



Statsvetenskapliga institutionen

"Jag tycker det är skönt att kunna se en ko i ögonen."

En studie om Value Belief Norm-teorins applicerbarhet på veganism

Petra Fogelholm

Examensarbete	15 hp
Program	Samhällsvetenskapligt miljövetarprogram med statsvetenskaplig inriktning
Kurs	SK1523
Nivå	Grundnivå
Termin	VT 2018
Handledare	Birgitta Niklasson
Antal ord	11 958

Innehållsförteckning

Abstract.....	4
Inledning.....	4
Bakgrund	5
Teori	7
Value Belief Norm-teorin	7
Värden.....	8
Världsbild.....	8
Uppfattning av konsekvenser.....	8
Uppfattning av förmåga att minska konsekvenser och personlig norm.....	9
Beteende	9
Hur jag använder mig av teorin.....	9
Metod	12
Respondenter.....	13
Intervjuerna	14
Värden.....	15
Världsbild.....	15
Uppfattning av konsekvenser.....	16
Uppfattning av förmåga att minska konsekvenser.....	16
Personlig norm.....	17
Hinder.....	17
Angående kausaliteten.....	18
Resultat	18
Värden.....	18
Världsbild.....	21
Uppfattning av konsekvenser.....	22
Förmåga att minska konsekvenser.....	23
Personlig norm.....	26
Hinder.....	27
Kausaliteten och VBN-kedjan.....	29
Diskussion och slutsatser.....	33

Referenser	39
Bilagor	41
Bilaga 1: Annons för att hitta respondenter	41
Bilaga 2: Lista över värden.....	42
Bilaga 3: Intervjuguide	43
Bilaga 4: Kostbenämningar	44

Figur- och tabellförteckning

Figur 1. VBN-teorins orsakskedja	7
Figur 2. Min version av VBN-teorin	12
Tabell 1. Respondenternas personliga VBN-kedjor	30

Tack

Till mina respondenter som sade så mycket klokt. Till min handledare Birgitta som hjälpte mig se sånt jag inte såg. Till Oskar för all uppmuntran och grafik. Och till Louise för tankebollning och pepp.

Abstract

Med utgångspunkt i att befintlig forskning säger att konsumtionen av animalier måste minska för att tvågradersmålet ska uppnås har beteendet veganism i den här studien undersökts med hjälp av Value Belief Norm-teorin (VBN-teorin). Beteendet definieras som att äta en helt animaliefri kost, då detta är den kost som har störst potential att minska utsläpp av växthusgaser. Syftet med denna studie är att genom respondentintervjuer undersöka hur väl VBN-teorin kan förklara veganism, och hur den kausala kedjan från värden till beteendet i sådana fall ser ut. Resultatet har visat att VBN-teorin verkar kunna fånga upp de relevanta steg en människa går igenom för att anamma en vegansk kost. Vissa steg som teorin tar upp verkar dock ha mindre relevans gällande veganism och ordningen tycks inte alltid följa enligt teorin. Två tillägg till teorin i form av olika hinder har gjorts, prövats och stärkts. Det första hindret berör det faktum att veganism ofta utförs i motvind av en speciesistisk samhällskontext och det andra hindret handlar om att en vegansk kost kan uppfattas som svår att upprätthålla. Att argumentera för djurens välmående verkar vara det effektivaste sättet att få människor att vilja anamma en vegansk kost och genom att underlätta för människor att pröva äta veganskt kan hindret att det upplevs svårt överkommas.

Inledning

Som Jagers et al (2017) påtalar så har mer eller mindre alla negativa konsekvenser för miljön uppstått i hur människor lever sina liv och det är av den anledningen viktigt att titta på hur dessa beteenden kan ändras. Animaliekonsumtion är ett sådant beteende då djurproduktion orsakar ca 14,5% av de globala växthusgasutsläppen, vilket motsvarar mer än hela transportsektorn (Bailey, Froggat & Wellesley, 2014). Det är även den största utsläppskällan till de särskilt potenta växthusgaserna kvävgas och kväveoxid (ibid). Hedenus, Wirsenius och Johansson (2014) och Bailey et al (2014)

menar att konsumtionen av nötkött och mejeriprodukter måste minska för att vi ska kunna nå det så kallade tvågradersmålet, men då konsumtionen av djurprodukter förväntas öka globalt (Arcari, 2017; Bailey et al, 2014) är det aktuellt att öka kunskapen om hur en kan påverka människor att ändra sitt beteende för att minska animaliekonsumtionen.

Denna studie ämnar därför studera hur människor som börjat äta en vegansk kost, det vill säga helt fri från animalier, har tagit beslutet att ändra sitt beteende. Detta för att öka kunskapen om denna specifika beteendeförändring och hur samhället kan hjälpa sina medborgare att ställa om sin kost för miljöns skull. Valet att studera just veganer har gjorts för att en övergång till en vegansk kost har störst potential att minska utsläpp av växthusgaser (Berners-Lee, Hoolohan, Cammack & Hewitt, 2012; Hallström, Carlsson-Kanyama & Börjesson, 2014). Det är även den kost som orsakar minst lidande för djur. En vegansk kost kan även ses som mest avvikande från den rådande omnivora normen, så genom att studera veganer kan en få kunskap om hur en lyckas göra en stor och betydande förändring.

Bakgrund

Bailey et al (2014) hävdar att i jämförelse med andra sektorer pratas det väldigt lite om de miljöskadliga effekterna av animaliekonsumtion, särskilt med tanke på hur stora dessa är. Att varken regeringar eller miljögrupper ger djurproduktion den uppmärksamhet den förtjänar leder till att det forskas för lite på hur en förändring av animaliekonsumtion kan åstadkommas (ibid). Jag vill därför bidra till miljöforskningen genom att göra en studie i detta förbisedda område och ta hjälp av en etablerad teori om miljöbeteenden för att kunna prata om veganism i samma termer som det pratas om andra miljövänliga beteenden. Andra modeller som tagits fram för att förklara hur människor blir veganer har gjorts i väldigt specifika kontexter (respondenterna är funna i Umeå som är känt för sitt starka vegancommunity

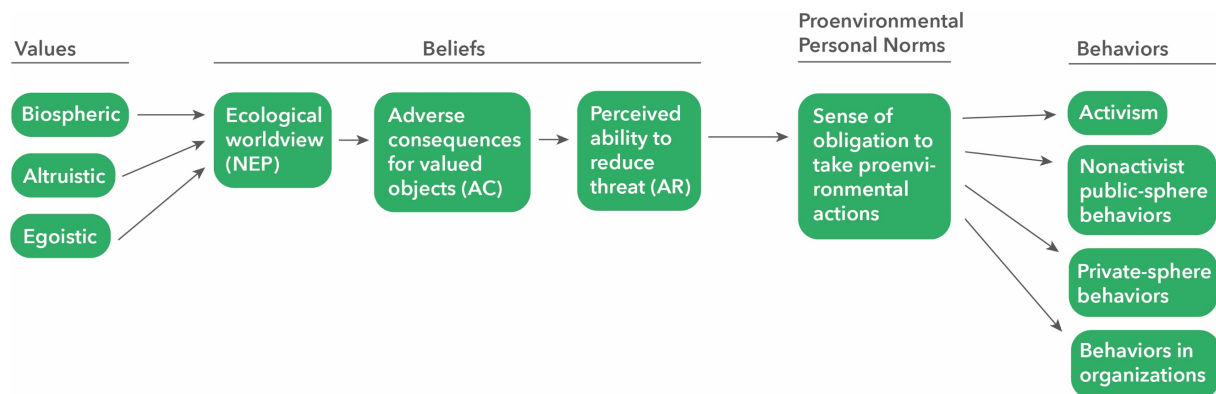
respektive i samband med en djurrättsmarsch) och har fokuserat främst på det djurrättsliga perspektivet (Larsson, Rönnlund, Johansson & Dahlgren, 2003; McDonald, 2000). Då dessa modeller ändå har vissa faktorer, som hur en uppfattar konsekvenser och världsbild, gemensamt med den miljöpsykologiska teori jag kommer använda mig av finns det anledning att tro att beteendet veganism även skulle kunna testas med denna modell som är mer generell och dessutom mer beprövad, vilket jag menar skulle tillföra ett nytt perspektiv till båda forskningsfälten. Jag letar inte efter veganer med en specifik motivering till sin veganism utan försöker undersöka flera anledningar till att människor blir veganer och då Larsson et al (2003) och McDonalds (2000) studier är gjorda för 15+ år sedan är det rimligt att tro att klimatet kring veganism har förändrats, vilket gör nya studier aktuella.

Den här studien kommer att utgå från Value Belief Norm-teorin (Stern, 2000; Steg & Nordlund, 2012), en miljöpsykologisk teori som utvecklats för att förklara miljövänliga beteenden. Denna teori (hädanefter kallad VBN-teorin) är vad jag kan finna inte testad på beteendet att äta en vegansk kost, något som konstaterats är ett väldigt miljövänligt beteende. Som Jagers et al (2017) påpekar så kan en utföra miljövänliga handlingar utan att prioritera miljön i det sammanhanget. Exempelvis kan en låta bli att äta animalier för djurens eller ens egen hälsas skull. Jagers et al (2017) kommer fram till att VBN-teorin tappar i förklaringskraft om beteendet inte utförs med intentionen att vara miljövänligt, trots att beteendet fortfarande är miljövänligt. Steg et al (2005) menar dock att deras resultat tyder på att VBN-teorin kan appliceras på andra beteenden, alltså sådana som inte utförs med miljövänlig intention, och att detta är något att titta närmare på och Stern (2000) skriver att specifika beteenden bör teoretiseras för sig. Detta leder mig fram till frågeställningen "Fungerar VBN-teorin i fallet veganism – ett miljövänligt beteende som inte nödvändigtvis utförs med miljövänlig intention?"

