

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Vanja Erhatic

**Socialna opora specifične družbene skupine – primer veganstva**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2019

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Vanja Erhatic

Mentorica: prof. dr. Tina Kogovšek

**Socialna opora specifične družbene skupine – primer veganstva**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2019

*Rada bi se zahvalila mentorici prof. dr. Tini Kogovšek za strokovno pomoč, svetovanje, potrpežljivost in spodbudo pri nastajanju diplomskega dela.*

*Hvala tudi tebi, dragi Kevin, da me sprejemaš tako, kot sem. Ob vseh mojih vzponih in padcih vedno verjameš vame, me optimistično spodbujaš ter mi nesebično pomagaš.*

*Iskrena hvala super mami in sestri za vso podporo in pomoč pri študiju.*

*Hvala vsem prijaznim prostovoljkam, ki so sodelovale v raziskavi. Brez vas mi ne bi uspelo. Ne nazadnje hvala tudi vam, dragi vegani, da svet spreminjate na boljše!*

## **Socialna opora specifične družbene skupine: primer veganstva**

Veganstvo tako v Sloveniji kot tudi drugod po svetu iz dneva v dan narašča. Razlogov, zakaj se posameznik odloči za veganstvo je veliko, od tolerance do živali do zdravstvenih razlogov, vendar je to še vedno manjša družbena skupina, kjer je izpostavljena njena drugačnost. Zato pogosto pride do sovražnega odnosa. Zelo malo se govori o tem, kje vegani iščejo socialno oporo, kakšne vrste socialne opore jim nudijo izbrani viri, od koga so največkrat deležni sovražnega govora in kako se z njim spopadajo. Zato je namen mojega diplomskega dela ugotoviti, kakšne vrste socialne opore iščejo vegani ter kdo jim nudi posamezno vrsto socialne opore. Hkrati želim ugotoviti, s kakšnimi nasprotovanji se ta družbena skupina srečuje, kako se med seboj podpirajo, kako si pomagajo, kakšna so njihova načela oziroma norme in kako se spopadajo s sovražnim odnosom. Ugotoviti želim, kdo jim v teh primerih nudi največ opore. Pri potrjevanju zastavljenih tez sem si kot metodo proučevanja izbrala kvalitativni pristop, in sicer poglobljene intervjuje. Izvedla sem 12 intervjujev z osebami, ki so vegani. Raziskovalni cilji v diplomski nalogi so s pomočjo relevantne literature pojasniti teoretska izhodišča in pomen veganstva kot specifične družbene skupine ter na podlagi kvalitativne metode raziskovanja ugotoviti, kakšno vrsto socialne opore vegani iščejo ter kdo jim to oporo največkrat nudi.

Ključne besede: Socialna opora, družbena skupina, veganstvo, življenjski stil.

## **Social support of specific social group: an example of veganism**

Veganism is growing day-in-day-out in Slovenia and elsewhere around the world. Reasons, why an individual decides for veganism, are plenty: from the tolerance towards animals to medical reasons. However, this is still a minor social group where its difference is pointed out. Therefore, hostile attitude against them emerges often. Very little is said about that where vegans seek social support, what kind of social support is offered to them by the selected sources, who does the hate speech against them come from, and how they cope with it. Therefore, the purpose of my bachelor's thesis is to ascertain what kinds of social support is sought by vegans and who can offer them an individual type of social support. At the same time, I wish to ascertain, what kind of opposition this social group encounters, how they support each other, how they help each other, what are their principles and norms, and how they cope with hostile attitudes. I wish to ascertain who offers them most support in these cases. In confirming the set theses, I chose qualitative approach as the method of studying, i.e. in-depth interviews. I performed 12 interviews with persons who are vegans. The research goals in the bachelor's thesis are to explain the theoretical starting points and the significance of veganism as a specific social group by means of the relevant literature, and, on the basis of the qualitative method of research, to ascertain what kind of social support vegans seek and who offers them this support on most occasions.

Keywords: Social support, social group, veganism, lifestyle.

## KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	6
2	TEORETSKI DEL.....	8
2.1	Življenjski stil.....	8
2.2	Subkulture.....	10
2.3	Veganstvo.....	12
2.3.1	Zgodovina veganstva.....	13
2.3.2	Razvrščanje veganstva.....	14
2.4	Socialna opora in vrste socialne opore.....	15
3	EMPIRIČNI DEL.....	18
3.1	Metodologija.....	18
3.2	Opis vzorca in zbiranje podatkov.....	19
3.3	Analiza.....	20
3.3.1	Razlogi za veganstvo ter pomen veganstva intervjuvankam.....	21
3.3.2	Socialna opora veganov.....	22
3.3.2.1	Sprejemanje in socialna opora družine.....	22
3.3.2.2	Sprejemanje in socialna opora prijateljev.....	25
3.3.2.3	Sprejemanje in socialna opora širše družbe.....	27
3.3.2.4	Socialna opora in podpora somišljenikov.....	28
3.3.2.5	Socialna opora in pomoč pri nesprejemanju in nespoštovanju na splošno.....	29
3.3.3	Vegani in prehrana.....	30
3.3.4	Nasprotovanje veganstvu.....	30
3.3.5	Odnos veganov do lastne naravnosti.....	32
4	SKLEP.....	33
5	VIRI.....	36

# 1 UVOD

Socialno oporo potrebuje vsak človek. Naj bo to otrok, starš, starejša oseba, študent, uslužbenec, kdorkoli. Tudi pripadniki različnih kultur in subkultur. In spet, naj bodo to rokerji, hipsterji ali vegani. Ljudje smo namreč precej socialna bitja in veliko svojega časa preživimo v družbi posameznika ali skupin in se tako povezujemo v socialne kroge, ki si jih ustvarjamo po lastni izbiri. Sami se odločamo, komu bomo namenili naš dragoceni čas. Običajno so to ljudje, ki jim lahko zaupamo, se dobro počutimo v njihovi družbi in za katere vemo, da nam bodo pripravljene pomagati v pomembnih življenjskih situacijah. Socialni krogi pomembno vplivajo tudi na druga področja našega življenja, kot je na primer finančno, zdravstveno ali emocionalno stanje. Če ima posameznik zadosti močno in veliko socialno omrežje, se skozi posamezne življenjske prelomnice veliko lažje prebija in se dobro zaveda, da ima vedno ob sebi nekoga, ki mu bo pomagal; zaveda se, da ni sam. Vse to privede do srečnejšega in kvalitetnejšega življenja (Hlebec in Kogovšek, 2003, str. 104).

Obstaja več vrst socialne opore. Nekateri posamezniki potrebujejo več informacijske, drugi potrebujejo več emocionalne opore. Ljudje smo si med seboj zelo različni. Za nekatere je pomembno, da imajo velik krog ljudi za posamezne vrste socialne opore. Nekateri potrebujejo manjše število ljudi. Na začetku našega življenja nam vso socialno oporo nudi družina. Z odraščanjem, osamosvojitvijo in iskanjem svojih življenjskih poti se krog ljudi, s katerimi smo obkroženi, povečuje in socialno oporo najdemo tudi pri prijateljih in širši družbi. Zelo zanimiva družbena skupina za proučevanje socialne opore so vegani.

Veganstvo je v sodobnem času v precejšnjem porastu (Hancox, 2018) in za vsakega posameznika pomeni velik premik v njegovem življenju. Vključuje vsa početja v vsakdanjem življenju: od prehrane, oblačil, zdravja, socialnih odnosov, duševne rasti in potrošnje do dožemanja sveta. Glavni razlogi zanj so zdravje, okolje in etika, ki se skozi leta veganstva vedno bolj povezujejo in na koncu običajno postanejo enoten razlog, zakaj je posameznik postal vegan.

Namen diplomske naloge je ugotoviti, kakšne vrste socialne opore iščejo vegani ter kdo jim nudi posamezno vrsto socialne opore. Hkrati želim ugotoviti, s kakšnimi nasprotovanji se ta družbena skupina srečuje, kako se med seboj podpirajo, kako si pomagajo, kakšna so njihova

načela oziroma norme in kako se spopadajo s sovražnim odnosom. Ugotoviti torej želim, kdo jim v teh primerih nudi največ opore in na koga se v naštetih situacijah obračajo.

Diplomska naloga je sestavljena iz dveh delov. Prvi del naloge je teoretski, kjer bodo podrobneje pojasnjeni osnovni pojmi, kot so subkultura, življenjski stil, socialna opora in veganstvo. V drugem, empiričnem delu naloge pa bom proučevala socialno oporo specifične družbene skupine, in sicer socialno oporo veganov. Izvedena je bila lastna raziskava, znotraj katere bom predstavila najzanimivejše in najbolj relevantne ugotovitve. Sklepni del bo predstavljal ključne ugotovitve celotne diplomske naloge.

## 2 TEORETSKI DEL

### 2.1 Življenjski stil

Življenjski stil in oblikovanje življenjskih stilov je ena izmed poglobitnejših značilnosti sodobnega sveta. Vsak človek ima svoj življenjski stil, saj ga ta opredeljuje, kako bo načrtoval in živel svojo življenjsko zgodbo. Ne predstavlja nujne potrebe za življenje, temveč nekaj, kar posameznik nujno potrebuje za samopodobo. Življenjski stil se tako opredeljuje kot skupek navad in način uporabe časa, dobrin in prostora, s katerimi se ljudje definiramo ter s katerimi definiramo ljudi okoli sebe. Je vzorec, ki na podlagi posameznikovega delovanja in obnašanja razlikuje ljudi. Pomaga nam osmisliti vse kar počnemo, zakaj to počnemo ter kaj to početje pomeni nam in drugim. Življenjski stili so vsakdanje rutine oziroma prakse, ki se kažejo v navadah prehranjevanja, oblačenja, delovanja, obnašanja in v navadah priljubljenih okolij za srečevanja z drugimi. K tem rutinam prispevajo vse majhne odločitve v vsakdanjem življenju. A to še ne pomeni, da je življenjski stil relevanten v življenju čisto vsakega posameznika, saj nekateri ljudje zanikajo, da imajo oziroma želijo imeti svoj življenjski stil. Življenjski stili so namreč del vsakdanjega družbenega življenja v modernem svetu in delujejo na način, ki običajno ni razumljiv tistim, ki ne živijo v sodobni družbi. Kot pravi Uletova, bolj kot so medosebne razmere posttradicionalne, bolj življenjski stil posameznika pomeni jedro njegove samoidentitete, njegovega oblikovanja in samooblikovanja (Chaney, 1996, str. 4–6; Ule, 2002, str. 76–78).

Glede na to, da je življenjski stil nekaj, kar si izberemo sami, ga je možno prilagajati in spreminjati po lastni izbiri. Izbira je lahko odvisna tako od subjektivnih (na primer osebne lastnosti, ozaveščenost, vrednote itd.) kot objektivnih dejavnikov (na primer materialne možnosti) (Drozg, 2006, str. 124).

