



**”...det är lite spela roll känsla när jag är ensam.” -
En kvalitativ studie om föräldrarnas upplevelser
kring sin kosthållning med barn i växelvis boende.**

“ ...it feels a little like who cares when I’m alone.” - A qualitative study of parents' thoughts around dietary concerns in equally shared care.

Emelie Almroth

Margareta Holmgren

SAMMANFATTNING

Bakgrund: I Sverige lever 35 % av barnen till separerade föräldrar i ett växelvis boende där de bor varannan vecka hos respektive förälder. Det finns en avsaknad av studier kring hur kosthållning fungerar vid växelvis boende. Det är en familjesituation som inte liknar någon annan: varken ensamstående förälder, enpersonshushåll eller ett flerfamiljhushåll i dess vanliga form. Förändringar i livet påverkar kostvanor. Boendeformen kan anses vara en sådan förändring och är därför värd att undersöka.

Syfte: Studiens syfte var att utforska upplevelsen av matsituationen för föräldrar med delad vårdnad för barn i växelvis boende och belysa utmaningar kring kosthållning i en sådan familjesituation.

Metod: Fyra män och tre kvinnor intervjuades utifrån en semistrukturerad intervjuguide om sina erfarenheter kring kosthållning som föräldrar i växelvis boende. Data analyserades med en kvalitativ innehållsanalys.

Resultat: Det fanns speciella kvaliteter i familjesituationen som inte hittas i andra sorters hushåll. Det centrala var dualiteten i boendeformens struktur: vikten av fortsatt samarbete med den de separerat från, att tid och mat var viktigare med barnen än när de var ensamma och att det fanns en saknad efter barnen. Alla informanter uttryckte att mer tid och omtanke lades på förberedelser inför mat och måltider med barnen än när de var ensamma. Detta var oberoende av informantens kön.

Slutsats: En dualitet framkom i hur kosten värderades olika mellan veckorna. Det finns en känslomässig och praktisk skillnad mellan veckorna som påverkar kosten och kan innebära att hälsan påverkas. Föräldrarnas tidigare könsroller verkar utjämnas. Växelvis boende är en variant av hushåll som skiljer sig tillräckligt mycket från andra sorters familjekonstellationer att det kan behövas mera forskning för att förstå hur föräldrarna påverkas ur ett kostperspektiv.

ABSTRACT

Background: In Sweden 35% of children with separated parents live in equally shared care on an every-other-week basis. There is a lack of studies in research addressing equally shared care and dietary concerns. It is a family situation like no other: neither a single-parent household, nor a single-member household, nor cohabitation in the usual sense. Life changes affect dietary habits. The shift to shared custody can be considered such a change and is therefore worth investigating.

Objective: The aim was to assess how parents living in shared-care situations experienced dietary concerns, and to examine what challenges foodwise such a family construct may evoke.

Method: Four men and three women were interviewed using a semi-structural interview guide about their dietary concerns as parents with equally shared care of children. Collected data from the interview were analysed with a qualitative content analysis method.

Result: There were some special qualities in this family situation that are not found in other household settings. Most significant was the duality in the household structure: there was the importance of continued cooperation with the other parent, time and food were more important with the children than without them, and there was a sense of lack when the children were not there. All informants, regardless of gender, expressed that they spent much more time and care preparing meals during weeks with the children.

Conclusion: There was a duality in the way dietary concerns were valued between weeks with and without children. There exists an emotional as well as a practical difference between the weeks which affect diet and possibly health. Gender roles of the parents are seemingly being equalized. Equally shared care differs enough as a household setting to warrant more studying to understand how parents are affected by this way of living.

Innehåll

1 BAKGRUND	5
2 SYFTE	6
3 METOD	6
3.1 URVAL OCH REKRYTERING	6
3.2 TILLVÄGAGÅNGSSÄTT	6
3.3 DATABEARBETNING/ANALYS	7
3.4 ETISKA ASPEKTER	7
4 RESULTAT	7
4.1 DUALITET	8
4.1.1 <i>Det nya normala</i>	8
4.1.2 <i>Fortsatt samarbete</i>	9
4.1.3 <i>Att hantera skillnader</i>	9
4.1.4 <i>Matsituationen är inte samma</i>	10
4.1.5 <i>Hjärtat ligger nära magen</i>	11
5 DISKUSSION	11
5.1 METODDISKUSSION	11
5.2 RESULTATDISKUSSION	13
5.2.1 <i>Koststrategier efter separationen</i>	13
5.2.2 <i>Arbete och fritid påverkar måltider</i>	14
5.2.3 <i>Nya roller och personlig utveckling kring kost</i>	15
5.2.4 <i>Emotionell påverkan på kost</i>	16
6 SLUTSATS	17
7 YRKESRELEVANS	17
8 FÖRFATTARNAS BIDRAG TILL ARBETET	17
9 TACK	18
REFERENSER	19

Bilaga 1: Intervjuguide

Bilaga 2: Transkriptionsregler

Bilaga 3: Exempel från analys

Bilaga 4: Uppställning av tema, kategorier och exempel på koder

Bilaga 5: Skriftlig information om rätten att bestämma över informationen

1 BAKGRUND

Växelvis boende är en form av delad vårdnad för separerade föräldrar (1,2). Delad vårdnad kan innebära allt från att barnen bor hela tiden hos en förälder, till att de bor växelvis hos mamman och pappan och därmed regelbundet delar sin tid mellan båda föräldrarna. En ökning i delat praktiskt ansvar mellan separerade föräldrar har skett de senaste åren, vilket har ökat antalet familjer som lever med växelvis boende. Barnens rätt till båda föräldrarna har i Sverige också stärkts genom en lagändring som trädde i kraft 2006 (3). Att praktiskt dela ansvaret om barnen stärker behovet av goda familjekontakter (1,4).

Trots att familjer som lever med växelvis boende är en växande grupp i Sverige faller de utanför normen för en typisk svensk familj. Sverige är nämligen ett av de länder där växelvis boende är vanligast, och föräldrar födda i Sverige är den jämförelsevis största gruppen med detta boende (4). Man vet att vart fjärde barn i Sverige har separerade föräldrar och därmed inte lever i en svensk normfamilj. Av barn med separerade föräldrar lever 35 % i växelvis boende, så nio av 100 barn och deras föräldrar bör vara berörda. Den föräldragrupp som berörs mest är de som har barn sju till nio år, och fler pojkar än flickor bor växelvis hos föräldrarna. Med växelvis boendeform hamnar familjemedlemmarna utanför normen kärnfamilj, vilket kan innebära en risk för exklusion inom forskning som bidrar till att de osynliggörs (5, 6). Som ett exempel på hur en typisk svensk familj kan framställas inom forskning kan ges en forskningsartikel där den presenteras som två arbetande föräldrar som delar på vård av sjukt barn mellan varandra (5). Växelvis boende har ännu inte uppmärksammats inom forskning som berör ämnesområdet kost.