Teori

Value Belief Norm-teorin

Teorin som kommer användas, prövas och eventuellt utvecklas i denna studie är Value Belief Norm-teorin. Teorin har tagits fram av Stern (2000) med syftet att förklara miljövänliga beteenden hos en individ och utgår ifrån att sådana beteenden utförs till följd av en kausal kedja som ser ut på följande sätt:



Figur 1. VBN-teorins orsakskedja.

Kommentar: Grafik av Oskar Summerton utifrån Stern (2000 s 412).

De specifika delarna kommer förklaras närmare nedan, men sammanfattningsvis kan en säga att teorin menar att miljövänliga beteenden startar med att en har värden (generella mål som är vägledande i ens liv) som skapar en ekologisk världsbild. Denna världsbild antas påverka hur en uppfattar problem som har med natur och miljö att göra, vilket i sin tur påverkar om en tror att en kan påverka dessa negativa konsekvenser. Om en tror att en kan minska problemet skapas en personlig norm som leder till att en utför ett beteende som ska motverka konsekvenserna. (Steg & Nordlund, 2012; de Groot & Thøgersen, 2012). Stern (2000) menar att faktorerna kan påverka andra faktorer som kommer senare i kedjan direkt och Steg och Nordlund (2012) skriver att dessa kopplingar i sådana fall borde vara svagare. Steg et al (2005) finner att påverkan av faktorer senare i kedjan främst gäller de biosfäriska värdena, att de kan ha en stark påverkan på personlig norm.

Värden

Det finns enligt teorin tre huvudsakliga värden som kan ligga bakom miljövänliga beteenden; biosfäriska, altruistiska och egoistiska. Biosfäriska värden innebär att en värderar naturen högt och vill skydda miljön och vara i harmoni med andra arter. Med altruistiska värden bryr en sig om andra individer, jämlikhet och social rättvisa. En person med egoistiska värden vill ha makt över andra, rikedom och auktoritet (Steg et al, 2005). Stern (2000) skriver att värden där hänsyn tas till andra utanför den egna gruppen (alltså biosfäriska och altruistiska) är starkare hos de som utför miljövänliga beteenden än hos de som inte gör det. De egoistiska värdena korrelerar dock negativt med miljövänlighet (ibid).

Världsbild

Den ekologiska världsbilden innebär att en har en särskild syn på relationen mellan människan och den naturliga miljön. En ekologisk världsbild mäts ofta med "the new ecological paradigm", NEP (de Groot & Thøgersen, 2012 s 148). Om en stödjer denna syn anser en att människan inte har rätt att styra över naturen, att människan kan störa naturens balans och att det finns begränsningar för hur mycket mänskliga samhällen kan växa (ibid). Steg et al (2005) skriver att världsbilden berör mer specifika delar av livet än värden, som är mer generella för livet i stort.

Uppfattning av konsekvenser

Att en har "beliefs" om "adverse consequences for valued objects" (Stern, 2000 s 412) eller "awareness of consequences" (Steg & Nordlund, 2012 s 191) innebär att en uppfattar negativa konsekvenser som drabbar det som en, på grund av världsbilden, bryr sig om. Den ekologiska världsbilden innebär att en har en särskild relation till naturen och därför är mer uppmärksam och tar till sig sådant som drabbar denna. En annan världsbild skulle göra en uppmärksam på andra konsekvenser.

Uppfattning av förmåga att minska konsekvenser och personlig norm

Om en tycker sig ha en förmåga att minska de negativa konsekvenserna genom att utföra ett särskilt beteende så har en "perceived ability to reduce threat" (Stern, 2000 s 412). Om en uppfattar den förmågan leder det till en personlig norm som innebär en känsla av ansvar eller skyldighet att agera på ett sätt som minskar konsekvenserna (Steg & Nordlund, 2012). Denna faktor knyter an till om en känner att en kan agera för det allmänna bästa, då miljöproblem ofta innebär social dilemma-problematik (se *Beteende*).

Beteende

Det finns olika former av miljövänliga beteenden. Det som studeras i den här studien, att äta en vegansk kost, är en form av "private-sphere environmentalism", då det handlar om privatpersoners konsumtion, vilket har en direkt påverkan på miljön och klimatet (Stern, 2000). Sådana beteenden medför dock att en enskild individs beteende inte påverkar särskilt mycket utan det är när många personer utför samma beteende som det blir en verklig skillnad (ibid). En individs beslut att inte konsumera animalier minskar med andra ord andelen växthusgaser som släpps ut på en försumbar nivå.

Hur jag använder mig av teorin

Den största utmaningen med att applicera VBN-teorin på beteendet att äta en vegansk kost lär vara att få in andra motiv än miljövänliga i kedjan, då en kan tänka sig att en människa blir vegan med andra intentioner, som att värna om djuren. I VBN-kedjan bör det vara ens världsbild som blir avgörande för med vilken intention en utför ett beteende. De Groot och Thøgersen (2012) skriver att en ekologisk världsbild innebär att en har särskilda uppfattningar om relationen mellan människan och naturen och Stern (2000) skriver att den ekologiska världsbilden kan definieras som "benägenheten att agera med miljövänlig intention" (min översättning). Utifrån detta formulerar jag att en har en "animalisk" världsbild om en har särskilda uppfattningar om relationen

mellan människan och andra djur och har en benägenhet att agera med djurvänlig intention. På samma sätt lär en kunna ha en "egoistisk" världsbild om en agerar av egoistiska skäl och alltid sätter sig själv över andra i sitt agerande. Dessa två alternativa världsbilder kommer jag använda mig av för att tillåta ett bredare perspektiv på världsbild och på så sätt försöka använda VBN-teorin för att även förklara beteenden som utförs med en annan intention än miljövänlig. Jag utgår alltså ifrån att en kan bli vegan för djurens skull (animalisk världsbild) eller för ens egen skull (egoistisk världsbild), förutom för miljöns skull (ekologisk världsbild). Dessa anledningar stämmer väl överens med de olika värden som VBN-teorin utgår från; biosfäriska, altruistiska och egoistiska, samt med vad som ofta uppges vara motivet bakom en vegetarisk livsstil (McDonald, 2000), vilket har likheter med vad det innebär att äta en vegansk kost. Jag tror dock att den animaliska och ekologiska världsbilden lär ha starkast förklaringskraft, på grund av att Packwood Freeman (2010) skriver att forskare menar att det är mer motiverande att avstå animalier för djuren snarare än sin egen hälsas skull, och att Stern (2000) menar att biosfäriska och altruistiska värden har starkast förklaringskraft för miljövänliga beteenden.

Med hänvisning till vad McDonalds (2000, s 7) respondenter säger om att de brytt sig om djur och natur redan innan de blev veganer, så verkar det rimligt att tro att biosfäriska och/eller altruistiska värden kan vara vägledande för en människa trots att hen utför beteenden som efter att hen blivit vegan anser går emot dessa värden – som att äta djur. Det verkar som att exempelvis samhällets normer kan möjliggöra denna kognitiva dissonans och hindra en från att se kopplingen mellan ens värden och handlingar. Arcari (2017) påtalar att den rådande diskursen inte ifrågasätter att människan utnyttjar djur utan att det är naturligt att se dem som produkter snarare än levande kännande individer. I dagens västerländska samhälle är speciesism, alltså diskriminering på grund av art, status quo. En av McDonalds (2000, s 7) respondenter berättade till exempel att trots att det han ätit kallades "tunga" så förstod han inte att det var en faktisk tunga han ätit, och påpekade problematiken i hur normaliserat det

är att äta djur. Så normaliserat att många inte tänker på att kött är djur. Om en inte inser vad ens handlingar innebär, kan en då säga att en agerar i motsats till ens värden, det som antas vägleda ens handlingar?

Min slutsats av detta resonemang är att de värden och den världsbild som kan möjliggöra ett beteende kan finnas på plats hos en individ utan att beteendet följer av dem. Exempelvis sociala normer eller okunskap kan stå i vägen för att en ska kunna göra kopplingen mellan värden/världsbild och uppfattning av konsekvenser och därmed förstå vilket beteende ens värden borde/inte borde leda till. Det är alltså under förutsättning att sådana hinder inte finns som VBN-kedjan kan följa från värde till beteende, att ingenting står i vägen för att en ska inse att ett beteende (att äta djurprodukter) går emot ens värden och världsbild (att bry sig om djur). De sociala normerna och speciesismen i exemplet med tungan utgör ett sådant hinder. Forskningen talar sitt tydliga språk; en vegansk kost är mindre påfrestande för miljön och klimatet och mänskliga utsläpp av växthusgaser måste minska. Detta är ingen hemlighet. Men då endast runt 8% av befolkningen äter någon form av vegetarisk kost (Djurens Rätt, 2016) kan det vara svårt att förstå hur och varför en bör bryta den speciesistiska normen när majoriteten av befolkningen inte ifrågasätter den.

Jag vill därför göra ett tillägg till VBN-teorin i form av "frånvaro av hinder" som jag tror ligger mellan världsbild och uppfattning av konsekvenser. Världsbilden leder till uppfattning av konsekvenser under förutsättning att ingenting hindrar en från att göra den kopplingen. Detta menar jag går i linje med vad McDonald (2000, s 6) skriver om en "catalytic experience", där hon menar att en kan gå två vägar när en möts av kunskap om djurförtryck- lära sig mer eller trycka undan information. Om något hindrar en från att ta till sig vad konsekvenserna av ett beteende innebär så trycker en undan den informationen och ändrar inte sitt beteende. VBN-teorin tar endast hänsyn till faktorer inom jaget, men jag tror att med ett tillägg av en mer kontextuell förståelse som hinder-faktorn ger så skulle teorins förklaringskraft öka. Jag tror helt enkelt inte

att det är så enkelt att världsbilden automatiskt leder till att en uppfattar konsekvenserna på det sätt som leder till beteendet.