Breda Luthar (2002, str. 91–93) ugotavlja, da so definicije življenjskega stila pomanjkljive. Pravi, da je življenjski stil statusno določen in se v večini primerov opredeljuje kot način življenja posamezne skupine. Poleg tega meni, da definicije najpogosteje v ospredje postavljajo celostno organizacijo osebnosti posameznika; kot osnovo za način življenja obravnavajo psihološke razlike. Po njenem mnenju ima posameznik osebnost družbeno



konstruirano že samo po sebi, in sicer glede na medosebni odnos. Lutharjeva zato navaja štiri najbolj relevantne predpostavke, ki so pomembne pri opredelitvi življenjskega stila posameznika:

1. Osmislitev: življenjski stil mora imeti smisel za vsakega posameznika, kar pomeni, da si posameznik individualno oblikuje samopodobo, da se lahko kolektivno zbližuje ali oddaljuje od drugih.
2. Skupinjenje: posameznik se poistoveti z drugimi, ki imajo enak oziroma podoben življenjski stil njegovemu. Življenjski stil si sicer oblikuje individualno, vendar pri pripadnikih istega življenjskega stila čuti neko pripadnost; hkrati se družbeno distancira do tistih, od katerih se razlikuje.
3. Pomen vrednot, praks: posameznik ugotavlja kakšen je pomen njegovih določenih vrednot ali praks v konkretnem družbenem okolju ter kakšno vlogo imajo te prakse. Posamezne prakse lahko znotraj družbe dobijo svoj pomen, druge ne.
4. Tekstualnost: ključna stališča in mnenja je potrebno razumeti kot rezultat vključenosti posameznika v družbeno okolje. Življenjski stil je treba umestiti v družbeni diskurz, ga tekstualizirati.

Življenjski stil je torej zelo širok pojem, zato se oži oz. razdeljuje na manjše družbene skupine (na primer življenjski stil moških in žensk, mladih in starih, umetnikov, hipsterjev itd.) ali na določena družbena področja, kot so na primer prehranski stili, glasbeni stili, karierni stili itd. V moji diplomski nalogi me podrobneje zanimajo prehranski stili, natančneje veganski stil življenja.

V nadaljevanju naloge bom večjo pozornost posvetila interpretaciji subkultur in umeščanju prehranjevanja v subkulturo.

## 2.2 Subkulture

Kultura obstaja vse od začetka človeškega obstoja, zato je zelo pomembna, saj usmerja človekovo vedenje in ravnanje ne glede na to, kateri kulturi pripada. Kultura je lahko opredeljena kot način življenja, ki obsega vedenje posameznikov, njihov življenjski stil, preživljanje prostega časa, potrošnjo itd. Vse to je lahko drugačno v vsaki kulturi posebej, saj različne kulture pričakujejo različne reakcije in obnašanja glede na vsakdanje situacije njihovih pripadnikov. Kultura ima več faktorjev, ki vplivajo na življenje in vedenje ljudi. Eden izmed teh je prav gotovo jezik, v katerem se sporazumevamo, ter vrednote, ki človekova dejanja usmerjajo na način opredeljevanja zaželenosti določenih ciljev, idealov, objektov. Obstajajo tudi pravila, ki prepovedujejo in zapovedujejo določena dejanja in vedenja (Flere, 2001, str. 195–201).

Znotraj dominantnih kultur oz. prevladujočih kulturnih vzorcev se razvijejo subkulture. Oblikujejo se kulturne posebnosti, ki so značilne le za manjše dele populacije in se od dominantne kulture razlikujejo glede svojih norm, vrednot in prepričanj. Temeljijo lahko na glasbenem okusu, starosti, religioznih prepričanjih, posebnih interesih, skupnih zgodovinskih dogodkih ali na različnih vrednotah in ideologijah (Haenfler in Ross, 2013).

V moderni družbi lahko ljudje pripadamo različnim subkulturam. Tudi več kulturam hkrati. Vseskozi imamo potrebo po ustvarjanju lastne identitete in potrebo po pripadanju skupinam s podobnimi interesi in položaji.

Tudi veganstvo je subkultura. V določenih pogledih ima namreč še vedno določen vidik, ki je podoben dominantni oz. prevladujoči kulturi, a je hkrati popolnoma drugačno od vsejede družbe in jo po svoje želi popolnoma spremeniti.

Pojem »subkultura« se prvič pojavi leta 1947. Prvi ga je oblikoval in poimenoval Milton M. Gordon. V današnjem času je pojem subkulture precej razširjen. Uporablja se ga tako v družbenih vedah kot tudi v vsakdanjem pogovoru. Subkultura je skupina ljudi, ki čuti pripadnost nekemu klanu, množici ljudi z enakimi interesi. Tujcem, ki ne pripadajo določeni subkulturi, se ta lahko zdi čudna, neumna, nevarna, skrivnostna ali pa kar vse navedeno. Subkulturo si taki ljudje predstavljajo kot majhne a bizarne svetove s skrivnimi socialnimi znaki in kodi ter posebnimi rituali in stili. Vendar so popularne percepcije o subkulturah pogosto nepopolne. Člani subkultur si med seboj niso tako zelo različni. Njihov cilj je ustvariti dobro prilagojen in produktiven smisel življenja. Za njih je značilno, da imajo

skupna prepričanja, skupno motivacijo in prakso znotraj subkulturnih skupin in zato je za te ljudi pomembno, da najdejo tolažbo v družbi drugih enako mislečih članov (Haenfler in Ross, 2013).

V moji diplomski nalogi me zanimajo predvsem subkulture, ki združujejo ljudi na podlagi prehrane. Sama v tem delu proučujem veganstvo kot subkulturo oziroma življenjski stil, zato bom nekaj besed namenila prehranjevanju.

Hrana je ključni element za preživetje ljudi, živali in na sploh vseh živih organizmov. Kako je prehrana povezana s kulturo, je povedal Eder, ki pravi: 'Prehranjevanje je elementarna oblika prehoda od nature v kulturo, je pravzaprav kultura v akciji' (Kos<sup>1</sup>, str. 261 v Montanari, 1998, str. 261).

Uživanje hrane je od kulture do kulture različno, vendar igra pomembno vlogo v medosebnih interakcijah. Hrana, ki jo uživamo, lahko namreč vpliva na to, kako nas bodo ljudje dojemali kot osebo v smislu medsebojne všečnosti in morale. Thomas (2015) pravi, da prehranski vzorci lahko variirajo glede na geografske in predvsem kulturne značilnosti, vendar se lahko vseeno znotraj kultur med posamezniki drastično razlikujejo zaradi verskih prepričanj ali zaradi drugih dejavnikov, kot so na primer številne različne diete in podobno.

Za ustvarjanje in ohranjanje sprememb pri posamezniku, so zelo pomembne kolektivne vezi in podpora okolja. Pri prehodu posameznika na veganski način življenja je ohranjanje želje in participacije pri spremembi zelo odvisno od podpore drugih iz okolice, saj gre za velik korak spremembe prehranjevanja in nasploh življenjskega stila, ki se popolnoma razlikuje od dominantne kulture. Vegani so s strani vsejere družbe tako dojeti kot »uporniki« in spadajo v subkulturo, ki je deležna veliko nasprotovanj zoper njihove odločitve (Povey, Wellens in Conner, 2001, str. 20–21). Posamezniki kljub temu ob prehodu na veganski način življenja doživljajo določene izkušnje, ki jih motivirajo pri takšni spremembi življenjskega stila; pri tem je zelo pomembna njihova socialna mreža. Če si predstavljamo, kako je postati vegan, se naučiti novih načinov kuhanja, prehranjevanja in vsakodnevnih nakupov, lahko ugotovimo, da so v takšnih življenjskih spremembah družina, prijatelji in drugi člani v posameznikovem življenju še kako pomembni. Člani družbenega omrežja posameznika tako lahko zagotavljajo tudi podporo veganski subkulturi (Cherry, 2015, str. 57). Več o veganstvu in socialni podpori veganov sledi v nadaljevanju naloge.

---

<sup>1</sup> Kos, D. (1998). Zgodovina gre skozi želodec. V *Lakota in izobilje: zgodovina prehranjevanja v Evropi*, ur. Massimo Montanari, Polona Mesec in Drago Kos, 241–265. Ljubljana: Založba /\*cf.

## 2.3 Veganstvo

Jessica Greenebaum (2015) pravi, da je biti vegan oziroma se identificirati kot vegan družbena deklaracija o identiteti, moralah in življenjskemu slogu. Veganstvo je namreč več kot samo prehrana. Je filozofija in etika. Vendar vsi vegani nimajo enakih norm in vrednot. Razlike med njimi so pogosto odvisne od razlogov, zakaj se odločijo postati vegani. Ko se počutijo nepristranske, s pomočjo prilagodljivih in sprejemljivih strategij ustvarjajo občutek avtentičnosti. Ta proces se deli na dva dela. Na eni strani vegani predstavljajo naracijo samega sebe glede na ostale (vsejede) in sicer tiste, ki se opredeljujejo kot »vegani za zdravje«, »etični vegani« in »vegani za okolje«. S pomočjo teh opredelitev, bom v diplomski nalogi ugotavljala, kako se vegani spopadajo s težavami v družbi vsejedih na način, ki ohranja njihovo etiko.

Po navedbah britanske skupnosti Vegan Society (b. d.) je vegan »nekdo, ki poskuša živeti brez izkoriščanja živali ter v korist živali, ljudi in planeta. Vegani jedo rastlinsko prehrano, pri čemer nič ni pridelano iz živali ali njihovih darov: ne mesa, ne mleka in mlečnih izdelkov ter ne jajc, niti medu. Veganski način življenja se izogiba tudi usnju, volni, svili in drugih živalskih proizvodov za oblačila in druge namene.« Veganstvo je torej način življenja, ki skuša, kolikor je to mogoče in izvedljivo, izključiti vse oblike in krutosti živali za hrano, oblačila ali kakršen koli drug namen. Obstaja veliko načinov, kako sprejeti vegansko življenje.

Leta 2008 se je v ZDA samooklicalo za vegane približno milijon ljudi, kar je 0,5 % celotne populacije. Veganstvo je postalo izrazitejše v kulturi, zlasti v prehranskih in kulinarčnih vidikih. Večina akademskih raziskav v ZDA je bila izvedena na vzorcih ljudi, ki so bili vegetarijanci in vegani. Nekaj študij, ki so se osredotočile izključno na vegane, so proučile razloge, zakaj se posamezniki odločajo za vegansko prehrano. Mnoge ugotavljajo, da na sprejetje veganske prehrane vpliva kombinacija zdravstvenih, etičnih in okoljskih problemov ter da je bolj verjetno, da bodo vegetarijanci postali vegani, ko bodo njihove odločitve temeljile predvsem na pravicah živali in ne več toliko na zdravju (Stilles, 1998).

V študiji, ki so jo izvedli Larson, Klock, Nrdrehaug Astrom, Haugejorden in Johansson (2002), je večina veganov sprejela vegansko prehrano zaradi osebnih prepričanj o pravicah živali, na katere so vplivali tudi zunanji dejavniki, vključno z vrstniki, družino in z njimi povezanimi negativnimi posledicami.

V študiji, ki jo je izvedla Cherry (Cherry, 2006), so strogi vegani imeli močno socialno mrežo, ki je popolnoma spodbujala strogi veganski način življenja. V podpornem sistemu raziskave je avtor razložil, zakaj se samostojni vegani včasih razlikujejo v uživanju hrane. Polovica veganov v študiji je sledila strogi definiciji veganstva organizacije Vegan Society, medtem ko je druga polovica ustvarila osebno opredelitev, ki je dopuščala več prestopkov, kot je uživanje medu ali mlečnih izdelkov, kar dokazuje, da »prakse niso vedno sledile filozofiji«. S temi ugotovitvami je Cherry sklenila, da »ohranjanje veganskega načina življenja ni odvisno od individualne moči, sledenja ali preprostega upoštevanja norm, temveč je bolj odvisno od socialnih omrežij, ki podpirajo veganstvo«.