Traditionellt fokuserar koststudier främst på barnen, kärnfamiljen och/eller ensamstående mödrars matvanor och livsmedelsval medan föräldrar med barn i växelvis boende förbises (6). Detta exemplifieras av en översiktsartikel i ämnet där forskning presenteras kring hur familjestrukturer, inkomst och genus påverkar matval och förhållningssätt till kost. I översiktsartikeln kommenteras avsaknaden av forskning kring samkönade par men varken ensamstående fäder eller föräldrar med växelvis boende barn nämns överhuvudtaget. I forskning kan också enpersonshushåll ställas mot flerpersongshushåll och gifta par mot ogifta par, men detta täcker fortfarande inte in alla former av hushåll (7, 8) Studier kring hur familjer med växelvis boende upplever situationen ur ett psykosocialt perspektiv har gjorts (2, 9–11). Hur boendeformen påverkar familjerna ur ett kostperspektiv berörs däremot bara ytligt.

Växelvis boende innebär en förändring från hur föräldrarna levt innan separationen och den skulle tillsammans med veckoväxlingarna kunna innebära en påverkan på kosten. När personer byter kostvanor sker det ofta i samband med större förändringar i livet (12). Individens påverkas av tidigare erfarenheter och nya förutsättningar (13). Växelvis boende har en inbyggd dubbelnatur som kan bli en faktor att räkna med. Frågan är om föräldrarnas kost och hälsa kan påverkas på individnivå av de växlingar boendet innebär. Då fler och fler separerade föräldrar förväntas välja denna boendeform är det av intresse att undersöka de speciella förutsättningar som familjesituationen har. Dessa förutsättningar kan vara värda att ta hänsyn till i rådgivningssammanhang och i vidare forskning.

2 SYFTE

Syftet med studien var att utforska upplevelsen av matsituationen för föräldrar med delad vårdnad för barn i växelvis boende, samt att belysa utmaningar kring kosthållning i en sådan familjesituation.

3 METOD

En kvalitativ metod med semi-strukturerade intervjuer var ett bra sätt att explorativt samla in och belysa erfarenheter och karaktärsdrag av en livssituation, vilket stämmer väl överens med studiens syfte (14).

3.1 Urval och rekrytering

Inklusionskriterier för studien var föräldrar med barn i växelvis boende, vilket innebar barn 0–17 år boende mer än en tredjedel och mindre än två tredjedelar av tiden hos respektive förälder (2). Även personer i nytt förhållande inkluderades om växlingarna barnfri- och barnvecka kvarstod. Exklusionskriterierna var föräldrar med tidigare erfarenhet av växelvis boende vars familjesituation förändrats, exempelvis genom ett gemensamt barn med ny partner, så att växlingen mellan veckor med och utan barn upphört.

Målsättningen var att hitta sex till åtta informanter, med olika levnadsförhållanden och bakgrund som t ex olika utbildning, yrken och antal barn. En efterlysning publicerades offentligt på en av författarnas Facebook-sida men informanterna rekryterades uteslutande via kurskamrater, vänner och bekanta. Dessa gav tips om möjliga kandidater från sina respektive kontaktnät. Det innebar att personer boende i Umeå, Vindeln, Älvsbyn och Örnsköldsvik tillfrågades om medverkan i studien via telefon och e-post. Sex informanter värvades via telefonkontakt, med en person skedde all kontakt via mejl, och samtliga tillfrågade svarade ja. Av personer som tillfrågats av andra rapporterades två ha uttryckt ointresse att medverka och kontaktades därför inte av författarna. Hur många lämpliga kandidater som sett anslaget på Facebook men valt att inte svara går inte att redovisa. Medvetet och aktivt söktes både mammor och pappor med så få gemensamma nämnare som möjligt utöver boendeformen med förhoppning att öka bredden på informantgruppen.

3.2 Tillvägagångssätt

Intervjuerna genomfördes med en semi-strukturerad intervjuguide som utformades utifrån studiens syfte och konstruerades kring tre teman: skillnader, inflytande över kosten och kostbakgrund (Bilaga 1). En kanadensisk masteruppsats från 2011 som kvalitativt studerade tonåringar och unga vuxna som levtt i växelvis boende gav en bra utgångspunkt för utformningen av intervjuguiden, även om intervjuguiden som rörde barnens synvinkel hade andra frågeställningar (15). En pilotintervju genomfördes där båda författarna var närvarande och intervjuguiden prövades. En person skötte intervjun, den andra utvärderade guidens innehåll och upplägg. Guiden befanns vara bra med små justeringar av ordval. Under andra intervjun tillkom spontant frågan “Tips till andra som hamnar i den här situationen?”, och den

tillfördes intervjuguiden fortsättningsvis (Bilaga 1, fråga 12). Eftersom inga anledningar till att utveckla guiden vidare framkom efter det ansågs data från pilotintervjun vara användbar i studien. Vid intervjuerna närvarade en intervjuare och en informant, vid ett tillfälle fanns ett barn i närheten. Informanten valde själv plats för intervjun, därför skedde intervjuerna i olika miljöer: fyra intervjuer utfördes i hemmiljö, en i ett samtalsrum på Umeå universitet, en i enskilt rum på biblioteket i Vindeln och en i avgränsat rum på informantens arbetsplats under arbetstid. Intervjuerna spelades in digitalt och de varade 26–70 minuter. Intervjutidens längd var oberoende av vem som intervjuade och speglade snarare informantens personlighet. Under intervjuns gång gjordes kontinuerligt sammanfattningar som ett sätt att kontrollera att intervjuaren uppfattat informanten rätt, ge denne möjlighet att korrigera och att följa tankespåret vidare. Datainsamlingen utfördes i Västerbotten med omnejd vecka 34–37 2015.

3.3 Databearbetning/Analys

Inför kodning transkriberades intervjumaterialet så ordagrant som studien krävde för att göra materialet tillräckligt nyanserat (Bilaga 2). Meningsbärande enheter plockades fram, kondenserades och kodades med innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman (16, Bilaga 3). Koderna grupperades sedan utifrån studiens syfte, med respekt för att insamlade data reflekterar många aspekter av informanternas liv (Bilaga 4). Analysen gjordes i en fram- och tillbakaprocess, efter att ha vänt, vridit och ändrat på hur koder, kategorier och teman värderades mot syftet kunde kategorier och tema växa fram som svarade mot studiens syfte. När dualitet¹ framstod som det karaktäristiska för boendeformen blev detta det samlande temat och fokus för den fortsatta analysen. För att skapa en tydlig intern diskussion kring materialet kodade författarna intervjuer var för sig innan de respektive koderna sammanfördes och grupperades gemensamt. Genom utnyttjande av författarnas respektive förståelse som dokumenterats före intervjuerna analyserades insamlade data. Materialet diskuterades noggrant vilket förde arbetet framåt.

3.4 Etiska aspekter

Informanterna fick skriftlig information om rätten att bestämma över sin egen medverkan (Bilaga 5). Muntlig information om studien och dess syfte gavs vid intervjutillfället och utförligare skriftlig information vid önskemål. I dokumentet framgick att uppgifterna enbart skulle användas i forskningsändamål och hanteras konfidentiellt samt att författarna hade tystnadsplikt. Dokumentet skrevs under av informanten i samband med intervjun. Direkt efter intervjun valdes ett fingerat namn till informanten som sedan användes fortsättningsvis. Studien ansågs inte vara av etiskt känslig karaktär.

