

*”Det er vanskelig å være god mor og
fokusere på helse”*

*En medisinskanthropologisk studie av helse, mat
og kropp i norskpakistanske kvinners
hverdagsliv*

Gro Elisabeth Høye Kvigne



Masteroppgave ved Sosialantropologisk Institutt
UNIVERSITETET I OSLO

Vår 2013

”Det er vanskelig å være god mor og fokusere på helse”

En medisinskanthropologisk studie av helse, mat og kropp i norskpakistanske kvinners hverdagsliv



Gro Elisabeth Høye Kvigne

Masteroppgave ved Sosialantropologisk Institutt

Universitetet i Oslo

Vår 2013

© Gro Elisabeth Høye Kvigne

2013

”Det er vanskelig å være god mor og fokusere på helse”
En medisinskanthropologisk studie av helse, mat og kropp i
norskpakistanske kvinners hverdagsliv.

Gro Elisabeth Høye Kvigne

<http://www.duo.uio.no>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo.

Sammendrag

Denne medisinskantropologiske studien er basert på et feltarbeid fra januar til august 2012 i en bydel i Oslo øst. Studien bygger på empirisk materiale fra norskpakistanske kvinners hverdagsliv, samt to typer tiltak der målet er å forebygge den høye forekomsten av livsstilssykdommen diabetes type 2 blant norskpakistanske kvinner. Ved tiltakene uttrykte kvinnene utfordringer knyttet til å gjennomføre en livsstilsendring i en migrasjonskontekst, fordi de opplevde det som vanskelig å følge råd om kosthold og økt fysisk aktivitet. Utfordringene ble trukket frem på bakgrunn av at det var vanskelig å fokusere på helse og innfri rollene som god mor og kone, og religiøse forpliktelser.

Hjemmet er en viktig arena for å studere kvinnenens hverdagsliv og livsstil, og hvilke muligheter og begrensninger kvinnene lever med. Studien belyser matens sosiale og religiøse mening for norskpakistanske kvinner, og hvordan mat på forskjellige måter symboliserer sentrale verdier knyttet til deres identitet. Blant de norskpakistanske kvinnene i denne studien er matlaging forbundet med et sett av meninger, og kjøkkenet er en arena for trygghet.

Det eksisterer en ambivalent dimensjon knyttet til mat for kvinnene, ettersom det både begrenser kvinnenens bevegelser til først og fremst å være i hjemmet, og det er et sett plikter og forventninger som kvinnene må innfri. Samtidig gir matlaging kvinnene mulighet til å uttrykke det betydningsfulle i relasjoner og opprettholde hjemmet som en harmonisk enhet. Oppgaven redegjør for hvordan kvinnene bruker mat til å uttrykke kjærlighet, til å vise respekt, ærbødighet, gjestfrihet og til å opprettholde maktrelasjoner i hjemmet. Det diskuteres videre hvor vidt ansvar for matlaging er det samme som å ha kontroll over den, og hvilke strategier kvinnene benytter seg av for å få en følelse av tilhørighet i en migrasjonskontekst.

I studien anvendes begrepene til Scheper-Hughes og Lock (1987) om de tre kroppene: den individuelle, den sosiale og den politiske. Utfra dette analyseres kvinnenens forståelse av helse, kroppsbilde, betydning av minner og utførelse av kroppslige ritualer.

Forord

Det har vært berikende og utfordrende å skrive en masteroppgave i sosialantropologi. Det er mange mennesker som har gjort dette mulig, og som fortjener en stor takk.

Først og fremst tusen takk til kvinnene denne oppgaven baserer seg på. Dere har virkelig åpnet horisonten min. Deres historier og erfaringer har vært til stor inspirasjon for meg. Tusen takk for lærdommen, imøtekommenheten og gjestfriheten. 'Sukriyá!

Victoria Telle Hjellset fortjener en stor takk for å ha vært positiv mot meg og mitt prosjekt, og latt meg få ta del i det forebyggende helsearbeidet av diabetes type 2 blant norskpakistanske kvinner. Tusen takk for at du introduserte meg for Monica og resten av teamet i InnvaDiab. En spesiell takk rettes til Monica for at du har vært tålmodig med meg og satt av tid til meg. Uten deg hadde virkelig ikke dette vært mulig.

Hjertelig takk til min veileder Unni Wikan. Du har inspirert meg hele veien med ditt engasjement, din gode innsikt og kunnskap. Takk for nøye gjennomlesning og nødvendige kommentarer underveis. Jeg føler meg veldig heldig.

En takk rettes også til Oslo Forskningsstipend.

Til gjengen i 6. og 7.etasje, tusen takk for morsomme og lærerike samtaler på pauserommet, og lange kvelder sammen på lesesalen. En spesielt stor takk til kosekollokvien med Oda, Hanne, Odilia og Kine Renate. Uten dere ville dette vært en langt mer ensom prosess. Tusen takk for utallige stunder med hygge og at jeg har fått dele denne reisen sammen med dere. Jeg gleder meg til fortsettelsen.

Til mine gode venner. Det har vært helt avgjørende med deres forståelse, oppløftende ord og at dere har latt meg være fraværende og selvopptatt. Jeg lover å komme sterkere tilbake. Tusen takk til mine tantebarn Simon, Selma, Henrik, Maria og Lycke for at dere har fått meg til å smile i hverdagen og minnet meg på hva som er viktig. Mamma og pappa, dere er enestående. Tusen takk for korrekturlesning, støtte og oppmuntring hele veien. Til min kjære Aleksander, deg takker jeg for det meste - du er min bauta.

Innholdsfortegnelse

Kapittel 1: Introduksjon	1
Tema og problemstilling.....	1
Teoretisk utgangspunkt.....	2
Migrasjon og trygghet	2
Hverdagsliv, kjønn og livsstil	4
Helse, mat og kropp i antropologien.....	5
Andre relevante studier	8
Oppgavens oppbygging.....	9
Kapittel 2: Felt og metode	11
Beskrivelse av feltarbeidet	11
Arenaer for datainnsamling	12
En bydel i Oslo øst.....	12
Forebyggingstiltakene.....	13
Hjemmet til Saba.....	14
Metodisk innfallsvinkel.....	15
Posisjonering og roller	17
Om feltarbeid i "egen bakgård"	18
Utfordringer	19
Utvalg	20
Kvinner i femtiårene.....	20
Kvinner i førtiårene.....	21
Kvinner mellom tyve og tretti år	22
Hva skal jeg kalle de jeg skriver om?.....	23
Etiske betraktninger	23
Kapittel 3: Det forebyggende helsearbeidet av diabetes type 2.....	25
Hva er forebyggende helsearbeid?.....	25
Livsstilssykdommen diabetes type 2.....	27
InnvaDiab: Et forskningsbasert forebyggingstiltak	29
Frisklivssentralen: Motivasjon og forståelse ved kursstart.....	32
Mat og måltider som kulturelle verdier	34

Muslimske kvinner og fysisk aktivitet	37
”Det er vanskelig å være god mor og fokusere på helse”	40
Oppsummering.....	41
Kapittel 4: Hjem, familie og kvinners posisjon.....	43
Hjemmet som kvinnenens domene	43
Den kollektive muslimske familie	44
Familieplikter i islam	45
Kastesystemets tvetydige rolle.....	46
Ekteskap i en muslimsk kontekst.....	48
Norskpakistansk bryllupseremoni	49
Svigermor og svigerdatter: En viktig relasjon for familiesamholdet.....	52
Kvinnenens rykte og familiens ære	55
Kontroll over kvinners seksualitet	57
Oppsummering.....	58
Kapittel 5: Matens sosiale og religiøse mening	61
Kvinner som <i>gatekeepers</i>	61
Mat i kvinnenens hverdagsliv	61
Saba – den gode mor	62
Mat som kjærlighet	65
Amina – den pliktoppfyllende kone	67
Ærbødighet og respekt i matlaging	68
”Du serverer ikke <i>dahl</i> når du får besøk, det er fyfy”	69
Religiøs identitet uttrykt gjennom mat	70
Er ansvar det samme som kontroll?	71
Oppsummering.....	72
Kapittel 6: Tre perspektiver på kropp	73
Den individuelle kroppen: kroppsbilde, motivasjon og minner	73
Et kroppslig hverdagsritual	75
Den sosiale kroppen: Et symbol på det kollektive.....	78
Feiringen av Profeten Muhammeds fødsel.....	79
Samhold, følelser og tilhørighet	81
Den politiske kroppen: to aspekter ved kontroll.....	82

Nærhet til Gud: indre ro og ytre respekt.....	85
Oppsummering.....	87
Kapittel 7: Avslutning.....	89
Oppsummerende bemerkninger	89
"Det er så mange som misforstår før de har forsøkt å forstå"	91
Litteraturliste.....	93
Vedlegg	101

Kapittel 1: Introduksjon

”Det er viktig å ta vare på sin egen helse for familien, for å være der lengre og være en god forelder. Barna er ikke med på å endre kostholdet og mannen min liker å spise søtt, men jeg prøver.”

Norskpakistansk kvinne på livsstilskurs

Tema og problemstilling

Det kan være vanskelig å manøvrere seg frem til riktig kunnskap for å bedre sin helse i en tid der vi til stadighet blir eksponert for ulike kostholdsråd og treningstips. Valgfriheten er stor, og det hviler mye ansvar på den enkeltes skuldre for å ivareta egen helse og kropp. Med interesse for medisinsk antropologi ble jeg oppmerksom på avisartikler og ulike studier av diabetes som ble omtalt som ”vår tids epidemi”. En helseundersøkelse fra Oslo fra 2000 til 2001 viste at mennesker fra Pakistan og Sri Lanka bosatt i Norge, hadde svært høy forekomst av diabetes type 2 (Jenum 2010).

På bakgrunn av dette ønsket jeg å undersøke koblingen mellom sørasiater, særlig kvinner fra Pakistan, og forekomsten av diabetes type 2. Jeg ville studere hvordan diabetes hang sammen med ulike kroppsidealer blant norskpakistanske kvinner, og hvorvidt idealer for skjønnhet spilte inn. For å komme i kontakt med norskpakistanske kvinner, oppsøkte jeg to helsetiltak som arbeidet for å forebygge forekomsten av diabetes blant kvinner med pakistansk bakgrunn. På forebyggingstiltakene oppnådde jeg innpass og god kontakt med kvinnene, og etter hvert ble jeg invitert hjem til flere av dem. Min kontakt med norskpakistanske kvinner gjorde at jeg endret fokuset noe, fordi jeg underveis fant ut at skjønnhetsidealer ikke spilte like stor rolle for kvinnene slik som jeg først antok. Under min tilstedeværelse ved tiltakene observerte jeg heller at kvinnene uttrykte at de opplevde ulike utfordringer knyttet til det å gjennomføre en livsstilsendring i en migrasjonskontekst. Jeg ønsket derfor å undersøke videre hvordan kvinnene lever, og hva som er viktig for dem i deres hverdagsliv.

I løpet av min deltagelse ved det forebyggende helsearbeidet mot diabetes type 2 blant norskpakistanske kvinner, økte min interesse for kvinnenes opplevelse av, og erfaring med livsstilsendringer i form av kostholdsendring og økt fysisk aktivitet.

Problemstillinger for denne oppgaven er derfor: *Hvilke utfordringer er knyttet til det å skulle gjennomføre en livsstilsendring for å minske risikoen for å få diabetes type 2? Hva vil det si å være god mor og god kone for norskpakistanske kvinner? Hvilke strategier tar kvinnene i bruk i sine hverdagsliv for å få en følelse av tilhørighet i en migrasjonskontekst?*

Teoretisk utgangspunkt

For å besvare disse spørsmålene vil jeg først gjøre rede for pakistansk migrasjonshistorie til Norge. Deretter vil jeg gjennomgående i oppgaven bruke Cora Døving (2006) sin teori om hvordan mennesker som har erfaring med migrasjon forsøker å opprettholde kontroll og trygghet i sin tilværelse, gjennom visse strategier. Jeg vil derfor belyse norskpakistanske kvinners strategier, og jeg vil argumentere for at det er viktig å undersøke hvordan kvinnene lever i sine hverdagsliv for å forstå hva som står på spill i deres liv. Hverdagsliv vil jeg definere ved å vise til Marianne Gullestad (1995), og jeg vil benytte hennes kjønnsanalytiske perspektiv og hennes definisjon av begrepet livsstil. Videre vil jeg redegjøre for hva jeg forstår med begrepene helse, mat og kropp, og sammenhengen mellom disse, som danner grunnlaget for denne studien.

Jeg omtaler denne studien som en medisinskanthropologisk studie. Bakgrunnen for det er at jeg søker å forstå faktorer som påvirker helsen til norskpakistanske kvinner, samt hvordan kvinnene opplever det forebyggende helsearbeidet og deres erfaring av diabetes type og å gjennomføre en livsstilsendring. Medisinsk antropologi blir definert av Ingstad (2007) som et fagfelt som befinner seg i skjæringspunktet mellom antropologi og samfunnsmedisin. Dette er også gjeldende for denne studien der jeg ser på norskpakistanske kvinners opplevelse med rådene de presenteres for i det forebyggende helsearbeidet.

Migrasjon og trygghet

De første pakistanerne kom til Norge på slutten av 60-tallet. I all hovedsak var dette menn som tilhørte lavere middelklasse. Det var ikke meningen at de skulle bli i Norge mer enn en periode for å tjene tilstrekkelig med penger slik at familiens sosioøkonomiske kår ble bedret (Sajjad 2012:75). I 1967 var det i Norge registrert ti enslige menn fra Punjab-provinsen og antallet økte til 170 pakistanere i 1971 (Østberg 2003:20). De fleste kom fra Kharian, Lala Musa og byen Gujrat som ligger i distriktet Gujrat i Punjab.

Området i Pakistan er et jordbruksområde med landsbyer tett i tett, og noen mer urbane områder og småbyer (Sajjad 2012:76).

Migrasjonen var et resultat av at det var mangel på arbeid i Pakistan både for de med og de uten utdanning, og mange jordeiere hadde ikke mer jord å fordele mellom sønnene sine. I tillegg var det politisk uro i Pakistan i overgangen mellom 60- og 70-tallet. Øst-Pakistan og Bangladesh ble grunnlagt som en uavhengig stat i 1971. Tapet av Øst-Pakistan gjorde landet sosialt mangfoldig, og splittelsen åpnet opp for sterkere islamsk innflytelse ettersom den moderate varianten av islam hadde vært sterkest i øst. Den nye delingen skapte bevegelse over grensene, og anslagsvis en halv million mennesker flyktet fra Øst- til Vest-Pakistan etter 1971 og flere bosatte seg i større byer som Karachi og Lahore. I denne perioden reiste også mange menn fra Pakistan for å slippe å bli innkalt til krigstjeneste (Eide og Skauffjord 2010:22-23). Mange ønsket å migrere fra Pakistan for å opprettholde en middelklassestandard samtidig som Norge var et land som hadde behov for økt arbeidskraft (Sajjad 2012:74). Likevel er det viktig å understreke at pakistanske menn som kom til Norge på 1970-tallet ikke er en ensartet gruppe. Mange hadde skolegang over gjennomsnittet, og kom fra rurale og urbane deler av middelklassen (Aase 1979). Dette innebærer at det kan være store variasjoner kulturelt, religiøst, i forhold til ulike meninger og levemåter blant norskpakistanske familier.

Mennene som hadde migrert fra Pakistan forstod etterhvert at oppholdet i Norge ville vare lengre enn en periode (Sajjad 2012:74). Dermed kom også deres koner og barn til Norge i gjenforening med sine ektemenn og fedre. I første omgang pendlet kvinner og barn mellom Pakistan og Norge. Dette førte til at flere ikke lærte seg norsk, fordi de trodde de skulle tilbake til Pakistan etter en periode (Sajjad 2012:74). I 1975 innførte Norge ”innvandringsstopp” som senere ble gjort permanent. Migrasjon fra Pakistan består nå i hovedsak av familiegjenforening og familieetablering (Moen 2009). Ekteskap er den eneste muligheten for pakistanere til å bosette seg i Norge. Sajjad (2012) skriver at ekteskapsformen og kjedemigrasjon bidrar til at innvandreneres nettverk og kontakt med Pakistan opprettholdes, og at den pakistanske konteksten derfor er en viktig del av hverdagslivet i Norge.

Døving (2006) argumenterer for at migrasjon som livserfaring i stor grad handler om å miste kontroll, og å bryte med sine røtter er å rokke med stabiliteten i livet, forutsigbarheten og oversikten. Nettopp derfor handler migrasjon om å sikre ny kontroll

og etablere nye former for trygghet. Døving ser dermed på to aspekter som blir viktige for å ivareta trygghet og kontroll for norskpakistanere: familien og religionen. Hun illustrerer hvordan norskpakistanere benytter seg av en transnasjonal tilhørighet i form av praktisk handling for å sikre trygghet. Disse praktiske handlingene er å sende barna til Pakistan for en periode som en del av oppdragelsen, og gjennom begravelseritualer som foregår både i Norge og i Pakistan (2006:189). Jeg vil i denne oppgaven argumentere for at også mat og matlaging er en slik praktisk handling som er viktig for norskpakistaniske kvinners følelse av tilhørighet. Jeg forstår her tilhørighet som en følelse, og som et aspekt ved trygghet i en migrasjonskontekst. Matlaging er viktig for norskpakistaniske kvinner for å opprettholde kontroll og trygghet. Blant de norskpakistaniske kvinnene i denne studien er matlaging forbundet med et sett av meninger, og kjøkkenet er en arena der trygghet og stabilitet opprettholdes.

Hverdagsliv, kjønn og livsstil

Gullestad (1995) beskriver begrepet hverdagsliv som et begrep bestående av to dimensjoner. Den første dimensjonen er den daglige organisering av oppgaver og virksomheter, mens den andre dimensjonen er hverdagslivet som erfaring og livsverden. En slik definisjon av hverdagslivet er i tråd med begrepets betydning i denne oppgaven. I den sammenheng vil jeg også innta et kjønnsanalytisk perspektiv, med særlig vekt på kvinnenens posisjon i hjemmet sammen med sin familie. Et kjønnsanalytisk perspektiv bidrar til kunnskap om hvordan kjønnsroller oppstår og en grunnleggende forståelse av de ulike samfunnsmessige konsekvensene av det å være kvinne eller mann (Gullestad 1995:21). I en norskpakistanisk kontekst og i forståelsen av deres hverdagsliv, vil jeg argumentere for at det er høyst nødvendig å innta et kjønnsperspektiv med særlig vekt på kvinner. Kjønnsperspektivet brukes for å tydeliggjøre norskpakistaniske kvinners strategier for å opprettholde en følelse av tilhørighet i en migrasjonskontekst, og hva det vil si å være å være en god mor og god kone for kvinnene.

I sin definisjon av hverdagsliv legger Gullestad (1995) vekt på menneskers bestrebelser etter å skape integrasjon og mening i sin livsverden. Hun sidestiller videre det å skape sin livsverden med det å skape identitet. Identitet defineres av Gullestad (1995) som deler av personers selvbylde slik det ønskes bekreftet av andre. Denne søken etter mening inngår i en større sammenheng der livsstil er fremtredende som et uttrykksmiddel, ved at livsstilsaspektet ved levesettet har kommet mer i forgrunnen. ”Det enkelte mennesket

skaper integrasjon og identitet blant annet ved å kommunisere den til andre via livsstil” (Gullestad 1995:103). Levesett defineres som økonomiske, organisatoriske og kulturelle aspekter ved måter å leve på, mens livsstil defineres som de kommunikative aspekter, som verdien ved levesettet. Livsstil er dermed levesett som kommunikasjon. Folks levesett og livsstil er viktig for å skape identitet. I denne oppgaven vil jeg benytte begrepet livsstil fordi det belyser ulike sider ved levesettet som har verdi for norskpakistanske kvinner. Jeg vil hevde at for norskpakistanske kvinner tillegges hjemmet, matlaging, familie og religion en slik verdi som er viktig for deres livsstil og identitet.

Det forebyggende helsearbeidet mot diabetes type 2 går ut på å hjelpe deltagerne med å gjennomføre en livsstilsendring, der de særlig vektlegger en endring i kosthold og økt fysisk aktivitet. Kvinnene opplever ulike utfordringer ved å gjennomføre en slik livsstilsendring. For å undersøke dette nærmere vil jeg først gjøre rede for det forebyggende helsearbeidet, og kvinnenes egne beretninger om hva som er utfordrende. Med utgangspunkt i hvordan de daglige oppgavene i hjemmet er organisert og hvilken mening familie og mat har for kvinnene, vil jeg undersøke deres livsstil. Hjemmet og mening er viktige aspekter ved deres hverdagsliv, som igjen er avgjørende for deres identitet som norskpakistanske kvinner.

Helse, mat og kropp i antropologien

Helse, mat og kropp er relevant i forbindelse med livsstil. Diabetes type 2 er en livsstilssykdom som de forebyggende helsetiltakene forsøker å endre ved å fokusere på sunnere mat og oppnå redusert kroppsvekt. Kvinnenes helse skal bli bedre ved at maten som spises skal bli sunnere når det gjelder sammensetning, måten den inntas på, samt at det blir gjort forsøk på å øke den fysiske aktiviteten til kvinnene. Målet er at dette skal redusere risikoen for å få diabetes type 2.

Antropologen Pat Caplan skriver i boka *Food, Health and Identity* (1997) at kostholdsråd for å bedre helsen kan bli avvist fordi epidemiologien som ligger bak oppfattes som upassende eller urimelig. ”Hvis det er slik, må vi ikke bare forstå en rekke sosiale, kulturelle og historiske kontekster, men også de mange lagene av kunnskap og mening hos de ulike individene i relasjon til mat og måltider. Slik kunnskap er både sosialt og kulturelt konstruert, og utviklet gjennom individenes egen identitet, deres livshistorier og deres syn på seg selv og sine kropp” (Caplan 1997:25, min oversettelse). I henhold til

Caplan (1997) vil jeg gjennomgående i oppgaven ta utgangspunkt i kvinnenes egne historier, oppfatninger og erfaringer.

Videre skriver Caplan (1997) at ”mat er aldri bare mat, og at matens viktighet aldri kun er ernæringsmessig. Mat er heller intimt forbundet med sosiale relasjoner, makt, inklusjon og eksklusjon, og kulturelle ideer om klassifikasjon, menneskekroppen og den helsemessige betydningen” (Caplan 1997:3, min oversettelse). Et slikt perspektiv danner grunnlaget for denne oppgaven der jeg vil se på hvilken mening mat har for norskpakistanske kvinner. Jeg vil også diskutere hvorvidt ansvar for matlaging er det samme som kontroll over den, ved å henvise til McIntoch og Zey (1998). De er uenige i forståelsen av kvinner som *gatekeepers* når det gjelder distribusjon av mat i hjemmet, fordi det ofte er mannen som besitter kontrollen over maten. Jeg er enig i deres forståelse av at det finnes et empirisk skille mellom ansvar og kontroll. Det vil jeg vise gjennom kvinnens hverdagsliv, og hvilken mening mat og matlaging har i ulike relasjoner i hjemmet.

I denne oppgaven vil jeg også gjøre rede for ulike aspekter ved hvordan norskpakistanske kvinner ser på egen kropp, hvordan de bruker kroppen sin og hva som er med på å styre kroppene deres. I den forbindelse vil jeg benytte Nancy Scheper-Hughes og Margaret Lock (1987) sin artikkel, ”The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology” og deres tre perspektiver på kropp. De deler kroppen inn i tre deler: *den individuelle, den sosiale og den politiske kroppen*.

Begrepet *den individuelle kroppen* viser til erfaring der kropp og sinn er sammenkoblet, og hvordan individer ser på seg selv (Scheper-Hughes og Lock 1987). Blant norskpakistanske kvinner vil jeg benytte den individuelle kroppen for å vise hvilken motivasjon som ligger bak deres deltagelse på helsetiltakene for å forebygge diabetes type 2. Kvinnenes erfaring og opplevelse av diabetes type 2 vil også belyses, i tillegg til deres syn på egen kropp, hvordan kvinnene bruker kroppen i bønn og hvilken mening personlig hverdagsbønn har for kvinnene.

Den sosiale kroppen betyr kroppen slik den utfolder seg i samspill med andre som sosiale vesener, og med kulturelt definerte begrensninger og muligheter (Ingstad 2007:88). Den sosiale kroppen står også som et naturlig symbol på forholdet mellom natur, samfunn og kultur. I norskpakistanske kvinners hverdagsliv forstår jeg den sosiale kroppen som hvordan kvinnene utfolder seg med familien i hjemmet, i rollene som mor og kone. Slik

jeg ser det, innebærer begrepet den sosiale kroppen kvinnenes livsstil, slik Gullestad (1995) definerer begrepet. I forbindelse med den individuelle kroppen nevnte jeg personlig hverdagsbønn. I forhold til begrepet om den sosiale kroppen vil jeg analysere hvordan kvinnene utfører kollektiv bønn ved religiøse feiringer, og hvilken betydning dette har for kvinnene.

Det siste perspektivet på kropp er ifølge Scheper-Hughes og Lock (1987) *den politiske kroppen*, som er kroppen som gjenstand for politisk og sosial kontroll. De skiller her mellom to former for kontroll: en politisk kontroll og en sosial kontroll. Slik jeg ser det, kan det forebyggende helsearbeidet være et eksempel på en form for politisk kontroll over kvinnenes kropp, der kapitalistiske samfunnskrefter også kommer til syne. Forebyggingstiltakene baserer seg på statlige kostholdsråd utarbeidet av Helsedirektoratet. Disse kostholdsrådene vises også i norske butikker der matvarer som anses som et sunnere alternativ er merket med nøkkelhull, og der ulike typer brød er merket med en brødskala som skal vise forbrukeren hvor grovt brødet er eller ikke. Disse merkene skal gjøre det lettere for forbrukerne å velge sunnere matvarer, slik at det vil gi en økt helsemessig gevinst i befolkningen. Dette kan dermed sies å være et eksempel på en politisk kontroll som staten utøver ovenfor innbyggerne, for å få en sunnere befolkning som kan bidra mer i fellesskapet.

Scheper-Hughes og Lock (1987) beskriver hvordan helse ikke lenger er sett på som en tilskreven status, men heller noe hvert individ forventes å jobbe hardt for, ved å spise riktig og være i aktivitet. Det økende fokuset rettet mot norskpakistanske kvinner og deres forekomst av diabetes type 2 blir i den forbindelse relevant. Det forebyggende helsearbeidet kan bli sett på som et eksempel på en form for politisk kontroll, fordi staten går inn å ønsker å styre kroppene til norskpakistanske kvinner slik at de skal få bedre helse og eventuelt kan bidra i samfunnslivet i form av økt arbeidskraft.

Den sosiale kontrollen innenfor begrepet, *den politiske kroppen*, utspiller seg på en mer uformell arena enn den politiske kontrollen. Med sosial kontroll på en uformell arena mener jeg det som står på spill for kvinnene ellers i hverdagslivet. Den sosiale kontrollen dreier seg om forpliktelser knyttet til kvinner i familien, forventninger til hvordan kvinnene skal fremstå som gode muslimer, æreskodeksen som er tilstedeværende i en norskpakistansk kontekst og krav om kvinners seksuelle renhet.

I forhold til det helseforebyggende arbeidet kan det å være muslimsk kvinne og være i fysisk aktivitet oppleves som en utfordring. Denne utfordringen belyser begge aspektene ved kontroll over kvinnekroppen innenfor begrepet *den politiske kroppen*. Den politiske kontrollen fremkommer ved at det forebyggende helsearbeidet oppfordrer kvinnene til å utføre mer fysisk aktivitet. Denne oppfordringen kan oppleves som en utfordring for kvinnene, fordi det står i motsetning til kravet om å være en god muslim, som jeg anser som en del av den sosiale kontrollen over kvinnekroppen.

Andre relevante studier

Studien til Bjørg Moen *Tilhørigheten balanse* (2009), retter søkelyset mot kvinners hverdagsliv i norsk-pakistanske familier. Moen søker å løse opp dikotomiseringen mellom moderne og tradisjonelle muslimske kvinner, og beskriver et mangfold av tilpasninger og meninger kvinnene har. I sin analyse bruker Moen (2009) to begreper: *migrasjonskontrakt* og *generasjonskontrakt*. *Migrasjonskontrakt* betyr at familiene har en transnasjonal tilpasning, der økonomiske og sosiale forpliktelser strekker seg mellom Pakistan og Norge. Begrepet *generasjonskontrakt* omfatter forpliktelser mellom generasjoner i norsk-pakistanske familier, særlig omsorgsansvaret for eldre og svigerforeldre. Jeg anser begrepet *generasjonskontrakt* som særlig relevant for min studie, der jeg ser på forpliktelser som er knyttet til kvinner mellom generasjoner i familien, og særlig i relasjonen mellom svigermor og svigerdatter. Moen (2009) bruker begrepet *omsorgsforpliktelse* om pliktene i denne relasjonen. Jeg har valgt å benytte dette begrepet i min videre analyse av familiesamholdet, og hvorvidt en kan se en endring i bosettingsmønstre i en norsk-pakistansk kontekst.

Torunn Arntsen Sajjad (2012) skriver en medisinskanthropologisk studie om genetisk veiledning blant pakistansk-norske par, hvor paret har fått et barn med misdannelser eller annen arvelig sykdom. Her blir myter om søskenbarneekteskap diskutert, problemer med arvelige sykdommer og hvordan helsepersonell bedre kan legge til rette for forståelig kommunikasjon og formidling. Det er særlig et aspekt jeg anser som relevant fra denne studien, i tillegg til det medisinske antropologiske perspektivet. Det er hvordan Sajjad (2012) bruker Goffman sine begreper om *stigma* og *stigmatisering* knyttet til det å få barn med misdannelser. Begrepene brukes for å forstå sosiale reaksjoner på sykdommer, som kan bidra til utestenging av andre og en negativ selvoppfattelse. Et slikt perspektiv om stigma anser jeg som nyttig i forbindelse med hvordan livsstilssykdommen diabetes type

2 blir betraktet av andre utenfra, og for den som selv er rammet. Diabetes type 2 er en livsstilssykdom som forårsakes av arv, overvekt og for lite fysisk aktivitet. Nevnte faktorer kan i noen sammenhenger være knyttet til et stigma, og ha en stigmatiserende effekt fordi det kan oppfattes som at den rammede ikke evner å ta vare på egen helse.

Stigma knyttet til diabetes kan en også se i forhold til Linda Garro (1994) sin studie. Hun hevder at selv om diabetes kan skyldes individuelle valg i kosthold, bør diskursen inkludere miljø- og samfunnsforandringer. Garro (1994) mener at en må fokusere på hvordan folk i samfunnet tar i betraktning både sin egen diabetes, og økningen av diabetes innad i samfunnet. Her tar Garro (1994) opp om diabetes er individets eller samfunnets skyld, og viser at helsearbeidere har en tendens til å skylde på individet, mens pasientene selv skylder på samfunnet. Hun konkluderer med at en må se diabetes i en større sosial og historisk sammenheng. I dette tilfelle vil jeg derfor se den økte forekomsten av diabetes type 2 blant norskpakistanere, i sammenheng med migrasjon der kvinnene har opplevd store forandringer som utfordrer deres tidligere måte å leve på.

Oppgavens oppbygging

I kapittel to vil jeg beskrive feltarbeidet, ulike metodiske innfallsvinkler og presentere de norskpakistanske kvinnene som utgjør mitt utvalg og som oppgaven baserer seg på.

I kapittel tre vil jeg redegjøre for det forebyggende helsearbeidet av diabetes type 2, kvinnenes motivasjon for å delta, og ulike utfordringer knyttet til å gjennomføre en livsstilsendring. Jeg vil gjennomgående ta utgangspunkt i kvinnenes historier, oppfatninger og erfaringer.

I kapittel fire vil jeg belyse hvordan familielivet i norskpakistanske hjem er organisert, med hovedvekt på kvinnenes posisjon og relasjoner i hjemmet. Jeg vil ta utgangspunkt i relasjoner mellom ektefeller, mellom foreldre og barn og mellom svigermor og svigerdatter. Jeg vil også vise på hvilken måte begrepene ære, respekt og skam er viktig for norskpakistanske kvinner, hvordan de opptrer og deres bevegelser i og utenfor hjemmet.

I kapittel fem tar jeg for meg hvilken sosial og religiøs mening mat har for norskpakistanske kvinner i deres hverdagsliv med vekt på mat i familierelasjoner. Jeg vil også redegjøre for ulike strategier kvinnene benytter i sitt arbeid med matlaging,

forventninger knyttet til kvinnene i rollene som mor og kone, og islamske normer når det gjelder mat og matvaner.

I kapittel seks vil jeg belyse aspekter ved hvordan kvinnene ser på egen kropp, hvordan de bruker kroppen sin og hva som er med på å styre kroppene deres. Dette vil jeg gjøre ved å gå mer i dybden på perspektivet til Scheper-Hughes og Lock (1987) om de tre kroppene: den individuelle, den sosiale og den politiske.