Medtem ko so zgoraj navede študije pomemben uvod, veganstvo gledajo le kot prehrano ali prehransko preferenco in ga ne raziskujejo kot večje vprašanje življenja. O vprašanjih in dilemah, s katerimi se vegani borijo, ko sprejemajo vegansko prehrano, je malo raziskano. V tej smeri bom v nadaljevanju diplomske naloge raziskovala in predstavila jaz.

### **2.3.1 Zgodovina veganstva**

Veganstvo obstaja že zelo dolgo. Ljudje, ki so se iz kakršnih koli razlogov odločili za življenje brez izdelkov živalskega izvora, so obstajali že veliko let, preden se je razvil izraz »vegan«. Okrog leta 1830 se je najprej pojavila beseda vegetarijanec in je nakazovala osebo, ki ni jedla nobenih živil živalskega izvora in je živela na rastlinski in pretežno surovi prehrani. To zgodnje vegetarijanstvo se je v pomenu razširilo tudi na oblačila in druge vidike življenja in je bilo zelo primerljivo z idejo veganstva, ki se pojavi v kasnejših letih. Leta 1847 se je v Veliki Britaniji ustanovila skupnost »Vegetarian Society« (Vegetarijanska družba), ki je vegetarijanstvu podala novo definicijo. Od tega leta naprej velja, da je vegetarijanec tisti, ki se prehranjuje z rastlinsko prehrano, a hkrati pa uživa tudi jajca, mleko in mlečne izdelke. Vendar se je med leti 1909 in 1912 na straneh časopisa Vegetarian Messenger (ki je bil v lasti skupnosti Vegetarian Society) zloglasno razpravljalo o ideji, ali naj vegetarijanci jedo jajca in mlečne izdelke, ali ne. Debata se je kasneje še naprej nadaljevala po prvi in drugi svetovni vojni, ki je navsezadnje pripeljala do ustanovitve nove t. i. organizacije »Vegan Society« (Veganska družba). Ta skupnost je bila s strani Donalda Watsona uradno ustanovljena novembra leta 1944 in si tudi lasti izum izraza veganstvo. Watson je izraz »veganstvo« izpeljal iz prvih in zadnjih črk besede vegetarijanstvo, saj se po njegovem mnenju veganstvo prične pri vegetarijanstvu in ga privede do logičnega zaključka (Vegan Society, b. d.).

Skupnost Vegan Society izhaja iz Londona in še danes velja kot ena vodilnih svetovnih veganskih organizacij, ki promovira veganstvo kot način življenja, ki izključuje uporabo živali za prehrano, oblačila ali kakršen koli drugi namen, kolikor je to le mogoče in praktično. Ko je leta 2005 v 96. letu starosti Donald Watson umrl, se je v Veliki Britaniji za vegane samoooklicalo kar 250.000 ljudi, v ZDA pa kar 2 milijona (Vegan Society, b. d.).

Zgodovino veganstva je v zgodnjih letih 20. stoletja podrobno razčlenil tudi Erik Marcus (2011). V svoji knjigi »A Vegan History« je zapisal, da so se na zahodu pred letom 1944 vegani opisovali kot strogi ali pravi vegetarijanci, na vzhodu pa že več tisoč let obstajajo kulture, ki živijo popolnoma brez izkoriščanja živali. Ena izmed takih kultur je jainizem, indijska religija, ki uči nenasilje do vseh živih bitij. T. i. jainiste danes najdemo po celem svetu. Zunaj Indije so večje skupnosti nastale predvsem v Evropi, Severni Ameriki, v Avstraliji ter na daljnem vzhodu. Temeljno načelo jainizma je t. i. Ahimsa, ki pomeni neškodovanje vseh živih bitij. To vključuje namerno ali nenamerno škodovanje, ki pomeni več kot le uboj.

### **2.3.2 Razvrščanje veganstva**

Če na veganstvo gledamo kot na nekaj več kot le tisto, kar jemo, se začnejo pojavljati razlike med vegani. Obstaja opredelitev veganov zaradi zdravja, zaradi okolja ter zaradi etičnih načel. T. i. vegan zaradi zdravja (angl. health vegan) uživa prehrano na rastlinski osnovi z namenom, da izboljša svoje telesno zdravje, izgubi odvečno težo in se na splošno boljše počuti, vendar veganstva ne vključuje v druge vidike svojega življenja. Ne ukvarja se z vprašanji o pravicah živali. Vegani zaradi okolja (angl. environmental vegan) so zaskrbljeni zaradi okoljskega vpliva mesne in mlečne industrije, a vseeno kupujejo usnjene izdelke namesto polivinilklorida (PVC), saj menijo, da je usnje boljše izbira za okolje. Etični vegani (angl. ethical vegan) so tisti, ki sprejemajo vegansko prehrano zaradi moralnih, etičnih in političnih razlogov. Prehrana pri njih tvori le del življenja, ki je strukturiran okrog filozofije pravic živali (Greenebaum, 2015, str. 129).

Ker v diplomski nalogi proučujem socialno oporo veganov, bom v nadaljevanju teoretičnega dela predstavila termin »socialna opora« ter ga opredelila skozi različne definicije.

## 2.4 Socialna opora in vrste socialne opore

V literaturi (Cobb<sup>2</sup>, 1976 v Kogovšek, Hlebec, Dremelj in Ferligoj, 2003, str. 184) obstaja veliko definicij socialne opore. V tem delu bodo predstavljene le nekatere izmed mnogih. Predstavljene bodo z namenom primerjave različnih definicij različnih avtorjev in institucij.

Albrecht in Adelman (1987) sta socialno oporo opredelila kot verbalno in neverbalno komunikacijo med prejemnikom in izvajalcem, ki zmanjšuje negotovosti glede samega sebe, odnosov z drugimi in določene situacije, v katerih se posameznik znajde z namenom izboljšanja dojetja nadzora nad samim seboj v prelomnih življenjskih situacijah. Po njuni opredelitvi so ključne značilnosti socialne opore komunikacija, zmanjšanje negotovosti in izboljšanje osebni nadzor. V skladu s to definicijo je socialna opora vsaka vrsta komunikacije, ki pomaga posamezniku, da se zaveda določene situacije in jo zna pravilno nadzirati.

Ta opredelitev je nekoliko omejena, saj navaja, da mora komunikacija predstavljati le podporo posamezniku z namenom zmanjšanja njegove negotovosti. S tem avtomatsko izloči vso drugo komunikacijo.

Na Nacionalnem inštitutu za raka (b. d.) so socialno oporo definirali kot omrežje, ki vključuje družino, prijatelje, sosede in ostale člane širše družbe, ki so na voljo v času potrebe po fizični, psihološki in finančni pomoči. Ključne značilnosti pri tej definiciji so torej fizična pomoč, psihološka pomoč, finančna pomoč in omrežje. Za razliko od prve opredelitve socialne podpore ima ta definicija poudarek na socialnem omrežju in vrstah pomoči, ki jih posameznik s strani članov socialnega omrežja lahko prejme. Ta opredelitev je že bolje definirana, saj ne vključuje le komunikacije kot opore, ampak se nanaša tudi na druge vrste pomoči (fizična, psihična, finančna).

Gottlieb (2000) je definicijo socialne opore opredelil še globlje. Po njegovem je socialna opora proces interakcije v odnosih, ki izboljšuje obvladovanje, spoštovanje, pripadnost in sposobnost posameznika z dejanskimi ali zaznavnimi izmenjavami fizičnih ali psihičnih virov pomoči. Ključne značilnosti za to definicijo so interakcija, obvladovanje samega sebe, spoštovanje, občutek pripadnosti, sposobnost in izmenjava pomoči. Poudarek pri tej definiciji je torej na komunikaciji, kjer socialna opora pomeni interaktivni proces. Avtor je mnenja, da komunikacija ustvarja zadovoljivo razmerje med tistim, ki potrebuje, in tistim, ki nudi oporo,

---

<sup>2</sup> Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300–314.

saj se posameznik takrat lažje spopada z določeno situacijo, se počuti samozavestnejši, potrjuje svojo povezanost oziroma pripadnost drugemu ter izboljšuje svojo sposobnost za opravljanje drugih nalog.

Čeprav vse tri definicije poudarjajo različne značilnosti socialne opore, nobena ne vključuje vseh vidikov, za katere menimo, da so pomembni pri opredeljevanju tega pojma. Če nekako združimo vse tri podane definicije v eno, lahko rečemo, da je socialna opora komunikacijski proces (vključno z verbalno in neverbalno komunikacijo), katerega cilj je izboljšati posameznikov občutek obvladovanja samega sebe, njegovih sposobnosti, pripadnosti in spoštovanja.

Trije najpomembnejši začetniki sistematičnega raziskovanja socialne opore, ki so vplivali na razvoj tega področja, so prav gotovo bili Cassel, Caplan in Cobb (Vaux<sup>3</sup>, 1988 v Hlebec in Kogovšek, 2003, str. 103). Cobb (Cobb, 1976, str. 300) socialno oporo opredeli kot individualno prepričanje posameznika, da verjame, da je ljubljen, cenjen in sprejet član socialne mreže ter da pripada določenemu sistemu komuniciranja in vzajemnih obveznosti. Socialna opora lahko zaščiti ljudi v različnih življenjskih kriznih situacijah. Je dejavnik dobrega počutja in pomeni zaščito pred stresom. Vzajemnost je zanj eden najpomembnejših dejavnikov za razumevanje in proučevanje delovanja socialne opore (Hlebec in Kogovšek, 2003, str. 104).

Cassel je bil prepričan, da je raziskovanje psihosocialnih procesov izjemno pomembno za razumevanje bolezenskih stanj in da socialna opora igra ključno vlogo pri boleznih, povezanih s stresom. Povratno informacijo, ki je po Casselu ključni element socialne opore, nudijo posamezniku predvsem njegove najbližje vezi (Hlebec in Kogovšek, 2003, str. 104).

Po mnenju Caplana (Caplan, 1974 v Gottlieb, 1985, str. 9) je socialna opora nekaj, kar pomaga posamezniku mobilizirati njegove psihološke ovire in obvladati svoja čustva. Pomeni, da mu bližnji nudijo pomoč pri njegovih opravilih, ga denarno in materialno podpirajo ter z napotki in nasveti omogočajo izboljšanje njegovega trenutnega fizičnega in psihičnega stanja. Pri socialni opori upošteva tudi bolj oddaljene vezi, kot so na primer skupine za pomoč in sosedski odnosi. Caplan že tudi natančneje opredeli vrste pomoči, ki jih zagotavlja takšen sistem opore (Hlebec in Kogovšek, 2003, str. 104).

---

<sup>3</sup> Vaux, A. (1988). *Social Support: Theory, Research, and Intervention*. New York: Praeger.



Med mnogimi avtorji se je tako izoblikoval konsenz, po katerem lahko oblike socialne opore umestimo v štiri večje skupine (Kogovšek in drugi, 2003, str. 184):

1. instrumentalna oz. materialna opora: nanaša se na pomoč v materialnem smislu (posojanje denarja, pomoč pri raznih hišnih opravilih in podobno);
2. informacijska opora: nanaša se na informacije, ki jih posameznik običajno potrebuje ob kakšni večji življenjski spremembi, kot je na primer nova služba ali selitev v nov dom;
3. emocionalna opora: nanaša se na pomoč, kadar se posameznik znajde v večjih ali manjših življenjskih krizah, kot so na primer smrt bližnjega, družinski problemi, ločitev, problemi na delovnem mestu ipd. in
4. neformalno druženje: predstavlja socialno oporo v smislu občasnega druženja (obisk kina, izleti, obiskovanje prijateljev itd.).