4 RESULTAT

De informanter som deltog var fyra män och tre kvinnor, 31–44 år. De bodde i stad, i mindre samhälle och på landet. Deras utbildningsbakgrund varierade mellan tvåårig gymnasieutbildning och universitetsexamina. Alla hade olika yrken. Alla arbetade heltid förutom en som studerade på heltid med nattarbete var tredje vecka. De hade levt med växelvis boende i ett till fem år, en hade ny sambo och en var särbo. Antalet barn varierade

¹ *Dualitet*: den ena motsatsen är överordnad den andra, den är finare än sin motsats (17).

mellan ett till fyra i åldrarna 3–14 år. Olika intressen styrde tydligt informanternas tankar kring kost. Detta framkom till exempel från svaren på frågan om hur information kring kost inhämtades.

4.1 Dualitet

Betydelsen av att familjesituationen regelbundet växlade varannan vecka var det som skilde den från andra familjekonstellationer enligt informanternas beskrivning. Alla informanterna berättade att veckan med barnen ansågs viktigare, mer prioriterad på alla plan när det gäller mat och måltider. En av informanterna satte ord på hur växelvis boende på kort tid har börjat bli en norm i samhället: att mamman och pappan efter separation förväntas dela ansvaret för barnen både ekonomiskt och tidsmässigt.

“- Jag hör ju ingen som har ensam vårdnad nästan. Då ska det ju ha hänt nånting drastiskt, men oftast hjälps dom ju åt.” Markus

4.1.1 Det nya normala

Efter separationen hamnade informanterna utan ny partner utanför gängse normer. Man var varken singel, gift eller sambo, samtidigt som man hade omvårdnad om barn varannan vecka. En informant uttryckte att han, efter att ha bott i växelvis boende i snart fem år, inte såg sig själv som singel även om han levde utan ny partner. Han berättade att han såg sig själv som familjefar med fokus på barnen även veckor utan barn. Informanternas berättelser belyste hur invanda rollfördelningar som fanns i ett parförhållande med barn upphörde omgående vid separationen. Föräldern fick två nya roller, dels den som ensam ansvarig för barnen ena veckan och dels den att bara ha sig själv att ta hänsyn till den andra. De som inte hade haft huvudansvaret för kylskåpet tidigare lärde sig vikten av matlistor och planering. Rollen som matansvarig förälder blev viktig att komma in i.

“-Ja, då man blev själv, det kunde ju bli hur tokigt som helst ett tag, de kraschas... Nu har man väl kommit in i det, men som sagt var, dom är ju större barna.” Markus

Beroende på den roll man haft som förälder fram till separationen såg utmaningarna olika ut. De erfarenheter som informanterna lyfte fram, trots vitt skilda intressesfärer, utbildningsbakgrunder, yrken och familjebakgrunder, var insikter om ansvaret som förälder och svårigheten att ta sin vecka i enpersonshushåll på samma allvar som den med barnen. Intrycket var att barnens matpreferenser gavs mera utrymme i växelvis boende. Två av de kvinnliga informanterna uttryckte en förståelse att kvinnor hanterade situationen bättre än män. Med förändringarna i familjemönstret följde också en omvärdering av invanda mönster och synen på hur måltider borde fungera.

“-Största förändringen för mig, jag var ju van att leva mer vuxet, barnen hängde mer med liksom. Komma in i den här familjen var mer fokus på barnen, och givetvis ska man ju ha det men det har ju blivit fokus på barnen, även maten alltså, det är jag inte uppväxt med. Just i den här familjen just nu funkar det bättre.” Therese

4.1.2 Fortsatt samarbete

Samspelet med partnern man separerat från blev viktigt, inte minst kring barnens kostfrågor. För att få en fungerande vardag sedan den ursprungliga relationen var över, behövde man utveckla ett gott samarbete. Genom att ha barnen hälften av tiden förändrades också interaktion och samspel med övrig familj så som informanterna beskrev det.

“-Så gick man genom en skilsmässa! Det var ju en kris! Så att jämför jag då med nu så är det som en dröm, det är lugnt och behagligt. Det är ju på ett helt annat sätt!” Sanna

Informanternas berättelse om inställningen till den andras sätt att hantera barnens kost varierade. Det fanns både ris och ros jämnt fördelat mellan könen. I huvudsak uttrycktes en trygghet med att barnet fick vad det behövde hos den andra föräldern och att maten som serverades där liknade maten som serverades före separationen. En informant uttryckte en känsla av att barnen försökte spela ut föräldrarna mot varandra när det gällde favoriträtter.

“-Ja dom säger inte rakt ut att vi vill åka till pappa och äta korv men konstaterar att här får vi aldrig äta sånt där, kan vi inte typ fredag, fredagsmys, skulle jag vilja ha korv och makaroner.” Carin

Enligt informanterna kändes det viktigt att ta tillvara på tiden när man väl hade barnen. Därför togs extra ansvar för gemensam middag. En informant med ett års erfarenhet av att jämka ihop två växelvis boende familjer till en familj talade om vikten av tolerans framför allt från de vuxna i familjen. Informanterna uttryckte bestämt att de, som vuxna, bestämde vilken mat som serverades. Samtidigt uppgav de flesta vid närmare eftertanke att de mer eller mindre medvetet lagade mat som de visste att barnen tyckte om, ofta av bekvämlighet, men också av tidsbrist då många av barnens favoriträtter var lättlagade.

“-Jamen det är ju jag. Till 90 %. Dom har ju sina önske... det brukar ju bli ofta på helgen, det blir ju som först mysfredag, sen får dom bestämma på helgerna vad vi ska äta.” Markus

4.1.3 Att hantera skillnader

Tid under veckan utan barn kunde med fördel disponeras för att planera veckan med barn enligt informanterna. Detta var något som skilde dessa föräldrars situation från den hos föräldrar med barnen boende hos sig på heltid. Om möjligt arbetades tid in barnfria veckor och utnyttjades ofta till stressfriare samvaro och måltidssituationer med barnen. Planering ansågs vara nyckeln till att framför allt få matlagning och måltider med barnen att fungera bättre, oavsett om föräldrarna kände att de efterlevde det eller inte. De flesta uppgav att de storhandlade innan barnen kom för att vinna tid. Detta upplägg visade återigen att måltider med barn värderades högre.

“-Så det är ju långa dagar, jag har en arbetskompis som jag samåker med som också har barn så vi försök att då vi kan att arbeta in timmar så då kan man sluta tidigare varannan fredag då.” Simon

Arbete och fritid var enligt informanternas berättelser viktiga för kostsituationen. Heltidsarbete hjälpte till att upprätthålla bra matrutiner även under de veckor föräldrarna var ensamma. Alla informanterna uppgav att vardagsrutinerna var det som fick veckorna med barnen att fungera bäst, det gav en struktur de kunde sakna under helger och lov. Fritidsintressen som till exempel träning, ekologisk odling, jakt och fiske och erfarenheter som tränare inom ungdomsidrott färgade informanternas sätt att förhålla sig till mat och hur man hittar lösningar kring kosten. Bland annat gav jakt- och fiskeintresset bra proteinkällor att ha i frysen, intresset för ekologisk odling gjorde informanten till en mer medveten konsument och intresset för träning gav en ökad kostmedvetenhet.