Vidare lär beteendet inte endast vara beroende av att en uppfattar att en har förmåga att minska de negativa konsekvenserna, en måste även ha förmåga att utföra det beteende som minskar de negativa konsekvenserna. McDonald (2000) påtalar att hennes respondenter ägnade mycket tid åt att läsa på och lära sig om en vegansk livsstil innan de tog steget och blev veganer. Detta anser jag ger stöd åt hypotesen att förmågan att utföra beteendet även är viktigt i orsakskedjan. Under förutsättning att inget hindrar en från att utföra beteendet så kan uppfattning av förmåga att minska konsekvenserna leda till en personlig norm att utföra beteendet. Med dessa två hinder-tillägg utformar jag en hypotes om att VBN-kedjan i fallet veganism bör kunna se ut så här:



Figur 2. Min version av VBN-teorin.

Kommentar: Grafik av Oskar Summerton.

Metod

Den mest använda metoden för att pröva Value Belief Norm Theory tycks vara enkätstudier med statistiska analyser (se exempelvis Jagers et al, 2017; Oreg & Katz-Gerro, 2006; Steg et al , 2005). Denna studie kommer istället baseras på respondentintervjuer med förhoppningen att detta kommer möjliggöra att få in oväntade svar och undersöka orsakskedjan mer i detalj. Vidare finns förhoppningen att respondenterna ska kunna stärka hypotesen om tillägg till teorin i form av hinder.

Detta genom att tala fritt om sina erfarenheter, något som hade varit svårare att få till i en enkätundersökning. Andra studier som handlar om hur människor blivit veganer, som McDonald (2000) och Larsson et al (2003), är även de gjorda genom respondentintervjuer, vilket ytterligare ökar min tilltro till den valda metoden.

Eftersom jag strävar efter att undersöka en kausal mekanism och se huruvida en existerande teori är applicerbar i en för den teorin ny kontext, kommer studien innebära att jag gör en processpåring. Processpåring görs för att identifiera den kausala processen mellan oberoende och beroende variabler och ger en möjlighet att gå djupare in i kausala mekanismer och längre än korrelations samband (Beach & Pedersen, 2016). Då andra studier om den valda teorin främst gjorts med kvantitativa studier hoppas jag med denna metod kunna bidra med något nytt. Enligt Beach och Pedersen (2016) så skiljer sig processpåring från andra kvalitativa metoder bland annat genom att slutsatserna dras inom fall istället för mellan fall. Jag gör en teoriprovande processpåring då jag undersöker fall där jag vet att den beroende variabeln, en vegansk kost, finns på plats och undersöker om delarna i VBN-teorin kan identifieras och verkar leda till varandra i rätt ordning. Jag ämnar försöka testa om VBN-teorin är applicerbar i mina fall och om den är tillräcklig för att förklara utkomsten. Jag prövar att göra tillägg till teorin och därmed är studien även teoribyggande till viss del.

Respondenter

Personerna som intervjuades rekryterades med hjälp av en annonstext om studien som sattes upp på några av GU:s lärosäten, Samhällsvetenskapliga Biblioteket samt butikerna Fram Haga, Fram Linné och Happy Vegan i Göteborg. Ett inlägg där respondenter söktes gjordes även i facebookgruppen "Vegan Göteborg – Produkttips, vegoträffar etc." Annonstexten finns i bilaga 1. Totalt intervjuades elva personer i åldrarna 24-50 år, varav åtta identifierade sig som kvinnor och tre som män.

Målsättningen var att maximera variationen bland respondenterna för att försöka få så olika svar som möjligt. Intervjuerna var mellan en halvtimme till 50 minuter långa. Det faktum att samtliga respondenter bor i Göteborgsområdet kan tänkas påverka på så sätt att det i en storstad ofta finns bättre utbud i butiker och på uteställen, samt att det finns större möjlighet för ett community att etableras där veganer kan dela erfarenheter, saker som kan tänkas underlätta för en människa att bli vegan (att hindren inte finns eller lätt överkoms). Göteborg utgör en specifik kontext precis som omständigheterna i tidigare nämnda veganstudier, men har inte samma veganhistoria som Umeå i Larsson et al:s (2003) studie och respondenterna är inte tillfrågade i en specifikt djurrättslig situation som i McDonalds (2000) studie. Detta gör att jag anser mig kunna hävda att min studie är mer generell än dessa. Tiden som respondenterna varit veganer sträcker sig från 1,5 till 5 år. Samtliga kunde ge en tydlig berättelse om hur det gick till när de blev veganer och svarade utförligt på alla frågor vilket gav mig ett gediget material att analysera. Risk för att respondenterna ska ha förskönat sina berättelser och svar för att framstå som bättre finns fortfarande.

Intervjuerna

Eftersom jag är intresserad av att förstå hur VBN-kedjan tar sig uttryck i fråga om beteendet att äta en vegansk kost, och hur beteendet möjliggjorts (hur VBN-kedjan har fallit på plats) så har alla intervjuer inletts med att respondenten ombetts berätta om hur deras beslut att äta en vegansk kost fattades och hur beteendeförändringen möjliggjordes. Det är inte säkert att respondenternas berättelser om beteendeförändringen spontant kommer att gå i kronologisk ordning eller relatera till faktorerna i VBN-teorin. Det kommer därför att ställas frågor som handlar specifikt om dessa faktorer och frågor för att försöka måla upp ett händelseförlopp. Hur VBN-teorins delar operationaliserats följer i styckena nedan.

Värden

Andra studier som handlar om värden och VBN-teorin använder ofta en anpassad version av Schwartz lista över värden (Jagers et al, 2017; Steg et al, 2005; de Groot & Steg, 2008) för att avgöra individers dominerande värden. De biosfäriska, altruistiska och egoistiska värdena representeras då av fyra specifika värden var. För att utgå från samma förståelse för värden så kommer även denna studie använda dessa värden från Schwartzs värdeteori. Till skillnad från tidigare nämnda studier som är statistiska så kommer denna studie använda värdena som diskussionsunderlag i intervjuerna. Värdena presenteras för respondenterna som får reflektera över vilka de upplever som vägledande i livet, och om detta förändrats innan eller i samband med beslutet att äta veganskt. För att undvika att respondenterna leds in på önskvärda svar presenteras inte värdena med rubriker, men är grupperade i egoistiska, altruistiska och biosfäriska värden för att underlätta för respondenterna att fundera kring dem och för mig att analysera deras svar. Om respondenterna behöver närmare förklaring av värdena har jag exempel från ovan nämnda studier till hands, men för att förenkla läsningen så presenteras i första hand värdena utan denna förklaring. En lista över de aktuella värdena finns i bilaga 2. För att kunna säga att en respondent har ett värde måste den uttrycka att den identifierar sig med något specifikt värde eller grupp av värden på listan. Om det är otydligt vilket övergripande värde respondenten identifierar sig mest med så kommer frågan ställas om vilket värde som är viktigast.

Världsbild

Jag utgår ifrån att en blir vegan främst av tre anledningar; miljön, djuren, och en själv (till exempel hälsoaspekter) men i intervjusituationen finns möjlighet att hitta världsbilder utöver dessa. För att ta reda på vilken världsbild en respondent har så ställs frågor om hur den ser på relationen mellan människan och naturen, djuren och andra människor och hur det påverkar ens sätt att leva. Faktorer som hur vägledande dessa saker var i beslutet att bli vegan, vilket område respondenten talar mest om och vilken relation om är viktigast för respondenten faller avgörandet om vilken

världsbild respondenterna har. En fråga ställs även om av vilken anledning respondenterna blev veganer, vilket bör spegla världsbilden och därför hjälper till i avgörandet. Respondentens värden lär även vara vägledande.

Uppfattning av konsekvenser

I den här studiens fall behöver respondenterna visa att de fått insikt i hur djurproduktionen påverkar miljön, djuren eller dem själva negativt (beroende på vilken världsbild de har), för att VBN-kedjan ska bekräftas. En fråga om av vilken anledning respondenterna äter veganskt och hur de blev uppmärksammade på negativa konsekvenser av animalieindustrin har därför formulerats. De bör även uttrycka att de värden och den världsbild de lever efter har funnits på plats innan de insåg följderna av animaliekonsumtionen och sin egen roll i det, för att jag ska kunna säga att den kausala kedjan håller. Världsbilden antas enligt teorin påverka vad en vill "skydda". Om en har en ekologisk världsbild ska en vilja skydda natur och miljö. I mötet med konsekvenserna måste en alltså reagera på det som en enligt världsbilden månar om och vilja minska konsekvenserna för just detta, för att teorin ska bekräftas. I min analys letar jag därför efter vilka konsekvenser respondenterna talar om i svaret på frågan om hur de lärde sig om konsekvenserna. Om respondenten säger saker som att "jag har alltid älskat djur" samtidigt som den berättar att den fått kunskap om djurförtryck vid ett tillfälle närmare nutid kan jag göra bedömningen att världsbilden kommit före kunskapen om konsekvenserna. Då bekräftas den kausala kedjan.

Uppfattning av förmåga att minska konsekvenser

Den här faktorn operationaliseras genom att fråga respondenterna hur de påverkas av andras beteende och om de bryr sig om de som hävdar att veganer inte gör någon skillnad. Frågan är öppet formulerad för att de ska kunna tolka den fritt och inte styras in på ett särskilt spår gällande vilken skillnad en menar att en gör. Då en knappast kan säga att det är möjligt att reflektera kring om en kan minska konsekvenser innan en

förstått dessa konsekvenser, tycks det omöjligt för detta steg att förekomma tidigare i den kausala kedjan. Här kommer jag därför främst fokusera på om detta är något som påverkat respondenternas beteenden, om de blivit avskräckta från att äta en vegansk kost på grund av att många inte ser någon poäng med det.