V empiričnem delu bom socialno oporo veganov raziskovala na podlagi teh štirih skupin socialne opore.

### 3 EMPIRIČNI DEL

Pri empiričnem delu diplomske naloge sem se odločila za raziskavo, s pomočjo katere želim podrobneje proučiti socialno oporo veganov. Cherry (2015, str. 55) v svoji študiji ugotavlja, da je za veganski način življenja potrebno znanje, učenje ter delo na sebi (na svojih vrednotah, prioritetah, navadah) ter da je za vzdrževanje takšnega načina življenja potrebna in zelo pomembna socialna opora prijateljev in družine. Tudi sama sem si zastavila dve tezi, in sicer:

*Teza 1: Domnevam, da vegani socialno oporo največkrat iščejo ravno pri njihovih somišljencih, torej pri ljudeh, ki so prav tako vegani.*

*Teza 2: Domnevam, da vegani najpogosteje prejemaajo emocionalno in informacijsko socialno oporo.*

Skozi celotno raziskavo bom poskušala tudi sama ugotoviti, ali so se moje teze izkazale za pravilne ali napačne.

#### 3.1 Metodologija

Pri potrjevanju zastavljenih tez sem si kot metodo proučevanja izbrala kvalitativni pristop, in sicer poglobljene intervjuje, ki sem jih izvajala z osebami, ki so vegani. Opravila sem 12 intervjujev, s pomočjo katerih sem se osredotočila na vprašanja o socialni opori.

Kvalitativno raziskovanje je eden od metodoloških pristopov za pridobivanje znanstvenih spoznanj. Uporablja se predvsem pri sodobnih humanističnih in družboslovnih raziskovanjih, kjer nas zanimajo procesi in pojavi notranjega življenja opazovanega fenomena. Zanj je značilno, da se zbirajo, opisujejo in razlagajo vedenjski, komunikacijski in doživljajski vzorci. Kvalitativni pristop raziskovanja išče in proučuje dolgotrajen ali intenziven kontakt z vsakodnevnimi situacijami, ki so normalne, običajne in odražajo vsakdanje življenje oseb, organizacij, skupin oziroma družb. Na splošno raziskuje o tem, kako se ljudje razumejo v določenih ali vsakodnevnih dogodkih ter kako na njih reagirajo. Raziskovalec poskuša dobiti celosten pogled glede problema, ki ga proučuje, ugotoviti logiko, pravila in ureditve problema. To pomeni, da želi s pozornostjo in empatičnim razumevanjem zajeti vse podatke o zaznavah akterja in hkrati odstraniti vse predsodke. Raziskovalec je tukaj glavni merilni instrument (Kordeš in Smrdu, 2015).

Obstaja več različnih tehnik pridobivanja kvalitativnih podatkov. Med najpogostejšimi so intervjuji, fokusne skupine, študija primera, analiza diskurza, opazovanje in fenomenološka raziskava (Kordeš in Smrdu, 2015).

### **3.2 Opis vzorca in zbiranje podatkov**

Cilj moje raziskave je ugotoviti, kakšne vrste socialne opore iščejo vegani ter kdo jim nudi posamezno vrsto socialne opore (druženje, emocionalna opora, informacijska opora itd.). Hkrati želim ugotoviti, s kakšnimi nasprotovanji se ta družbena skupina srečuje, kako se med seboj podpirajo, kako si pomagajo, kakšna so njihova načela oziroma norme in kako se spopadajo s sovražnim odnosom. Ugotoviti torej želim, kdo jim v teh primerih nudi največ opore, na koga se v naštetih situacijah obračajo, kje jo največkrat iščejo in kdo jim predstavlja najpomembnejši vir. Zanimala so me tudi mnenja in izkušnje veganov in njihovo doživljanje veganstva.

Vnaprej sem si pripravila vprašalnik s šestimi sklopi vprašanj s skupno šestindvajsetimi vprašanji. Vprašanja so bila odprtega tipa. Sodelujoči so nanje odgovarjali odprto. Intervjuje sem izvajala sama; pogovor je tekel med mano in vsakim intervjuvancem posebej. Vsem intervjuvancem sem se na začetku predstavila in zahvalila za pomoč, razložila, o čem bo potekal intervju; za kvalitetnejše odgovarjanje sem jim na kratko tudi opisala vrste socialne opore. Opozorila sem jih, da je njihova identiteta povsem anonimna, da se intervju snema ter da bo posnetek služil le za raziskovalne namene diplomske naloge.

Vse intervjuvance sem dobila s pomočjo socialnih omrežij ali iz lastnih neformalnih mrež. Najprej sem povprašala bližnje prijatelje, ki so vegani. Nato sem preko Facebooka v skupino »Vegetarijanci, vegani, presnojedci« objavila prošnjo za sodelovanje v intervjuju in v zelo kratkem času se je javilo zelo veliko prostovoljcev. Težav pri pridobivanju sodelujočih torej nisem imela.

Intervjuje sem naredila z dvanajstimi vegani. Vsi sodelujoči so bili ženskega spola. Tega nisem namerno načrtovala; javile so se le ženske. V celotni analizi so intervjuvanke označene pod posebno oznako z namenom, da se izognem uporabi njihovih pravih imen. Oznake so sestavljene iz prve črke abecede (A); sledita oznaka za spol (Ž) ter zaporedna številka intervjuvanke (od 1 do 12). Kot celota izgleda tako: od A\_Ž\_1 do A\_Ž\_12.

Intervjuji so potekali med 19. junijem in 5. julijem 2019. Lokacije intervjujev so bile različne. Nekaj jih je bilo opravljenih kar na domu intervjuvank, nekaj na mojem domu. Z nekaterimi smo se dobili zunaj v parku. Le pri dveh intervjuvankah sem na začetku opazila rahlo nelagodje, saj so vprašanja večinoma posegala v osebno življenje oz. okolje posameznika. Tako sta bili rahlo zadržani pri odgovarjanju, zato ju je bilo potrebno malce vzpodbujati. Kasneje je pri obeh kljub kratkim odgovorom pogovor dobro stekel. Ostale intervjuvanke s tem niso imele težav in so se večinoma precej razgovorile. Nekatere so podale kratke, a bistvene odgovore; druge so razglabljale zelo na široko.

Kot sem že omenila, je intervju obsegal 26 vprašanj odprtega tipa, ki so bila umeščena v šest sklopov. Skozi same intervjuje so se sproti oblikovala tudi različna podvprašanja; nekatera vprašanja sem pri nekaterih intervjuvankah tudi izpustila, saj so bistvo več vprašanj zajele že pri enem samem. Sklope sem razdelila glede na njihovo medsebojno vsebinsko povezovanje. Intervju sem pričela z osnovnimi in preprostejšimi vprašanji. Na začetku, torej v prvem sklopu, me je zanimalo, kako dolgo je posameznik vegan, zakaj se je odločil za veganstvo in kaj za njega na splošno pomeni biti vegan. V drugem in tretjem sklopu sem se osredotočila na vprašanja o socialni opori v družini, pri prijateljih in širši družbi ter skozi vprašanja ugotavljala, kakšno vrsto socialne opore pri le-teh prejemajo. V četrtem sklopu je bilo govora o nasprotovanjih, s katerimi se vegani srečujejo in kako se s tem spopadajo ter tudi o pozitivnih izkušnjah, ki jih doživijo kot vegani. V petem sklopu so vprašanja spraševala o veganski prehrani, o tem, kje iščejo nasvete za pripravo hrane, kje kupiti hrano, ter mnenje o cenah veganskih izdelkov v trgovinah. V zadnjem, šestem sklopu me je zanimalo, kako se isto misleči med seboj podpirajo, kako si pomagajo, s kom najraje preživljajo čas ter kašen je njihov odnos do lastne naravnosti.

### **3.3 Analiza**

Zaradi lažje analize in boljšega pregleda pridobljenih odgovorov sem vprašanja razdelila na šest različnih sklopov, in sicer: 1) osnovna vprašanja, 2) družina, 3) prijatelji in širša družba, 4) nasprotovanje in sprejemanje veganstva, 5) vegani in prehrana ter 6) odnos veganov do lastne naravnosti in odnos med/z isto mislečimi.

V nadaljevanju bo prikazana analiza intervjujev. Analizirala sem na podlagi zgoraj naštetih sklopov vprašanj ter glede na vsebino zastavljenih tez. Ker analiza vsakega intervjuja posebej ne bi bila smiselna, sem odgovore vseh intervjuvank združila pod vsakim vprašanjem posebej. To sem naredila tako, da sem si pod vsako vprašanje najprej razvrstila imena vseh

intervjuvank; nato sem njihove odgovore vnesla pod njihovo ime. Tako sem skozi celotno analizo lahko brez zapletanj sledila vsebini odgovorov. V analizo so vključeni tudi najzanimivejši in najbolj relevantni odgovori. Vsi odgovori so seveda enako pomembni, vendar so nekatere intervjuvanke bolj zgovorne od drugih in pokažejo širši pogled na zastavljen problem, kar pomeni tudi boljše razumevanje in večje zanimanje bralca. Prav tako sem bila pozorna pri tem, da se odgovori zgolj enih in istih intervjuvank ne bi konstantno ponavljali. Poskušala sem vključiti odgovore vseh intervjuvank, vendar so citati nekaterih vključeni večkrat zgolj zato, ker so nekatere osebe bolj odprte in zgovorne kot druge.

V vsakem poglavju je nekaj vprašanj združenih; prav tako so združeni odgovori, ki so v intervjujih bili podani pri vsakem vprašanju posebej. Nekatera vprašanja sem v določenih delih analize izključila, saj so se izkazala za manj pomembna.

### **3.3.1 Razlogi za veganstvo ter pomen veganstva intervjuvankam**

Sodelujoče sem najprej povprašala po njihovih razlogih, zakaj so se odločile postati veganke. Razlogi so bili različni. Nekatere so se za veganstvo odločile zaradi zdravstvenih težav, nekatere zaradi etičnega vidika, nekatere zaradi okolja, nekatere pa zaradi vseh naštetih razlogov. Vse so bile enotnega mnenja, da ne želijo, da bi živali zaradi njih trpele. Sodelujoča (A\_Ž\_7, osebni intervju, 2019, 27. junij)<sup>4</sup> je izpostavila: »Čisto iz etičnega vidika. Živali si ne zaslužijo trpljenja, ki jim ga povzročamo, predvsem zato, ker je to trpljenje res nepotrebno.« Naslednja sodelujoča (A\_Ž\_2, osebni intervju, 2019, 20. junij)<sup>5</sup>, pravi tako:

»Za vegansko dieto sem se odločila, da bi izgubila odvečne kilograme. Šele nato pa sem več prebrala o veganstvu in vseh prednostih, ki pridejo s tem načinom življenja. Ozavestila sem se o tem, kako dober je ta način prehranjevanja za moje telo, za okolje in seveda za nedolžne živali. Tako da, začela sem to dieto oziroma življenjski slog zgolj iz nekega praktičnega razloga, ostala pa zaradi vsega ostalega.«

Kot dodatni vzrok za prehod na veganstvo ena od intervjuvank (A\_Ž\_5, osebni intervju, 2019, 25. junij)<sup>6</sup> poudari tudi željo po duhovni rasti in razvoju, ki se kasneje razvije tudi na sočutje do živali: »Na začetku zaradi želje po duhovni rasti, po duhovnem razvoju. Šele po enem mesecu sem se ozavestila, da ne rabijo živali trpet in biti umorjene, da bi jaz zadovoljila svoje primitivne potrebe.«

---

<sup>4</sup> Zvočni posnetek intervjuja z oznako A\_Ž\_7 je v obliki surovih podatkov na voljo pri avtorici.