“Nej det blir väl så om man är intresserad av kost och träning, det fall sig mer naturligt. För det är ju så! Kommer du hem fyra fem från jobbet och så har du ingenting hemma, då är det lätt att ta det lättaste alternativet, och det är ju sällan det bästa.” Lasse

Två informanter gjorde storkok och matlådor för kommande veckor medan andra deltagare uttryckte en önskan om att de hade disciplinen att utnyttja den barnlediga helgen för att spara tid under veckan och minska stressen med griniga, hungriga barn. De fanns dock de som poängterade att eftersom det fanns en gemenskap i att laga mat eller handla tillsammans så förlorade man den aspekten genom att förbereda för mycket innan barnen hämtades.

“-Ja jag brukar laga dom på söndagar när jag inte har henne. Det beror på vad som ska göras det är ju skönt att ha det bortgjort när hon kommer. Jag menar man har ju bara varannan vecka så att, så man får ju gärna umgås så mycket som möjligt när hon är här.” Lasse

4.1.4 Matsituationen är inte samma

Dualiteten mellan veckor framkom då samtliga informanter berättade att det fanns skillnader i kosthållningen som bottnade i boendeformens inbyggda struktur av tydliga växlingar. Många berättade att de köpte och åt mera frukt och grönt under barnveckorna och att det blev mer hemlagad mat. Veckor utan barn kunde middagen bestå av kall mat, exempelvis fil eller smörgåsar. Några berättade att lagad mat alltid kändes viktig men uppgav istället enklare måltider veckan utan barn.

“-Jag äter mer frukt och grönt och lagar några mer hemmagjorda mål i veckan i snitt när jag har sonen. Och mindre skräpmat! Så det är väl egentligen en ganska kraftig skillnad om man säger så.” Petter

Maten beskrevs som viktigare med barnen med betoning på variation och värdet av social samvaro kring måltider. Utan barn kunde den vuxne äta samma mat flera dagar i rad utan att

bry sig om bristande variation. Det berättades om lösare struktur kring måltidsordningen utan barn. Samtliga informanter ansåg att deras intag av snacks och godis var detsamma oavsett vecka men vissa berättade att reglerna kring barnens godis var striktare. Barnens närvaro höjde generellt standarden ur ett hälsoperspektiv, även för den vuxne.

“-Jag ställer mig vid spisen och lagar mat när barnen är här, det är inte alltid jag gör det när det är bara jag” Sanna

4.1.5 Hjärtat ligger nära magen

Alla informanter antydde att det var känslomässigt jobbigt att vara utan barnen hälften av tiden. Flera gav uttryck för upplevelsen av saknad efter barnen och beskrev att känslöväxlingarna påverkade hur de arbetade och även hur de åt. Veckorna med barnen tillskrevs ett större värde även ur ett känslomässigt perspektiv.

“- Det vart ju så vansinnigt tyst när barna for, det var ju. Då var det ju ensamt ett tag.”
Markus

De berättade att det fanns en sorts stress veckorna med barnen och en annan sorts stress när de hade mer egen tid till förfogande, då den ofta utnyttjades till att förbereda veckan med barnen. Det var veckorna med barnen som kändes mera lustfyllda och prioriterade. För de flesta informanter påverkade detta kosten både i val av livsmedel och matrutiner, undantaget de som styrde kosten utifrån träning. Samtliga berättade att de upplevde att mat och matlagning var gemenskap och att de därför delvis tappade lusten för den egna mathållningen veckorna utan barn. Vissa självkritiska informanter ansåg att de borde göra annorlunda, andra var obekymrade över hur veckorna växlade.

“-Men det är såhär det är lite vafan spelaroll känsla ganska ofta när jag är ensam.” Petter

5 DISKUSSION

5.1 Metoddiskussion

För att undersöka om växelvis boende skiljer sig från andra boendeformer ansågs en kvalitativ studie vara mest användbar för syftet (18). Informanterna formulerade sina erfarenheter med egna ord jämfört med begränsade svarsalternativ i en enkät. Framkom motsägelsefulla fakta kunde detta fångas upp. Risken för bias på grund av förförståelse hade varit svårare att hantera redan i konstruktionen av kvantitativa enkätfrågor eftersom det saknades kunskap i ämnet.

Författarna hade själva ingen erfarenhet av denna boendeform, vilket gjorde att de snarare drevs av nyfikenhet än av vilja att bekräfta sina teorier. Förförståelsen var att det borde finnas skillnader mellan veckor med och utan barn, däremot visade sig skillnaderna upplevas annorlunda än förväntat utifrån förförståelsen. Dubbelheten fanns där, skillnaden mot förförståelsen var att barnen hade större inflytande på föräldern även veckan de inte var närvarande. För att öka medvetenheten om den egna förförståelsen jämfördes tankar som författarna hade före intervjuerna med det informanterna berättade när analysen gjordes för att minimera förförståelsens inflytande på resultatet. Målsättningen var att optimera studiens tillförlitlighet.

Urvalet av informanter var relativt brett. Det överensstämde bra med de föräldrar som ingick i Statistiska centralbyråns rapport om familjer med barn i växelvis boende bland annat när det gäller etnicitet och socioekonomiska förutsättningar (4). Så urvalet kunde anses representativt för föräldrar i växelvis boende.

Deltagarnas kostintresse varierade. Detta kunde bero på hur de rekryterades till studien. Två kvinnor och en man kom till studien på rekommendation från kostintresserade personers nätverk. En person deltog därför att kostintresset väckte nyfikenhet på studien. Hela skalan fanns från en som uppenbart saknade vana att diskutera kost till flera med ett uttalat starkt engagemang i kostfrågor. Den subjektiva bedömningen var att kostintresset var högt hos deltagarna i studien. Däremot påverkade inte detta studiens resultat utifrån dualiteten som fanns hos alla, oberoende av graden av kostintresse. Det är därför tänkbart att upplevelsen av familjesituationens dubbelnatur går att extrapolera till föräldrargruppen som helhet och kan därför vara överförbar till andra personer i den här situationen.

Bedömningen gjordes att de skillnader i situationerna som uppstod under intervjuerna inte påverkade trovärdigheten i insamlade data. Ett problem under datainsamlingen var att två intervjuer utfördes i mindre optimal miljö. En intervju gjordes i ett enskilt rum på en informants arbetsplats under arbetstid, vilket innebar att informanten var tvungen att släppa tråden för att kunna betjäna kunder när sådana dök upp. En annan intervju gjordes i informantens hem, men avskilt utomhus med ett barn närvarande vilket också ibland störde pågående samtal. Genom att reflektera över det personen sagt före avbrottet innan intervjun fortsatte blev inverkan på informantens berättelse mindre. Förutom barnet fanns ingen i närheten under dessa två intervjuer som kunde höra samtalen och påverka informanternas berättelser i övrigt. Jämförs insamlade data mellan informanternas intervjuer var dock skillnaden i innehåll inte så stor trots olika längd på intervjuerna. När materialet kondenserats bedömdes alla intervjuer jämbördiga när det gällde innehåll som svarade mot studiens syfte.

Frågeguiden var formulerad med ambitionen att frågorna skulle vara öppna. Informanterna uppmuntrades att svara utifrån egna impulser när de hörde frågorna för att minska inflytandet från intervjuarens förförståelse. Detta gjorde att svaren kunde variera och gav varje intervju en extra dimension då detta ofta ledde samtal vidare och öppnade för nya associationer. Sammanfattningar gjordes under intervjuens gång och ibland korrigerades intervjuaren av informanten. Detta stärkte innehållet i intervjuerna och ökar studiens trovärdighet även om missförstånd inte helt kunde uteslutas.

