

Tartu Ülikool  
Sotsiaal-ja haridusteaduskond  
Ajakirjanduse ja kommunikatsiooni instituut

**Eesti naiste motivatsioon ning kogemused veebifoorumi  
kaalukadu.eu kasutamisel**  
Bakalaureusetöö

Sandra Mõök  
Juhendaja: Andra Siibak, PhD

Tartu 2011

# SISUKORD

SISUKORD .....	2
SISSEJUHATUS .....	4
I TEOREETILISED JA EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD .....	6
1. 1. Virtuaalsed grupid ja usaldus .....	6
1.2. Foorumid kui kohad, kus virtuaalsed grupid tekivad .....	7
1.2.1. Foorumite tähtsus .....	8
1.2. Kehakaal kui probleem .....	9
1.3.1. Kaaluteemaline foorum kaalukadu.eu .....	11
1.3. Kehakaaluga seotud interneti-keskkonnas tehtud tugigruppide ja foorumite põhjal tehtud uuringuid maailmas .....	13
1.4. Ülevaade seminaritööst .....	15
1.5. Uurimisküsimused .....	19
II MEETOD JA VALIM .....	21
1. Meetod .....	21
2. Valim .....	23
III TULEMUSED .....	25
1. Veebikeskkonna kaalukadu.eu kasutuspraktikad .....	25
1.1. Intervjueeritavate kogemused kaalukadu.eu keskkonnaga .....	25
1.2. Aktiivne ja passiivne osalus veebikeskkonnas kaalukadu.eu .....	26
2. Kaalukadu.eu kasutajate peamised kehakaaluga seonduvad probleemid ja nende võimalikud põhjused .....	28
2.1. Ülesöömine .....	28
2.2. „Libastumine“ .....	30
2.3. Individuaalsed probleemid .....	31
2.4. Kaalulangetamine kui kinnisidee .....	33
3. Kaalukadu.eu kui virtuaalne tugigrupp .....	34
3.1. Kaalukadu.eu foorumis levinud peamised nõustamispraktikad .....	35
3.1.1. Moraalse toetuse pakkumine ja isiklike kogemuste jagamine .....	36
3.1.2. Praktiliste soovitude ja nõuannete jagamine .....	37
3.2. Kasutajate hinnangud saadud nõuannetele ja abile .....	38
3.2.1. Negatiivsemad kasutajakogemused .....	39
3.3. Soovitused foorumist saadava abi veelgi tõhusamaks muutmiseks .....	40
IV JÄRELDUSED JA DISKUSSIOON .....	43
4.1. Järeldused ja diskussioon .....	43
4.1.1. Kogemused kaalukadu.eu keskkonnaga .....	43
4.1.2. Kehakaaluga seonduvad probleemid ja nende võimalikud põhjused .....	44
4.1.3. Kaalukadu.eu kui virtuaalne tugigrupp .....	47
4.3. Kriitika, meetodi sobivus ja edasised uuringud .....	50
Kokkuvõte .....	53
Summary .....	55
KASUTATUD KIRJANDUS .....	57
LISA 1: Püstitatud üleskutse kaalufoorumisse kaalukadu.eu .....	62
LISA 2: Intervjuu kava .....	63
LISA 3: Intervjuu kaalukadu.eu kasutajaga N1 .....	65
LISA 4: Intervjuu kaalukadu.eu kasutajaga N2 .....	70
Lisa 5: Intervjuu kaalukadu.eu kasutajaga N3 .....	75
Lisa 6: Intervjuu kaalukadu.eu kasutajaga N4 .....	79

Lisa 7: Intrevjuu kaalukadu.eu kasutajaga N5 .....	84
Lisa 8: Intrevjuu kaalukadu.eu kasutajaga N6 .....	89
Lisa 9: Intrevjuu kaalukadu.eu kasutajaga N7 .....	93
Lisa 10: Intrevjuu kaalukadu.eu kasutajaga N8 .....	97
Lisa 11: Intrevjuu kaalukadu.eu kasutajaga N9 .....	106
Lisa 12: Intrevjuu kaalukadu.eu kasutajaga N10 .....	111

## SISSEJUHATUS

Kaaluprobleeme võib pidada tänapäeva naiste seas täiesti tavaliseks nähtuseks. Üha enam pöörduakse kaaluprobleemidega interneti poole, et otsida abi kaalufoorumitest ja tugigruppidest. Naised üritavad leida toetust, mõistmist ja lahendusi oma probleemidele. Foorumitest otsivad abi eelkõige inimesed, kes on teatud kontekstis häbelikud ja ei julge oma probleemidest avalikult rääkida või ei leia lahendusi oma muredele. Kuna kaalufoorumites olevatel inimestel on samalaadsed probleemid võib arvata, et nad mõistavad üksteist paremini. Analüüsiv kaalufoorum kaalukadu.eu pakub inimestele uut kanalit, kus on hea võimalus esitada oma ideid, mõtteid ja tundeid. Samuti pakub kaalukadu.eu huvitavaid teemavaldkondi ja laialdast informatsiooni kaalualandamise kohta. Uurimistöö teema on oluline just seepärast, et internet on suurepärase paik, kus inimesed saavad jagada oma kogemusi ja emotsioone täiesti tavaliste inimestega ning vajaduse korral on võimalik jääda anonüümseks.

Eelpooltoodust lähtuvalt on bakalaureusetöö eesmärgiks uurida veebifoorumi kaalukadu.eu kasutuspraktikaid, tüüpilist foorumikasutajat, tagasisidet postitustele ning foorumi efektiivsust tugigrupina. Tähtsal kohal on töös foorumikasutajate olulisemate teemade ja probleemide uurimine, kuna just kaaluprobleemid on üheks peamiseks ajendiks, miks naised antud foorumi poole pöörduvad. Antud bakalaureusetööle eelnenud kontentanalüüsi meetodil põhinevas seminaritöös „Eesti naiste peamised mured ja probleemid seoses kehakaaluga [www.kaalukad.ee](http://www.kaalukad.ee) näitel“ (Mõök 2011), kaardistasin kaalukadu.eu kasutajate peamisi postitustest ilmnevaid probleeme seoses kehakaaluga ja nendele saadavat tagasisidet. Saamaks foorumikasutajate probleemidest ja rahulolust foorumist saadava toetusega veelgi paremat ülevaadet, on bakalaureusetöös läbi viidud semistruktureeritud informandi-intervjuud 10 kaalufoorumi kaalukadu.eu kasutajaga.

E-nõustamisfoorumite pakutav anonüümsus, lihtsus ja kättesaadavus on muutnud antud foorumid eriti populaarseks, kuid neid ei ole akadeemilistes töödes eriti palju käsitletud. Samuti ei ole teadaolevalt olnud veel ühtegi tööd kaalufoorumite kohta. 2010. aastal ilmus Tartu Ülikooli ajakirjanduse ja kommunikatsiooni tudengi Egle Oolo bakalaureusetöö „E-nõustamisfoorumite efektiivsus ja nende kasutamise praktikad eesti noorte seas“, kus uuriti noorte peamisi muresid, internetinõustamise kasutamise eeliseid, praktikaid, sihtgruppe ja efektiivsust. E-nõustamise temaatikat on uurinud ka Tartu Ülikooli ajakirjanduse ja kommunikatsiooni instituudi tudeng Maris Männiste (2010), kelle bakalaureusetöö pealkirjaks

oli „Psühholoogilise *online*-nõustamise praktikad Lahendus.net näitel“. Kaalutemaatikat on käsitlenud psühholoogia instituudi tudeng Tuuli Piirsalu (2008) oma magistripjektis „Tajutud sotsiaalse surve, sotsiaalse toetuse ja kehaga rahulolematuse vahelist seost mõjutavad tegurid“.

Antud uurimistöo koosneb neljast suuremast peatükist. Esimene annab ülevaate sotsiaalse suhtlemise mõistest, visuaalsetest gruppidest ja nende usaldusväärsest, foorumitest, foorumite tähtsusest, kehakaalust kui probleemist, kaaluteemalisest foorumist kaalukadu.eu ning kehakaaluga seotud interneti-keskonnas tehtud tugigruppide ja foorumite põhjal tehtud uuringutest mujal maailmas ning toob välja ka käesoleva töö uurimisküsimused. Teine peatükk käsitleb valitud meetodit ning valimit. Uurimistöo kolmas osa annab ülevaate saadud tulemustest. Neljandas peatükis arutletakse tulemuste üle ning samuti tuuakse välja võimalikud uued uurimissuunad, meetodi sobivus ja kriitika. Uurimistöo kokkuvõttele järgneb kasutatud kirjanduse loetelu, summary ning lisad.

# I TEOREETILISED JA EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD

Teooria esimeses peatükis seletan lahti sotsiaalse suhtlemise mõiste, tutvustan virtuaalseid gruppe ja annan ülevaate nende usaldusvärsusest. Teooria teises osas vaatlen foorumeid, kui kohti, kus visuaalsed grupid tekivad, annan ülevaate foorumite tähtsusest ning tutvustan kehakaalu kui probleemi. Teooria viimane osa annab ülevaate kehakaaluga seotud internetikeskkonnas tehtud tugigruppide ja foorumite põhjal tehtud uuringutest mujal maailmas.

## **1. 1. Virtuaalsed grupid ja usaldus**

Enamik inimesi kasutab arvutit ja Interneti igapäevaste abivahenditena eluliste ja tööalaste probleemide lahendamisel (Reiljan 2005). Sotsiaalsed suhted on alati olnud inimeste elus tähtsal kohal. Nüüdseks on sotsiaalne suhtlus lisaks näost-näku suhtlusele kolinud ka interneti. Turba (2010) märgib, et sotsiaalset suhtlemist võib pidada inimese põhivajaduseks. Internetis suhtlemise kasuks räägivad kiirus, mugavus ning eestlase loomusele sageli meelepärased näiv distants (Reiljan 2005). Sotsiaalse suhtlusega internetis kaasnevad sõbrad ja kaaslased - eeskujud, keda püütakse matkida või kellele püütakse meeldida (Turba 2010: 15). Mitchell (2008) märgib, et virtuaalse suhtlemise käigus on võimalik teada saada, kuidas inimesed sõnumeid tajuvad, milliseid sõnumeid edastatakse, kas teave on arusaadav ning millist mõju avaldab see ühiskonnale. Tõhus sotsiaalne kommunikatsioon nõuab, et meie aju kontrolliks suhtlemise ja sotsiaalse toimimise tööd kiiresti (McAfee 2002). Sotsiaalne kommunikatsioon aitab mõista, kuidas sekkuda tõhusalt vestlusesse ning annab oskuse mõjutada teisi inimesi (Mitchell 2008). Samuti on sotsiaalse suhtluse puhul tähtsal kohal emotsionaalse tähenduse edastamine (Hewes 1995). Soodsatel tingimustel tekivad austavad, ausad, sõbralikud ja toetavad suhted (Turba 2010: 15).

Inimesed elavad ja teostavad end korraka kahes reaalsuses: virtuaalses ja tegelikus (Reiljan 2005). Virtuaalsed kogukonnad on sama reaalsed kui kogukonnad, kus kommunikatsioon toimub näost-näku (Abdul-Rahman ja Hailes 2000). Virtuaalsete gruppide näol on tegemist selliste kogukondadega, mille liikmed ei eeldagi kohtumist päriselus, sellisel juhul loevad vaid ühised huvid (Wallace 2002: 85).

Pilt (2010) jaotab virtuaalrühmad kolmeks:

1) virtuaalrühmad, mis koosnevad peamiselt inimestest, kes juba tunnevad üksteist ja kasutavad internetivõrku kui vahendit, millega saab silmast-silma kohtumiste vahepeal sidet pidada ja ideid vahetada;

2) virtuaalrühmad, mis koguvad võrgu kaudu kokku ühiste huvidega inimesi, kes veel üksteist ei tunne. Kui aeg ja tingimused seda võimaldavad, võivad mõned neist hiljem kohtuda kokkutulekul, ametialastel kogunemistel või seltskondlikel koosviibimistel;

3) virtuaalrühmad, mille liikmed üldse ei eeldagi kohtumist päriselus. Sellisel juhul loevad vaid ühised huvid. Need on rühmad, kus ühtekuuluvustunne, kui see üldse tekib, peab rajanema võrgus suhtlemise dünaamikal.

Inimesed tõepoolest suhtlevad interneti kaudu ja mõjutavad üksteist – vahel koguni väga suurel määral (Wallace 2002: 85). Virtuaalsed kogukonnad aitavad ühineda inimestel, kellel on sarnased huvid ja eesmärgid. Kommuunid võivad pakkuda tugigruppe erinevate haiguste käes kannatavatele inimestele, fännidele, poliitilistele arutelurühmadele või muude probleemide puhul. Uurimustulemused näitavad, et ühiskonnagruppide liikmed tunnevad oma virtuaalsete rühmakaaslaste vastu eriti tugevat tõmmet ja saavad neilt ka abi (Wallace 2002: 263). Arvutiekraani ees tuntakse end suhteliselt anonüümse, kaugel ja füüsiliselt kindlana, ning inimesed teisel pool ekraani, keda pole kunagi kohatud, näivad vahel lähedasemad kui kõrvaltoas olivad (Wallace 2002: 199). Paljud kommuunid kasutavad foorumit *online* aruteludeks (Farkas 2007).

## **1.2. Foorumid kui kohad, kus virtuaalsed grupid tekivad**

Eristatakse nii sünkroonseid foorumeid (*synchronous internet forum*) kui asünkroonseid foorumeid. Sünkroonsed foorumid on jututoad, kus on võimalik teiste jututoas viibivate inimestega vestelda. Vestlejad kirjutavad lühisõnumeid ja loevad ekraani üles kerides teiste ütlusi (Wallace 2002: 18). Seevastu asünkroonsed foorumid (*synchronous internet forum*) on justkui katkematud konverentsid, kus osalejad pakuvad välja teemasid, loevad teiste sõnumeid ja vastavad neile. Asünkroonsed on nad sellesmõttes, et igal ajal, nii ööl kui päeval, saab ennast vestlusega kurssi viia ja sõna sekka öelda. Seega võib konverents edeneda väga

aeglaselt (Wallace 2002: 18). Antud foorumites osalejad on tavaliselt erineva taustaga ning üldjuhul positatakse mõtteid oma mitmekesisusest. Näiteks soolisest võrdõiguslikkusest ja kultuurilistest iseärasustest (Bishop 2008).

Üldiselt on veebifoorumites vähem faktilist sisu, kuid sellest hoolimata valitseb liikmete vahel tugev side (Yang et al. 2007). Ühel teemal arutlemine kestab tihti päevi ja nädalaid. Sageli on foorum väga korrapäratu, kõne all võib olla mitu teemat korraga, mõned teised teemad aga võivad tükiks ajaks täiesti kõrvale jääda. Niisuguste foorumite kaudu pääsetakse sarnaste huvidega inimeste vestlusringi, ükskõik, kus need inimesed geograafiliselt ka ei asuks (Wallace 2002: 18). Populaarsemad foorumite teemavaldkonnad on tehnoloogia, arvutimängud ja poliitika, kuid foorumites esineb ka tohutu hulk muid teemasid.

Foorumites esineb ka mitmesuguseid rolle. Tuntumad neist on liider, toetaja ja abistaja. Liider algatab ja juhib arutlusteemasid. Toetaja pakub andmeid ja argumente, mis rikastab aruteluteemat. Abistaja pakub teadmisi ja kogemusi (Yang et al. 2007). Seega võib öelda, et foorumites on koos erinevad kasutajad, kes abistavad üksteist, jagades enda kogemusi ja teadmisi. Paljude kasutajate jaoks on selline info määrava tähtsusega.

### **1.2.1. Foorumite tähtsus**

*Online*-foorumites on inimesed üldjuhul julgemad oma muredest ja probleemidest rääkima, kui vesteldes silmast-silma (Wallace 2002). Inimesed saavad foorumitest vajalikku nõu, võimalikke lahendusi oma probleemidele ning foorumid tekitavad paljudes ka kogukonnatunnet (Wallace 2002). Viimase tekitamisele aitavad kaasa sarnased mured ja probleemid ning üksteise usaldamine anonüümses keskkonnas. Võrgu suhteline anonüümsus võimaldab rääkida samalaadseid probleeme omavate inimestega, ilma et tarvitseks peljata silmast silma suhtlusega kaasnevat komplikatsioone. Kui tekib probleem, mida perekond ega lähemad sõbrad mõista ei pruugi, siis on palju lihtsam ja võib-olla ka ohutum rääkida sellest mõne interneti tugirühma osalisega (Wallace 2002: 263). Foorumite peamiseks põhimõtteks on see, et inimesed saaksid suhelda mitte ainult indivuaalselt, vaid ka grupiviisiliselt. Samuti aitavad kommuunid hoida ühtekuuluvustunnet (Lister et al. 2003).

Wasko & Faraj (2000) märgivad, et inimesed aitavad üksteist seepärast, et nad on huvitatud juurdepääsu säilitamisest virtuaalsetele kogukondadele. Kommuunides olevad inimesed



usuvad, et nad saavad jagada teadmisi ning teiste aitamine on õige asi, peale selle on neil võimalus arendada kogukonna tunnet (Wasko & Faraj 2000: 13-15). Wasko & Faraj (2000) leiavad, et see on üheks peamiseks põhjuseks, miks inimesed osalevad antud kogukondades. Lisaks arvatakse, et keskkonna liikmed ei ole huvitatud ainult küsimustest ja vastustest, vaid nad tõesti hindavad *online*-dialoogi, arutelu ja diskussiooni huvitavate teemade üle (Wasko & Faraj 2000). Inimesed tunnevad, et ühendus kogukonnaga annab juurdepääsu teadmistele ning foorumitest saab väärtuslikke ideid ja lahendusi (Wasko & Faraj 2000: 13-15).

Internetis on inimesed valmis teisi aitama väikestes ja vahel ka väga suurtes asjades. Peamiseks foorumites osalemise põhjuseks on see, et foorumikasutajate seas on äärmiselt abivalmid inimesed (Wallace 2002: 245). Inimesed on rohkem valmis aitama neid, keda peavad endasuguseks, olgu rassi, kultuuri, hoiakute, vanuse või muude omaduste poolest (Wallace 2002: 257). Internetis, kus paljud abipaluva isikuga seotud demograafilised tegurid võivad ebamääraseks jääda, toetuvad sarnasusotsustused tugevasti suhtumiste ja huvide kokkulangevusele (Wallace 2002: 257). Tihtipeale suudetakse üht-teist inimese hoiakutest määratleda juba võrgukoha järgi, kus temaga kohtutakse (Wallace 2002: 257).

## **1.2. Kehakaal kui probleem**

Kehakaal ja toiduportsjonite jälgimine on muutunud paljude naiste jaoks kinnisideeks. Mõned neist naistest on ülekaalulised, mõned mitte. Mõned söövad liiga palju ja osadel naistel on vastupandamatu soov kontrollida igat suuta. Kuid kõikidel eelpool kirjeldatud naistel on sellisel juhul siiski üks ja sama probleem – ebatervislik suhe toiduga, mis ei luba neil täisväärtuslikku elu nautida (Hubbard 2008).

Tänapäeval on paljud naised oma keha suhtes rahulolematud. Saksa psühholoogiaalane ajakiri *Emotion* vahendab, et arvamusküsitluste kohaselt peab 75 % naistest end liiga paksuks, samas vaid 25 %-l neist on tõesti ülekaal (Talviste 2006). Psühholoogid nimetavad äärmuslikku ja haiglaslikku rahulolematust iseendaga düsmorfofoobiaks ehk teisisõnu näevad düsmorfoobiat põdevad inimesed enda iluvigasid ülepaistatult ja kannatavad kohutavalt arvamuse all, et nad on koledad (Talviste 2006). Nii on paljud läänes läbi viidud uuringud näidanud, et naised üldiselt kujutavad end ette suurematena, kui nad tegelikult on (Rüütel 2001).

Psühholoogid, meedia ja ühiskonna analüüsijad pööravad viimasel ajal aina rohkem tähelepanu teemale, et hoolimata väidetest, et inimesed on teadlikud, et meedias kujutatud ei ole realistlik, mõjutavad meediaillusioonid meid alateadlikult (Tammekand 2005). On tehtud kindlaks, et inimese aju suudab reageerida teise inimese miimilisele väljendusele juba 30 millisekundi jooksul, ilma et reageerija ise seda märkaks. Seega me võtame info vastu ja vastame koos tekkinud emotsiooni või ihaga palju varem, kui me seda endale teadvustame (Liivak 2011). Rahvusvahelised uurimused näitavad, et ajakirjades ilutsevad ülikõhnad modellid tekitavad naistes rohkem depressiooni, stressi, häbi ja kehaga rahulolematust, kui mitte-modellid (Brown, Steele, Walsh-Childers 2008, Stice & Shaw 1994 kaudu). Samuti on uurijad leidnud, et kui naised vaatavad üle poole tunni kehaimidžile suunatud saateid, siis see suurendab märgatavalt naiste rahulolematust (Brown, Steele, Walsh-Childers 2008, Myers & Biocca 1992 kaudu). Rahulolematust võivad suurendada ka teiste inimeste edusammud. Kaaluprobleemidega inimesed näevad, millega teised on hakkama saanud, kuid samal ajal visatakse pilk enda ebaõnnestumistele ning hiljem tuntakse ennast veel halvemini. (Hubbard 2008).

Üsna tihti võib täheldada, et telereklaamid, iluajakirjad ja maanteeääri vooderdavad hiiglaslikud reklaamplakatid kujutavad unistuste figuuriga naise-ideaali, mis vähemalt 90 %-le päris-naistest jääb kättesaamatuks (Talviste 2006). Paljud noored naised teavad, et modellid on ajakirjades digitaalselt retušeeritud ja nad ei ole “tõelised”, kuid siiski ei ole naised enamasti rahul ja soovivad täiuslikku keha (Wood 2003 viidatud Bordi 2009 kaudu). Just noored või madala enesehinnanguga inimesed on need, keda meedias esinev ideaalkeha paneb rahulolematust tundma ning püüdlema millegi saavutamatu poole (Tammekand 2005). Üldlevinud iluideaalid sunnivad noori liialt raamidesse ja panevad uskuma, et vaid sel moel saab õnnelik olla (Talviste 2006, viidatud Võhma 2006 kaudu). Inimesed arvavad, et õnn jõuab nendeni peale seda, kui nad on pidanud dieeti või tegelenud kaalujälgimisega. Kui me hakkame sõltuma erinevatest dieetidest, siis tulemuseks on kaalualandamise kinnisidee ja üleliigne rasv (Canter 2009).

Eestis ei ole ülekaalulisus võrreldes teiste Euroopa riikidega veel väga ulatuslik probleem, ent noorte ja keskealiste kehaliselt mitteaktiivsete meeste hulgas on uurimuste põhjal suhteliselt suur ülekaaluliste protsent (Past 2007 viidatud Vaasik 2007 kaudu). Eesti tervisekäitumise uuringu alusel oli 2006. aastal 16-64 aastaste vanusegrupis ülekaalulisi 52,2 protsenti meestest (aastal 2004 45,7 protsenti) ja 42,6 protsenti naistest (40,6 protsenti), neist

rasvunuid mõlema soo hulgas ca 15 protsenti (Zemtsovskaja 2007). Tervise arengu instituudi andmete järgi vähenes ülekaaluliste täiskasvanute arv aastatel 1990–2000, siis aga algas tõus. 2008. aasta andmetel oli ülekaalulisi mehi 56 protsenti, naisi 45 protsenti (Tammeorg 2010). Internetikeskkonnas naistemaailm.ee läbi viidud kehateemalisest küsitlusest (N= 1479) nähtus, et pea 80% vastanute arvates just kaalunumbris oleneb see, kuivõrd rahul nad oma kehaga on. Küsitlusele vastanud 73% naisest usub, et ideaalkaalu saavutades oleksid nad inimesena õnnelikumad, ning 60% vastanuist arvas, et atraktiivne välimus aitab kaasa karjäärile (Liivak 2011). Teisisõnu, näitasid uuringu tulemused selgelt, et ka Eesti naiste hulgas on levinud arusaam, et madal kehakaal ja võimalikult vähene keha rasvasisaldus on ilu ja tervise näitaja, kohati ka edukust väljendav omadus (Kangrumöldri 2009).

Kuigi kehaga rahulolematuse on üks olulisemaid söömishäirete riskitegureid, võib see teatud olukorras osutada tervisele kasulikuks. Mõõdukas kehaga rahulolematuse võib olla tõhusaks motivaatoriks tervislikule toitumisele, füüsilisele aktiivsuse tõstmisele ning söömisharjumuste korrigeerimisele kui see on tervise huvides põhjendatud (Piirsalu 2008: 6). Teaduslikult on uuritud ja tõdetud, et normaalkaaluliste eluiga kipub olema pikem - 10 % kaalulangetamisega väheneb üldsuresus kuni 20 % (Past 2007).

Kaalurisk algabki tihti sellest, kui kaalu on liiga palju ja kui rasv on kogunenud just kõhuõõnde, kuna just kõhupiirkonda kogunev rasv on tervisele kõige ohtlikum (Past 2007). Ülekaalulisus võib põhjustada väiksema kehalise aktiivsuse ja ülekaalulisuse tekke üheks eelduseks on madal kehaline aktiivsus (Kangrumöldri 2010: 27). Sotsioloogilised uuringud näitavad, et regulaarset sportlikku liikumist harrastab Eestis ainult kuni 15% meestest ja kuni 10% naistest. Sellest järeldub selgesti, et väga suur osa inimestest ei saa piisavalt füüsilist koormust (Past 2007 viidatud Vaasik 2007 kaudu). Levinumaid ülekaaluga kaasnevaid haiguseid on 58% juhul diabeet, mida põdevate inimeste hulk on viimase kolmeteistkümne aastaga peaaegu neljakordistunud kuni 70 000 haigeni (Kaldoja 2009 viidatud Pullerits 2009 kaudu). Samuti põhjustab ülekaalulisus eestlaste seas levinumat suremuse põhjustajat, milleks on südameveresoonkonna haigused (Kaldoja 2009 viidatud Pullerits 2009 kaudu).