<sup>5</sup> Zvočni posnetek intervjuja z oznako A\_Ž\_2 je v obliki surovih podatkov na voljo pri avtorici.

<sup>6</sup> Zvočni posnetek intervjuja z oznako A\_Ž\_5 je v obliki surovih podatkov na voljo pri avtorici.

Če strnem vse odgovore, lahko trdim, da se posameznik odloči za veganstvo zaradi treh glavnih razlogov: zaradi zdravja, zaradi etičnega vidika ter zaradi zaskrbljenosti za okolje. To so tudi glavni trije razlogi, ki sem jih omenila v teoretičnem delu.

V drugem vprašanju sem intervjuvanke spraševala o tem, kaj za njih pomeni biti vegan in kakšno je njihovo stališče. Vse intervjuvanke so podale zelo podobne, nekatere celo iste odgovore. Če posplošim oz. združim vse odgovore, je po njihovem mnenju vegan nekdo, ki ne uporablja nobenih živil živalskega izvora (kar vključuje tudi med) in hkrati ne nosi usnja, ne uporablja kozmetike, ki je testirana na živalih in se na splošno odreka vsemu, kar povzroča takšno ali drugačno trpljenje vseh živali. Namen veganstva je po mnenju intervjuvank torej ne škoditi nobenemu živemu bitju. Tako je povedala ena od intervjuvank (A\_Ž\_8, osebni intervju, 2019, 1. julij)<sup>7</sup>: »Biti vegan se mi zdi etična odločitev za čim manj trpljenja živih bitij, za bolj zdravo življenje, ohranjanje empatije v tem norem svetu, kjer se mi zdi čedalje več sebičnih ljudi in seveda za čim manj onesnaževanja okolja.«

Ena od intervjuvank (A\_Ž\_4, osebni intervju, 2019, 24. junij)<sup>8</sup> je izpostavila, da veganstvo zanjo sicer pomeni neuporabo kakršnih koli živalskih produktov, vendar sama iz svojega življenja še vedno ni povsem odstranila nekaterih produktov, ki niso veganski: »Za mene to pomeni ne uživati živalskih produktov. Tudi usnje spada v ta krog, čeprav imam sama še vedno usnjene izdelke.«

Na podlagi odgovorov intervjuvank lahko sklepam, da se vse zelo dobro zavedajo pojma »veganstvo«. Z veganstvom želijo prispevati k boljšemu zdravju, čistejšemu okolju in k zmanjšanju trpljenja živali. A vsaka svojo prioriteto. Nekaterim je pomembnejše zdravje, drugim dobrobit živali.

### **3.3.2 Socialna opora veganov**

#### **3.3.2.1 Sprejemanje in socialna opora družine**

Ko sem intervjuvanke spraševala o sprejemanju veganstva s strani njihovih staršev in družine, bi jih glede na podane odgovore lahko razvrstila v dve skupini. Prva skupina (ki je sicer predstavljala večino) je odgovorila, da starši in družina njihovo odločitev in njihov življenjski stil podpirajo in pozitivno sprejemajo, medtem ko druga skupina navaja, da starši njihove

---

<sup>7</sup> Zvočni posnetek intervjuja z oznako A\_Ž\_8 je v obliki surovih podatkov na voljo pri avtorici.

<sup>8</sup> Zvočni posnetek intervjuja z oznako A\_Ž\_4 je v obliki surovih podatkov na voljo pri avtorici.

odločitve ne sprejemajo, ne odobravajo ali so zaskrbljeni za njihovo zdravje in splošno počutje.

Nekatere intervjuvanke tudi navajajo, da so njihovi starši na začetku bili zaskrbljeni; kasneje so odločitev dobro sprejeli. Kot izpostavi intervjuvanka (A\_Ž\_3, osebni intervju, 2019, 21. junij)<sup>9</sup>:

»Najprej so bili vsi skeptični, sploh mami. Mislili so, da ne bom preživela, da delam napako, da se bom slabo počutila in da bom imela še slabšo kri, kot sem jo imela. /.../ Zdaj vsi, razen še živečih starih staršev, mojo odločitev popolnoma sprejemajo. Mami je prav tako veganka zaradi zdravstvenih razlogov in je zelo vesela vseh receptov, skupnih kosil in tako dalje. Z obema sestrama brez težav skupaj jemo v veganskih restavracijah, obe povesta, da jima je hrana zelo okusna, polnovredna in da se po njej zelo dobro počutita.«

Spet druga intervjuvanka A\_Ž\_4 (2019) na to, kako njena družina sprejema to, da je veganka, navaja tako: »Na srečo super, ker je oče tudi vegan, mama pa vegetarijanka. /.../ tudi mož je vegan.«

Na drugi strani so veganke, ki pravijo, da jih starši in družina ne sprejema, ne razume in ne odobrava njihovega življenjskega stila. Tako pravi intervjuvanka A\_Ž\_5 (2019):

»Moja družina je mnenja, da smo ljudje vsejedi in da je naravno to, da je ribica za v bučko, hrček za v kvadratno kletko, ptiček v okroglo kletko, pes je za na povodec k nogi, mačke so celo lahko svobodne, pujs, krava in kokoš pa so po njihovem mnenju živali, ki jih je treba zapret, vzredit, ubit in pojest. Zato sem po njihovem mnenju čudna in neumna, ker sem spremenila to privzgojeno mišljenje.«

Veliko intervjuvank je povedalo, da družina njihovo odločitev sprejema, vendar se podrobneje ne zanimajo za njihov življenjski stil. Njihova odločitev za veganstvo jih torej ne moti, vendar se vedno najde kdo, ki pokaže zaskrbljenost glede njihovega zdravja ali pripomni kakšen poučen komentar. Tako je povedala intervjuvanka A\_Ž\_7 (2019) »Glede na to, da so odločitve glede moje prehrane padale postopno, so jih vse kar dobro sprejeli, čeprav so na vsako spremembo odreagirali enako. Z začudenjem, vprašanji, zakaj, in z različnimi skrbmi. Edina trenutna njihova skrb je, da bi zaradi veganske prehrane zbolela, ker ne bi prejela vseh nutrientov.«

---

<sup>9</sup> Zvočni posnetek intervjuja z oznako A\_Ž\_3 je v obliki surovih podatkov na voljo pri avtorici.

Naslednja intervjuvanka (A\_Ž\_12, osebni intervju, 2019, 5. julij)<sup>10</sup> pove tako:

»Različno. Nekatere bolj pritegne, druge manj. Se najde tudi kdo, ki ima za pristavit svoja dva centa. Na primer, teta zdravnica, ki jo skrbi zadosten vnos beljakovin, in brat športnik, ki se mu to ne zdi hrana, ki deluje brez prehranskih dodatkov. Se pa vsi brez izjeme od prvega trenutka prilagajajo. /.../ Tudi skeptična teta mi skuha posebej, ko pridem na kosilo, pa tudi brat na proteinih se prilagodi v izbiri restavracije. Na pogovor pa je bil do sedaj še vsak pripravljen.«

Na podlagi odgovorov lahko sklepam, da je takih intervjuvank, ki jih starši podpirajo, več. Kot so v pogovoru povedale, je družina na začetku bila zaskrbljena ali pa je upala, da se bo to življenjsko obdobje enkrat le prenehalo. Čez čas je njihovo odločitev zelo dobro sprejela. S popolnim nasprotovanjem in nerazumevanjem s strani družine se spopada le ena intervjuvanka. Nekaj je tudi takih, kjer imajo v družini več članov, ki prakticirajo veganstvo.

Ko smo prišli do vprašanja glede prejemanja socialne opore družine, je večina intervjuvank odgovarjala zelo podobno. Na eni strani so bile intervjuvanke, ki so družinsko pomoč čutile predvsem pri pripravi hrane, nakupu hrane, kuhanju in prilagajanju pri izbiri restavracij. Na drugi strani so bile intervjuvanke, ki najbolj čutijo emocionalno, duševno in moralno podporo družine. Nekatere so tudi odgovorile, da podpora čutijo iz vseh strani. Tako pri nakupu hrane kot tudi moralno. Nekaterim intervjuvankam je pomembno že to, da od družinskih članov niso deležne neprimernih komentarjev ali zdravstvenih nasvetov. Tako pravijo nekatere:

A\_Ž\_2 (2019): »Starša mi vedno posebej naredita obrok ter kupita zelenjavo zame, skratka vedno mislita tudi name in na moje veganstvo. /.../ Moja brata tudi podpirata moj življenjski slog. Starejši brat vedno poskrbi, da če izbere kakšno restavracijo, ima tudi veganski menu. /.../ Najbolj čutim podporo takrat, ko kuhajo zame poseben obrok oziroma tudi sami izločijo živalske izdelke iz obroka, da bomo vsi pri mizi jedli isto.«

A\_Ž\_12 (2019): »Največ podpore čutim v povsem duševnem smislu. Vidim, da se zares trudijo razumeti tak stil življenja. Pogosto mi kdo pošlje članke, ki se jim zdijo relevantni, ali "lajkajo" na Facebooku, da se bom udeležila protesta, kar je dokaj lušno, ker se zavedam, da na primer mama nekaj všečka zgolj zato, da bom jaz videla in vedela, da me podpira. Take majhne, preproste reči, ki mi dajo neprestano vedeti, da me v celoti podpirajo.«

---

<sup>10</sup> Zvočni posnetek intervjuja z oznako A\_Ž\_12 je v obliki surovih podatkov na voljo pri avtorici.



Intervjuvanka (A\_Ž\_9, osebni intervju, 2019, 2. julij)<sup>11</sup> o podpori pove tako: »Čutim jo na vseh področjih, največ mi pa pomeni ravno to, da nas zagovarjata pred družbenimi zajedavci, ki mislijo da bomo vsi po vrsti umrli zaradi pomanjkanja proteinov.«

Le dve od vseh intervjuvank sta menja, da od družine ne dobita nikakršne pomoči, ali je sploh ne iščeta. Tako je povedala najprej intervjuvanka (A\_Ž\_1, osebni intervju, 2019, 19. junij)<sup>12</sup> »Ni neke pomoči, ker o tem ne govorim. Vedno, ko pridemo na obisk k sorodnikom, sem pripravljena, ali da se prej najem ali pa potem, ko pridemo domov. Njihove podpore ne čutim in je tudi ne iščem.«

Tako je povedala naslednja A\_Ž\_5 (2019):

»Sestra in oče se po navadi zgražata. Mama pa, odvisno od dneva. Na začetku mi je večkrat ponujala, da mi speče steak, čeprav ga pred tem doma nikoli nismo jedli, ali kakšne podobne ponudbe. Včasih mi naredi sojine polpete, večinoma pa mi je probala v hrano vsiliti vsaj jajce al pa mlečne izdelke. Zato si kuham sama. Moje hrane starša ne želita doma niti poskusiti, če pa jo že, temu po navadi sledi zgražanje in posmehovanje. Najboljše je, ko sem v službi in imam mir. Drugače pa nikjer ne čutim njune podpore.«

Po odgovorih lahko sklepam, da vegani od družine, predvsem od staršev, prejemajo socialno oporo na vseh področjih. Najbolj jim je pomembno, da pri pripravi kosila naredijo poseben veganski obrok, kupujejo primerno hrano, so hrano pripravljene tudi poskusiti ter da jim nudijo tudi moralno podporo. Starši pri veganih torej predstavljajo velik del socialne opore. Če se navežem na drugo zastavljeno tezo, ki sem jo zasnovala že v uvodu, lahko na podlagi analize odgovorov trdim, da intervjuvanci s strani družine prejemajo tako emocionalno kot informacijsko oporo ter da sta obe vrsti opore enako pomembni.