Kapittel 2: Felt og metode

I dette kapittel gjør jeg rede for hvordan feltarbeidet startet, hvordan jeg fikk innpass og hvilke arenaer som danner grunnlaget for feltarbeidet. Arenaene for feltarbeidet er en bydel i Oslo øst, to forebyggende helsetiltak og norskpakistanske kvinners hjem og hverdagsliv. I tillegg vil jeg beskrive metodiske innfallsvinkler som har vært avgjørende for hvilken informasjon jeg har fått, og hvordan jeg har gått frem for å få informasjonen. Kvinnene som utgjør utvalget mitt, vil også bli presentert.

Beskrivelse av feltarbeidet

Feltarbeid startet i januar 2012 ved helseforebyggende tiltak mot diabetes type 2 blant norskpakistanske kvinner. Jeg fikk innpass blant to typer tiltak, et forskningsbasert forebyggingstiltak som heter InnvaDiab og et kommunalt lavterskel livsstilskurs ved en Frisklivsentral. Jeg ønsket å delta på slike tiltak for å finne ut av hvordan de fungerte, og hvordan tiltakene ble oppfattet av kvinnene selv. Jeg ville undersøke nærmere hvordan ulike råd i tilknytning til endring av matvaner og økt fysisk aktivitet ble mottatt av kvinnene, og hvor vidt rådene fungerte i tråd med deres forestillinger og oppfatninger. Begge tiltakene fant sted i samme bydel, en bydel i Oslo øst, noe som gjorde det enklere for meg å delta på begge parallelt. Gjennom forebyggingstiltakene ble jeg etter hvert godt kjent med norskpakistanske kvinner, og det bidro til at jeg fikk mulighet til å tilbringe tid sammen med kvinnene utenom tiltakene.

To personer var avgjørende for tilgangen til feltet og informanter. De ble begge mine *portvakter*, i henhold til Fangen (2004:63) sin definisjon av begrepet om personer som kan formidle kontakt med andre medlemmer i miljøet. Victoria Telle Hjellset¹ leder det forskningsbaserte forebyggingstiltaket, InnvaDiab, og ønsket meg velkommen til å delta på tiltaket som skulle starte opp i løpet av feltarbeidet mitt. Hun bidro også til at jeg fikk innpass på livsstilskurset ved Frisklivssentralen, der jeg ble møtt med åpenhet av kursholderne. På begge disse tiltakene jobber det en linkarbeider som heter Monica. En linkarbeider sin jobb er å rekruttere kvinner med pakistansk bakgrunn til begge tiltakene. Monica er fra India, og snakker urdu og engelsk. Hun kjenner det pakistanske miljøet i bydelen svært godt, og er høyt respektert av kvinnene. Victoria Telle Hjellset introduserte

¹ Hjellset er idrettsfysiolog ved Institutt for Helse og Samfunn, UiO, og Universitetet for miljø og biovitenskap, Ås.

meg for Monica i november i 2011. Siden har hun lagt til rette for meg slik at jeg lettere har fått innpass blant kvinnene, og blitt invitert hjem til dem og på ulike arrangementer. Monica var med på alle mine første besøk hos kvinnene og presenterte prosjektet mitt på urdu. Det ble åpenbart for meg underveis at med Monica sin godkjennelse, ble det også lettere for kvinnene å stole på meg og invitere meg hjem.

Arenaer for datainnsamling

Det er flere arenaer som dannet grunnlaget for feltarbeidet. Den overordnede geografiske arenaen er en bydel på østkanten i Oslo kommune. Forebyggingstiltakene mot diabetes type 2 er arenaen der jeg ble kjent med norskpakistanske kvinner, og fikk innblikk i det forebyggende helsearbeidet. Den tredje arenaen er norskpakistanske kvinners hjem, som jeg vil beskrive gjennom mitt første møte med en av kvinnene, Saba og hennes hjem.

Data fra norskpakistanske kvinners hverdagsliv utgjør den største delen av mitt feltmateriale, data fra sosiale arrangementer som religiøse tilstelninger og kvinneseminarer. Jeg har vært med kvinnene i tre forskjellige moskeer flere ganger: *Ahmadiyya*-moskéen på Furuseth, en moské på Grønland og en på Tøyen. I moskéene har jeg vært med på flere kvinneseminarer og kurs i arabisk. Kvinnene har også invitert meg hjem på ulike religiøse feiringer som feiringen av Profeten Muhammeds fødsel, Ramadan og eid. Jeg har også deltatt i et norskpakistansk bryllup. Ellers har jeg vært med kvinnene på hverdagslige aktiviteter der vi blant annet har spist frokost sammen, handlet, tilberedt middag, hentet barna i barnehagen, spist middag med familien, hatt diskusjoner med barna, bistått med leksehjelp for barna, prøvd pakistanske klær, sett på pakistanske tv-serier og vært med på venninnebesøk kvinnene i mellom.

En bydel i Oslo øst

Oslo kommunen har 600 000 innbyggere, og cirka 27 prosent av innbyggerne har en annen bakgrunn eller foreldre som har en annen bakgrunn. Oslo by er delt inn i 15 ulike bydeler fra øst til vest (Oslo kommune 2012). Bydelen jeg var i lå på østkanten, og jeg velger å omtale bydelen som *en bydel i Oslo øst* med hensyn til anonymisering.

Bydelens sentrum består av en gågate med forskjellige småbutikker. På den ene siden av gågaten ligger et bibliotek og et posthus, og på den andre siden av gaten ligger en matbutikk og en grønnsakshandler. Omkring gågaten ligger det flere blokkleiligheter i murbygninger. De norskpakistanske kvinnene bor på begge sider, litt bortenfor denne gågaten. Sentrum er

omgitt av turområder med landlige omgivelser som gårdstun, åker og turstier langs Oslofjorden. I utkanten av sentrum er det en moské som er under oppbygging og det er laget en midlertidig moské i bydelens sentrum, som ble flittig brukt under Ramadan.

Forebyggingstiltakene

Det forskningsbaserte forebyggingstiltaket jeg deltok på i bydelen heter InnvaDiab. InnvaDiab 1 ble gjennomført fra 2006 til 2009 og var et tiltak der målet var å forebygge diabetes type 2 blant pakistanske kvinner ved å regulere blodsukkeret gjennom kosthold, og ved å øke den fysiske aktiviteten (Hjellset 2009). I mars 2012 startet InnvaDiab opp igjen, med ønske å omsette resultater til praktisk kunnskap og handling i den virkelige verdens forebyggende programmer. Med dette menes at InnvaDiab ønsker å utforme enkle forebyggingstiltak som kan brukes i kommunale Frisklivssentraler (Hjellset 2010). Her har jeg deltatt ved å intervjuer kvinnene, målt blodtrykket og blodsukkeret deres og jeg har deltatt på undervisning om kosthold.

Frisklivssentraler omtaler seg selv som en ressurs og et kontaktpunkt for andre helsefremmende tiltak, som er forankret i kommunehelsetjenesten. I bydelen i Oslo øst er frisklivssentralen knyttet til bydelens familiesenter. På familiesenteret har de ulike tilbud for barn, unge, par og familier. De ansatte ønsker å bistå med foreldreveiledning, samtalepartner og har ulike helsetilbud. På frisklivssentralen har de som mål å fremme god helse og trivsel for barn, unge og deres familie. Dette er et lavterskeltilbud for folk som står i fare for å utvikle livsstilssykdommer, og frisklivssentralen ønsker å hjelpe og støtte personer som vil endre levevaner (Oslo Kommune 2013). Jeg deltok også på gåturer, aerobic timer og matlagingskurs sammen med kvinnene.

Forebyggingstiltakene, InnvaDiab og livsstilskurset ved Frisklivssentralen, har vært viktige arenaer for meg til å bli kjent med norskpakistanske kvinner, som ikke alle har diabetes, men som ønsker å forebygge det ved å lære om helse, mat og fysisk aktivitet. På disse tiltakene har jeg forsøkt å få et inntrykk av hvorfor kvinnene kommer på kursene, deres motivasjon, hva de synes om rådene og hvor mye av det de lærer om kosthold, trening og helse som de benytter seg av i hverdagen.

Hjemmet til Saba

Dette er et utdrag fra feltnotatene mine fra mitt første møte med en norskpakistanske kvinne som heter Saba, og beskriver hvordan hjemmet hennes ser ut.

Jeg går gjennom bydelens bysentrum, det er kaldt og snø i luften. Bakken er hvit, solen trenger gjennom skylaget og det er femten minusgrader. Jeg ringer på ringeklokken, utgangsdøren åpner seg og jeg går opp trappen til tredje etasje. Utenfor døren er det en plastikkblomst, en guldfarget dørmatte og det lukter krydder og mat. Saba står smilende i døråpningen, stekker armene mot meg og gir meg et kyss på hvert kinn. Hun sier med dyp stemme "Aslam-o-alaikum"². Saba har på seg en shalwar-kamiz, som er et tradisjonelt pakistansk antrekk bestående av to deler og et sjal, chader-dopta, til å ha over hodet eller hengende over skuldrene. Saba har også på seg en forkle, og har brettet opp ermene. Hun viser meg gangen der jeg kan henge fra meg jakka.

Gangen er liten, med mange sko. Til høyre i gangen er det et lite rom med en sprinkelseng i stål, over sengen ligger det et blomstret sengeteppe og en flat pute i et annet blomstermønster. Foran sengen står det en liten tv på en trekasse. Dette romme tilhører hennes yngste sønn, som nå er på skolen. Til venstre i gangen er det et større rom med grønne vegger, det lukter nymalt. Her er det en dobbeltseng, skrivebord og klesskap. På veggene henger det forskjellige diplomer, medaljer og klassebilder. Dette rommet tilhører Sabas eldste sønn som er nygift, og kona som skal komme fra Pakistan om en måned. Videre inn i gangen står det et telefonbord og en stol, det ligger mange jakker der. Til venstre for telefonbordet er det også et soverom, som tilhører Saba og ektemannen. Døren står på vidt gap, det er en stor dobbeltseng med blomsterteppes over, og på gulvet ligger det et burgunderrødt bønneteppe i retning mot Mekka.

På andre siden av dette rommet er badet. Badet er flislagt med blåfliser, det lukter forfriskende av såpe. Det er en dusj, badekar, vaskemaskin og vaskeservant der. Det er et rom til på badet, der doen er. Her er det også en vask og kranen til vasken er laget slik at man kan dra den ut som et dusjhode. Gulvet er vått, det kan virke som om noen nettopp har brukt denne til å vaske seg før bønn. Innerst i gangen er stua, som består av tre store sofaer langs veggen på begge sider, et stuebord og en seksjon med tv og pyntegenstander i gull med arabisk skrift på. Tv-en står på for fullt, pakistansk versjon av God Morgen, Norge. Innenfor stua er kjøkkenet. Det første som møter meg der en stor fryser, et kjøkkenbord og

² Hilsemåte på arabisk som betyr "fred være med deg".

en sterk krydderlukt. Innenfor kjøkkenet er det et soverom til, som tilhører datteren. Hele huset er mørkt, og alle lamper er avslått. Ellers er det ryddig med få gjenstander. Stua bærer preg av at det bor mange her, og at det pleier å være mange innom ettersom det er tre sofaer. På dette tidspunktet er Saba alene i hjemmet, det er midt på dagen, klokken er tolv og hun er travelt opptatt med middagsforberedelsene (utdrag fra feltnotater 09.02.12).

Metodisk innfallsvinkel

“[...] det er bare ved at du prøver å bli deltaker at mennesker begynner å behandle deg som et egentlig medmenneske, at de får tillit til deg og åpner seg for deg, og aller viktigst at de begynner å lære deg opp i deres egne begreper, kategorier og forestillinger. For det er først som deltaker at du trenger å forstå verden på deres måte [...]” (Barth 1980:5).

Jeg har tilnærmet meg problemstillingen for oppgaven ved å benytte deltagende observasjon, slik som Barth (1980) beskriver det. Wikan (1996) definerer deltagende observasjon ved at en skal være tilstede mest mulig, og delta i daglige gjøremål på lik linje med folk samtidig som en søker å påvirke situasjonen i minst mulig grad. Perspektivet er i tråd med hvordan jeg forstår deltagende observasjon, som jeg tok utgangspunkt i gjennom feltarbeidet. Jeg utførte deltagende observasjon ved begge forebyggingstiltakene. Jeg var tilstede og observerte samtidig som jeg bidro med å gjennomføre intervju, målte blodtrykk og blodsukker, var med på undervisningen om kosthold, på gåturer, aerobic timer og matlagingskurs. Hjemme hos kvinnene observerte jeg og deltok i deres daglige gjøremål med blant annet å lage mat, hente barn i barnehagen, delta på handleturer og være med på venninnebesøk.

For å sikre en uformell omgangsform skrev jeg aldri feltnotater foran kvinnene, da det kunne bidra til å forandre konteksten. Jeg hadde alltid med meg en notatblokk slik at jeg kunne notere samhandlingsdata og verbale data på toget hjem fra bydelen til Oslo sentrum. Togturen fra felt ble viktig for å notere de viktigste trekkene fra dagen som hadde gått, før jeg dro hjem og skrev ut feltnotatene. På forebyggingstiltakene var situasjonen en litt annen når det gjelder feltnotatene. Her var det mer legitimt at jeg satt og skrev underveis i undervisningen, siden det var en undervisningssituasjon der også noen av kvinnene selv noterte. Mange av sanseinntrykkene og samhandlingsdataene som ikke ble skrevet ned i feltnotatene umiddelbart er lagret i *min indre minnebok* (Wikan 1996). Deler av de empiriske beskrivelsene er basert på slike minner.

I starten av feltarbeidet tok jeg et bevisst valg om å ikke å ha noen form for strukturerte intervjuer. Jeg har heller startet et møte med spørsmålet ”hvordan ser en vanlig dag ut for deg?”. Denne strategien benyttet jeg meg av under de første møtene med kvinnene, fordi jeg merket at de forventet at jeg skulle intervju dem. Av samme grunn startet jeg ofte med dette spørsmålet, forklarte prosjektet mitt og om deltagende observasjon som metode. Som en avrunding på feltarbeidet mitt valgte jeg å gjennomføre et *livssituasjonsintervju* med hver kvinne der jeg stilte spørsmål om helse med særlig vekt på livsstilssykdommen diabetes, hvordan kvinnene oppfattet det forebyggende helsearbeidet, betydningen av mat og om kvinnenes syn på egen kropp. Jeg velger å kalle det *livssituasjonsintervju* ettersom det handlet om situasjonen de var i på det tidspunktet, og fordi spørsmålene var noe begrenset til temaene problemstillingen min omfavner. Likevel lot jeg kvinnene styre framdriften i intervjuene selv ved at jeg også lot de snakke om det som var viktig for dem.

Jeg noterte ordrett det kvinnene sa underveis i intervjuene. Jeg hadde også med meg båndopptaker til alle intervjuene, men ingen av kvinnene ønsket å bli tatt opp på bånd. I oppgaven bruker jeg sitattegn dersom utsagnene er fra forebyggingstiltakene der jeg kunne notere direkte eller fra livssituasjonsintervjuene. Der det ikke er direkte sitater er det fordi utsagnene ble skrevet ned på toget eller i etterkant av feltarbeidssituasjonen. Forsinket nedtegnning av feltnotater kan ha bidratt til at jeg ikke har husket sitatene like ordrett. I oppgaven har jeg enkelte steder rettet opp noen ord der det er dialekter eller språkfeil. Hensikten med ordretting er for å få mer flyt i utsagnene, bedre leservennlighet og med tanke på anonymisering av kvinnene. Å gjennomføre et avsluttende *livssituasjonsintervju* med kvinnene har også gitt meg mulighet til å etterprøve de opplysningene jeg allerede hadde om hver enkelt kvinne, og det fungerte som en fin avrunding av feltarbeidet.

Visse fordeler og ulemper på feltarbeid er knyttet til kjønn. Goffmann (1992) bruker begrepet *backstage* om situasjoner som utspiller seg bak kulissene. *Backstage* står i kontrast til *fronstage*, som defineres som det som utspiller seg på scenen. Jeg som kvinnelig forsker har oppnådd tilstrekkelig kontakt med andre kvinner, og dermed innsikt i deler av kvinnenes *backstage* liv. Kvinnene har delt sine erfaringer med meg, antagelig på bakgrunn av at jeg også er kvinne og kan kjenne meg igjen i noen av situasjonene. Til tross for ulikhetene mellom meg og de norskpakistanske kvinnene når det gjelder utseende, alder og livsstil. Jeg er yngre enn dem, lys i både hår og hud, jeg er ikke muslim og jeg snakker ikke urdu. Jeg har forsøkt å kompensere for dette med å kle meg respektabelt med vide klær som dekker hud og jeg har vektlagt temaer der vi deler interesser. Jeg forsøkte også stadig å lære meg

ord på urdu og jeg spurte alle kvinnene om de kunne fortelle meg om livet sitt i Pakistan. Det gjorde alle med stor entusiasme. Selv om det har vært stor aldersforskjell mellom meg og noen av kvinnene, har jeg likevel klart å oppnå god og varig kontakt med flere.

Det ikke slik at det bare var jeg som gjorde et utvalg, jeg ble også valgt av kvinnene. Dette forholdet har jeg vært bevisst på under feltarbeidet, ved at jeg tilnærmet meg kvinnene på en slik måte at de kanskje kunne fatte interesse for meg som gjorde at jeg fikk videre innpass. Mat har vært en viktig metodisk strategi i den forbindelse. Det var også en fordel at jeg hadde kjennskap til pakistansk mat på forhånd gjennom et studieopphold i India, at jeg liker sterk mat og kunne navnene på rettene. Kvinnene har vært åpne og varme mot meg, latt meg få komme inn på kjøkkenet etter det første møtet og vist meg hvordan de lager mat. Kvinnene ønsket også å lære meg å lage mat og har latt meg prøve uten at jeg alltid lyktes.

Posisjonering og roller

Antropologer må inn i den verden som skal undersøkes og det må gjøres ved å ta plass i den. Imidlertid er det ikke alle plasser som er åpne for antropologen, men en plass må man ha (Hastrup 2003:10). Flere av kvinnene i mitt materiale har tatt meg i mot som *veslejenta* med interesse for mat, Pakistan og islam. En av kvinnene jeg var hos trodde jeg var hos henne fordi jeg ønsket å bli muslim. Dette fortalte sønnen hennes til meg da hun selv ikke var til stede. En annen kvinne ønsket at jeg skulle holde et foredrag på et kvinneseminar hun arrangerte om mat og helse. Jeg takket nei til å holde foredrag og sa at jeg ikke følte meg kvalifisert nok, men at jeg gjerne ville komme på seminaret og fortelle om prosjektet mitt. Det fikk jeg lov til. Når det gjelder tjeneste og gjenytelser har jeg for eksempel hjulpet en av kvinnene med å skrive søknad om penger til en flerkulturell kvinnegruppe hun startet, og jeg har lært en kvinne å bake rugbrød som hun lærte bort videre til venninnene sine. Jeg har også vært aerobicinstruktør på en av timene Frisklivssentralen holdt og jeg fikk ved noen anledninger rollen som jenta kvinnene kunne øve norsken sin på, ettersom flere av dem holdt på å gjennomføre norskkurs.

På Frisklivssentralens livsstilskurs forsøkte jeg å innta rollen som en av deltagerne, i likhet med kvinnene. Dette gjorde jeg ved å komme og gå likt som dem, sitte med dem og distansere meg litt fra kursholderne. På InnvaDiab-prosjektet fikk jeg imidlertid automatisk rollen som helsearbeider, fordi jeg var en de som målte blodtrykk og blodsukker, og intervjuet. Rollen som delvis helsearbeider viste seg å være en fordel fordi jeg ble en person kvinnene kunne betro seg til, både om helse, familiære utfordringer og andre problemer.

Kvinnene åpnet seg for meg selv om det var første gang vi møttes, siden vi var på en arena som handlet om deres helse og forebygging av sykdom. En slik rolle og intimiteten det innebar, krevde en klar redegjørelse av prosjektet, noe jeg alltid gjorde ved første møte. Det var vanskeligere å oppnå en slik nær kontakt hjemme hos kvinnene. Det tok lenger tid å etablere de trygge rammene der de følte nok tillit til meg til for å kunne dele personlige spørsmål med meg.

Om feltarbeid i ”egen bakgård”

Feltarbeid i komplekse samfunn krever et mer bevisst forhold til hva og hvor stort feltuniverset skal være (Frøystad 2003). Feltarbeidet har både foregått i en kompleks bysituasjonen, og på sett og vis i ”egen bakgård”, siden Oslo i likhet med kvinnene er min hjemby. På bakgrunn av å være både innenfor men samtidig fremmed, måtte jeg være spesielt bevisst på valg sammenlignet med en landsbyantropolog i forhold til tema og utvalg. Valgene har jeg tatt på bakgrunn av Frøystad (2003) sine tre prinsipper: tema, nettverk og geografi, som hun hevder er høyst nødvendig ved feltarbeid i en kompleks bysituasjon. Feltuniverset mitt er temadefinert fordi informantene mine er valgt ut fra en bestemt egenskap ved at alle kvinnene har kjennskap til diabetes type 2, og er deltagere på et av de to forebyggende helsetiltakene. Mange av kvinnene kjenner hverandre fra før enten gjennom deltagelse på norskkurs, ved tiltakene eller fordi de bor i nærheten av hverandre i samme nabolag eller bydel. Dermed er feltuniverset også nettverks- og geografisk definert, ettersom kvinnene har en relasjon til hverandre på ulike måter og fordi kvinnene også er valgt ut etter hvor de bor.

Feltarbeid i eget samfunn er omdiskutert i faget. Howell (2001) har skissert opp noen metodiske utfordringer hun mener slike feltarbeid står ovenfor. Blant annet nevner hun utfordringer knyttet til det å få tilgang til hjemmesfæren. Howell (2001) hevder at antropologer ikke kan forvente å få innpass hjemme hos folk utover avtalte besøk, eller på tvers av forskjellige gjøremål. I tillegg til at den kontakten antropologen oppnår med folk som regel er begrenset til forskningstemaet. Resultatet av dette, hevder Howell (2001), er dårlig sosiologi med hovedvekt på intervjuundersøkelser som ikke oppfyller standardkravene innen sosiologisk metode. Dette fører til at en sjelden opplever den sterke kulturelle annerledesheten, som blir fremhevet gjennom observasjon og analyse.

Frøystad (2003) hevder at de metodiske utfordringene Howell (2001) skisserer opp heller kan relateres til det å gjennomføre et feltarbeid i en kompleks by, fremfor om hvorvidt en

oppnår kulturell nærhet eller ikke. I likhet med Frøystad vil jeg argumentere for at feltarbeid i en kompleks bysituasjon, som også er din egen bakgård, ikke er et hinder for å oppleve noe annerledes enn det du i det daglige er vant til. Jeg startet feltarbeidet uten å ha kjennskap til verken diabetes eller forebyggende helsearbeid, i tillegg til at jeg aldri hadde vært i bydelen i Oslo øst eller i særlig grad vært i kontakt med norskpakistanske kvinner. Jeg måtte dermed sette meg inn i noe helt nytt, og prøvde langt på vei å forstå hvordan det oppleves å gjennomføre en livsstilsendring som norskpakistansk kvinne, hvordan kvinnenenes hverdagsliv utspiller seg, deres erfaringer og strategier. Dette var annerledes enn mine erfaringer og hvordan min hverdag ser ut, og bidro til at jeg i stor grad måtte bruke meg selv om min ulikhet til sammenligning. Jeg oppdaget etter hvert at det var mer likheter mellom meg og kvinnene enn det jeg i utgangspunktet forventet. Det gjorde at jeg kom nærmere kvinnene, fikk innpass og dermed oppnådde en form for gjensidig forståelse, *resonans*, med kvinnene (Wikan 1992:466). Det ble viktig å kommunisere gjennom likhetene til tross for ulikhetene for å forstå kvinnene. Jeg vil hevde at feltarbeidet jeg har gjennomført i norskpakistanske kvinners hjem og hverdagsliv, motbeviser Howell (2001) sin påstand om at kontakten antropologen får med folk ved feltarbeidet i ”egen bakgård” er begrenset til forskningstema. Temaene for denne oppgaven er formet gjennom min tilstedeværelse i kvinnenenes hverdagsliv og hva som er viktig for dem.

Utfordringer

Når det gjelder språklige utfordringer, var det kun to av kvinnene som ikke snakket norsk i særlig grad. Det ble løst ved at Monica ved noen anledninger var med meg hjem til disse kvinnene for å oversette, eller at barna oversatte mellom oss. Jeg har også ved flere anledninger vært med kvinnene alene der jeg har fulgt etter dem gjennom deres daglige gjøremål, og de har forsøkt å forklare og veilede meg ved å bruke kroppsspråk. Ellers i feltarbeidet har jeg forsøkt å få god kontakt med kvinner som kan tilstrekkelig norsk, slik at jeg ikke har måttet være avhengig av noen andre som kan oversette.

Den største utfordringen jeg har opplevd er likevel at jeg ikke er mor selv, og at jeg har samboer uten å være gift. Sistnevnte forstod jeg tidlig at jeg burde la være å nevne uten at jeg ble spurt om det. En kvinne ønsket ikke mer besøk av meg, og i hvert fall ikke inne på kjøkkenet, etter at hun fikk vite at jeg hadde samboer uten å være gift. Mange av kvinnene kunne ikke forstå hvorfor jeg ikke hadde giftet meg. Etter hvert forstod jeg også at dette var

noe kvinnene snakket med hverandre om seg i mellom, siden noen av dem konfronterte meg med det uten at jeg hadde fortalt om det på forhånd.

Utvalg

I løpet av feltarbeidet mitt har jeg snakket med en rekke norskpakistanske kvinner som jeg har møtt gjennom Frisklivssentralen og forebyggingstiltaket InnvaDiab. Kvinnene som er presentert nedenfor kan sies å være de kvinnene jeg har fått best kjemi med og tilstrekkelig innpass hos.

Denne oppgaven baserer seg på ni kvinners betraktninger om situasjonen de er, og hvilke erfaringer de har fra eget hverdagsliv. Kvinnene har hver sin unike bakgrunn og historie, og er delt inn i tre aldergrupper: kvinner i femtiårene, kvinner i førtiårene og kvinner mellom tyve og tretti år. Kvinnene representerer et bredt aldersspenn, og jeg vil hevde at det er en styrke i utvalget mitt.

Av de ni kvinnene er fire hjemmeværende, to av kvinnene er aktive i yrkeslivet og tre av dem holder på med norskkurs. Alle kvinnene unntatt Ramira har deltatt på et av de to forebyggingstiltakene InnvaDiab og ved Frisklivssentralen. Fem av kvinnene har deltatt på forebyggingstiltaket InnvaDiab. Det er Saba, Nohra, Nadia, Khadia og Fatima, mens Parveen, Amina og Rashida har deltatt ved Frisklivssentralen. Alle kvinnene unntatt Rashida og Fatima er gift.

I kapittel 3 om det forebyggende helsearbeidet av diabetes type 2, omtaler jeg ved noen anledninger kvinnene som deltagere fordi det også var flere kvinner tilstede der utover de som presenteres i utvalget mitt.

Kvinner i femtiårene

Kvinner i femtiårene er Saba, Nohra og Nadia:

Saba er hjemmeværende. Hun har fire barna, to sønner og to døtre. Hun bor nå sammen med sin yngste datter, yngste sønn og ektemann. Mannen bodde i Norge i fem år for å arbeide, før Saba flyttet etter. Tre av hennes eldste barn ble født i Pakistan og den yngste sønnen ble født i Norge. Saba er fra landsbyen, tilhører den høyeste klassen og har aldri gått på skole. Mannen har arbeidet som taxisjåfør og restauranteier, men er nå pensjonert. Saba snakker lite norsk, gjør alt husarbeid alene og er svært religiøs. Saba og familien bor i en femromsleilighet.

Nohra er i jobb og kom til Norge da hun var nitten år fordi hennes ektemann bodde her. Hun bor sammen med ektemannen sin og tre av sine fire sønner. Nohra jobber innen omsorgsyirket og er aktiv som leder for en flerkulturell kvinnegruppe. Mannen jobber som taxisjåfør og er veldig åpen, hjelpsom og hyggelig. Nohra snakker godt norsk og er svært religiøs. Hun og familien bor i en halvpart av en tomannsbolig over tre etasjer. Nohra har skolegang fra Pakistan og fortsatte på helse- og sosialfag på videregående skole i voksen alder.

Nadia er hjemmeværende og har bodd i Norge i over tretti år. Hun bor i et stort hus sammen med tre av sine fire sønner, en svigerdatter og deres barn. Ektemannen hennes er ofte på ferie i Pakistan, fordi han har dårlig helse som gjør at han har det bedre i varmere klima og fordi han reiser mye på grunn av forretninger. Nadia er svært opptatt av helse og deltok i 2009 på forebyggingstiltaket InnvaDiab. Nadia får hjelp av svigerdatteren sin med matlaging og husarbeid.

Kvinner i førtiårene

Kvinner i førtiårene er Parveen, Khadia og Amina:

Parveen går på norskkurs, og har tre sønner og to døtre. Hun har bodd i Norge i femten år, kom hit på grunn av ekteskap med sin mann som bodde i Norge fra før. I tillegg til norskkurs er Parveen travelt opptatt med praksisopphold i en barnehage. Parveen er fra landsbyen i utenfor Lahore. Mannen er pensjonert taxisjåfør og har helseproblemer. Parveen lager all mat hjemme.

Khadia går på norskkurs, har bodd i Norge i fem år med sin mann som bodde her fra før. Khadia har ingen barn og mener det er guds vilje, selv om hun ønsker seg det veldig. Hun er religiøs og ble det da hun kom til Norge ettersom hun var mye alene og ensom. Hun har fått et større nettverk gjennom trening, helsetiltak og andre kurs. Khadia står for all matlaging og mannen jobber skift på en fabrikk. Det siste året har Khadia vært mye opptatt med norskkurs og hennes store drøm er å jobbe mot mobbing blant barn.

Amina er hjemmeværende. Hun kom til Norge da hun var tyve år fordi ektemannen hennes bodde her. De bor sammen med sine fire barn: tre døtre og en sønn. Hun har noe skolegang fra Pakistan, snakker godt norsk og ønsker å ta mer skolegang da barna har blitt eldre. Mannen til Amina er sykmeldt og hun er ofte opptatt med å lage mat til han og til barna sine,

som også må følges til skole og barnehage. Amina er svært religiøs og engasjert i ulikt arbeid i moskéen. Hun baker kaker, deltar i diskusjoner og holder kvinneseminarer hjemme.

Kvinner mellom tyve og tretti år

Kvinner mellom tyve og tretti år er Rashida, Ramira og Fatima:

Rashida er ugift og bor alene sammen med en sønn. Hun vært gift to ganger, med menn bosatt i Pakistan som har flyttet hit. Hun har arbeidet i helsesektorer tidligere, men på grunn av psykiske problemer er hun nå ufør. Rashida er født i Norge og familien hennes bor rett i nærheten der hun bor. Hun har tre brødre. Rashida er ikke særlig religiøs og hun har opplevd å bli utstøtt fra familie og slekt på grunn av skilsmisene. Den andre skilsmisene var med fetteren hennes, som var voldelig både mot Rashida og sønnen. Hun anmeldte han og han er nå utvist fra landet. Rashida har fungert som en kulturoversetter for meg på mange måter, der jeg har spurt henne om det meste jeg lurer på.

Ramira er svigerdatteren til Saba og kom til Norge for et halvt år siden. Hun er fra Lahore og er gift med Saba sin eldste sønn. Bryllupet fant sted både i Pakistan og Norge. Hun har utdannelse innen IT fra Pakistan og ønsker etter hvert å jobbe med dette i Norge. Jeg og Ramira kommuniserte med hverandre på engelsk og fikk god kontakt med en gang ettersom vi er på samme alder. Ramira har kunnet fortelle meg mye om det å være ung, gifte seg og flytte til et helt fremmed land. Hun bor nå sammen med sin nye mann i egen leilighet på Sørlandet der ektemannen jobber, mens hun går på norskkurs. De første månedene til Ramira i Norge bodde hun og ektemannen sammen med deres svigerforeldre.

Fatima er datteren til Saba. Hun er aktiv i arbeidslivet og kom til Norge da hun var fire år. Hun er svært religiøs og bor hjemme. Hun skal gifte seg innen et år i Pakistan. Hun sier selv at hun har fortalt til moren sin at hun vil vente så lenge som mulig med å gifte seg, fordi hun ikke vil flytte fra moren helt enda. Ettersom Fatima er Saba sin yngste datter, ønsket også Saba å vente så lenge som mulig for å kunne bo sammen med datteren sin lengre. Fatima lager ikke mat hjemme, men hjelper til på kjøkkenet da det er fester og større arrangementer. Frem til bryllupet vil hun gå i hard trening hos sin mor for å lære å lage mat. Etter bryllupet i Pakistan skal hun søke om lån og flytte med sin nye ektemann i nærheten av familiens bolig.