### **1.3.1. Kaaluteemaline foorum kaalukadu.eu**

Lisaks kaalukadu.eu foorumile on Eestis veel kaaluteemalisi foorumeid. Näiteks kaalufoorum.net, kaalustalla.ee, kaalufoorum.com jne. Käesolev kaalufoorum kaalukadu.eu erineb teistest samalaadsetest foorumitest just seetõttu, et antud foorumis pakutakse inimestele väga palju erinevaid teemavaldkondi. Näiteks on võimalik rääkida erinevatest probleemidest, pidada arutelusid ja personaalpäevikuid. Kaalufoorumis on äärmiselt abivalmid inimesed ning suur ja sõbralik kasutajaskond. Vajalikku infot saavad ka inimesed, kellel ei ole kaalumuresid.

Kaalukadu.eu näol on tegemist kaalufoorumiga, mis loodi 7. mail 2004. aastal (Vilen 2004). Algselt sattus kaaluteemalisse foorumisse lihtsalt seltskond toredaid inimesi, kes otsustasid üheskoos kaalu alandama hakata. Tulemuste võrdlemiseks koostati nõ kaalutabel. Mõni aeg hiljem otsustasid kaalutabeli koostajad foorumi luua, et tabelis osalejad saaksid oma nädala tegudest pajatada, tulemusi võrrelda ja suhelda (Vilen 2004). Esialgu ei osanud keegi ennustada, et kitsale seltskonnale mõeldud foorum saab endale üle 600 kasutaja ning postituste arv kipub viiekohaliseks minema (Vilen 2004). Seisuga 02.05.2011 on foorumis 4212 liitunud kasutajat ja foorumi kasutajad on kokku postitanud 103 502 teadet (kaalukadu.eu kodulehekülg 2011).

Algselt oli kaalufoorumi leheküljeks kaalukad.ee, kuid alates 2010. aasta juunikuust, sai alguse nn domeenireform ning kaalukad.ee domeeni valdajad ei tundnud mingit teadaolevat huvi domeeni kohustusliku ümberregistreerimise vastu ning 5. jaanuaril sai kaalukad.ee domeeni ametlikuks staatuseks kehtetu ja algatati domeeni kustutusmenetlus (kaalukadu.eu kodulehekülg 2011). Tekkis olukord, kus foorumi tegijad-eestvedajad võisid iga hetk seista silmitsi suletud ja hävinenud leheküljega. Ühtlasi oleks hävitatud suure sõpruskonna ajalugu. Seetõttu kolis foorum üle teisele domeenile ning uueks leheküljeks sai kaalukad.eu (kaalukadu.eu kodulehekülg 2011).

Käesolev veebikeskkond tutvustab väga huvitavaid teemavaldkondi. Lisaks kaaluteemadele pakutakse informatiivset lugemist ka muudes valdkondades. Hästi palju informatsiooni ja kogemusi jagatakse spordi- ja söögivaldkondades, lisaks on foorumisse kogunenud hea retseptikogu, kust on võimalik ideid ammutada. Antud keskkonda võib pidada äärmiselt vajalikuks, kuna foorumis on koos sarnaste probleemidega inimesed.

### **1.3. Kehakaaluga seotud interneti-keskkonnas tehtud tugigruppide ja foorumite põhjal tehtud uuringuid maailmas**

Kehakaaluga seotud interneti-keskkonnas tehtud uuringud on maailmas üpris populaarsed. Tugigruppe ja foorumeid on uuritud seoses dieedi ning kaalulangetamisega. Samuti on uuritud elektrooniliste tugigruppide efektiivsust ja funktsioneerimist. Uurijaid on huvi tundnud näiteks selle üle, kas foorumid aitavad kaasa kehakaalu langetamisele ja kaalu hoidmisele edaspidi.

Schraefel et al. (2009) uurisid veebiuuringute strateegiaid ja foorumite kasutamist seoses dieedi ja kaalulangetamisega. Uurimuses kasutati küsimus- ja URL-sildistamise meetodit ning valiti välja umbes 50 000 inimest kellel olid toitumisega seonduvad huvid. Iga inimese puhul algas nende kuue-nädalane periood sellest, kui nad esimest korda tõstatasid internetis toitumisega seonduva küsimuse või külastasid selleteemalist URL aadressi. Et hõlbustada vastuste saamist, jaotati uuritavad kahte rühma: foorumite kasutajad ja foorumite mittekasutajad. Seda tehti seepärast, et välja selgitada, kas uuritav kasutas kuue nädala jooksul mõnda foorumit või mitte. Uurijad oletasid, et foorumite kasutajad võivad otsida teistsugust toetust kui foorumite mittekasutajad. Tulemused näitasid, et foorumite kasutajad on võimelised kiiremini oma huvidele vastavat infot välja sorteerima kui foorumite mittekasutajad. Et aru saada foorumite kasutamisest täpsemalt paigutati 8-le erinevale toitumisega seotud foorumile küsimustikud, millel oli vähemalt 3000 aktiivset kasutajat. Ühe nädalase perioodi jooksul vastas küsimustikule 44 inimest, kellede vanus jäi vahemikku 18 ja 69 aastat. Uuringu vastustest selgus, et jälgimisprotsess oli üks olulisemaid aspekte dieedi pidamise puhul, kuna üle poolte vastanutest pidas samal ajal päevikut oma söömisharjumuste kohta. Uuringus osalejad kasutasid internetis leiduvad kaloriarvutamise programme ja kalkulaatoreid. Huvitav oli ka see, et edukat dieedipidajad märkisid dieedi pidamist kõhklematult pikaajaliseks protsessiks ja kaldusid pigem samast dieediprogrammist pikemaajaliselt kinni pidama (Schraefel et al. 2009).

Winzelberg et al. (2000) uuring andis hinnangu Interneti ja arvutipõhisele tervisehariduse teemalisele programmile (CAHE). Käesolevat programmi disainiti selleks, et vähendada kaalu ja kehakujuga seonduvat muretsemist, sest need mured on esinenud riskifaktoritena noortel naistel söömishäirete esinemisega. Samuti oli eesmärgiks kasvatada inimeste rahulolu oma kehaga. Uurimuses osalejateks olid 60 naist avalikust ülikoolist, kes määrati juhusliku valiku

teel sekkumisstrateegia ja kontrollirühma. Keha mõõtude ja ebaharilike söomisharjumuste juures määrati ära algväärtus, pärast sekkumist saadud tulemus ja 3 kuu möödudes saadud tulemus. Hilisemas 3 kuu järgses kontrollis selgus, et sekkumisrühma osalised said võrreldes kontrollrühma osalistega oluliselt paremad tulemused kehakuju osas ja näitasid langust tungivas soovis saledaks saada. See programm (CAHE) pakub tõestust sellest, et interneti teel pakutav terviseharidus on teostatav ja efektiivne. Käesolev programm koosnes 8 nädalasest sekkumisprogrammist, mida edastati interneti kaudu. Programm algas üldise ülevaatega söomishäiretest ja toitumise jälgimise tulemustest ning võimalikest söomishäirete tagajärgedest. Igal nädalal oli pöhiröhk pandud keha mõõtude parandamisele. Programm koosnes veel ka kultuurilistest eripäradest ilu mõistmisel, meedia osatöhtsusest söomishäirete puhul ja kognitiiv-käitumuslikest strateegiatest kehaga rahulolu saavutamisel. Interaktiivne tarkvara koosnes teksti, audio ja video komponentidest, *online*-enesejälgimise „päevikutest“ ja käitumise muutmiseks olemasolevatest harjutustest. Osalejatele anti iga nädalaselt teatud hulk vabatahtlikke ja teatud hulk kohustuslikke harjutusi, mida nad pidid täitma. Samuti said osalised igal ajahetkel tutvuda materjaliga, mis aitas neil tervislikku toitumist juurutada ja ka selleteemalisi harjutusi läbida. Samuti pidid osalised igal nädalal üldisesse arutlusgruppi postitama oma arvamuse sellenädalase teema kohta ja kommenteerima ka vähemalt ühe teise osalise postitust ning avaldama sellekohast arvamust. Programmist kinnipidamist jälgiti vaid elektroonilisel teel. Osalised, kes hilinesid ülesannete täitmisel said programmi jälgijate poolt e-kirju mis julgustasid neid programmi siiski lõpuni viima (Winzelberg et al. 2000).

Samuti uurisid Winzelberg et al. (1997) elektrooniliste tugigruppide efektiivsust ja funktsioneerimist. Antud uuring põhines 306-l sõnumil, mis olid postitatud söomishäireid puudutavatesse elektroonilistesse tugigruppidesse. Kõige sagedasemad sõnumid hõlmasid endas enese-avalikustamise/teadustamise teemat, millele järgnesid informatsiooni kogumise palved ja millele omakorda otsesed palved saada emotsionaalset tuge. Sõnumite põhjal moodustati analüüsi tulemusena 6 üleüldist teemat. Suurim osa sõnumi postitanutest osales internetiarutlustel öhtusel ajal või päris hilisöhtul, ehk sellel ajal kui traditsionaalsed abi saamise allikad olid kas piiratud kättesaamise võimalustega või üldse suletud. 69-st informatsiooni andvast sõnumist (vastusest küsimuste esitajatele) olid 34 seotud söomishäiretega seonduvate psühholoogiliste aspektidega, 12 seotud meditsiiniliste aspektidega, 5 pakkusid toitumisalast nõu ja 18 sõnumit soovitasid küsimuse saatjal pöörduda psühholoogi või psühhiaatri poole. Kuus sõnumit identifitseeriti kui teemast väljakalduvad

ning meditsiinilist tuge mittepuudutavad. Näiteks üks liige soovitas looduslike tablettide kasutamist söögiisu vähendamiseks ja paljud teised pakkusid soovitusi psühhoaktiivse meditatsiooni kohta. Samal ajal kui 70 indiviidi postitasid sõnumeid grupile, siis ainult 10-14 naist olid regulaarsed toetajad. 10 kõige sagedasemat toetajat postitasid 71% kogu sõnumite arvust. Need osalejad olid ühtlasi ka kõige tõenäolisemad vastajad palvetele info ja toetuse osas (Winzelberg et al. 1997).

Kaalulangetamisega seotud tugigruppe uurisid ka Harvey-Berino et al. (2004). Uuringus osales 255 meest, kes olid terved, ülekaalulised ja rasvunud. Uuritavad olid vanuses 20 kuni 78 aastat, valge nahavärviga ja hästi haritud. Meestel paluti osaleda 6-kuulisel kaalu kontrollimise programmis, mida juhiti interaktiivse televisiooni kaudu. Ravile järgnes 12-kuuline kaalu säilitamise programm, millele seati 3 erinevat tingimust: sage inimeselt-inimesele toetus, minimaalne inimeselt-inimesele toetus ja interneti toetus. Osalistel, kes olid määratud internetipõhisele kaalu säilitamise programmi, õnnestus kaalu kaotust 18 kuu jooksul säilitada oluliselt paremini kui indiviididel, kes jätkasid lihtsalt näost-näku kohtumistega. Sellest tulenevalt paistab internet olevat elujõuline meediavahend, et säilitada pika-ajalist kaalukaotust. Üle poolte osalenutest andsid teavet kõigis uurimuse jooksul esinenud hindamispunktides. Need osalenud, kes kõigis hinnangupunktides tagasisidet ei andnud kaotasid 6-kuulise ravi jooksul vähem kaalu ja olid üldiselt nooremad. Erinevusi ei esinenud vanuse poolest, perekonnaseisu poolest, arvuti kasutamise võimete poolest, kehamassiindeksi poolest ja tajutava toetuse ning terapeutilise liidu taju osas 6-kuulise perioodi jooksul. Gruppide vahel ei esinenud märkimisväärseid erinevusi kaalu kaotuse osas 24-kuulise raviperioodi jooksul (Harvey-Berino et al. 2004).

#### **1.4. Ülevaade seminaritööst**

Autori seminaritöö (Mõök 2011) eesmärgiks oli uurida, kes on peamised kaalukadu.eu foorumi kasutajad ning millised on peamised teemad ja probleemid, mis foorumi postitustes tõstatuvad. Samuti oli töö eesmärgiks foorumipositivite analüüsile toetuvalt uurida, mil määral püüavad foorumikasutajad üksteist foorumis aidata ja nõustada.

Anlüüsitavaks foorumiks valis autor kaalukadu.eu just seepärast, et võrreldes teiste kaaluforumitega pakub antud lehekülg kindlasti rohkem infot ja postitusi (kokku umbes

82 810 teadet). Eesmärgiks oli uurida kategooriat „meie probleemid“, et teada saada, millised on naiste peamised probleemid seoses kehakaaluga ja millist tagasisidet nad oma muredele saavad. Alafoorum „Meie probleemid – küsimused ja vastused“ sisaldas 20 teemat ja kokku 2433 postitust. Antud uuringu valimisse kuulus alafoorumist 159 postitust koos vastustega. Autor ei kasutanud analüüsis kõiki teemasid, vaid teemad valiti teatud sammu tagant – näiteks iga 5ndat või 10ndat vastust (oleneb postituste arvust), vähemate vastuste puhul kõiki vastuseid.

Kaalukadu.eu foorumipositsusi uuriti kontentanalüüsi meetodil . Kodeerimisjuhend koosnes 21 kategooriast, mille valik lähtus püstitatud uurimisküsimustest ja postituste sisust ning teemadest. Peamiste kategooriatena olid vaatluse alla murepostituste tunnused, postitaja andmed, postituste sisu ja neis kajastuvad peamised probleemid. Muuhulgas hinnati ka postitustele laekunud tagasiside efektiivsust.

Analüüsist nähtub, et foorumikülastajad teevad postitusi pigem oma kasutajanime alt, ilmselt seetõttu, et kasutajanimi aitab säilitada anonüümsust ning annab seeläbi võimaluse vabamalt suhelda. Analüüsi käigus ei selgunud mitte ühegi foorumikülastaja vanus. Pigem oli välja toodud elukoht, andmed kaalu või pikkuse kohta. Näiteks olid mõned foorumikülastajad kasutanud postituste servas kaaluribasid, millelt on võimalik kindlaks teha nende algkaalu, soovkaalu ning kaotatud kilod.

Analüüsitavaatest postitustest selgus, et üheks peamiseks postituse kirjutamise eesmärgiks võib pidada arutelu tekitamist teemadel, mis foorumikasutajaid kõige enam muret valmistasid. Üheks selliseks võib seminaritöö tulemustele toetuvalt pidada probleemi, et kaal langeb liiga aeglaselt. Kuigi postitajate kaalulangetamise kiirus on väga erinev, esineb postituste analüüsile toetuvalt kasutajate seas kõige sagedamini just aeglast kaalulangetamist, kuna sel teemal esines postitusi kõige enam. Peamiseks tagasilöögiks kaalulangetamisel on postituste analüüsi tulemusi vaadates ülesõõmine. Postitajad tunnistavad sageli, et söövad ebatavaliselt suuri koguseid ja tunnevad, et söömine on väljunud kontrolli alt. Leidus ka postitusi, mis viitasid käegalöömise meeleolule ehk kaalulangetamisele ei pöörata tähelepanu ja lubatakse endale seda, mida tegelikult süüa ei võiks. Paljudes postitusest tunnistati, et kaalulangetajal pole mingit aimu, miks kaalu langus pidurdunud on ning kaal soovitud tempos ei lange. Kaalulangetajad teevad enda sõnul kõike õigesti, kuid kaal ei lange ja nad ei oska midagi ette võtta. Kõige sagedasema hirmuna mainiti postitustes ülesõõmise kartust. Nimelt ilmn



postitustest, et paljud foorumikülastajad on seadnud endale soovkaalu, kuid üpris tihti tuleb ette ülesõomist, mis takistab soovitud tulemuste saavutamist. Naiste arvates on ülesõomine eelkõige tingitud motivatsiooni puudusest.

Uuringu tulemustest nähtus ka, et postitajad seonduvad kaalulangetamisega mitmeid erinevaid probleeme ja üpris paljude postitustest võib näha, et kaalulangetamine on kujunenud kinnisideeks. Postituste analüüsist nähtus, et postitajad seostasid ülesõomisega nii halba tuju ja masendust, kui ka vastupidi. Samuti leiti postitustest, et ülesõomine toob endaga kaasa söömishäireid.

Analüüsitavaid postitustest selgus, et peamiselt vastavad postitustele nii foorumiga liitunud kasutajad, kui ka külalised. Tagasidena anti murepostitustele kõige rohkem isiklikku informatsiooni, peamiselt jagati enda isiklikku kogemust aga ka praktilisi soovitusi. Näiteks õpetati, kuidas saaks kõige efektiivsemalt peletada magusaisu. Tulemustele tuginedes võib öelda, et lahenduste pakkumine jääb antud foorumi puhul siiski puudulikuks. Ja lahendusetpanekud muredele ning tõstatatud probleemidele pakutakse minimaalselt. Põhjusena võib välja tuua selle, et foorumikasutajad lihtsalt ilmselt ei oska või ei viitsi vajalikke lahendusetpanekuid pakkuda. Postitajatele meeldib rohkem arutleda erinevate teemade üle. Samas tuleb tõdeda, et foorum on kindlasti suureks abiks motivatsiooni leidmisel, kuna inimesed jagavad hästi palju informatsiooni oma kogemustele tuginedes ning üksteisesse suhtutakse sõbralikult. Analüüsi käigus ei tulnud ette ühtegi negatiivse alatooniga postitust, pigem arutelti erinevate teemade ja probleemide üle ning esines mõistvat suhtumist.

Tulemustest nähtub, et postitused teinud foorumikasutajad vajasid eelkõige toetust ja mõistmist ning eneseväljenduse ja arvamuse avaldamise vajadust. Kuna üksteise motiveerimine on kogu kaalulangetamise protsessi vältel väga tähtsal kohal, võib väita, et just motivatsiooni saamise eesmärgil kasutatakse kaalukadu.eu foorumit.

Kuna seminaritöös kasutasin uurimismeetodina kontentanalüüsi ja kvalitatiivset tekstianalüüsi, siis bakalaureusetöös otsustasin intervjuude läbi viimise kasuks, kuna soovisin saada suuremat ülevaadet foorumi kasutajate kasutajakogemustest. Foorumi kasutajatega läbi viidud intervjuude toel soovisin saada paremat ülevaadet foorumist ning antud veebikeskkonna kasutajatest. Kuna seminaritöö tulemuste põhjal selgus, et kaalulangetamine on kujunenud paljude naiste kinnisideeks (vt Mõök 2011), oli bakalaureusetöö raames huvitav

teada saada, mida arvavad foorumit kasutavad naised ise saadud tulemustest. Samuti tahtisin uurida, mida arvavad foorumikasutajad spetsialistide kui nõuandjate kaasamisest foorumis, kuna postituste analüüsist selgus (vt Mõök 2011), et keskkonna kasutajad ei saa kõikidele püstitatud probleemidele piisavalt efektiivseid vastuseid.

## **1.5. Uurimisküsimused**

Töö eesmärgist lähtuvalt olen sõnastanud kolm peamist uurimisküsimust ja nende alaküsimused.

Uuringu esimeseks peamiseks uurimisküsimuseks on: **Millised on peamised veebifoorumi kaalukadu.eu kasutuspraktikad?**

Käesoleva küsimuse alaküsimustena vaatlen:

- Millised on intervjueeritavate kogemused kaalukadu.eu keskkonnaga?
- Kuivõrd külastatakse foorumit aktiivsete/passiivsete tarbijatena?
- Kui populaarne on antud veebikeskkond?
- Kuivõrd tihti kasutatakse veebikeskkonda kaalukadu.eu?

Töö teiseks peamiseks uurimisküsimuseks on: **Millised on kaalufoorumi kaalukadu.eu kasutajate peamised kehakaaluga seonduvad probleemid?**

Alaküsimustena käsitlen:

- Millest on kaalukadu.eu kasutajate hinnangul kehakaaluga seotud probleemid tingitud?
- Millised on peamisi tagasilööke on kaalukadu.eu kasutajad kaalulangetamisel kogenud?
- Kuivõrd tunnetavad kaalukadu.eu kasutajad kaalulangetamist kui kinnisideed?

Uurimustöö kolmanda peamise uurimisküsimusena vaatlen: **Kuivõrd efektiivne on kaalukadu.eu veebikeskkond tugigrupina?**

Alaküsimustena käsitlen:

- Millised on peamised kaalukadu.eu foorumis levinud nõustamispraktikad?
- Kuivõrd pakutakse kaalukadu.eu foorumis moraalset toetust ja jagatakse isiklikke kogemusi?
- Kuivõrd jagatakse foorumis praktilisi soovitusi ja nõuandeid?

- Millised on kasutajate hinnangud teistelt kasutajatelt saadud nõuannetele ja abile?
- Kuivõrd on kaalukadu.eu kasutajate seas ette tulnud negatiivseid kasutajakogemusi?
- Kuivõrd vajalikuks peavad kaalukadu.eu kasutajad arstide/toitumisspetsialistide foorumisse kaasamist?
- Mil viisil oleks kasutajate arvates võimalik veebikeskkonda veel efektiivsemaks muuta?

## II MEETOD JA VALIM

Käesolevas peatükis tutvustatakse valitud meetodit ja antakse ülevaade, kuidas moodustus valim. Samuti tutvustatakse uuringu kulgu.

### **1. Meetod**

Antud töös kasutatakse meetodina semistruktueeritud informandi-intervjuud. Struktueeritud intervjuu küsimused on ette valmistatud ning kõik intervjuueeritavad vastavad neile, vajadusel võib ka lisaküsimusi esitada (Tooman 2007). Informandi-intervjuud infoandjaks on üksikud indiviidid ning peegeldatakse isiklike vahetuid või vahendatud kogemusi ja hoiakuid (Masso 2011). Intervjuu suur eelis teiste andmekogumismeetodite ees on paindlikkus, võimalus andmekogumist vastavalt olukorrale ja vastajale reageerida (Laherand 2008: 177). Antud meetodi kasuks otsustas autor seepärast, et foorumikasutajad saavad vastata küsimustele vabas vormis, kuna vastusevariante ei ole ette antud. Seega saab öelda, et tegemist on standardiseerimata intervjuuga ehk vastaja on andmete loomisel aktiivses positsioonis ja tal on võimalik oma kogemusi kirjeldada vabas vormis, oma sõnadega (Masso 2011). Käesolevas uurimuses on tähtsal kohal kaalukadu.eu kasutajate kogemused, arvamused ja nende poolt toodud näited. Intervjuu võimaldab saada infot uuritava teema kohta läbi informantide tõlgenduse, saada vahetut teavet inimeste tunnete, teadmiste, kogemuste kohta (Masso 2011).

#### **Intervjuu küsimuste kava (vt Lisa nr 2) koosneb:**

1. Sissejuhatavad küsimused: käesoleva bloki küsimused annavad infot veebikeskkonna kasutuse kohta, sissejuhatavad küsimused annavad võimaluse rääkida, kui kaua on intervjuueeritavad antud veebikeskkonda kasutanud, miks just see veebikeskkond jne.
2. Kaalukadu.eu sisu puudutavad küsimused (kasutamise kogemused): antud blokis räägitakse kaaluprobleemidest ja nende põhjustest ning lahendusviisidest. Küsimused annavad informatsiooni, millised on üksteise nõustamise ja abistamise kogemused, kui tähtsal kohal on spetsialistide kaasamine.
3. Kaalukadu.eu keskkonda puudutavad küsimused: küsimused keskenduvad soovitude jagamisele, kuidas saaks keskkonda paremaks muuta, kas muredele saadav tagasiside on tõhus, kuidas teavitada kaaluprobleemidega inimesi antud foorumist.

Intervjuud viisin läbi ajavahemikul 20.03.2011 – 28.03.2011. MSN-i teel läbi viidud intervjuud kestsid enamik ligikaudu 1 tund ja üks intervjuu 2 tundi ja 45 minutit. Kokku intervjueriti 10 kaalufoorumi kaalukadu.eu kasutajat. Vestluse aja leppisin eelnevalt intervjueritavatega kokku. Intervjueritavad oli väga vastutulelikud ja varusid piisavalt aega, et küsimustele vastuseid leida. Eelnevalt püstitasin foorumisse postituse, kus tutvustasin seda, kuidas intervjuu läbi viiakse ja millist kanalit kasutatakse. Algselt oli plaanis kasutada Skype internetitelefoni, kuid peaaegu kõikidel intervjueritavatel puudus vajalik heliatribuutika või Skype'i kasutaja. Seega pidi autor kasutama MSN-i. Nimetatud kanali ja asünkroonse kommunikatsiooni plussiks peeti antud juhul nii kulude kui ajalist kokkuhoidu (Opdenakker 2006). Kuna foorumi kasutajad on väga erineva sotsiodemograafilise taustaga, siis oli internetis läbi viidavad uuringu eeliseks võimalus küsitleda võimalikult paljusid eri Eesti paigust pärit foorumikasutajaid.

MSN-i intervjuude läbi viimise eeliseks peeti antud uuringu puhul ka MSNi suhtelist anonüümsust. Lisaks pakub MSN kiiret suhtlemise võimalust. Kui võrrelda MSN Messengeri e-kirjaga, siis MSN-is on võimalik küsimusi ja vastuseid vahetada, ilma et peaks ootama – seega hoitakse aega kokku (Clutterbuck & Hussain 2010). Vähemoluliseks ei saa pidada ka fakti, et MSN Messengeri on lihtne kasutada ja selle kasutamine on kõigile tasuta. Kuna kehakaal on naiste jaoks tundlik teema ja inimesed ehk ei taha sellest rääkida niivõrd silmast-silma, püüdsin pakkuda neile just online-eneseväljendamise võimalust. Online-vestlus välistab vajaduse rääkida piinlikkust tekitavatest temadest silmast-silma (Laherand 2008). Kuna naised on foorumi kasutajad ning seega harjunud netiteel enda kaalu probleemidest avameelselt rääkima, siis võis eeldada, et nad avavad ennast ka paremini MSN-i teel kui silmast silma. Inimesed, kes peavad rääkima tundlikest temadest, vastavad Internetis vesteldes ausamalt, kui näost-näku vesteldes (Clarke 2000, Murray & Sixsmith 1998 kaudu). Asünkroonsetes intervjuudes osalejatel on rohkem aega mõelda oma vastustele ning seega arvatakse, et see tugevdab ka vastuste autentsust (Cooper 2009 James and Busher 2009 kaudu).