### **3.3.2.2 Sprejemanje in socialna opora prijateljev**

V poglavju o družini sem prišla do ugotovitev, da vegani v družini najpogosteje iščejo emocionalno in informacijsko oporo. V nadaljevanju bom ugotavljala, kakšno vrsto socialne opore iščejo pri prijateljih in širši družbi.

Pri vprašanju o sprejemanju in socialni opori prijateljev so intervjuvanke v veliki meri odgovorile, da so s strani prijateljev glede veganstva dobro sprejete: A\_Ž\_7 (2019) pravi:

---

<sup>11</sup> Zvočni posnetek intervjuja z oznako A\_Ž\_9 je v obliki surovih podatkov na voljo pri avtorici.

<sup>12</sup> Zvočni posnetek intervjuja z oznako A\_Ž\_1 je v obliki surovih podatkov na voljo pri avtorici.

»Prijatelji to dobro sprejemajo, so se pripravljene pogovarjati o veganstvu in zakaj biti vegan, najboljša prijateljica je celo postala veganka oziroma plant based.«

Nekateri prijatelji vegane popolnoma podpirajo, drugi se za to sicer ne zanimajo preveč, vendar so zmeraj tolerantni in ob druženju, raznih srečanjih, piknikih in podobnih praznovanjih vedno poskrbijo, da tudi vegani dobijo prilagojen obrok. Hkrati se ne branijo poizkušanja veganskih jedi. Intervjuvanka A\_Ž\_4 (2019) pove: »Ne potrebujem pomoči, le toleranco. So pa vedno navdušeni nad hrano in nikoli ne zavrnejo degustiranja.«

Nekaterim intervjuvankam zraven podpore pri kuhanju, pripravi in izbiri hrane opora pomeni tudi to, da se jim prijatelji ne posmehujejo in jih prepričujejo v nasprotno. Veliko jim pomeni, da jih razumejo, spoštujejo in se kdaj tudi želijo pogovarjati o veganstvu. Intervjuvanka A\_Ž\_3 (2019) navaja: »Izpostavila bi kuhanje s cimroma, ki je vedno zelo zabavno. Z njima se vedno veliko pogovarjamo, včasih zaradi različnih mnenj sicer prihaja do bolj glasnih debat, ampak brez obtoževanj in predsodkov, kar mi je zelo pomembno.« Intervjuvanka A\_Ž\_5 (2019) pravi tako: »Zame je dovolj, da se mi ne posmehujejo in prepričujejo v nasprotno.« Intervjuvanka A\_Ž\_12 (2019) izpostavlja naslednje: »Morda največ podpore čutim ravno v dejstvu, da ne delajo iz muhe slona v mojih prepričanjih, da so pripravljene se prilagoditi, sodelovati v kakšnih krajših in občasnih pogovorih, se ne norčujejo in tako dalje.«

Nekaj intervjuvank ima prijatelje, ki so prav tako vegani. Pri le-teh sem ugotovila, da so med prijatelji zelo dobro sprejeti in se med seboj tudi zelo dobro razumejo. Najpogosteje tako, da skupaj kuhajo, delijo recepte in članke ter skupaj preživljajo prosti čas. Tako izpostavi intervjuvanka A\_Ž\_2 (2019):

»Moji prijatelji so res precej odprti do tega. Par prijateljic je tudi vegank, nekaj pa vegetarijank. Če me povabijo k sebi, vedno poskrbijo, da skuhajo kaj zame posebej oziroma da pripravijo celoten obrok veganski, četudi same niso veganke. Take prijateljice, veganke torej, mi nudijo tudi duševno podporo, ker se soočajo s podobnimi problemi vegana v družbi.«

Na podlagi odgovorov sem ugotovila, da intervjuvanke največ opore prejemajo takrat, kadar njihovi prijatelji kljub temu, da niso vegani, pripravijo veganske jedi, z njimi kuhajo in kdaj tudi razpravljajo o veganstvu. Prav tako jim veliko pomeni že, če jih prijatelji spoštujejo, sprejemajo brez posmehovanja, so tolerantni in prilagodljivi.

Pri drugi tezi sem domnevala, da vegani najpogosteje iščejo oziroma prejemajo emocionalno in informacijsko socialno oporo. Pri njihovih prijateljih se je izkazalo, da jim v veliki meri nudijo obe vrsti opore. Nekaterim več informacijske, nekaterim več emocionalne.

### 3.3.2.3 Sprejemanje in socialna opora širše družbe

Pri vprašanju o sprejemanju veganstva širše družbe so intervjuvanke podobnega mišljenja. Nekatere na podlagi lastnih izkušenj menijo, da ima širša družba do veganstva na splošno dober oziroma nevtralen odnos, vendar sami niso pripravljeni začeti veganskega načina življenja. Tako pravi intervjuvanka A\_Ž\_8 (2019): »Zdi se mi, da je družba čedalje bolj odprta do veganov in tudi poizkušajo nove veganske jedi v restavracijah, vendar jih večina misli, da veganska prehrana ni primerna za dolgoročno prehrano.«

Druge menijo, da je odnos širše družbe do veganov precej slab, agresiven in negativno nastrojen. Intervjuvanka A\_Ž\_7 (2019) je mnenja, da ima širša družba do veganov zelo odklonilen, celo sovražen odnos. Pravi, da veganov ne marajo. Naslednja intervjuvanka A\_Ž\_5 (2019) pravi, da je odnos družbe do veganov sicer slab, vendar ljudje globoko v sebi čutijo, da je to prava pot, ampak niso dovolj močni, da bi se lahko odpovedali živalskim izdelkom. Zato si raje zatiskajo oči.

Veliko intervjuvank je tudi mnenja, da je odnos precej mešan. Pravijo, da se širša družba deli na dva tabora. Intervjuvanka (A\_Ž\_11, osebni intervju, 2019, 4. julij)<sup>13</sup> je povedala, da v prvi skupini vegani niso moteči, dokler jim ne vsiljujejo mnenja, da bi morali tudi sami kaj spremeniti, drugi skupini pa se zdijo vegani nenavadni ekstremisti, ki nestrpno vsiljujejo svoja prepričanja svetu. Podobnega mnenja je tudi intervjuvanka A\_Ž\_3 (2019):

»Veliko je odprte agresije proti veganom, sploh na Facebooku, veliko je sovraštva in govora proti nasilnim veganom. /.../ Kljub temu pa se mi zdi, da je vse več ljudi, ki zaradi takšnih in drugačnih razlogov opuščajo prehranjevanje z mesom. /.../ ker sem dosti v veganskem svetu, ne vem, na primer pomoč na raznih kmetijah, teki, obiski dogodkov in tako dalje, če ne v realnem, pa v virtualnem svetu, se mi dostikrat zdi, da gre res na bolje, da ljudje bolj sprejemajo veganstvo, da vidijo, da je to res edina pot za rešitev živali, nas in Zemlje.«

Na podlagi vseh podanih odgovorov lahko sklepam, da s strani širše družbe intervjuvanke ne prejemajo nobene oblike socialne opore, saj večinoma ne čutijo sprejemanja, kar vodi tudi v

---

<sup>13</sup> Zvočni posnetek intervjuja z oznako A\_Ž\_11 je v obliki surovih podatkov na voljo pri avtorici.

to, da od širše družbe ne prejemajo podpore in je niti ne zahtevajo ter se pogovorom o veganstvu, če je le mogoče, izognejo, saj jim običajno ne prinesejo nič pozitivnega.

#### **3.3.2.4 Socialna opora in podpora somišljenikov**

Pogovori z intervjuvankami kažejo visoko podporo s strani somišljenikov. Med njimi ni zaznati negativnih situacij. Le intervjuvanka A\_Ž\_12 (2019) je omenila, da v večjih skupinah veganov ne čuti toliko podpore. Pravi, da je veliko sodb o tem, kdo je tisti »pravi vegan«. V manjših skupinah veganov pripadnost vedno občuti. Hkrati poudarja, da si med seboj vedno pomagajo z raznimi nasveti, z deljenjem receptov, člankov, knjig, posnetkov in dokumentarcev. Skratka pomoč prejemajo pri vsem, kar je povezano z veganstvom in vse tudi delijo naprej.

Največ pomoči si vegani med seboj nudijo z deljenjem nasvetov, zanimivih informacij, novih receptov in novih izdelkov na trgu. Prav tako jim veliko podporo predstavlja občutek pripadnosti ali le druženje in dobri pogovori. Večina intervjuvank pri tem vprašanju ponovno omenja podporne skupine na Facebooku. Skozi odgovore sem ugotovila, da jim ta skupina resnično pomeni neko oporo. V njej najdejo vso zgoraj naštetto podporo. Od deljenja nasvetov do deljenja receptov, veganskih izdelkov in uporabnih informacij. V tej skupini se člani med seboj podpirajo tako moralno oziroma emocionalno kot informacijsko. Tako navaja intervjuvanka A\_Ž\_7 (2019): »Predvsem v internetnih skupnostih se mi zdi. /.../ Z druženjem v Facebook skupinah in realnem življenju, če imamo to srečo, sploh svetovanje, ko potrebujemo nasvet.« Intervjuvanka A\_Ž\_4 (2019) razmišlja podobno: »S tem, da se razvajamo, delimo recepte, delimo filozofijo življenja in opazujemo bonuse takega načina življenja.« Prav tako intervjuvanka A\_Ž\_5 (2019): »Mislim, da je to najpomembnejše. Biti v krogu isto mislečih. /.../ Najbolj z razumevanjem in sprejemanjem. Pa tudi z deljenjem izkušenj in znanja.«

Skozi odgovore intervjuvank sem prišla do zanimivih ugotovitev. Na začetku diplomske naloge sem si zastavila dve tezi, na podlagi katerih sem ugotavljala prejemanje socialne opore veganov. Pri prvi tezi sem domnevala, da vegani socialno oporo najpogosteje iščejo ravno pri somišljencih, torej pri ljudeh, ki so prav tako vegani. Pri analizi šestega sklopa vprašanj sem ugotovila, da jim podpora somišljencev zelo veliko pomeni in tudi predstavlja velik del prejete opore. Na podlagi ugotovitev v drugem in tretjem sklopu, kjer sem raziskovala socialno oporo družine in prijateljev, lahko trdim, da intervjuvanci veliko podpore dobijo tudi v družini in od prijateljev. V tem primeru ne morem trditi, da večji del opore predstavljajo le

somišljeniki, saj veliko vlogo igra tudi družina in prijatelji, pri katerih je večina intervjuvank menja, da veliko opore dobijo tudi od le-teh.