Personlig norm

Den personliga normen prövas genom att fråga respondenten hur hen skulle uppleva det att bryta mot sitt beteende att äta veganskt, samt om hen upplever ett ansvar att äta veganskt. Normen bedöms som starkare om respondenten anser det otänkbart att avvika från den veganska kosten och svagare om det inte ses som problematiskt på något sätt. För att undvika svar som är styrda på grund av social önskvärdhet är frågan formulerad så att den handlar om en hypotetisk händelse istället för att fråga om personen har brutit mot kosten, något som kan tänkas upplevas som negativt. Personen måste uttrycka att den ser vegansk kost som det självklara valet i vardagen och att något annat betraktas som undantag för att jag ska kunna säga att det finns en personlig norm. För att teorin ska få stöd måste den personliga normen utvecklats efter uppfattning av konsekvenser och personlig förmåga att minska dessa, och före beteendets utförande.

Hinder

För att pröva min hypotes om hinder (se figur 2) ställer jag frågor om något har stått i vägen för respondenterna att kunna bli veganer, och om något har möjliggjort för respondenterna att närma sig beteendet. Frågorna är öppet formulerade för att inte styra respondentens svar. Om respondenten kan identifiera något hinder eller någon händelse som tagit respondenten mot beteendet tolkas det som att ett hinder har funnits men överkommit.

Angående kausaliteten

Intervjuerna kommer att inledas med att respondenterna får berätta fritt om hur de blev veganer. Förhoppningen är att ordningen på delarna i VBN-teorin, särskilt uppfattningen av konsekvenser, ansvar och personlig norm kommer framgå under dessa berättelser. Uppföljande frågor kan ställas för att fastställa ordningen i händelseförloppet och hur framför allt värden och världsbild har förändrats. Min gissning är nämligen att värden och världsbild inte kommer fram lika spontant som jag tror att uppfattning av konsekvenser, ansvar och personlig norm gör under respondenternas egna berättelser.

Som grund för intervjuerna har en intervjuguide formulerats, som kan läsas i sin helhet i bilaga 3.

Resultat

Denna del kommer börja med att jag går igenom varje del av VBN-teorin var för sig och hur respondenterna resonerade kring dessa, sedan hur de resonerade kring hinder, mina tillägg till teorin och till sist redovisas hur väl respondenterna följt VBN-teorin som en kausal kedja. I tabell 1 finns en översiktlig bild över hur respondenterna svarade på de olika faktorerna.

Värden

Nästan alla respondenter kunde tydligt klassificeras som att de tillhörde en eller flera av de tre värdegrupperna. (I tabell 1 har jag dock endast tagit med respondenternas mest framträdande värden.) Flera problematiserade värdena och kunde inte känna igen sig rakt av i någon kategori, men oftast blev det i sammanhanget ändå tydligt vilket värde som verkade viktigast för dem. Av de tre typerna av värden; biosfäriska, altruistiska och egoistiska så var det framför allt de altruistiska värdena som mina respondenter kunde identifiera sig med på något sätt. Samtliga respondenter angav

något eller flera av de altruistiska värdena som vägledande i deras liv. Särskilt social rättvisa och jämlikhet är viktigt för mina respondenter då dessa var de som det pratades mest om av de altruistiska värdena. Det var tydligt att dessa värden inte sågs som begränsade till att endast gälla människor, men att även andra djur förtjänar detta. Samuel sade om jämlikhet att

vi förtjänar att ses som jämlika allihop, både män och kvinnor, vit och icke-vit och människodjuret och andra djur. Det betyder inte att vi alla ska ha exakt samma rättigheter, rättigheten att rösta hör kanske inte hemma bland djur, men det betyder att vi i alla fall ska ha rätten att inte förtryckas.

Emelie sade om social rättvisa: "för alla, då menar jag inte bara människor".

De biosfäriska värdena sågs endast i vissa fall som den ensamt viktigaste kategorin. Vanligare var att de fanns med i resonemanget men att respondenten lutade mer åt de altruistiska värdena eller helt enkelt pratade mer om dem. De biosfäriska värdena verkar kunna väckas i ett senare steg i veganismen, även om de inte varit huvudsaklig orsak för beteendeförändringen initialt. Emma säger:

Sen så kan jag känna att, för som jag sa, jag blev vegan av etiska skäl och just det här med jämlikhet var väldigt viktigt för mig och är fortfarande väldigt viktigt men att jag nu på senare tid har börjat komma in i det här miljötänket mer. Och då kommer vi ju in på det här med att respektera jorden och att man kanske ska leva mer tillsammans med naturen och att det är viktigt att liksom lämna vidare en planet till kommande generationer som faktiskt finns.

Marcus ser det som "en fin bonus att det är bra för miljön att vara vegan" även om han är vegan främst av etiska skäl precis som Emma. Caroline, som anger att hon blev vegan främst på grund av miljöskäl, och som har tydliga biosfäriska värden kopplar ändå samman det biosfäriska och det altruistiska:

Och ser man till att vara vegan så är det väl [...] mycket med att respektera jorden och skydda miljön och motverka föroreningar och jag tänker att det är på nåt sätt en grund till en fredlig värld och social rättvisa, att kan man minska påverkan

på miljön så kommer det leda till att det inte blir klimatvandringar, [...] folk måste inte lämna sina hem för att marken eller jorden har förstörts.

Annas resonemang tyder på att de altruistiska värdena skulle kunna tolkas som lättare att förhålla sig till än de biosfäriska:

Sen är ju det här [biosfäriska värden] också väldigt viktigt såklart men på nåt sätt så är det här [altruistiska värden] mer konkret tycker jag. [...] Jag har inte så stor makt där [gällande miljön] att påverka.

Anna ser på de altruistiska värdena som någonting som är tydligare i ens vardag, som finns i sociala sammanhang och i hur en beter sig mot andra.

Vad gäller de egoistiska värdena så hanterar respondenterna dem i stort sett på ett av två sätt. Ett alternativ är att de inte nämner dem alls eller konstaterar att de inte känner igen sig i dem, som Anna som läser dem, säger "alltså dom här, inget av dom", och direkt går vidare på listan, eller som Kajsa, som svarar "det känns mer destruktivt" när jag frågar hur hon känner inför dem. Det andra sättet att hantera de egoistiska värdena är att problematisera dem, så som Caroline gör: "det är ju ingenting som jag strävar efter men som [jag] ur ett globalt perspektiv ändå har". Håkan är inne på samma spår: "Den sociala makten kommer jag inte runt, jag är en vit medelålders man, det innebär att öppnar jag käften så har jag en social makt, kliver jag in i ett rum har jag social makt." Så även om respondenterna inte direkt strävar efter de egoistiska värdena så är de ändå medvetna om dem, problematiserar dem och menar att en kan försöka använda dem till något bra. Isabelle säger:

Det är svårt att komma bort från makten vi har skapat över djur [...] men vi kan ju komma bort från de skadliga strukturerna som vi använder makten till. Alltså vi kan ta vår makt och faktiskt göra slut på jävligt mycket lidande. Då har vi fortfarande vår sociala makt, vi pratar fortfarande åt djuren, eller gör deras röster hörda på något sätt, men vi använder makten till något annat. Så jag tänker att så som den sociala makten ser ut idag vill jag inte att den ska användas men jag tror inte att vi kommer från den.

Världsbild

Ingen av respondenterna sticker ut på något oväntat sätt på frågorna om världsbild. Det de pratar om är sin egen relation till natur och djur och hur de ser på mänskligheten och hur motsägelsefull människans relation till omvärlden kan vara, till exempel hur en som barn får lära sig att en ska vara snäll mot djur samtidigt som det inte ses som konstigt att äta dem. Det respondenterna säger om världsbilderna stämmer överens med vad som sagts på frågan om värden och allas värden följs av matchande världsbilder. Ingen uttrycker att människans roll i världen är oproblematiserad och ingen ser på människan som rättmätig härskare över jorden, eller på sig själv som förmer än andra varelser. Detta går väl i linje med att ingen identifierade sig solklart med de egoistiska värdena, ingen respondent kan tillskrivas en egoistisk världsbild. Människans roll problematiserades på liknande sätt som de egoistiska värdena. Emma säger

Jag tänker att människan ser sig själv som väldigt överlägsen och det gäller både gentemot djuren, gentemot planeten och gentemot andra människor. Att vissa människor ser sig som överlägsna, som bättre. Och det är det jag tänker har ställt till de problem vi har.

Även om någon uttryckt dominerande biosfäriska värden så har de altruistiska värdena diskuterats och varit närvarande hos respondenten. Detta speglas i frågorna om världsbild då alla områden som dessa frågor berört blivit diskuterade och det märks att respondenterna inte bara bryr sig om ett område av de tre jag tagit upp. De har dock ofta olika relationer till områdena. Anna värderar till exempel sin kärlek till djuren som högre än kärleken till naturen när jag specifikt frågar om detta. Marcus menar att hans miljöintresse är något som kommit med åren, men att han tidigt ifrågasatt människans behandling av djur, vilket får mig att tillskriva honom en mer animalisk världsbild, åtminstone vad gäller i hans resa mot att bli vegan. De skäl som respondenterna anger till varför de äter veganskt stämmer överens med vad de sagt om världsbild och de svaren hjälper till att bedöma vilken världsbild som varit

dominerande i beslutet att bli vegan. Världsbilden var dock inte alltid entydig, i betydelsen att en endast agerar med en intention, till exempel en miljövänlig. Att en har en ekologisk världsbild betyder inte att en inte kan ha en animalisk världsbild också. Denna kan dock ha uppstått i senare skede. Caroline menar att hon sedan hon blev vegan har börjat tänka mer på hur djur behandlats och ser det som "känslomässiga insikter" då hon var medveten om det redan innan men inte brydde sig lika mycket. I Carolines fall verkar det alltså som att det uppstått en animalisk världsbild efter att hennes ekologiska världsbild lett henne till att bli vegan.