MSN-i miinusena võib välja tuua selle, et inimene saab trükkida teksti, kuid samal ajal saab selle teksti kustutada ja saatmise tühistada. Seega võib vajalik info jääda uurija jaoks kätte saamata. Lisaks on leitud, et vaatamata MSN-i eelistele ei olda siiani kindlad kuivõrd MSN näost näku suhtlemist asendada saab. Psühholoogilised uurimused on näidanud, et inimestevahelises suhtlemises on sõnade osatähtsus väiksem kui 10%, ülejäänud moodustavad

kehakeel, näoilmed ja hääletoon. Järelikult saab messenger'i kaudu kätte alla 10% jutu mõttest (Saulus 2006). Arvuti vahendatud vestlused on märksa piiratumad, kuna ei saa toetuda visuaalsetele ja vokaalsetele signaalidele (Laherand 2008). MSN-i intervjuude puhul on kindlasti omad riskid ja probleemid. Näiteks see, et ei saa kunagi 100% kindlad olla, et isikud on need, kes nad väidavad end olevat, kuid me peame oma intervjuueeritavaid usaldama, et see on nii nagu nad väidavad. Kokkuvõtteks võib öelda, et autor oli teadlik käesoleva meetodi miinustest, kuid vaatamata sellele, ei osutunud miinused antud teema puhul sellisteks, et MSN-i intervjuudest oleks pidanud loobuma.

Intervjuude transkriptsioonid on välja toodud LISADES nr 3-12.

## **2. Valim**

Valimi moodustasid kaalukadu.eu foorumi kasutajad. Antud valimi moodustumise kriteeriumite puhul ei omanud tähtsust informandi geograafiline asukoht, foorumi kasutamiskogemuse ajaline kestvus. Peamine oli asjaolu, et tegemist oleks kaalukadu.eu kasutajatega. Käesoleva töö valim koosneb kümnest bakalaureusetöö raames intervjuueeritud kaalukadu.eu keskkonda kasutavast naisest.

Valim kujunes selliseks kuna, algselt vastas autori poolt foorumisse postitatud ülesutsele kõigest kolm inimest. Üleskutsele vastanute abiga leidsin täiendavalt kasutajaid, kes oleksid valmis uuringus osalema. Seega kasutasin intervjuueeritavate otsimisel lisaks üleskutsele ka lumepallimeetodit. Teadlased kasutavad lumepallimeetodit, kui populatsiooni iseloom on haruldane ja elanikkonna info on väärtuslik (Jugenheimer et al. 2010). Lumepallimeetodit kasutatakse sageli etnograafilistes uuringutes ja sageli lähenetakse antud meetodiga inimestele, keda on raske kätte saada (Liempt 2009). Antud meetodiga on võimalik luua ka usalduslikku õhkkonda (Volkmer 2006). Tänu üleskutsele, lumepallimeetodile ja personaalkirjadele sain kokku 10 inimest. Informantidega suheldes selgus hiljem, et nad ei vastanud foorumisse postitatud üleskutsele algselt seetõttu, et paljudel puudus Skype kasutamise võimalus.

Töös kasutatud intervjuukatsete puhul on kaalukadu.eu kasutajate nimed anonüümsuse säilitamise mõttes toodud välja N-tähe ja järjekorra numbri alusel (näiteks N1, N2, N3). N

tähistab naissugu. Tabelis on välja toodud kasutajate staatus (vastavalt tavakasutaja, moderaator või administraator) ja kui kaua on naised kaalufoorumit kasutanud.

<b>Sugu (N-naine)</b>	<b>Foorumi kasutamise kogemus (aastates)</b>	<b>Kasutajate staatus</b>
N1	6 aastat	tavakasutaja
N2	6 aastat	tavakasutaja
N3	3 aastat	moderaator
N4	6 aastat	tavakasutaja
N5	7 aastat	administraator
N6	3 aastat	tavakasutaja
N7	6 aastat	tavakasutaja
N8	4 aastat	tavakasutaja
N9	7 aastat	moderaator
N10	4 aastat	tavakasutaja

**Tabel 1. Intervjueeritavate sugu, foorumi kaalukadu.eu kasutamise kogemus aastates ja kasutajate staatus kaalufoorumis**



### III TULEMUSED

Antud peatükis on esitatud läbi viidud intervjuude analüüs. Esimene peatükk analüüsib foorumikasutajate veebikeskkonna kasutust ja kasutuse sagedust, teine peatükk käsitleb foorumikasutajate arvamusi naiste peamistest kaaluprobleemidest/muredest ning kolmas annab ülevaate naiste poolt pakutavatest soovitud foorumile. Tulemuste analüüsi illustreerivad intervjuukatked.

#### **1. Veebikeskkonna kaalukadu.eu kasutuspraktikad**

##### **1.1. Intervjueeritavate kogemused kaalukadu.eu keskkonnaga**

Intervjuudest nähtub, et kõiki intervjueeritavaid ajendasid kaalukadu.eu foorumiga liituma isiklikud probleemid kehakaaluga, mida nad lootsid lahendada teiste foorumikasutajatelt saadavate nõuannete ja moraalse toetuse kaudu. Käesoleva foorumi kohta saadi esmast infot teistest suurematest veebikeskkondadest, eelkõige erinevate naistefoorumite vahendusel (näiteks perekool.ee, Delfi Naisteka foorum). Intervjueeritavad on leidnud informatsiooni kaalufoorumi kohta ka telesaadetest ja otsingumootoritest. Näiteks on naised otsinud teavet otsingumootoritest (*Google*) tootumise kohta ning seejärel sattunud kaalufoorumisse. Leidus ka intervjueeritavaid, kes sattusid antud foorumisse nõ juhusega.

Vähemtähtsa nüansina ei saa märkimata jätta fakti, et foorumi loomisaastal 2004. samasisulised foorumid puudusid ning seetõttu ei olnudki kaaluprobleemide käes vaevlevatel kasutajatel muid alternatiivseid valikuid ning tuli otsus langetada [www.kaalukad.ee](http://www.kaalukad.ee) (vana kaalufoorumi lehekülj – hetkel on leheküljeks [www.kaalukadu.eu](http://www.kaalukadu.eu) ) kasuks. Samuti tuleb märkida, et enamik intervjueeritavatest on pikaajalised kaalufoorumi kasutajad. Keskmiselt on naised antud foorumit kasutanud 3-7 aastat. Foorumi keskne eesmärk on jagada infot ja tuge kaaluprobleemidega tegelemiseks ning just enda isiklikust probleemist ajendatult leiavad respondendid, et see foorum sobib just samade probleemide käes vaevlevatele naistele ning neile, kes hoolivad tervislikust elustiilist.

Intervjueeritavad arvasid, et praeguseks on antud foorum teada väga paljudele inimestele, kes soovivad kaalulangetamisega tegeleda ning varem või hiljem jõuavad huvilised just käesoleva kaalufoorumi kasutamiseni:

### ***Mida te arvate, kui paljud teavad sellest foorumist?***

*N1: ... Ilmselt päris suur hulk, sest kasutajaid on ikka hirmpalju foorumist läbi käinud.*

*N3: Arvan, et need kes tegelevad tõsiselt kaaluteemaga varem või hiljem jõuavad sinna...*

*N7: arvestades seda, et näen olevat üle 3700 liitunud kasutaja siis teadlikke on ilmselt 2 korda rohkem*

Intervjueeritavad ise soovivad kaalufoorumit samuti eelkõige inimestele, kellel on probleeme kehakaaluga, kuid ka normaalkaalus inimestele, kuna foorumisse on kogunenud hea retseptikogu, kust on võimalik toitumise valmistamiseks ideid ammutada. Ehk teisisõnu soovivad intervjueeritud foorumi kasutama asuda kõigil, kes tahavad rohkem infot tervisliku toitumise ja tervist edendava elustiili kohta.

### ***Kellele soovitate antud veebikeskkonda?***

*N3: Kõigile kes tegelevad oma kaaluprobleemidega ja üdiselt tervislike eluviiside juurutamisega oma ellu.*

*N8: Kõigile, kes soovivad rohkem teavet tervisliku toitumise kohta ning kes vajab virtuaalset tugisüsteemi toitumise korras hoidmiseks ja ka neile, kes otsivad teavet liikumise suhtes*

Kokkuvõtvalt võib öelda, et intervjueeritavate arvates on käesolevas kaalufoorumis sõbralik ja tore seltskond ning palju vajalikku teavet. Üheks liitumise põhjuseks oli ka asjaolu, et naised soovisid leida nõu, motivatsiooni ja tuge. Samuti selgus intervjuudest, et peale liitumist tekkis kasutajatel palju tuttavaid, kelle pärast seda keskkonda kasutatakse. Enamik naistest kasutab antud keskkonda eelkõige kaaluprobleemide tõttu. Kaalufoorumist on võimalik igal ajal toetust otsida ning lihtsam on olla avameelne, kuna foorumis on koos sarnaste probleemidega inimesed (Mõök 2011). Käesoleva foorumi plussiks on veel see, et naistel on võimalus küsimusi esitada ning lugeda teiste kogemusi.

## **1.2. Aktiivne ja passiivne osalus veebikeskkonnas kaalukadu.eu**

Intervjuudest nähtus, et värsked foorumikasutajad on algselt peamiselt passiivsed foorumisisu tarbijad, kuid teatava aja möödudes hakatakse omavahel aktiivsemalt suhtlema. Muuhulgas selgus intervjuudest, et foorumikasutajad sõbrunevad üpris kiiresti ning paljud suhtlevad ka reaalses elus.

*N3: Mina olin alguses üsna lühikest aega passiivne tarbija. Üsne varsti sai sellest mulle suhtlemise koht. Siin on palju inimesi kellega me oleme saanud sõpradeks ja suhtleme ka reaalses elus.*

*N6: Umbes pool foorumis kasutamisest ajast olen selle küsimuse mõistes passiivne tarbija*

Intervjuueeritavad olid märganud, et passiivset foorumisisu tarbimist esines mingite konkreetsete probleemide korral, ehk teisisõnu siis, kui kasutajal on tekkinud mingi spetsiifiline mure või probleeme, millele ta loodab foorumi kaudu lahendust leida. Just sellistel puhkudel, tõdesid intervjuueeritavad, otsitakse infot teiste postitustest lootuses, et keegi on selle probleemi või teema juba varasemalt foorumis tõstatanud. Intervjuudest nähtub, et sellistel puhkudel on teiste kogemustest lugemine ja õppimine kasutajate hulgas olulise tähtsusega. Näiteks, otsitakse teiste postitustes infot selle kohta, kes mida on süüa teinud, millist toitumisskeemi järginud ja kuidas on mõjunud.

Kogenud ja pikaajsete foorumikasutajate jaoks ei tähista passiivne foorumikasutus seejuures mingi konkreetse info saamise vajadusest vanade postituste läbi sirvimist, vaid eelkõige piirduakse uute postituste ja teemade lugemisega.

***Kuivõrd külastate foorumit passiivsete tarbijatena ehk otsite infot teiste postitustest?***

*N4: kuna olen kasutaja olnud nii kaua, siis otseselt infot enam ei otsi. küll aga loen uusi postitusi ja jälgin osade kasutajate personaalteemasid*

Enamus intervjuueeritavatest on kaalufoorumisse ka ise aktiivselt sisu loonud, st. postitanud foorumisse küsimusi või probleeme. Vaid paar respondenti kinnitasid, et pole ise aktiivselt foorumi aruteludest osa võtnud.

*N7: hulgaliselt. Alates sellest, mida tuuletaskute täidiseks panna kuni selleni, milline oleks parim päevane kaloraal just minu kaalu, kasvu ja aktiivsust silmas pidades*

*N8: jah, ikka. küll ei leia riideid kusagilt :D siis jällegi hädas küsimusega, et kas näiteks läätsed on pigem süsivesik või misasi? Kalorite kohta olen ka küsinud. spordikella ostsin nii, et küsisin infot erinevate variantide kohta ja kõnnikepidki valisin soovitude järgi*

Ülaltoodud näited illustreerivad ilmekalt, et küsimusi ja probleeme püstitatakse foorumisse sellistel puhkudel väga erinevatest valdkondadest.

***Kas te olete ise foorumisse küsimusi/probleeme püstitanud? Võib-olla räägiksite täpsemalt antud küsimustest/probleemidest.***

*N2: Jaa. Üks küsimus, mis hetkel meelde tuleb oli : Miks te tahate kaalust alla võtta? vms. Küsimuse mõte siis selles, et miks üldse kõhnuda. Tundsin end 70-kilosena päris hästi ning ka mu mees armastas mind just sellisena nagu olin ning seetõttu hakkasin mõtlema, et miks ma ajan taga mingisugust iluideaali ning numbrit...*

*N6: ... olen pannud foorumisse müügikuulutusi ning uurinud mingi toiduaine või toidu kalorisaldust, mida ei ole mujalt leidnud*

Lisaks tõdevad intervjueeritavad, et sekkuvad foorumis ise arutellu just selliste teemade puhul, kui nähakse, et teema postitanud inimene vajab abi (näiteks kaaluteemaatilist või muust valdkonnast) või on tegemist kellegi halvustamisega (näo „paksmagu, söö vähem“). Kuigi üksteise halvustamist esineb foorumis üpris vähe on intervjueeritavad mõned korrad kokku puutunud ka negatiivsete kommentaaridega. Naiste sõnul tekib negatiivsete kommentaaride esinemise puhul foorumikasutajate ja solvajate vahel nõ sein. Foorumikasutajad asuvad kaitsepositsioonile ning solvajad lahkuvad foorumist.

*N7: natuke teravamaks võivad kommentaarid minna siis kui keegi võidab tõe pähe lausvalet või esineb mingi väga rumala väitega*

*N9: meie foorumis 7 aasta jooksul kaks-kolm korda, aga siis tekkis selline sein kasutajate ja solvaja vahel, et kõik asusid kaitsma ja see inimene lahkus koheselt foorumist*

## **2. Kaalukadu.eu kasutajate peamised kehakaaluga seonduvad probleemid ja nende võimalikud põhjused**

Antud peatükis on keskseks teemaks kasutajate peamised kehakaaluga seonduvad mured ja probleemid ning nende võimalikud põhjused. Esimeses alapeatükis on juttu ülesöömisesest. Mõök (2011) seminaritööst selgus, et ülesöömine on kujunenud foorumikasutajate seas üheks suurimaks probleemiks. Samuti on juttu „libastumisest“, näiteks dieedil olles keelatakse endale teatud toiduaineid ja mingil hetkel annavad naised alla ning söövad meeletutes kogustes. Tähtsal kohal on ka individuaalsed probleemid. Viimases alapeatükis arutletakse selle üle, miks on kaalulangetamine kujunenud naiste seas kinnisideeks. Käesolevad teemad on mõjutatud minu seminaritöös saadud tulemustest (vt Mõök 2011).

### **2.1. Ülesöömine**

Kuna autori seminaritöö (Mõök 2010) tulemustest selgus, et ülesöömist võib pidada peamiseks probleemiks, mida kaalukadu.eu foorumi kasutajad oma postitustes tõststavad, võttis autor intervjuudes vaatluse alla sama küsimuse ning uuris kuivõrd on intervjuueeritud kaalufoorumi kasutanud ülesöömisega kokku puutunud.

Intervjuudest nähtub, et enamik respondentidest on probleemiga tuttavad.

**Kas te olete kuulnud või kokku puutunud õgimisega/ülesöömisega? Palun rääkige lähemalt.**

**N8:** jah, olen ka mina ülesöönud mõnikord. minu isiklikuks nõrkuseks on magus, siis ma teadvustan endale, et ma pean sellest hoiduma. kui ma olen "liiga tubli" olnud tükk aega ehk magusat mitte tarbinud, siis aegajalt valdab mind mingi magusatornaado ehk ma lähen poodi ja ostan hunniku magusat ja ma olen suuteline selle kõik õhtu jooksul ka ära sööma. 300 grammi šokolaadi, 2 pulgajäätist, mõned praänikud õhtu jooksul ära süüa ei ole probleem...

Intervjuudest selgus, et naiste arvates on ülesöömine üpris tihti tingitud stressist.

**N3:** Seda ülesöömist on omal olnud palju varem ja ka praegu aegajalt tekib isusid millele ei saa või ei taha vastu panna. Ma arvan, et mingi piirini ongi see normaalne ja soovi mõnel perioodil rohkem süüa esineb kõigil inimestel. See võib olla tingitud tervislikust seisundist - mina söön rohkem kui ma tunnen ennast halvasti, ma ei tea kas see on mingi lohutus või igavusest või närvilisusest... Stress paneb sööma. Kui mul on olnud tööl väga raske päev, siis ma ei suuda kontrollida oma söögi valikut. Rasketel perioodidel tahaks rohkelt liha ja rohkelt šokolaadi.

**N7:** olen kokku puutunud. enamasti juhtub see siis kui üritan kaaluteemadel olla eriti tubli või siis stressiolukorras. Liigsele toitumise piiramisele kipub organism reageerima erinevate isudega ning stressiolukorras tundub maitsev toit (suurtes kogustes) lohutav

Käesolevad arvamused ühtivad autori seminaritöö (Mõök 2011) leidudega, millest nähtus, et kaalufoorumi kaalukadu.eu postitustes seostatakse samuti ülesöömist just stressi ja halva tujuga. Nimelt olid postitustes levinud arvamused, et just stress ja halb tuju muudavad inimesed toidu suhtes ükskõikseks ning üldjuhul ei teadvustata endale sel ajal kui suurtes kogustes tegelikult süüakse (Mõök 2011).

Samuti arvasid naised, et ülesöömine on rohkem ülekaaluliste inimeste probleem ja väga väike protsent on haiglaslike põhjustega, peamiselt on ülekaal intervjuueeritute arvates tingitud valedest valikutest ja ülesöömisest.

Lisaks eelpool mainitud põhjustele seostasid intervjueritud ülesöömist ka tahtejõu puudumisega ning vajadusega summutada emotsioone. Näiteks leidsid intervjueritavad, et naised on peale dieete tundlikumad, kergemini ärrituvad ning lohutust leitakse toidust.

***Kas te olete kuulnud või kokku puutunud õgimisega/ülesöömisega? Palun rääkige lähemalt.***

***N2:*** Olen küll. Mina ise olingi pidevalt selles nõiaringis. Pidasin dieete (põhiliselt kaalujälgimist). Võtsin kenasti alla 10-24 kg, kuid ma ei suutnud kunagi ühtki dieediperioodi üle 5 kuu pidada, siis olid isud igauguste toiduainete järele, mida olin endale keelanud, juba ületamatult suured. Kindlasti oli tekkinud ka teatud ainetepuudus, sest KJ-d teatavasti rõhuvad light toodetele ning ka kaltsiumirikkaid piimatooteid soovitatakse süüa vaid väga väikeses koguses. Nii tekkisidki isud. ... näksisin pidevalt midagi nii, et süda paha. isegi mu abikaasa märkas, et söön temastki rohkem. Ülesöömise ühkes põhjuseks minu puhul on kindlasti ka emotsioonide summutamine. Soov allasuruda mingisugust ärevust. ma ei oskagi enam nüüd tagantjärele öelda, kas see närvilisus oli alati põhjustatud eelnevatest dieetidest või siis ka mingite konkreetsete probleemidega seoses. Ma olin peale dieeti kindlalt tundlikum ning kippusin rohkem õgima ja end toiduga lohutama. taaskord sõna tahtejõud. See pole lihtsalt võimalik...

Ülaltoodud näitest võib näha, et kaalukadu.eu foorumikasutajad peavad üsna sageli ka väga ekstreemseid dieete, kuid ei teadvusta endale nende dieetide ekstreemsust.

## **2.2. „Libastumine“**

Intervjueritavad nentisid, et dieedil olles peab inimene keelama endale teatud toitaineid ning ühel päeval „libastutakse ja süüakse midagi keelatud“. Ka autori seminaritöö (Mõök 2011) tulemustest nähtus, et ka kaalukadu.eu foorumipostiustes tõstatub „libastumise“ teema üsna sageli ja kirjeldatakse nõ. käegalöömise meeleolu. Naised tõid intervjuudes välja, et just „libastumine“ võib endaga kaasa tuua ülesöömise ning eriti suur oht on see ekstreemsete dieetide puhul.

***N6:*** Peamine tagasilöökk on minu arvates see, et inimene ei suuda kontrollida ühel hetkel enam oma toitumist ning langetakse söömis-sööstude ohvriks, need on aga omakorda tingitud liiga rangest dieedist. Selline nälgimise-söömise perioodide vaheldumine võib aga endaga kaasa tuua tõsiseid toitumishäireid.

Libastumist seostasid intervjueritavad üldjuhul aga motivatsiooni puudumise, tööpingete, stressi, tahtejõu puudumise ja halvustavate sõnadega, mida ümbritsevad jagavad.

*N5: neid põhjuseid on palju - võetakse liiga kõrge eesmärk, ootused on liiga kõrged ja esimese tagasilöögiga antakse alla. Stress, eluraskused, ootamatud olukorrad löövad jalgealuse kõikuma ja väga kerge on paari päevaga kogu saavutatu hävitada. Lüüakse käega. Puudub usk endasse - ah nagunii ma ei suuda. Puudub motivatsioon.*

*N7: enamasti saab kas iseloom otsa (seda küll pigem siis kui end liigselt piirata) või siis kui soovkaal (piisav kaalulangus) on käes ja tundub, et võib jälle söömise lõdvaks lasta*

Samuti arvasid intervjueeritavad, et tagasilöögid tingitud terviseprobleemidest ja majanduslikust olukorrast ehk inimestel ei ole võimalik osta kvaliteetset (kallimat) toitu, mis on kaaluprobleemidega inimesele sobilik.

*N1: Raha - ei ole võimalik osta kvaliteetset (kallimat) toitu, mis kaaluprobleemidega inimesele sobilik.*

Arvati, et libastumised tekivad sagedamini siis kui kaalu alandatakse ekstreemsete meetoditega või liiga kiiresti. Ekstreemsed kaalulangused on aga intervjueeritavate meelest sageli seotud õgimishoogudega ning kadunud kilod tulevad tagasi koos lisakilodega. Ehk teisisõnu on foorumikasutajatel probleemid „jojo-efektiga“.

*N7: tagasilöögid tekivad peamiselt siis kui kaalu alandada kas ekstreemsete meetoditega ja/või liiga kiiresti. sageli langetakse õgimishoogu ning kadunud kilod tulevad tagasi koos lisakilodega...*

### **2.3. Individuaalsed probleemid**

Intervjuude analüüsist nähtub, et nii ülekaalu kui ka võimaliku alakaalu puhul peavad foorumi kasutajad ise peamiseks probleemiks inimese madalat enesehinnangut.

*N1: ... naiste probleemiks on ka valehäbi - kaalu"probleemist" räägivad need, kellel paar kilo ülekaalu, aga kui juba paarkümmend kilo, siis ei julgeta seda enam teemaks võtta*

*N7: peamised mured on madal enesehinnang ja rahulolematuus iseendaga. inimesed piinavad oma organismi karmide dieetidega olles ise normaal- või ideaalkaalus. naised ei näe end objektiivselt ning ideaaliks on olla kas normkaalu alampiiril või suisa alakaalus*

Mured ja probleemid seoses kehakaaluga ning viimastest tingitud madal enesehinnang on intervjueeritavate arvates üpris tihti tingitud meediast. Näitena toodi pidevat modellimõõtu

naiste eksponeerimine meedias ja reklaame, mis soovivad hakata kaalu langetama. Iluideaalid ja ühiskonna surve on üpris tihti kaalulandamise ja dieetide pidamise põhjuseks. Paljud naised püüdleval meedias esitatud ebarealistlike iluideaalide poole ja arvatakse, et ühiskond soosib ainult saledaid. Ühiskondlikud ootused hakkavad suunama inimese käitumist, kuna figuuri ja kehakaalu peetakse äärmiselt oluliseks.

*N2: Usun, et kõrged nõudmised välimusele on tingitud eelkõige meediast (ajakirjandus, televiisor, internet).*

*N4: Kindlasti ühiskonna survest olla sale, samuti kellegi õelast kommentaarist...*

Samas tunnistati ka seda, et lisakilod võivad olla tingitud ka näiteks sünnitusejärgsetest terviseprobleemidest ja lihtsalt valedest toitumisharjumustest.

*N5: kaalulangust takistavad ja kaalutõusu põhjustavad väga paljud terviseprobleemid, hormonaalsed ebakõlad ja väga paljud haiguslikud seisundid - siin ei saa nõu nii lihtsalt anda. Kaalulangust takistab stress, depressioon, paljude ravimite kasutamine, vale toitumine (alla BAV viidud kaloraaz ja organismi säästurežiim).*

*N3: Kõige sagedasem põhjus on arvatavasti lapse sünnitamisega kaasnevad ainevahetusprobleemid. Väga palju on stressisõõmist. Ja lihtsalt valed toitumisharjumused ka.*

*N8: Mitmekülgset toitumist on liiga vähe. Osaliselt on see tingitud ka kiirest elutempost kindlasti. Ja üks lisakilod tingivad ka enesekindluse vähendamise. Ülekaalulistel on ka raskem ilusaid riideid leida, mis omakorda panevad põntsu enesekindlusele. Isiklikult ei usu iial, kui tugevalt ülekaaluline naine ütleb, et ta on rahul oma kaaluga ja nii see võikski jääda. Võibolla ma olen ise liiga skeptiline selles osas, aga ükski naine ei saa olla endaga rahul, kui ta peab riideid ostma neid, mis selga mahuvad, mitte neid, mis on ilusad ja just tema maitsele.*

Valesid toitumisharjumusi nähakse ka peamiste põhjustena, miks kaalulangus pidurdub. Seejuures töid intervjuueeritavad ühe peamise probleemina välja selle, et naised söövad liiga palju või vastupidi liiga vähe.