Pri drugi tezi sem domnevala, da vegani najpogosteje prejemajo emocionalno in informacijsko podporo. Tako se je tudi izkazalo pri družini, prijateljih ter somišljenikih. Intervjuvanke so v veliki večini mnenja, da od družine, prijateljev in somišljenikov najpogosteje prejemajo duševno in moralno podporo ter podporo pri kuhanju, izmenjevanju receptov in informacij o novih veganskih izdelkih in mnogih drugih stvari.

### **3.3.2.5 Socialna opora in pomoč pri nesprejemanju in nespoštovanju na splošno**

V večini primerov intervjuvanke oporo iščejo pri prijateljih, družinskih članih ali njihovih somišljencih. Nekatere so tudi mnenja, da oporo v takšnih situacijah najdejo same pri sebi, saj so se skozi leta veganstva kljub temu, da jih včasih kakšna zbadljivka prizadene, naučile biti dovolj močne. Tako izpostavita intervjuvanka A\_Ž\_12 (2019) »Sama si jo nudim, ker res ni vredno. V kakšnih konfliktih z ljudmi, za katere mi je dejansko mar, se zanesem nase, na znanje, pridobljeno skozi leta in leta takšnega življenja, in pa na Google, ko se mi kje ustavi.«, ter intervjuvanka A\_Ž\_1 (2019): »V bistvu se ne obračam na nikogar. Izobražujem se veliko na YouTubeu, kjer imajo, predvsem ameriški YouTube, vegani ogromno znanja in idej. Sama se izobražujem in sama sebi sem podpora.

Veliko intervjuvank je tudi takšnih, kjer je v družini še nekdo vegan. Te intervjuvanke v takšnih situacijah največ opore prejmejo od teh družinskih članov. Intervjuvanka A\_Ž\_9 (2019) je povedala, da se zanaša na fanta, brata in svakinjo in sestrično, saj so vsi vegani in jo najbolj razumejo. Pri njih najde največ opore. Naslednji intervjuvanki, A\_Ž\_11 (2019) največjo oporo prav tako pomeni njen fant, ker sta glede takih situacij somišljenika.

Nekaj intervjuvank je tudi odgovorilo, da v primeru nasprotovanj oporo najprej najdejo v podpornih skupinah na socialnih omrežjih. Sodelujoča A\_Ž\_7 (2019) je izpostavila, da oporo najprej najde v raznih veganskih skupinah in raznih profilih na Facebooku in Instagramu. Spet druga sodelujoča A\_Ž\_3 (2019) je povedala podobno. Oporo najde na Facebooku v podporni skupini »Vegetarijanci, vegani, presnojedci«; velikokrat se potolaži tudi s kakšnimi moralnimi posnetki na YouTubeu.

Tukaj vidimo, da se intervjuvanke v primeru nasprotovanj in nespoštovanja med ljudmi zatečejo k različnim virom socialne opore. Veliko je takih, kjer oporo najdejo kar same pri sebi. Veliko je tudi takih, ki jim najboljše vedo pomagati družinski člani. Na podlagi večine

odgovorov lahko sklepam, da v primeru nasprotovanj intervjuvanke zeleno oporo sicer prejmejo, vendar iz različnih virov.

### **3.3.3 Vegani in prehrana**

Pri vprašanju o nasvetih za pripravo in nakup veganske prehrane so intervjuvanke najpogosteje navajale, da ideje o pripravi prehrane največkrat iščejo na internetu, in sicer na socialnem omrežju Facebook v t. i. skupini »Vegetarijanci, vegani, presnojedci«, na Instagramu pri veganskih blogerjih ter na veganskih spletnih straneh. Intervjuvanka (A\_Ž\_10, osebni intervju, 2019, 3. julij)<sup>14</sup> poleg uporabe interneta in omenjene Facebook skupine nasvete in ideje išče tudi v knjigah, pri sosedih in prijateljih.

Tudi pri iskanju novih veganskih izdelkov in nakupu veganske hrane se intervjuvanke zanašajo na veganske spletne strani ter podporne Facebook skupine, kot je »Vegetarijanci, vegani in presnojedci«. V tej skupini člani namreč intenzivno objavljajo oglase, tedenske akcije in stalne ponudbe veganskih izdelkov v slovenskih trgovinah. Veliko intervjuvancev veganske izdelke kupuje preko spletnih strani z vegansko ponudbo. Intervjuvanka A\_Ž\_9 (2019) je povedala, da veliko informacij dobi preko spleta; natančneje največ uporablja skupine na Facebooku ter na spletnih straneh, kot sta »Veganski vodič« in »Slovenian vegan«.

Pri prvi tezi sem domnevala, da vegani socialno oporo največkrat iščejo pri njihovih somišljencih, torej osebah, ki so prav tako vegani. Pri tem vprašanju se že kaže, da intervjuvanke pomoč res iščejo pri njih. V tem primeru pri idejah in nasvetih, pri nakupu hrane in pripravi obrokov. Ideje iščejo na določenih spletnih straneh in podpornih skupinah na Facebooku, kjer se promovira le vegansko prehrano, ostale veganske izdelke ter veganski način življenja.

### **3.3.4 Nasprotovanje veganstvu**

Intervjuvanke v vsakdanjem življenju srečujejo z različnimi nasprotovanji. Komentirajo, da je nasprotovanj zelo veliko. Tako pravita intervjuvanka A\_Ž\_2 (2019): »Ljudje se ob mojih besedah, da sem veganka, počutijo osebno napadene, zato je nasprotovanj ogromno. Ustrašijo se nekega takega sloga življenja, ker je tako zelo drugačen od vsega, kar poznajo, da začne njihov ego nasprotovat, da bi zavarovali sami sebe in svoja dejanja.«, ter intervjuvanka A\_Ž\_8 (2019): »Največ poslušam o tem, da ne dobim dovolj beljakovin, da zato sem tako

---

<sup>14</sup> Zvočni posnetek intervjuja z oznako A\_Ž\_10 je v obliki surovih podatkov na voljo pri avtorici.

suha, da to ni način in da ni zdravo, da ljudje od nekaj jemo meso in da ga rabimo. Da jaz nisem nič dosegla s to prehrano, ker še vedno živali umirajo.«

Le dve sodelujoči sta povedali, da se z nasprotovanji ali sovražnim govorom še nista soočali. Sodelujoča A\_Ž\_6 (2019) meni, da je razlog najverjetneje to, ker vsakemu pove, da je veganka izključno zaradi zdravstvenih razlogov. Naslednja sodelujoča A\_Ž\_11 (2019) pa meni, da ljudem nudi dober zgled, je sproščena, pozitivna, aktivna in se zna zabavati ter hkrati ne vsiljuje mnenj in ne ustvarja slabe vesti. To je po njenem mnenju razlog, zakaj se ne srečuje z nasprotovanji.

Na podlagi odgovorov lahko sklepam, da ima veganstvo v širši družbi kljub naraščanju še vedno slab sloves. Ljudje ob besedi »vegan« najprej pomislijo na negativne posledice; pozitivnih sploh niso pripravljene slišati. Intervjuvanke so mnenja, da se ljudem vklopi nekakšen obrambni mehanizem, saj imajo velikokrat občutek, da so napadeni. Skozi oči širše družbe so vegani označeni kot izbirčneži in ekstremisti, ki uničujejo svoje zdravje in zdravje njihovih otrok. Po mnenju intervjuvank so takšni ljudje le premalo podučeni o veganstvu.

Kadar smo z intervjuvankami govorile o občutkih v družbi, kjer ne sprejemajo in ne spoštujejo njihove odločitve za veganstvo, intervjuvanke nespoštovanje najpogosteje zaznajo skozi neprijetne in posmehljive pripombe, verbalno agresijo, vzvišenost in osebno poniževanje. Nanj pa reagirajo zelo različno. Nekatero intervjuvanke nespoštovanje zelo prizadene, kar je tudi eden glavnih razlogov, da ne želijo govoriti o njihovem življenjskem stilu. Kadar pride do verbalnih konfliktov in nasprotovanj, jih najraje ignorirajo ali se fizično umaknejo iz takšne družbe. Tako pove intervjuvanka A\_Ž\_2 (2019):

»Moram priznati, da ravno zaradi tega sovražnega odnosa nerada razglušam, da sem veganka. Če pa že pride do nekaterih verbalnih napadov na moj način življenja, jih skušam ignorirati oziroma se iz take družbe odstraniti. Velikokrat pa sem opazila, da utihnejo, če jim povem, da mi taka dieta ustreza in da se zaradi take prehrane odlično počutim. O mojih občutjih pa nimajo sami kaj govoriti, zato se prepričam.«

Intervjuvanka A\_Ž\_12 (2019) pravi, da v takšnih situacijah vedno reagira s humorjem, saj verjame, da ima ona prav. Prerekanje se ji zdi nepotrebno. Intervjuvanka A\_Ž\_10 (2019) najpogosteje ignorira nespoštljive ljudi. Če ima občutek, da je postavljena v kot, včasih tudi odgovori podkrepljeno z dejstvi. Vendar meni, da je prepričanega težko prepričati.

Skozi odgovore intervjuvank sem ugotovila, da se je velika večina že znašla v družbi, kjer nekdo ni sprejemal in ni spoštoval njihovega načina življenja. Občutki so pri vseh zelo

podobni, reakcije pa precej različne. Počutijo se manjvredne; nesramni komentarji jih prizadenejo. Reagirajo z ignoriranjem, umikom, zamenjavo teme ali preišljenim odgovorom, vendar nikoli agresivno.

### **3.3.5 Odnos veganov do lastne naravnosti**

Vse intervjuvanke so s svojim načinom življenja na splošno zelo zadovoljne in nanj gledajo pozitivno. Izkazujejo ponos do same sebe. Tako navaja intervjuvanka A\_Ž\_3 (2019): »Do mojega veganstva imam zelo pozitiven odnos. Mislim, da je veganstvo edina možna rešitev za ohranitev Zemlje in s tem ljudi.«

Pri nekaterih je čutiti, da so do sebe še vedno stroge, saj kljub ponosu in zadovoljstvu mislijo, da bi lahko naredile še več za dobrobit živali in Zemlje. Tako izpostavlja intervjuvanka A\_Ž\_11 (2019): »Zelo sem zadovoljna in ponosna na sebe, da sem sprejela odločitev za veganski življenjski stil. Seveda je še veliko napak, ki jih počnem in še veliko stvari, ki jih lahko izboljšam, sem pa ponosna na to, kako sem prišla do tega in lahko samo rečem, da živim z bolj mirno vestjo.«

Dodajajo, da svojega načina življenja več ne bi spremenile za nobeno ceno. Nekatere so povedale, da na življenje in svet gledajo povsem drugače, kot so prej, odkar so veganke. Sicer iz boljšega vidika, vendar tudi zaskrbljeno. V svetu želijo pustiti pozitivnost in občutek, da so naredile najboljše, kar je v njihovi moči za obstoj človeštva, živalstva in Zemlje.



## 4 SKLEP

Veganstvo tako v Sloveniji kot tudi drugod po svetu iz dneva v dan narašča. Skozi odgovore sem ugotovila, da je zanimanje zanje vedno večje, ponudba veganskih jedi v restavracijah in trgovinah se konstantno povečuje in vegansko življenje postaja vedno bolj dostopnejše in lažje. Vendar družba še ni popolnoma dojela in sprejela takih sprememb, saj se do veganov in veganstva na sploh vede precej nerazumno in netolerantno. Veganstvo še vedno predstavlja manjšo družbeno skupino, kjer je izpostavljena njena drugačnost. Čim je neka manjša družbena skupina zaradi svojih lastnosti drugačna od večinskih lastnosti prevladujočih družb in kultur, je običajno manj zaželena in manj cenjena.