Uppfattning av konsekvenser

Samtliga respondenters berättelser visade att de konsekvenser de initialt reagerade på stämmer överens med deras värden och världsbild. Till exempel Caroline som har tydliga biosfäriska värden och en ekologisk världsbild insåg att hon med rent samvete inte kunde säga att hon var vegetarian av miljöskäl när hon läste en jämförelse av klimatpåverkan av kyckling och ost (där det stod att ost har tio gånger så hög klimatpåverkan som kyckling). Samuel som har tydliga altruistiska värden och även en altruistisk världsbild sökte efter information om både miljöpåverkan och djurhållning när han först kom i kontakt med tanken om veganism, men det som gjorde starkast intryck och som är anledningen till att han är vegan idag är att "det finns miljoner av olika källor som pekar på samma håll egentligen; vi utnyttjar djuren". Detta kopplar samman med vad Isabelle säger om miljöskäl och djurrättsskäl, att miljöskälen är mer abstrakta och svårare att relatera till:

Även om jag vet det rent teoretiskt eller vad man ska säga, så kan jag inte se klimatförändringarna framför mig. Alltså, jag skulle aldrig negligera det, men jag kan inte bygga min motivation på det för att jag har svårt att ta på det. Men jag kan se ett djur framför mig dö. Jag vet vad det betyder. Det blir väldigt, väldigt tydligt när man inser vad det egentligen betyder att äta animaliska produkter.

Lina har en lite motsatt syn på det än Isabelle. För henne tog det längre tid att ta till sig det djuretiska perspektivet. Hon säger om de miljöetiska skälen för veganism:

Dels så tror jag att det är lättare att ta till sig för att det är lite snällare. Det känns inte lika anklagande. Och sen tror jag att miljöperspektivet är lite mer generellt, mer utspritt i samhället och över flera saker, det handlar inte bara om kosthållningen utan det är också hur vi kör bil till exempel.

Även om de flesta blivit veganer av hänsyn till djuren så har de ofta reflekterat över miljöpåverkan. Detta är ofta något som respondenterna har lärt sig eller fått upp ögonen för i efterhand. Kajsa påpekar att "när man är intresserad av det så blir man mer öppen" och menar att om en har blivit nyfiken på veganism av en anledning kan en bli mer mottaglig även för andra anledningar att vara det. Lite på samma sätt är det med konsekvenser för den personliga hälsan, som är något som flera respondenter har upplevt själva efter att de gått över till en animaliefri kost.

En annan upptäckt angående den här faktorn var känslorna som kommer med att inse konsekvenserna av animalieindustrin. Det kan upplevas som väldigt jobbigt, och skulle potentiellt kunna utgöra ett annat slags hinder. Isabelle och Lina diskuterar hur en i konfrontationen med konsekvenserna måste erkänna att en själv har bidragit till lidande, att när en inser att en vill bli vegan så inser en även att en förkastar ett tidigare beteende. Lina säger " jag tror att det kan vara nånting som gör det svårt att övergå, för att man inte riktigt vill ta åt sig [att en bidragit till lidande]".

Förmåga att minska konsekvenser

Om påståendet "vissa skulle hävda att en inte gör någon skillnad genom att vara vegan" säger Emelie "dummaste argumentet ever", och menar att det helt enkelt inte stämmer, på olika plan. Flera håller med om detta. Kajsa säger: "om alla tänker så kommer det inte hända något, någon måste börja någonstans" och Matilda tänker: "jag gör ingen skillnad om jag inte är det heller" och menar att hon säkerligen gör mer

skillnad genom att vara vegan än att inte vara det. Att en inte skulle göra någon skillnad är inget hållbart argument för att inte vara vegan. För en gör skillnad. Caroline säger:

Stora rörelser består ju av enskilda personer, så jag tänker inte att min veganism räddar massa liv eller så eller har en jättestor miljöpåverkan men är vi en procent av befolkningen så har det väl viss påverkan men också ur ett marknadsekonomiskt perspektiv, ju fler som efterfrågar alternativa produkter desto mer produkter finns, desto bättre produkter finns. Vilket också gör det lättare för dom som vill ta steget eller de som kanske inte vill ta steget men vill umgås med folk som inte äter kött.

Det är heller inte säkert att en stor skillnad globalt sett måste vara målet. Eftersom majoriteten av respondenterna blev veganer för djurens skull ser de kanske snarare konsekvenserna av sitt handlande som att de inte bär skulden till att en individ förlorar sitt liv, mer än att de ser det som att de inte bidragit till en abstrakt ökning av växthusgaser eller annat miljöproblem. Så det handlar om något mer än att påverka världen i stort, det handlar om att påverka världen för en individ. Samuel säger:

att äta ett djur är att ta ifrån det absolut allt som det djuret har kärt. Det är liksom deras liv, deras framtidsutsikter, deras önskan om kärlek, alltihop tar vi bara för att vi vill äta deras kroppar på en kvart [...].

Att veta att en genom sitt agerande inte skadar någon annan levande varelse är avgörande nog och motiverar beteendet.

Tre huvudsakliga uppfattningar om hur en påverkar har förekommit på denna fråga. Jag kallar dessa personliga, indirekta och värderingar (se tabell 1). "Personliga" anledningar betyder att även om en inte gör skillnad i stort så innebär veganismen personliga fördelar som en bättre hälsa, vilket är nog för att motivera beteendet. Kajsa säger att "eftersom det inte bara handlar om att hjälpa andra och hjälpa miljön, det handlar ju även om min egen hälsa, så blir det en blandning av egoistiska mål och altruistiska mål".

”Indirekt” förmåga att minska negativa konsekvenser innebär att en med sin veganism påverkar andra i ens närhet i samma riktning, allt från att de då äter veganskt någon måltid då och då eller att de blir helt konverterade till veganism. Lina berättar exempelvis om att hon får sin familj och sina vänner att äta mer veganskt, och säger: ”så även om man bara är en person så sprider det sig ju till flera”. Emelie påpekar att med dagens sociala medier ”är det väl allra lättast att vara en enda människa och påverka väldigt många. Det har väl aldrig varit lättare. För vi vet vad jättemånga människor gör kring hela jorden och det är också bara individer”. Så mina respondenter menar att även enskilda individer gör skillnad, inte bara med sin egen direkta påverkan utan även indirekt genom andra.

Vad som här menas med ”värderingar” är att respondenternas moraliska övertygelse om att veganism är det rätta beteendet gör att det egentligen inte spelar någon roll vilken effekt de gör globalt sett. Matilda säger att det är viktigare att göra något även om effekten är liten: ”kanske inte just av anledningen att göra så mycket skillnad då utan bara att det är fruktansvärt jobbigt att leva ett liv där man gör saker som man inte vill göra för att man tycker att dom är fel”. Lina är inne på samma spår och menar att även om det bara var hon som var vegan och det inte hjälpte i det stora hela, så hade hon inte kunnat stå för konsekvenserna för djuren och miljön som det inneburit. Hon drar slutsatsen att: ”rent egoistiskt så kan jag inte stå för en icke-vegansk livsstil”.

Vissa av respondenterna hade funderat över vilken effekt de skulle göra globalt, men det var ingenting som hindrade dem från att ta steget att ändra sin kost. Marcus tror att det är ett större hinder om en bara skulle göra det av miljöskäl. Flera av respondenterna har fått ny kunskap och fler erfarenheter om beteendet sedan de blev veganer, som gjort att de nu har fler anledningar som övertygar dem om att det är det rätta beteendet.

Personlig norm

Två huvudsakliga syner på personlig norm verkar finnas hos mina respondenter, mer eller mindre pragmatisk. Antingen kände en att det i vissa vardagliga situationer kan vara nödvändigt att avvika från den veganska kosten, eller så såg en det som något en endast skulle göra om det var en fråga om liv och död. De mer pragmatiskt inriktade menar att det är något som kan behövas i olika situationer. Caroline berättar att hon gick tillbaka till vegetarianism under sin graviditet och ser den avvikelsen som något hon gjorde med ett tydligt syfte – att försäkra sig om att hon fick i sig allt hon behövde – och menar att "det är bättre att man gör så mycket som man känner funkar och blir det avsteg från det så är det bättre än att man struntar i det totalt". Emelie säger att hon äter lakto-ovo-vegetariskt om ingenting annat finns tillgängligt, men att i takt med att tillgängligheten av veganska produkter ökar så är det mer sällan det behövs. Hon känner dock att hon inte kan lägga ansvaret att ständigt vara förberedd på sådana eventualiteter på sig själv. Håkan uttrycker det mest som något han gör för att undvika jobbiga sociala situationer.

De mindre pragmatiska respondenterna ser ingen situation var de kan behålla sitt fria val och samtidigt äta animalier. Flera talar om det som något de endast skulle göra för att överleva eller i särskilda sjukdomstillstånd. Både Samuel och Marcus poängterar att de hade ätit människokött om det i en extrem situation hade varit deras enda chans för att överleva. Vissa respondenter har funderat på om de skulle tillåta sig att kanske äta ost någon gång, men att, som Emma säger: "när man på något sätt har distanserat sig från själva livsmedlen och mer ser liksom djuren och lidandet och allt det här, nej det känns inte aktuellt". Anna håller med och säger att "jag skulle känna mig dålig, varför står jag inte upp för det här som jag tror på?"