Hva skal jeg kalle de jeg skriver om?

I denne oppgaven omtaler jeg informantene mine som *norskpakistanske kvinner*. Det er nødvendig å reflektere over hva man velger å kalle menneskene man skriver om. Som forsker må en følge med på endringene i hvordan mennesker ser på seg selv, slik at vi ikke aktivt skaper en identitet som ikke passer med deres egen forestilling (Prieur 2007). Jeg forsøker å imøtekomme og forstå kvinnenes forståelse av seg selv ved å bruke begrepet *norskpakistanske kvinner*, selv om kanskje noen av kvinnene føler seg mer som det ene enn det andre. Jeg satte derfor sammen en betegnelse, som jeg håper treffer deres forestilling om tilhørighet. I den betegnelsen ligger også begrepet *bricolage*, som vil si at de setter sammen elementer fra mange kanter som gis nye og lokale meninger (Prieur 2007:41).

Det var forskjellig hva kvinnene la vekt på i ulike kontekster. Kvinnenes emiske begrep om seg selv var dermed svært forskjellig. Jeg innså i løpet av skriveprosessen at det ble for krevende å skulle skille mellom de kvinnene som omtalte seg som pakistanske fordi de har migrert til Norge fra Pakistan og de som har samme migrasjonshistorie, men omtalte seg selv som norske. En av kvinnene med pakistansk bakgrunn fortalte meg at hun plukker det beste fra både norsk og pakistansk kultur og setter sammen sin egen kultur. Videre fortalte hun at hun ikke visste om hun var mer eller mindre norsk eller pakistansk, men at det kom an på hvem hun snakket med og hva hun snakket om. En av de andre kvinnene fortalte at hun ikke følte seg som noen av delene, fordi i Pakistan ble hun omtalt som turist, mens i Norge ble hun omtalt som utlending.

For å imøtekomme disse variasjonene i hvordan kvinnene omtaler seg selv har jeg valgt å omtale kvinnene som *norskpakistanske*, som Eriksen (1997) omtaler som en *bindestreksidentitet*. Det er individuelt og komplekst hva man føler seg som og i hvilken kontekst det ene eller det andre brukes som identitetsmarkør.

Etiske betraktninger

Det er klare etiske utfordringer i tilknytning til å beskrive og analysere empiri fra ”egen bakgård” (Rugkåsa og Thorsen 2003). Hensyn til anonymisering blir i den forbindelse svært viktig. Halvard Vike (2001) skriver at antropologer befinner seg i en særegen posisjon mellom kravene til personvern og offentlighet, der de beveger seg så nær mennesker at intime detaljer om deres erfaringer og handlinger blir gjenstand for vitenskapelig diskusjon. Samtidig forvalter antropologer genrekrav som innebærer tykk beskrivelse (2011:78). I masteroppgaven har jeg forsøkt å etterleve en mellomposisjon, der alle kvinnene er

anonymisert, samtidig som jeg ønsker å avgi tykke empiriske beskrivelser. Av hensyn til anonymitet og for å imøtekomme tilstrekkelig grad av konfidensialitet, er kvinnene delt inn i tre aldersgrupper fremfor å avgi deres nøyaktige alder. Bydelen er også anonymisert av hensyn til kvinnene, ettersom miljøet i bydelen er lite og mange kjenner hverandre godt. Det gjelder spesielt for kvinnene som jeg har presentert som mitt utvalg.

I forkant av feltarbeidet ble prosjektet godkjent av NSD (Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste). Jeg la jeg også ved et meldeskjema som viste hvordan jeg skriftlig la frem prosjektet mitt for kvinnene, og hvordan jeg mottok informert samtykke. Skjemaet og prosjektet ble lagt frem muntlig av Monica på urdu og kvinnene samtykket muntlig. Dette foregikk både ved forebyggingstiltakene og hjemme hos kvinnene. Jeg var også påpasselig med å presentere meg til de ulike familiemedlemmene og til alle deltagerne ved forebyggingskursene. På den måten visste de fleste hvem jeg var og hvorfor jeg var tilstede. På større arrangementer som bryllup og religiøse feiringer var det ikke alltid anledning for at jeg fikk informert alle og dermed var det ikke alltid alle til enhver tid visste hvem jeg var.

Etiske refleksjoner omkring min rolle ved forebyggingstiltakene er også nødvendig, særlig i tilknytning til min rolle som helsearbeider på InnvaDiab. Her var jeg i stor grad påpasselig med å forklare hvem jeg var, hvorfor jeg var der og informerte om mitt prosjekt. Formidling om prosjektet gjorde jeg i forkant av alle intervjuer og noen ganger måtte jeg også minne kvinnene på det underveis i intervjuet. Jeg har ikke samlet inn noen helseopplysninger utover kvinnenes oppfatninger av egen helse og sykdommen diabetes. Av denne grunn trengte jeg ikke godkjennelse av REK (Regional Etisk Komite) for å gjennomføre prosjektet, men de er informert.

Kapittel 3: Det forebyggende helsearbeidet av diabetes type 2

”Jeg går på kurs siden jeg er ansvarlig for familiens kosthold”

Parveen, kvinne i førtiårene.

Caplan skriver i boka *Food, Health and Identity* (1997) at ”kostholdsråd for å bedre helsen kan bli avvist fordi epidemiologien som ligger bak oppfattes som upassende eller urimelig. Hvis det er slik, må vi ikke bare forstå en rekke sosiale, kulturelle og historiske kontekster, men også de mange lagene av kunnskap og mening hos de ulike individene i relasjon til mat og måltider. Slik kunnskap er både sosialt og kulturelt konstruert, og utviklet gjennom individenes egen identitet, deres livshistorier og deres syn på seg selv og sine kropper” (Caplan 1997:25, min oversettelse).

I dette kapittelet vil jeg gjøre rede for det forebyggende helsearbeidet av diabetes type 2 blant norskpakistanske kvinner. Jeg vil begynne med å beskrive hva forebyggende helsearbeid er, bakgrunnen for det og redegjøre for livsstilsykdommen diabetes type 2. Deretter vil jeg vise hvordan kvinnene oppfatter rådene som blir gitt, hvordan rådene blir mottatt og hvilke utfordringer som er knyttet til det å skulle gjennomføre en livsstilsendring i norskpakistanske kvinners hverdagsliv. I henhold til Caplan (1997) vil jeg gjennomgående i kapittelet ta utgangspunkt i kvinnenes egne historier, oppfatninger og erfaringer. Slike aspekter vil jeg også knytte til begrepet om den individuelle kroppen (Schepher-Hughes og Lock 1987), der jeg gjøre rede for kvinnenes motivasjon for å delta på kursene og deres opplevelse av diabetes.

Hva er forebyggende helsearbeid?

Forebyggende helsearbeid eller folkehelsearbeid forsøker å styrke faktorer som bidrar til god helse. Det kan eksempelvis være faktorer i miljøet vi omgir oss med og at livet oppleves som meningsfylt og håndterbart (Helsedepartementet 2003). Folkehelsearbeid søker å bedre folks helse utfra to hovedstrategier, som er sykdomsforebygging og helsefremmende arbeid. Sykdomsforebygging handler om å forhindre utvikling av sykdom, mens helsefremmende arbeid legger vekt på hverdagslivet, sosialt fellesskap, maktforhold som angår helse og fokuserer på det som holder oss friske (Hauge 2003).

Med en slik definisjon av folkehelsearbeid, blir det viktig å gå videre inn på begrepet helse. Hva er god helse? Begrepet helse tillegges ulike betydninger i ulike sammenhenger. Det er et mangfold av oppfatninger og oppskrifter til god helse, som kan variere på tvers av og innad i kulturer (Eriksen og Sajjad 2006: 206). I Norge for eksempel er god helse ofte knyttet til mosjon og frisk luft. Helse som et gode er i tråd med Fugelli og Ingstad (2009) sin studie *Helse på norsk - god helse slik folk ser det*, der de fant at helse er mangesidig og består av dimensjoner som trivsel, likevekt, helhet, tilpasning, funksjon, å bevege seg mot et mål, livskraft, motstandskraft, fravær av sykdom og fravær av tanker på helse. Jeg stilte kvinnene spørsmål om hva de anså som god helse. En kvinne svarte at god helse er en god person som gjør gode gjerninger, mens en annen kvinne svarte at god helse for henne var å holde seg i form, unngå fetende mat og gå på tur. De ulike svarene viser at det er variasjon omkring hva som oppfattes som god helse.

WHO³ (1978) sin definisjon av helse innbefatter helse som også vektlegger det psykiske, mentale og sosiale velbefinnende. Ingstad (2007) skriver at det har vært uenigheter om hvorvidt en slik definisjon er tilstrekkelig i den medisinske praksis. Noen mener definisjonen er for vid, mens andre ser det som en styrke at den ikke bare retter seg mot fravær av sykdom, men at den også tar for seg psykiske og sosiale sider ved menneskelivet. I likhet med begrepet helse er også sykdom kulturelt konstruert og fortolket. I den forbindelse er Geertz (1973) sin forståelse av kultur som et vev av mening anvendbar for å forstå hva mennesker legger i begrepene helse og sykdom. Meningsinnholdet må fortolkes så vel som det som uttrykkes verbalt og ikke-verbalt (Ingstad 2007:40).

I forbindelse med begrepene helse og sykdom er det naturlig å nevne Kleinman sin distinksjon mellom begrepene *illness* og *disease*. *Illness* står for pasientens subjektive opplevelse av symptomer, mens *disease* står for den medisinske behandlerens forståelse av plagene (Thorbjørnsrud 2009; Ingstad 2007). Begrepet *illness* kan dermed sees i sammenheng med begrepet om den individuelle kroppen til Scheper-Hughes og Lock (1987), som jeg vil komme tilbake til i forbindelse med kvinnes opplevelse av livsstilssykdommen diabetes type 2 og en av kvinnes beskrivelse av smerte.

Den norske folkehelsepolitikken bygger på ideologien til WHO (1986) som legger til grunn det helsefremmede arbeidet som ble tatt opp i Ottawacharteret. Ottawacharteret ble

³ World Health Organization.

formulert etter den første konferansen for helsefremmende arbeid, hvor prosessen som setter folk i stand til å få kontroll over og bedre sin helse ble poengtert (Mæland 2005:66). Helsefremmede politikk, økt kapasitet og *empowerment* er strategier fra denne ideologien, som er implementert i den norske folkehelsepolitikken (Helsedirektoratet 2010a).

Empowerment som strategi i folkehelsearbeid er et mye omtalt begrep. Helsedirektoratet (2010b) definerer det som at folk ut fra sin egen situasjon blir i stand til å definere sine egne problemer og finner sine egne løsninger i fellesskap med andre. En slik definisjon av begrepet *empowerment* er i overenstemmelse med det begge forebyggingstiltakene, InnvaDiab og Frisklivssentralen, omtaler som mestring og mestringsfølelse i sitt arbeid med å forebygge diabetes type 2 blant norskpakistanske kvinner. Derfor vil jeg benytte begrepet mestring videre i oppgaven. Hva som ligger i begrepet og hva mestring betyr i det forebyggende helsearbeidet, vil jeg redegjøre for der jeg beskriver forebyggingstiltaket InnvaDiab.

Stortingsmelding nummer 16 (2002-2003) "Resept for et sunnere Norge" er et eksempel som viser hvordan folkehelsearbeidet forankres lokalt og inngår i plan- og styringssystemer. Tanken er at folk flest skal opplyses og utdannes til å ta ansvar for sin egen helse ved at hver sektor i samfunnet har det forebyggende helsefokus nedfelt i sine strategier (Helsedepartementet 2003). Dermed har enkelte kommuner ansatt folkehelsekoordinatorer, som koordinerer folkehelsearbeidet mellom de ulike etatene. I tillegg er det opprettet flere frisklivssentraler som tilbyr veiledning til innbyggerne som ønsker en livsstilsendring (Solheim 2013:21). Det var ved en slik frisklivssentral jeg startet mitt feltarbeid. Der ble det holdt livsstilskurs, aerobic timer, felles gåturer og matlagingskurs for norskpakistanske kvinner. Tiltakene er et ledd i det forebyggende helsearbeidet som gjøres i tilknytning til den høye forekomsten av diabetes type 2 blant sørasiatiske kvinner.

Livsstilssykdommen diabetes type 2

Diabetes type 2 er en livsstilssykdom, som forårsakes av arv, overvekt og for lite fysisk aktivitet. Endring i kosthold og økt daglig fysisk aktivitet er de viktigste tiltakene for å forebygge sykdommen. I tillegg til livsstilsfaktorer kan også stress være en risikofaktor for å få diabetes (Helsedirektoratet 2009). Dette er vist gjennom en studie av Medenhall (2010) der betydningen av sosialt stress ble undersøkt gjennom narrativer fra 26 meksikanske amerikanere med diabetes i Chicago. I studien argumenteres det for at

diabetes ble brukt av deltagerne som et *idom of distress*. Med dette menes at diabetes blir en måte å uttrykke seg på (Medenhall 2010:220). Kroppens språk kan ofte være et tryggere og mer overbevisende språk enn det sosiale eller psykologiske, og dermed et naturlig medium for å uttrykke stress. Kroppsspråk blir da mer pålitelig også fordi kropp og sinn er dypt sammenkoblede og fører til at emosjonelt stress får store innvirkninger på kroppen (Medenhall 2010:225). En kan se dette i sammenheng med hva Telle Hjellset (2010) fant gjennom InnvaDiab-prosjektet i 2009. Der det ble anslått at det var høyere forekomst av psykisk stress blant kvinner med pakistansk bakgrunn med diabetes enn den øvrige norske befolkningen, sammenlignet med andre norskpakistanere.

Sykdommen diabetes type 2 er en kronisk sykdom der den rammede risikerer å måtte leve med sykdommen resten av livet, i tillegg til å være i risikozonen for andre typer komplikasjoner (Folkehelseinstituttet 2011). Helse- og omsorgsdepartementet la i juli 2006 fram Nasjonal strategi for diabetesområdet 2006-2010, der en ønsket å forebygge nye tilfeller av type 2 diabetes og hvor en ville ha et godt system for oppfølging av personer som har høy risiko for å utvikle type 2 diabetes. Samtidig ønsket en å redusere andelen med udiagnostisert type 2 diabetes og øke kunnskapen om diabetes (Folkehelseinstituttet 2011). Jeg vil nå gjøre rede for hva kursholderen fortalte om diabetes type 2 til deltagerne ved livsstilskurset på Frisklivssentralen der jeg deltok:

”Diabetes type 2 er et kjempeproblem i hele verden og behovet for medisiner minker hvis du trener og endrer kosthold. Derfor må man gjøre noe med livsstilen slik at forekomsten av diabetes minker. Dere fra Asia er i risikogruppen for å få diabetes og det er ikke for sent å gjøre noe med det, selv om du allerede har fått diabetes”.

På dette livsstilskurset var det to av kvinnene som hadde diabetes, av de åtte som deltok. De deltagende kvinnene, og flere av dem jeg har vært sammen med under feltarbeidet, har diabetes i familien og kjenner godt til sykdommen. En av kvinnene delte sine erfaringer med diabetes fra hjemlandet Pakistan, og hun redegjorde også for hva hun har lært om diabetes på kurset. Kvinnen som sier dette, kaller jeg Amina i oppgaven. Hun er i førtiårene, har fire barn og kom til Norge for tyve år siden fordi hennes mann arbeidet her:

”Flere på morssiden min har diabetes. Tanten min som har diabetes mistet følelsen i armen en gang og kjente ikke noe da et insekt bet henne i armen. Vi

visste at vi måtte kontrollere kostholdet hvis vi hadde diabetes, men det var ikke så mange som gjorde det. Det var ikke så vanlig. Diabetes er en veldig vanskelig sykdom, vanskelig å bli kvitt. Sykdommen kommer av at man småspiser hele tiden, og spiser mye søtt. Jeg visste om diabetes før jeg ble med på kurset, men jeg visste ikke grunnene til det annet enn sukker”.

Sitatet fra Amina viser at hun har kjennskap til sykdommen fra Pakistan og at flere i familien hennes har diabetes. Hun har selv erfart komplikasjoner knyttet til sykdommen gjennom tanten sin og beskriver sykdommen som vanskelig. På urdu bruker kvinnene selv begrepet, *sugar*, om diabetes. Jeg har ikke hørt at kvinnene skiller mellom diabetes type 1 og diabetes type 2, men at de heller bruker begrepet *sugar* om begge sykdomstilfellene. På kurset på Frisklivssentralen ble det gjort kort rede for forskjellene mellom diabetes type 1 og type 2, men i all hovedsak var det livsstilssykdommen diabetes type 2 som var i fokus. Jeg vil senere i kapittelet vise hvilke kostholdsråd kvinnene fikk undervisning om på forebyggingstiltakene og på hvilken måte disse endringene var vanskelig for kvinnene å gjennomføre sammen med sin familie.

InnvaDiab: Et forskningsbasert forebyggingstiltak

InnvaDiab er et forskningsbasert forebyggingstiltak av diabetes blant kvinner med pakistansk bakgrunn som startet opp første gang i 2006 og varte til 2008⁴. Prosjektets formål var å organisere mestringsgrupper for pakistanske kvinner med diabetes type 2, som skulle hjelpe kvinnene med å regulere blodsukkeret gjennom kosthold og økt fysisk aktivitet. Kostholdet skulle bli sunnere i tråd med tradisjonelle pakistanske matvaner og intensiteten på den daglige fysiske aktiviteten skulle økes (Uni helse 2009). Prosjektet kunne vise til gode resultater der kvinnene lyktes i å gjennomføre en endring i livsstilen, hvor de bant annet oppnådde bedre helse. Disse erfaringene fra InnvaDiab gjorde at bydelen ønsket å integrere kurset i bydelens folkehelsearbeid ved Frisklivssentralen. Livsstilskurset ved Frisklivssentralen der jeg har deltatt er et resultat av forskningen InnvaDiab gjorde frem til 2008.

Ved det forskningsbaserte forebyggingstiltaket InnvaDiab benytter de seg av en metode som kalles *direkte bio-feedback*. Det betyr at deltagerne selv skal kunne se en endring i

⁴ Prosjektet InnvaDiab omtaler deltagerne som kvinner med pakistansk bakgrunn, mens jeg benytter betegnelsen norskpakistanske kvinner. For mer informasjon, se *Hva skal jeg kalle de jeg skriver om?* I kapittel to Felt og metode.

biologiske variabler, som eksempelvis blodsukkerendringer eller vektreduksjon. En slik læringsmetode skal bidra til at deltagerne får mulighet til å gjøre endringer i kosthold og nivået for fysisk aktivitet, for å påvirke eget blodsukker (Hjellset 2010).

Forebyggingstiltaket ønsker med dette at kvinnene skal få en umiddelbar mestringsfølelse ved at de for eksempel selv leser fra blodsukkerkurvene at det å bytte brødtype gjør at blodsukkeret går ned. På den måten vil troen på egen mestring øke. En slik mestringsfølelse er ønskelig i det forebyggende helsearbeidet mot diabetes type 2 fordi det har en positiv effekt på risikofaktorer som blodsukker og kolesterol (Hjellset 2010).

På frisklivssentralen fokuserer de på deltageres mestringsstrategier ved at deltagerne selv skal forstå hvilke valg de kan ta i hverdagen for å bedre sin helse (Frisklivssentralen 2013). Mestringsfølelse kan en også se i forhold til begrepet til Scheper-Hughes og Lock (1987) om den individuelle kroppen, der kropp og sinn er sammenkoblet. Med dette mener jeg at dersom deltagerne selv forstår de endringene som må gjøres for å få bedre helse og hvis disse er overkommelige med det livet de lever, vil det også virke positivt på hvordan kvinnene ser på seg selv og sine evner. Denne mestringsfølelsen er viktig for å opprettholde motivasjonen til kvinnene om å gjøre noen grep for å få bedre helse for seg selv og sin familie.

I mars 2012 gikk InnvaDiab i gang med et oppfølgingsprosjekt som heter InnvaDiab 3. Der er målet å utarbeide konkrete og lettere gjennomførbare forebyggingstiltak mot diabetes type 2 blant kvinner med pakistansk bakgrunn. Forebyggingen i oppfølgingsprosjektet går ut på å gi kvinnene et mestringsverktøy, slik at de selv kan bidra med å forebygge diabetes (Hjellset 2010). Første del av dette tiltaket gikk ut på å intervju kvinnene og måle blodsukkeret deres hvert kvarter i to timer, slik at kvinnene selv kunne se langtidseffektene på blodsukkeret ved inntak av ulike karbohydrater. Jeg ble invitert til å delta her og ble gjort kjent med hvordan prosessen fra forskning til praktisk folkehelsearbeid foregikk.

InnvaDiab-prosjektet holder til i en tidligere kantine på et av bydelens sykehjem. Monica er ansvarlig for å rekruttere deltagere, og dagen hvor denne beskrivelsen er hentet fra, hadde hun rekruttert tre kvinner som skulle få målt blodsukker og bli intervjuet. Jeg fikk anledning til å intervju en av kvinnene. Kvinnen var i femtiårene og hadde bodd i Norge i tyve år. Hun snakket godt norsk og hadde tidligere jobbet i barnehage, men hun var nå pensjonert. Spørsmålene deltagerne fikk under intervjuet omhandlet kosthold, fysisk

aktivitet og psykisk helse. Denne kvinnen fortalte at hun var i aktivitet i hverdagen gjennom husarbeid, men at det hadde blitt vanskeligere og vanskeligere fordi hun følte seg mer trett, sliten og følte smerter i beinet og knærne. Ekstra vanskelig var det også at hennes eneste datter akkurat hadde flyttet ut fordi hun var blitt gift⁵. Dette gjorde at hun måtte gjøre alt av husarbeid selv. Videre fortalte hun at hun stod for all matlaging for sin familie, som bestod av ektemann og fire sønner. Hun laget stort sett det hun betegnet som pakistansk mat til middag, samt at hun henviste til ulike navn på gryteretter av ulike varianter med chappathi⁶ som tilbehør.

Når det gjelder hvordan dagen hennes så ut, begynte den vanligvis seks om morgenen, fordi da begynte mannen hennes på jobb og sønnene skulle som regel avgårde på skole og jobb. Etter at de har dratt setter hun i gang med husarbeidet. Først mellom seks og sju på kvelden pleier hun å ta seg en hvil, se på pakistanske tv-serier og prate med venninner på telefonen. Mens intervjuet og samtalen pågikk fikk hun servert en porsjon cornflakes og blodsukkeret ble målt. Flere av kvinnene som deltok på InnvaDiab ble overrasket over hvor høyt blodsukkeret deres steg av å spise cornflakes. Kvinnene fortalte at de pleide å gi barna sine cornflakes til frokost og de pleide også å spise det selv til frokost. Mange av kvinnene visste ikke at cornflakes inneholdt en stor andel sukker. Etter at kvinnene har vært på tiltaket i to timer med intervju og blodsukkermålinger, kan de dra hjem igjen. Kvinnene inviteres til å komme tilbake to måneder etter det første møtet i tiltaksgruppen for oppfølging. Under det andre møtet deles kvinnene opp i to grupper, der den ene gruppen får innføring i kosthold mens blodsukkeret måles og den andre gruppen måler blodsukkeret etter en gåtur. Hensikten med blodsukkerkontroll er for å se hva fysisk aktivitet gjør med blodsukkernivået. På disse oppfølgingsmøtene får kvinnene ta med sin egen frokost. Slik får de se hvordan kroppen deres reagerer på den maten de vanligvis spiser, ved å se på blodsukkerkurvene.

Historien til kvinnen ovenfor er typisk for mange av kvinnene jeg møtte på begge forebyggingstiltakene. Mange forteller at de er alene om det meste av arbeidsoppgaver i hjemme, og noen uttrykker at de føler seg slitne og har smerter i kroppen. Denne kvinnen hadde tidligere fått hjelp til husarbeidet av sin datter, som nå hadde giftet seg. Det forhold at datteren giftet seg gjorde at hun var alene om alle arbeidsoppgavene i hjemmet. Denne kvinnen beskrev sine kroppslige smerter i sammenheng med arbeidsmengden i hjemmet

⁵ ”Å bli gift” er kvinnenes emiske begrep for å gifte seg (ekteskapsinngåelse).

⁶ Chappathi er et rundt brød av sammalt hvete, som brukes som tilbehør gjerne sammen med ris.

som stor, særlig etter at datteren flyttet ut. Kanskje hun også føler savn etter datteren etter at hun flyttet ut, nå som hun er den eneste kvinnen som bor alene med sine sønner og sin ektemann. Kvinnens erfaring og beskrivelse av smerte kan sies å koble kropp og sinn sammen, noe som følgelig inngår i begrepet om den individuelle kroppen, slik jeg ser det.

Frisklivssentralen: Motivasjon og forståelse ved kursstart

Kurset jeg deltok på ved bydelens Frisklivssentral var et gruppebasert tilbud som kalles "Gode vaner – bedre helse". Kurset bygger på norske offisielle anbefalinger for kosthold og fysisk aktivitet, med fokus på at deltagerne skal kunne gjøre små men varige endringer i sin hverdag. I tillegg fokuserer kurset på at deltagerne skal mestre og forstå hvilke valg de selv kan ta i sin hverdag for å få bedre helse. Kurset holdes en gang i uken, over syv ganger, av en fysioterapeut og en ernæringsfysiolog (Frisklivssentralen 2013). Det var åtte kvinner i alderen førti til seksti år som deltok på kurset. Alle kvinnene er bosatt i Norge på bakgrunn av migrasjon. Norsk kunnskapene blant deltagerne var på ulike nivåer, derfor var det en tolk tilstede. Dersom det var noe tolken oversatte som ikke ble forstått, oversatte kvinnene for hverandre seg i mellom. Sitatene jeg viser til nedenfor kommer fra de kvinnene som snakket best norsk, ettersom det også var de som snakket mest under kurset. Jeg velger bevisst å legge størst vekt på hva kvinnene selv sier at de opplever som frustrerende når det gjelder å foreta en livsstilsendring. Det har sammenheng med at resten av oppgaven vil handle om kvinnene, deres hverdagsliv, deres erfaringer og strategier. Under første kursdag på Frisklivssentralen redegjorde kursholderen for hva som er gode vaner:

Kursholder: "Gode vaner er det som gir god helse, med vaner menes det vi gjør regelmessig, noe vi gjør uten å tenke over det".

Deltager: "Det er for sent nå". Alle kvinnene begynner å le.

Kursholder: "Nei, det er absolutt ikke for sent, man må forebygge. Dere har jo kommet hit i dag alle sammen fordi det ikke er for sent. Man kan til og med begynne å trene som 80-åring. Det er aldri for sent med trening". Mer latter blant kursdeltagerne.

Dette var kursets start. Samtalen mellom kursholder og de norskpakistanske kvinnene, som jeg her kaller deltagere, viser at det tidlig i kursrekken rådet en innstilling om at det er for sent å gjøre noe med helsen. Det ble uttrykt håpløshet i gruppen, der de lo av

kursholderen som forteller at det aldri er for sent med trening. Likevel har kvinnene valgt å delta på livsstilskurset. I den sammenheng kan en reise spørsmål om hva det var som gjorde at de valgte å delta til tross for at de uttrykte at det er for sent å gjøre noe med egen helse. En grunn kan være at deltagerne var blitt overbevist om nytteverdien av å delta på kurset. Kvinnene på dette kurset var alle rekruttert av Monica, som jobber som linkarbeider i kommunen⁷. Mange av kvinnene valgte å delta etter overbevisning fra henne. Ved at hun i forkant av kurset ga en grundig innføring i hva kvinnene kom til å lære, og hvilken nytte de vil ha av å delta, kunne kvinnene avgjøre om de ville delta eller ikke etter første kursdag. De fleste av kvinnene valgte å fortsette å delta, selv om to av kvinnene falt fra helt avslutningsvis i kursrekken. Det var også flere kvinner som uttrykte at de etter å ha deltatt på forebyggingstiltakene har blitt kjent med andre kvinner, som etter hvert har blitt deres venninner. Fellesskapet som oppstår på forebyggingstiltakene kan derfor fungere motiverende for kvinnene, og gjøre at de fortsetter å komme fordi de møter kvinner som har erfart liknende som dem selv. Etter at kursholderen hadde fortalt kvinnene at det ikke var for sent å gjøre noe med helsen, kommenterer den ene deltageren litt oppgitt, mens de andre deltagerne nikket enig:

”Det er vanskelig å være i aktivitet, og vi spiser akkurat på samme måte som i Pakistan. Og vi har i tillegg lettere tilgang til pommes frites her i Norge. I Pakistan er man mer i aktivitet ved å vaske. Og man svetter mye mer i Pakistan, der er det veldig varmt i åtte måneder og vinter bare i fire måneder, mens i Norge er det omvendt”.

Stemningen blir litt opphetet og flere vil dele sine erfaringer omkring det å flytte fra Pakistan til Norge.

Deltager: ”Folk har fedme i Pakistan òg, men her er vi i mindre aktivitet. Det er lettere å spise usunn mat her. I Pakistan har alle store hus, uansett om du er rik eller fattig. Da går man mer rundt og har mer å vaske. Man bruker hele dagen på å vaske og man vasker klær med hånda”.

En annen deltager på kurset sier: ”Jo lettere det er å få tak i usunn mat, jo mer spiser man det. Mange vet ikke at det er usunn mat heller. For eksempel når kebaben kom, trodde mange at det var sunt fordi det var salat i den. Og i Pakistan

⁷ Monica sin jobb som linkarbeider er å rekruttere kvinner med pakistansk bakgrunn til begge forebyggingstiltakene, InnvaDiab og Frisklivscentralen.

spiser vi bare loff, mens i Norge har vi lært at jo brunere brødet er, jo sunnere er det. Men grovbrød er veldig dyrt og kneippbrød er billig”.

Denne samtalen som ble holdt under kursets start belyser hvilke utfordringer kvinnene står ovenfor der det ofte refereres til en forskjell i levemåte fra Pakistan til Norge. Utfordringene knyttes dermed til en migrasjonskontekst, der de synes det er vanskeligere å holde seg i aktivitet i Norge enn i Pakistan. Kvinnene hevder at det er fedme i Pakistan også, noe som kanskje ikke er overraskende. Kanskje er heller synet på fedme annerledes i Norge enn i Pakistan ved at fedme i større grad blir sett på som et uttrykk for status i Pakistan, i motsetning til hvordan fedme betraktes som helseskadelig i Norge.

Kvinnen som nevnte at de vasket klær for hånd i Pakistan, refererer til hvordan det var da hun bodde der for tyve år siden. Jeg vil tro at de fleste nå har vaskemaskiner, også i Pakistan. Hvorvidt det er slik at alle i Pakistan har store hus stiller jeg meg heller spørrende til. Hva er det kvinnene ønsker å fortelle med dette? Jeg vil hevde at kvinnene antagelig viser til er at de i Norge bor i mindre leiligheter og med flere familiemedlemmer enn de gjorde Pakistan. Hvorvidt dette gjelder for alle som har migrert fra Pakistan eller ikke, vil heller variere. Andre utfordringer som trekkes frem er den rikelige tilgangen på usunne matvarer, og det økonomiske aspektet som belyser kvinnenens valg av matvarer der de har valget mellom billig og usunt eller dyrt og sunt. Valg av matvarer ses dermed i forhold til forskjell i pris, mellom det som er dyrt i Pakistan og som er billig i Norge. Et eksempel er sukker, som er en dyr matvare i Pakistan, mens den i Norge er forholdsvis rimelig. Forskjeller viser at tilgang og pris er avgjørende for hvilke matvarer som velges.

Mat og måltider som kulturelle verdier

Begge forebyggingstiltakene, InnvaDiab og Frisklivssentralen, gir kostholdsråd og anbefalinger i tilknytning til økt fysisk aktivitet som er i tråd med norske myndigheters anbefalinger. Kostholdsråd dreier seg om å spise mer grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk, og begrense inntaket av rødt kjøtt, sukker og andre matvarer der energiinnholdet er høyt. Eksempler på matvarer med høyt energiinnhold er store mengder matolje og flytende margarin. I tillegg anbefales minst 30 minutter daglig fysisk aktivitet, variert kosthold og å spise flere måltider fordelt utover dagen for å holde et jevnt blodsukkernivå (Helsedirektoratet 2011). Noen av deltagerne så på flere av disse rådene som vanskelige å

skulle gjennomføre, noe som ble særlig uttrykt i forbindelse med kostholdsrådet om å spise flere måltider fordelt utover dagen.

Deltager: ”Legen sier til meg at jeg skal spise mindre og oftere, men det er uvant for meg og min kultur. Jeg spiser ikke mye, men jeg spiser ikke ofte”.

Kursholder: ”Men hva tror dere skjer hvis dere spiser et stort måltid på en dag?” (Ingen av deltagerne svarer). ”Blodsukkeret vårt påvirkes av hva vi spiser og mennesker trenger konstant tilførsel av mat”.