Det var inte praktiskt genomförbart att båda författarna närvarade vid varje intervju. Istället transkriberades intervjuerna noggrant och lyssnades även igenom av den som inte närvarat för att fånga sinnesstämningar hos informanten. Informanternas vetskap om att intervjun utfördes av dietiststuderande kan ha vinklat deras berättelser om kost. Det var dock inte informanternas kost som var i studiens fokus utan mera deras upplevelser kring matsituationen. Ur den synvinkeln var informanterna experterna på området.

Kvalitativ analys var en process som tog tid att komma in i. Mer allmängiltigt data gav nyanser till informanternas berättelser, men var inte unika för denna familjekonstellation. Därför var det viktigt att behålla fokus på att pröva datans relevans utifrån syftet. En fälla var den hemmablindhet för materialet som snabbt uppstod och en annan var en alltför hög ambition att presentera intressanta infallsvinklar på kost som fanns i materialet. Vid analysen vägdes exempelvis relevansen av de rent känslomässiga upplevelserna, men eftersom mage och hjärta ligger nära varandra och känslor påverkar aptiten sågs även det som relevant data utifrån studiens syfte.

På några plan kändes materialet i sin begränsning ganska mättat, några saker började snart återkomma i intervjuerna på ett nästan förutsägbart sätt när det gällde personer utan ny partner. Med en ny partner i samma situation att jämföra gamla kostvanor mot kan fler intervjuer behövas för ett tydligare mönster.

5.2 Resultatdiskussion

Ur ett kostperspektiv framställdes barnens vecka som viktigare än veckan utan barn. Middagsrutiner utan barn blev mera flytande och arbetstider kunde också variera mellan veckorna om det fanns möjlighet till flexibel arbetstid. Denna dualitet påverkade den vuxne personens kostsituation på flera plan: hur mycket tid som lades på mat och matlagning, variationen i menyn, vilka livsmedel som köptes och tillagades. På så sätt framstod det tydligt att det fanns en värdeskillnad mellan veckor med och utan barn för den vuxne.

5.2.1 Koststrategier efter separationen

Är växelvis boende på väg att bli en ny norm för separerade föräldrar? Förutom en längtan att få ta hand om och fostra sina barn, kan boendeformen vara en viktig markör i ett litet samhälle eller i en vänkrets där fortsatt samarbete kring barnen visar att de nyseparerade föräldrarna är bra och ansvarsfulla människor (20). Det skulle kunna vara stigmatiserande att inte få dela det praktiska ansvaret: för vad är det för fel på en förälder som inte kan ha hand om sitt barn? En av informanterna formulerade att det kan finnas ett socialt tryck utifrån att få det att fungera. Detta kan bidra till att veckan med barnen tillskrivs en högre status i vardagslivet efter separationen.

Beroende på vilken roll föräldrarna hade i familjen före separationen kunde livet förändras mycket. Det var anmärkningsvärt att det fanns så lite kunskap att ta del av kring

boendesituationen och kost, trots att nyseparerade förväntas klara av familjelivet på ett helt annat sätt än tidigare (19). Det blev fler ansvarsområden som hamnade på en person under barnveckan och den första tiden av anpassning beskrevs som stressfylld. Det kunde gå ut över måltidssituationerna. Stress som påverkar hälsan uppstår ofta vid separationer (8). Nya matvanor skapas ofta just när den sociala närmiljön förändras (12). Växlingen med ensamt ansvar för barnen när man var van att vara två och att samtidigt stundtals bara ansvara för sig själv när man var van att ta hand om en hel familj gjorde det rimligt att skillnader uppkom mellan veckorna när det gällde kosten. Veckan utan barnen blev föräldrarna lediga från det större ansvaret, med risk att de egna behoven åsidosattes.

Föräldrar med barn i växelvis boende har generellt ett större samspel genom det gemensamma praktiska ansvaret, och därigenom mer kontakt med varandra än andra separerade par (1, 4). Att kommunikationen mellan de separerade föräldrarna fungerade kring maten och barnens kost var en viktig del i den gemensamma vårdsnaden. Om samarbetet fungerar beror på olika faktorer, inte minst socioekonomiska. Intrycket var att det fungerade bra bland informanterna. Generellt sett är föräldrar i växelvis boende den nöjdaste gruppen av separerade föräldrar, och de med minst tid med barnen de minst nöjda, vilket bekräftades här då värdet av veckan med barn så tydligt framkom (4).

Tack vare den ökande andelen växelvis boende familjer kunde man förvänta sig att personer som befinner sig i situationen inte längre behövde känna att de hamnat utanför gängse normer. Än så länge tycks dock inte boendeformens expansion bland separerade föräldrar ha uppmärksammats av alla, då till exempel livsmedelsverkets enkät från 2010 inte gav växelvis boende som alternativ på frågan om boendeform (20).

5.2.2 Arbete och fritid påverkar måltider

I studier framgår hur heltidsarbete påverkar föräldrars livsmedelsval och familjens kost på ett negativt sätt, ofta relaterat till tidsbrist (21, 22). Heltidsarbete anses generellt bidra med en stress på familjen som exempelvis försämrar barns kost och motionsvanor (11). De heltidsarbetande föräldrarna i denna studie var måna om de gemensamma middagarna och parerade tidsproblemen med planering och flexibla arbetstider i den mån det var möjligt. Inarbetad tid lades ofta på mer tid kring gemensamma måltider.

Gemensamma familjemåltider kan vara ett viktigt verktyg för en hälsosam livsstil och har befunnits påverka beteende hos barnen (23). Ju fler måltider man äter tillsammans desto mindre risk för störda ätbeteenden och andra ohälsosaker hos barnen. De gemensamma måltiderna framstod som extra viktiga när man som informanterna uttryckte det bara hade barnen hälften av tiden. Frågan är om detta också påverkade föräldrarna. Resultatet i vår studie visar att föräldrarna upplever att de på olika sätt äter annorlunda veckan utan barnen, då främst till det sämre, och detta kan möjligtvis härledas till att det är tråkigt att äta ensam. Detta kan resultera i att det äts för lite eller för mycket, och kanske för ensidigt, men det är något för framtida forskning att undersöka och något för kostrådgivare och dietister att vara uppmärksamma på.

Hur en person äter påverkas av identitet (13). Intressen är en del av det som skapar en persons känsla av identitet. Samtliga informanter hade något intresse som påverkade kosten till det bättre. I samtliga fall bidrog deras intressen till att kvaliteten på måltiderna och råvarorna ökade. Den kunskap kring kost dessa intressen genererade utnyttjades generellt mest veckorna med barnen. Här kom dualiteten i situationen åter fram, barnens matvecka prioriterades alltså även ur detta perspektiv. Exempelvis sparades den egenfångade fisken till barnveckorna, det satsades mer på hemlagad, närodlat och gärna vegetarisk mat, istället för halvfabrikat och "falafel på stan" då barnen var närvarande. Mer av fritiden barnfria veckor lades på planering och eventuella storkok för en lugnare samvaro och mera avstressade måltidssituationer med barnen. De intressen som påverkade kosten var alltså också en viktig del av personernas identitet som jägare, miljömedveten eller träningsintresserad. Forskning har även gjorts i hur mat i sin tur kan fungera som en identitetsmarkör både på ett personligt plan och för hela familjen, och att val av livsmedel ofta är mycket personliga (24). Så hur boendeformen med barn i växelvis boende, heltidsarbete, fritidsintressen, mat och familj samverkar, och i sin tur påverkar kosthållningen, är en intressant ekvation att som kostrådgivare och dietist sätta sig in i.