På frågan om de känner en plikt att äta veganskt svarar några respondenter nej och ser det snarare som något de vill göra för att de kan, och som Håkan säger: "jag har möjligheten att låta värdering och handling komma i samklang, och då är det kanske

dumt att inte låta dom vara i samklang". Matilda menar att människor mår dåligt av att inte leva enligt sina värderingar. Hon ser det dock som en plikt att äta veganskt och säger: "vi bär ett ansvar att skapa den världen som vi vill snarare än att vi borde känna oss skyldiga när vi inte gör det. Så tänker jag att då axlar jag gladeligen det ansvaret istället för att lägga skuld på mig eller någon annan". Hon menar att en ansvars känsla är en bättre motivation än skyldighet. Så Håkan och Matilda kommer fram till samma slutsats även om de lägger olika vikt vid ordet ansvar. Samuel som är aktiv djurrättsaktivist ser sin aktivism som en plikt och en skuld han genom sitt tidigare djurätande har arbetat sig upp till. Sammanfattningsvis kan alla respondenter sägas ha en personlig norm om att äta vegansk kost.

Hinder

På frågan om hinder kom det upp en del saker som även nämnts i berättelserna om resan mot veganismen. Kanske inte helt oväntat med tanke på animalienormen så nämndes olika sociala faktorer flera gånger. Respondenterna tyckte att det var jobbigt att vara till besvär och få folk i deras närhet att förstå detta nya sätt att äta, som Isabelle som tänkte: "hur ska jag förklara det här för mormor när jag ska fika hos henne?". Emelie säger att hennes familj till en början var ganska ifrågasättande, något som flera stämmer in i. Marcus påpekar att "som människa så vill man ju oftast passa in", och i dagens samhälle är det ju onekligen undantag att vara vegan. Kanske är det på grund av detta som flera av respondenterna till en början även hade en föreställning om att det skulle vara svårt och krångligt att vara vegan. Matilda säger att trots att hon tidigt hoppade på tanken om veganismen och höll med om det som förespråkades så tog det lång tid innan hon blev det för att hon trodde att det skulle vara för svårt att genomföra. Caroline ville ha en bestämd matsedel att följa när hon skulle prova på att bli vegan, som en plan för hur hon skulle lyckas. Caroline ser också kunskapen som en svårighet, att hon önskar att hon hade mer kunskap om näringsinnehåll och sammansättningar. Inte för att hon har haft några hälsoproblem, utan snarare för att det i samhället finns olika läger, från de som säger att en inte kan överleva på

växtbaserad kost till de som säger att det är hur lätt som helst. (En kan överleva på helt växtbaserad kost. Det en måste vara uppmärksam på är att äta b12-tillskott.)

Ett annat kunskapsrelaterat hinder är det som bland annat Anna, Kajsa och Lina tar upp. Anna säger att innan hon blev vegan så förstod hon inte hur illa det var, hur illa djuren behandlas. För henne krävdes det att hon gick på en föreläsning med titeln "Varför vi älskar hundar, äter grisar och klär oss i kor" av Martin Smedjeback för att hon skulle få insikten om att hon ville bli vegan. Kajsa påpekar problematiken i att en i Sverige är så matad med att mjölk är nyttigt och dessutom bra för naturen, att "man har i princip inte kunnat föreställa sig en värld utan mjölk". Lina är inne på ett liknande spår och säger om information om vad animalieindustrin innebär att "man hittar den om man vet var man ska leta men annars är det väldigt lätt att inte bli konfronterad med den kunskapen". En är alltså hindrad från att föreställa sig något annat än den rådande normen att äta djur.

Till sist har ett framträdande hinder för mina respondenter varit tillgänglighet av veganska produkter. Flera av dem har känt att de kunnat bli veganer först när de flyttat till Göteborg som har ett väldigt bra utbud i affärer och där det inte är svårt att hitta restauranger och andra uteställen som serverar veganskt. Sådana saker lär även minska sociala hinder och känslan att det skulle vara krångligt att äta veganskt.

Sådant som har underlättat för respondenterna att bli veganer är sådant som har brutit ner hindren de upplevt. Marcus och Lina, som ser sin övergång till veganism som något som skett mycket i medvetandet, pratar om att ju mer de lärde sig och fick insikter om olika aspekter av djurindustrin så blev de mer och mer övertygade. Håkan, Anna, Isabelle och Caroline, som alla läste eller hörde saker som fick dem att inse att deras tidigare sätt att handla var fel, lär alltså ha haft ett hinder mellan sina värden/världsbild och uppfattningen av konsekvenserna. För även om de inte varit helt omedvetna om problematiken så hade de inte ändrat sitt beteende tidigare. Detta

talar för att det kan behövas påverkan utifrån för att en ska bryta igenom det speciellistiska mönster som är normen i samhället. För Kajsa var den avgörande punkten när hennes kompis visade henne videor på Youtube där veganer berättade varför en bör vara vegan och hur de levde som veganer. Kajsa säger att hon förutom att få tillgång till information inte längre kände sig ensam. Hon hade provat att äta veganskt tidigare men var inte övertygad nog att fortsätta. När hon fick höra andra veganer berätta om veganism började hennes resa mot övertygelse. Även Samuel säger att det gjorde väldigt mycket för honom att se andra veganer, och få bevis för att det är görbart. Att flera respondenter, som Matilda och Samuel, säger att de trodde att det skulle vara krångligt att vara vegan, tyder på att det kan finnas ett hinder i form av att en inte känner sig kapabel att genomföra beteendet, trots att de redan insett att detta vore rätt sätt att handla. Att de nu är övertygade veganer talar dock för att det är ett onödigt hinder, då det bara krävdes att de skulle prova för att de skulle märka att det inte var så svårt.

Kausaliteten och VBN-kedjan

I tabellen nedan är respondenternas individuella VBN-kedjor sammanfattade. Här konstateras att alla faktorer i VBN-teorin kan identifieras hos samtliga respondenter, men tabellen säger inte något om ordningen i kedjan.

	Värden	Världsbild	Uppf. konsekvenser	Uppf. förmåga att minska	Personlig norm
Emma	Altruistiska	Animalisk	Djur	Personlig & indirekt	Mindre pragmatisk
Isabelle	Altruistiska	Animalisk	Djur	Indirekt & värderingar	Mindre pragmatisk

Matilda	Altruistiska	Animalisk	Djur	Personlig & värderingar	Mindre pragmatisk
Emelie	Altruistiska & Biosfäriska	Biosfärisk	Miljö	Indirekt	Pragmatisk
Anna	Altruistiska	Animalisk	Djur	Indirekt	Mindre pragmatisk
Samuel	Altruistiska	Animalisk	Djur	Indirekt & värderingar	Mindre pragmatisk
Marcus	Altruistiska	Animalisk	Djur	Värderingar	Mindre pragmatisk
Caroline	Biosfäriska & Altruistiska	Biosfärisk	Miljö	Indirekt & värderingar	Pragmatisk
Håkan	Altruistiska	Animalisk	Djur	Värderingar	Pragmatisk
Kajsa	Altruistiska & Biosfäriska	Biosfärisk & Animalisk	Hälsa Miljö Djur	Indirekt & personlig	Mindre pragmatisk
Lina	Altruistiska & Biosfäriska	Biosfärisk & Animalisk	Miljö Djur	Indirekt & värderingar	Mindre pragmatisk

Tabell 1. Respondenternas personliga VBN-kedjor.

Kommentar: Indirekt: en påverkar andra

Personlig: det gör skillnad för en själv, t ex en mår bra

Värderingar: en vill/kan inte gå emot sina värderingar

Mindre pragmatisk norm: skulle äta animaliskt endast för att överleva.

Pragmatisk norm: äter animalier om inget annat finns tillgängligt.

I samband med avslutandet av sex av intervjuerna använde jag berättelserna och svaren från respondenterna för att försöka beskriva deras individuella VBN-kedjor för dem. Samtliga av dessa bekräftade mina VBN-kedjor, några med tillägg. Kajsa, som gav veganismen två försök då hon upplevde att hon hade för många hinder första gången hon prövade livsstilen, menar att den animaliska världsbilden kanske snarare kom efter att hon prövat beteendet och lärt sig mer om djurproduktionens konsekvenser, och att hon då fick en till kausal kedja som befäste beteendet ytterligare. I så fall väcktes hennes animaliska världsbild kanske snarare av att hon prövade beteendet och lärde sig mer. Första gången Kajsa åt veganskt menar hon att hon prövade det för att hon hört att det skulle vara nyttigare, men att det i ett senare skede var miljön och djuren som gjorde henne till övertygad vegan. Kajsas upplevelse återfinns hos flera andra respondenter som menar att de blivit uppmärksammade och börjat tänka på fler aspekter och konsekvenser av beteendet först efter att de anammat det. Isabelle beskriver det som att ett par nya ögon har öppnats och tror att när en har accepterat att en bidragit till en negativ konsekvens kan en bli öppen för att lära sig mer.

Att dessa sex respondenter ändå bekräftar VBN-teorin när jag målar upp deras process med hjälp av den känns lovande, men frågan är om det är så enkelt. Flera respondenter påpekade att de haft en kärlek för djur ändå sen de var små och att veganismen känns naturlig när den väl kommit på plats, men det var inte så att de solklart tog upp varje del av VBN-kedjan när de först berättade om hur det gick till när de blev veganer. De kan förstås ha förekommit, och alla svarade på alla frågor om de olika delarna och jag kunde tillskriva alla ett svar i varje steg av kedjan, men potentiellt är vissa delar inte så tydliga för alla. Det kanske är så att om dessa faktorer leder till varandra så gör de det på ett väldigt undermedvetet plan. Mycket verkar ha handlat om känslor och förmåga snarare än rationellt tänkande. Vidare är det inte helt säkert att respondenterna jag frågat specifikt om deras VBN-process har hängt med helt eller

förstått vad jag menat med de olika delarna, så jag ser inte deras bekräftelse som helt övertygande, men likväl positiv.

De värden och världsbild som respondenterna pratat om som grund för veganismen verkar vara den tydligaste delen av VBN-teorin. Utifrån vad respondenterna sagt verkar dessa helt klart förekomma först, och kunna gå långt tillbaka i tiden. När jag har frågat vissa respondenter om deras värden har förändrats i samband med veganismen har de uttryckligen sagt att de snarare ser veganismen som en följd av värdena. Ytterligare värden och världsbilder verkar dock kunna aktiveras av att utföra beteendet.