Namen diplomskega dela je bil na podlagi teoretične literature in empirične raziskave ugotoviti prejetje socialne opore veganov, in sicer s pomočjo empiričnih izsledkov, natančneje z uporabo poglobljenih intervjujev z naključno izbranimi osebami. Na podlagi teoretične in empirične analize sem skušala ugotoviti napačnost oz. pravilnost zastavljenih tez oz. domnevanj.

Pri prvi tezi sem domnevala, da vegani socialno oporo največkrat iščejo ravno pri njihovih somišljencih, torej pri ljudeh, ki so prav tako vegani. Moja domnevanja so se sicer izkazala za pravilna, vendar se je na koncu izkazalo, da oporo iščejo (in tudi prejmejo) tudi pri družini in prijateljih, ki v večini primerov niso vegani. Družina je pri večini intervjuvank na začetku njihovega veganskega življenja bila zaskrbljena predvsem za njihovo zdravje in je tiho upala, da bo to življenjsko obdobje le enkrat doživelo konec. Čez čas se je privadila in začela sprejemati odločitev za veganstvo. Sedaj intervjuvanke navajajo, da se starši in družina brez problemov prilagajajo pri skupnih kosilih, nakupu hrane in včasih tudi pokažejo zanimanje za pogovor o veganskih tematikah. Od večine sta odstopali le dve intervjuvanki, ki sta mnenja, da ju starši ne podpirajo in od njih nista deležni nikakršne opore. Enako je bilo pri prijateljih. Intervjuvanke so v splošnem navajale, da prijatelji njihovo odločitev dobro sprejemajo, so tolerantni in prilagodljivi. Oporo jim nudijo vedno, ko jo potrebujejo. Nekaj intervjuvank je bilo tudi takih, katerih prijatelji so prav tako vegani ali vsaj nekateri od njih. Tukaj sem poskušala tudi ugotoviti, ali se s takimi prijatelji raje in pogosteje družijo, vendar je večina intervjuvank odgovorila, da so sicer zelo rade v družbi prijateljev soveganov, vendar njihovo prijateljstvo ni odvisno od njihovih prehranjevalnih navad. Kar se pa tiče socialne opore veganov s strani širše družbe, so intervjuvanke najpogosteje mnenja, da je odnos širše družbe do veganov precej slab in se pogovorom o veganstvu raje izogibajo. Socialne opore s strani

širše družbe ne prejemajo. Iz pogovorov z intervjuvankami se torej kaže visoka podpora s strani somišljenikov, družine in prijateljev. Največ jim pomeni, da jih sprejemajo tisti, ki igrajo pomembno vlogo v njihovem življenju, ki jih imajo rade.

Pri drugi tezi sem domnevala, da vegani najpogosteje prejemajo emocionalno in informacijsko socialno oporo. Tudi pri tej tezi, se je moje domnevanje izkazalo za pravilno. Pri družini intervjuvanke oporo najbolj čutijo, kadar pride do nakupa in priprave hrane, pri kuhanju in prilagajanju glede izbire restavracij ter emocionalno, duševno in moralno podporo. Nekatere pa pravijo, da oporo čutijo iz vseh strani. Veliko intervjuvankam opora pomeni že to, da od družinskih članov niso deležne neprimernih in zbadljivih komentarjev. Kar se tiče prijateljev, intervjuvanke odgovarjajo, da jih le-ti popolnoma podpirajo. Nekateri se za njihovo veganstvo sicer podrobneje ne zanimajo, vendar so kljub temu tolerantni ter ob različnih druženjih vedno poskrbijo za vegansko prehrano. Intervjuvankam poleg podpore pri kuhanju, pripravi in izbiri hrane opora pomeni tudi, da se jim prijatelji ne posmehujejo in prepričujejo v nasprotno ter da jih razumejo, spoštujejo in se kdaj tudi želijo pogovarjati o veganstvu. Kot se omenila že pri prvi tezi, imajo nekatere intervjuvanke prijatelje, ki so prav tako vegani. Pri le-teh sem ugotovila, da prejeta opora najbolj čutijo tako, da skupaj kuhajo, delijo recepte in članke ter skupaj preživljajo prosti čas. Če posplošim, intervjuvanke največ opore prejemajo takrat, kadar njihovi prijatelji kljub temu, da tisti, ki niso vegani, pripravijo veganske jedi, z njimi kuhajo in kdaj tudi razpravljajo o veganstvu. Prav tako jim veliko pomeni že, če jih prijatelji spoštujejo, sprejemajo brez posmehovanja, so tolerantni in prilagodljivi. Pri njihovih prijateljih se je torej izkazalo, da jim v veliki meri nudijo obe vrsti opore. Nekaterim več informacijske, nekaterim več emocionalne. Odvisno od situacije, v kateri se znajdejo. Pri somišljencih so intervjuvanke mnenja, da si vegani največ pomoči nudijo z deljenjem nasvetov, zanimivih informacij, novih receptov in novih izdelkov na trgu. Veliko podporo jim predstavlja tudi občutek pripadnosti ali le druženje in dobri pogovori. Večina intervjuvank omenja tudi podporne skupine na Facebooku. Skozi odgovore sem ugotovila, da jim ta skupina prav zares predstavlja oporo. V njej najdejo vso podporo, ki jo v tistem trenutku potrebujejo: od deljenja nasvetov do deljenja receptov, veganskih izdelkov in uporabnih informacij, empatijo, nasvete itd. V tej skupini se člani med seboj podpirajo tako moralno oziroma emocionalno kot informacijsko. Skratka pomoč prejemajo pri vsem, kar je povezano z veganstvom in vse tudi delijo naprej.

Edina omejitev pri raziskavi je ta, da so bile vse intervjuvanke ženskega spola. V tem primeru nisem uspela dobiti mnenja moškega vegana. Menim, da ženske na splošno na stvari gledajo

veliko bolj subjektivno, čustveno, z večjo empatijo kot moški. Čeprav je to v intervjujih bilo zelo zaželeno, bi si želela, da o tem spregovori še kakšen moški. Sem pa mnenja, da je veliko več vegank ženskega spola, saj so se izmed 30 javljenih prostovoljcev javile samo ženske. Mnenj intervjuvank zato ne morem posplošiti na celotno populacijo, zato ni nujno, da je to prevladujoča slika o socialni opori veganov.

Z intervjuji vegank, ki so bile pripravljene govoriti o svojem zasebnem življenju, o prijetnih in tudi malo manj prijetnih temah, sem ugotovila, da ima socialna opora pomembno vlogo v vsakdanjem življenju veganov. Ugotovila sem, da veganstvo za njih pomeni vsakršno zavračanje in izogibanje kakršnemu koli izkoriščanju živali ne glede na to, kako mikavna je včasih lahko hrana, kako težko je včasih lahko nakupovanje hrane, kozmetike in drugih veganskih dobrin, kako zahteven je lahko odnos z nevegani in kako težavno ga je vzdrževati. Nobena od sodelujočih si več ne predstavlja, da bi se vrnil nazaj na tradicionalen način življenja, kot jim je bil priučen od majhnega. Prav vse so nase in na svoja dejanja zelo ponosne, trudijo se spremeniti svet na boljše in verjamejo, da jim to tudi dobro uspeva. Hkrati pa so vesele, če so obkrožene z ljudmi, ki jih podpirajo in jim kakorkoli pomagajo. Ugotovila sem tudi, da so prijatelji, družina in somišljenci ključnega pomena pri njihovi socialni opori ter da jim največ pomeni to, da so se pripravljene prilagajati, kupovati, kuhati in jesti vegansko prehrano, deliti recepte in jih tudi emocionalno podpirati.

## 5 VIRI

1. Albrecht, T. L. in Adelman, M. B. (1987). Communicating social support: A theoretical perspective. *Communicating social support*. Newbury Park. Sage: 18–39.
2. Chaney, D. (1996). *Lifestyles*. London: Routledge.
3. Cherry, E. (2006). Veganism as a Cultural Movement: A Relational Approach. *Social Movement Studies*, 5(2), 155–70.
4. Cherry, E. (2015). I was a Teenage Vegan: Motivation and Maintenance of Lifestyle Movements. *Sociological inquiry*, 85, 55–74.
5. Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300–314.
6. Drozg, V. (2006). Odnos med življenjskim stilom in tipom stanovanjske hiše. *Razprave*, 25, 123–132.
7. Flere, S. (2001). *Sociologija*. Maribor: Pravna fakulteta.
8. Gottlieb, B. H. (1985). Social Networks and Social Support: An Overview of Research, Practice and Policy Implications. *Health education quarterly*, 12, 5–22.
9. Gottlieb, B. H. (2000). *Selecting and planning support interventions: Social support measurement and intervention*. London: Oxford University Press.
10. Greenebaum, J. (2015). Food, Culture and Society: Veganism, Identity and the Quest for Authenticity. *Food, Culture and Society*, 15(1), 129–144.
11. Haenfler, R. (2013). *Subcultures – the basics*. London: Routledge.
12. Hancox, D. (2018, 21. avgust). The unstoppable rise of veganism: how a fringe movement went mainstream. *The Guardian*.  
Dostopno prek <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/apr/01/vegans-are-coming-millennials-health-climate-change-animal-welfare>
13. Hlebec, V. in Kogovšek, T. (2003). Konceptualizacija socialne opore. *Družboslovne razprave*, 19(43), 103–125.
14. Kogovšek, T., Hlebec, V., Dremelj, P. in Ferligoj, A. (2003). Omrežja socialne opore Ljubljčanov. *Družboslovne razprave*, 43, 183–204.

15. Kordeš, U. in Smrdu M. (2015). *Osnove kvalitativnega raziskovanja*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
16. Larson, C., Klock, K., Nrdrehaug Astrom, A, Haugejorden, O., in Johansson G. (2002). Lifestyle-related Characteristics of Young Low-Meat Consumers and Omnivores in Sweden and Norway. *Journal of Adolescent Health, 31*, 190–198.
17. Luthar, B. (2002). Boj za okus in moralno odličnost: tipologija vrednostnih habitusov. *Družboslovne razprave, 39*, 78–108.
18. Marcus, E. (2011). *A Vegan History: 1944–2010*. London: Routledge.
19. Montanari, M. (1998). *Lakota in izobilje*. Ljubljana: Založba/\*cf.
20. Nacional Cancer Institut. (b.d.). Definition of Social Support. Dostopno prek <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/social-support>
21. Povey, R., Wellens, B. in Conner, M. (2001). Attitudes towards following meat, vegetarian and vegan diets: an examination of the role of ambivalence. *Appetite, 37*, 15–26.
22. Stilles, B. (1998): Vegetarianism: Identity and Experience as Factors in Food Selection. *Free Inquiry in Creative Sociology, 26*(2), 213–24.
23. Thomas M. B. (2015). Are Vegans the same as Vegetarians? The Effect of Diet on Perceptions of Masculinity. *Appetite, 97*, 79–86.
24. Ule, M. (2002). Razlike, ki delajo razlike: življenjski stili, individualizacija in spremembe identitetnih struktur. *Družboslovne razprave 39*, 75–86.
25. Vegan Society. (b.d.). Definition of Veganism. Dostopno prek <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>