*N6: Peamiseks probleemiks on suure tõenäosusega vale toitumine ning liiga suur kaloraaz. Teine suur põhjus kaalu mitte langemisel on vähene liikumine, iga inimene peaks päevas vähemalt 30min liikuma. Kolmandaks võib olla ka liiga range dieet ning keha lülitumine nn Säästurežiimile. Nõuanded: Eks ikka tasakaalustatud toitumine ja mõõdukas liikumine.*



*N9: liiga vähene söömine- kaalulangus peatud ja keha jääb stressi, liiga yksluine toitumine - vaja asendada ja muuta menyyd kaalu vähenedes langeb ka vajalik kcsl arv, seda ei arvestata, et tuleb hakata vähem sööma või rohkem liikuma.*

Ka seminaritöö raames läbi viidud kontentanalüüsi tulemustest selgus, et kaalu languse pidurdumise probleemi seostavad kaalukadu.eu postitajad eelkõige toiduportsjonite valesti arvestamisega. Näiteks süüakse liiga suurtes või liiga väikestes kogustes ning kaalulangetaja ei saa aru, et just seepärast tema kaal ei langegi (Mõök 2011).

Intervjueeritavad soovivad kaalulanguse pidurdumise peatamiseks jälgida oma harjumusi ja vaadelda põhjusi, miks inimesed söövad rohkem kui vaja. Muuhulgas soovitati hoiduda *light*-toodetest, leida enda jaoks sobiv trenn, kuid samas mitte keelata endale ühtegi toiduainet.

## **2.4. Kaalulangetamine kui kinnisidee**

Seminaritöö (Mõök 2011) tulemuste pinnalt jõudis autor järeldusele, et paljude kaalukadu.eu foorumit kasutavate naiste puhul on kaalulangetamine muutunud kinnisideeks. Läbi viidud intervjuud annavad kinnitust, et kõik intervjueeritavad jagavad sama arvamust, rõhutades, et kaalulangetamine on eriliseks kinnisideeks muutunud nooremate ja kõhnemate naiste seas, ehk siis nende naiste puhul, kes on tihti tegelikult normaalkaalus.

Arvatakse, et normaalkaalus naistel on tekkinud pseudoprobleem ehk nende kaaluprobleem on ainult „peas kinni“ ja tegelikult on nad normaalkaalus.

*N9: kahjuks jah ja eriti nooremate naiste/ tydrukute seas, ma usun, et yle 40selt pole see probleem enam nii kuum*

*N4: jah, nii ta paraku on. On ka rasedaid, kes kardavad juurde võtta jne. Usun, et paljudel on kaal kinnisidee*

Saledust kui kinnisideed seostasid intervjueeritvad taaskord ühiskonna survega, mis propageerib saledust ja kus tüsedus ei ole uhkuseks, vaid probleem, millega tuleb tegeleda. Samuti võib öelda, et naiste mured on sageli alguse saanud madalast enesehinnangust ja meediast.

*N7: meedia ja ühiskonna "iluideaalide" promomise tõttu on see paljudele kinnisidee. "ebastandardsetena" ei tunta end meeldiva või täisväärtuslikuna*

*N8: kogu meie ühiskond propageerib saledust, küll vaadatakse tänaval ilusatele naistele järgi, reklaamides on ilusad ja atraktiivsed naised - kes see mõnda paksu (vabandust, et nii otsekohene, aga ühiskond nii ju mõistab) ikka atraktiivsesse reklaami asetab.*

### **3. Kaalukadu.eu kui virtuaalne tugigrupp**

Intervjueeritud kaalufoorumikasutajad tõdesid, et kõigi kaaluprobleemide tuleb esmalt neid aktsepteerida ning seejärel nende probleemidega tegelema hakata. Samas leidsid intervjueeritavad, et sobilikud lahendusviisid olenevad inimesest endast.

Intervjueeritavad kinnitasid, et leidub nii neid, kes hakkavad kaaluprobleemide puhul koheselt toitumist jälgima, dieete pidama või hoopiski ennast näljutama. Mõnikord üritatakse abi leida ka erinevatest preparaatidest.

*N2: Igatüks erinevalt. Paljud valivad ekstreemdieetid nagu nt. kapsasupidieet, keefiridieet, vahtrasiirupidieet jms. Kaalukate foorumis on palju tähelepanu pööratud sellele, et inimene langetaks kaalu tervislikult.*

*N3: Dieetide abil püütakse lahendada kaaluprobleeme. Ja füüsilise aktiivsuse tõstmisega. Mõnikord ka üritatakse leida abi igasugu preparaatidest.*

Seevastu paljude kaaluprobleemide käes vaevlevate naiste jaoks on esmaseks sammuks oma probleemist rääkimine. Näiteks pöörduvad mõned naised abi saamiseks psühholoogi või lähedase inimese poole.

*N7: ma arvan, et parimal juhul kuulates teiste inimeste kogemusi ning saades lähedaste tuge. halvimal juhul aitab ilmselt psühholoog*

Paljude jaoks on aga esmaseks sammuks liitumine kaalukadu.eu foorumiga ning sealse virtuaalse tugirühmaga.

*NI: Ma arvan, et kaalukadu foorum ongi üks võimalus lahendada, koondades kokku inimesi, kellel on sarnaseid probleeme. Eriti oluline on minu jaoks Suurte osa foorumis, kuhu on koondunud just suurema ülekaaluga inimesed. Seal tunnen, et saan rääkida valesõbra probleemidest, mida paraku 60-70-ne kilosel noored naised ei mõista.*

Intervjueeritavate hinnangutest nähtub, et kaalukadu.eu foorum on probleemide lahendamiseks väga hea koht, kuna veebikeskkonda on koondunud inimesed, kellel on

sarnased probleemid. Samuti tuuakse esile fakti, et kaalukate foorumis on palju tähelepanu pööratud ka selle, et inimene langetaks kaalu tervislikult.

### **3.1. Kaalukadu.eu foorumis levinud peamised nõustamispraktikad**

Intervjueeritud kaalukadu.eu foorumi kasutajad kinnitavad, et on saanud foorumist nii tuge, kui leidnud ka väga palju toredaid sõpru. Näiteks on foorumist leitud trenni- või lihtsalt jalutamiskaaslasi. Kaalukadu.eu foorumis tekkivat kogukonnatunnet iseloomustab kasvõi see, et üheskoos teiste kasutajatega peetakse sünnipäevi, kokkutulekuid, koos ollakse leinas ja sünnis. Iga suvi on foorumikasutajatel kindlasti 4-5 väljasõitu koos peredega.

Intervjueeritavad usuvad, et kaalukadu.eu foorumit kasutavad naised üritavad igati üksteist aidata ning seda toetamine ja nõustamine väärtustatakse kõrgelt.

#### ***Mil määral püüavad teie arvates foorumikasutajad üksteist aidata ja nõustada?***

**N1:** Väga! Alati pole kindel, kas see nõustamine just kõige õigem on. Eriti kui nõustajaks on noor naine, kellel on ilmselgelt toitumisprobleemid, ise seda tunnustamata ning iga hinna eest üritab nõu anda teisele samasuguste probleemidega noorele. Samas on see toetamine ja nõustamine üliväärtuslik. Suurte osas - lihtsalt selle tõttu, et meil ongi sarnased probleemid

**N4:** kes on aktiivsemad kasutajad, aitavad kindlasti uusi päris palju. aga tegelikult ei saa ju kellegi aidata kaalu langetada. seda saab siiski ainult ise teha. nõuga võib abiks olla ja seda seal foorumis ka ollakse

Intervjuude põhjal võib väita, et foorumit peetakse tõesti üheks suureks kogukonnaks, kus toetatakse üksteist nii headel kui halvadel aegadel. Muuhulgas leidsid intervjueeritavad, et nõ jälgiv ja kaasaelav publik ehk toetusgrupp on kõigil kaalukadu.eu kasutajatel väga suur. Näiteks tõid respondendid välja, et eriti agaralt jälgitakse, toetatakse ja nõustatakse üksteist personaalteemades.

**N2:** Personaalteemades käib pidev teineteise jälgimine ja toetamine/nõustamine. Igal inimesel on nagu oma toetajaskond. Need, kes on pannud rõhu enam liikumisele, need jälgivad ka enam nende teemasid, kes ka aktiivselt treenivad. Kuigi see pole ka mingi kindel reegel. Lihtsalt jagatakse neid kogemusi, mis on olemas. Mina isklikult jälgin järjepidevalt ca 4-5 teemat.

Mõned intervjueeritavad kinnitasid ka, et paljud kasutajad peavad menüüsid just seepärast, et saada tagasisidet ja nõu.

*N3: Suurem osa menüüpidajaid seda selleks teevadki, et saada tagasisidet ja nõu.*

*Vahel ka kiitust ja laistust. Päris usinalt avaldatakse arvamust, vahel antakse ka üksteisele vastukäivaid soovitusi.*

Samas ei piirdu üksteise aitamine ja nõustamine ainult kaalukadu.eu foorumiga vaid palju püüdeid üksteist abistada jõuavad ka nõ „reaalsesse ellu“. Näiteks tunnistasid intervjuueeritavad, et nad on kasutajate abistamise eesmärgil arstidele helistanud.

*N9: Oleme ise tartu raja tn. kliinikusse arstile helitanud ja nõu kysinud kuidas aidata*

Intervjuueeritavate kogemuse põhjal saab seega väita, et kaalukadu.eu foorumi näol on tegemist virtuaalse tugivõrgustikuga, mis paljudel puhkudel on kandunud edasi ka kasutajate igapäeva offline-ellu.

*N7: foorum on nagu üks kogukond. toetatakse üksteist nii headel kui halbadel aegadel. tehakse kokkutulekuid ning veedetakse vaba aega koos. staazikamatel liikmetel on kinnine foorumiosa, kus teemad on isiklikumad ning suhtlus tihedam. foorumiliikmed aitavad teineteist erinevate probleemide korral ning kuna rahvast on väga erinevatelt elualadelt, on gu foorum nagu 1 suur tugivõrgustik*

Peamiselt eristasidki intervjuueeritavad foorumipraktikatena moraalset toetust ning isiklike kogemuste jagamist ja praktilisemat soovitusi andmisega seonduvaid praktikaid.

### **3.1.1. Moraalse toetuse pakkumine ja isiklike kogemuste jagamine**

Intervjuudest nähtub, et kaalukadu.eu kasutajad jagavad foorumist hulgaliselt isiklike kogemusi ja moraalset toetust. Foorumi kinnises osas (privaatsõnumid) on jutud tihti väga isiklikud ja tabuteemad põhimõttelised puuduvad. Näiteks elatakse koos üle nii laste sündid kui ka pereprobleemid.

*N5: Foorumis peetakse nõ personaalseid päevikuid ja ja nõ jälgiv ja kaasaalav publik ehk toetusgrupp on kõigil väga suur piltlikult öeldes - ühele murepostitusele laekub 10 vastust, kõik nõuandvad-toetavad.*

Intervjuudest selgus, et personaalteemades sõltub isiklike kogemuste jagamine inimestest. Mõned jagavad sealgi kõike, samas mõned vaid kaalutemaatilisi jutte. Isiklike kogemusi jagatakse kõige rohkem just spordi- ja söögivaldkondades.

*N2: Isiklikke kogemusi jagatakse pidevalt, sest keegi pole ju õppinud dietoloog. Kogu foorum põhinebki isiklike kogemuste jagamisel. Moraalset toetust saavad ka minu arust kõik personaalteema pidajad. Raskematel hetkedel olen saanud ka toetavaid privaatsõnumeid.*

Isiklikke ning väga intiimseid kogemusi leiab ka toitumishäirete nõ pihinurgast, kust võib lugeda kasutajate kogemustest võitlusest buliimia ja anoreksiga.

*N6: Isiklikke kogemusi jagatakse väga palju- enamus aktiivseid foorumi kasutajaid on koostanud oma personaalteema rubriigi, kus siis lahataksegi oma probleeme ja jagatakse kogemusi teiste liikmetega. Isiklikke ning väga intiimseid kogemusi leiab ka toitumishäirete nõ pihinurgast, kust võib lugeda kasutajate lugusid võitlusest näiteks buliimia ja anoreksiga. Moraalne toetus on taaskord nii ja naa, on inimesi kes jagavad seda ja inimesi kes ei jaga*

Intervjueeritavad arvavad, et moraalset toetust ei ole kunagi liiga palju. Oluline on see, et toetus oleks siiras.

### **3.1.2. Praktiliste soovitude ja nõuannete jagamine**

Intervjueeritavad tõid välja, et ka praktilisi soovitusi jagatakse foorumis abivajajatele küllaga.

*N6: Praktilisi soovitusi antakse väga palju, näiteks trenniriiete valimise, mingi roa valmistamise, menüü koostamise või kaalujälgimise plaani koostamise kohta.*

*N9: käimise ja spordi teemalisi antakse palju. Söögitegemise kohta väga tihti viimane oli mu mälus: kuidas kasutada sammulugejat ja palju peaks samme tegema ja kas lumega on raske joosta ja kuidas muuta vee joomine endale lihtsamaks*

*N8: päris palju, on loodud erinevad teemad, kus saab küsida küsimusi erinevate treeningmeetodite kohta, treeningvahendite kohta, toitumissüsteemide. kui peetakse oma personalset toitumispäevikut, siis kaaslased hea meelega analüüsivad seda ning antakse soovitusi mis on valesi*

Intervjuudest selgus ka see, et meedikute foorumiliikmed aitavad meditsiiniküsimustes, moekunstnik moe alal, kokad toiduteemadel ja kindlustajad kindlustusteemadel jne. Ehk siis, kõik foorumi kasutajad püüavad rakendada kas enda professionaalseid või isiklikust kogemusest saadud teadmisi teiste kasutajate nõustamiseks ning suunamiseks.

*N1: ... me anname üksteisele isegi nõu, kust hankida endale sobilikku pesu ja muid riideesemeid.*

*N9: jah, kuna meil on seal ka paar med. hariduse foorulast siis tervise teemal on abi, kui nad ise ei tea siis uurivad*

### **3.2. Kasutajate hinnangud saadud nõuannetele ja abile**

Intervjueeritud arvavad, et oma teadmiste piires osatakse kaaluforumis üksteist piisavalt aidata, kuid kui foorumis on mõne postituse taga märgata tõsisemat probleemi, siis soovitatakse üldjuhul professionaalset abi. Tähtsaks peetakse seda, et foorumikasutajatel on sarnased probleemid ning isiklikud kogemused on suureks väärtuseks teiste probleemide lahendamisel. Intervjueeritavad arvavad, et vähemalt väga ilmselgete vigade eest osatakse küll üksteist hoiatada.

*N5: Sul on võimalus jagada oma probleeme ja muresid nendega, kellel on sinuga sarnased probleemid ja mured. Sulle elatakse kaasa, sul on palju nõuandjaid, sa ei ole oma hädas üks*

*N8: muidugi on abi ja tugi tähtis, tihti on ilma sellega väga raske hakkama saada, aga kui sa tead, et sa võid oma nõrdimust või oma muresid jagada ning keegi sind lohutab või vastupidi - paneb sulle konkreetselt mõistuse pähe paneb (a la vaata oma menüü üle, loomulikult sellise toitumisega võid sa ainult unistada kaalulangetusest). kes tahab tuge ning on ka ise abivalmis teistele oma tuge pakkuma, saab seda foorumist küll.*

Kõige enam saavadki intervjueeritavate arvates foorumist tagasisidet ja soovitusi menüüpidajad. Näiteks mõnel foorumikasutajal on välja kujunenud nii-öelda abistaja, kes hoiab regulaarselt menüül silma peal ning vajadusel toob välja valed valikud, abistab ja annab nõu.

*N8: ... kui ma olen oma menüüga totaalselt jännis ning ideed saavad otsa, mida ja kuidas teha, siis piisab kui ma iitsatan sellest, siis on keegi kohe mu menüüd platsis kritiseerimas ning andmas soovitusi mida võiks paremini teha. mul on välja kujunenud üks foorumikasutaja, kes hoiab regulaarselt mu menüül silma peal ning vajadusel toob välja mu valed valikud ning soovitused, mida teha ühel või teisel puhul (näiteks kui peab üks toidukord hilinema või vahele jääma, siis pane kotti mandlid ja metsapähklid ja osta beebiporgandeid, hea sõidu ajal süüa, kui vaja kiirustada ühest kohast teise).*

Samas leidub positiivseid kasutajakogemusi ka teistes valdkondades:

*N4: näiteks keegi ei saanud osta mobiiliga trammipiletit ja helistas kellelegi foorumiliikmetest, kes selle pileti talle ära ostis*

### **3.2.1. Negatiivsemad kasutajakogemused**

Samas leidsid mõned intervjueeritud foorumikasutajad, et mõnikord tuleks foorumis abi pakkuda diskreetselt (näiteks privaatsõnumi teel). Samuti märgiti, et väga ei tohi oma abi pakkumistega peale käia ehk abivajaja tuleb meelitada suhtlema ja rääkima oma muredest.

*N9: Vahel tuleb abi pakkuda diskreetselt- näiteks privaatsõnumi teel, aga need kes on foorumisse jäänud, on muutunud ypris avameelseks ja kui ei taha avalikult probleemist rääkida, saab alati mone mode nime all postituse teha. ... Väga ei tohi peale käia- tuleb meelitada inimene suhtlema ja rääkima oma muredest. Ja seda teeb ta siis kui tunneb, et seltskond on ja aitab tagamõtteta. Lihtsalt uudishimul pole meil kohta. Seega sundida ei tohi ja aitamine on ka kunst omaette. Liiga tormakas ja pealetykkiv ei tohi olla. Me oleme kõik erinevad.*

Peaaegu kõik intervjueeritavad on mingil määral kokku puutunud negatiivsete kommentaaridega, kuid üldjuhul esineb negatiivsust foorumis üpris vähe. Sama võib väita ka seminaritöö tulemuste põhjal (Mõõk 2011).

*N3: Väga palju negatiivsust siin ei ole. Aegajalt ikka tuleb ette väikest nähvamist. Väga negatiivsetel, halvustavatel ja solvavatel kommentaaridel hoitakse modede poolt silm peal ja kustutatakse ära*

*N5: Üldiselt me ei kustuta kommentaare sel põhjal et nad on negatiivsed. Me laseme arutelul ikka lõpui minna, aga suuremad konfliktid pärast eemaldame.*

Negatiivsete kommentaaride põhjuseks peetakse seda, et inimesed on erinevad ning ei sobigi kokku. Samuti märgiti seda, et nii suure kasutajahulga juures ei saagi tahta, et kõik mõtleksid ühtemoodi.

Üldiselt nähtus intervjuudest, et naistele meeldivad inimesed, kes jagavad oma kogemusi, kuid ei meeldi need kasutajad, kes suruvad oma tõekspidamisi peale või on liialt halvustavad. Samuti märgiti, et rohkem tolerantsust ei teeks kunagi paha, kuna sageli ei osata end teiste inimeste olukorda panna ja lähtutakse rohkem isiklikest kogemustest. Näiteks kui inimese

ülekaal on põhjustatud terviseprobleemidest ning talle öeldakse „ah tegelikult sa oled ise laisk“ ehk liiga kiiresti minnakse hukkamõistu teed.

### **3.3. Soovitused foorumist saadava abi veelgi tõhusamaks muutmiseks**

Intervjuudele tuginedes võib märkida, et foorumi veelgi tõhusamaks muutmise eesmärgil näeksid intervjuueeritud hea meelega seda, et foorumisse oleksid kaasatud arstid ja toitumisspetsialistid:

*N2: Väga hästi suhtusin ja tegelikult on sellest ka juttu olnud. Eriti aktuaalseks mutuus see teema siis, kui meie foorumisse tulid buliimia ja anoreksia diganoosiga kasutajad*

*N8: ma ei teagi, mõneti nagu võiks olla, teabe ja analüüsi mõttes, teisalt jällegi oleks hea, kui keegi spetsialist silma peal hoiaks, sest meil neid ülesööjaid ja buliimikuid ja anorektikuid leidub ikka. ekstreemsuste mõttes oleks tõesti hea. aga ta peaks olema mitte targutaja ja positiivselt meelestatud.. samas võiks olla ka keegi treener, kes jälgiks kullipilguga treeningpäevikut. tervitaksin ilmselt positiivselt*

Samas toodi nii arstide kui toitumisspetsialistide kaasamise kohta välja plusse ja miinuseid. Sellise kaasamise suurimaks plussiks loeti seda et spetsilisti poole oleks kaalufoorumist võimalik pöörduda anonüümselt. Inimesed saaksid adekvaatset infot ning võimalik, et ka lahendusi oma probleemidele.

*N5: Siin miinuseid polegi, see oleks väga suur pluss pakkuda inimestele professionaalide nõuandeid ja võimalust vajadusel otseselt abi küsida (siinkohal pean silmas foorumist abi otsivaid anorektikuid/buliimikuid jt)*

*N4:.... Plussid oleksid kindlasti näiteks nende autoriteet. kui mõni kasutaja ennast naljutab ja mina soovitan seda mitte teha, siis see läheb ühest kõrvast sisse, teisest välja. kui seda teeb autoriteetne inimene, võib see kellegi tervise päästa :) Miinuseid ei oskagi hetkel mõelda*

Negatiivse poolena toodi samas välja sellise nõustamise pealiskaudsust ja sõltumatust (spetsialistid ei tohiks tooteid promoda). Samuti selle toimimist – kui teenuse hind läheb liiga kalliks, siis ei leia antud idee kasutust.

*N6:.... Miinusena näen selle toimimist- tasuta lõunaid ei ole olemas ning kui teenuse hind läheb liiga kalliks siis ei leia see jälle kasutust seal (oma küsimusi saab esitatada tasuliselt internet vahendusel ju ka kliinik.ee ja arst.ee lehel)*



*N9: liiga teaduslik võib selle foorumi tappa - yksteise aitamise oma kogemuste põhjal kus sa enam aitad kui arst väidab teistmoodi.*

Mõned intervjueeritavad peavad veebikeskkonda kaalukadu.eu aga juba praegugi piisavalt tõhusaks ja arvavad, et seda ei ole vaja mingil moel paremaks muuta, sest keskkond pidavat pidevalt ise uuenema ning täienema nende teemade näol, mis kasutajate endi poolt tõstatuvad.

*N1: Hetkel on raske välja pakkuda. Alles hiljuti lisandus just olulisi teemasid, mis varem olid teiste teemade vahele peitunud. Näiteks toitumishäired ja toidutalumatus. Eks uued parandused lisanduvadki vastavalt probleemide ilmnemisele.*

*N3: See keskkond on pidevas muutumises... Parndamine käib pidevalt, omavahel arutatakse läbi kui kellegil tekib mingi idee, tehakse adminnile ettepanekuid...*

Samas leidsid mõned intervjueeritavad, et foorumis võiks olla kvalifitseeritud nõustajate nurgake, kus oleks võimalik mõnelt konkreetset spetsialistilt oma küsimustele vastuseid saada.

Üldiselt leidsid intervjueeritud kasutajad, et kaalukadu.eu keskkond kui selline otseselt reklaamima, kuna kaaluprobleemidega inimesed jõuavad varem võib hiljem tee käesolevasse veebikeskkonda. Samuti toodi välja, et pealetükkiv reklaam ei ole hea ning üks vastanutest märkis, et promoga tegeleda tema ei sooviks. Samuti arvati, et teavitustöö kui selline on antud foorumi puhul mõnevõrra komplitseeritud, kuna tegemist ei ole rahalise kasu saamise eesmärgil tehtud foorumiga ja enamasti igasugune teavitustöö on enamasti raha nõudev. Samas pakuti välja ka mõned variandid, kuidas kaaluprobleemidega inimesi antud foorumist teavitada:

*N5: Kõige paremini liigub info ikka suust suhu ehk käest kätte, aga ka läbi teiste foorumite ja muidugi meedia on võimas relv, aga sinna me ise ei trügi*

*N8: abiks oleks erinevad artiklid ajakirjanduses - eelkõige ajakirjad, naiste- ja terviseajakirjad, bännerid erinevatel saitidel (nt delfi, naine.postimees, ) ning ka google märksõnad.*

Kokkuvõtvalt võib intervjuude põhjal järeldada, et kaalukadu.eu kasutajad usuvad, et saavad foorumit kasutades vastused oma küsimustele ja probleemidele. Intervjuudest nähtus, et

tagasisidet on üsna ohtralt, kuid veel paremat tagasidet oleks võimalik pakkuda sel juhul, kui foorumis oleks rohkem teadjaid, mitte niisama targutajaid. Leidus ka naise, kelle jaoks on tagaside piisavalt kiire ja tõhus. Samuti arvasid intervjueritavad, et kõiki vastuseid ei saagi oodata foorumilt. Nimelt peetakse käesolevat foorumit pigem kogukonnaks, mille eesmärk on toetada, mitte olla kaalulangetamise eksperdid. Samas leidus ka intervjueritavaid, kes leidsid, et foorumisse peaks kaasama oma ala spetsialiste, kasvõi ühekaupa.

## IV JÄRELDUSED JA DISKUSSIOON

Antud peatükis toon välja peamised analüüsi tulemustest tingitud järeldused ning arutlen saadud leidude üle varasemate uuringute taustal.