Flera respondenter var medvetna om konsekvenserna av animaliekonsumtion utan att till en början ändra sitt beteende. Hypotesen om hinder mellan värden/världsbild och uppfattning av konsekvenser verkar bekräftas av olika berättelser och svar. Några har upplevt saker som fick dem att inse att så som de levde var att hyckla, att de inte kunde hävda att bry sig om miljön eller djuren och samtidigt konsumera animalier. För dem hände något som fick dem att rannsaka sitt handlande.

Uppfattningen av förmåga att minska konsekvenser är eventuellt ett icke-steg i den kausala kedjan mot att bli vegan. Det verkar snarare handla om att inse vad som är rätt beteende och avgöra om en kan genomföra det. De som hävdade att de funderat över sin egen påverkan och insett att den kanske är marginell i det stora hela har inte hindrats från att bli veganer av detta. Att själv må bättre och veta att en lever efter sina värderingar har varit nog för att motivera beteendet, oavsett vilken effekt det har på andra. (Men respondenterna upplever att det har effekt på andra.) Hit verkar alltså värdena kunna hoppa direkt och skapa en personlig norm när en fått kunskap om konsekvenserna, endast på grundval att något annat vore fel. Den personliga normen verkar även kunna falla på plats efter att beteendet börjat utföras. Samuel menar att han behövde att någon sa åt honom att prova närma sig en vegansk kost, och det var

först när han skurit ner på animalier en tid som han insåg att han aldrig skulle kunna gå tillbaka till en omnivor kost. Både Emelie och Lina säger att en viktig faktor som övertygade dem om att den veganska kosten var rätt för dem var att de kände att de mådde bättre av att äta den, såväl fysiskt som mentalt. Här styrker deras berättelser hypotesen om "inga hinder att utföra beteende" som menar att den personliga normen kan uppstå endast om en känner sig kapabel att äta veganskt.

Diskussion och slutsatser

Följande del kommer börja med en reflektion över hur studien har gått och svårigheter som förekommit, därefter behandlas VBN-teorins bärkraft i fallet veganism och slutligen berörs några punkter för hur människor kan uppmuntras att närma sig en vegansk kosthållning.

Syftet med denna studie var att undersöka hur det kan gå till när människor blir veganer, för att öka kunskapen om hur människor kan uppmuntras till detta beteende och därmed minska utsläppet av växthusgaser. Detta gjordes genom att ställa frågan om veganism kan förklaras med VBN-teorin. Att undersöka frågan med respondentintervjuer fungerade överlag väl och gav mycket material att analysera. Tiden respondenterna varit veganer varierar mellan 1,5–5 år, vilket tillsammans med deras personliga berättelser lett till bedömningen att de är konsekventa i sin veganism. Deras utförliga svar till trots kan det dölja sig svagheter i metoden, som att respondenterna kan ha tolkat frågorna annorlunda än vad jag tänkt mig till exempel. Det är heller inte säkert att en i en intervjusituation känner sig bekväm att erkänna om en identifierar sig med egoistiska värden, då dessa kan framstå som osympatiska. De egoistiska värdena har diskuterats och problematiserats, men det är möjligt att en annan mer anonym metod hade gett andra svar på vilka värden som är vägledande i respondenternas liv. Att ingen respondent tillskrivits egoistiska värden stämmer dock med att Stern (2000) säger att dessa korrelerar negativt med miljövänlighet. En annan

risk med respondenternas historier skulle kunna vara att de är tämligen inövade och tillrättalagda om de har upprepat dem många gånger för andra nyfikna. Vissa delar av hur det gick till kan då ha utelämnats eller glömts bort. Idealt hade jag intervjuat fler personer, men då respondenterna har flera liknande erfarenheter och berättelser och alla gick att passa in i VBN-kedjan bör jag ändå ha lyckats närma mig något mått av teoretisk mättnad.

Generellt vill jag påstå att VBN-teorin kan vara relevant för att förklara veganism som beteende och håller därmed med Steg et al (2005) om att VBN-teorin kan appliceras på beteenden som inte utförs med miljövänlig intention. Det kan dock ligga något i det Jagers et al (2017) säger om att teorin då tappar förklaringskraft, men kanske mindre så med mina tillägg om hinder. Denna studiens resultat har lett till tre huvudsakliga slutsatser angående hur modellen verkar se ut i veganismens fall. Min första slutsats rör främst de altruistiska värdena, då jag fått belegg för att samhällets sociala normer och speciesism kan stå i vägen för att dessa ska leda till beteendet. Den springande punkten vad gäller just de altruistiska värdena verkar vara att de för en vegan även innebär hänsyn till icke-mänskliga djur. Om en tillskriver djur samma rättighet som människor att inte lida och dödas så lär en vara mer benägen att uppfatta och motsätta sig beteenden som utsätter djur för detta. I de fallen lär altruistiska värden kunna leda till att en vill bli vegan. Utan att åtminstone vara öppen för tanken att djur inte förtjänar att dö endast för att ätas verkar det svårare för de altruistiska värdena att leda till veganism. Min hypotes om hinder att koppla samman värden/världsbild och uppfattning av konsekvenser lär alltså kunna specificeras som att det är speciesismen som utgör detta hinder, att samhället lär oss att det är normalt att äta djur. De biosfäriska värdena verkar inte ha samma problem, och de egoistiska värdena har inte kunnat analyseras då ingen respondent hade dessa.

Nästa slutsats berör en eventuellt onödig faktor i VBN-kedjan. Den personliga förmågan att minska konsekvenserna av animalieindustrin verkar nämligen inte

behöva innebära en övertygelse om att en bidrar till mindre utsläpp av växthusgaser globalt sett eller ens att färre djur lider och dödas. Till stor del handlar det om att en vet att det är rätt beteende på grund av att vi inte har rätt att göra det motsatta. Förmåga att minska konsekvenserna är inte en del som respondenterna spontant tog upp själva eller som verkat vara avgörande i deras resa mot veganism, vilket får mig att tro att detta inte är en faktor som alltid förekommer i veganers beteendeförändring och VBN-kedja. Snarare har de lärt sig om konsekvenserna av att konsumera djur, insett att de inte kan stå för att bidra till dessa och därav ändrat sitt beteende. Detta går i linje med att Steg et al (2005) kommer fram till att biosfäriska värden kan påverka personlig norm direkt, men det går inte att säga att denna koppling är svagare, som Steg och Nordlund (2012) menar att den borde vara. Jag finner inget stöd för att det skulle vara så då mina respondenter varit veganer i minst 1,5 år och deras berättelser tydde på att de var konsekventa i sitt beteende och inte ämnade avvika från det med flit. Det stämmer även med att Packwood Freeman (2010) menar att det är mer motiverande att vara vegan för djurens skull än för sin egen hälsa. Åtminstone i fallet veganism verkar en kunna hoppa över steget "uppfattning av förmåga att minska konsekvenser" då altruistiska värden verkar kunna skapa en stark personlig norm att inte äta animalier även utan hänsyn till detta. Att äta en vegansk kost är en form av "private-sphere environmentalism" (Stern, 2000) som kännetecknas av att en persons beteende inte gör någon stor skillnad. Att en enskild individs inverkan är försumbar har dock inte spelat någon större roll i respondenternas beslut, det är ingenting som fått dem att tveka på att det är det rätta beteendet.

Min sista slutsats handlar om den personliga normen, som kan uppstå eller förstärkas efter att beteendet börjat utföras. Flera respondenter vittnar om att de först efter att de testat att äta veganskt en tid har insett att det är något de kommer fortsätta med, eller på grund av hur de mått blivit sporrade att fortsätta med. De behövde börja utföra beteendet för att forma den personliga normen. I flera fall på grund av att de haft en föreställning om att det skulle vara svårt, vilket dessutom bekräftar hypotesen om att

det kan finnas hinder för att kunna få en norm och utföra beteendet, om en inte tror att en är kapabel att göra det.

Överlag fann jag i min studie VBN-teorin relevant att använda för att förklara hur en människa anammar beteendet att äta en vegansk kost, men den är eventuellt lite väl krånglig. Faktorn "uppfattning av förmåga att minska konsekvenser" verkar snarare handla om att känna att veganism är rätt beteende, en tanke som jag tror är applicerbar även i andra miljövänliga beteenden. Kanske sorterar en sina sopor för att en vet att om alla gjorde det skulle världen må bättre, så då gör en det av principskäl. Att se på det ur det perspektivet kanske kan få människor att känna att deras gärning är viktig även om den innebär en marginell direkt påverkan på miljön. Att det dessutom finns en rad positiva konsekvenser av att äta veganskt kan antas öka en persons känsla av att de gör skillnad och minskar de negativa konsekvenserna av att äta animaliskt.

De kontextuella tilläggen jag gjort i fråga om hinder kan tänkas vara applicerbara i fallet veganism på grund av att det är ett ganska speciellt beteende. Det första hindret jag formulerat uppstår på grund av samhällets speciesistiska normer. Kanske finns det andra sociala normer som sätter käppar i hjulet för andra miljövänliga men annorlunda beteenden, där detta tillägg skulle kunna öka VBN-teorins förklaringsgrad. Vad gäller mitt andra hinder, att känna sig kapabel att utföra beteendet, kan det kanske passa in i vissa andra beteenden också. Om en äter animalier av alla slag kan det tänkas vara svårt att föreställa sig att byta ut dessa. Majoriteten av mina respondenter var vegetarianer i någon utsträckning innan de blev veganer, vilket kan tänkas underlätta en omställning. Likväl har flera av dem upplevt att ett hinder var att de såg veganism som krångligt. Andra miljövänliga beteenden som sopsortering kräver inte samma planering och eftertänksamhet, där behöver en mest veta vad som ska sorteras var. Men vissa beteenden som på liknande sätt handlar om att byta ut produkter och vanor, exempelvis att shoppa fair fashion eller att sluta köra bil, vilket också kan kräva extra kunskap och tid för att läsa på om alternativ, kan

kanske också dra nytta av tillägget av ett hinder i VBN-kedjan. Även om hypoteserna om hinder har fått stöd i den här studien måste de prövas på nytt material för att kunna bekräftas då dessa tillägg var av teoriutvecklande karaktär. Det är möjligt att om frågorna ställts på andra sätt så hade andra svar formulerats, även om flera av hindren uppdagades redan i samband med respondenternas personliga berättelser och inte bara i den specifika frågan om detta.