Deltager: ”Flesteparten av oss dropper frokost og spiser ett stort måltid.”

Kursholder: ”(...) Hvis man spiser flere måltider gjennom en dag får man jevnt blodsukker, man orker mer. Det ideelle er frokost, lunsj, middag og kvelds og to mellommåltider (...)”.

Deltager: ”Ulempen med livsstilen vår er at vi spiser et stort måltid på kvelden, også går vi og legger oss”.

Kursholder: ”Derfor skal vi her lære å gjøre små endringer, noe vi liker og trives med”.

Deltager: ”Det er veldig vanskelig. Veldig vanskelig å gjøre endringer man ikke er fornøyd med”.

Denne meningsutvekslingen foregikk mellom kursholderen og flere av deltagerne der alle var vant til å spise et større måltid på kvelden. Tendensen med å spise et stort måltid hver dag er også i tråd med de observasjonene jeg har gjort hjemme hos kvinnene, og gjennom å ha fulgt kvinnene over tid. Det er middagsmåltidet som ofte er et av kvinnenes hovedgjøremål i løpet av dagen, der maten står klar til ektemannen og barna kommer hjem. I en slik sammenheng er det interessant å stille spørsmål om hva kvinnene egentlig legger i begrepet måltid. Selv om ikke alle kvinnene spiser flere enn et måltid på kvelden, så er det slik at kvinnene må få i seg noe næring i løpet av dagen. Det jeg har observert hjemme hos kvinnene er at det ofte står skåler fremme med for eksempel kjeks, nøtter, eller tørket mais. Slik småsnacks er ikke noe som nødvendigvis settes frem fordi jeg er på besøk, men noe som pleier å stå der. Det er da lagt til rette for at det kan forekomme småspising fra disse skålene i løpet av formiddagen, i tillegg til at samtlige av kvinnene

drikker flere kopper *masalate*⁸ i løpet av dagen, med h-melk og sukker. Ikke noe av dette betraktes som en del av et måltid for kvinnene. Jeg vil hevde at det som heller faller innenfor definisjonen måltid, er de måltidene kvinnene tar seg tid til å lage til barna, ektemannen og seg selv.

Måltidet har dermed et sosialt aspekt, som innbefatter familien og ulike kulturelle verdier der kvinnenens identitet blir uttrykt. Mat er dermed viktig for kvinnenens livsstil fordi det er en kommunikativt handling ovenfor familien og en sentral verdi ved deres levesett, samtidig som mat er viktig for norsk-pakistanske kvinners identitet og selvbylde, slik det ønskes bekreftet av andre (Gullestad 1995).

Sharon Wray (2002) argumenterer i sin artikkel "Connecting ethnicity, gender and physicality: Muslim Pakistani women, physical activity and health" at det som blir sett på som sunn livsstil blant helsearbeidere ofte er basert på vestlig naturvitenskapelig kunnskap. Det kan bidra til å bryte ned viktige aspekter ved kvinners identitet. Mat symboliserer noe av det viktige i sosiale relasjoner for kvinnene, og en endring i kosthold eller matvaner kan gå utover deres forestilling om kulturell tilhørighet. Dersom individene ved intervensjoner eller livsstilskurs finner det vanskelig å forstå meningen med kostholdsrådene, kan det bli vanskelig å implementere rådene i deres hverdag (Fagerli, Lien og Wandel 2005).

Mangelfull forståelse av kostholdsråd er til en viss grad i tråd med mine funn under forebyggingstiltakene, når det gjelder kostholdsrådene som ble gitt. Kvinnene uttrykte at de forsøkte å innføre nye matvarer i sin familie, for eksempel fullkornsrís, men at barna ikke ville ha det og det førte til at kvinnene måtte kaste maten. Jeg opplevde at kvinnene forstod den helsemessige gevinsten med å spise fullkornsrís fremfor hvít rís, men at det vanskelige var heller å få barna og ektemannen til å godta nye typer matvarer. Viktigheten av at barna og ektemannen likte maten kvinnene lagde var noe de trakk frem ved samtlige anledninger. Videre uttrykte kvinnene at smak og type mat under religiøse feiringer eller andre festligheter kom foran det som blir ansett som helsemessig riktig mat.

⁸ *Masala* betyr krydderblanding. *Masalate* er dermed te med smak av krydder.

Muslimske kvinner og fysisk aktivitet

På begge forebyggingstiltakene var det også fokus på økt daglig fysisk aktivitet.

Kursholderen uttrykte følgende om betydningen av fysisk aktivitet.

”Bevegelse er kroppens egen medisin og gjør at man produserer et stoff som frembringer glede. Det er viktig at det blir en del av det en ellers skal gjøre. Gå trapper fremfor heis, gå og hent barna fremfor å kjøre bil og ta trappa istedenfor rulletrappa på kjøpesenteret. Ikke tenk så stort, da blir det mange hinder før man får gjennomført det”.

På livsstilskurset ble kvinnene spurt om hva de anså som bevegelse. Den ene kvinnene svarte at det å bevege seg er å gå frem og tilbake, ta barna til skolen og rydde. Deretter fikk kvinnene i oppgave å sette seg et mål, der de skulle tenke ut noe de ville endre som de skulle prøve å gjennomføre til neste gang. Målene skulle være små, eksempelvis noe de allerede gjorde fra før, som de skulle gjøre mer eller mindre av. Målene som kvinnene satte var mål som å gå en tur ekstra i uken, lage mer grønnsaker til middag, bruke heisen istedenfor trappen der de bodde eller drikke en kopp mindre te hver dag ettersom de brukte sukker i teen. Neste kursdag spurte kursholderen hvordan det hadde gått å gjennomføre målene de hadde satt seg forrige gang, hvor mange uttrykte gode opplevelser i tilknytning til fysisk aktivitet. Kvinnen som hadde som mål å gå en tur ekstra i uken fortalte at hun først hadde følt litt smerter i kroppen etter gåturen, men at det kjentes godt dagen etter. En annen kvinne fortalte at hun hadde fått vondt i kneet av å gå, men at hun hadde blitt så glad av det fine været slik at hun hadde gått litt lenger. Flere av kvinnene hadde avtalt seg i mellom å møtes for å gå turer sammen, noe som bidro til å gjøre det enklere å innføre gåturer i hverdagen.

Bydelen i Oslo øst har gjennom ulike tiltak forsøkt å legge til rette for at kvinnene kan holde seg i aktivitet. Det er tilbud om daglige gåturer på morgenen med Monica og aerobic trening i den lokale flerbrukshallen hver tirsdag. Det er ulikt hvor vidt kvinnene deltar på disse tilbudene. Mange av kvinnene begrunner det med mangel på tid, og på grunn av det dårlige været i Norge. Bakgrunnen for at Frisklivssentralen arrangerer felles morgengåturer er fordi mange av kvinnene opplever det som en barriere å skulle gå tur alene, særlig om vinteren da det er mørkt og kaldt. Når det gjelder tidsbruk ble det under livsstilskurset på Frisklivssentralen diskutert hva kvinnene opplever at de går glipp av ved å sette av tid til fysisk aktivitet i hverdagen. Det som ble nevnt var at de fikk mindre tid

til å se på såpeserier, mindre *kos* og *avslapning*, samt at de gikk glipp av religiøse programmer som de sa de fikk mye informasjon fra. Det som ble oppfattet som positivt med å sette av mer tid til trening var at de fikk mer energi til husarbeidet hjemme, at de kunne gå ut i det fine været og ikke risikere dårligere syn, som de oppfattet at de fikk av å se mye på tv. Ulempene med å sette av tid til trening ble i størst grad vektlagt av kvinnene, men de var i ulik grad villig til å ofre såpeseriene eller religiøse programmer. Å se på såpeserier symboliserer dermed det kvinnene omtaler som *kos* og *avslapning*. En av kvinnene på kurset foreslo en løsning der det å se på tv og være fysisk aktivitet kunne kombineres. ”Hvis man må se på tv, kan man jo bare sette på en musikkanal og danse samtidig”. Flere av kvinnene lo og syntes det var en god idé.

I forlengelsen av diskusjonen omkring hva man ofrer ved å sette av tid til trening ble telefonbruk diskutert mellom kvinnene. De fortalte at med pakistanske såpeserier følger telefonsamtaler. De ringer hverandre på hustelefonen og diskuterer det som har skjedd på såpeserien etterpå. Kvinnene uttrykte at det går mye tid til å snakke i telefonen etter at de har sett på tv-serier. De fortalte også at det blir oppfattet som frekt for mange å si til den som ringer at det passer dårlig å snakke i telefonen nå. Da må man i hvert fall ha en veldig god grunn, og samtidig si det på en forsiktig måte. Årsaken til at kvinnene opplever det som vanskelig å skulle avslutte en telefonsamtale med en venninne eller andre kvinnelige familiemedlemmer, er at det er den personen som ringer som skal avslutte samtalen. En av kvinnene forteller om sin erfaring fra dagen i forveien av denne kursdagen:

”I går ringte en eldre dame i familien meg da jeg satt på innesykkelen, og var andpusten og svett. Jeg sa til damen at det passet dårlig å snakke nå, men at jeg ville ringe opp igjen etter at jeg hadde syklet ferdig. Jeg ringte tilbake etter jeg var ferdig med å dusje, men da var damen sur. Jeg måtte forklare nøye at når jeg sykler så har jeg ingen pust, det er vanskelig å snakke og at jeg måtte dusje rett etterpå fordi jeg var svett. Hun forstod det etter hvert”.

Hendelsen forteller at det oppleves som en utfordring for kvinnene å sette av tid til fysisk aktivitet. Det har sammenheng med at de både må ofre goder som omtales som *avslapning* og *kos*, og fordi det forventes av kvinnene å være tilgjengelig på hjemmetelefonen i etterkant av tv-serien. Jeg vil hevde at dette kan sees i nær tilknytning til de ulike forventningene som tillegges en kvinne, både som familiemedlem, som

venninne, men også som mor og kone i en norskpakistansk sammenheng.

En annen utfordring som ble trukket frem i tilknytning til økt fysisk aktivitet i hverdagen er knyttet til det å være muslimsk kvinne. Amina som er hjemmeværende med fire barn fortalte om vanskeligheter for kvinner som ønsker å trene utenfor huset. Det hun trakk frem som problematisk var at en kvinne ikke kan bli sett for mye ute. I tillegg til at norskpakistanske kvinner bruker sjal for å dekke håret. Amina fortalte at mange oppfatter det som ubehagelig å bli svett under sjalet ved fysisk aktivitet.

Under aerobic-timene som ble arrangert av Frisklivssentralen og annen fysisk aktivitet for minoritetskvinner i regi av bydelen var det svært sjelden å se noen kvinner som valgte å ta av seg sjalet. Mange av kvinnene trente med det tradisjonelle pakistanske antrekket, *shalwar-kamiz* med tilhørende sjal, *chader-dopta*. Wilson (1978) forklarer at ”sjalet symboliserer at en kvinne er anstendig og beskjeden ovenfor de skuelystne og de nysgjerrige blikkene som ofte er tilstede i asiatiske samfunn” (Wilson 1978:38 min oversettelse). Utfordringer i tilknytning til det å utføre fysisk aktivitet settes dermed i sammenheng med kulturelle normer. Dette ser jeg samsvarer med muslimske kvinner i Wray (2002) sin studie, som framhevet at kulturelle normer begrenset deres deltagelse i fysisk aktivitet til å bare foregå innenfor gitte rammer. En slik begrensning baserte seg på hva som er kulturelt riktig oppførsel som muslimske kvinner (Wray 2002:137). Wray viser også hvordan pakistansk-muslimske kvinner tok av seg *chader-dopta*en under trening, dersom forholdene var lagt til rette for det. Forholdene var lagt til rette da kvinnene visste at det ikke ville komme inn andre menn. Dette står i motsetning til hva jeg fant ved å delta på ulike treningstimer for norskpakistanske kvinner, der kvinnene beholdt sjalet på under hele aktiviteten ved Frisklivssentralens aerobic-timer.

Videre argumenterer Wray (2002) for at det kulturelle begrepet, *izzat*, som brukes om ære og respekt, også er med på å regulere pakistansk-muslimske kvinners deltagelse i ulike typer for fysisk aktivitet. Begrepet *izzat* vil jeg gå nærmere inn på i neste kapittel, der jeg også vil vise hvordan *pardah*-regler⁹ er med på å regulere norskpakistanske kvinners bevegelse i det offentlige rom. På bakgrunn av moralske og religiøse normer oppfattet jeg derfor under feltarbeidet at det å gå på tur sammen med andre kvinner eller barna deres, var enklere å inkorporere som en del av hverdagslivet til norskpakistanske kvinner. Under

⁹ *Pardah-regler* er regler for hvordan kvinner og menn skal oppføre seg både i det private og offentlige rom (Sajjad 2012:97).

samtaler kvinnene i mellom på livsstilskursene, i moskeen eller i hjemmene deres hørte jeg at det norske begrepet ”gå på tur” ble en del av deres ordforråd, selv om resten av samtalen ble holdt på urdu.

”Det er vanskelig å være god mor og fokusere på helse”

Noe som ved gjentatte anledninger ble trukket frem som vanskelig med å gjennomføre en livsstilsendring blant kvinnene var å få med barna og ektemannen på endringen. Fra en samtale mellom deltagerne på livsstilskurs der kvinnene deler sine erfaringer med å endre kostholdet som mor:

Deltager 1: ”Barna mine er ikke med på å endre kostholdet, men jeg prøver. Jeg er med på kurset for meg selv, og i min alder må jeg tenke på meg selv for å få bedre helse. Det er vanskelig å innføre sunne matvaner for hele familien”.

Deltager 2: ”Barna mine liker heller ikke grønnsaker. De liker kjøtt, kylling og pasta. De liker heller ikke fullkornsrís, når jeg lagde det måtte jeg bare kaste alt etterpå”.

Deltager 3: ”Jeg snakker mye om helse med barna mine. Når man er voksen har man ansvar for egen helse, det er veldig viktig. Vi pakistanere sender ikke gamle til gamlehjem, derfor er det også mye ansvar på barna. Hvis de er friske kan de passe på hele familien, barna mine forstår dette nå”.

Kvinnene har uttrykt både til meg, og i forbindelse med forebyggingstiltakene, at de møter motstand fra barna når de forsøker å innføre et sunnere kosthold. En kvinne fortalte meg at hun ofte lagde to middagsretter for å løse ønsket om flere matretter, en til seg selv og en til resten av familien, slik at alles behov ble møtt. En annen kvinne fortalte følgende om vanskelighetene:

”Det er vanskelig å være god mor og fokusere på helse. Hvis for eksempel jeg sier til barna at de må spise det jeg har lagd, men de ikke vil, så er det vanskelig å tvinge dem”.

Kvinnen som sa dette heter Parveen, er i førtiårene og har fem barn. Hun har bodd i Norge i femten år. Samtidig som hun deltar på livsstilskurs er hun også opptatt med norskkurs og barnehagepraksis. I hjemmet er hun ansvarlig for det meste av, både

husarbeid og matlaging. Mannens helse er uføretrygdet på grunn av dårlig helse, noe som har gjort at hun ønsket å lære mer om hva som skal til for å få bedre helse.

Parveen: ”Jeg prøver å lære barna mine at de må spise mer grønnsaker, hvis ikke får de diabetes og må ta sprøyter hver dag, men det er veldig uvant for barna å spise så mye grønnsaker. Jeg prøver å vise barna mine den riktige veien, riktige vaner og riktig mat. Hvis du gir barna valget mellom et eple eller sjokolade, tar de det siste. Derfor har jeg sluttet å kjøpe sjokolade og setter heller frem masse frukt. Før brukte jeg også fløte når jeg lagde grøt, men etter at mannen min ble syk bruker jeg lettmelk. Barna likte det ikke så godt, men jeg forklarte dem at nå har pappa blitt syk, og at vi ikke også kan bli syke. Da forstod de”.

Parveen fant etter hvert ut hvordan hun lettere kunne løse det å være god mor og samtidig fokusere på helse. Hun endret fokus til helsebringende mat gjennom å snakke med barna og forklare hvorfor hun hadde byttet ut noen goder de tidligere fikk. Det er hennes strategi for å lykkes i begge oppgavene. Mannen til Parveen er syk, derfor ønsket hun å oppsøke mer kunnskap om helse og kosthold. Mannen lider av diabetes og hjerteproblemer, og hun lurte på hva hun kunne gjøre for å bedre helsen hans. I tillegg begrunner Parveen deltagelsen på livsstilskurset med at hun vil lære mer om helse, siden hun er den som er ansvarlig for familiens kosthold. Sitatet innledningsvis viser denne endringsviljen. Jeg opplever at Parveen og flere av de andre norskpakistanske kvinnene synes det er vanskelig å skulle gjennomføre en livsstilsendring, og samtidig møte de forpliktelsene som er knyttet til det å være god kone og god mor, noe som jeg vil belyse ytterligere i kapittel 5 om matens sosiale og religiøse mening.

Oppsummering

I dette kapitlet har jeg gjort rede for norskpakistanske kvinners egne historier, oppfatninger og erfaringer med å være deltagere i det forebyggende helsearbeidet mot diabetes type 2. Kvinnene uttrykker stadig at deres erfaring med migrasjon gjør det utfordrende å skulle gjennomføre en livsstilsendring fordi de opplever det som vanskelig å følge noen av kostholdsradene som blir gitt. Det handler om råd som for eksempel det å spise mindre og oftere, utfordringer i tilknytning til klima og mangel på tid. Mange av utfordringene ble også trukket frem på bakgrunn av ulike forventninger som er knyttet til kvinner. Flere av kvinnene er alene om arbeidsoppgaver i hjemmet, og det er restriksjoner

i forhold til hvordan muslimske kvinner skal oppføre seg og kle seg i offentligheten. Det gjør at fysisk aktivitet blir vanskeligere å gjennomføre for kvinnene.

Jeg har også vist at måltider er sentrale kulturelle verdier for kvinnene. Mat er viktig for kvinnenens livsstil fordi det er en kommunikativ handling ovenfor familien og en viktig verdi ved deres levesett, samtidig som mat er viktig for norskpakistanske kvinners identitet og selvbilde, slik det ønskes bekreftet av andre (Gullestad 1995).

Kvinnene uttrykte vanskeligheter med å gjennomføre en livsstilsendring og samtidig være en god mor. Hva betyr det for kvinnene å være god kone og god mor? Spørsmålet anslår viktige aspekter ved det å være en norskpakistansk kvinne i en migrasjonskontekst. For å undersøke dette nærmere vil jeg begynne med å gjøre rede for kvinnenens familieliv og deres posisjon i hjemmet, før jeg går videre til hvilken sosial og religiøs mening mat og matlaging har i kvinnenens hverdagsliv.

Kapittel 4: Hjem, familie og kvinners posisjon

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for hvordan familielivet i norskpakistanske hjem er organisert, med hovedvekt på kvinnenens posisjon. Hjemmet og familielivet er arenaer der hverdagslivet til norskpakistanske kvinner i hovedsak utspiller seg og er derfor viktige for å forstå deres roller og livsverden¹⁰. Jeg vil særlig vektlegge relasjonene mellom ektefeller, mellom foreldre og barn og mellom svigermor og svigerdatter.

Ekteskap er viktig for å etablere og reprodusere familien. Jeg vil derfor vise noen typiske trekk ved ekteskap i en muslimsk kontekst, og vise hvordan ekteskapsinngåelse foregår ved å empirisk beskrive en norskpakistansk bryllupseremoni. Relasjonen mellom svigermor og svigerdatter får betydning ved ekteskapsinngåelse, fordi de ofte må forholde seg til hverandre for å opprettholde et godt familiesamhold og fordi kunnskap om for eksempel matlaging videreføres i denne relasjonen. Avslutningsvis vil jeg vise på hvilken måte begrepene ære, respekt og skam er viktig for valgene norskpakistanske kvinner tar, hvordan kvinnene opptrer, deres bevegelser i hjemmet og i offentligheten. Hvordan norskpakistanske kvinner kler seg blir også relevant i den forbindelse.

Hjemmet som kvinnenens domene

Gullestad (1995) har studert hverdagslivet til unge mødre i en drabantby i Bergen på begynnelsen av 1980-tallet. Hun viser at hjemmet til folk har stor bruksverdi, stor symbolverdi og at ideer om et sosialt felleskap er knyttet til hjemmet. Hjemmet symboliserer dermed det som er viktig for oss (Gullestad 1995:51). Fellestrekkene Gullestad har funnet ved å studere norske hjem, vil jeg hevde samsvarer med hjemmets betydning for norskpakistanske kvinner. Hjemmet assosieres i stor grad med kvinner. Kvinnene er de som oppholder seg der mest, og har hovedansvaret for gjøremål i hjemmet. Hjemmet er også nært knyttet til menneskers sentrale verdier og skaper en følelse av mening, samt følelse av å være en familie (Gullestad 1995:59). Familie er et sted der følelse av trygghet blir opprettholdt, og familien danner dermed et bakteppe for ulike valg som tas (Døving 2006:191). Hjemmet og familie er også en del av norskpakistanske kvinnenens livsstil, som jeg tidligere har knyttet til begrepet om den sosiale kroppen. Kvinners posisjon i familien vil videre gjøres rede for i dette kapittelet,

¹⁰ Med hverdagsliv mener jeg den daglige organisering av oppgaver, og som erfaring og livsverden (1995:18). Se Introduksjon.

og er viktig for å belyse hvordan kvinner utfolder seg med familien, i hjemmet og i rollene som god mor og gode kone.

Den kollektive muslimske familie

Med utgangspunkt i Unni Wikan sin etnografiske studie fra Kairos bakgater, skriver Stang Dahl (1992) at familien betyr alt for menneskene som lever der. Familie er den enheten som muslimske samfunn bygges gjennom. Den muslimske familie omtales som et *familiekollektiv*. Dersom familien ikke fungerer, fungerer ikke samfunnet. Derfor er det helt nødvendig å beskytte sin familie, og dets medlemmer (Stang Dahl 1992:60). Bredal (2006) kaller dette for en *kollektiv livsanskuelse*. Slik jeg tolker dette begrepet, er medlemmene i en familie forbundet med hverandre i et fellesskap der *familiekollektivets* verdier blir uttrykt og videreført. Disse verdiene er viktige for å skape en følelse av trygghet og kontroll i en migrasjonskontekst, der kvinner har en sentral rolle i å skape og opprettholde samhold og kontinuitet i familien.

Strukturen i norskpakistanske hjem kan sies å være hierarkisk og komplementær, hvor kjønn og alder er avgjørende for hvem som har makt og autoritet i familien (Moen 2009:27). Med makt i den forbindelse mener jeg hvem som har størst sjanse til å få gjennomført sin vilje når det er ulike interesser. Makt utspiller seg dermed i relasjoner som forutsetter at noen forholder seg til andre og kan påvirke deres handlinger (Norvoll 2009:68). Relasjonene i dette kapittelet vil dreie seg om forholdet om mellom kvinner og menn, mellom kaster og mellom generasjoner.

Familiemedlemmer som bor i samme bolig, utgjør et hushold, slik jeg ser det. I Pakistan har hushold tradisjonelt sett vært sammensatt av tre generasjoner; et eldre ektepar, deres yngste sønn og svigerdatter og barnebarn. Det er vanlig at kvinnen blir boende hjemme med sin familie til hun blir gift. Etter ekteskapsinngåelse praktiseres generelt sett virilokale bosettingsmønstre der kvinnen flytter til mannens hushold (Moen 2009). Det kan se ut til at bosettingsmønsteret har endret seg i en norskpakistansk migrasjonskontekst både på grunn av plassmangel der flere storfamilier bor i mindre leiligheter, og på grunn av ekteskapsinngåelse mellom menn som flytter fra Pakistan og kvinner som er bosatt i Norge. På bakgrunn av slike ekteskap observerte jeg under mitt feltarbeid flere tilfeller av uxorilokal bosetting, der norskpakistanske kvinner gifter seg med menn som bosetter seg i kvinnens hushold i Norge. Det forekom også neolokal

bosetting der det nygifte paret flytter til en egen leilighet, blant annet fordi det ikke er tilstrekkelig plass i foreldrenes bolig.

Kjønnssegregeringen i pakistansk kontekst blir opprettholdt gjennom *purdah*-regler. Det er regler for hvordan kvinner og menn skal oppføre seg, og disse reglene kan bidra til å begrense kvinnens atferd og bevegelsesmuligheter utenfor hjemmet. Reglene legger grunnlaget for sosiale og moralske koder som kvinner og menn må følge for å opprettholde sitt rykte og familiens ære. Disse *purdah*-reglene innebærer et tydelig skille mellom arbeidsoppgaver for kvinner og menn, der kvinnene er ansvarlige for gjøremål i hjemmet og familieliv, mens mannen står for økonomien og har forsørgeransvaret for familien (Moen 2009:31). En slik kjønnsrollefordeling var høyst tilstedeværende blant familiene jeg har vært sammen med, der kvinnene var ansvarlige for oppgaver knyttet til hjemmet og samvær med barna, mens mennene i større grad var yrkesaktive, og var mindre hjemme. Det var kun en av kvinnene i mitt materiale som jobbet i full stilling, Nohra, som arbeidet innenfor et omsorgsyrke. Hjemme hos henne observerte jeg at ektemannen hennes handlet alt av mat, mens hun skrev handleliste og var ansvarlig for å lage maten. Her kan en se at det finnes variasjoner i arbeidsfordeling i hjemmet mellom kone og ektemann, der noen av ektemennene bidrar mer enn andre. Felles for alle familiene jeg har vært med er at det er kvinnene som har hovedansvaret for daglige gjøremål i hjemmet som klesvask, husvask og matlaging. Matlaging i tilknytning til kvinner vil jeg gå nærmere inn på i neste kapittel.

Familieplikter i islam

Islam består av et sett plikter og forventninger som stilles til alle muslimer for at de skal ledes på rett vei, den rette vei på jorden og til paradiset. Islam er en enhetslære, der *Sharia* er det normsystemet som blir fulgt. Likevel er det variasjoner og lokale tradisjoner i hvordan den enhetlige læren er tilpasset og tolket (Stang Dahl 1993:19). Når det gjelder norskpakistaneres praktisering av religion, kan også dette variere. En av de religiøse pliktene som spilte stor rolle blant mine informanter var at eldre og særlig foreldre skal behandles med respekt og omsorg. Denne plikten understøttes med religiøse påbud, der det står i en *hadith*¹¹ at ”den som har gamle foreldre og ikke hjelper dem, eller den som unnlater å vise respekt for foreldre, lærere og eldre, når ikke paradiset” (Vogt i Moen 2009:88). En sønn plikter å bistå foreldrene sine med økonomisk støtte, og sønnen bør

¹¹ *Hadith* er fortellinger om utsagn og handlinger av profeten Muhammed.

gifte seg med en god svigerdatter som kan samarbeide godt med sin svigermor om arbeidsoppgaver i hjemmet. Moen (2009) kaller denne plikten for *omsorgsforpliktelse*, som jeg vil gå nærmere inn på i relasjonen mellom svigermor og svigerdatter.

Respekten for de eldre hørte jeg også i språket deres. Når de på urdu sier *han gi*, betyr det ja med respekt. Denne høflighetsformen brukes alltid til de som er eldre enn seg, mens eldre ofte bruker begrepet *han* (uten gi) til de yngre. Å bruke ordet *gi* betyr dermed å vise sin respekt. Flere av barna i familiene jeg har vært hos omtalte også moren sin med å si *mama gi* for å vise sin respekt.

Kastesystemets tvetydige rolle

Det var ulikt hvordan mine informanter forholdt seg til kastesystemet. Noen ønsket ikke å vedkjenne at et slikt system ble praktisert, mens andre fortalte meg at kastesystemet kun er viktig ved ekteskapsinngåelse. Det har vært tradisjon for ekteskap innad i familien blant pakistanere, og det er et ideal for mange å gifte seg innenfor fars eller mors fars biraderi (Sajjad 2012:99). Biraderi er slektskapsgruppe opprinnelig basert på patrilineær avstamning fra en felles forfar (Moen 2009:64). Kastesystemet er et hierarkisk system med høykaster og lavkaster, som bidrar til å skape og opprettholde forskjeller på mange områder (Moen 2009, Sajjad 2012). Kastesystemet omtales som *zaat*-systemet, hvor Lien (1993) deler systemet inn i tre kategorier. Den øverste kaste omtales som *shurfakastene*, og er den mest ærbare kaste. Den nest øverste kaste er *zamindarkaste* og blir brukt om jordbrukere eller jordeiere med eller uten husdyrhold. Den tredje og laveste kaste av disse tre er *kammikaste*, som er håndverkerkaste eller arbeidere. Kaste du tilhører markeres ofte med hvilket etternavn du har.

En slik rangering er ikke tillatt med henhold til det muslimske fellesskap, *umma*, der ideologien om likhet er sentral. Kastesystemet eksisterer likevel blant norskpakistanere, men er viktigere i noen sammenhenger enn i andre. I sin studie av pakistanere i England erfarte Shaw (2000) at det var variasjoner i hvordan mennesker snakket om kaste, og i hvilken situasjon kaste hadde betydning (Shaw 2000:133). Dette samsvarer med mine funn. Når jeg stilte spørsmål om kastesystemet kunne svaret være at kaste ikke eksisterer og at det ikke er viktig i Koranen, mens andre kunne svare at kaste er viktig ved ekteskapsinngåelse, fordi ekteskap innenfor samme kaste er det ideelle.

En av kvinnene beskrev praktiseringen av ekteskap innfor samme kaste som et *custom*. Denne kvinnens emiske begrep *custom* ble brukt i sammenheng med kastesystemet. Jeg forstår begrepet *custom* som en felles praksis som følges av en gruppe eller region. En annen ung norsk-pakistansk kvinne omtalte kastesystemet som noe som eksisterte på landsbyen i Pakistan, og at det ikke var like viktig i Norge. Etter å snakket med denne kvinnen en stund kom det senere frem at en venninne av henne nettopp hadde forelsket seg i en gutt som tilhørte en lavere kaste enn henne, og førte til at hun ikke kunne gifte seg med han. Familien hennes godkjente det ikke. Denne kvinnens lillebror derimot giftet seg med en kvinne som tilhørte en lavere kaste og familien valgte å godkjenne dette, men det hadde blitt kommentert av noen av de eldre i familien. Forholdet viser at det er et kjønnsaspekt når det gjelder idealet om ekteskapsinngåelse innenfor samme kaste eller ikke. Det er i større grad godtatt for menn å gifte seg med en kvinne fra en lavere kaste enn det er for kvinner å gifte seg med en mann som tilhører en lavere kaste. Det kan tyde på at kastetilhørighet blir særlig relevant fordi kvinner som gifter seg med en mann av lavere kaste kan risikere å få dårligere levevilkår, enn hun ville fått med en mann med høyere kaste (Moen 2009).

I en migrasjonskontekst kan det synes som om kastetilhørighet har fått en mindre betydning, fordi migrasjon skaper uorden og fører til endrede materielle koder slik at det oppstår et kaotisk kastehierarki (Moen 2009:98). Blant kvinnene i mitt materiale så det ut til at kastesystemet hadde betydning i noen situasjoner, men at det var individuelle forskjeller både når det gjaldt praktisering og forståelse av ideen om at folk er rangert. Likevel vet de fleste hvilken kaste de selv og andre tilhører. I sammenheng med kaste kan klasse være relevant. Blant kvinnene jeg har tilbragt tid sammen med har det vært svært vanskelig å skulle angi en differensiering i forhold til klasse, ettersom mange av kvinnene går med samme type antrekk, spiser mye av de samme matvarene og at de fleste av hjemmene ser omtrent like ut.

Mine refleksjoner er på linje med Moen (2009) sine betraktninger av klasse i norsk-pakistanske familier, men hun hevder at norsk-pakistanere kan sies å tilhøre det som vi kan beskrive som arbeiderklassen i Norge, fordi de første som kom til Norge, særlig kvinnene, har lite skolegang, lavt utdanningsnivå og mange er hjemmeværende. Her kan en allerede se en endring i forhold til deres barn, som i større grad tar høyre utdanning og er aktive i yrkeslivet. En ung kvinne reflekterte rundt denne mobiliseringen og hevdet at mange fra den laveste kasten kanskje har tatt høyere utdanning i Norge, fordi de har mest

å vinne. Med dette kan det se ut til at høyere utdanning sidestilles med det å være vellykket, noe som flere har mulighet til å oppnå uavhengig av hvilken kaste familien tilhører i Norge. Målsettinger om karriere kan bidra til at kaste får mindre betydning i en migrasjonskontekst, og at flere får mulighet til å oppnå en klassereise ved å jobbe hardt og ta en god utdanning. Slik som en ser at mange unge kvinner med norsk-pakistanske foreldre i større grad har mulighet til å benytte seg av enn deres mødre.

Ekteskap i en muslimsk kontekst

Vogt (2007) beskriver ekteskap i en muslimsk kontekst som en sivilrettslig kontrakt. Der tilbud og aksept av tilbudet, i tillegg til betaling av brudegaven, er avgjørende.