### **4.1. Järeldused ja diskussioon**

#### **4.1.1. Kogemused kaalukadu.eu keskkonnaga**

Intervjuudest nähtub, et naised liitusid foorumiga kaalukadu.eu just kehakaaluga seotud probleemide tõttu, mida nad lootsid lahendada teiste foorumikasutajatelt saadavate nõuannete ja moraalse toetuse kaudu. Autori seminaritööst selgus (Mõök 2011) samuti, et kaalukadu.eu foorumisse tehtud postitused illustreerisid ilmekalt kasutajate soovi toetuse ja mõistmise järele ning nii mõnelgi puhul võis postitustest näha eneseväljenduse ja arvamuse avaldamise vajadust.

Enamik intervjuueeritustest on kaalufoorumi igapäevased külastajad, kes veedavad foorumis mitmeid tunde. Naiskasutajate aktiivsuse põhjuseks võib pidada seda, et naistel on kõrgendatud tähelepanu kaaluga seotud muredele ja probleemidele ning ilmselt ka meestega võrreldes suurem soov arutleda koos teiste foorumikasutajatega, kellel on samalaadsed probleemid (Mõök 2011). Osalemisaktiivsus ja huvi on antud foorumis äärmiselt suur ning see võib muuhulgas tingida ka selliste foorumite efektiivsuse. Just viimast on näidanud rahvusvahelised uuringud. Näiteks Permanente (2010) leidis uuringus, et mida rohkem inimesed kasutavad interaktiivset kaalujälgimise kodulehekülge, seda rohkem nad suudavad langetatud kaalu ka säilitada. Ka Harvey-Berino et al. (2004) leidsid oma uurimuses, et inimesed, kes olid määratud internetipõhisele kaalu säilitamise programmi, õnnestus kaalu kaotust 18 kuu jooksul säilitada oluliselt paremini kui indiviididel, kes jätkasid lihtsalt näost-näku kohtumistega.

Intervjuude tulemustest selgub, et üheks foorumiga liitumise põhjuseks oli ka asjaolu, et naised soovisid leida nõu, motivatsiooni ja tuge. Uuringutes on täheldatud, et veebikeskkonnadesse tekkinud tugigrupid võivad tõepoolest pakkuda tuge ja arutelu kohta erinevate haiguste käes kannatavatele inimestele, poliitilistele arutelurühmadele, jne (Farkas 2007). Kaalukadu.eu foorum on kindlasti suureks abiks motivatsiooni leidmisel, kuna nii seminaritöö jaoks läbi viidud analüüsi (Mõök 2011) ja käesoleva uuringu tulemustele

tuginedes võib öelda, et foorumis on sõbralik, tore, toetav ja üksteisele moraalselt tuge pakkuv seltskond.

Intervjuudest nähtus, et värsked foorumikasutajad on algselt peamiselt passiivsed foorumisisu tarbijad, kuid teatava aja möödudes hakkavad kasutajad omavahel aktiivselt suhtlema ning sisu looma. Enamus intervjuueeritavatest on kaalufoorumisse küsimusi ja probleeme püstitanud. Eriti aktiivselt sekkutakse arutellu selliste teemade puhul, kui nähakse, et teema postitanud inimene vajab abi. Vaid paar intervjuueeritavat kinnitasid, et pole ise aktiivselt foorumi aruteludest osa võtnud. Põhjuseks võib pidada seda, et foorumi sisu pakub piisavalt informatsiooni ja seega ei ole naistel vajadust küsimusi ja probleeme püstitada. Samas võib leida ka selliseid kasutajaid, kes ei teha või ei julge aruteludes osaleda.

#### **4.1.2. Kehakaaluga seonduvad probleemid ja nende võimalikud põhjused**

Intervjuude analüüsist nähtub, et nii ülekaalu kui ka võimaliku alakaalu puhul peavad foorumi kasutajad ise peamiseks probleemiks inimese madalat enesehinnangut. Sarnastele tulemustele on jõutud ka varasemates uurimustest. Näiteks Piirsalu (2008) leidis oma uurimuses, et mida madalam on naise enesehinnang ja mida enam soovib ta vastata saledusideaalile, seda vastuvõtlikum on ta sotsiaalsele survele ja seda tõenäolisemalt kujuneb välja kehaga rahulolematuse kui saledusideaali ei suudeta saavutada.

Mured ja probleemid seoses kehakaaluga on naiste arvates sageli tingitud ka meediast. Inimesed, kel on madal enesehinnang on üsna tihti mõjutatavad ka meedia poolt ehk meedias eksponeeritavad ideaalkehad panevad rahulolematust tundma ning püüdlema millegi saavutamatu poole (Tammekand 2005). Kõrgem kehamassiindeks ei pruugi tähendada tingimata kehaga rahulolematust, kui aga lisandub kas reaalne või tajutud sotsiaalne surve vastata iluideaalidele, siis on suurem tõenäosus, et kõrgem kehakaal soodustab kehaga rahulolematuse välja kujunemist (Piirsalu 2008). Tänapäevaks on palju tõendeid, et selle oluliseks põhjuseks on saledat kehaideaali propageeriv massimeedia (Eesti Inimarengu aruanne 2002). Ikka kiputakse enda välimust, kehakuju ja -kaalu võrdlema meedias nähtuga ning eeskujuga võetakse iidolitest, keda meedia- ja reklaamitööstus toodab ja disainib (Tammekand 2005). Ühiskonna standardite kohaselt on nn tervislikkuse ja ilu ideaaliks ülimalt saled ja just optimaalse muskulatuuriga inimene (Parm 2007). Kõmmus (2007) leidis oma uurimuses, et

pidev kokkupuutumine iluideaali kujutavate kuvanditega reklaamides ja teistes massimeedia kanalites mõjutab paratamatult suuremal või vähemal määral inimeste kehapildi kujunemist. Tarbijad naudivad suurema tõenäosusega reklaame, kus on kasutatud ilusaid reklaamikangelasi ning sõnumeid ilusate modellidega hinnatakse positiivsemalt kui sõnumeid koledate inimestega (Kõmmus 2007).

Analüüsi käigus selgus, et valesid toitumisharjumusi nähakse peamiste põhjustena, miks kaalulangus pidurdub. Seejuures tõid intervjueeritavad ühe peamise probleemina välja selle, et naised söövad liiga palju või vastupidi liiga vähe. Autori seminaritöö raames läbi viidud postituste kontentanalüüsist nähtus, et üheks kaalu languse pidurdumise põhjuseks võib olla toiduportsjonite valesti arvestamine (Mõök 2011). Näiteks süüakse liiga suurtes või liiga väikestes kogustes ning kaalulangetaja ei saa aru, et just seepärast tema kaal ei langegi. Intervjueeritavad soovivad kaalulanguse pidurdumise peatamiseks jälgida oma harjumusi ja vaadelda põhjust, miks inimesed söövad rohkem kui vaja. Muuhulgas soovitati hoiduda *light*-toodetest. Rasvatut või nn *light*-toiduainet süües on kerge ennast petta ja tihtipeale süüakse ka palju rohkem - "tegemist on ju rasvatu tootega" (Kenk 2008). Kenk (2008) märgib, et tegelikult vajab inimese organism igapäevaselt teatud koguse häid rasvu, ilma nendeta ei toimi see normaalselt ja ka kehakaal ei lange.

Intervjuudest kaalukadu.eu foorumi kasutajatega nähtub, et üle poolte intervjueeritavatest on kokku puutunud ülesõomisega. Ka autori seminaritöö raames läbi viidud foorumipostituste kontentanalüüsi tulemused kinnitasid, et postitustes tõstatub üpris sageli ülesõomise-temaatika. Teisisõnu, kõnelevad foorumipostitused sellest, et kaalukadu.eu kasutajad annavad üpris tihti söögiisu järel ja tänu sellele kogevad suuri süümepiinu ja meeleolumuutusi (Mõök 2011).

Enamasti on kaalukadu.eu kasutajateks inimesed, kellel on kaaluprobleemid. Paljud neist on juba foorumit kasutades ülekaalulised ehk naised võivad tunda häbi ja vastumeelsust oma keha suhtes. Foorumikasutajate süütunne ja masendus võib suurenedada, mis omakorda tekitab stressi, emotsioone ja meeleolumuutusi. Ühtlasi võib stress suurendada ka söögiisu. Seega on tegemist ühe suure „nõiaringiga“, mis ilmekalt väljendub postitustest ning intervjuudest kuuldust. Ka Herik (2009) kirjutab oma uurimuses, et liigsöömishäire tekitab enesehalvustamist ja süütunnet peale söömist. Ülesõomine on sageli ja enamasti seotud päevapingete, stressi, meeleolude ja emotsioonidega (Past 2007). Samuti on leitud, et kui me

kulutame rohkem energiat, tekitab see suurema söögiisu. Et tavaliselt on isu alati suurem kui lisaenergia kulu, toob see kaasa ka kehakaalu tõusu (Makarova 2007). Ülesöömise all kannatavad sageli ülekaalulised inimesed, kes tunnevad suurt häbi ja vastumeelsust oma keha suhtes. Ahmitakse ka üksinda süües, tekib süütunne ja masendus ning hakatakse end väheväärtuslikuks pidama. Vahel esineb selliseid ahmimishoogusid paaril korral nädalas (Eesti Haigekassa 2007).

Ülesöömine on üpris sageli tingitud ka tahtejõu puudumisest ja stressist. Näiteks rasketel perioodidel tahavad inimesed süüa suuremates kogustes. Peale stressi me tarbime toitu rohkem ja sagedamini, kui tavaliselt (Melhorn 2010). Ka autori seminaritöö tulemustest selgus, et kaalukadu.eu foorumis postitusi teinud kasutajate arvates on ülesöömine eelkõige tingitud stressist (Mõök 2011). Stress suurendab kehakaalu, kuna stressihormoonide kõrge tase veres aeglustab ainevahetust ning suur osa stressis inimestest kaldub end söömisega (tavaliselt maiustamisega) lohutama (Kenk 2008). Jackson (2010) leidis, et kroonilise stressi all kannatavatel inimestel kipub esinema rohkem ülesöömist. Samuti võib öelda, et naised on peale dieete tundlikumad ja kipuvad õgima ning toidust leitakse lohutust. Rangel programmil olles kaldudakse kõiki toiduihasid ignoreerima ja kui dieet läbi, langetakse taas emotsionaalsetesse lõksudesse (Lehtmets 2010). Seega järeldub, et liigsele toitumise piiramisele kipub organism reageerima erinevate isudega.

Intervjuudest nähtub, et üheks suuremaks kaalulangetamisega seonduvaks probleemiks peetakse ka „libastumist“ ehk dieedil olles peab inimene keelama endale teatud toiduaineid, mis omakorda võib endaga kaasa tuua ülesöömise. Autori seminaritöö tulemustest nähtub, et kaalukadu.eu foorumipostitustes kirjeldatakse sageli olukordi, kus keskkonna kasutajad ei suuda vastu panna kapis olevatele ahvatlustele (šokolaad, kommid jne) ning peale „libastumist“ ei suudeta ka söömist enam kaalulangetamiseks vajalikul määral pidurdada (Mõök 2011). Käesolevas uuringus osalenud naiste arvates võib „libastumine“ üldjuhul olla tingitud mitmetest erinevatest aspektidest - näiteks motivatsiooni puudumisest, tööpingetest, stressist, tahtejõu puudumisest ning halvustavatest sõnadest, mida ümbritsevad jagavad, jne. Samas esineb intervjueeritud naiste arvates „libastumist“ kõige rohkem just neil kasutajatel, kes peavad ekstreemseid dieete. Uuringud on näidanud, et ekstreemsete dieetide st. ebatervislike või isegi tervisele ohtlike dieete (paastumine, toidu väljutamine) pidamisega seostatakse aga eelkõige neid inimesi, kellele on oma kehaga rahulolematust väga kõrge (Piirsalu 2008). Seega leidsid intervjueeritavad, et kaalukadu.eu foorumikasutajatel on tihti

probleeme nn „jojo-efektiga“, mis tekib peamiselt siis kui kaalu alandatakse ekstreemsete meetoditega või liiga kiiresti. Pendeldamine äärmusliku dieedi ja kontrollimatu õgimise vahel ei tee kahju ainult ainevahetusele, vaid mõjutab ka tervist tervikuna, tekitades stressi ja ebamääraseid sümptomeid ning viies pahatihti välja toitumishäirete ja haigusteni (Lehtmets 2010).

Intervjueeritavad leidsid samuti, et kaalulangetamisel tekkivad tagasilöögid võivad samamoodi olla tingitud just inimese terviseprobleemidest aga ka majanduslikust olukorrast. Näiteks pole inimestel lihtsalt võimalik osta sellist kvaliteetset (kallimat) toitu, mis on kaaluprobleemidega inimesele sobilik. Intervjuudest nähtus, et ka just rahaprobleemide tõttu jäetakse kaalulangetamine pooleli. Samadele probleemidele on viidanud ka toitumisteadlane Mai Maser, kes on veendunud, et eestlasi ähvardab raskes majanduslikus olukorras pigem just ülekaalulisus kui näljasurm, kuna ülekaal tuleb tasakaalustamata toitumisest (Eilsen 2009).

Kaalukadu.eu foorumi kasutajad tunnistavad intervjuudes, et paljude naiste jaoks on kaalulangetamine muutunud kinnisideeks. Intervjueeritud arvavad, et eriti problemaatiliseks võib pidada sellise suhtumise tekkimist just nooremate ja normaalkaalus olevate seas, kelle hulgas on intervjueeritavate arvates just seetõttu ka suurem tõenäosus anoreksiasse või buliimiasse haigestumiseks. Kõhnuseihaluse ilmnemist just noorematel vanusegruppidel on täheldanud ka teised uurijad (nt Piirsalu 2008). Sellised tendentsid on ilmselt seotud faktiga, et keha ja kehakaaluga rahulolematuse kriitiliseks perioodiks loetakse vanust 12.-25. eluaastani (Eesti Inimarengu aruanne 2002).

#### **4.1.3. Kaalukadu.eu kui virtuaalne tugigrupp**

Intervjuudest nähtub, et nii paljude intervjueeritute kui ka kaalukadu.eu foorumi kasutajate jaoks tervikuna on kaaluprobleemide puhul esmaseks sammuks liitumine kaalukadu.eu foorumiga ning sealse virtuaalse tugirühmaga. Virtuaalsed kogukonnad, mis koondavad inimesi, kellel on sarnased huvid ja eesmärgid (Farkas 2007), pakuvad kasutajatele võimalust üksteist aidata ning intervjuudele toetuvalt võib väita, et sellist toetamist ja nõustamist väärtustakse kõrgelt. Foorumite peamiseks põhimõtteks peetaksegi fakti, et inimesed saavad neis suhelda mitte ainult indivuaalselt, vaid ka grupiviisiliselt ning seeläbi hoida ühtekuuluvustunnet (Lister et al. 2003). Ka autori seminaritöö tulemused annavad tunnistust sellest, et kaalukadu.eu foorumikasutajad hoiavad kokku, motiveerivad ja toetavad üksteist

(Mõök 2011). Samas kinnitasid peaaegu kõik intervjueeritavad, et on mingil määral foorumis kokku puutunud ka negatiivsete kommentaaridega. Autori seminaritöö käigus ei tulnud küll ette ühtegi negatiivse alatooniga postitust, pigem arutleti erinevate teemade ja probleemide üle ning esines mõistvat suhtumist (Mõök 2011). Negatiivsete kommentaaride mitte esinemist seminaritöö leidudes võib seletada nii piiratud valimiga, kui ka intervjuude käigus selgunud faktiga, et foorumi moderaatorid eemaldavad negatiivseid kommentaare ja seetõttu ei olnud negatiivse sisuga postituste sattumine valimisse tõenäoline.

Intervjuudest nähtub, et kaalukadu.eu kasutajad jagavad foorumist hulgaliselt isiklike kogemusi ja moraalset toetust. Autori seminaritöö tulemustest selgus, et vastajad andsid postitustes tagasidena kõige rohkem just isiklikust kogemusest tulevat informatsiooni (Mõök 2011). Soov üksteist aidata ning enda poolt läbi elatu põhjal teadmisi jagada on paljuski tingitud selliste kogukondade mentaliteedist. Nimelt usuvad paljud taolistes kogukondades olevad inimesed, et teiste aitamine on õige ning arendab kogukonna tunnet (Wasko & Faraj 2000). Tähtsustatakse fakti, et foorumikasutajatel on sarnased probleemid ning isiklike kogemusi nähakse kui suurt väärtust teiste probleemide lahendamisel.

Samas tõid intervjueeritud naised välja, et praktilisi soovitusi jagatakse foorumis abivajajatele küllal. Tuleb tõdeda, et ka konkreetseid lahendusi probleemidele pakutakse just enda kogemusele toetuvalt (Mõök 2011). Näiteks intervjueeritud foorumi kasutajad arvasid, et kõige rohkem saavad tagasisidet ja soovitusi menüüpidajad. Põhjuseks on kindlasti see, et foorumikasutajatel on väga palju kogemusi toitumise valdkonnas ja seega osatakse üksteist paremini abistada. Autori seminaritööst selgus, et lahendustepanekuid muredele ja tõstatatud probleemidele pakuti kontentanalüüsi valimisse mahtunud postituses minimaalselt (Mõök 2011). Erinevate leidude taga võib olla asjaolu, et seminaritöös ei analüüsinud autor foorumi kõiki postitusi ning analüüsist jäid välja personaalteemad, kus jagatakse tegelikkuses küllaldaselt praktilisi soovitusi.

Intervjueeritud arvavad, et oma teadmiste piires osatakse kaalufoorumis üksteist piisavalt aidata, kuid kui foorumis on mõne postituse taga märgata tõsisemat probleemi, siis soovitatakse üldjuhul professionaalset abi. Ka autori seminaritööst selgus, et kahel puhul soovitati foorumisse postitajal professionaalset abi otsida (Mõök 2011). Näiteks ühe teema puhul oli tegemist naisega, kes soovis iga hinna eest alla võtta, olles kasvõi anorektik või buliimik, kuigi tulemuste põhjal oli tüdruk normaalkaalus ning vastajad soovitasid



professionaalset abi otsida (Mõök 2011). Antud näite põhjal võib öelda, et arstide ja toitumisspetsialistide kaasamine oleks äärmiselt vajalik, kuna foorumit kasutavad buliimia ja anoreksia diagnoosiga inimesed.

Intervjuudele tuginedes võib märkida, et just foorumi veelgi tõhusamaks muutmise eesmärgil näeksid intervjueritud hea meelega seda, et foorumisse oleksid kaasatud arstid ja toitumisspetsialistid. Arvan, et spetsialistide kaasamine oleks väga positiivne, kuna mõned foorumikasutajad ei saa praegu ilmselt siiski ainult virtuaalse kogukonna toel oma probleemidele vastuseid. Näiteks üks intervjueritavatest oli hädas teraviljatalumatusega ning ta ei saanud piisavalt informatsiooni selle kohta, kuidas kaalusõbralikumalt toituda kui kõiki toiduaineid ei tohi tarbida. Spetsialistide kaasamise suurimaks plussiks loeti seda, et kaalufoorumis oleks spetsilisti poole võimalik endiselt pöörduda anonüümselt, ilma et tarvitseks peljata silmast silma suhtlusega kaasnevaid komplikatsioone (Wallace 2002). Naised saaksid seeläbi aga adekvaatset informatsiooni ning täitsa võimalik, et ka lahendusi oma probleemidele. Spetsialistide kaasamise negatiivse poolena toodi välja internetinõustamise pealiskaudsust ja sõltumatuse vajadust, ehk intervjueritavad leidsid, et foorumis nõustavad spetsialistid ei tohiks teatud tooteid promoma asuda. Samuti leidsid intervjueritud kaalufoorumikasutajad, et spetsialistid on keskendunud liigselt toitumisele ning inimese eluviiside muutmisega tegelevad neist vähesed. Muuhulgas arvati, spetsilistide kaasamisega võib väheneda ka kasutajate omavaheline toetamine ja abistamine.

Kaalukadu.eu on populaarne just seepärast, et inimesed leiavad käesolevast foorumist abi ja toetust. Antud foorumi kasutajad peavad seda veebikeskkonda äärmiselt tähtsaks suhtluskeskkonnaks. Foorum kaalukadu.eu tekitab kogukonnatunnet ja inimestele meeldib antud foorumis oma aega veeta. Kaalufoorum on populaarne kindlasti ka seetõttu, et tänu foorumist saadavale abile on naistel suurem tõenäosus ka kaalu langetada. Paljud kaalukadu.eu liikmed on saavutanud hämmastavaid tulemusi, leidnud laialdast infot ja motivatsiooni ning õppinud teiste kogemustest.

Arvan, et virtuaalsed foorumid on populaarsed ja edukad, kuna kasutajad saavad koguneda kokku ja jagada samalaadseid muresid. Samuti arvan, et paljude kaalulangetajate edu seisneb tugigruppide abis. Virtuaalsed tugigrupid annavad põhjaliku ülevaate õigest ja tervislikust toitumisest. Näiteks paljudel naistel on peamiseks probleemiks see, et puuduvad toitumisalased teadmised, süüakse liiga vähe või liiga palju ning valesid toiduaineid.

Virtuaalsed grupid aitavad eesmärkide saavutamisel, kuna koos teiste foorumikasutajatega on lihtsam oma muredega silmitsi seista. Foorumite puhul on plussiks asjaolu, et kasutajatel on võimalus säilitada anonüümsus. Kehakaal on naiste jaoks üpris tundlik teema ning hea on enda muredest rääkida pigem internetis kui silmast-silma. Kuna naised on virtuaalsetes foorumites üldjuhul kindlamad ja avatumad, siis arvan, et neid on ka lihtsam abistada.

Ideaalkoha ja kõhnuse ihalus on meie ühiskonnas muutunud suureks probleemiks. Paljudele eestlastele on välimus väga tähtis ning üpris tihti kannatab selle tagajärjel nende tervis. Sageli üritatakse kaaluprobleeme lahendada üksi, pidades ekstreemseid dieete ning üpris tõenäoline on, et kilod tulevad hiljem tagasi. Seega on tähtis otsida kaaluprobleemide puhul abi ja toetust. Inimesed, kellel on kaaluprobleemid, hakkavad liigselt oma toitumist kontrollima. Näiteks võib liigne toitumise kontrollimine põhjustada kõhnuseihalust ja kehaga rahulolematust, mis omakorda võib tekitada söömishäireid (buliimiat, anoreksiat, liigsöömine). Sageli usuvad inimesed, et kui nad on kõhnad, siis järelkult on nad ka õnnelikud ja seepärast võib tekkida kaalualandamisest kinnisidee. Paljud on kehakaalu suhtes väga tundlikud ning võtavad ühiskonna poolt tehtud märkusi liiga isiklikult. Sageli aitab kaaluprobleemide tekkimisele kaasa ka meedia. Saleduse rõhutamine meedias võib põhjustada terviseriske ja rahulolematust kehaga, kuna naised tahavad vastata ühiskonnas valitsevatele normidele.

### ***4.3. Kriitika, meetodi sobivus ja edasised uuringud***

Intervjuu osutus edukaks analüüsi meetodiks. Läbi viidud intervjuude käigus sain mitmete seminaritöös saadud tulemustele kinnitust. Võib öelda, et mõned küsimused ei saanud piisavalt informatiivseid vastuseid, nagu ma esialgselt lootsin. Seega jätsin intervjuust välja näiteks küsimuse: Kas te esitate küsimusi anonüümselt või mitte? Kuna kõik intervjuueeritavad kasutavad foorumis kasutajanime ning keegi enda isikut otseselt ei varja. Algselt arvasin, et probleeme võib tekkida ülesõõmist puudutava küsimusega, näiteks intervjuueeritavad ei ole kokku puutunud liigsöömisega või nad ei soovi selles rääkida, kuid eksisin. Naised tõid väga huvitavaid näiteid ja rääkisid antud probleemist avameelselt. Kuna kaaluprobleemide näol on tegemist siiski tundliku teemaga, mis tekitab emotsioone ja inimesed võivad olla väga kinnised sel teemal enda kogemustest rääkima, siis leidsin, et kõige parem viis isikute anonüümsuse säilitamiseks ja ka nende jaoks antud teema võimalikult mugavaks lahkamiseks on hea võimalus intervjuud läbi viia interneti teel. Seda ka seetõttu, et kõik intervjuueeritavad on aktiivsed internetikasutajad, mida illustreerib ka fakt, et nad seda foorumit kasutavad.

Kuna internetikeskkonnas on juba sel teemal julgetud end avada, siis tänu sellele oli MSN-i teel tehtud intervjuudel ka oma eelis.

Algselt oli plaanis kasutada Skype internetitelefoni, kuid kuna intervjueeritavatel puudus Skype või vajalik heliatribuutika, pidin intervjuud läbi viima MSN-i vahedusel. MSN-i plussiks võib pidada seda, et kuna intervjueeritavad olid pärit üle Eesti, siis geograafiline asukoht ei mänginud suhtlemisel rolli. Samuti oli võimalik palju aega kokku hoida. MSN-i miinuseks kujunes asjaolu, et vastajad pöörasid liiga suurt tähelepanu lausete õigekirjale ning oluline info võis jääda kätte saamata.

Positiivseks võib pidada seda, et intervjuud andsid suurema ülevaate foorumis toimuvast. Näiteks seminaritöö tulemustest ei selgunud, et antud foorumis on võimalik pidada personaalpäevikut, menüüsid ja et antud foorumisse on kaasatud ka diagnoosiga buliimikud ja anorektikud. Samuti sain tänu intervjuudele teada, et foorumis olevad inimesed suhtlevad ka päriselus. Foorumikasutajad korraldavad koosviibimisi ning peale kaaluprobleemide räägitakse ka muudest probleemidest. Negatiivseks võib pidada seda, et üks intervjuu venis natuke pikemaks, kuna intervjueeritav pidi kahel korral telefonile vastama ning ka vestlus ise oli pikem ja põhjalikum. Vahepeal tekkis raskusi arusaamisega, kas tahetakse küsimusega edasi minna või soovitakse eelnevat küsimust veel täiendada. Põhjuseks on asjaolu, et MSN-i näol on tegemist sellise meetodiga, et intervjuerija ei saa olukorda täielikult kontrollida ja segavad faktorid võivad eksitada nii intervjueeritavat kui kogu protsessi käiku pidurdada.