Utifrån vad mina respondenter har berättat skulle jag vilja dra några slutsatser om hur en vegansk kosthållning kan uppmuntras. Även om flera av mina respondenter har börjat äta veganskt för miljöns skull har andra respondenter pratat om det endast i andra hand, som en bonus av en vegansk kost snarare än målet. Flera ser miljön som abstrakt och mindre motiverande än hänsyn till djur. Att miljön är det som främst tas upp av miljöorganisationer och mataffärer när de försöker främja vegansk mat är således kanske inte det mest effektiva greppet. Istället bör en snarare få folk att ifrågasätta det speciesistiska tänkandet som är normen, och göra folk uppmärksamma på vilka konsekvenser animalieproduktion har för djuren. Miljökonsekvenserna är mer eller mindre kända redan, men verkar inte väcka lika starka eller motiverande känslor. För att använda VBN-teorin som grund för beteendeförändring bör vi jobba för att bryta ner hindren som står i vägen för att folks altruistiska värden ska leda till beteendet att inte äta djur för djurens skull. Vidare studier bör undersöka hur de altruistiska värdena kan aktiveras och vidgas till att även ta hänsyn till icke-mänskliga djur. Enligt mina respondenter verkar en även kunna bli mer benägen att lära sig mer om andra fördelar med vegankost efter att en tagit till sig en första aspekt av det. Djurargumentet verkar vara ett potentiellt mer kraftfullt argument, men ett outnyttjat sådant. Som Lina påpekat kan det vara svårt att hitta information om konsekvenserna för djuren, om en inte specifikt letar efter dessa.

Vad gäller det andra hindret jag funnit stöd för i min studie, att en hindras från att gå över till en vegansk kost för att en inte tror att en skulle klara det, verkar den bästa

lösningen vara att få folk att prova vegansk kost. Det var på det sättet flera av mina respondenter formade en personlig norm, de visste att veganism var det rätta beteendet men de var tvungna att själva prova för att känna att de kunde klara av det. Detta skulle exempelvis kunna göras med olika nudging-metoder. En annan viktig del är att marknadsföra den veganska kosten som den är – fullt tillräcklig för att en ska leva ett gott och hälsosamt liv. Att visa att det inte är krångligt att leva veganskt och att en kan vara hälsosam på en sådan kost bör vara det bästa sättet för en vegan att inspirera andra på.

Möjligheterna att generalisera slutsatserna är antagligen begränsade av den kulturella kontext i vilken denna studie är utförd. I Sverige finns det en syn på djur som inte finns överallt. Även om det här finns en speciesism i samhället lever ändå många djur som människans bästa vän, en relation som inte finns i alla kulturer. Slutsatsen att en bör argumentera för att djur inte ska utnyttjas kan vara svårare att applicera exempelvis i en kultur där djur endast ses som redskap. I Sverige finns privilegiet att inte behöva vara beroende av djur för att överleva, ett faktum som lär vara avgörande för denna slutsats såväl som för VBN-kedjan i stort.

Referenser

Arcari, P. (2017). Normalised, human-centric discourses of meat and animals in climate change, sustainability and food security literature. *Agriculture and Human Values*, 34(1), 69-86.

Bailey, R., Froggatt, A., & Wellesley, L. (2014). *Livestock—Climate change's forgotten sector: Global public opinion on meat and dairy consumption*. Chatham House, London: The Royal Institute of International Affairs.

Beach, D. & Pedersen, R. (2016). *Process-Tracing Methods. Foundations and guidelines*. Ann Arbor: University of Michigan.

Berners-Lee, M., Hoolohan, C., Cammack, H., Hewitt, C. N. (2012). The relative greenhouse gas impacts of realistic dietary choices. *Energy policy*, 43, 184-190.

de Groot, J. I. M. & Steg, L. (2008). Value Orientations to Explain Beliefs Related to Environmental Significant Behavior. How to Measure Egoistic, Altruistic and Biospheric Value Orientations. *Environment and Behavior*, 40(3), 330-354.

de Groot, J. I. M. & Thøgersen, J. (2012). 14 Values and pro-environmental behaviour. I Steg, L., Van den Berg, A. E., & De Groot, J. I. M. (red.). *Environmental psychology: An introduction*. (s 186-195) Oxford: John Wiley & Sons.

Djurens Rätt. (2016). Djurens Rätts vegospaning. Hämtad 2018-04-03 från <https://www.djurensratt.se/blogg/vegospaning>

Hallström, E., Carlsson-Kanyama, a., Börjesson, P. (2014). Environmental impact of dietary change: a systematic review. *Journal of cleaner production*, 91, 1-11.

Jagers, S. C., Linde, S., Martinsson, J. & Matti, S. (2017). Testing the Importance of Individuals' Motives for Explaining Environmentally Significant Behaviour. *Social Science Quarterly*, 98(2), 644-658.

Larsson, C. L., Rönnlund, U., Johansson, G., Dahlgren, L. (2003). Veganism as status passage. The process of becoming a vegan among youths in Sweden. *Appetite*, 41(1), 61-67.

McDonald, B. (2000). "Once You Know Something, You Can't Not Know It." An Empirical Look at Becoming Vegan. *Society & Animals*, 8(1), 1-23.

Oreg, S. & Katz-Gerro, T. (2006). Predicting Proenvironmental Behavior Cross-Nationally. Values, the Theory of Planned Behavior and Value-Belief-Norm Theory. *Environment and Behavior* 38(4), 462-483.

Packwood Freeman, C. (2010). Framing animal rights in the "go veg" campaigns of U.S. animal rights organizations. *Society and animals*, 18, 163-182.

doi: 10.1163/156853010X492015

Steg, L., Dreijerink, L. & Abrahamse, W. (2005). Factors influencing the acceptability of energy policies: A test of VBN theory. *Journal of Environmental Psychology* 25(4), 415-425.

Steg, L. & Nordlund, A. (2012). 18 Models to explain environmental behaviour. I Steg, L., Van den Berg, A. E., & De Groot, J. I. M. (red.). *Environmental psychology: An introduction*. (s 186-195) Oxford: John Wiley & Sons.

Stern, P. C. (2000). Toward a Coherent Theory of Environmentally Significant Behaviour. *Journal of Social Issues*, 56(3), 407-424.

Bilaga 2: Lista över värden

Egoistiska värden

Social makt

Rikedom

Auktoritet

Inflytelserik

Altruistiska värden

Jämlikhet

En fredlig värld

Social rättvisa

Hjälpsam

Biosfäriska värden

Motverka förorening

Respektera jorden

Enighet med naturen

Skydda miljön

(Respondenterna fick se denna lista utan rubriker.)

Bilaga 3: Intervjuguide

Meddela om frivillighet, att en inte behöver svara på alla frågor. Fråga om respondentens namn får användas i uppsatsen – en kommer vara anonym.

Inledande: Namn, ålder, kön, hur länge en varit vegan.

Grand tour: **Berätta om när du blev vegan!**

Så detaljerat som möjligt. När och hur började de tankarna? Fanns det något som försvårade övergången?

Frågor om värden: **Vilka av dessa (värdena presenteras) värden kan du identifiera dig med?** Upplever du några som vägledande i ditt liv? Skulle du säga att det har ändrats i samband med eller sedan du blev vegan?

Frågor om världsbild: **Hur ser du på relationen mellan människan och naturen? Hur ser du på relationen mellan människan och andra djur? Hur ser du på relationen mellan människan och sig själv?** Hur påverkar detta ditt sätt att leva? (Påverkar det vad du väljer att äta?) Har din syn på människans relation till omvärlden förändrats sedan du ändrade din kost (blev vegan).

Frågor om konsekvenser: **Varför äter du veganskt?** Av vilken anledning? Vad vill du motverka genom att äta veganskt (exempelvis negativa miljökonsekvenser, att djur far illa, att ens egen hälsa påverkas negativt)? Hur blev du uppmärksam på att animaliekonsumtion har dessa konsekvenser?

Frågor om förmåga att minska de negativa konsekvenserna: **En del skulle säga att en enskild persons handlande i den här frågan inte gör någon skillnad och att det därför inte är någon idé att vara vegan. Hur ser du på det?** Spelar andras beteende roll för hur du betar dig (vad du äter)?

Frågor om personligt ansvar och norm: **Hur ser du på att avvika från den veganska kosten och konsumera något animaliskt?** Skulle du kunna göra det? Varför/varför inte? Skulle det kännas jobbigt? Upplever du att du har ett ansvar att äta veganskt?

Hinder: **Fanns det något under din resa mot veganism som försvårade övergången?** Exempelvis något du behövde förstå, komma över, lära dig om? **Fanns det nånting under din resa mot veganism som underlättade övergången?** Någon utomstående faktor som gjorde det lättare att ta steget? Exempelvis social kontext, nyhetshändelse.

Bilaga 4: Kostbenämningar

Vegansk kost

Innebär att en inte äter några djurprodukter över huvud taget.

Lakto-ovo-vegetarisk kost

Är det som i folkmun kallas vegetarisk kost, innebär att en inte äter något kött men äter mjölkprodukter och ägg.

Omnivor kost

Betyder att en inte avstår något animaliskt.