5.2.3 Nya roller och personlig utveckling kring kost

När förändringar sker i närmiljön påverkas matvanor (5). Forskning har gjorts kring hur matvanor ändras i samband med att man går från att vara singel till att leva i par. Det sker också förändringar i kosten när ett par får sitt första barn. Så det vore intressant att undersöka hur övergången till att leva med barn i ett växelvis boende påverkar föräldrarnas matvanor. Intrycket här är att mammor och pappor som börjar leva med växelvis boende barn generellt får ett ökat engagemang med ett ökat eget ansvar för sin och barnens kost. Det kan också undersökas om det stämmer att kosten generellt är bättre veckorna med barnen än veckorna utan barn. Det skulle behövas en grundligare undersökning med fler deltagare för att se om föräldrar i denna boendeform som grupp verkligen bryter mot förväntade mönster, om dessa män och kvinnors kosthållning närmar sig varandras.

Många studier visar att kvinnor generellt har bättre matvanor än män (12, 20, 25). Kvinnliga informanter i denna studie trodde också att de åt bättre än män i motsvarande situation. Det allmänna intryck informanterna gav kring att börja leva med barnen varannan vecka efter separation var dock att mammor delvis släppte på kostvanor de haft i parrelationen. Det blev till exempel färre lagade mål mat per vecka utan barn för dem. Pappor däremot verkade öka sitt engagemang i kostrelaterade frågor efter separationen. Koststudier har ofta pekat på att män som är singlar generellt äter mindre varierat och mat av sämre kvalitet än singelkvinnor och kvinnor/män i förhållanden (20, 25). De mönster som mammor och pappor med växelvis boende barn beskrev kring växlingarna mellan veckorna och hur det påverkade kost och måltidsordning var dock likartade.

Traditionella könsroller kring kost tycks utjämnas med lika stort matansvar. Utifrån informanternas sätt att beskriva sin kostsituation fanns indikationer att skillnaderna mellan könen jämnades ut när man hade barnen i växelvis boende. Om detta är en spegling av det moderna svenska samhället eller om det beror på boendeformen går inte att avgöra utifrån denna studie. Även om Sverige är ett land i framkant vad gäller jämställdhet har dock en utredning visat att män ägnade två timmar mindre på omvårdnad av barn och 45 minuter

mindre på hushållsarbete i genomsnitt per dag jämfört med kvinnor (26). För pappor med barn i växelvis boende blir hushållsarbete och tid med barnen viktigare om familjelivet ska fungera. Om en ny vuxenrelation kommer in i bilden förändras förutsättningarna för familjen igen. Hur mycket var och en tar med sig till nästa relation av sina erfarenheter av att ha huvudansvar kring kosthållningen, barn och hushållsarbete är även det en intressant fråga. Frågan är om det nya paret faller tillbaka till traditionella mönster eller skapar något nytt med ett mera delat ansvar på dessa områden. Bland våra informanter var engagemanget kring den egna och framför allt barnens kost lika stort bland män och kvinnor oavsett utbildningsnivå. Om kunskapen kring kost hos informanterna kvantifierats hade möjligen skillnader i kunskapsnivåer mellan dem framkommit, men detta prövades inte i denna studie.

Så hur kan boendeformen jämföras med andra om man ser till den forskning som pågår kring familj, kost och hälsa? I en amerikansk studie ställdes till exempel enpersonshushåll mot flerpersonghushåll där man fann skillnader i hälsomarkörer som frukt- och grönsakskonsumtion, rökning och graden av motionsvanor (7). Med barn i växelvis boende går de vuxna på ett sätt in under båda kategorierna med växlingen mellan enpersonshushåll och flerpersonghushåll, men boendeformen verkar dock ha sin egen dynamik. Det är fullt möjligt att andra hälsomarkörer, ej aktuella i denna studie, som rökning och motionsvanor också påverkas av växlingarna mellan veckor med och utan barn på ett oförutsägbart sätt. Det kan i så fall vara intressant att ta reda på om skillnaderna vi funnit kring kost även gäller andra hälsoområden. Mängden snacks våra informanter åt skilde sig till exempel inte nämnvärt mellan veckorna och verkade inte relaterade till barnen, vilket var en intressant observation. En informant berättade dock om hur veckorna kunde variera och att risken för överkonsumtion var större då barnet inte var närvarande. Veckan med sonen åts godis och snacks för umgängets skull under mera kontrollerade former. Däremot blev risken större för ett mera reflexmässigt överätande veckan utan barn om det fanns tendenser till det beteendet.

5.2.4 Emotionell påverkan på kost

I Statistiska centralbyråns rapport nämns att föräldrar med barn i växelvis boende anser att boendesituationen är sorglig vilket delvis speglar informanternas känslor kring att vara utan barnen varannan vecka (4). Samtidigt uppges att det finns en ökad glädje med barnen och man upplever matsituationen roligare och att gemenskapen kring matbordet blir påtaglig och viktig. Informanterna saknade interaktionen med barnen när de inte var där och det blev extra tydligt vid måltider som normalt var gemensamma. Generellt brydde de sig mindre om vad de åt när de saknade sina barn.

Det har funnits teorier om att både nedstämdhet och glädje ökade intaget av energirik mat. I forskning som gjorts framgick att det finns personer som reagerar på känslotillstånd med ett ökat födointag (27, 28, 29). Detta gällde inte alla, men det kan vara tänkvärt att fråga efter i en rådgivningssituation, hur en person hanterar känslorna när barnen har åkt till den andra föräldern och huset är tomt. För personer som till exempel jobbar med att hantera en övervikt kan detta vara extra viktigt att lyfta vad växlingarna mellan veckorna innebär.

Föräldrar med barn i växelvis boende är en växande grupp (1, 4). Därför kan det vara av intresse för framtida forskning att undersöka om växlingar i kosten mellan veckorna har någon betydelse för folkhälsan. Vårt resultat antydde att det finns skillnad, men för att svara

på frågan om det har någon betydelse behövs en enkätstudie eller kostregistrering att jämföra med singlar och familjer med mera konstant antal personer i hushållet. Våra informanter uppgav att de åt bättre under veckan med barnen, skulle det betyda att de då äter bättre än genomsnittet under den veckan, och sämre än genomsnittet veckan de är ensamma? I denna studie utgår de ifrån sig själva och sina tidigare erfarenheter. Hur mycket familjesituationen och växlingarna mellan veckorna påverkar föräldrarnas kost och hälsa återstår alltså att ta reda på.

6 SLUTSATS

Föräldrar i växelvis boende är en heterogen grupp. Deras upplevelser kring kostsituationen visade att det finns en känslomässig och praktisk skillnad i attityd kring kost veckor med och utan barn. En dualitet framkom i hur kosten värderas olika mellan veckorna. Utmaningen verkar ligga i att planera för barnens bästa utan att den vuxnes behov hamnar i bakgrunden. Föräldrarnas olika könsroller från parförhållandet verkar utjämnas när de går in i rollen som matansvarig förälder efter separationen, vilket kan vara bra att känna till när man ska diskutera kost med en person som lever med barn varannan vecka.