Võib öelda, et intervjuud laabusid üldjuhul probleemideta. Üks intervjuu venis natuke pikemaks, kuna intervjueeritav pidi kahel korral telefonile vastama ning ka vestlus ise oli pikem ja põhjalikum. Vahepeal tekkis raskusi arusaamisega, kas tahetakse küsimusega edasi minna või soovitakse eelnevat küsimust veel täiendada. Samuti pani autor tähele, et muretseti õigekirja pärast – naised tahtsid väga korrektseid lauseid kirjutada. Ühe intervjueeritava puhul oli positiivne see, et intervjueeritav andis teada, kui tekst järgneb või kui ta soovib edasi minna uue küsimusega. Võib öelda, et intervjueeritavad tundsin ennast hästi ja rääkisid vabalt enda probleemidest. Samuti võib öelda, et tegemist on väga toredate ja abivalmiste inimestega. MSN-i miinuseks kujunes asjaolu, et vastajad pöörasid liiga suurt tähelepanu lausete õigekirjale ning oluline info võis jääda kätte saamata.

Antud valdkonnas võiks veel eraldi uurida personaalpäevikuid, foorumis olevaid buliimikuid ja anorektikuid. Uurida nende peamisi muresid ja probleeme, kui suurt abi nad saavad antud foorumist ja miks nad seda veebikeskkonda kasutavad. Käesolevas valdkonnas võiks täiendada intervjuu kava ja läbi viia uuring mitte-kasutajate seas ning uurida, kui paljud teavad antud foorumist.

## Kokkuvõte

Käesoleva töö eesmärgiks oli uurida veebifoorumi kaalukadu.eu kasutajate foorumi kasutuspraktikaid ning hinnanguid foorumist saadavale tagasisidele. Muuhulgas sooviti teada saada, milliste probleemidega pöörduvad naised antud foorumi kasutajaskonna poole ning kui võrd efektiivseks võib kaalukadu.eu veebikeskkonda pidada tugigrupina.

Uurimuse raames viidi läbi 10 semi-struktureeritud informandi-intervjuud kaalufoorumi kaalukadu.eu kasutajaga.

Uuringu tulemustest selgus, et kõiki intervjueritavaid ajendasid kaalukadu.eu foorumiga liituma isiklikud probleemid kehakaaluga ning lootus lahendada oma probleeme teiste foorumikasutajatelt saadavate nõuannete ja moraalse toetuse kaudu. Positiivseks võib pidada seda, et lisaks võimalusele leida endale mõttekaaslast ja sõpru, omab foorum tähtsat kohta kasutajate hulgas ka motivatsiooni allikana. Paljud naised on tänu antud foorumile ja foorumiliikmetele edukalt kaalu langetanud ning leidnud lahendusi oma probleemidele.

Intervjuudest kasutajatega nähtus, et kaalufoorum kaalukadu.eu on kasutajaskonna silmis äärmiselt vajalik. Viimast seetõttu, et foorumi näol pakutakse keskkonda, kus on hea võimalus esitada oma ideid, mõtteid ja tundeid teemal, mis kõigi kasutajate elus probleeme on tekitanud. Foorumi uued liikmed on algselt peamiselt passiivsed foorumisisu tarbijad, kuid teatava aja möödudes hakatakse omavahel aktiivsemalt suhtlema. Passiivset tarbimist esineb eriti siis, kui kasutajal on tekkinud mingi spetsiifiline mure või probleem, millele ta loodab foorumi kaudu lahendust leida. Aktiivselt sekkutakse arutellu peamiselt selliste teemade puhul, kui nähakse, et teema postitanud inimene vajab abi.

Peamiste probleemidena nimetasid respondendid ülesöömist (mida sageli seostati stressiga), ja „libastumist“. Intervjueritavate arvates on kaalulangetamine muutunud kinnisideeks nooremate ja kõhnemate naiste seas, ehk siis nende naiste puhul, kes on tegelikult normaalkaalus. Samuti leidsid intervjueritavad, et naiste mured on sageli alguse saanud madalast enesehinnangust ja meediast.

Intervjuude põhjal võib väita, et foorumit peetakse üheks suureks kogukonnaks, kus toetatakse üksteist nii headel kui halbadel aegadel. Kaalukadu.eu kasutajad jagavad foorumis hulgaliselt isiklike kogemusi ja moraalselt toetust. Kuigi üldjuhul esineb negatiivsust foorumis kasutajate sõnul siiski üpris vähe, nähtus intervjuudest, et peaaegu kõik intervjuueeritavad on mingil määral kokku puutunud negatiivsete kommentaaridega.

Tähtsustatakse fakti, et foorumikasutajatel on sarnased probleemid ning isiklike kogemusi nähakse kui suurt väärtust teiste probleemide lahendamisel. Tulemustest selgus, et ka praktilisi soovitusi jagatakse foorumis abivajajatele küllaga. Vaatamata sellele, et foorumikülastajatel on üsna palju kogemusi, mida teistega jagada, tõdeti, et paljudele muredele jäävad praktilised vastused siiski saamata. Et antud foorumit tõhusamaks muuta, tuleks kaasata foorumisse ka professionaale ehk siis näiteks arste või toitumisspetsialiste.

## Summary

The purpose of this research was to explore the overall usage practices of a web forum kaalukadu.eu and to evaluate its functions as a online support-group. Furthermore, the aim was also to study what kind of problems the users of the forum have and what is the feedback given to their problem-postings.

Ten semi-structured informant interviews were carried out with the users of weight forum kaalukadu.eu.

Results of the interviews suggest that all the participants were motivated to join the forum due to individual problems about weight and were in the hope of solving their concerns with the advice and moral support from others with similar worries. A major advantage of this forum is that in addition to finding sympathizers and friends the forum also acts as a big motivator. A lot of women have successfully lost weight and found solutions to their problems thanks to the forum and its members.

In addition it appeared from the interviews that the forum kaalukadu.eu is extremely necessary to its users. That is because the forum provides an excellent environment for women to suggest their ideas, thoughts and feelings on the subject that is affecting so many girls and women. New members of the forum are usually absorbing the content passively, however after a certain time they start participating more actively, i.e. writing new posts and commenting the posts of others. Passive consumption is widespread especially when user has a specific problem to which she hopes to find solutions from the forum. Active discussions usually take place when it is obvious that the person who has posted the topic is desperately in the need for help.

Respondents named excessive eating (which was often related to stress) and „slipping” as the main problems they have with weight. Interviewees believe that weight loss has become an obsession within younger and slimmer women. In other words it is very widespread within these women who actually fall into the healthy weight category. It was also found that these concerns about weight emerged due to low self-esteem and influence from media.

Based on the interviews it is suggested that the forum acts as a big community where women support each other in good and bad. Members of the forum kaalukadu.eu share all the different personal experiences with others as well as offer moral support to those in need. Although the participants said that there is not much negativity inside the forum, it emerged from the interviews that majority of members still have come across negative comments and opinions.

It is emphasized that members of the forum have similar concerns and individual experiences are playing a big part in helping others with their problems. From the research it appeared that people are happily sharing their ideas and recommendations with other users. Although visitors of the forum have a lot of experiences to share it was found that majority of problems unfortunately will not be solved. To make the forum more effective it is suggested to invite professionals like doctors and food specialists to take active part in discussions and give women professional advice.



## KASUTATUD KIRJANDUS

Delano Brown, J. D., J. R. Steele & K. Walsh-Childers (2008). *Sexual Teens, Sexual Media. Investigating Media's Influence on Adolescent Sexuality*. United States of America: Erlbaum Associates.

Canter, S. (2009). *Normal Eating for Normal Weight. The Path to Freedom from Weight Obsession and Food Cravings*. United States of America: Permutations Software.

Clutterbuck, D. & Hussain, Z. (2010). *Virtual Coach, Virtual Mentor*. United States of America: Information Age Publishing, 61.

Farkas, M. G. (2007). *Social Software in Libraries: Building Collaboration, Communication, and Community Online*. United States of America.

Herik, M. (2009). *Söömishäirete hindamise skaala konstrueerimine*. Magistriprojekt. Tartu Ülikool. Sotsiaal- ja haridusteaduskond.

Hewes, D.E. (1995). *The Cognitive Bases of Interpersonal Communication*. United States of America, Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Hubbard, J. (2008). *The Secrets Women Keep: What Women Hide and the Truth That Brings Them Freedom*. United States of America.

Jeanette McAfee, M.D. (2002). *Navigating the Social World. A Curriculum for Individuals with Asperger's Syndrome, High Functioning Autism and Related Disorders*. United States of America.

Jugenheimer et al. (2010). *Advertising and Public Relations Research*. United States of America: M.E. Sharpe.

Kangrumöldri, L. (2009). *Laste ja noorukite söömisprobleemid ning häired. Kehaline aktiivsus ja söömishäired*. Konverents.

Kolb, B. (2008). *Marketing Research for Non-Profit Community and Creative Organizations*. Canada: Elsevier.

Kõmmus, D. (2007). *Sugupoolte representatsioon reklaamis ja selle tõlgendamise vastuvõtjate poolt Piimstream'i reklaamkampaania näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool. Sotsiaal- ja haridusteaduskond.

Laherand, M-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: OÜ Infotrükk.

Liempt, L. Van. (2009). *The ethics of migration research methodology: dealing with vulnerable immigrants*. Great Britain: Sussex Academic Press.

Lister, M., Dovey, J., Giddings, S., Grant, I. & Kelly K. (2003). *New Media: A Critical Introduction*. London: Routledge.

Liivak, M. (2011). *Meie kehade alasti tõde. Anne ja Stiil*. Ajakirjade kirjastus, 28-31.

Mitchell, D. (2008). *What Really Works in Special and Inclusive Education Using evidence-based teaching strategies*. United States of America.

Mõök, S. (2011) *Eesti naiste peamised mured ja probleemid seoses kehakaaluga* [www.kaalukad.ee](http://www.kaalukad.ee) näitel. Seminaritöö. Tartu Ülikool. Sotsiaal- ja haridusteaduskond.

Parm, A-L. (2007). *Söömishäirete riskifaktorite esinemine Eesti aeroobikatreenerite seas*. Magistritöö. Tartu Ülikool. Kehakultuuriteaduskond.

Piirsalu, T. (2008). *Tajutud sotsiaalse surve, sotsiaalse toetuse ja kehaga rahulolematuse vahelist seost mõjutavad tegurid*. Magistriprojekt. Tartu Ülikool. Sotsiaal- ja haridusteaduskond.

Reiljan, P. (2005). *Eneseväljendus, identiteet ja grupitunne küberruumis*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool. Sotsiaal- ja haridusteaduskond

Tooman, H. (2007). *Kliendi tagasisidesüsteemi juurutamine*. Konspekt.

Turba, V. (2010). *Kutsekooli õpilaskontingendi elustiil ja väärtushinnangud*. Magistritöö. Sotsiaal- ja haridusteaduskond.

Volkmer, I. (2006). *News in Public Memory. An International Study of Media Memories across Generations*. United States of America: New York, Peter Lang Publishing.

Wallace, P. (2002). *Interneti psühholoogia. Rollid elus ja internetis*. Tõlgitud Patricia Wallace'i teosest *The Psychology of the Internet*. Tallinn: Valgus, 18-263

Wasko, M. M. & S. Faraj. (2000). „It is what one does“: why people participate and help others in electronic communities of practice. *Journal of Strategic Information Systems*, 9(2000): 13-15.

Wood, J. T. (2009). *Gendered lives: communication, gender, and culture*. Canada: Nelson Education, Ltd.

Winzelberg, J. Andrew (1997). *The Analysis of an Electronic Support Group for Individuals With Eating Disorders, Computers in Human Behavior*. Great Britain

Yang, C. C, Zeng, D. & Chau, M. et al. (2007). *Intelligence and Security Informatics*. Germany.

Abdul-Rahman, A. & Hailes, S (2000). *Supporting Trust in Virtual Communities*. URL (kasutatud detsember 2010) <http://portal.acm.org/citation.cfm?id=820262.820322>

Bishop, C. M. (2008). Five Tips for Respecting Diversity in Asynchronous Discussion Forums. *Faculty Focus*, 9. detsember, URL (kasutatud detsember 2010) <http://www.facultyfocus.com/articles/asynchronous-learning-and-trends/five-tips-for-respecting-diversity-in-asynchronous-discussion-forums/>

Clarke, P. (2000). *The Internet as a medium for qualitative research*. URL (kasutatud mai 2011) <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.99.9356&rep=rep1&type=pdf>

Cooper, R. (2009). Online Interviewing: It's No tas Simple as Point and Click. *The Weekly Qualitative Report*. URL (kasutatud mai 2011) <http://www.nova.edu/ssss/QR/WQR/james.pdf>

Eesti Haigekassa (2007). Õpilase kehakaal, selle psühholoogilised aspektid ning toitumis- ja liikumisharjumused. Juhend kooli tervishoiutöötajale. URL (kasutatud aprill 2011) [http://www.haigekassa.ee/files/est\\_raviasutusele\\_tervisedendus\\_kool\\_juhend1/Tegevusjuhend\\_07\\_preview1.pdf](http://www.haigekassa.ee/files/est_raviasutusele_tervisedendus_kool_juhend1/Tegevusjuhend_07_preview1.pdf)

Eesti Inimarengu aruanne 2002. URL (kasutatud aprill 2011) <http://lin2.tlu.ee/~teap/nhdr/2002/PDF/EIA%202002%203.4.pdf>

Eilsen, S. (2009). *Tervislik ja odav toitumine eeldab pidevat kombineerimist*. URL (kasutatud aprill 2011) <http://ex.ee/?id=98952>

Gavin, M-L. (2009). *How can I Lose Weight Safely?* URL (kasutatud aprill 2011) [http://kidshealth.org/teen/food\\_fitness/dieting/lose\\_weight\\_safely.html#](http://kidshealth.org/teen/food_fitness/dieting/lose_weight_safely.html#)

Harvey-Berino, J. et al. (2004). *Effect of Internet Support on the Long-Term Maintenance of Weight Loss*. URL (kasutatud detsember 2010) <http://www.jmir.org/2010/3/e29/>

Jackson, J. S. et al. (2010). *Good Results of Bad Habits? Research Explains Paradox*. URL (kasutatud jaanuar 2011) <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/05/100518121637.htm>

Kaalukadu.eu kodulehekülg 2011. URL (kasutatud aprill 2011) <http://www.kaalukadu.eu/foorum/viewtopic.php?t=12242>

Kaldoja, K. (2009). *Uuring: pooled eestlas on ülekaalulised*. URL (kasutatud aprill 2011) <http://www.epl.ee/artikkel/465887>

Kenk, K. (2008). Kümme väidet toitumise kohta: tõde või vale? URL (kasutatud aprill 2011) <http://www.toidutare.ee/aabits.php?id=11892>

Lehtmets, K. (2010). *Elu pärast dieeti*. URL (kasutatud aprill 2011) [http://www.naistemaailm.ee/artiklid/33360/elu\\_parast\\_dieeti.html?art\\_magaz=1](http://www.naistemaailm.ee/artiklid/33360/elu_parast_dieeti.html?art_magaz=1)

Makarova, M. (2007). URL (kasutatud aprill 2011) [http://www.inimene.ee/index.php?sisu=teemakeskus&central\\_id=43&article\\_id=339&idr=P11YFCMDt34Dei9u1vQTCYJGEq4](http://www.inimene.ee/index.php?sisu=teemakeskus&central_id=43&article_id=339&idr=P11YFCMDt34Dei9u1vQTCYJGEq4)

Masso, A. (2011). *E-kursuse „Meedia ja kommunikatsiooni uurimismeetodid II“ materjalid*. URL (kasutatud aprill 2011)  
[http://e-ope.ee/download/euni\\_repository/file/1600/MKUM\\_II\\_materjalid.pdf](http://e-ope.ee/download/euni_repository/file/1600/MKUM_II_materjalid.pdf)

Melhorn, S. J. (2010). *Link Between Everyday Stress and Obesity Strengthened With Study Using an Animal Model*. URL (kasutatud jaanuar 2011)  
<http://www.sciencedaily.com/releases/2010/09/100901145250.htm>

Opdenakker, R. (2006). *Advantages and Disadvantages of Four Interview Techniques in Qualitative Research*. URL (kasutatud aprill 2011)  
<http://www.qualitative-research.net/fqs/>

Past, M. (2007). *Pressiinfo: Eesti Diabeedikeskuse kaalukabinet*. URL (kasutatud aprill 2007)  
[http://www.edk.ee/2007-04-17\\_pressimaterjal.pdf](http://www.edk.ee/2007-04-17_pressimaterjal.pdf)

Permanente, K. (2010). *The more frequently you log on, the more weight you can keep off*. URL (kasutatud jaanuar 2011)  
<http://esciencenews.com/articles/2010/07/27/the.more.frequently.you.log.more.weight.you.can.keep>

Pilt, M. (2010). *Sissejuhatavalt kvalitatiivsest uurimistööst ja internetist*. Õppematerjal. URL (kasutatud detsember 2010)  
[http://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/10062/14841/1/kvalitatiivne\\_uurimistoo\\_internetifooru\\_mid.pdf](http://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/10062/14841/1/kvalitatiivne_uurimistoo_internetifooru_mid.pdf) Lk.14

Rüütel, E. (2001). *Kõhna keha kultus*. URL (kasutatud aprill 2011)  
<http://www.epl.ee/artikkel/92379>

Saulus, E. (2006). *„Messenger tekitab sõltuvuse, enam ei oskagi muudmoodi suhelda.“* URL (kasutatud aprill 2011) <http://www.ohtuleht.ee/ilm/artikkel/196262>

Schraefel, M.C et al. (2009). *Investigating Web Search Strategies and Forum Use To Support Diet and Weight Loss*. URL (kasutatud detsember 2010)  
<http://portal.acm.org/citation.cfm?id=1520579>

Zemtsovskaja, M. (2007). *Ülekaalulisus on muutumas epideemiaks ka Eestis*. URL (kasutatud aprill 2011)  
[http://www.tarbija24.ee/180407/esileht/olulised\\_teemad/tarbija24/tervis/255916.php](http://www.tarbija24.ee/180407/esileht/olulised_teemad/tarbija24/tervis/255916.php)

Talviste, K. (2006). *Ma vihkan oma keha ja peeglit!* URL (kasutatud aprill 2011)

<http://www.epl.ee/artikkel/353522>

Tammekand, K. (2005). *Ideaalkehad tekitavad rahulolematust*. URL (kasutatud aprill 2011)  
<http://arhiiv.koolielu.ee/pages.php/0710,15301>

Tammeorg, T. (2010). *Söömishäired on seitsmel protsendil naistest*. URL (kasutatud aprill 2011)  
<http://www.epl.ee/artikkel/587293>

Vilen, K. (2004). *Saledaks saab internetis surfates*. URL (kasutatud aprill 2011)  
[http://www.ria.ee/lib/am-2001-2005/14161\\_F5.HTM](http://www.ria.ee/lib/am-2001-2005/14161_F5.HTM)

Virkus, S. (2010). *Infokäitumise, info hankimise ja otsingu ning infopädevuse uurimise meetodid*. URL (kasutatud aprill 2011)  
<http://www.tlu.ee/~sirvir/Infootsingu%20teooria/Infokaitumise,%20info%20hankimise%20ja%20%20otsingu%20ning%20infopadevuse%20uurimise%20meetodid/ksitlused.html>

Winzelberg J. Andrew et al. (2000). *Effectiveness of an Internet-Based Program for Reducing Risk Factors for Eating Disorders*. URL (kasutatud detsember 2010)  
<http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/class/Psy394Q/Behavior%20Therapy%20Class/Assigned%20Readings/Eating%20Disorders/Winzelberg00.pdf>

# LISA 1: Püstitatud üleskutse kaalufoorumisse kaalukadu.eu

Liitunud: 21 Veeb 2011

Postitusi: 2

▢ Postitatud: 19 Märts 2011 10:22:12 Teema: Palun aidake lõputöö kirjutamisel :)

---

Tere!

Olen Tartu Ülikooli ajakirjanduse ja kommunikatsiooni instituudi III kursuse tudeng Sandra Mõök. Hetkel tegelen oma lõputöö kirjutamisega ja minu töö üheks eesmärgiks on intervjuuerida kaalukadu.eu külastajaid/kasutajaid ning uurida miks antud keskkonda kasutatakse ja kuidas on võimalik käesolevat foorumit veel paremaks muuta. Lõputööle eelnes seminaritöö, mille käigus uurisin kaalukad.ee sisu. Nüüdseks pean läbi viima 10 intervjuud kaalukadu.eu kasutajatega. Kokku on 18 küsimust ja intervjuu meetodina pean kasutama skype. Intervjuu on täiesti anonüümne ja sisu kasutan ainult lõputöö raames.

Oleks väga tore, kui leiaksin 10 vastutulevat inimest

Tervitades,  
Sandra

## LISA 2: Intervjuu kava

### Sissejuhatus – üldised küsimused veebikeskkonna kohta

1. Kui kaua olete antud veebikeskkonda kasutanud?
  - a. Miks just see veebikeskkond?
2. Mida te arvate, kui paljud teavad sellest foorumist?
  - a. Kui paljud teie tutvusringkonnast teavad sellest foorumist või kasutavad seda?
3. Kust leidsite veebikeskkonna kohta informatsiooni?
4. Kui sagedalt kasutate antud veebikeskkonda?
5. Kellele soovitate antud veebikeskkonda?

### Foorumi kasutamise kogemused

6. Millised on teie arvates naiste peamised mured ja probleemid seoses kehakaaluga?
  - a. Mida te arvate, millest on sellised probleemid tingitud?
  - b. Kuidas selliseid probleeme lahendatakse?
7. Millised on teie arvates peamised tagasilöögid, mis võivad ette tulla kaalulangetamisel?
  - a. Kas te olete kuulnud või kokku puutunud õgimisega/ülesöömiselega? Palun rääkige lähemalt.
    - b. Miks jätvavad naised sageli kaalulangetamise pooleli?
    - c. Millised võivad olla peamised probleemid kui kaal ei lange? Jagage nõuandeid.
8. Mida te arvate, kas kaalulangetamine on muutunud naiste kinnisideeks?
9. Mil määral püüavad teie arvates foorumikasutajad üksteist aidata ja nõustada?
  - a. Kuivõrd antakse praktilise soovitusi? Võib-olla meenub teile mõni näide.
  - b. Mil määral jagatakse isiklikke kogemusi ja moraalset toetust?
10. Kas naised oskavad üksteist piisavalt aidata? Tooge palun mõni näide, kuidas üksteist abistatakse.
  - a. Kuidas hindate abistajaid? Seletage, mida nad võiksid näiteks teisiti teha.
11. Kuivõrd külastate foorumit passiivsete tarbijatena ehk otsite infot teiste postitustest?
12. Kas te olete ise foorumisse küsimusi/probleeme püstitanud?
  - a. Võib-olla räägiksite täpsemalt antud küsimustest/probleemidest.
13. Kuivõrd olete kokku puutunud negatiivsete kommentaaridega?
14. Kuidas suhtuksite sellesse, kui antud foorumisse oleks kaasatud arstid/toitumisspetsialistid?
  - a. Millised oleksid plussid ja miinused?
15. Kui vajalik on teie arvates antud foorum?

- a. Kas antud foorum tekitab kogukonnatunde?

### **Soovitused**

16. Millised on Teie ootused kuidas saaks veebikeskkonda paremaks muuta?
17. Kas Te saate vastuseid oma küsimustele/probleemidele?
18. Mida peaks tegema, et muredele saadav tagaside oleks tõhusam?
19. Kuidas teavitada kaaluprobleemidega inimesi antud foorumist?



## LISA 3: Intrevjuu kaalukadu.eu kasutajaga N1

**Anne ütleb:**

Oi, tere!

Nagu ikka, kui midagi plaanida, siis kipub häirivaid asjaolusid vahele tulema - üks tööasi oli. Aga nüüd olen rahulikult arvuti taga olemas!

**Sandra ütleb:**

Ei ole hullu

Alustame siis?

**Anne ütleb:**

Valmis

**Sandra ütleb:**

nii, esimene küsimus

Kui kaua olete antud veebikeskkonda kasutanud?

**Anne ütleb:**

Olen kasutaja aastast 2005, jaanuarikuust

**Sandra ütleb:**

Miks just see veebikeskkond?

**Anne ütleb:**

Eelkõige seetõttu, et endal oli ja on ka praegu kaaluprobleeme

Ja nüüd on väga palju tuttavaid kasutajate hulgas, kelle pärast ka seda keskkonda kasutan.

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, kui paljud teavad sellest foorumist?

**Anne ütleb:**

Üleüldse või minu tuttavad?

**Sandra ütleb:**

üleüldse, järgmine küsimus tuleb tuttavate kohta

**Anne ütleb:**

Üleüldse on raske prognoosida. Ilmselt päris suur hulk, sest kasutajaid on ikka hirmpalju foorumist läbi käinud.

**Sandra ütleb:**

Kui paljud teie tutvusringkonnast teavad sellest foorumist või kasutavad seda?

**Anne ütleb:**

Ma arvan, et mu tutvusringkonnast enamus teavad sellest foorumist. Olen ikka maininud.

Aga kasutamas ..... arvestades, et nüüdseks on tekkinud kasutajate hulgas sõpru, kellega suhtlen ka väljaspool foorumit, siis neid kes kasutavad on ikka ka - arvu küll välja pakkuda ei oska. Isegi üks sugulane on kasutajate hulgas, kelle just mina kunagi selle foorumiga tuttavaks tegin.