Brudegaven kalles i tradisjonell muslimsk praksis for *mahr* og består vanligvis av en pengesum eller andre verdier som gis til bruden, av mannen. Praksisen er omvendt når det gjelder pakistanske ekteskap, der det er slik at det er brudens familie som gir brudegave til brudgommens familie ved ekteskapsinngåelse. I pakistansk sammenheng kalles brudegaven, *jahez* (Sajjad 2012:97). Jo bedre denne brudegaven er, i form av høyere sum penger eller finere gaver, jo mer status får brudens familie og det nygifte ekteparet (Moen 2009:74). Charsley (2009) skriver at det blant hennes pakistanske informanter bosatt i Bristol var forvirring omkring hva som var *jahez*, og hva som var bryllupsgaver. En av kvinnene i mitt materiale fortalte det samme og sa at tidligere ble *jahez* omtalt som medgift, mens de nå heller kaller det gaver og at disse gavene er viktige for det nygifte paret for å kunne etablere seg. Moen (2009) hevder at kravet til *jahez* øker dersom brudgommen er bosatt i Norge og bruden i Pakistan, men at *jahez* kan reduseres dersom brudeparet er i slekt.

Ekteskap i islam er å betrakte som en religiøs plikt, og de eldre i familien er ansvarlige for å få sine barn gift. Det er sjeldent overlatt til tilfeldighetene når ekteskapspartner skal velges ut til sine barn. Ekteskap er viktig for videreføring av slekten som bygges på en gjensidig gi-og-ta relasjon, der det inngås avtaler internt i familiene og mellom familier (Sajjad 2012:98). Eldre kvinner pleier å innta en fremtredende rolle når det gjelder å finne ekteskapspartner til sine barn, barnebarn eller andre familiers barn. For å styrke forholdene som ligger i *omsorgsforpliktelsen*, og sikre seg en god alderdom, kan det i den forbindelse også bli svært viktig for en kommende svigermor å forhandle frem et slektskapsbasert ekteskap for sine barn. Gjennom slektskapsbaserte ekteskap blir familier

ekstra avhengig av hverandre, fordi det er et gjensidig ønske om å opprettholde familiens ære og behandle hverandre med respekt.

Jeg erfarte et eksempel på forhandling av ekteskaps partnere, da jeg var hos Nohra. Hun ble ringt opp av venninnen sin fordi hun trengte noen tips til aktuelle ekteskaps partnere for sitt barn, og de diskuterte ulike kandidater frem og tilbake. Noen var helt utelukket på grunn av beklagelig oppførsel, manglede religiøs tro eller dårlig rykte. Hos Saba var det ektemannen hennes som bestemte ekteskaps partner for sin sønn og datter, Fatima. Barna skulle gifte seg med noen i hans slektslinje, og han dro på jevnlige turer til Pakistan og opprettholdt kontakt med familien sin der.

Norskpakistansk bryllupseremoni

Jeg deltok i en bryllupseremonien under feltarbeidet. Brudgommen i bryllupseremonien var sønnen til Saba som bor i Norge. Bruden var en ung kvinne bosatt i Pakistan som nå har flyttet til Norge. Bryllupseremonien deres ble holdt over tre dager, der to av dagene ble feiret i Pakistan og arrangert av brudens familie, mens den siste dagen ble arrangert i Norge av brudgommens familie. Seremonien kan dermed sies å være transnasjonal, der feiringen foregikk både i Pakistan og i Norge.

Det er tradisjonelt sett brudens familie som pleier å betale størstedelen av bryllupseremonien. Den første dagen med feiring kalles *menhdi*, og kan omtales som førfest der kvinnen blir malt med henna som dekorerer kvinnes hender og føtter for å forberede henne til bryllupet. *Menhdi* er særlig for kvinner der de samles for å danse og synge. Den andre dagen med feiring kalles *barat*, og er brudgommens fest der brudgommen vanligvis kommer til brudens hus. Brudeparet vil da signere ekteskapskontrakten¹² hver for seg, før de blir plassert ved siden av hverandre for første gang som ektemann og kone. Begges familier er tilstede, det blir gitt gaver, tatt bilder og servert mat. *Barat* pleier å bli avsluttet med ritualet *rukhsati*, som markerer at kvinnen nå forlater egen familie og hengir seg til ektemannens familie (Charsley 2009:132). Den siste dagen av bryllupseremonien heter *walima*, og blir betalt og arrangert av brudgommens familie. De to foregående seremoniene, *menhdi* og *barat*, betales og arrangeres av brudens familie. *Walima* arrangeres for å feire brudens innkomst inn i brudgommens hushold. Under feltarbeidet ble jeg invitert til å delta på *walimafeiringen*,

¹² Ekteskapskontrakten kalles *Nikah Nama* (Sajjad 2012:99).

som ble arrangert i et lokale utenfor Oslo. Her er et utdrag av feltnotatene mine fra bryllupseremonien:

Jeg var svært spent da jeg kom til lokalet der seremonien skulle arrangeres. Jeg hadde fått låne tradisjonelle pakistanske klær av søsteren til brudgommen. Da jeg kom inn møtte jeg hans foreldre som hilste hjertelig på meg og øvrige familiemedlemmer. Mange viste glede til at jeg hadde på meg pakistanske klær. Søsteren til brudgommen kom, tok meg i mot og sa: "du har ikke pyntet deg så mye da". Enda jeg følte meg oversminket og overpyntet i forhold til hvordan jeg vanligvis kler meg. Hun sa videre at jeg kom til å få sjokk over hvor pyntet de andre var. Det fikk jeg. Da jeg kom inn i lokalet ble jeg overveldet over synet av sterke farger, blomster og glitter. Kvinnene hadde pyntet seg med sarier¹³ og shalwir-kamiz i ulike varianter, fasonger og mønstre. Flertallet av kvinnenenes antrekk var prydet med diamanter langs sømmene på kjolen og ved halsen, og de hadde på seg matchende store glitrende øredobber og markert øyesminke. Jeg og søsteren gikk bort til bruden som jeg hadde møtt tidligere, og jeg ga henne en forsiktig klem ettersom jeg var usikker på om dette var riktig kodeks i denne sammenhengen. Bruden var sminket med sterk svart eyeliner over og under øynene, og blå øyenskygge. Huden var sminket hvit, og leppene var lyserosa. Hun hadde på seg en grå kjole med blått mønster rikelig pyntet med gull og diamanter, og hun luktet søt parfymelukt. På hendene hadde hun gullringer og armbånd, og var malt med henna¹⁴. Hun så spent ut, smilte og nikket til de andre gjestene. Alles blick var rettet mot henne (utdrag fra feltnotater 30.04.12).

Lokalet der denne bryllupseremonien fant sted, minnet om en eldre bingosal, med tregulv og hvite vegger. For anledningen var det satt opp en skillevegg ved hjelp av noen veggplater, der kvinnene satt på den ene siden og mennene på den andre siden. Lokalet var beregnet for 300 gjester. Kvinnene var i flertall, og den delen der de holdt til var størst. Langbord var dekket og mange kvinner og barn hadde allerede inntatt plassene. Støynivået var høyt, lokalet var fylt med latter og glede, og flere tok bilder av hverandre og snakket om de ulike antrekkene. Feiringen skulle begynne klokken fem, men de fleste kom nærmere syv. Mens vi ventet på maten var det mange som tok bilder av brudeparet,

¹³ Sari er et syv meter langt tøy stykke som blir vikles stramt rundt kroppen med en spesiell teknikk, der siste del av tøystykket ligger over den ene skulderen. Dette plaget er særlig mye brukt i India, og til fest blant Pakistanere og andre fra Sør-Asia.

¹⁴ Tradisjonell mønstermaling.

som satt i en hvit sofa på en scene midt i lokalet. Scenen var dekorert med roser i rosa og gult, samt flere lilla slør som hang langs scenekanten og på sceneteppet bak.

Familiemedlemmer gikk opp på scenen etter tur for å ta bilder av seg selv sammen med brudeparet.

Ved det ene langbordet satt det noen norske venner av brudgommen, som valgte å ikke følge kjønnsdelingen. Der satt kvinner og menn sammen på kvinnene sin side av skilleveggen. De norske kvinnene hadde på seg bunad, mens mennene hadde dress. Jeg spurte søsteren til brudgommen om hvorfor kvinner og menn ikke kunne spise sammen. Til det svarte hun at det ville være slitsomt å måtte dekke håret hele tiden mens de spiste. Denne delingen var praktisk nå som alle hadde pyntet seg uten sjal. Da maten ble servert var det kvinnene som forsynte seg først, men vanligvis er det mennene som skal forsyne seg først, fortalte en av kvinnene ved bordet der jeg satt. Etter hvert løste dette seg opp, og menn og kvinner gikk om hverandre og forsynte seg. Kvinner forsynte seg fra den ene siden av buffetbordet, og mennene fra den andre. Kvinner og menn satt aldri sammen og spiste, på det området var kjønnssegregeringen tydelig.

Under måltidet gikk bruden rundt og snakket med gjestene, noe jeg ble fortalt var svært uvanlig. Bruden skulle egentlig bare sitte i sofaen og gjestene skulle komme bort til henne. Andre fortalte meg at det var sånn i gamledager, men at det nå var vanligere at kvinnene gikk rundt under feiringen. Særlig under *walima* kunne bruden gå rundt å snakke, siden brudeparet da formelt er gift.

I forkant av det nevnte bryllupet ble jeg invitert til å hilse på bruden, som heter Ramira og er svigerdatteren til Saba. Ramira er i tyveårene, kommer fra Lahore og er kusinen til sin ektemann på farssiden. Det er vanlig å få mye besøk når en av barna har giftet seg med noen fra Pakistan og som har kommet til Norge for å bosette seg her. Jeg ble invitert til å komme og hilse på Saba sin nye svigerdatter, bare en uke etter hun hadde kommet til Norge. Da jeg ringte på døren var det brudgommens far, brudens onkel, som åpnet døren og viste meg inn i stua og til sofaen. Kvinnen var ikke tilstede, men jeg hørte at det var noen på badet. Kvinnen kom etter hvert ut, med et stort smil om munnen. Vi håndhilste på hverandre og ga hverandre et kyss på hvert kinn. Kinnene hennes var myke og hun luktet godt. Vi kommuniserte på engelsk, hun fortalte meg at hun hadde vært veldig spent på å flytte til Norge og at hun savnet moren sin allerede. Dette var i mars, så hun klaget

over kulde og snø og at nordmenn gikk overalt fremfor å kjøre bil. Hun hadde aldri gått så mye som etter at hun kom til Norge, forteller hun og ler høyt.

Den nygifte kvinnen ba meg på te og mat, og jeg takket ja. Hun forsvant inn på kjøkkenet, og jeg hørte at hun fant frem noe i kjøleskapet og en stekepanne. Ramira ropte ut til meg at jeg gjerne måtte komme og holde henne med selskap. På kjøkkenet var den unge kvinnen i full gang med å steke kylling nuggets og varme opp linsegryte. Hun unnskyldte seg i det jeg kom inn på kjøkkenet, og sa at hun egentlig ikke var særlig flink til å lage mat, men at hun nå hadde begynt å lære av sin nye svigermor etter at hun kom til Norge. Dette tolker jeg som at hun har levd et ganske annet liv i Pakistan og derfor ikke har behøvd å måtte lære og lage mat i hjemlandet av sin mor. Ramira er fra Lahore, som er en storby og hun har en bachelorgrad innen IT. Hun har vært opptatt med å fullføre studier før ekteskapsinngåelse. Derfor er det svigermors hovedoppgave å lære svigerdatteren sin å lage mat ved å videreføre kunnskapen hun har lært av sin svigermor og mor. Forventninger knyttet til kvinner ved ekteskapsinngåelse henger dermed nært knyttet opp mot den tradisjonelle kvinnerollen, som innebærer kunnskap om matlaging og videreføringen av denne kunnskapen. På den måten reproduseres et tradisjonelt kjønnsrollemønster gjennom generasjoner.

Svigermor og svigerdatter: En viktig relasjon for familiesamholdet

Moen (2009) skriver at relasjonen mellom svigerdøtre og svigermødre er en viktig slektskapsrelasjon for samholdet i familier. Gjennom en annen kvinne som heter Nadia vil jeg eksemplifisere noen tradisjonelle trekk ved relasjonen mellom svigermor og svigerdatter, hvordan de posisjonerer seg i forhold til hverandre og hvorvidt en her kan se en endring i relasjonen. Nadia har fire sønner, men bor nå med tre av sønnene, ektemannen sin, en svigerdatter og et barnebarn. Hun fikk sin første sønn i Pakistan før hun flyttet til Norge og fikk tre sønner til. Nadia er i femtiårene, hjemmeværende og har bodd i Norge i over tretti år. Da jeg var hos Nadia holdt svigerdatteren på med å lage frokost til henne. Mens svigerdatteren var på kjøkkenet fortalte Nadia med senket stemme at hun tilbringer mye tid sammen med svigerdatteren. Ettersom hun også er mye hjemme på dagtid på grunn av mammapermisjon. Nadia sin eldste sønn og kone flyttet ut i fjor fordi forholdet mellom henne og den andre svigerdatteren ble for komplisert. Det hele endte med en stor krangel som politiet måtte komme for å roe ned. Krangelen startet med at Nadia hadde blandet seg i en diskusjon mellom sønnen og hans kone, som handlet om

fordeling av arbeidsoppgaver i huset og hvordan dette skulle bli gjort. Nadia forteller at hun har lært mye av denne episoden, og ønsker nå å holde en lavere profil som svigermor ovenfor den nye svigerdatteren. Gjennom denne refleksjonen kan en se at Nadia selv har ønsket å forbedre situasjonen mellom seg selv og den nye svigerdatteren.

Etter at frokosten var inntatt, lener Nadia seg tilbake, tørker seg rundt munnen og spør meg om jeg har søsken. Jeg ser opp på henne og svarer med mat i munnen at jeg har fire brødre. Henrykt slår hun hendene sammen og hun spør videre om noen av brødrene mine bor sammen med moren og faren vår. Jeg svarer at ingen av brødrene mine bor sammen med foreldrene våre, at alle bor litt spredt i landet, men at vi besøker foreldrene våre ofte. Da ser hun litt strengt på meg mens hun forteller at jeg og brødrene mine må ta vare på foreldrene våre, og fortsetter med å si at nordmenn i altfor stor grad plasserer sine gamle foreldre på aldershjem. Dette synes hun er helt forferdelig, og eksemplifiserer ved å nevne en familie hun kjenner der faren ble veldig syk og barna ikke tok seg tid til å ta vare på han. Det førte til at faren måtte plasseres på sykehjem. Nadia virker svært opprørt og blir lyserød i kinnene når hun snakker om det.

Eksempelet viser betydningen av ideen om *omsorgsforpliktelse* mellom barn og foreldre. Ideelt sett skal minst en sønn bli boende hjemme, hjelpe foreldrene økonomisk og gifte seg med en god svigerdatter som innretter seg etter ekteskapsplikten der det å ta hånd om svigerforeldrene sine står svært sentralt. Etter å ha sett reaksjonen til Nadia forstod jeg at det var nærmest uhørt at ingen av mine brødre bodde hjemme med foreldrene mine, mens mitt tilfelle som kvinne forstod hun bedre siden jeg holdt på med studier. Antagelig forstod hun også meg bedre ettersom jeg er datteren og dermed ikke har samme plikt til gjenytelse av omsorg til foreldrene mine, slik som sønner tradisjonelt sett har. Nadia uttrykker forferdelse over at en kan overlate sine gamle foreldre på aldershjem, og ikke innrette seg etter den plikten det er å yte omsorg tilbake til sine foreldre.

Som tidligere nevnt praktiserer pakistanere tradisjonelt sett virilokale ekteskap, der kona flytter til mannens hushold etter ekteskapsinngåelse. På den måten blir da hverdagslivet til svigermor og svigerdatter vevd sammen, ved at de samarbeider om oppgaver i hjemmet og tar seg av barna i fellesskap (Moen 2009:180). En kan si at det er et gjensidig ønske om at denne relasjonen skal fungere godt, både fra svigermor og svigerdatter sin side. Dersom relasjonen er god kan kvinnene i hjemmet hjelpe hverandre, for eksempel ved at svigermoren avlaster svigerdatteren ved å hjelpe henne med barnepass, mens

svigerdatteren lager mat til hele familien. Det er i tillegg mye kunnskap som blir overført i denne relasjonen, slik som jeg også viste gjennom den nygifte kvinnen Ramira, som gikk i trening hos sin svigermor.

Gjennom formidling av kunnskap, som i stor grad handler om matlaging, ser en tydelig den hierarkiske posisjonen mellom svigermor og svigerdatter. Dersom svigerdatter ikke er villig til å lære av svigermor og gjerne vil gjøre oppgavene på en annen måte, for eksempel slik hun har lært det, kan det by på problemer. Slik som Nadia fortalte det hadde skjedd mellom seg og den første svigerdatteren. Hovedgrunnen til krangelen mellom henne og svigerdatteren var at hun og svigerdatteren var vant til å gjøre husarbeid på forskjellige måter. Årsaken var at de var oppdratt forskjellig, på ulik tid, og hadde tilegnet seg egne rutiner og vaner. Episoden førte til at svigerdatteren og sønnen valgte å flytte fra svigerforeldrene sine, og skaffet seg en egen leilighet. Moen (2009) foreslår at en kan se endring i bosettingsmønster i sammenheng med at kvinners ulike rettigheter revurderes og forhandles i større grad i en norsk kontekst. Med dette kan en si at norskpakistanske kvinner av den yngre generasjonen har flere valgmuligheter dersom relasjonen til svigermor blir for vanskelig. Dermed må svigermor gjøre seg fortjent til å få tilstrekkelig omsorg, ettersom hun vet at alternativet kan være å bli plassert på et aldershjem og være en trussel mot familiesamholdet (Moen 2009:88).

Det kan virke som om Nadia har innsett at som svigermor må en gjøre seg fortjent til å bli tatt hånd om av sønnen sin og svigerdatteren, og at det står mye på spill dersom relasjonen ikke fungerer. Dette er nok en av årsakene til at hun har innrettet seg etter de forhold som inngår i relasjonen, bitt det i seg og forsøkt å få relasjonen til å fungere bedre enn det gjorde med hennes første svigerdatter. Utfordrende kan det også være for en svigermor å ha en annen kvinne rundt seg, som er innlært i andre rutiner og måter å gjøre ting på. Ettersom svigermoren tidligere har vært den som har hatt hovedansvaret for matlaging og andre oppgaver i hjemmet. Ekstra problematisk blir det kanskje hvis svigerdatteren gjør ting på en helt annen måte enn hva hun alltid har gjort. I tillegg til at det for mange unge kvinner kan være utfordrende å innrette seg etter den plikten som tilsier at du skal ta vare på dine svigerforeldre, og som i dette tilfelle også innebærer å bo sammen med svigermoren din. Kanskje hun egentlig har mer lyst til å ta vare på sine egne foreldre, men den oppgaven er det en annen svigerdatter som har som plikt å gjennomføre. Det er hårfin balanse for å få denne relasjonen til å fungere og det er en svært betent

relasjon, der både svigermor og svigerdatter må gi og ta for å skape et godt familiesamhold.

Kvinnenes rykte og familiens ære

Mernissi (1987) argumenterer for at utformingen av seksualitet i muslimske samfunn har et særskilt fokus på kvinners seksualitet. Kvinner trenger beskyttelse mot verden utenfor, der kvinner og dermed også hennes families respekt står på spill. Weiss (2010) skriver at en slik beskyttelse blir praktisert gjennom *purdah-regler*, og fungerer som en markør for kjønnssegregering der kvinner separeres fra en del aktiviteter forbeholdt menn. *Purdah-regler* skaper dermed kjønnede sfærer mellom kvinner og menn (Weiss 2010:13). På den måten fungerer *purdah* også som en rettesnor på hvem som har krav på respekt fra hvem og hvordan respekten skal uttrykkes. Det er mange grunner til at *purdah* eksisterer. Blant annet for å kontrollere at kvinner oppføre seg riktig, og for å opprettholde en kontroll av kvinner og menns seksuelle impulser. I den sammenheng blir kvinners adferd og deres rykte viktig, noe som har konsekvenser for familiens ære (Moen 2009:78).

Wikan (2008) hevder at ære er et kjønnnet begrep, som er spesielt forbundet med menn. En måte å se det på er at menn har ære og kvinner har skam. Kvinner inngår i sine menns ære, de bærer i seg menns ære. Mennenes ære kan bero fullstendig på kvinnene, og er lokalisert i kvinnes kropp og deres seksuelle renhet (Wikan 2008:9). Kontroll over kvinners seksualitet er nødvendig for å opprettholde den patrilineære slektslinjen, både fordi kvinner er sett på som det kulturelle symbolet på det kollektive og dets grenser, og som bærere av kollektivets ære (Yuval-Davis 1997). Wikan (2003) beskriver videre begrepet ære som retten til respekt, der samfunnet har plikt til å yte personen respekt, gitt at regler for æreskodeksen er overholdt. Hvis kodeksen ikke overholdes mister personen sin ære, og i mange tilfeller betyr det at også familien mister sin ære. Ære knyttes dermed til det kollektive, bestående av familie og nettverk, og kollektivets bedømmelse av personers og familiers atferd (Wikan 2003:72-73). Wikan (2008) skriver videre at ære handler om verdi i andres og egne øyne, om sosial respekt og selvrespekt. Dermed blir den offentlige dimensjonen ved ære svært sentralt, der de andres blick er av stor betydning. Det er helt klare regler for hva som gir eller fratår ære, noe jeg vil gi et eksempel på fra eget materialet etter jeg har vist hvordan norskpakistanere skiller mellom to æresbegreper.

Det ene begrepet, som også ble mest brukt av mine informanter er *izzat*, og kan sies å omhandle familiens ære. Begrepet betyr også respekt, og dermed tolker jeg det slik at det omhandler hele familiens ære og respekt. Det andre begrepet er *ghairat*, som går mer på det personlige og som omhandler individets verdi (Ferrari de Carli 2008:20). Med disse begrepene fremstår det et skille mellom den kollektive og personlige æren. I følge Stewart (1994) handler personlig ære, og i dette tilfelle *ghariat*, om retten til å bli handlet som likemann. Personlig ære er på den måten et rettskrav på linje med en juridisk rett til å bli behandlet likt (Wikan 2003:63). Videre benytter Stewart (1994) termene ”horisontal ære” og ”vertikal ære”, der den horisontale æren er knyttet til opp mot enhver rettighet til respekt som likeverdig. Den horisontale æren er dermed personlig ære, som er en type ære du kan miste. Mens den vertikale æren er knyttet mot rang og status, og kan derfor økes eller minskes (Stewart 1994:54-59). Slik jeg forstår det kan en dermed knytte begrepet *izzat* om mot den vertikale æren, som en som familie har mer eller mindre av. Mens *ghariat* kan beskrives som en form for horisontal ære, der det er snakk om enten eller. I tilfeller der tap av *ghariat* oppstår, kan det føre til vanære. ”Vanære er ærens bortfall, det totale tap av posisjon, anseelse, aktelse, og ikke bare for individet, men for han eller hennes slekt, stamme, klan eller kaste” (Wikan 2008:266).

En av kvinnene jeg har tilbragt mye tid sammen med har opplevd å bli utstøtt fra familie og slekt, fordi hun vanæret familien sin ved å skille seg to ganger. Kvinnen heter Rashida, er i tyveårene og bor med sønnen sin fra det ene ekteskapet. Rashida er født og oppvokst i Norge, og familien hennes bosatte seg i Osloområdet på 1970-tallet fordi Rashida sin far fikk jobb i Norge. Begge hennes ekteskap har vært arrangerte av hennes egen familie, det ene med en fetter som var bosatt i Pakistan og det andre med en pakistansk mann som var bosatt i England. Det første ekteskapet til Rashida ble avsluttet fordi hennes ektemann var impotent, og dermed kunne de ikke få barn slik som var forventet av familien rundt. Presset ble for mye for ektemannen, som dro tilbake til Pakistan og la skylden på Rashida og sa at det var hun som ikke kunne få barn. Rashida forklarer at hun da påførte skam, *sharam*, over familien for å ha vært årsaken til at hennes ektemann flyktet fra henne. For å gjenopprette familiens ære, ble hun gift på nytt. Det andre ekteskapet endte også i en skilsmisse, og ektemannen ble utvist fra Norge på grunn av vold mot Rashida. Volden foregikk over lang tid. Rashida ble etter hvert gravid og fikk en sønn. Da ektemannen også påførte deres sønn skade anmeldte Rashida mannen sin. Hun sa dette om hendelsen: ”for å gjenopprette min familie sin ære må jeg gifte meg, det er det samme

med hvem, jeg kan gifte meg med en bikkje liksom, men jeg må være gift. En kvinne må være gift”. Rashida fortalte videre at det blir vanskelig å gifte seg igjen, fordi ingen pakistanere vil ha en skilt kvinne med et barn fra før. I tillegg til at det pakistanske miljøet i Oslo er veldig sammensveiset, forklarte hun, noe som gjør at alle prater om hva som har skjedd og at hun vanæret familien sin.

Kontroll over kvinners seksualitet

Forestillingen om ære er knyttet til kvinners adferd, noe som er av stor betydning for å forstå kvinnenenes handlinger og forpliktelser, og hva som står på spill dersom dette ikke blir overholdt. Hele samfunnsstrukturen baserer seg på deres forestilling av æreskodeksen og *purdah*-regler, og det er svært få møteplasser for samhandling mellom kvinner og menn utover arbeidsplasser og utdanningsinstitusjoner (Sajjad 2012:100). For å ivareta kvinners rykte og familiens ære må idealet om kvinner som jomfruer før ekteskap opprettholdes. Kontroll av kvinners seksualitet vil jeg se nærmere på i forhold til begrepet om den politiske kroppen i kapittel 6, der jeg belyser hvordan sosial kontroll styrer kvinnenenes bevegelser. Både i islam og i det pakistanske samfunn anses seksualitet som noe svært viktig (Sajjad 2012:101). En metode for å kontrollere kvinners seksualiteten er å unngå kontakt mellom kvinner og menn, som ikke er gift eller er i slekt og at kvinner dekker seg til. Samtlige av mine informanter dekket til hår, hodet og skuldre i offentligheten ved å bruke drakten *shalwar-kamiz* og *chader-dopta*.

Shalwar-kamiz er et todelt antrekk bestående av en vid og lang bukse, og en lang kjole over med lange ermer. Det er mange varianter av slike drakter, avhengig av hva som er på moten. Noen ganger er det mer populært med smalere bukser til, men da er kjolen enda lengre og rekker helt ned til anklene. Til denne drakten brukes et matchende sjal, som dekker håret i det offentlige rom og som kalles *chader-dopta*. Jeg har erfart at denne drakten er viktig for kvinnenenes identitet ved at den uttrykker deres kvinnelighet, selv om den er også er med på å kontrollere den. En av informantene mine, Nohra, opplevde en svært ubehagelig episode da hun en gang hadde klippet seg og gått ut på verandaen sin uten sjal på hodet. To andre norskpakistanske kvinner hadde fått øye på henne, og snakket om det i ettertid. Nohra sa dette om hendelsen: ”så lenge jeg går med sjal på hodet i offentligheten ellers, spiller det vil ingen rolle hva jeg gjør med håret mitt under sjalet. Jeg frister da ingen da”.

Det nevnte eksempelet viser kvinnens bevissthet om at tildekning blir brukt for å kontrollere kvinners seksualitet, og at en ikke skal friste andre menn ved å vise håret. Eksempelet viser også hvordan kvinner er opptatt av å kontrollere hverandre. Nohra uttrykte en form for skjult motstand mot *purdah*-reglene, som det var ment at ingen skulle se men at det viktig for hennes egen del. Nohra er en svært religiøs kvinne og liker å pynte seg med *shalwar-kamiz* i sterke farger. Hennes strategi for å møte eget behov for å pynte seg og likevel følge *purdah*-reglene ble å klippe håret og skjule det i offentligheten. I offentligheten bruker Nohra hijab i tillegg til sjalet, *chader-dopta*, mens under den stramme hijaben skjuler det seg en kvinne som ønsker å pynte seg, *for* seg selv. En annen kvinne forklarte bruk av sjal med at kvinner uten sjal er som en kjærlighet på pinne uten papir rundt, slik at det fester seg mange fluer på den. I neste kapittel vil jeg redegjøre for flere strategier kvinnene benytter seg av i hverdagslivet, med særlig vekt på mat og matlaging og forventninger som er knyttet til det å være god kone og god mor i en norskpakistansk kontekst.

Oppsummering

I dette kapittelet har jeg vist hvordan familielivet i norskpakistanske hjem er organisert og at familien har stor betydning for norskpakistanske kvinner. Hjemmet er kvinnenens domene, der de er ansvarlige for ulike gjøremål og det er kvinnene som oppholder seg mest i hjemmet. Hjemmet og familien er dermed viktig for kvinnenens livsstil i henhold til Gullestad (1995) sin definisjon av begrepet. I tillegg er det en viktig arena for å studere kvinners posisjon, og hvordan kvinnene bruker kroppen sin i samspill med familien. Dette er aspekter ved den sosiale kroppen som viser hvilke muligheter og begrensninger kvinnene lever med.

Familie og slekt er helt sentralt for norskpakistanere og deres muslimske tro, der det følger med visse plikter. Ekteskap er en slik plikt i følge islam. I den forbindelse har jeg diskutert kastesystemets tvetydige rolle. Noen omtaler kastesystem i tilknytning til ekteskapspartner som et *custom*, som jeg forstår som en betegnelse på noe som praktiseres av flertallet. Jeg vil derfor hevde at betegnelsen *custom*, belyser at kastetilhørighet har ulik betydning i forskjellige sammenhenger og er viktigere for noen enn for andre. Jeg har vist at kastesystemet kan bli særlig viktig for kvinner ved familiens valg av partner ved ekteskapsinngåelse. Gjennom en norskpakistanske bryllupseremoni har jeg også belyst hvordan et transnasjonalt bryllup feires og hvordan alles blick er rettet

mot kvinnen, både under seremonien og da det er vanlig å komme på besøk for å se på bruden. Ved slike besøk er også den nygifte kvinnens ferdigheter på kjøkkenet under anskuelse der det er vanlig at bruden serverer mat til gjestene, rett etter at hun har kommet til Norge.

Å ta vare på de eldre er en av de andre pliktene som er særlig viktig for norskpakistanere. Denne plikten har jeg i henhold til Moen (2009) kalt for *omsorgsforpliktelse*, der sønnen i familien og hans kone plikter å ivareta hans foreldre. I denne plikten blir særlig relasjonen mellom svigermor og svigerdatter en viktig relasjon for familiesamholdet, der også kunnskap om eksempelvis matlaging og husarbeid blir videreført.

Forestillinger ære og rykter er helt vesentlig for å forstå norskpakistanske kvinners handlinger og valg, og kan få store konsekvenser for kvinner, slik som jeg viste med Ramira sin historie. Ære er kjønnset, der menns ære ligger i kroppen til kvinner. Kvinner bærer menns ære i seg. I den forbindelse blir *purdah*-regler praktisert for å ivareta kvinners seksualitet, og deres renhet. Alle mine informanter var ikledd *shalwar-kamiz* og *chader-dopta* for å dekke hår, hodet og skuldre. Kvinners tildekning av kropp er viktig for å kontrollere deres seksualitet, adferd og bevegelser.

Dermed har jeg vist hvordan familiefellesskapet og kvinners seksuelle ærbarhet legger føringer på hvilke rammer kvinner kan handle innenfor, og det kan bidra til å påvirke og begrense deres valg. Jeg har også vist hvordan familiene er *kollektivorienterte*, og at en som medlem er med på å opprettholde og omforme forpliktelser. Familiens betydning er dermed selvfølgelig og handler om tilhørighet, forpliktelser og verdier som blir opprettholdt i fellesskap (Bredal 2006:273-275). I det neste kapittelet vil jeg redegjøre for en annen verdi jeg anser som svært viktig for norskpakistanske kvinners hverdagsliv. Det er matens sosiale og religiøse mening, i rollen som mor og kone sammen med sin familie.

Kapittel 5: Matens sosiale og religiøse mening

I dette kapittelet tar jeg for meg hvilken mening mat har i norskpakistanske kvinners hverdagsliv med særlig vekt på mat i familierelasjoner. Innledningsvis vil jeg si noe generelt om pakistanske matvaner med utgangspunkt i to kvinners hverdagsliv, og ulike strategier de benytter i sitt arbeid med matlaging. Den første beskrivelsen fokuserer på forholdet mellom matlaging og det å være mor, mens den andre tar for seg forventninger knyttet til det å være kone. Deretter følger en redegjørelse av islamske normer når det gjelder mat og matvaner.