Föräldrar med växelvisboende barn är en växande grupp i samhället och kan därför ur folkhälsosynpunkt vara en intressant grupp att undersöka vidare ur ett kost- och hälsoperspektiv. Denna variant av hushåll skiljer sig tillräckligt mycket från andra familjekonstellationer för att utgöra en egen grupp bland separerade föräldrar i kost- och hälsoundersökningar. Kost och hälsa kan mycket väl påverkas om den egna kosten blir eftersatt veckorna utan barn, speciellt om det dessutom skulle finnas en underliggande hälsoproblematik.

7 YRKESRELEVANS

Boendeformen växelvist boende ger för föräldrarna vissa förutsättningar som man som rådgivare bör vara uppmärksam på. Det är viktigt att ta reda på hur familjesituationen påverkar varje enskild persons kost och måltider, både veckor med och utan barn, för att bäst anpassa rådgivning kring kost och hälsa. Det är också en god idé att ta tillvara på intressen och tidigare erfarenheter av förändring om man vill utveckla dialogen kring kost och behov av livsstilsförändring då personer i växelvis boende har erfarenheter av förändrade förutsättningar.

8 FÖRFATTARNAS BIDRAG TILL ARBETET

Emelie Almroth och Margareta Holmgren har tillsammans planerat studien och utformat studieguiden. Båda intervjuade, bearbetade och analyserade data samt författade uppsatsen.

9 TACK

Tack till alla informanter som generöst ställde upp med sina erfarenheter. Tack till nära och kära för hjälp och stöd med korrekturläsning och språkgranskning. Tack till alla som hjälpt till att rekrytera informanter.

REFERENSER

1. Sverige. Utredningen om ekonomi och föräldrasamarbete vid särlevnad. Fortsatt föräldrar: om ansvar, ekonomi och samarbete för barnets skull: betänkande. Stockholm: Fritze; 2011. Hämtad från <http://www.regeringen.se/sb/d/108/a/170332>
2. Socialstyrelsen. Växelvis boende Att bo både hos pappa och mamma fast de inte bor tillsammans: oktober 2004. Lindesberg: Bergslagens Grafiska, 2004. rapport, ISBN 91-7201-896-8
Tillgänglig från:
<http://www.stromsund.se/download/18.3b063add1101207dd46800027577/Växelvis+boende.pdf>
3. Lag om ändring i föräldrabalken, SFS-nummer 2006:458 (2006-07-01).
Tillgänglig från: <http://rkrattsdb.gov.se/SFSdoc/06/060458.PDF>
4. Statistiska centralbyrån. Olika familjer lever på olika sätt -om barns boende och försörjning efter en separation: februari 2014. Örebro: SCB-tryck, 2014 (SCB-rapport, ISBN 978-91-618-1603-3)
Tillgänglig från:
http://www.scb.se/Statistik/ Publikationer/BE0701_2013A01_BR_BE51BR1401.pdf
5. Norman Å, Berlin A, Sundblom E, Schäfer Elinder L, Nyber G Stuck in a vicious circle of stress. Parental concerns and barriers to changing children´s dietary and physical activity habits. *Appetite* 87 2015; 137-42
6. Conveney J. What does research on families and food tell us? Implications for nutrition and dietetic practice. *Nutr Diet* 2002 59:2 113-9
7. Bae S, Urrutia-Rojas X, Patel D, Migala W M, Rivers P A, Singh K P Comparison of health behaviors among single- and multiple-member households. *Am J Health Behav* 2007; 31(5):514
8. Liu H, Umberson D J. The times they are a changin´: Marital status and health differentials from 1972 to 2003. *Journal of health and social behavior* vol 49 2008; 239–53
9. McIntosh J, Smyth B, Kelaher M, Wells Y, Long C. Post- separation parenting arrangements and developmental outcomes for children and infants. Collected reports. Family transitions. Victoria, Australia. (ISBN 978-1-921725-23-4)
10. Fehlberg B, Millward C, Campo M. Shared post-separation parenting: Pathways and outcomes for parents. *Family Matters*. 2011; 86:33-9.

11. Bergström M, Modin B, Fransson E, Rajmil L, Berlin M, Gustafsson P A et al Living in two homes-a Swedish national survey of wellbeing in 12 and 15 year olds with joint physical custody BMC Public Health 2013; 13:868
12. Hartmann C, Dohle S, Siegrist M. Time for change? Food choices in the transition to cohabitation and parenthood. Public Health Nutr: 2013; 2730-9.
13. Bisogni C A, Connors M, Devine C M, Sobal J. Who we are and how we eat: a qualitative study of identities in food choice. J Nutr Educ Behav 2002; 34 128-39
14. Malterud K. Kvalitativa metoder i medicinsk forskning. 3e upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2009
15. Kurrein J. Split in two: the food-related experiences of teenagers who move between two homes post-divorce. Kingston, Ontario, Canada. Queen's University 2011 Master-uppsats
16. Graneheim U H, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concept, procedures and measures to achieve trustworthiness. Nurse Educ Today 2004; 24:105–12
17. Michaelmoon´s blogg ekofilosofiska fragment [internet]. Trubbel med dualismen. [uppdaterad 2012-10-24; citerad 2015-09-09] Tillgänglig från <https://michaelmoon.wordpress.com/2012/10/24/trubbel-med-dualismen1/>
18. Justesen, Lise & Mik-Meyer, Nanna. Kvalitativa metoder: från vetenskapsteori till praktik. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur 2011
19. Järås C. "...vi har ju ändå barn ihop...": separerade pappors röster om svårigheter med gemensamt föräldraskap. Sollentuna: FoU nordväst, Stockholms län; 2003. (ISBN: 91-89681-03-7)
20. Amcoff, Elisabet. Riksmaten – vuxna 2010–11 Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige september 2012 Uppsala Produktion: Byrå 4, Uppsala 2012 ISBN 978 91 7714 216
Tillgänglig från: http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/kostrad-matvanor/matvaneundersokningar/riksmaten_2010_20111.pdf?id=3588
21. Bauer K W, Hearst M O, Escoto K, Berge J M, Neumark-Sztainer D. Parental employment and work-family stress: Associations with family food environments. Soc Sci Med 2012; 75:496-504
22. Devine C M, Jastran M, Jabs J, Wethington E, Farell T, Bisogni C A. "A lot of sacrifices:" Work-family spillover and the food choice coping strategies of low-wage employed parents. Soc sci med. 2006; 63:2591-603

23. Fiese, B H, Schwartz, M. Reclaiming the Family Table: Mealtimes and Child Health and Wellbeing. Soc Policy rep 2008; 12, 4:3–9
(ISSN: 1075-7031)
24. Johnson C, Sharkey J R, Dean W R, McIntosh W A, Kubena K S. It´s who I am and what we eat. Mothers´ food-related identities in family food choice Appetite 2011; 57:220-8
25. Kroshus, E. Gender, marital status and commercially prepared food expenditure Nutr Educ Behav 2008;40:355–60
- 26 Sverige. Utredningen om män och jämställdhet. Män och jämställdhet: betänkande. Stockholm: Fritze; 2014. Män och jämställdhet, från missiv till bilaga 8, s29, SOU 2014:6
27. van Strien T, Cebolla A, Etchemendy E , Gutiérrez-Maldonado J, Ferrer-García M, Botella C et al. Emotional eating and food intake after sadness and joy. Appetite 2013; 66: 20–5
28. Bongers P, Jansen A, Havermans R, Roefs A, Nederkoorn C. Happy eating. The underestimated role of overeating in a positive mood. Appetite 2013; 67:74–80
29. Evers C, Adriaanse M, de Ridder D T D, de Witt Huberts J C. Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. Appetite 2013; 68:1–7

Intervjuguide

Inledning

Vi gör en kort presentation av vår studie och vad intervjun kommer att ta upp. Tar underskrift på samtyckesbladet.