**Sandra ütleb:**

Kust leidsite veebikeskkonna kohta informatsiooni?

**Anne ütleb:**

Esmane kokkupuude oli tänu telesaatele 15.jaanuar 2005, kus juhtusin tutvustust nägema ja kohe registreerisin ennast kasutajaks.

**Sandra ütleb:**

Kui sagedalt kasutate antud veebikeskkonda?

**Anne ütleb:**

Igapäevaselt!!!!

**Sandra ütleb:**

Kellele soovitate antud veebikeskkonda?

**Anne ütleb:**

Soovitan inimestele, kellel on probleeme kehakaaluga. Kusjuures, mitte kunagi ei ole esimene soovitaja, vaid ainult siis, kui inimese poolt jutuks tuleb. Samas olen soovitanud ka normaalkaalus inimestele, sest foorumisse on kogunenud kenake retseptikogu, kest toidutegemiseks ideid ammutada.

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates naiste peamised mured ja probleemid seoses kehakaaluga?

**Anne ütleb:**

Paljudel noorematel polegi minu meelest probleemi, pigem pseudoprobleem. Mina ise tunnetan oma vanusegrupi inimesi, et peale neljakümne on juba tunduvalt keerulisem kaalu langema saada, ertiti kui seda üritada teha nii, et tervis ei kannataks. Ja naiste probleemiks on ka valehäbi - kaalu"probleemist" räägivad need, kellel paar kilo ülekaalu, aga kui juba paarkümmend kilo, siis ei julgeta seda enam

temmaks võtta

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, millest on sellised probleemid tingitud?

**Anne ütleb:**

Ilmselt sellest pidevast meedias modellimõõtu naiste eksponeerimise tõttu. Kui juba mõni kilo üle normi, siis nagu polekski inimene. See on küll ülimalt pealiskaudne vastus, aga ma vist ei oskagi seda sõnadesse panna. Võib ju mullitada sellest sisemisest ilust, mida keegi enam tähtsaks ei pea, ainult väline on üleskiidetud. Aga suures osas karm tööde

**Sandra ütleb:**

Kuidas selliseid probleeme lahendatakse?

**Anne ütleb:**

Ma arvan, et kaalukadu foorum ongi üks võimalus lahendada, koondades kokku inimesi, kellel on sarnaseid probleeme.

Eriti oluline on minu jaoks Suurte osa foorumis, kuhu on koondunud just suurema ülekaaluga inimesed. Seal tunnen, et saan rääkida valehäbita probleemidest, mida paraku 60-70-ne kilosid noored naised ei mõista.

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates peamised tagasilöögid, mis võivad ette tulla kaalulangetamisel?

**Anne ütleb:**

Raha - ei ole võimalik osta kvaliteetset (kallimat) toitu, mis kaaluprobleemidega inimesele sobilik.

Motivatsiooni puudus - see on küll inimese enda sisemine lahendamine.

Halvustavad sõnad ümbritsevate poolt - totaalne käegalöömine tekib

**Sandra ütleb:**

Kas te olete kuulnud või kokku puutunud õgimisega/ülesöömiselega?

Küsin seda just seepärast, et minu seminaritöö tulemusest selgus, et suureks probleemiks on ka ülesöömimine/õgimine

**Anne ütleb:**

No ülesöömimine on raudselt suurema osa ülekaaluliste inimeste esmane probleem. Väga väike protsent on haiglaslike põhjustega. Seega - eks ka minu ülekaal on tingitud ikkagi valedest valikutest ja ülesöömisest.

**Sandra ütleb:**

Miks jätvavad naised sageli kaalulangetamise pooleli?

**Anne ütleb:**

Ei jaksa ennast enam sundida, piirata. Pidevalt mõelda, et seda tohin, seda mitte.

Rahaprobleemid taas samuti

**Sandra ütleb:**

Millised võivad olla peamised probleemid kui kaal ei lange? Jagage nõuandeid.

**Anne ütleb:**

Iseendaga tuleb eelkõige rahu sõlmida. Ei ole üldse tühi sõnakõlks, et tuleb ennast armastada. Alles siis saab hakata mõtlema, mis on mulle parim ja kelle pärast ma kaalu langetama hakkam - iseenda

ja oma tervise pärast või kellelegi teisele millegi tõestamiseks. See viimane ei toimi, kohe raudselt mitte. Ja siis valida endale sobivaim kaalulangetusviis - raudselt tervislik, eelnevalt vajadusel arstiga nõu pidades

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, kas kaalulangetamine on muutunud naiste kinnisideeks?

**Anne ütleb:**

On. Kindlasti. Eriti nooremate naiste hulgas.

**Sandra ütleb:**

Mil määral püüavad teie arvates foorumikasutajad üksteist aidata ja nõustada?

**Anne ütleb:**

Väga! Alati pole kindel, kas see nõustamine just kõige õigem on. Eriti kui nõustajaks on noor naine, kellel on ilmselgelt toitumisprobleemid, ise seda tunnustamata ning iga hinna eest üritab nõu anda teisele samasuguste probleemidega noorele.

Samas on see toetamine ja nõustamine üliväärtuslik Suurte osas - lihtsalt selle tõttu, et meil ongi sarnased probleemid

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd antakse praktilise soovitusi? Võib-olla meenub teile mõni näide.

**Anne ütleb:**

No jälle suurtenurga näitel - ma anname üksteisele isegi nõu, kust hankida endale sobilikku pesu ja muid riideesemeid. Kommenteerime, kas ja mis on mugav .... Nõustame pidude ettevalmistamisel sobilike toitumise valmistamiseks

Üldosas on ju väga hea sporditeema, kus saavad huvilised peaaegu igale küsimusele vastuse, sest keegi on ikka, kes teemast rohkem teab või teab kedagi, kes teab

**Sandra ütleb:**

Mil määral jagatakse isiklike kogemusi ja moraalset toetust?

**Anne ütleb:**

Avalikus osas on minu meelest isegi natuke liiga palju isiklike kogemusi - selles mõttes, et mõnel noorel kaob taju, et see on ikkagi avalik internetikeskkond ja liigne avameelsus võib hiljem juhuslikult ebameeldivalt kätte maksta. Moraalne toetus on teine teema - seda ei ole kunagi liiga palju. Oluline et see toetus oleks siiras.

**Sandra ütleb:**

Kas naised oskavad üksteist piisavalt aidata?

**Anne ütleb:**

Mnjah, üldosas võib see oskus kohati olla küsitava väärtusega, aga taaskord suurte osast rääkides - kindlasti oskavad just seetõttu, et enamustel ongi sarnased probleemid ja väärtus on isiklikud kogemused selle või teise probleemi lahendamisel.

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd külastate foorumit passiivsete tarbijatena ehk otsite infot teiste postitustest?

**Anne ütleb:**

Kui probleem endal tekib, siis eelkõige otsingi, et kas keegi kuskil on selle lahendamisest juba rääkinud.

**Sandra ütleb:**

Kas te olete ise foorumisse küsimusi/probleeme püstitanud?

Näide oleks hea

**Anne ütleb:**

Ikka olen. Alati ei pruugi need kaaluteemaga seotud olla, kuna foorumis on koos erinevate alade inimesi - nõuandeid võib ikka saada. Näidet ei oska tuua - neid teemasid on ikka tõesti erinevaid olnud. Mulle tundub, et olen kroonilise lobapidamatuse all kannatav. Ja kaalukadu foorum on hea koht kust nõu saada ....

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd olete kokku puutunud negatiivsete kommentaaridega?

**Anne ütleb:**

Paraku olen ikka. Foorum on juba piisavalt kaua olemas olnud, igasugu asju on juhtunud kuna inimesed ongi erinevad ja kõik ei sobi kõigiga.

**Sandra ütleb:**

Kuidas suhtuksite sellesse, kui antud foorumisse oleks kaasatud arstid/toitumisspetsialistid?

**Anne ütleb:**

Väga positiivselt! Siis saaks adekvaatsemat infot ja nõuandeid. Ise olen hädas teraviljatalumatusega - nii hea oleks saada infot ühest kohast, kuidas kaalusõbralikumalt toituda kui ei saa endale kõiki olulisi toiduaineid lubada.

**Sandra ütleb:**

Kas oleks ka miinuseid, kui foorumisse oleks kaasatud spetsialistid?

**Anne ütleb:**

Ei oska hetkel küll miinuseid leida

**Sandra ütleb:**

Kui vajalik on teie arvates antud foorum?

**Anne ütleb:**

Mnjah - ülivajalik. Vähemalt minu jaoks! Ka isiklikel põhjustel Sõbrad on foorumis. Minu jaoks üks positiivse auraga paik. Aga üldises mõttes hea koht, kus sarnaste probleemidega inimesed koonduda saavad.

**Sandra ütleb:**

Kas antud foorum tekitab kogukonnatunde?

**Anne ütleb:**

Kindlalt!!!

**Sandra ütleb:**

Millised on Teie ootused kuidas saaks veebikeskkonda veel paremaks muuta?

**Anne ütleb:**

Hetkel on raske välja pakkuda. Alles hiljuti lisandus just olulisi teemasid, mis varem olid teiste teemade vahele peitunud. Näiteks toitumishäired ja toidutalumatuse. Eks uued parandused lisanduvadki vastavalt probleemide ilmnemisele.

**Sandra ütleb:**

Kas Te saate vastuseid oma küsimustele/probleemidele?

**Anne ütleb:**

Enamuste küll

**Sandra ütleb:**

Mida peaks tegema, et muredele saadav tagaside oleks tõhusam?

**Anne ütleb:**

Ilmselt tõesti kaasama oma ala spetsialiste. Kasvõi ühekaupa

**Sandra ütleb:**

Kuidas teavitada kaaluprobleemidega inimesi antud foorumist?

**Anne ütleb:**

Mina arvan, et polegi vaja eraldi teavitada. Tänapäeval leiavad huvilised igasuguste otsingutega meid ise üles. Või leidub keegi, kes meist räägib. Palju hullem on pealetükkiv reklaam. Kui inimene teeb enda jaoks otsuse, et ta on valmis probleemiga tegelema, siis jõuab ta ka meieni. Seda võib lugeda teemast "Kuidas sattusid sina siia foorumisse?"

**Sandra ütleb:**

See oli ühtlasi ka viimane küsimusi

Suured suured tänud abi eest!!

**Anne ütleb:**

Kena, kui sain abiks olla!

Ausalt öeldes on see vahel hea ka ise mõelda teemade üle, mis on igapäevaselt omased, aga tavaliselt ei mõtle nii sügavuti. Seda enam, et foorum on mu igapäevaosa olnud päris mitmed aastad - oskan ka mitte ainult seltskondlikule osale veidi rohkem tähelepanu pöörata.

**Sandra ütleb:**

Kusjuures küsimused on tuletatud kõik foorumi sisust/teemadest

**Anne ütleb:**

No seda enam. Vanematel olijatel ongi vist natuke keeruline kogu asja kõrvalseisja pilguga vaadata.

Niiväga selle kõige sees. Nüüd natuke juba jälle oskan

**Sandra ütleb:**

Seda ma usun

Aga tänud veel kord

Ilusat õhtut!

## LISA 4: Intrevjuu kaalukadu.eu kasutajaga N2

**Sandra ütleb:**

Tere! Kas alustame?

**Elina ütleb:**

olen valmis

**Sandra ütleb:**

Kui kaua olete antud veebikeskkonda kasutanud?

**Elina ütleb:**

sügisel saab 7a

**Sandra ütleb:**

Miks just see veebikeskkond?

**Elina ütleb:**

Leidsin selle 2004a. Sel perioodil polnud sellelaadseid foorumeid rohkem ja tekkisid tuttavad, kellega suhelda. miks kaalukad? huvi kaalualandamise vastu

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, kui paljud teavad sellest foorumist?

**Elina ütleb:**

neid inimesi on kindlasti tuhandetes, kuid kui palju täpselt, seda ei oska öelda

**Sandra ütleb:**

Kui paljud teie tutvusringkonnast teavad sellest foorumist või kasutavad seda?

**Elina ütleb:**

Teab paarikümne ringis, aktiivseid kasutajaid pole, kui ma ei pea tuttavateks neid, kellega olen tutvunud läbi foorumi

**Sandra ütleb:**

Kust leidsite veebikeskkonna kohta informatsiooni?

**Elina ütleb:**

[www.perekool.ee-st](http://www.perekool.ee-st)

**Sandra ütleb:**

Kui sagedalt kasutate antud veebikeskkonda?

**Elina ütleb:**

peaaegu iga päev

**Sandra ütleb:**

Kellele soovitate antud veebikeskkonda?

**Elina ütleb:**

Olen soovitanud sõpradele, kellel on kaalulangetamisega seoses migeid küsimusi

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates naiste peamised mured ja probleemid seoses kehakaaluga?

**Elina ütleb:**

Kehakaal mõjutab välimust ning seetõttu tahavad paljud naised sellega tegeleda. paljudel kaalukate foorumi kasutajatel on probleemid jojo-efektiga

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, millest on sellised probleemid tingitud?

**Elina ütleb:**

Usun, et kõrged nõudmised välimusele on tingitud eelkõige meediast (ajakirjandus, televiisor, internet). Esiteks seatakse inimestele eeskujuks liiga madala KMI-ga inimesi (nagu seda on paljud modellid). teiseks tuletavad minu arust seda ka pidevalt meelde reklaamid, mis soovivad hakata kaalu langetama. Siis inimene hakkabki mõtlema, et ehk on tal ka probleem ja sellega peaks hakkama tegelema.

**Sandra ütleb:**

Kuidas selliseid probleeme lahendatakse?

**Elina ütleb:**

Igaüks erinevalt. Paljud valivad ekstreemdieetid nagu nt. kapsasupidieet, keefiridieet, vahtrasiirupidieet jms. Kaalukate foorumis on palju tähelepanu pööratud sellele, et inimene langetaks kaalu tervislikult. Jälgiks päevast miinimumkaloraazi ehk BAV-d, sööks mitmekesiselt. Mina ise langetan kaalu hoopis harjumuste muutmise meetodiga. Sest tavaliste kaalulangetamise meetoditega kippus mu kaal pidevalt jojutama. Nüüd püüan muuta oma harjumusi, et läbi selle muutuksid ka söömisharjumused

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates peamised tagasilöögid, mis võivad ette tulla kaalulangetamisel?

**Elina ütleb:**

Tahtejõud. Inimene ei suuda teha midagi tahtejõuga pikemat aega. Dieedil olles peab inimene endale keelama teatud toitaineid. peas hakkab tiksuma pidevalt mõte lubatud ja mittelubatud toitudest ja ühel päeval siis "libastutakse". Süüakse midagi keelatud. See tekitab frustratsiooni ning haaratakse veel mõne "keelatud" pala järele ning siis tekib nõiarang: ülesöömine - süütunne - rangem dieet – ülesöömine jne. Eriti suur oht on see ekstreemsemate dieetide puhul

**Sandra ütleb:**

järgmine küsimus ongi ülesöömise kohta

Kas te olete kuulnud või kokku puutunud õgimisega/ülesöömisega? Palun rääkige lähemalt.

**Elina ütleb:**

Olen küll. Mina ise olingi pidevalt selles nõiarangis. Pidasin dieete (põhiliselt kaalujälgimist). Võtsin kenasti alla 10-24 kg, kuid ma ei suutnud kunagi ühtki dieediperioodi üle 5 kuu pidada, siis olid isud igauguste toiduainete järele, mida olin endale keelanud, juba ületamatult suured. Kindlasti oli tekkinud ka teatud ainetepuudus, sest KJ-d teatavasti rõhuvad light toodetele ning ka kaltsiumirikikaid piimatooteid soovitakse süüa vaid väga väikeses koguses. Nii tekkisidki isud. Sõin algul natuke, kuid siis tekkis efekt "kui läks trumm, siis mingi ka pulgad". Täna on ju niikuinii nässus päev, küll ma varsti jälle korralikuks hakkam ja siis ma sõingi. Mõni päev normaalselt, mõni päev kukkusin täiega külmkappi, st. näksisin pidevalt midagi nii, et süda paha. isegi mu abikaasa märkas, et söön temastki rohkem

**Sandra ütleb:**

Miks jätvavad naised sageli kaalulangetamise pooleli?

**Elina ütleb:**

Ülesöömise ühkes põhjuseks minu puhul on kindlasti ka emotsioonide summutamine. Soo allasuruda mingisugust ärevust. ma ei oskagi enam nüüd tagantjärele öelda, kas see närvilisus oli alati põhjustatud eelnevatest dieetidest või siis ka mingite konkreetsete probleemidega seoses. Ma olin peale dieeti kindlalt tundlikum ning kippusin rohkem õgima ja end toiduga lohutama. taaskord sõna tahtejõud. See pole lihtsalt võimalik.... Inimene ei suuda oma söömisharjumusi muuta, kui muud harjumused ja probleemid on alles. mingil hetkel hakkavad muud harjumused (nt. harjumus igal õhtul telekat vaadata) mõjutama seda, et peale telekavaatamist on olnud harjumuseks nt. võileib teha. Mingi aeg inimene suudab end tahtejõuga eemale suunata, kuid üldjuhul seda mitte üle paari-kolme kuu. Iga kaalulangetamisega läheb see periood lühemaks, sest tulemused ei tule enam nii kergelt. Keha on harjunud dieediperioodidega ning hakkab toitu organismis enam kinni hoidma ja kaal ei lange enam nii kergelt.

**Sandra ütleb:**

Millised võivad olla peamised probleemid kui kaal ei lange? Jagage nõuandeid.

**Elina ütleb:**

Soovitaksin mitte ühtki toiduainet endale keelata. Soovitaksin hoiduda light toodetest. Leida sobiv liikumine - treen, mis tõesti meeldib, mitte see, mis võiks kõige enam rasva kulutada. Olen ise alles katsetamas harjumuste muutmise meetodist, kuid julgen seda ka juba teistele soovitada lisaks toitumise jälgimisele tuleks kindlasti jälgida ka oma harjumusi ja vaadelda põhjusi, miks me üldse sööme rohkem kui vaja, millal ja miks tekivad isud (sry kriban kiiresti ja alles pärast märkan, et vead sees)

**Sandra ütleb:**

sellest ei ole midagi, kui analüüsi kirjutan, siis nahunii vaatan kõik laused üle jne

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, kas kaalulangetamine on muutunud naiste kinnisideeks?

**Elina ütleb:**

Mitte kõigile, aga päris paljudele. Muret teeb see nende naiste puhul, kes on tegelikult normkaalus normkaalus\*

**Sandra ütleb:**

miks just nende puhul?

**Elina ütleb:** Sest nende puhul on see ju pseudoprobleem - nende kaal pole tervistkahjustav ning kaaluprobleem on ainult peas kinni. Nad näevad end ise paksuna. Sellistel naistel on rohk haigestuda sellistesse söömishäiretesse nagu seda on anoreksia ja buliimia

**Sandra ütleb:**

Mil määral püüavad teie arvates foorumikasutajad üksteist aidata ja nõustada?

**Elina ütleb:**

Väga palju. Personaalteemades käib pidev teineteise jälgimine ja toetamine/nõustamine. Igal inimesel on nagu oma toetajaskond. Need, kes on pannud rõhu enam liikumisele, need jälgivad ka enam nende teemasid, kes ka aktiivselt treenivad. Kuigi see pole ka mingi kindel reegel. Lihtsalt jagatakse neid kogemusi, mis on olemas. Mina isiklikult jälgin järjepidevalt ca 4-5 teemat.

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd antakse praktilise soovitusi? Võib-olla meenub teile mõni näide.

**Elina ütleb:**

Sellega vist nii ja naa. Üks hästi konkreetne ja pidevalt läbijooksev näide on see, et kui inimene sööb alla BAV, siis tehakse talle soovitus jälgida, et päevane kaloraaz tuleks täis, et ei tekiks hiljem nii kiiresti väsimist ja tüdimust kaalulangetamisest ning et keha ei läheks säästurežiimile. Ise sain hiljuti konkreetse nõuande sellest, kust tartust leida joogatrenne. Ning millist trenni valida.

**Sandra ütleb:**

Mil määral jagatakse isiklikke kogemusi ja moraalset toetust?

**Elina ütleb:**

Isiklikke kogemusi jagatakse pidevalt, sest keegi pole ju õppinud dietoloog. Kogu foorum põhinebki isiklike kogemuste jagamisel. Moraalset toetust saavad ka minu arust kõik personaalteema pidajad. Raskematel hetkedel olen saanud ka toetavaid privaatsõnumeid.

**Sandra ütleb:**

Kas naised oskavad üksteist piisavalt aidata?

**Elina ütleb:**

ma ei oska sellele JAA või EI vastata. Ma tean, et enamus selle foorumi kasutajatest on tulnud sinna sooviga saada abi ning saas enamus on valmis ka oma kogemusi jagama ning nõud andma. kas see on piisav või õige, see on iseküsimus. professionaale meie hulgas pole, kuid samas on kogemused proffeesionaalide külastustelt, kus jagatakse sarnast või isegi väiksemat ja ebatäpsemat informatsiooni, kui meie foorumis. Seega arvan, et piisavalt oma teadmiste piires. Kui foorumis on märgata tõsisemat probleemi (depressioon, toitumishäire), siis on soovitatud sellel isikul professionaali poole pöörduda

**Sandra ütleb:**

Kuidas hindate abistajaid? Seletage, mida nad võiksid näiteks teisiti teha.

**Elina ütleb:**

Olen oma meetodiga suhteliselt üksi. kalorige lugejad teevad minu arust kõike just nii nagu peab. Abiks kasutatakse ju ka netis olevaid tabeleid, mis annavad ka nõu toitainete vahekorras (nt. ampser, nutridata jne).Tahaksin oma meetodis saada tuge, kuid kuna pole veel ühtki teist kaalukat, kes oleks selle meetodiga avalikult kõhnunud, siis saan abi suhteliselt vähe. Pigem on palju skeptikuid. Need, kes asjast jagavad, aegajalt ikka annavad vähemalt toetavate vvaahemärkustega teada, et nende arvates olen õigel teel, aga neid on vaid 2

**Sandra ütleb:**



Kas te olete ise foorumisse küsimusi/probleeme püstitanud?

**Elina ütleb:**

Jaa

**Sandra ütleb:**

Näide oleks hea

**Elina ütleb:**

Üks küsimus, mis hetkel meelde tuleb oli : Miks te tahate kaalust alla võtta? vms. Küsimuse mõte siis selles, et miks üldse kõhnuda. Tundsin end 70-kilosena päris hästi ning ka mu mees armastas mind just sellisena nagu olin ning seetõttu hakkasin mõtlema, et miks ma ajan taga mingisugust iluideaali ning numbrit.... aga see oli suhteliselt ammu. viimasel ajal tekitasin BAV teema, kust oleks võimalik kergesti leida päevase baasainevahetuse arvutamise lehekülgi

**Sandra ütleb:**

Kuidas suhtuksite sellesse, kui antud foorumisse oleks kaasatud arstid/toitumisspetsialistid?

**Elina ütleb:**

Väga hästi suhtuksin ja tegelikult on sellest ka juttu olnud. Eriti aktuaalseks mutuus see teema siis, kui meie foorumisse tulid buliimia ja anoreksia diganoosiga kasutajad. Samas olen ma selles suhtes ka skeptiline, sest paljud septsialistid on keskendunud liigselt toitumisele ning inimese eluviiside muutmisega üleüldiselt tegelevad vähesed. Seega mulle sobivat spetsialisti poleks vist nii kerge leida, aga see võibolla minu enda ekslik arvamus. võibolla pole ma ise piisavalt uurinud ja pole veel lihtsal õiget spetsialisti leidnud.

**Sandra ütleb:**

Kui vajalik on teie arvates antud foorum?

**Elina ütleb:**

Minu jaoks isklikult väga vajalik. Olen sealt saanud tuge, olen leidnud väga palju toredaid sõpru ning püüan siis oma meetodiga panna teisi mõtlema kaalulangetamise teistele viisidele.

**Sandra ütleb:**

Kas antud foorum tekitab kogukonnatunde?

**Elina ütleb:**

Staažikamatele kasutajatele, kellel on tekkinud sõpruskond, kindlasti. Niisama piilujatele tõenäoliselt mitte nii palju.

**Sandra ütleb:**

Millised on Teie ootused kuidas saaks veebikeskkonda veel paremaks muuta?

**Elina ütleb:**

Kvalifitseeritud nõustajate nurgake võiks ju olla, kus oleks võimalik mõnelt konkreetselt spetsialistilt oma küsimustele vastuseid saada.

**Sandra ütleb:**

Kas Te saate vastuseid oma küsimustele/probleemidele?

**Elina ütleb:**

Eespool juba ütlesin, et enam eriti ei saa. kui ma traditsioonilisel viisil kaalu langetasin, siis sain palju häid nõuandeid ja toetust pidevalt. Kui mu küsimus on millegi konkreetsega seotud - nt. trennid, mingi toiduaine kasutamine vms. , siis saan. Aga kaaalulangetamise osas enam mitte. Natuke ikka saan

**Sandra ütleb:**

Mida peaks tegema, et muredele saadav tagaside oleks tõhusam?

**Elina ütleb:**

Ma arvan, et kõiki vastuseid ei saagi me oodata foorumilt. See on pigem kogukond. Siin on eesmärk toetada, aga mitte olla kaalulangetamise eksperdid. kui inimene tunneb, et talle jääb millestki väheks, siis ta läheb ja otsib seda abi väljaspoolt ja tuleb jagab hiljem foorumis oma kogemusi ka teistega.

**Sandra ütleb:**

Kuidas teavitada kaaluprobleemidega inimesi antud foorumist?

**Elina ütleb:**

Tavaliselt leiavad inimesed meid ise üles, kui nad mingi kaaluteemalise sõna googlisse kirjutavad.

**Sandra ütleb:**

see oli ühtlasi ka viimane küsimus

**Sandra ütleb:**

Suured suured tänud abi eest!  
ja loomulikult kulutatud aja eest

**Elina ütleb:**

Palun, palun!