Kapittelet vil dermed belyse hvordan kvinnes posisjon i familien kommer til uttrykk gjennom mat, og hvilken sosial og religiøs mening mat innehar i norskpakistanske kvinners hverdagsliv. I analysen av matens sosiale og religiøse mening vil jeg anvende begrepet den sosiale kroppen (Scheper Hughes og Lock 1987). Slik jeg ser det, kan begrepet om den sosiale kroppen vise hvordan kropp utfolder seg i samspill med andre, og ulike muligheter og begrensninger. For norskpakistanske kvinner i denne konteksten vil det bety hvordan de bruker kroppen i matlaging, hvilken mening maten har for kvinnene i deres hverdagsliv og hvilke muligheter og begrensninger som er knyttet til mat.

Kvinner som *gatekeepers*

Kvinner som *gatekeepers* er en term utviklet av Lewin (1943). Termen er mye brukt i faget ernæring ut fra en antagelse om at kvinner kontrollerer gjennomstrømningen av mat inn i husholdet, og at vi gjennom studier av hvordan maten kommer på bordet kan forstå hvorfor folk spiser som de spiser. Kvinner som *gatekeepers* impliserer at kvinner har makt over distribusjonen av maten i hjemmet. McIntoch og Zey (1998) er uenig i et slik forståelse av kvinner som *gatekeepers*, fordi ansvar for mat og matlaging ikke nødvendigvis er det samme som kontroll, og fordi det heller ofte er mennene som besitter denne kontrollen. Jeg vil på bakgrunn av min empiri vise at det finnes et skille mellom ansvar og kontroll, slik som McIntoch og Zey (1998) også hevder.

Mat i kvinnes hverdagsliv

Anne Murcott (1983) fant i sin studie av kvinner i Wales at det var forventet og tatt for gitt at matlaging var kvinners oppgave. Å være dedikert til matlaging betydde nødvendigvis ikke at kvinnene likte denne oppgaven, men at kvinnene simpelthen måtte anerkjenne at

matlaging er en viktig praksis for å lykkes i rollen som mor og kone. Jeg vil argumentere for at forventninger knyttet til at kvinner skal være ansvarlige for matlaging kan være med på å kontrollere kvinnenens adferd i en norsk-pakistansk kontekst, samtidig som at matlaging er en praksis som er viktig for kvinnene for å føle trygghet. Kontrollen ligger i det at mødre er mye alene om arbeidsoppgavene i hjemmet, og bruker store deler av dagen til å legge til rette for ektemannen sin og barna sine på best mulig måte, samt å tilfredsstille deres ønsker. Mange av ektemennene til kvinnene i mitt materiale har dårlig helse eller er aktive i arbeidslivet. I begge tilfellene, slik jeg ser det, er det forventet av konen å stille opp for mennene til tross for at kvinnene har nok å gjøre i hjemmet og med barna, eller har dårlig helse selv. Det er et mangfold av meninger knyttet til mat og matlaging. Det er viktig for kvinnenens livsstil, identitet og deres rolle som mor og kone.

Et av mønstrene som kommer tydelig frem i mitt materiale er at kvinnene sjelden uttrykte sine ønsker eller spurte seg selv ”hva er det jeg ønsker for meg”? Kvinnene satte heller mannen og barna sine ønsker i første rekke, og viser med det hvor viktig den kollektive familie er. Samtidig underbygges kvinnenens sentrale posisjon for å opprettholde et godt familiesamhold ved å innta rollen som en god mor og en god kone. Jeg vil nå beskrive mat og matlaging i hverdagen til to kvinner, Saba og Amina, for å redegjør for hvilken mening mat har i ulike familierelasjoner. Jeg vil begynne med en hjemmeværende kvinne som heter Saba.

Saba – den gode mor

Saba er en norsk-pakistansk kvinne i femtiårene, og beskrivelsen er hentet fra et av besøkene mine hjemme hos henne. Hun har ingen utdanning og er fra landsbyen i Gujaratområdet i Pakistan. Saba bor sammen med ektemannen sin, to sønner og en datter. Familien har bodd i Norge i tyve år. Saba er en liten kvinne, med et varmt og snilt ansikt. Hun er svært religiøs, og går alltid i tradisjonelle klær som *shalwar-kamiz* med sjal over hodet når hun er utendørs. Når hun er hjemme henger sjallet løst over skuldrene hennes, som hun bruker til å tørke hendene med under matlaging.

Saba har hovedansvaret for matlaging, handling av mat, vasking av klær og hjem i sitt hushold. Ektemannen hennes har tidligere vært yrkesaktiv som taxisjåfør og restauranteier, men er nå pensjonert. De tre første månedene av mitt feltarbeid var mannen hennes i Pakistan. Han pleier å dra dit når det er vinter i Norge, fordi kulden forverrer astmaen hans. Saba er en kvinne med mange jern i ilden og hun har et stort nettverk. De fleste i familien

til Saba bor i Pakistan, bortsett fra søsteren hennes. Ektemannen har flere familiemedlemmer i Norge, som bor et steinkast unna boligblokken der Saba bor. Saba og hennes familie har stadig besøk av ektemannens familie, og Saba sin søster og hennes familie. Ringeklokken og hustelefonen ringer ofte, og Saba sitt hjem virker for meg som et samlingspunkt for familie og venner. Både under Ramadan og under den ene feiringen av Profeten Muhammeds fødsel, var hjemmet til Saba fullt av besøk fra familie, slekt, venner og bekjente.

Saba og familien bor i en leilighet på cirka åtti kvadratmeter, i tredjeetasje av en boligblokk. Alle barna har hvert sitt soverom, i tillegg til Saba og ektemannens rom. I leiligheten er det en smal gang som leder inn til stua og balkongen. Stua er innredet med tre sofaer slik at det er sitteplass til mange. Innenfor stua er kjøkkenet, der det verken er spisebord eller spisestoler selv om kjøkkenet er romslig. Det kan virke som at maten ikke spises på kjøkkenet, men heller i sofaen på stua eller eventuelt på gulvet. Saba er en travel kvinne som har mange gjøremål i løpet av dagen.

Saba ville vise meg hvordan hun lagde tradisjonell pakistansk gryterett, som kalles *salan*. Dette er en middagsrett som mange norskpakistanske familier ofte har til middag. Retten kan inneholde for eksempel lam, kylling, spinat, ulike grønnsaker, linser eller kikerter. Saba lagde gryteretten med squash og aubergine som hovedingrediens, som hun allerede hadde vært og handlet hos den lokale grønnsaksforhandleren fem minutters gåtur unna. Det var tydelig at hun hadde planlagt en del i forkant av mitt besøk. Grønnsakene var ferdigvasket, og kniver og kjeler var satt frem. Saba begynte å kutte squashen uten å bruke noen form for fjøl. Hun holdt squashen over en skål, og begynte og skjære strimler nedover før hun til slutt kuttet den i mindre deler. På tommelen hadde hun hard hud, som viste at den var mye brukt til å støtte hånden når hun kutter grønnsaker. Saba kuttet squashen fort opp i biter. Deretter hadde hun lagt til rette for å kunne gå fort over til neste oppgave som var å sette på stekeplaten, før hun helte rikelig med olje i en stor stekepanne. Da stekepannen var varm nok gikk hun til fryseren og tok opp en isbiteholder, som hun hadde fylt med en puré av fersk ingefær, hvitløk og grønn chili. Denne isbiteholderen med puréen hadde hun laget på forhånd, og hun fortalte at hun brukte denne puréen i omtrent alle rettene hun laget. Hun tok ut en bit av puréen som hadde fryst sammen som en isbit, og puttet den oppi stekepannen slik at oljen freste og det begynte å lukte krydder. Jeg ser på denne handlingen, som en strategi Saba benytter for å lette det daglige arbeidet med middagslagning, og spare inn tid på å kutte opp ferske kryddersorter til hver rett.

Samtidig som puréen med krydder fikk frese på høy varme, kuttet hun opp andre grønnsaker som gulrøtter, poteter, auberginen med samme teknikk som beskrevet ovenfor uten å bruke av skjærefjøl. Mens Saba skrellet poteter, beveget leppene hennes seg samtidig som hun tittet på klokken. Hun fortalte at det egentlig var tid for bønn, men siden hun nå holdt på med middagen sa hun bønnen inni seg. Deretter åpnet hun skapet ovenfor komfyren og tok frem flere gjennomsiktede bokser med ulike krydder i rødt, brunt, oransje og gult. Det var krydder som spisskummen, gurkemeie, tørket koriander, *garam masala*¹⁵ og *tandoori masala*. Saba tok litt av alt oppi gryten i tillegg til salt og pepper. Gryteretten freste på full varme og viften på komfyren stod på full styrke. Lukten av krydder ble tydeligere og tydeligere. Som tilbehør til gryteretten skulle det serveres ris som kalles *chaval*, og et brød som heter *chappathi*¹⁶. Saba åpnet kjøleskapet for å vise at chappathideigen stod ferdigklar til barna kom hjem. Hun pleide å lage chappathien rett før barna kommer hjem, slik at de fikk servert gryteretten med rykende fersk brød til. Dette pleier hun å gjøre selv om barna kommer hjem på ulike tidspunkt.

Saba rørte i gryten og telefonen hennes ringte. Hun snakket høyt på urdu, lo litt før hun la på. Det var den eldste sønnen hennes som ringte for å spørre om Saba kunne lage en spesiell risrett til han som han kunne spise før han skulle på jobb, og han kom snart hjemom før han måtte videre på jobb. Saba satte i gang med en gang. Risretten som sønnen ønsket seg på telefon var ingen enkel rett. Den bestod av nye typer grønnsaker som måtte kuttes, blomkål, gulrøtter og potet, før hun tok oppi krydder som skulle kokes lenge på høy varme. Alt hun allerede hadde gjort måtte gjøres på nytt, uten at det så ut til å gjøre noe for Saba. Bevegelsene hennes var raske og målrettet. Hun rørte i begge grytene som freste på komfyren, og satt frem en tom stekepanne. Ved siden av stod chappathideigen klar, slik at brødet kunne bli laget med det samme sønnen kom hjem. Saba pekte på sofaen, og ba meg sette meg ned. Omtrent før jeg rakk å sette meg til rette, serverte hun risretten hun hadde laget til sønnen sin og ferskt chappathibrød til meg. Saba satt seg sammen med meg i sofaen, men spiste ikke noe selv. Det gikk i inngangsdøren, og sønnen hennes kom hjem. Saba reise seg direkte fra sofaen og gikk inn på kjøkkenet. Sønnen ropte til noe til moren sin på urdu mens han fant frem arbeidsklærne sine og pakket sekken. Jeg hørte det norske ordet *matpakke* midt i setningen. Sønnen lurte på om moren kunne ordne matpakke til han, og Saba fant frem en gammel isboks som hun puttet den første gryteretten hun

¹⁵ Betegnelsen masala brukes om ulike krydderblandinger typisk for det pakistanske kjøkken.

¹⁶ Chappathi er et brød som brukes som tilbehør til gryteretter og lages av sammalt hvetemel, vann og salt, og blir ofte omtalt som roti som er fellesbetegnelse på brød som chappathi og nan

hadde laget oppi. Sønnen hilste på meg og satte seg i sofaen ovenfor meg. Han skrudde på tv-skjermen, samtidig som Saba serverte han den andre risretten som sønnen hadde ønsket seg på telefonen.

Mat som kjærighet

Gjennom beskrivelsen av Saba og hennes arbeid med mat, kan vi se hva som blir lagt i det å være en god mor i norskpakistansk kontekst. Den samme holdningen er noe jeg har observert hos flere av kvinnene i mitt materiale. Saba er ansvarlig for at maten er klar da barna og ektemannen kommer hjem. Hennes egne gjøremål som for eksempel bønn settes til side slik at sønnen får den retten han ønsker seg. Det er Saba sitt ansvar som mor å opprettholde husholdet som en harmonisk enhet ved å møte alles behov på ulike tidspunkt. Det kommer for eksempel tydelig frem ved at Saba lager fersk chappathibrød til hver og en av barna når de kommer hjem, selv om det er helt forskjellige tidspunkt. Rollen som mor blir å opprettholde en emosjonell stabilitet for familien og gode matvaner for barna (Lupton 1996:39). Det å tilstrebe stabilitet forklarer Saba sine handlinger der barna får ønske seg ulike matretter til tross for at hun allerede har laget en rett. Alternativet er kanskje at sønnen ikke spiser noe i det hele tatt, fordi han ikke synes noe om den første retten moren hadde laget.

Counihan (1999) skriver at mat brukes for å vise det betydningsfulle i relasjoner, som for eksempel å vise kjærighet. Mat blir dermed viktig for kvinner for å uttrykke kjærighet ovenfor både sine barn og for ektemannen sin for å opprettholde et godt familiesamhold. Ved å møte sønnens ønsker viser Saba morskjærighet, og på den måten opprettholder hun en harmonisk ro i hjemmet. Mat blir dermed brukt til å vise kjærighet i relasjonen mellom mor og barn. Det kan være slik at Saba bare blir glad for at sønnen kommer hjem, hvis alternativet er at han lar være å komme hjem og spiser annen mat ute. Jeg spurte Saba hva det vil si å være en god mor for henne. Da svarte hun at ”det å være en god mor er å gjøre det barna vil gjøre”. Sitatet til Saba tydeliggjør hennes ønske om å tilfredsstille barna, og at deres ønsker veier tyngre enn om det forårsaker ekstraarbeid eller om hennes daglige bønn må utsettes. En ser også hvordan Saba har funnet en strategi for å få gjennomført bønnen selv om hun holder på med matlagning, samtidig som hun blir ringt opp av sønnen som vil ha en ekstrarett og har besøk av meg. Hun løser dette ved å si deler av bønnen inni seg, og fullfører resten da barna har fått mat og oppvasken er unnagjort.

Saba er en eldre kvinne, som er mye sliten og bruker mye tid på religiøse aktiviteter, særlig sammen med datteren sin, Fatima, som er i tyveårene. Sønnene hennes tar ikke like stor del i de religiøse aktivitetene. De ber ikke og er mye på farten i forbindelse med idrett, jobb og skole, mens datteren ofte er hjemme. Jeg vil argumentere for at det da blir viktigere som mor å vise kjærlighet for sønnene sine gjennom mat når de først er hjemme, og møte deres ønsker slik at hjemmet fremdeles blir et sted de har lyst til å komme tilbake til for å spise mors mat. Saba sin rolle som mor symboliserer hennes posisjon som "home-maker" for sine barn (Lupton 1996:40). Saba ønsker å vise sin kjærlighet gjennom maten siden de bare er innom for å spise mat, for så å løpe videre til neste aktivitet. Matlaging til hele familien blir dermed en meningsfull handling for Saba som mor. Selve matretten og smaken på maten blir viktigere enn det å spise maten sammen som familie, fordi det er knapt med tid når sønnene først er innom, mens datteren stort sett er hjemme hvis hun ikke er på jobb. En annen grunn er at sønnenes ønsker er viktig å imøtekomme for en mor, fordi sønnene tradisjonelt sett blir boende hjemme sammen med sin mor etter at de har giftet seg. Døtre flytter derimot vanligvis ut for å bosette seg i ektemannens hushold. Det blir derfor viktig for en mor å ha en god og harmonisk relasjon med sine sønner, og det er viktig som sønn å vise sin mor respekt. Eller sagt på en annen måte:

"Sons will bring wives for her to supervise and provide for her in her old age. Daughters are a liability, to be given away in an expensive marriage with their virginity intact. Therefore, mothers favor their sons. In later life, the relationship between a mother and her son remains intimate, in all likelihood with the mother retaining far more influence over her son than his wife has" (U.S. Library of Congress 2013).

Arbeid som utføres i en familiekontekst blir sjeldent ansett som ekte arbeid i form av attraktive lønninger, men heller som arbeid drevet av kjærlighet og engasjement som blir tatt for gitt av de dette arbeidet utføres for (Lupton 1996). På den måten blir matlaging i en familiekontekst sett på som et servicearbeid utført for bestemte relasjoner. Dette er relasjoner mellom familiemedlemmer, og i det nevnte tilfelle særlig relasjonen mellom mor og sønn. Hjemmet kan være en ambivalent arena for mange kvinner, fordi matlaging for familien både er en kilde til emosjonell tilfredshet, men som også begrenser og hindrer kvinners liv på mange måter (Lupton 1996:41). For norskpakistaniske kvinner vil dette dreie seg om at det forventes at kvinner skal være hjemme å lage mat, kontrollere

kvinnenes bevegelser og gjøre at hjemmet blir deres hovedoppholdssted. Gjennom historien til en annen kvinne, Amina, skal jeg videre belyse hvilken mening mat har i relasjon til ektemannen.

Amina – den pliktoppfyllende kone

Amina er i førtiårene og kommer fra Lahore i Pakistan. Ektemannen til Amina bodde i Norge i ti år før Amina kom hit som tyveåring. De har fire barn sammen, tre jenter og en gutt, mellom seksten og fem år. Amina gikk på skole i Pakistan i fjorten år, men sluttet da hun giftet seg og flyttet til Norge. Siden den tid har hun vært hjemmeværende. Første gang jeg og Amina møttes var på det lokale biblioteket rett i nærheten av der hun bor. Vi kunne ikke møtes hjemme hos henne fordi mannen hennes var dårlig. Hun satt allerede klar da jeg kom. Da hun så meg reiste hun seg opp, ga meg et kyss på hvert kinn og presenterte seg. Før jeg rakk å sette meg sa hun at hun bare kunne snakke med meg i en halvtime fordi hun måtte hjem å lage frokost til mannen sin, som var hjemme fra jobb på grunn av en vond skulder. Den vonde skulderen gjorde at ektemannen sov lite om natta, derfor måtte han ta igjen den tapte søvnen på dagtid. Klokken var elleve på formiddagen da jeg møtte Amina, og ektemannen kunne våkne når som helst fortalte hun meg.

Hun virket stresset og utålmodig. Dagene mine er veldig travle, forteller hun før hun beskriver en vanlig dag i detalj for meg. Amina står opp mellom klokken halv fire og fire for å be dagens første bønn, før familien ber sammen klokken syv. Amina pleier å stå opp tidligere enn de andre i familien for å spise frokost alene, før hun vekker barna og mannen og lager frokost til dem. Etter at alle barna har gått til skolen, og det yngste barnet er fulgt til barnehagen, drar hun på butikken for å handle inn til middag, vasker huset, gjør unna klesvask og ber. Familien hennes spiser sjelden middag sammen fordi barna er med på så mange ulike aktiviteter, og de kommer hjem på ulike tidspunkt. Jeg spør henne om hva slags mat familien spiser og hun svarer at hun lager mest pakistansk mat med litt norsk vri, fordi barna vil ha norsk mat og ektemannen vil ha pakistansk mat. Når hun lager middag pleier hun vanligvis å lage to retter slik at hun har en rett klar til dagen etter også, og på den måten rekker hun å gjøre det som må gjøres. Etter at jeg og Amina har snakket sammen en stund, ringer telefonen til Amina og hun svarer kort på urdu før hun reiser seg og unnskylder at hun må gå. Det var ektemannen som ringte, han var våken. Hun ville ha telefonnummeret mitt, og noen dager etter ringte hun meg og inviterte meg hjem på middag.

Familien til Amina bor i en treroms leilighet i nederste etasje i et rekkehus. Da jeg kom for å besøke Amina, var ektemannen hennes hjemme og den eldste og yngste datteren. Amina tok jakken min da jeg kom, hang den opp og viste meg veien til kjøkkenet. For å komme dit måtte vi gå gjennom stua der ektemannen til Amina satt. Han så opp på meg, nikket og sa hei. Deretter gikk jeg, Amina og hennes to døtre inn på kjøkkenet og lukket døren. Amina hadde laget en rett som heter *palao*, en risrett som blir mye brukt til fest. Den består av kylling, ris og krydder. I tillegg var det flotte dekorerte fat med *pakoda*, *raita*, salat og til dessert ble det servert is med mangosaus. *Pakoda* lages av en grønnsaksblanding dyppet i kikertmel som frityrsteges i olje og *raita* er en rømmedressing som *pakoda* dyppes oppi. For å oppsummere hadde Amina forberedt litt av et festmåltid. Jeg spurte Amina med lav stemme om ikke ektemannen skulle spise festmåltidet sammen med oss, men hun svarte at han allerede hadde blitt servert mat før jeg kom.

Ærbødighet og respekt i matlaging

Hverdagen til Amina er på mange måter typisk for flere av de norskpakistanske kvinnene jeg har vært sammen med under feltarbeidet, der kvinnen har ansvar for det meste av oppgavene i hjemmet. Arbeidsoppgavene mellom kone og ektemann er fordelt slik at kona står for matlaging, omsorg for barn og husarbeid, og ektemannen vanligvis er den som er yrkesaktiv utenfor hjemmet og forsørger familien økonomisk. Dette kan sies å følge et tradisjonelt kjønnsrollemønster. Amina fremtrer som en pliktoppfyllende kone ovenfor ektemannen, ved at hun er der for ham når han våkner for å ha frokosten klar. Det virker også for meg som om dette også var noe ektemannen forventet, ettersom han ringte Amina etter at han hadde våknet og at Amina da gikk direkte. Menn i muslimske ekteskap plikter å bistå kvinnen med klær, husly og mat. Dette gjengjelder kvinner ved å ta ansvar for å tilberede og servere mat til ektemannen og barna. I Mauss (1995) sin bok, *Gaven*, viser han hvordan gavebytter er viktig for å skape og reprodusere sosiale relasjoner. Matlaging kan dermed sees på som en slik gave, som skaper et gjensidig avhengighetsforhold mellom kvinner og menn. En kvinne viser sin takknemlighet ved å innfri forventningene til en god kone og mor, og viser ektemannen sin respekt for å opprettholde familiens ære utad.

Felles for de fleste familiene jeg har møtt er at ektemannen blir servert maten først, og at ektemannens og barnas ønsker om ulike matretter er det som blir hørt. Amina beskrev det slik, ”det er viktig som kone å lage den maten han ønsker, og gjøre det han liker å gjøre”. Det kan tyde på at det å lage mat som ektemannen liker blir et symbol på hvor god kone

du er. Videre kan det se ut til at kvinnens gjøremål i hjemmet, inkludert matlaging, er en måte for mannen å kontrollere kvinner på og passe på at kvinnens ærbarhet er i behold, slik at familien har et godt rykte og nyter respekt fra andre. Det vil i den forbindelse handle om den vertikale æren, *izzat*, som er knyttet til en type gradert ære som en familie har mer eller mindre av. I relasjonen mellom en kone og ektemann, slik som i beskrivelsen av Amina, er matlaging en handling som kona gjør for å vise mannen ærbødighet og respekt. Hensikten er å opprettholde et godt omdømme fra andre om familien som en harmonisk enhet, som bidrar til at ektemannen i familien beholder sin respekt utad. En families omdømme kan også uttrykkes og opprettholdes når familier er på besøk hos hverandre, ved å vise gjestfrihet gjennom ulike matretter.

”Du serverer ikke *dahl* når du får besøk, det er fyfy”

Gjestfrihet står svært høyt i en norskpakistansk kontekst, noe som uttrykkes gjennom antall retter som serveres og hva som serveres til gjesten(e). Dette kan en se eksempler på når norskpakistanere er på besøk hos hverandre. Under undervisningen på forebyggingstiltakene, som jeg gjorde rede for i kapittel tre, formidlet kursholderne en entusiasme til linse- og kikertrettene. Disse rettene kalles *dahl* og er sentrale i det pakistanske kjøkken. Entusiasmen ble uttrykt av kursholderne fordi linser og kikerter inneholder et lavt innhold av karbohydrater, som gjør at blodsukkerkurven holder seg mer stabil over lengre tid. Mange av de norskpakistanske kvinnene uttrykte at de oppfattet disse linse- og kikertrettene som retter som ikke skulle serveres når de mottok besøk eller ved religiøse feiringer og festlige begivenheter. Det ble forklart med at disse rettene var knyttet til lavere status, fordi det er retter som er billige og som de fleste har råd til. Derimot er ulike typer kjøtt svært dyrt i Pakistan, og på den måten knyttet til høyere status. Gjestfrihet vises dermed ved å servere gjestene sine retter med kjøtt i og gjerne i form av flere retter. En kvinne sa det slik ”du serverer ikke *dahl* når du får besøk, det er fyfy”.

Mat får dermed ulik sosial betydning i ulike kontekster. Dette er i tråd med Wray (2002) sitt perspektiv, der hun sier at bruk av utvalgte matvarer kan skape en følelse av kulturell tilhørighet. Det å utelukke noen type matvarer eller matvaner kan bli sett på som en forhandling om tilhørigheten (Wray 2002:136). En kan for eksempel se en slik forhandling i det å servere retter av linser og kikerter til gjester, dersom dette betraktes som utenfor en akseptert eller forventet utførelse av verdien gjestfrihet. Jeg ser mat og

gjestfrihet også i sammenheng med æresbegrepet. Jo flere retter du serverer når du får besøk, og helst kjøttretter, jo mer respekt og ære, *izzat*, oppnår familien fra kollektivets blikk. Videre vil jeg vise hvordan mat også uttrykker religiøs identitet, som i likhet med matens sosiale mening er med på å opprettholde kulturelle verdier og en følelse av tilhørighet. Det religiøse aspektet ved mat blir dermed viktig for å opprettholde kontroll i stabiliteten i hverdagen, og ivareta sin identitet som norskpakistansk kvinne.

Religiøs identitet uttrykt gjennom mat

Mat er sentralt blant migranter for å opprettholde forbindelser til hjemlandet og for å uttrykke sin identitet (Vallianatos og Raine 2008). Å ikke videreføre tradisjonelle kulinariske praksiser kan for migranter bli sidestilt med det å motsette seg sin familie, sitt samfunn og sin religion (Gabaccia 1998:54). I islam er det et sett av retningslinjer for hva som kan spises og ikke spises. Islamske normer skiller mellom tillat og forbudt, der *halal* står for det tillatte og *haram* for det forbudte. Betegnelsen *halal* brukes særlig om kjøtt, der det er strenge restriksjoner når det gjelder hvordan et dyr skal slaktes. Dette er en praksis som blant mine informanter uttrykkes som svært viktig for de matvalgene som tas. For å forstå hvilken mening mat har for norskpakistanske kvinner vil jeg argumentere for at en også må ta i betraktning det religiøse aspektet ved mat, som er nært knyttet opp mot deres selvbilde.

Muslimere må behandle dyr med respekt og omsorg og dette kommer tydelig frem i slaktemetodene *dhabh*. For at kjøttet skal være *halal* må dyret slaktes ved hjelp av denne metoden. Kniven må være skarp slik at hovedpulsåren kuttet med et raskt kutt, og dyret blir tømt så raskt som mulig for det meste av blod. Det er viktig at andre dyr ikke ser slaktingen og stedet der slaktingen foregår skal være rent. Etter at dyret er dødt, legges det med hodet mot Mekka og Guds navn blir prisgitt (Eggen 2000). Ritualet med å legge det døde dyrets hode mot Mekka er en praksis som ofte brukes av muslimer, også bønn foregår i retning mot Mekka. Dette forholdet vil jeg komme tilbake til i forbindelse med bønn og religiøse feiringer i neste kapittel.

Religiøse regler for hva som er *halal* og hva som er *haram* står nedfelt i Koranen, eller som *hadith*¹⁷, og avgjør dermed hva som er tabu (Eggen 2000). Slik som for eksempel svinekjøtt og alkoholholdige drikker, som er forbudt å spise i likhet med all annen

¹⁷ *Hadith* er fortellinger om Muhammeds liv, hva han sa og gjorde (Eggen 2000).

blodmat og alkoholholdig drikke. Mens planter, frukt, korn, grønnsaker, urter og sjømat er mat som er tillatt. ”Spis av det Allah har gitt dere, det tillatte og gode”, står det i Koranen om de tillate matvarene nevnt ovenfor (Eggen 2000:5). Det gode er viktig for muslimer, den gode vilje, som også innebærer å tilegne seg kunnskap om hva som er lov og ikke lov i matveien. Det er en plikt blant muslimer å søke kunnskap og handle etter den (Eggen 2000). Alle mine informanter hadde god kunnskap om hva som var lov og ikke lov å spise, og det var viktig for kvinnene å følge disse restriksjonene og orientere seg om hvor de kunne få tak i billig halalmat. Mange av kvinnene dro ofte sammen på handleturer til Grønlandstorget i Oslo eller til Sverige for å kjøpe halalkjøtt.

Andre matvarer som i religiøs sammenheng blir høyt verdsatt er honning, melk, dadler, oliven, brød av hvete, buljong, druer, basilikum og eddik som omtales som lovpriste fødeemner med lindrende og helende egenskaper (Eggen 2000:5). Honning blir for eksempel brukt til å gi nyfødte barn, slik at de skal få smaken på det gode liv, mens en *hadith* blir fortalt om hvordan Profeten Muhammed tygde en daddel og ga barnet daddelsaft (Aijaz 1991:41). I tillegg til skillet mellom *halal* og *haram*, skilte også noen av informantene mine mellom mat som var varm og kald. Matens egenskaper, som varmende eller kjølede, var av betydning for de matvalgene som ble tatt. Slike matvalg blir tatt på bakgrunn av omgivelsene, det vil si klima og hvilken årstid det er. En kvinne fortalte meg at hun ikke spiste fisk på sommeren i Norge, men på vinteren fordi, fisk innehar en varmende effekt på kroppen. Dette understreker at mat har en større betydning utover det ernæringsmessige, og derfor må mat undersøkes ved å se på den sosiale og religiøse betydningen.

Er ansvar det samme som kontroll?

Norskpakistanske kvinner er utvilsomt ansvarlige for matlaging i hjemmet med sin familie, men er det å ha ansvar det samme som å ha kontroll over matlagingen? Counihan (1998) mener at menn kan oppnå makt over kvinner ved å nekte å spise det kvinner har laget eller ved å nekte og bidra i matlagingen. Kvinner kan også oppnå makt over menn ved å nekte å lage mat, kontrollere maten eller manipulere statusen og meningssystemet som er nedfelt i maten. Jeg har tidligere vist til en definisjon av makt som fremhever makt i relasjoner og i dette tilfelle relasjoner i hjemmet. For norskpakistanske kvinner er det vanskelig å oppnå kontroll over matlagingen på grunn av hvordan husholdet er organisert patrilineært, kvinners posisjon i muslimske ekteskap, *purdah*-regler og forestillinger om ære som er

tilknyttet kvinners adferd. Som jeg har vist gjennom empiriske beskrivelser av Saba og Amina, så er det barna og mannens ønsker som først og fremst blir hørt og det er de som har kontroll over hva som spises, når det spises og hvordan det spises. For å være en god kone og god mor innretter mange norskpakistanske kvinner seg etter det, til tross for at tidspresset og arbeidsmengden er stor.

Oppsummering

I dette kapittelet har jeg vist at matlaging er en aktivitet som uttrykker hva det vil si å være en god mor og god kone for norskpakistanske kvinner. Gjennom mat, matlaging og måltider har jeg fått innblikk i hvordan kvinnene bruker kroppen i sin familie som både begrenser kvinnene og gir de muligheter. Mat symboliserer flere verdier ved norskpakistanske kvinners hverdagsliv og er viktig for deres livsstil. Matlaging inngår i begrepet til Scheper-Hughes og Lock (1987) om den sosiale kroppen.

Det er også en ambivalent dimensjon knyttet til mat, fordi det både begrenser kvinnenes bevegelser til først og fremst å være i hjemmet, og det er et sett plikter og forventninger som kvinner må innfri. Samtidig som det gir kvinnene mulighet til å uttrykke det betydningsfulle i relasjoner og opprettholde hjemmet som en harmonisk enhet. Mat brukes i relasjoner til å uttrykke kjærlighet, til å vise respekt og ærbødighet, gjestfrihet og til å opprettholde maktrelasjoner i hjemmet. Mat blir dermed viktig for å opprettholde familiesamhold og følelse av tilhørighet, og for å ivareta familiens ære. Jeg har også vist at mat er knyttet til status og religiøse tabuer.

Kapittelet har redegjort for noen av strategiene norskpakistanske kvinner benytter seg av for å få gjennomført ulike gjøremål. For eksempel hvordan Saba gjennomførte bønn samtidig som hun lagde mat til sønnen kom hjem. Saba hadde også en strategi for å gjøre arbeidet med matlagingen mer effektivt, ved å lage en ferdigpuré med ferdighakket fersk krydder. Eller slik som Amina strategisk sparte inn tid ved å lage to middagsretter når hun først holdt på, en til dagen etter også.

Kapittel 6: Tre perspektiver på kropp

I dette kapittelet vil jeg belyse aspekter ved hvordan norskpakistanske kvinner ser på egen kropp, hvordan de bruker kroppen sin og hva som er med på å styre kroppene deres. Dette vil jeg gjøre ved å gå mer i dybden på perspektivet til Scheper-Hughes og Lock (1987) om de tre kroppene: den individuelle, den sosiale og den politiske.