“Vi vill veta mer om hur det växelvisa boende påverkar dina matvanor, matval och kostsituation.”

1. Inledande faktainsamling

Ålder	Hur många barn	Boende	Barnens ålder	Utbildningar
Hur länge har du varit i situationen		Yrke/omfattning	Upplägg på växelvisa boendet	

2. Berätta hur du tänker att matsituationen ser ut för dig.

Tema 1: Skillnader

3. Berätta hur en vecka med barnen ser ut:

Hur äter ni?	Vad äter ni?	Måltidsordning	Dryck/alkohol	Snacks
Vardag	Helg	Några speciella rutiner kring maten?		

4. Berätta hur en vecka utan barnen ser ut:

Hur äter ni?	Vad äter ni?	Måltidsordning	Dryck/alkohol	Snacks
Vardag	Helg	Några speciella rutiner kring maten?		

5. Hur handlar du mat en vecka med barnen? Vad/när

6. Hur handlar du mat en vecka utan barnen? Vad/när

7. Berätta hur du tänker vad skillnaderna innebär för dig. Om inga skillnader- be dem reflektera över varför de inte upplever att det finns några skillnader. Påverkan på välmående

8. Berätta om hur du upplever matsituationen nu jämfört med före separationen.

Tema 2: Inflytande över kosten

9. Vem/vad skulle du säga har inflytande på vilken mat som köps eller serveras?

Främsta källa till inspiration när det gäller mat?

Främsta källa till information när det gäller mat?

Du Barn Partner Media Bloggar

Tema 3: Kostbakgrund

10. Berätta vad i ditt tidigare liv som format och formar dina matvanor.

Har dina vanor/val av livsmedel ändrats över tid?

Hur skulle du säga att förändringar i livet påverkar kost och matvanor?

Matvanor hemma hos föräldrarna	Flytta hemifrån	Flytta ihop	Få barn	Parliv	Flytta isär	Ny-singel
--------------------------------	-----------------	-------------	---------	--------	-------------	-----------

11. Tycker du att det skapas några nya mattraditioner i familjen?

Avslutning

Fånga upp lite lösa trådar. Ögna genom guiden.

Sammanfattning

12. Känner du att det är något mer du vill tillägga?

Tips till andra som hamnar i den här situationen?

Fältanteckningar (efter informant gått)

Skriv upp lite intryck, sinnesstämning, egna reflektioner kring samtalet.

Transkription

Intervjuarens ord: Kursivt

Tydligt markera icke transkriberat material som inte går att höra "[.]"

Ord som sägs med EFTERTRYCK i mening markeras med stora bokstäver.

Inte avslutad mening markeras med tre punkter "..."

När det blir tyst och man väntar ut varandra "/.../"

[tänker efter] [tvekar] [skratt] [fniss] [leende] osv....

Använd bara punkter vid avslutad tanke.

Ett komma markerar ett tydligt "komma" i talet, ett omtag, tex att den som talar måste andas, där tre punkter blir för mycket, men att inte markera något stör rytmen.

Tabell 1: Exempel på hur kategorier och tema växte fram från meningsbärande enheter, Umeå Universitet, 2015

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsbärande enhet	Kondenserad meningsbärande enhet tolkning av underliggande innebörd	Kategorier	Tema
<p>Ja bruka int behöva handla så mycke då faktiskt då lev ja på de som finns litegrann [skratt] ja lite så ja jag köp dom här färskvarerena kanske nå mjölk eller nå grönsaker å såna saker men sällan att jag köp nånting åt mej själv</p> <p>Jo men det är ju det, jag ställ mig vid spisen och LAGAR mat när barna är här, det är inte alltid jag gör det när det är bara jag. Det kan bli så att jag går på ica och köp en sallad.. eller JAG BLIR MER slö och slapp och likgiltig..</p> <p>Men ja som jag sa jag äter mer frukt och grönt och lagar NÅGRA mer hemmagjorda mål i veckan i snitt när jag har sonen.. [paus] och mindre skräpmat!</p>	<p>Jag brukar inte handla annat än mjölk och grönsaker, sällan handlar jag till mig själv</p> <p>Lagar inte mat lika ofta när barnen inte är hemma utan blir mer slapp och likgiltig</p> <p>Äter mer frukt och grönt, mindre skräpmat och mer hemlagat med sonen</p>	<p>Veckor utan barn rensas kylskåp och frys på rester</p> <p>Inte alltid lagad mat utan barn</p> <p>Mer frukt och grönt med sonen</p> <p>Mindre skräpmat med sonen</p> <p>Mer hemlagat med sonen</p>	<p>Matsituationen är inte samma</p>	<p>Dualitet</p>

Tabell 2: Uppställning av tema, kategorier och exempel på koder från intervjuer med föräldrar som har barn i växelvis boende, Umeå Universitet, 2015

DUALITET				
Matsituationen är inte samma	Hjärtat ligger nära	Det nya normala	Att hantera skillnader	Fortsatt samarbete
Inte alltid lagad mat utan barn	Med barnen: Roligare att laga mat	Anser sig vara annorlunda	Storkok under den egna veckan ger tid för umgänge	Kritisk mot Xets inställning kring halvfabrikat
Med barnen: mer grönsaker och frukt	Saknad efter barnet	Dyrare mat efter separation	Storhandling innan barnveckan	Anpassning till barnens preferenser
Ensidighet när ensam	Bryr sig inte om ensidighet	Efter separationen blev planeringen svår	Rutinbunden vardag hjälper	Trygg med Xets inställning till mat
Köper barnvänligare mat under barnveckan	Maten får en extra dimension social gemenskap	Har fått ett större matansvar efter separation	Kosten kopplad till fritidsintresse	Trygg med att barnen har samma mathållning hos Xet
De egna veckorna inte lika planerade	Saknar motivationen kring mat ensam	Singel men ändå inte	Planering och förberedelser är viktigt	Barnen försöker spela ut föräldrarna mot varandra

Skriftlig information om rätten att bestämma över informationen

Hur vi använder informationen:

- Alla personuppgifter och information du delger oss kommer att hanteras konfidentiellt, det vill säga en ytterst säker hantering för att du ska känna dig trygg med att dina uppgifter inte kan ledas till dig personligen.
- Uppgifterna kommer enbart användas i forskningssyfte.
- Vi kommer inte att delge några namn eller övriga uppgifter utan det är enbart författarna till uppsatsen som vet vem du är.

Du har rätt att bestämma över hur informationen du delger oss används i vår uppsats och du har rätt att dra dig ur eller ångra uttalanden i efterhand.

Om du samtycker, var vänlig skriv under här

Underskrift: _____ Datum: _____

Namnförtydligande: _____