Jeg vil begynne med den individuelle kroppen, for å belyse kvinnenes kroppsbilde og hvordan kvinnene bruker kroppen i personlig hverdagsbønn. Videre vil jeg vise hvordan den sosiale kroppen blir nyttig for å analysere kollektive ritualer ved religiøse feiringer og for å vise hva religion betyr for kvinnene og deres hverdagsliv. Avslutningsvis vil jeg redegjøre for den politiske kroppen, som jeg ser i sammenheng med det forebyggende helsearbeidet blant norskpakistanske kvinner. Jeg vil hevde at kvinnenes kropp, bevegelser og valgmuligheter blir kontrollert av forventninger knyttet til å fremstå som en god muslimsk kvinne, og forestillinger om ære og respekt i tilknytning til kvinners oppførsel og deres seksuelle renhet. Denne kontrollen vil jeg omtale som sosial kontroll.

Den individuelle kroppen: kroppsbilde, motivasjon og minner

Scheper-Hughes og Lock (1987) skriver at innen klinisk biomedisin, som er et produkt av vestlig epistemologi, har det vært vanlig med en radikal materialistisk forklaringsmåte omkring årsak til smerte og diagnostisering. Både medisinske antropologer og klinikere har strevd med å se mennesker og erfaring i sammenheng med sykdom, og psykologiske og sosiale aspekter ved smerte så ut til å bli glemt. Grunnen til dette var at mange følte seg fanget i arven fra den dualistiske tenkemåten, som skilte mellom kropp og sinn. Det manglet dermed et vokabular for å snakke om interaksjonen mellom kropp, sinn og samfunn (Scheper-Hughes og Lock 1987:10).

Det er rimelig å anta at alle mennesker innehar en selvbevissthet om kropp og sinn som blir uttrykt gjennom kroppsbilde, og erfaringer med å være i verden, skriver Scheper-Hughes og Lock (1987). Kroppsbilde referer til både indre og ytre oppfatninger, minner, handlinger og erkjennelser. Fokus på kroppsbilder åpner opp for sosiale og kulturelle forståelser av det å være menneske, og ulike syn på helse og velvære. Scheper-Hughes og Lock (1987) hevder for øvrig at det her er viktig å skille mellom det sosiale ytre selvet, som de kaller masken, og det private indre og mindre kontrollerte selvet. Jeg stilte

kvinnene spørsmål om deres kroppsbylde, og Nohra beskrev hvordan synet på egen kropp hadde endret seg etter at hun ble mor. Nohra er i femtiårene og har fire barn. Nohra beskriver sitt kroppsbylde slik:

”Jeg tenker om min egen kropp at jeg er litt feit, og skal gå ned noen kilo. I fjor kom en dame bort til meg og sa: du har lagt på deg, fått en sønn eller? Det var hennes måte å se det på. Etter at jeg fødte sønnen min fikk jeg vann og hevelse i kroppen. Jeg prøver å holde vekten min, men har lagt på meg etter at jeg fikk barn. Jeg prøver å gå ned nå. Venninnen min sier ti kilo per barn, men jeg har gått opp ti kilo på fire barn. Pakistanere er opptatt av å være slanke før de gifter seg. Men når vi har fått barn og er gift er det ikke så farlig lenger”.

Nohra sitt kroppsbylde sammenfaller med hvordan flere av informantene mine betraktet egen kropp. Kvinnene så kroppen i sammenheng med det å få barn, og flere uttrykte at skjønnhetsidealet hadde endret seg etter ekteskapsinngåelse. Eller er det ønsket om å opprettholde dette skjønnhetsidealet og viktigheten av det som har endret seg? Jeg fikk innblikk i Nohra sitt sosiale ytre selv gjennom samtalen om hennes kroppsbylde. Jeg opplevde at flere av kvinnene begrunnet sitt kroppsbylde med at de hadde erfart økt kroppsvekt under svangerskapet. Kroppsbylde henger dermed sammen med vekt, som også er en av risikofaktorene for å få diabetes type 2. Det forebyggende helsearbeidet ønsker at kvinnene skal oppnå en vektreduksjon ved å gi råd og veiledning om kosthold og fysisk aktivitet. Motivasjonen til kvinnene for å delta på det forebyggende helsearbeidet ligger nettopp i ønsket om å redusere vekten sin. I kapittel 3 argumenterte jeg for at erfaring med vektøkning må ses i lys av kvinnes migrasjonsprosess fra Pakistan til Norge, ettersom kvinnene har opplevd en endring i levemåte og livssituasjon. Migrasjonsprosessen bør også tas i betraktning der Scheper-Hughes og Lock (1987) beskriver forholdet mellom kropp og sinn, og hvordan sosiale og psykiske forhold kan påvirke sinnet. Dette er viktig for å forstå norsk-pakistanske kvinners livsverden og deres erfaring med å være i verden.

Minner er også en del av kroppsbylde. I den forbindelse vil jeg argumentere for at mat og matlaging er viktig for norsk-pakistanske kvinner. Mat er ikke bare viktig i for å uttrykke det betydningsfulle i relasjoner, som vist i kapittel fem. Mat er også viktig for å opprettholde følelsen av tilhørighet. De fleste kvinnene lager den samme maten som de lærte å lage i Pakistan og de lager den på omtrent samme måte. Mat og matlaging

uttrykker dermed minner fra fortiden fra Pakistan, som blir opprettholdt ved å lage mat på samme måte som de gjorde i hjemlandet. Jeg vil hevde at dette bidrar til å styrke kvinnenens kroppsbilde og syn på seg selv, fordi kvinnene mestrer og føler seg trygge på matlaging. Mat og matlaging bidrar til å skape kontroll og trygghet i en migrasjonskontekst. Døving (2006) fant i sin studie av norskpakistaneres begravelsesritualer og oppdragelse av barn, at religion og familieliv ble viktig for å opprettholde kontroll og trygghet i det landet en har migrert til. Her vil jeg legge til matlaging, fordi det skaper trygghet og kontroll i norskpakistaniske kvinners hverdagsliv. Matlaging opprettholder kvinnenens minner fra Pakistan, styrker deres mestringfølelse og syn på seg selv og sin kropp. På den måten blir minner i matlaging et sentralt aspekt ved den individuelle kroppen.

Et kroppslig hverdagsritual

Personlig hverdagsbønn er et annet eksempel i norskpakistaniske hverdagsliv, der den individuelle kroppen blir tydelig. Begrepet den individuelle kroppen viser hvordan kvinnenens kropp og sinn er knyttet sammen, og blir særlig fremtredende i kvinnenens praktisering av personlig bønn. Med personlig bønn mener jeg den bønne kvinnene utfører alene i hverdagslivet. Bønn blir praktisert fem ganger daglig, og er et kroppslig ritual. Ritualet stiller strenge krav for hvordan kroppen skal renses i forkant, og hvordan kvinnene skal bruke kroppen i gjennomføringen av bønne. Strathern og Stewart (2010) beskriver ritualer som en kroppslig handling¹⁸, men alle kroppslige handlinger trenger ikke å være et ritual. Viktig i begge tilfellene er spørsmålet om mening, hvilken type mening og hva det er som blir skapt og kommunisert gjennom slike psykologiske handlinger (Strathern og Stewart 2010:83-84). Jeg vil dermed betrakte ritualer som en form for opptreden, som handler om å skape orden og forhindre kaos, ettersom ritualer ofte gjøres i en bestemt rekkefølge, og på bestemte tider (Rappaport 1999). En analyse av hvordan kvinnene bruker kroppen i bønn, belyser hvilken mening det har for kvinnene å be og hvilken motivasjon som ligger bak.

Den daglige rituelle bønne som blir utført av muslimer kalles *namaz*, og blir sett på som en gave til menneskene fra Gud (Østberg 2003:43). *Namaz* er en måte å ordne livet sitt på i tråd med naturens rytme der bønnetidene følger årstidene i henhold til soloppgang og

¹⁸ Strathern og Stewart (2010) bruker begrepet *embodied action* om det jeg har oversatt til kroppslig handling.

solnedgang. Mine informanter fulgte bønnetider som var tilpasset årstidene og solens rytme i Oslo. Jeg ble fortalt at muslimer som er bosatt andre steder i Norge også følger bønnetidene for Oslo. Dette gjelder for eksempel for muslimer bosatt i Nord-Norge, ettersom vinteren der er preget av mørketid i en lengre periode. Å be minner også kvinner og menn på deres avhengighet av Gud, og Guds nærvær (Østberg 2003:44). Jeg opplevde under feltarbeidet at bønn i særlig stor grad ble praktisert av kvinner. Dette inntrykket ble forsterket da en av informantene mine, Saba, mor til to sønner og to døtre, fortalte at det kun var døtrene hennes som ba fem ganger daglig slik som hun gjorde. Sønnene hennes gjorde ikke det. Jeg spurte den ene sønnen til Saba ved en senere anledning om bønn og han fortalte at han ikke ba annet enn hvis det var noe spesielt han ønsket å be for, eller ved spesielle anledninger som begravelse. Mine observasjoner viser at det i størst grad er kvinner som ber fem ganger om dagen. Dette ble betydelig forsterket da jeg spurte en annen kvinne, som er svært religiøs, om mannen hennes pleide å be. Da lo hun og sa at han bare ba de gangene han hadde tid, og av og til på fredager når det er vanlig for menn å møtes til fredagsbønn i moskéen.

Bønn er også et standardisert ritualet. I den forstand at bønnen gjennomføres ved at Koranen resiteres på en bestemt måte, med en bestemt rekkefølge og det er lite rom for egne tolkninger eller ønsker. Det er også strenge krav for renhet ved bønn og klare regler for hvordan man skal vaske kroppen før bønn, i tillegg til hvordan bønnen skal gjennomføres. Renhetsaspektet ved vaskeritualet før bønn gir en form for rituell renselse, og det er bare mulig å oppnå denne renselsen ved å utføre ritualet helt riktig. Det krever kunnskap og disiplin å gjennomføre det kroppslige ritualet for å oppnå renhet før bønn. Den rituelle renselsen kalles *wudhu*, og kvinner har ikke mulighet til å oppnå denne renselsen når de har menstruasjon. Renselsen er heller ikke tilstrekkelig dersom en går på toalettet mellom vaskeritualet og bønnen (Ghozalan 2005).

Hjemme hos Khadia, fikk jeg grundig demonstrert hvordan en slik rituell renselse skal oppnås før bønn. Når det var tid for bønn vinket Khadia meg inn på badet for å vise meg. Hun tok av seg sokkene, brettet opp buksene, tok av seg sjalet hun hadde på hodet og dro opp ermene på genseren. Hun pleier å begynne renselsesritualet med å vaske hendene opp til håndleddet, tre ganger på hver arm, og vasker grundig mellom fingrene. Deretter bruker hun høyre hånd til å fylle munnen med vann, og spytter det ut igjen. Videre vasker Khadia neseborene på samme måte med en håndfull vann som hun sniffer inn i nesen og

ut igjen tre ganger, og da bruker hun venstre hånden. Etterpå vasker hun ansiktet fra øre til øre, tre ganger før armene vaskes opp til albueene. Khadia stryker seg så over hodet med våte håndflater, over håret helt til bakhodet, og bruker tommelen til å vaske ørene. Helt til slutt vaskes føttene og anklene nøye, tre ganger. Khadia tar først høyre fot oppi vasken, og bruker fingrene til å vaske grundig mellom tærne. Hun rister litt lett av vannet på føttene, legger sjalet løst over hodet og kaster hver ende av sjalet over begge skuldrene. Deretter går hun inn i stua, finner frem et burgunderfarget bønneteppe og legger det i retning Mekka. Da er det klart for bønn. Bønnen varer i cirka seks minutter og Khadia begynner bønnen sittende på huk, og sier vers fra Koranen inni seg slik at bare leppene beveger på seg. Bevegelsen under bønnen starter sittende på knærne, før hun reiser seg og avslutter med å vri hodet til hver skulder. Dette gjøres flere ganger, samme bevegelse. Først sittende på huk, deretter stående, og så sittende på huk igjen. Til slutt folder hun hendene, tar seg mot pannen, nesen og kysser hendene til slutt. Dette gjøres fem ganger daglig fra solen står opp til solen går ned.

Det er ulikt hvilken motivasjon som ligger bak praktiseringen av bønn blant norskpakistanske kvinner. En av kvinnene fortalte meg at hun praktiserer bønn fem ganger om dagen, fordi hun slapper av når hun snakker med Gud. Denne kvinnen fortalte meg dette under frokosten vi spiste sammen en dag under feltarbeidet. Kvinnen heter Nohra, og hun hadde laget omelett og milkshake i anledning mitt besøk. Nohra er i femtiårene, bor med ektemannen sin og tre av sine fire sønner. Hun jobber innen omsorgsyirket, leder en flerkulturell kvinnegruppe og har et stort nettverk. Jeg og Nohra fortsatte samtalen om religion og bønn. Hun fortalte at hun ikke var særlig religiøs før hun kom til Norge som nittenåring, men at hun hadde blitt mer religiøs med alderen. En av årsakene til det forklarte hun, var at hun ønsket å finne mer ut av hvorfor verden er som den er, hvorfor alt galt skjer og hun ønsket å finne ut hvorfor mange skylder på religionen islam når fæle ting skjer. Etter at hun hadde sagt dette, stoppet Nohra opp et øyeblikk, så på meg og spurte ”hva er det med islam som får alle disse fordommene, er det så gruffullt?” Hun blir tankefull, og fortsetter ”det var dette jeg ønsket å finne ut av når jeg begynte å lese Koranen. Jeg ville prøve å forstå religionen. Det er så mange som misforstår før de har forsøkt å forstå”.

Khadia, kvinnen som demonstrerte renhetsritualet, fortalte at hun ba fem ganger om dagen fordi hun ønsket seg barn. Hun forklarte motivasjonen til bønn slik ”hvis Gud ikke

vil at jeg skal få barn så er det det han vil, men jeg ber hver dag om at han må gi meg barn”. Disse to kvinnenes beretninger om bønn tydeliggjør at bønn blir brukt til å styrke det mentale. For Nohra var bønn en form for avspenning og religion var noe hun oppsøkte for å forstå hvorfor ting er som de er, særlig etter at hun kom til Norge. For Khadia var bønn viktig for å kunne ønske seg noe for fremtiden. Østberg (2003) skriver om hvordan bønn i praksis både er en helhetlig kroppslig, og en mental opplevelse. Kropp og sinn blir på den måten bundet sammen gjennom bønn, og bidrar til å styrke det Scheper-Hughes og Lock (1987) kaller den individuelle kroppen. Der kropp, sinn, psyke, sjel og selvet står i relasjon til hverandre, og ”the lived experience of body-self” (Scheper-Hughes og Lock 1987:7).

Jeg har også møtt en kvinne, som ikke ønsket å praktisere bønn, nettopp fordi det psykiske ved bønn ble for voldsomt. Denne kvinnen møtte jeg kun en gang og derfor er hun ikke representert i utvalget mitt. Hennes beretning er likevel interessant i tilknytning til begrepet om den individuelle kroppen og bønn. Hun er i førtiårene, skilt med tre barn og har astma og diabetes. Hun fortalte at hun var religiøs, men at hun ikke likte å be fordi da tenkte hun for mye og det forverret astmaen hennes. Derfor valgte hun å ikke praktisere personlig hverdagsbønn. De vonde tankene hun her refererte til antar jeg hadde å gjøre med hennes tøffe livshistorie. Hennes tidligere ektemann lurte henne til å skrive under skilsmissepapirer, som også ga ektemannen forsørgeransvaret for barna slik at hun kun får se barna sine annenhver helg. Ektemannens begrunnelse var at helsen hennes var for dårlig. Ved bønn kan det være slik at denne kvinnen blir påmint disse vonde tankene, som kan bidra til pustebesvær. Med dette kan en se at bønn forener både den fysiske og psykiske helsen.

Jeg vil nå vise hvordan norskpakistaniske kvinner ber sammen med andre under den religiøse feiringen av Profeten Muhammeds fødsel, som viser hvordan bønn også er en del av den sosiale kroppen.

Den sosiale kroppen: Et symbol på det kollektive

Symbolisk og strukturalistisk antropologi har demonstrert hvordan mennesker betrakter kroppen som ”god å tenke med”. Scheper-Hughes og Lock viser til Mary Douglas som ser på kroppen og kroppslige erfaringer som symbol og metafor for å snakke om samfunnet. Kulturelle konstruksjoner av kroppen kan dermed være nyttige for å forstå

sosiale relasjoner og samfunn. Det blir her vist til hvordan en sunn kropp symboliseres et sunt samfunn, og hvordan en syk kropp kan symbolisere et samfunn som ikke fungerer. Scheper-Hughes og Lock (1987) henviser til Janzen sin teori, som hevder at alle samfunn har en utopisk forestilling av helse, og som kan benyttes metaforisk fra samfunn til kropp, og omvendt fra kropp til samfunn. Vekslingen mellom kropp og samfunn kan en se i forhold til det forebyggende helsearbeidet som gjøres mot diabetes type 2, ved at et samfunn betraktes som friskt hvis befolkningen har friske kropper, og motsatt at mange syke kropper symboliserer et samfunn som har mislyktes. I henhold til norskpakistaniske kvinners hverdagsliv kan en også se den sosiale kroppen i sammenheng med praktiseringen av *purdah-regler*, og hvordan kvinner tildekker kroppen. Kvinner som er tilstrekkelig tildekt symboliserer anstendighet og lydighet i forhold til ektemannen. Dette vil jeg gå videre inn på der jeg tar for meg den politiske kroppen i norskpakistaniske kvinners hverdagsliv, og hvordan kvinnes kropp og bevegelser kontrolleres.

Feiringen av Profeten Muhammeds fødsel

Muslimske kvinner markerer Profeten Mohammeds fødsel med bønn, sang og mat¹⁹. I følge den muslimske kalenderen ble Profeten Muhammed født 24. januar og en kan velge å markere fødselen hvilken dag man vil, i løpet av måneden etter. Markeringen jeg deltok i ble arrangert hos Saba, hun bor i en treroms leilighet i en bydel i Oslo øst. Da jeg ankom Saba sin boligblokk, møtte jeg fire velklede damer på vei opp i samme leilighet. Vi nikket til hverandre, men hilste ikke noe mer. De regnet antageligvis ikke med at jeg skulle samme vei som dem der jeg kom i boblejakke og sekk. Da kvinnene innså at vi skulle samme sted, og inn samme inngangsdør, hilste de på meg. De sa *aslām-o-alaikum*²⁰, tok meg i hånden og ga meg et kyss på hvert kinn. I stua var hele gulvet dekket med tepper og puter, og det stod et bord langs veggen med asjetter, skåler, glass og bestikk. På kjøkkenet var det fullt av liv og kvinnene holdt på med matlaging, delegering av oppgaver og diskuterte seg imellom. Kvinnene lagde lammegryte, kylling *briyanni*²¹, gryter med kyllinglår, linsesuppe, spinatgryte og *raita*²². En av kvinnene plukket roseblader fra stilken og la på et fat sammen med flere stearinlys. En hvit duk ble

¹⁹ Feiringen kalles *mawlid al-nabi* (Ghozalan 2005).

²⁰ *Aslām-o-alaikum* betyr fred være med deg, og kan sammenlignes med hei og god dag på norsk. Det er vanlig å svare *alaikum-o-aslām* tilbake, fred være med deg også.

²¹ Kylling *briyanni* er en rett laget med ris og kjøtt, som er lagt lag på lag i en stor kjele. Denne retten brukes mye til fest.

²² *Raita* er en yoghurt dip med urter som mynte og koriander.

lagt midt på gulvet og dekorert med stearinlys og roseblader. I tillegg stod det en hvit asjettskål, som var dekket med en annen asjett over. Skålen ble plassert mellom stearinlysene midt på gulvet, og kvinnene plasserte seg i ring rundt dette fatet med asjettskålen. Skålen på fatet viste seg etter hvert å være svært sentral i kvinnenes kollektive ritual under feiringen.

I stua ringte flere telefoner, dørklokka kimte med jevne mellomrom og kvinnene ropte til hverandre mens de gikk frem og tilbake mellom gangen, stua og kjøkkenet. Noen av kvinnene la frem små bøker med vers fra Koranen, skåler med tørkede dadler, bøttesmykker, flere puter og kanner med vann. Flere og flere kom underveis og jeg talte til slutt i underkant av tretti kvinner, i tillegg til at det var flere barn som kom innom. Kvinnene hilste på hverandre etter hvert som de kom, før de satte seg ned på gulvet og sa vers fra Koranen inni seg. Alle kvinnene hadde enten dadler eller bøttesmykker i hendene mens de sa versene inni seg. Jeg ble fortalt at dadlene brukes til å lese vers fra Koranen med, der kvinnene leser ett og ett vers på en daddel og etter hvert som de leser, kastes de brukte dadlene i de tomme skålene. På den måten er det lettere å holde tellingen på versene. De som ikke brukte dadlene til å telle versene med, brukte bøttesmykker i ulike farger der de teller vers ved å flytte perlene som bøttesmykket er laget av. Fire av kvinnene satt i sofaen, mens de andre kvinnene satt på gulvet. Kvinnene i sofaen var eldre og jeg ble fortalt at alle disse kvinnene hadde diabetes type 2. Derfor var det godkjent at de gjennomførte bønnene sittende i sofaen uten å gjøre de kroppslige bevegelsene som å reise seg opp og ned, og sette seg på huk.

Etter at kvinnene hadde gjennomført de individuelle bønnene, installerte en av kvinnene en høyttaler og en mikrofon. Det var klart for å synge vers fra Koranen og alle sang av full hals. En av kvinnene var forsanger og sang høyt inn i mikrofonen. Kvinnene sang det samme verset om Profeten Muhammed flere ganger. Mikrofonen ble etter hvert sendt rundt der flere sang solo, og noen av kvinnene sang to og to. Under feiringen gjennomførte kvinnene to av dagsbønnene. Den nest siste og den siste før solen gikk ned, den siste var cirka klokken halv seks. Da la alle kvinnene seg i retning mot Mekka på hvert sitt bønneteppe.

Kvinnene satte seg i en ring igjen etter bønnen, og kona til imamen hadde Koranen foran seg på et stativ. Hun skulle tale. Jeg forsto ikke så mye av det som ble sagt under talen, den pågikk i tre kvarter. Det jeg kunne observere var at alle nikket enig, noen stilte

spørsmål og kona til imamen svarte med å bruke det norske ordet ”for eksempel” flere ganger. Jeg spurte datteren til Saba, Fatima, om hva imamkone snakket om. Hun fortalte at imamkone sammenlignet muslimer og kristne, og snakket om at muslimer må gifte seg med muslimer og at man må være snill mot sin mor. En skal være snill mot sin mor fordi under en mors føtter er det paradiset, og fordi mødre har lært barn sine viktige ting her i livet og vist den riktige veien. Imamkone snakket også om alle de gode tingene Profeten Muhammed har gjort, som å ta hånd om de fattige, være snill og god, og være et forbilde for andre muslimer. Datteren fortalte meg at hun ble rørt av å høre kone til imamen snakke fordi hun skjønnte hvor god Muhammed hadde vært, og religionen ble ekte for henne. Hun hadde også gått til moren sin etter talen og sagt unnskyld for at hun hadde vært så frekk mot henne tidligere, og lovet at hun aldri skulle være det igjen.

Da talen til imams kone var ferdig, reiste alle seg mot Mekka og begynte å synge med lukkede øyne. Dette var den siste bønne der de takket Profeten Muhammed i fellesskap. Flere tørket tårer etter at de hadde sunget vers fra Koranen. Kvinnene var tydelig preget av øyeblikket. Deretter tok kona til imamen opp asjetten som var dekket med en annen asjett over. Den hadde stått midt på gulvet under hele feiringen. Da kona til imamen åpnet asjetten, stormet alle bort for å se. Jeg lurte på hva de så på, og noen sa ”dere må vise hun norske”. Skålen var fylt med sukker og i sukker var det et tegn. Jeg ble fortalt at dette tegnet er det arabiske tegnet som symboliserer Profeten Muhammed sin tilstedeværelse, og kvinnene mente at tegnet hadde blitt til fordi de hadde praktisert bønn og sunget sammen i flere timer. Det var et tegn på at kvinnene hadde oppnådd kontakt med Profeten, som nå viste sin tilstedeværelse i sukkeret. Alle var svært begeistret og de viste meg tegnet til Profeten stolt. Kvinnene tok hverandre i hendene, takket hverandre og gratulerte. Dette var enda et sterkt øyeblikk for kvinnene, flere fortsatte å tørke tårer og de ga hverandre gode og lange klemmer.

Samhold, følelser og tilhørighet

Det sterke samholdet mellom kvinnene blir stående som det sterkeste inntrykket etter å ha deltatt og observert feiringen av Profeten Muhammeds fødsel. Kaya (1999) skriver at samhold er et nøkkelbegrep for å forstå muslimenes måte å tenke og handle på. Kvinnene viste at det også er et sterkt følelsesmessig aspekt i religion. Flere av kvinnene har fortalt meg underveis i feltarbeidet at de har blitt mer religiøse etter at de kom til Norge. Dette viser at også religion må sees i lys av den pakistanske migrasjonskonteksten. Mennene

kom først til Norge for å arbeide på 1970-tallet, og kone og barn flyttet etter flere år senere (Sajjad 2012). Ektemannen var da i større grad etablert i det nye landet, mens kvinnene verken snakket språket, arbeidet eller gikk på skole.

Jeg vil derfor argumentere for at religion opprettholder minnene fra hjemlandet, på lik linje med matlaging som jeg viste tidligere. I tillegg bidrar religion til å styrke samholdet mellom kvinnene, og religiøse feiringer blir en sosial arena der kvinnenens følelse av tilhørighet styrkes. Jeg vil i likhet med Døving (2006) hevde at bønn i den forbindelse brukes til å styrke følelsen av trygghet og det å føle seg som en del av et fellesskap, samtidig som også bønn opprettholder minner fra hjemlandet. Kvinnene får dermed et felles kroppslig språk som uttrykker hvordan de skal be, og et kroppslig symbol på at de er gode muslimer i fellesskap. Jeg har hittil vist at personlig og kollektiv bønn kan knyttes til begge begrepene: den individuelle kroppen og den sosiale kroppen. Videre vil jeg belyse begrepet om den politiske kroppen, og hvordan norskpakistanske kvinners bevegelser i hverdagslivet blir kontrollert.

Den politiske kroppen: to aspekter ved kontroll

Scheper-Hughes og Lock (1987) hevder at også aspekter ved makt og kontroll bør fremkomme i studier av kropp. I den forbindelse trekkes den politiske kroppen inn. Den omfatter regulering, overvåking og kontroll av kropper både individuelt og kollektivt. Kontrollen utøves både i forhold til reproduksjon, seksualitet, i arbeid, fritid, sykdom og andre former for avvik eller menneskelige forskjeller. Den politiske kroppen fremkommer ved at samfunnet etterstreber å reprodusere og sosialisere de kroppene det har bruk for. De individuelle kroppene blir sosialisert gjennom å være en del av samfunnet, og på den måten lærer individene hvordan kroppen skal være og hva som er riktige verdier. Den politiske kroppen, eller kroppspolitikken, er et dynamisk perspektiv som kan si noe om grunner til hvorfor og hvordan bestemte kropper blir produsert (Scheper-Hughes og Lock 1987:24).

Den politiske kroppen inneholder både et politisk og et sosialt aspekt ved kontroll. Slik jeg ser det, kan det forebyggende helsearbeidet av diabetes type 2 som gjøres blant norskpakistanske kvinner bli ansett som et eksempel på en form for politisk kontroll. Mens den sosiale kontrollen kan synes å fremkomme gjennom forpliktelser i praktiseringen av islam, og forestillinger om ære og respekt i en norskpakistansk

sammenheng. Dette vil belyses ytterligere. Jeg vil begynne med hvordan det forebyggende helsearbeidet utøver et aspekt ved politisk kontroll over kroppene til norskpakistanske kvinner.

Scheper-Hughes og Lock (1987) skriver om hvordan samfunnet i økende grad fokuserer på helse, kroppsbevissthet og hvordan den politisk korrekte kroppen for begge kjønn skal være slank, sterk og fysisk stram. Slike kroppsbilder manifesterer kulturelle kjerneverdier som autonomi, tøffhet, konkurransedyktighet og selvkontroll. Her har også media en stor innvirkningskraft som informasjonskanal for ulike kostholdsråd og hva som er kroppsidealer. Helse blir på den måten ikke sett på som en tilskrevet status lenger, men heller noe hvert individ forventes å jobbe hardt for. Sagt på en annen måte, helse blir ikke lenger sett på som et tilfeldig innfall fra naturens side, men sykdom tilskrives heller ved at individet har mislyktes i å leve riktig, spise sunt og være i aktivitet (Scheper-Hughes og Lock 1987:25 min oversettelse).

Det økende fokuset som har blitt rettet mot norskpakistanske kvinner og deres forekomst av diabetes type 2, blir i den forbindelse relevant. Med dette mener jeg hvordan norskpakistanske kvinner i større grad enn tidligere blir rekruttert til å delta på forebyggingstiltak som bygger på statlige kostholdsråd og råd i tilknytning til fysisk aktivitet. Økt forekomst av livsstilssykdommen diabetes type 2, kan dermed sies å symbolisere at norskpakistanske kvinner mislykkes i å ivareta egen helse ved å spise riktig og være i tilstrekkelig grad i aktivitet. Kvinnene veiledes derfor av staten som griper inn og viser kvinnene veien mot en bedre helse. Høy forekomst av en sykdom som diabetes type 2 blir dermed også et symbol på et samfunn som har mislyktes, og for et samfunn kan det få konsekvenser som økt forekomst av andre komplikasjoner og tap av arbeidskraft.

Diabetes type 2 er en livsstilssykdom, som ofte er knyttet til overvekt, svakhet og mangel på selvkontroll. Dette er verdier som står i motsetning til verdiene som er knyttet til den politiske riktige kroppen, som er en slank og sterk kontroll med selvkontroll. Diabetes type 2 blir et symbol på et mislykket samfunn, og kan knyttes til begrepet om den sosiale kroppen. Dette fører til at den politiske kroppen må gå inn å kontrollere de individuelle kroppene. Sajjad (2012) bruker begrepene til Goffman om *stigma* og *stigmatisering* i tilknytning til hvordan andre oppfatter pakistansk-norske familier med syke barn, og hva

det gjør med den genetiske veiledningen foreldrene får. Begrepene *stigma* og *stigmatisering* brukes av Goffman til å forstå sosiale reaksjoner på sykdommer som kan bidra til utestengning av andre, virke negativt på hvordan de rammede ser på seg selv og det kan føre til en følelse av skam knyttet til sykdommen. Verdiene overvekt, svakhet og mangel på selvkontroll som står i motsetningen til den politisk korrekte kroppen kan føre til at sykdommen diabetes type 2 knyttes til et *stigma* som kan ha negativ effekt for de som er rammet, og bidra til at frykten for å få sykdommen forsterkes.

Begrepet den politiske kroppen innebærer også en sosial kontroll. Slik jeg ser det blir den sosiale kontrollen tydelig, fra en mer uformell arena enn den politiske kontrollen som utøves fra et statlig hold. Med uformell arena mener jeg det som står på spill for kvinnene ellers i hverdagslivet, som eksempelvis forventninger til hvordan de skal praktisere islam, og gjennom forestillinger om ære og respekt. Jeg vil hevde at kroppen til norskpakistanske kvinner blir kontrollert gjennom hva som forventes av en god muslim. Dette gjelder både i forhold til bønn, tildekning med riktig bekledding, i forhold til religiøse regler for hva som er lov å spise og ikke, og familiære plikter. Lien (1999) skriver at det er viktig å vise at en er god muslim gjennom handlinger, der offentlige religionsutøvelsen blir særlig viktig. Det er mulig for en muslim å oppnå en psykologisk renhet ved å lære Koranen for seg selv utenat, og på den måten oppnå mer ære og respekt fra utenforstående (Lien 1999:261). Slike forpliktelser knyttet til å være en god muslim kan en også si at gjelder for menn, men for kvinner kan de religiøse forpliktelsene i kombinasjon med æreskodeksen og kravet om seksuell renhet virke begrensende. Dette kan for eksempel gjøre det vanskeligere for norskpakistanske kvinner å holde seg i aktivitet i det offentlige rom, og samtidig innfri forpliktelser knyttet til hva som er en god muslimsk kvinne. Det kan bidra til at kvinnene opplever det som en større utfordring å være fysisk aktive, og det kan bidra til et mer stillesittende liv som er lite gunstig for å forebygge livsstilssykdommen diabetes type 2. Matlaging vil også falle innenfor en slik forståelse av sosial kontroll på en uformell arena, slik som jeg viste i forrige kapittel, der det kan begrense kvinnenenes bevegelse til hjemmet.

Ære, skam og respekt er termneologier som kvinnene selv brukte og er dermed også høyst tilstedeværende i mine informanters liv. En av informantene mine forårsaket at hele hennes familie mistet sin ære fordi hun valgte å skille seg fra ektemannen sin, slik som jeg viste gjennom historien til kvinnen Rashida i kapittel fire. For å gjenopprette æren

hun hadde påført sin familie måtte hun gifte seg på nytt. Dette viser at forestillinger om ære, skam og respekt er med på å utøve en sosial kontroll over kvinnenens kropp, og påvirker deres valg og bevegelse. Jeg vil nå avgi et empirisk eksempel der alle tre perspektivene på kropp fremkommer: den individuelle, den sosiale og den politiske kroppen. Eksempelet viser også hvordan kvinner kan oppnå en indre ro og ytre respekt gjennom nærhet til Gud.

Nærhet til Gud: indre ro og ytre respekt

Ramadan er den muslimske fastemåneden og blir gjennomført den niende måneden av 12 måneder i den islamske kalenderen. Fastemåneden kommer 11 dager tidligere hvert år, ettersom muslimer følger månens syklus (Østberg 2003:63). Da jeg gjennomførte feltarbeidet mitt var fastemåneden fra 20.juli og en måned frem i tid til 18.august. Den 14.august, den fjerde siste dagen av Ramadan ble jeg invitert til å overnatte hos familien til Saba. Dette var en spesiell dag under Ramadan fordi familien skulle markere dagen med felles bønn i moskeen på natten, fordi det også var nasjonaldagen til Pakistan. Denne dagen kalles *lailat al-qadr* og er den helligste natten under Ramadan, fordi det er den natten da åpenbaringen fant sted, og Profeten Muhammed mediterte og fastet hele natten i en hule (Østberg 2003:66).

Jeg tilbragte denne spesielle dagen sammen med Saba sin familie. Da jeg kom til Saba klokken ni på kvelden, holdt hun allerede på med matlaging og forberedelser til at fasten skulle åpnes. Saba hadde mye å forberede før faste skulle åpnes, og for å rekke å gjøre alt før den tid måtte ektemannen hjelpe til. Jeg vil anta at det vanligvis er datteren til Saba, Fatima, som er den som hjelper til, men ettersom hun nå var i eksil måtte faren hennes bidra. Å være i eksil innebærer total taushet, der all fokus skal være på å lese Koranen og be. Jeg ble fortalt at mange kvinner ønsker å gjennomføre et slikt eksil, helst i ti dager, men at de færreste klarer det. Fatima hadde fått muligheten til å gjennomføre eksilperioden i tre dager. Jeg snakket med henne noen dager etter perioden var gjennomført og hun fortalte om hvordan hun opplevde perioden. Hun forklarte at Ramadan i sin helhet er en opplæringsperiode der en lærer å lese i Koranen, be fem ganger om dagen og få gode rutiner for det religiøse som skal gjøres i hverdagen. Samtidig var eksilperioden en helt spesiell opplevelse der hun fikk tid til å tenke over alt hun har gjort som er galt. Fatima ønsket å gjøre dette for å komme nærmere Gud, og for å få følelsen av at man stenger verden ute og kun fokuserer på Koranen. Videre fortalte hun

at det egentlig er flest menn som gjennomfører et slikt eksil. De kan fullføre hele perioden på ti dager. Dette er vanskeligere for kvinner da de som regel er for opptatte med å lage mat til hele familien.

Erfaringen til Fatima med å være i eksil i tre dager, er et svært interessant eksempel der alle tre perspektivene til Scheper-Hughes og Lock (1987) på kropp fremkommer. Fatima hadde fått mulighet til å gjøre dette i år, fordi hun enda ikke var blitt gift. Hun visste ikke om det var aktuelt neste år selv om hun ønsket å gjøre det igjen. Grunnen til at hun ikke får mulighet neste år, var fordi hun snart skal gifte seg. Da jeg spurte henne om hvordan det føles å ikke snakke med noen på tre dager, svarte hun at hun følte at hun hadde gjort noe veldig bra, men at hun ikke visste om handlingen hadde blitt akseptert av Gud ennå. Hun fortalte at det ville bli avgjort på dommedagen. Fatima oppnår en indre styrke fordi hun har gjort noe bra som knytter henne nærmere Gud, og her fremkommer den individuelle kroppen. Hennes individuelle erfaring og forholdet mellom selvet og kroppen blir styrket, samtidig som det også styrker den sosiale og politiske kroppen fordi handlingen til Fatima symboliserer hva som er en god muslimsk kvinne. Fatima oppnådde dermed ytre respekt av andre familiemedlemmer og venner, fordi hun hadde gjennomført eksilperioden. Familien viste respekt til Fatima ved å gi henne gaver da hun hadde klart å gjennomføre det, og handlingen ble feiret med et måltid med venner og familie.

Fatima hadde mulighet til å gjennomføre en eksilperiode. For andre kvinner som er gift er det vanskeligere å få gjennomført dette ritualet, fordi gifte kvinner har flere plikter som må innfris ovenfor familien enn ugifte kvinner. Fatima har en posisjon som verken barn eller gift, og dette kan knyttes til Van Gennep (1981) og Turner (1995) sine begreper om overgangsriter og liminalfase. Disse begrepene brukes i overgangen fra en permanent tilstand til en annen. Tilstand i en slik sammenheng kan være en stilling, rang eller grad og en følelsesmessig tilstand en person eller en gruppe befinner seg i eller en kulturelt anerkjent grad av modenhet (Turner 1995). I henhold til begrepet *liminalitet*, kan den tilstanden Fatima gikk inn i under eksilet sies å være en følelsesmessig tilstand som gjør henne klar til å tre inn i en ny fase i livet, som gift kvinne fordi hun da oppnår den ultimate rituelle renselse. Hva som anses som den ultimate rituelle renselse avgjøres av hva som er riktig handling innenfor islamske restriksjoner, og hva som avgir mest mulig *sowab*. *Sowab* betyr gode handlinger, og belyser motivasjonen bak handlingen til Fatima.

Oppsummering

I dette kapitlet har jeg belyst hvordan sosiale og psykiske forhold påvirker sinnet, og hvilken rolle kroppsbilder, motivasjon og minner spiller i den forbindelse i norskpakistanske kvinners hverdagsliv. Jeg har sett på kropp ut ifra tre ulike perspektiver, individuelt, sosialt og politisk for å vise hvordan kvinnene ser på egen kropp, bruker kropp i bønn og hva som er med på å kontrollere kroppene deres. Jeg har argumentert for at mat og matlaging, personlig og kollektiv bønn blir viktig for kvinnene for å skape en følelse av trygghet og stabilitet, og for å opprettholde følelsen av tilhørighet og samhold. Samtidig som at forventninger til hva som er en god muslim, æreskodeksen og kravet om seksuell renhet kan virke begrensende for kvinnene, og kontrollerer deres bevegelser.

Emosjoner har vært gjennomgående i dette kapitlet, særlig emosjoner knyttet til religion, som jeg har vist gjennom kvinnenes personlig hverdagsbønn og gjennom kollektive religiøse ritualer. Dette er på linje med Scheper-Hughes og Lock (1987) argumentasjon avslutningsvis i deres artikkel, der de hevder at antropologiske studier av kropp bør inneholde en teori om emosjoner. Fordi emosjoner påvirker hvordan kropp, sykdom og smerte erfares. Emosjoner inneholder både følelser og kognitive orienteringer, offentlig moral og en kulturell ideologi. Emosjoner belyser viktige aspekter som knytter kropp og sinn til individet, samfunnet og det politiske.

Scheper-Hughes og Lock (1987) viser også til Michelle Rosaldo som har bidratt til at antropologer har viet mer oppmerksomhet mot emosjonenes kraft og intensitet. Emosjoner er med på å motivere mennesker til ulike handlinger (1987:29). Slik som vist gjennom Fatima og hennes eksilperiode. Den individuelle kroppen bør derfor, hevder forfatterne, betraktes som det mest åpenbare området der både sosiale sannheter, sosiale motsigelser, personlig og sosial kamp, motstand og kreativitet utspilles. Dette har jeg forsøkt å etterleve ved å vise hvilken motivasjon som ligger bak kvinnenes handlinger, hva som står på spill i kvinnenes liv og hvilke rammer kvinnene har mulighet til å handle innenfor.

Kapittel 7: Avslutning

Oppsummerende bemerkninger

Problemstillinger for denne oppgaven har vært: *hvilke utfordringer er knyttet til det å gjennomføre en livsstilsendring for å forebygge diabetes type 2? Hva vil det si å være god mor og god kone for norskpakistanske kvinner? Hvilke strategier tar kvinnene i bruk i sine hverdagsliv for å få en følelse av tilhørighet i en migrasjonskontekst?*

I kapittelet om det forebyggende helsearbeidet viste jeg hvilke utfordringer norskpakistanske kvinner uttrykte at de sto ovenfor ved å skulle gjennomføre en livsstilsendring. Flere av utfordringene var knyttet til deres erfaring med å flytte fra Pakistan til Norge fordi det har endret deres tidligere måte å leve på. Restriksjoner i forhold til hvordan muslimske kvinner skal oppføre seg og kle seg i offentligheten ble for noen av kvinnene oppfattet som vanskelig å kombinere med rådene om økt fysisk aktivitet.

Jeg viste hvilke kostholdsråd kvinnene syntes var utfordrende å implementere i sine liv, spesielt det å spise ofte og mye, fremfor et stort måltid om dagen. Kvinnene trivdes ikke med å gjennomføre dette rådet, fordi de var vant til å spise et stort måltid om dagen. Kvinnene trakk også frem at det var vanskelig å innfri forventningene knyttet til det å være god mor og god kone, og samtidig fokusere på helse. For å undersøke hva det vil si å være god mor og god kone for norskpakistanske kvinner belyste jeg ulike relasjoner i hjemmet, og hvilken betydning familien har for kvinnene.

Døving (2006) argumenterer for at migrasjon som livserfaring i stor grad handler om å miste kontroll, og at det derfor er viktig for mennesker som har denne erfaringen å sikre ny kontroll og etablere nye former for trygghet. Døving trekker frem familie og religion som to aspekter som sikrer trygghet og gir en følelse av tilhørighet blant norskpakistanere. Jeg er enig med Døving sin argumentasjon, men jeg har vist ytterligere et aspekt: mat og matlaging. I en migrasjonskontekst er mat og matlaging en strategi for norskpakistanske kvinner for å få en følelse av tilhørighet.

Perspektivet til Scheper-Hughes og Lock (1987) om de tre kroppene: den individuelle, sosiale og politiske har vært gjennomgående i oppgaven. Begrepet om den individuelle kroppen har vært nyttig for å belyse kvinnes erfaringer med å gjennomføre en

livsstilsendring, og deres motivasjon for å delta på tiltakene. Jeg benyttet også begrepet i analysen av deres opplevelse av sykdommen diabetes type 2, hvordan opplevelse av smerte ble beskrevet, deres kroppsbilde og hvordan kvinnene bruker bønn i sitt hverdagsliv.

Kvinnenes identitet har særlig kommet til uttrykk gjennom rollene som mor og kone i hjemmet, og gjennom matlaging. I rollene som mor og kone er noen av kvinnenes oppgave å opprettholde en emosjonell stabilitet for familien, og gode matvaner for barna. Kvinnene får dermed posisjon som *home-maker* for sin familie. Mat og matlaging er aspekter ved kvinnenes liv som jeg har omtalt med begrepet den sosiale kroppen fordi det er viktige aspekter ved kvinnenes livsstil (Gullestad 1995). Jeg viste også hvordan kollektiv bønn ved religiøse feiringer er viktig for kvinnene for å opprettholde følelsen av samhold og tilhørighet.

Gjennom mat, matlaging og måltider har jeg fått innblikk i hvordan kvinnene bruker kroppen i sin familie, og at det både kan begrense og gi kvinnene muligheter. Det er dermed en ambivalent dimensjon knyttet til mat, ettersom det begrenser kvinnenes bevegelser i hverdagen, samt at det er plikter og forventninger som kvinnene må innfri. Samtidig gir matlaging kvinnene mulighet til å uttrykke det betydningsfulle i relasjoner og opprettholde hjemmet som en harmonisk enhet. Mat brukes i relasjoner til å uttrykke verdier som kjærlighet, til å vise respekt og ærbødighet, gjestfrihet og til å opprettholde maktrelasjoner i hjemmet. Mat blir dermed viktig for å opprettholde familiesamhold og for å ivareta familiens ære. Gjennom en redegjørelse av strategier norskpakistaniske kvinner benytter seg av for å gjennomføre ulike gjøremål, har jeg vist hvordan de har innfunnet seg med en måte å leve på som innebærer ulike plikter og forventninger i hverdagslivet.

Begrepet om den politiske kroppen har jeg benyttet i analysen av hva som er med på å styre kroppene til norskpakistaniske kvinner. Begrepet skiller mellom en politisk og en sosial kontroll. Jeg anså det forebyggende helsearbeidet som en form for politisk kontroll som styrer individene til bedre å ivareta egen helse gjennom kosthold og økt fysisk aktivitet. Det er viktig å understreke at begrepet om politisk kontroll om disse tiltakene er brukt som et analysebegrep for å se på forholdet mellom individ og stat. Kvinnene selv opplevde det nødvendigvis ikke som en politisk kontroll. Jeg fikk heller inntrykk av at flere av kvinnene var positive til tiltakene, ønsket å lære mer om helse og at

forebyggingstiltakene var en arena for kvinnene til å bli kjent med andre kvinner i samme situasjon. På den måten virket også tiltakene integrerende, fordi kvinnene på tiltakene fikk mer trening i å snakke norsk og mulighet til å bygge et nettverk.

Den sosiale kontrollen kvinnene må forholde seg til er forpliktelser knyttet til det å være en god muslim, forestillinger om ære, skam og respekt samt kravet om seksuell renhet. De religiøse forpliktelsene kan virke begrensende for kvinnene, og kontrollerer kvinnes bevegelse i det offentlige rom. Dette kan for eksempel gjøre det vanskeligere for norsk-pakistanske kvinner å holde seg i aktivitet i det offentlige rom, og samtidig innfri forventningene knyttet til hva som er akseptert av en muslimsk kvinne.

”Det er så mange som misforstår før de har forsøkt å forstå”

I sosialantropologi benytter vi deltagende observasjon som datainnsamlingsmetode. Denne metoden har vært helt avgjørende for meg for å tilnærme meg norsk-pakistanske kvinner for å forstå hvilke utfordringer som er knyttet til å gjennomføre en livsstilsendring, hva det vil si å være god mor og gode kone og deres strategier for å få en følelse av tilhørighet. Jeg har også vært avhengig av at kvinnene har latt meg benytte denne metoden, noe de har gjort ved å ta meg imot med åpne armer, delt personlige erfaringer med meg og lært meg om sin livsstil. Jeg har forsøkt å tilnærme meg problemstillingen ved å gjøre det samme som kvinnen i forrige kapittel, Nohra, gjorde: jeg har prøvd å forstå før jeg misforstår. Dette er en fin livsvisdom som også er viktig innen sosialantropologisk metode, der vårt mål er å prøve å forstå.

Innen forskning av diabetes, som er en sykdom som er knyttet til livsstil, er det gjort flere kvantitative undersøkelser av hva som spises, hvor mye og hvor ofte. Jeg vil hevde at mitt kvalitative bidrag i diabetesforskningen i et migrasjonsperspektiv er viktig for å få en dypere forståelse av kvinnes livsstil og hverdagsliv, hva som er viktig for dem og hva som står på spill. Et slikt studie er med på å vise hva som ligger bak kvinnes matvalg, og hvilke utfordringer kvinnene står ovenfor ved å gjennomføre en livsstilsendring i en migrasjonskontekst. Jeg håper med dette at jeg har klart å gi norsk-pakistanske kvinner en stemme, som vil kunne tas i betraktning i den videre forskningen med å utarbeide kulturelt tilpassede forebyggingstiltak mot diabetes type 2 for norsk-pakistanske kvinner.

Videre vil jeg i likhet med Scheper-Hughes og Lock (1987) argumentere for et økt fokus på begrepet om den individuelle kroppen i sosialantropologi, der kropp og sinn er

sammenkoblet og emosjoner uttrykkes. Begrepet er et særlig nyttig analytisk redskap for å forstå individers erfaringer og opplevelser, og er dermed også fruktbar i videre forskning av diabetes type 2.

I likhet med Caplan (1997) og Garro (1994) vil jeg argumentere for at en må se forekomsten av diabetes type 2 i en sosiale og historisk sammenheng. Det er derfor nødvendig å ta i betraktning psykiske og kulturelle forhold for å forstå andres måter å leve på. Samtidig anser jeg disse forholdene som viktige holdepunkter for å forstå lagene av mening og verdi som uttrykkes gjennom mat og måltider hos de ulike individene.

Litteraturliste

- Aijaz, Z.S. (1991): *Muslim children. How to bring up?* Kitab Bhavan. New Dehli.
- Barth, Fredrik (1980): *Sosialantropologien som grunnvitenskap*. Folkeuniversitetet. København.
- Bredal, Anja (2006): *Vi er jo en familie. Arrangerte ekteskap, autonomi og fellesskap blant unge norsk-asiater*. Institutt for samfunnsforskning. Unipax.
- Caplan, Pat (1997): "Approaches to the study of food, health and identity" i *Food, health and identity*. Pat Caplan (red.). Routledge London and New York.
- Charsley, Katharine (2009): "Risk and ritual: The protection of British Pakistani women in transnational marriage" i *Pakistani diasporas – Culture, Conflict and Change*. Ali Khan (red.). Oxford University Press. New York.
- Counihan, Carole M. (1999): *The Anthropology of Food and Body – Gender, meaning and power*. Routledge. New York and London.
- Counihan, Carole M. (1998): "Introduction" i *Food and Gender: Identity and Power*. Carole M. Counihan and Steven L. Kaplan (red.). Harwood academic publishers.
- Døving, Cora Alexa (2006): "Tryggheten er et annet sted" i *Trygghet*. Thomas Hylland Eriksen (red.). Universitetsforlaget. Oslo.
- Eggen, Nora (2000): "Islam og mat – en praktisk veiledning". Utarbeidet for den islamske informasjonsforeningen. Stavanger. Hentet fra: <http://www.diif.no/8277530129.pdf> (Lesedato 10.02.13).
- Eide, Elisabeth og Skaufjord, Terje (2010): *Pakistan – midt i verden*. Pax Forlag Oslo.
- Eriksen, Thomas Hylland & Sajjad, Torunn Arntsen (2006): *Kulturforskjeller i praksis: Perspektiver på det flerkulturelle Norge*. Gyldendal akademisk. Oslo.
- Eriksen, Thomas Hylland (1997): "Identitet" I *Flerkulturelle forståelse*. Hylland Eriksen, T (red.). Tano Aschehaoug. Oslo.

- Fagerli, R, Lien, M. og Wandel, M (2005): "Experience of dietary advice among Pakistani-born persons with type 2 diabetes in Oslo". *Appetite* Vol.45. Elsevier Ltd.
- Fangen, Katrine (2004): *Deltakende observasjon*. Fagbokforlaget. Bergen.
- Ferrari de Carli, Eli (2008): *Religion, juss og rettigheter. Om skilsmisse, polygmi og shariaråd*. Rapport fra Institutt for samfunnsforskning. Oslo.
- Folkehelseinstituttet (2011): "Diabetes type 2". Hentet fra:
http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List_6212&Main_6157=6263:0:25,5862&MainContent_6263=6464:0:25,5863&List_6212=6218:0:25,7331:1:0:0:::0:0 (Lesedato: 27.03.13).
- Frøystad, Kathinka (2003): "Forestillinger om det 'ordentlige' feltarbeid og dets umulighet i Norge" I *Næresteder nye rom: Utfordringer i antropologiske studier i Norge*. Rugkåsa, M. og K.T. Thorsen (red.). Gyldendal Akademisk. Oslo.
- Fugelli, Per og Ingstad, Benedicte (2009): *Helse på norsk – god helse slik folk ser det*. Gyldendal Akademisk. Oslo.
- Gabaccia, D. R (1998): *We are what we eat: Ethnic Food and the Making of Americans*. Harvard University Press. Cambridge, MA.
- Garro, Linda (1994): "Individual or Societal responsibility? Explanations of diabetes in an Anishinaabe (Ojibway) community". *Social Science and Medicine*. Vol.40. No.1.
- Geertz, Clifford (1973): *The Interpretation of Cultures*. Basic Books. New York.
- Ghozlan, Basim (2005): "Rituell Renselse (wudhu) og (ghusl)". *Den Islamske Informasjonsforeningen*. Oslo. Hentet fra: <http://islam.no/page1101926831.aspx>. (Lesedato: 22.02.13)
- Goffman, Ewing (1992): *Vårt rollespill til daglig – En studie i hverdagslivets dramatik*. Oversatt av Kari og Kjell Risvik. Pax Forlag AS. Oslo.
- Gullestad, Marianne (1995): *Kultur og hverdagsliv – På sporet av det moderne Norge*. Universitetsforlaget. Oslo
- Hastrup, Kirsten (2003): *Ind i verden: en grundbog i antropologisk metode*. Hans Reitzel. København.

Hauge, Hans (2003): "Hvordan kan samfunnsvitenskap bidra til helsefremmende arbeid i en brytningstid?" I *Helsefremmende arbeid i en brytningstid: fra monolog til dialog?* Hauge, H. og Mittelmark, M. (red.). Fagbokforlaget. Bergen.

Helsedepartementet (2003): "Resept for et sunnere Norge : folkehelsepolitikken". *St.meld.nr. 16 (2002-2003)*, Oslo, Helsedepartementet. Hentet fra: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/stmeld/20022003/Stmeld-nr-16-2002-2003-.html?id=196640> (Lesedato: 29.03.13).

Helsedirektoratet (2011): "29. Råd om kosthold og fysisk aktivitet - Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer". Hentet fra: <http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering/kostholdsrad/Documents/oppsummering-kostrad.pdf> (Lesedato 01.04.13).

Helsedirektoratet (2010a): "Folkehelsearbeidet – veien til god helse for alle". Hentet fra: <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/utviklingstrekkrapport-2010-folkehelsearbeidet--veien-til-god-helse-for-alle/Publikasjoner/utviklingstrekkrapport-2010-folkehelsearbeidet-veien-til-god-helse-for-alle.pdf> (Lesedato: 26.03.2013).

Helsedirektoratet (2010b): "Empowerment". Via forebygging.no som er en kunnskapsbase for rusforebygging og helsefremmede arbeid driftet av Helsedirektoratet. Hentet fra: <http://www.forebygging.no/en/Ordbok/A-E/Empowerment/> (Lesedato 20.03.2013)

Helsedirektoratet (2009): "Migrasjon og helse – utfordringer og utviklingstrekk". Bjørn-Inge Larsen. Hentet fra: <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/utviklingstrekkrapport-2009-migrasjon-og-helse-utfordringer-og-utviklingstrekk/Publikasjoner/utviklingstrekkrapport-2009-migrasjon-og-helse-utfordringer-og-utviklingstrekk.pdf> (Lesedato 03.11.11).

Hjellset, Victoria T. Ihlebæk, Camilla. Bjørge, Benedikte. Høstmark, Arne (2010): "Health-Related Quality of Life, Subjective Health Complaints, Psychological Distress and Coping in Pakistani Immigrant Women with and without Metabolic Syndrome". *Journal of Immigrant and Minority Health*.

Hjellset VT, Bjørge B, Eriksen HR, Høstmark AT (2009): "Risk Factors for Type 2 Diabetes Among Female Pakistani Immigrants: The InnvaDiab-DEPLAN Study on

- Pakistani Immigrant Women Living in Oslo”. *Journal of Immigrant and Minority Health*.
- Howell, Signe (2001): “Feltarbeid i vår egen bakgård: Noen refleksjoner rundt nyere tendenser i norsk antropologi”. *Norsk Antropologisk Tidsskrift* 12 (1-2:16-24).
- Ingstad, Benedicte (2007): *Medisinsk antropologi. En innføring*. Fagbokforlaget. Bergen.
- Jenum, Anne Karen (2010): “Diabetesepidemien og sosiale forskjeller” I *Folkehelse i et Migrasjonsperspektiv* av Kumar, B. og Viken, B. (red.). Fagbokforlaget. Oslo.
- Kaya, M (1999): *Muslimske innvandreres tilpasningsmåter i det norske samfunnet*. Dr.polit.-avhandling. NTNU. Trondheim.
- Lewin, Kurt (1943): ”Forces behind Food Habits and Methods of Change”. I *The Problem of Changing Food Habits*. Bulletin no. 108. National Academy of Science, National Research Council. Washington, D.C.
- Lien, Inger-Lise (1999): *Moral og emosjoner i pakistansk Punjab*. Doktoravhandling, Sosialantropologisk institutt. Universitetet i Oslo.
- Lupton, Deborah (1996): *Food, the body and the self*. Sage publications. London.
- Mauss, Marcel (1995) : *Gaven - Utnvekslingens form og årsak i arkaiske samfunn*. Oversatt og med etterord av Thomas Hylland Eriksen. Cappelen akademiske forlag AS. Oslo.
- McIntosh, Alex and Zey, Mary (1998): ”Women as Gatekeepers” i *Food and gender, identity and power*. Carole M. Counihan and Steven L. Kaplan (red.). Harwood academic publishers. Italia.
- Medenhall, Emily (2010): “Speaking through Diabetes – rethinking the Significance of Lay Discourses in Diabetes”. *Medical Anthropology Quarterly*. Vol.24, No.2.
- Mernissi, Fatima (1987): *Beyond the Veil: Male-Female dynamics in Modern Muslim Society*. Al Saqi Books. London.
- Moen, Bjørg (2009): *Tilhørighetens balanse. Norsk-pakistanske kvinners hverdagsliv i transnasjonale familier*. Nova – norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. Doktoravhandling. Nova Rapport 13. Oslo.

- Murcott, Anne (1983) : "It's a pleasure to cook for him: food, mealtimes and gender in some South Wales household". I *The public and the Private*. In Gamarnikow, E., Morgan, D., Purvis, J. and Taylorson, D. (red.). Heinemann. London.
- Mæland, Jon Gunnar (2005): *Forebyggende helsearbeid i teori og praksis*. Universitetsforlaget. Oslo.
- Norvoll, Reidun (2009): "Makt og avmakt" i *Mellom mennesker og samfunn. Sosiologi og sosialantropologi for helse- og sosialprofesjonene*. Elisabeth Brodtkorb og Marianne Rugkåsa (red.). Gyldendal Akademiske. 2.utgave. Oslo.
- Oslo kommune (2013): "Frisklivssentralen". Hentet fra:
http://www.oslo.kommune.no/barn_ungdom_og_familie/familiesenteret/frisklivssentralen/ (Lesedato 27.03.13)
- Oslo kommune (2012): "Statistikk om folkemengden i Oslo". URL: <http://www.utviklingsog-kompetanseetaten.oslo.kommune.no/oslostatistikken/befolkning/folkemengde/> (Lesedato: 07.11.12)
- Prieur, Annick (2007): "Ulykkespunkter i kulturtrafikken" i *Grenser for kultur? Perspektiver fra norsk minoritetsforskning*. Fuglerud, Ø. og Hylland Eriksen, Thomas (red.). Pax Forlag. Oslo.
- Rappaport, Roy (1999): *Ritual and religion in the making of humanity*. Cambridge University Press. Cambridge.
- Rugkåsa, M. og K.T. Thorsen (2003): "Utfordringer i antropologiske studier i Norge" I *Næresteder nye rom: Utfordringer i antropologiske studier i Norge*. Rugkåsa og Thorsen (red.). Gyldendal Akademiske. Oslo.
- Sajjad, Torunn Arntsen (2012): *Genetisk veiledning av pakistansk-norske familier – En medisinskanthropologisk studie*. Unipub. Oslo.
- Scheper-Hughes, Nancy og Margaret Lock (1987): "The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology". *Medical Anthropology Quarterly. International Journal for the Cultural Analysis of Health*. New Series, No.1.
- Shaw, Allison (2000): *Kinship and Continuity. Pakistani Families in Britain*. Harwood Academic Publishers. Singapore.

- Solheim, Inger Helen (2013): *Identitet, kropp og hverdagsliv i et folkelig perspektiv – og erfaringskunnskapens plass innenfor folkehelseetnkningen*. Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap, sociologi. Doktogradsavhandling, Kalstad University Studies.
- Stang Dahl, Tove (1992): *Den muslimske familie. En undersøkelse av kvinners rett i islam*. Universitetsforlaget. Oslo.
- Stewart, Hederson F. (1994): *Honor*. The University of Chicago Press. Chicago & London.
- Strathern, A. and Stewart, P. (2010): “Embodiment and Communication: Two Frames for the Analysis of Ritual” I *Ritual* Andrew Strathern and Pamela Stewart (red.). Social Anthropology, 6, pp. 237-51.
- Thorbjørnsrud, Berit (2009) “Kultur, helse og sykdom” i *Mellom mennesker og samfunn. Sosiologi og sosialantropologi for helse- og sosialprofesjonene*. Elisabeth Brodtkorb og Marianne Rugkåsa (red.). Gyldendal Akademiske. 2.utgave. Oslo.
- Turner, Victor (1995): *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*. Library of Congress Catalog. US.
- Vallianatos, Helen og Raine, Kim (2008): “Consuming Food and Constructing Identities among Arabic and South Asian Immigrant”. *Food, Culture and Society: An International Journal of Multidisciplinary Research*, vol.11, no 3, 355-373(19).
- Van Gennep (1981): *Rites de Passage: Overgangsriter*. Pax forlag
- Vike, Halvard (2001): “Anonymitet og offentlighet”. I *Norsk Antropologisk tidskrift*. Nr. 1-2.
- Vogt, Kari (2007): *Hva er islam*. Universitetsforlaget. Oslo.
- U.S. Library of Congress (2013): *Pakistan – Traditional kinship patterns*. Hentet fra: <http://countrystudies.us/pakistan/30.htm> (Lesedato: 06.02.13).
- Unihelse (2009): “InnvaDiab – Innvandrerdiabetes”. Hentet fra: <http://helse.uni.no/Projects.aspx?site=1&project=2524> (Lesedato: 10.10.11)

- Weiss, Anita M (2010): "Within the Walls, Home-Based Work in Lahore" I *Pakistani Women, Multiple Locations and Competing Narratives*. Sadaf Ahmad (red.). Oxford University Press.
- WHO (1986): "Ottawa Charter for Health Promotion". Genevé. Hentet fra: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> (Lesedato 20.03.2013)
- WHO (1978): "Primary Health Care: Report of the International Conference on Primary Health Care". Alma Ata, USSR, 6-12 September. Genevé: World Health Organization og UNICEF. Hentet fra: <http://whqlibdoc.who.int/publications/9241800011.pdf> (Lesedato: 11.04.13).
- Wikan, Unni (2008): *Om ære*. Pax Forlag. Oslo.
- Wikan, Unni (2003): *For ærens skyld. Fadime til ettertanke*. Universitetsforlaget. Oslo.
- Wikan, Unni (1996): "Fattigdom som opplevelse og livskontekst. Innsikt fra deltagende observasjon". I *Vitenskap – enhet og mangfold*. Odd Wormnæs (red.). Notam Gyldendal. Oslo.
- Wikan, Unni (1992): "Beyond the Words: The Power of Resonance". I *American Ethnologist. A Journal of the American Anthropological Association*. Vol.19.No.3.
- Wilson, A (1978): *Finding A Voice: Asian Women in Britain*. Virago Press. London.
- Wray, Sharon (2002): "Connecting ethnicity, gender and physicality: Muslim Pakistani Women, physical activity and health". I *Gender and Sport: A reader*. Sheila Scraton and Anne Flintoff (red.). Routledge.
- Yuval-Davis, N (1997): *Gender and nation*. Sage publication. London.
- Østberg, Sissel (2003): *Muslim i Norge – Religion og hverdagsliv blant unge norsk-pakistanere*. Universitetsforlaget. Oslo.
- Aase, T.H (1979): "Pakistan: Intern og ekstern migrasjon". I *Migrasjon, utvikling og minoriteter*. Grønhaug, R (red.). Universitetsforlaget. Oslo.

Vedlegg

Avsluttende livssituasjonsintervjuer

Temaene for livssituasjonsintervjuene var hverdagsliv, helse, diabetes type 2, mat, familie og kropp.

Navn:

Alder:

Hvor lenge har du bodd i Norge:

Hvem bor du med nå:

- Hvordan ser en vanlig dag ut for deg og din familie?
- Hva er god helse for deg?
- Hva kan du fortelle om livsstilssykdommen diabetes type 2?
- Kjenner du mange med diabetes?
- Visste du om diabetes før du ble med på forebyggingstiltaket InnvaDiab eller livsstilskurset ved Frisklivssentralen?
- Hva lærte du på InnvaDiab eller livsstilskurset?
- Hva gjør du for å ivareta egen helse?
- Hva synes du om delta på tiltakene?
- Hva var forventningene dine?
- Hvorfor valgte du å delta?
- Hva var hovedrådene?
- Hvordan var det å følge rådene?
- Hva betyr mat for deg?
- Hva betyr mat for familien din?
- Er det viktig å følge pakistanske tradisjoner når det gjelder mat?
- Hvem lager mat hjemme?
- Hva tenker du om din egen kropp?