## Lisa 5: Intrevjuu kaalukadu.eu kasutajaga N3

**Sandra ütleb:**

Tere!

Sandra olen

**Kaari ütleb:**

Tere, Sandra!

**Sandra ütleb:**

kuna teile sobiks küsimustele vastata?

**Kaari ütleb:**

Soovid sa alustada?

**Sandra ütleb:**

Jaa, võib küll

**Kaari ütleb:**

Ok

**Sandra ütleb:**

Kui kaua olete antud veebikeskkona kasutanud?

**Kaari ütleb:**

Natuke alla kolme aasta

**Sandra ütleb:**

Miks just see veebikeskkond?

**Kaari ütleb:**

Juhuslikult sattusin sinna ja tol hetkel oli seal minu jaoks väga palju vajalikku teavet hiljem sai koduseks

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, kui paljud teavad sellest foorumist?

**Kaari ütleb:**

Arvn, et need kes tegelevad tõsiselt kaaluteemaga varem või hiljem jõuavad sinna. ei tea kui paljud

**Sandra ütleb:**

Kui paljud teie tutvusringkonnast teavad sellest foorumist või kasutavad seda?

**Kaari ütleb:**

Minu varasemaid tuttavaid on seal ainult üks. Ei tea kui paljud on seal lugemas käinud.

**Sandra ütleb:**

Kui sagedalt kasutate antud veebikeskkonda?

**Kaari ütleb:**

Peaaegu iga päev. Ma töötan arvutis ja Kaalukadu on mul kogu aeg avatud.

**Sandra ütleb:**

Kellele soovitate antud veebikeskkonda?

**Kaari ütleb:**

Kõigile kes tegelevad oma kaaluprobleemidega ja üdiselt tervislike eluviiside juurutamisega oma ellu.

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates naiste peamised mured ja probleemid seoses kehakaaluga?

**Kaari ütleb:**

Terviseprobleemid ja hea väljanägemine on kaks põhilist probleemi, ma arvan.

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, millest on sellised probleemid tingitud?

**Kaari ütleb:**

Millest on tingitud kaalutõus?

Või milliseid probleeme tekitab suur kehakaal?

**Sandra ütleb:**

millest on tingitud kaalutõus pigem

**Kaari ütleb:**

Kõige sagedasem põhjus on arvatavasti lapse sünnitamisega kaasnevad ainevahetusprobleemid.

Väga palju on stressisöömist.

Ja lihtsalt valed toitumisharjumused ka.

**Sandra ütleb:**

Kuidas selliseid probleeme lahendatakse?

**Kaari ütleb:**

Dieetide abil püütakse lahendada kaaluprobleeme ja füüsilise aktiivsuse tõstmisega.

Mõnikord ka üritatakse leida abi igasugu preparaatidest.

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates peamised tagasilöögid, mis võivad ette tulla kaalulangetamisel?

**Kaari ütleb:**

Dieedi pidamisel jäetakse oma organism lihtsalt nälga, sellest halveneb tervis ja/või tekivad õgimishood.

**Sandra ütleb:**

järgmine küsimus ongi seotud õgimisega

Kas te olete kuulnud või kokku puutunud õgimisega/ülesöömisega? Palun rääkige lähemalt.

**Kaari ütleb:**

Seda ülesöömist on omal olnud palju varem ja ka praegu aegajalt tekib isusid millele ei saa või ei taha vastu panna. Ma arvan, et mingi piirini ongi see normaalne ja soovi mõnel perioodil rohkem süüa esineb kõigil inimestel. See võib olla tingitud tervislikust seisundist - mina söön rohkem kui ma tunnen ennast halvasti, ma ei tea kas see on mingi lohutus või igavusest või närvilisusest... Stress paneb sööma. Kui mul on olnud tööl väga raske päev, siis ma ei suuda kontrollida oma söögi valikut. Rasketel perioodidel tahaks rohkelt liha ja rohkelt šokolaadi.

**Sandra ütleb:**

Miks jätvavad naised sageli kaalulangetamise pooleli?

**Kaari ütleb:**

Ei suudeta ennast kontrollida pidevalt. Kogu aeg enda jälgimine ja piiramine on väsitav.

Eriti kui tulemused tulevad väga visalt.

**Sandra ütleb:**

Millised võivad olla peamised probleemid kui kaal ei lange? Jagage nõuandeid.

**Kaari ütleb:**

Isse vajaks nõuandeid. Ma ei tea, paljudel pole rohkem vajagi kui kiirete süsivesikute menüüst väljaviskamine. Jahutooted, eriti -magusad ei ole kaalulangetamisel abiks.

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, kas kaalulangetamine on muutunud naiste kinnisideeks?

**Kaari ütleb:**

Paljudel on. Ei teagi, enamus vist siiski mõtleb küll sellele aga seda ei saa kinnisideeks nimetada

**Sandra ütleb:**

Mil määral püüavad teie arvates foorumikasutajad üksteist aidata ja nõustada?

**Kaari ütleb:**

Päris palju. Suurem osa menüüpidajaid seda selleks teevadki, et saada tagasisidet ja nõu.

Vahel ka kiitust ja laistust. Päris usinalt avaldatakse arvamust, vahel antakse ka üksteisele vastukäivaid soovitusi.

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd antakse praktilise soovitusi? Mil määral jagatakse isiklike kogemusi ja moraalset toetust?

**Kaari ütleb:**

Palju antakse soovitusi ja toetust, seda eriti neile, kes seda soovivad. Lohutatakse ja julgustatakse.

Tihti peale aitab juba see teadmine, et keegi loeb ja kontrollib.

**Sandra ütleb:**

Kas naised oskavad üksteist piisavalt aidata?

**Kaari ütleb:**

Selle oskusega on nii, et me kõik oleme siin ühtmoodi hädas, kui me teaksime ja oskaksime kõike, siis poleks me sellesse foorumisse sattunud üldse. Vähemalt väga ilmselgete vigade eest osatakse küll hoiatada, kui keegi midagi väga rumalat teeb

**Sandra ütleb:**

Kuidas hindate abistajaid? Seletage, mida nad võiksid näiteks teisiti teha.

**Kaari ütleb:**

Abistajad foorumis?

**Sandra ütleb:**

Jah. need inimesed, kes sõna võtavad, üritavad abistada vms

**Kaari ütleb:**

Ma ei tea, igal on oma arvamus ja see arvamus ei pruugi ühtida teiste arvamusega. Aga ega me keegi ei tea siin seda absoluutset tõde. see abi mis antakse polegi tihti mingi konkreetne nõuanne vaid ärakuulamine (lugemine), julgustamine

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd külastate foorumit passiivsete tarbijatena ehk otsite infot teiste postitustest?

**Kaari ütleb:**

Mina olin alguses üsna lühikest aega passiivne tarbija. Üsne varsti sai sellest mulle suhtlemise koht.

Siin on palju inimesi kellega me oleme saanud sõpradeks ja suhtleme ka realses elus.

**Sandra ütleb:**

Kas te olete ise foorumisse küsimusi/probleeme püstitanud?

**Kaari ütleb:**

Mulle ei meenu, et ma oleksin just teemat algatanud...

Väga palju oli ikka enne minu foorumisse tulekut juba olemas.

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd olete kokku puutunud negatiivsete kommentaaridega?

**Kaari ütleb:**

Väga palju negatiivsust siin ei ole. Aegajalt ikka tuleb ette väikest nähvamist.

Väga negatiivsetel, halvustavatel ja solvavatel kommentaaridel hoitakse modede poolt silm peal ja kustutatakse ära

**Sandra ütleb:**

Kuidas suhtuksite sellesse, kui antud foorumisse oleks kaasatud arstid/toitumisspetsialistid?

**Kaari ütleb:**

Poleks paha muidugi

aga see on pigem ikka selline üksteise toetamise koht

**Sandra ütleb:**

Millised oleksid plussid ja miinused?

**Kaari ütleb:**

spetsialisti poole peaks inimene ikkagi personaalselt pöörduma. Spetsialisti kaasamise plussiks oleks see, et oleks võimalus pöörduda anonüümselt. negatiivne pool on ehk pealiskaudsus. Spetsialist peaks aivajaga suhtlema ikkagi personaalselt

**Sandra ütleb:**

Kui vajalik on teie arvates antud foorum?

**Kaari ütleb:**

Minu meelest on üpris vajalik. palju vajalikku informatsiooni on siia kokku kogutud üksteisega suhtlevad samade probleemidega inimesed kes üksteist toetada saavad paljudele on see ka tore suhtlemiskoht, leitakse trenni- või lihtsalt jalutamisekaaslasti jagatakse kogemusi ja nõuandeid, omalaadne sõpruskond on kujunenud foorumis

**Sandra ütleb:**

Kas antud foorum tekitab kogukonnatunde?

**Kaari ütleb:**

Jah. Paljud on siin olnud foorumi algusest peale. Paljud on omavahel siin tuttavaks saanud, korraldatakse kohtumisi, käiakse üksteisel külas jne

**Sandra ütleb:**

Millised on Teie ootused kuidas saaks veebikeskkonda paremaks muuta?

**Kaari ütleb:**

See keskkond on pidevas muutumises...

Parandamine käib pidevalt, omavahel arutatakse läbi kui kellegil tekib mingi idee, tehakse adminnile ettepanekuid...

**Sandra ütleb:**

Kas Te saate vastuseid oma küsimustele/probleemidele?

**Kaari ütleb:**

nii ja naa. ise pean oma probleemidele lahendused leidma, teised saavad vaid veidi toetada

**Sandra ütleb:**

Mida peaks tegema, et muredele saadav tagaside oleks tõhusam?

**Kaari ütleb:**

Tagasisidet on üsna ohtralt, tõhusamalt peab ise tegutsema ja järjekindlam olema

Minu jaoks on tagasisidet piisavalt, tunda on hoolivust ja sõbralikkust. Ega see polegi koht kust saada kindlad, valmis vstused probleemidele ja küsimustele, pigem koht kus sul aidatakse endal leida oma probleemidele lahendusi

**Sandra ütleb:**

Kuidas teavitada kaaluprobleemidega inimesi antud foorumist?

**Kaari ütleb:**

Varem on olnud sellest foorumist juttu kahel korral televisioonis

nüüd pole mingit reklaami küll olnud aga kes vähegi teemaga tegeleb ja internetis surfab, leiab selle üles, paljud kutsuvad siia oma sõpru ja tuttavaid

**Sandra ütleb:**

Aitäh vastamast ☺

**Kaari ütleb:**

Pole tänu väärt!

## Lisa 6: Intrevjuu kaalukadu.eu kasutajaga N4

**Sandra ütleb:**

Tere!

**Katrin ütleb:**

mina olen valmis :)

**Sandra ütleb:**

nii, esimene küsimus siis

**Sandra ütleb:**

Kui kaua olete antud veebikeskkona kasutanud?

**Katrin ütleb:**

alates 2005

**Katrin ütleb:**

Suvel

**Sandra ütleb:**

Miks just see veebikeskkond?

**Katrin ütleb:**

sattusin sinna mingit kaalualandamise abi otsides ja jäin sinna. seal on sõbralik ja tore seltskond

**Katrin ütleb:**

sorry, midagi juhtus arvutiga

**Sandra ütleb:**

nägid teist küsimust? :)

**Katrin ütleb:**

sattusin sinna mingit kaalualandamise abi otsides ja jäin sinna. seal on sõbralik ja tore seltskond

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, kui paljud teavad sellest foorumist?

**Katrin ütleb:**

ma kujutan ette, et enamus inimesi, kes on kunagi eestikeelset kaalualandamise abi otsinud.

numbriliselt ei oska öelda

**Sandra ütleb:**

Kui paljud teie tutvusringkonnast teavad sellest foorumist või kasutavad seda?

**Katrin ütleb:**

mul on niiöelda foorumi tuttavad, kellega seal tuttavaks olen saanud. päriselu tuttavad mul minu teada

seda foorumit ei kasuta

**Sandra ütleb:**

Kui sagedalt kasutate antud veebikeskkonda?

**Katrin ütleb:**

Igapäevaselt

**Sandra ütleb:**

Kellele soovitate antud veebikeskkonda?

**Katrin ütleb:**

inimestele, kellel on huumorimeel ja kes naudivad head seltskonda.

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates naiste peamised mured ja probleemid seoses kehakaaluga?

**Katrin ütleb:**

Enamustel on siiski probleem ülekaaluga või tahetakse lihtsalt rohkem vormis olla. Aga üks kõigil on ju

"vaja viis kilo alla võtta". Tahetakse parem välja näha

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, millest on sellised probleemid tingitud?

**Katrin ütleb:**

Kindlasti ühiskonna survest olla sale, samuti kellegi õelast kommentaarist, heast söögiisust, mugavusest, laiskusest

**Sandra ütleb:**

Kuidas selliseid probleeme lahendatakse?

**Katrin ütleb:**

oleneb inimesest. Mõni hakkab oma toitumist jälgima, mõni hakkab ennast näljutama, mõni hakkab trenni tegema

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates peamised tagasilöögid, mis võivad ette tulla kaalulangetamisel?

**Katrin ütleb:**

kaal ei lange soovitud kiirusel ja lüüakse käega. Tahtejõust jääb väheks

**Sandra ütleb:**

Kas te olete kuulnud või kokku puutunud õgimisega/ülesöömise

**Katrin ütleb:**

jah, olen kokku puutunud

**Katrin ütleb:**

ülesöömise

**Sandra ütleb:**

Kas sa olen antud foorumist ka abi saanud?

**Sandra ütleb:**

või näiteks kasulikke nõuandeid?

**Katrin ütleb:**

kasulikke nõuandeid kindlasti

**Sandra ütleb:**

Miks jätvavad naised sageli kaalulangetamise pooleli?

**Katrin ütleb:**

tahtejõu puudumisest

**Katrin ütleb:**

või vähesest tahtejõust

**Sandra ütleb:**

Millised võivad olla peamised probleemid kui kaal ei lange? Jagage nõuandeid.

**Katrin ütleb:**

Eks see sellest peamiselt on, et söödud kaloraaž ületab kulutatud kaloraaži. Samuti kui keha on aetud säästurežiimi ning hoiab kogu söödud toidu varuks

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, kas kaalulangetamine on muutunud naiste kinnisideeks?

**Sandra ütleb:**

kui ma uurisin foorumi sisu, siis selgus, et mõned kasutajad oli täiesti paanikas isegi mõnesaja grammi pärast

**Katrin ütleb:** jah, nii ta paraku on. On ka rasedaid, kes kardavad juurde võtta jne. Usun, et paljudel on kaal kinnisidee

**Sandra ütleb:**

Mil määral püüavad teie arvates foorumikasutajad üksteist aidata ja nõustada?

**Katrin ütleb:**

kes on aktiivsemad kasutajad, aitavad kindlasti uusi päris palju. aga tegelikult ei saa ju kellegi aidata kaalu langetada. seda saab siiski ainult ise teha. nõuga võib abiks olla ja seda seal foorumis ka ollakse

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd antakse praktilise soovitusi? Võib-olla meenub teile mõni näide.

**Katrin ütleb:**

peamine praktiline soovitus on see, et ärge sööge liiga vähe. see annab tagasilöögi.

**Sandra ütleb:**



Mil määral jagatakse isiklike kogemusi ja moraalselt toetust?

**Katrin ütleb:**

See foorum koosnebki 90% isiklikest kogemustest :)

**Sandra ütleb:**

Kas naised oskavad üksteist piisavalt aidata? Tooge palun mõni näide, kuidas üksteist abistatakse.

**Katrin ütleb:**

eks kaaluteemal jagataksegi nõuandeid ja räägitakse kogemustest. aga aidatakse üksteist ka muudel teemadel. näiteks keegi ei saanud osta mobiiliga trammipiletit ja helistas kellelegi foorumiliikmetest, kes selle pileti talle ära ostis

**Sandra ütleb:**

Kuidas hindate abistajaid? Seletage, mida nad võiksid näiteks teisiti teha.

**Katrin ütleb:**

kuna seda tehakse heast südamest, siis ei oskaks soovitada teistmoodi tegemist. mõnikord küll, kui mõni uus kasutaja eksib mõne reegli vastu võiks natuke leebemalt seda märkida

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd külastate foorumit passiivsete tarbijatena ehk otsite infot teiste postitustest?

**Katrin ütleb:**

kuna olen kasutaja olnud nii kaua, siis otseselt infot enam ei otsi. küll aga loen uusi postitusi ja jälgin osade kasutajate personaalteemasid

**Sandra ütleb:**

Kas te olete ise foorumisse küsimusi/probleeme püstitanud?

**Katrin ütleb:**

Jaa

**Sandra ütleb:**

võib-olla tooksite mõne näite

**Sandra ütleb:**

milliseid probleeme/küsimusi olete püstitanud

**Katrin ütleb:**

hea küsimus :D kunagi küsisin kuidas võidelda tumedate silmaaluste vastu

**Sandra ütleb:**

aga kaalumured/probleemid?

**Katrin ütleb:**

otseselt teemat ilmselt algatanud ei ole või oli see nii ammu, et ei mäleta. enamus teemasid on olemas olnud ja seda infot sai algusaastatel lihtsalt olemasolevatest teemadest nopitud

**Sandra ütleb:**

okei :)

**Sandra ütleb:**

Kas te esitate küsimusi anonüümselt või mitte? Miks just nii?

**Katrin ütleb:**

ei esita anonüümselt. meil polegi sellist võimalust. ma ei näeks ka põhjust, miks anonüümselt seda teha

**Sandra ütleb:**

aga ma vaatasin, et osad teemade püstitajad kasutasid kasutajanime, mitte pärisnime

**Sandra ütleb:**

ma olen siis vist millesti valesti aru saanud :D

**Katrin ütleb:**

aa, selles mõttes anonüümselt

**Sandra ütleb:**

Jah

**Sandra ütleb:**

et pärisnime, ei ole märgitud

**Katrin ütleb:**

siis on meil kõik anonüümselt, sest kõik kasutavad kasutajanime

**Katrin ütleb:**

aga mina otseselt oma isikut ei varja

**Sandra ütleb:**

osadel on vist profiili märgitud pärisnimi, osadel mitte

**Sandra ütleb:**

on see nii?

**Katrin ütleb:**

hmm, vot seda polegi kunagi uurinud :D

**Katrin ütleb:**

oot, kohe vaatan

**Katrin ütleb:**

vaatasin peamisi kasutajaid ja neil nime profiilis ei ole. mõnel on meiliaadress, mis on nimeline

**Sandra ütleb:**

selge :)

**Sandra ütleb:**

järgmine küsimus

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd olete kokku puutunud negatiivsete kommentaaridega?

**Katrin ütleb:**

harva neid leidub

**Sandra ütleb:**

Kuidas suhtuksite sellesse, kui antud foorumisse oleks kaasatud arstid/toitumisspetsialistid?

**Katrin ütleb:**

see oleks suurepärase

**Sandra ütleb:**

Millised oleksid plussid ja miinused?

**Katrin ütleb:**

aga pean märkima, et nad võiksid olla sõltumatud. mitte sellised, kes mingeid tooteid promoksid

**Katrin ütleb:**

plussid oleksid kindlasti näiteks nende autoriteet. kui mõni kasutaja ennast näljutab ja mina soovitan seda mitte teha, siis see läheb ühest kõrvast sisse, teisest välja. kui seda teeb autoriteetne inimene, võib see kellegi tervise päästa :)

**Katrin ütleb:**

miinuseid ei oskagi hetkel mõelda

**Sandra ütleb:**

Kui vajalik on teie arvates antud foorum?

**Katrin ütleb:**

Üsna vajalik. Päris palju infot on ühes kohas koos ja palju isiklikke kogemusi. Mõni loll dieet võib tänu sellele proovimata jääda :D

**Sandra ütleb:**

Kas antud foorum tekitab kogukonnatunde?

**Katrin ütleb:**

jah!

**Sandra ütleb:**

Millised on Teie ootused kuidas saaks veebikeskkonda paremaks muuta?

**Katrin ütleb:**

ma ei oska öelda. olen selle foorumiga lihtsalt nii harjunud

**Sandra ütleb:**

Kas saate vastuseid oma küsimustele/probleemidele?

**Katrin ütleb:**

Jah

**Sandra ütleb:**

Mida peaks tegema, et muredele saadav tagaside oleks tõhusam?

**Katrin ütleb:**

jällegi pean kahjuks vastuse võlgu jääma :(

**Sandra ütleb:**

ei ole hullu :)

**Sandra ütleb:**

ja lõpuks viimane küsimus

**Sandra ütleb:**

Kuidas teavitada kaaluprobleemidega inimesi antud foorumist?

**Katrin ütleb:**

Kuidas teavitada? Üldiselt?

**Sandra ütleb:**

üldiselt jah

**Katrin ütleb:**

Alati võib teha foorumisse teema ja sealtkaudu :)

**Sandra ütleb:**

aa.. ma mõtlen seda, et kuidas kaaluprobleemidega inimestele teada anda, et selline foorum eksisteerib :)

**Sandra ütleb:**

kui nad ei tea veel sellest midagi

**Katrin ütleb:**

hmm...

**Katrin ütleb:**

link neile saata

**Sandra ütleb:**

okei :)

**Sandra ütleb:**

küsimuste poole pealt on kõik :)

**Sandra ütleb:**

Suured tänud abi eest :)

**Katrin ütleb:**

aga palun :)

**Sandra ütleb:**

ja kulutatud aja eest muidugi! ;)

**Katrin ütleb:**

anna tulemustest ikka teada :)

**Sandra ütleb:**

ikka :)

**Sandra ütleb:**

Tsau!

**Katrin ütleb:**

tsau

## Lisa 7: Intervjuu kaalukadu.eu kasutajaga N5

**Sandra ütleb:**

Tere!

**Kaisa ütleb:**

Tere tere, kui sul omal on aega võid mulle õhtu jooksul siin küsimused ära esitada, ma elan nagunii arvutis :D

**Sandra ütleb:**

alustan siis küsimustega? :D

**Kaisa ütleb:**

alusta alusta

**Sandra ütleb:**

Kui kaua olete antud veebikeskkona kasutanud?

**Kaisa ütleb:**

Ma olen üks seel foorumi asutajatest ja algselt tegutses see aadressil kaalukad.ee, seega 7.maist 2004 - s.t ümmarguselt 7 aastat

**Sandra ütleb:**

Kuidas tekkis foorumi asutamise idee?

**Kaisa ütleb:**

Foorum kasvas välja teisest väiksemast foorumist, mis zone.ee baasil kunagi tegutses

**Kaisa ütleb:**

Nõ tuumikseltskond võttis kätte ja tegi parema, toimivama ja kaasaegsema keskkonna

**Kaisa ütleb:**

Toimivama

**Kaisa ütleb:**

Ja ühendas seda seltskonda üks probleem - kaaluprobleem ja üks eesmärk - kaalu alandamine

**Kaisa ütleb:**

Foorum oli võimalus kohtuda endasugustega, jagada oma probleeme ja muresid nendega, kes sinuga sarnased ning leida koso lahendusi

**Kaisa ütleb:**

ma annan sulle ühe lingi kust sa saad lisainfot ka

**Kaisa ütleb:**

see on minu intervjuu arvutimaailmale

**Sandra ütleb:**

väga hea :)

**Kaisa ütleb:**

[http://www.ria.ee/lib/am-2001-2005/14161\\_F5.HTM](http://www.ria.ee/lib/am-2001-2005/14161_F5.HTM)

**Kaisa ütleb:**

ma käisin ka TV3 tollases naistesaates rääkimas

**Kaisa ütleb:**

see on kuskil arhiivides ka olemas

**Sandra ütleb:**

okei.. ma usun, et sellest on kindlasti abi

**Sandra ütleb:**

Nii

**Sandra ütleb:**

mida te arvate, kui paljud teavad sellest foorumist?

**Kaisa ütleb:**

VÄGA paljud

**Sandra ütleb:**

Kui paljud teie tutvusringkonnast teavad sellest foorumist või kasutavad seda?

**Kaisa ütleb:**

ehheee pool mu tutvusringkonnast ongi selle foorumi liikmed, seega ½

**Sandra ütleb:**

Kui sagedalt kasutate antud veebikeskkonda?

**Kaisa ütleb:**

24/7

**Sandra ütleb:**

Kellele soovitate antud veebikeskkonda?

**Kaisa ütleb:**

Kõigile, kel huvi teemade vastu, mis puudutavad toitumist, tervislikku toitumist, kaaluküsimusi, sporti, treeningut, üldse tervislikku eluviisi

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates naiste peamised mured ja probleemid seoses kehakaaluga?

**Kaisa ütleb:**

Kui me räägime ülekaalust, siis peamine probleem on madal enesehinnang - sealt saab kõik muu ka alguse. Kui me räägime alakaalust, siis seal taga on samuti madal enesehinnang ja sealt lähtuvad toitumishäired

**Sandra ütleb:**

Kuidas selliseid probleeme lahendatakse?

**Kaisa ütleb:**

Kui sellele oleks vastus, siis poleks ju probleemi

**Kaisa ütleb:**

Kuniks see probleem on väga laialdane, poel järelilikult ka toimivaid lahendusi

**Kaisa ütleb:**

Aga fakt on - et tegeleda tuleb mitte probleemiga vaid seel põhjusega

**Kaisa ütleb:**

sest nii ala kui ülekaal on tagajärg

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates peamised tagasilöögid, mis võivad ette tulla kaalulangetamisel?

**Kaisa ütleb:**

Tagasilöökkide põhjustajad vist pigem? Vale toitumine, valed dieedivõtted, liiga kõrged eesmärgid, vaeleusaamad, vale põhjus kaalulangetamiseks, ületreenimine ja enesehävituslikud ekstreemsed võtted, mis kõik lõppkokkuvõttes ei vii mitte kuhugi.

**Sandra ütleb:**

minu seminaritöö tulemusest selgus, et suureks probleemiks on ka ülesöömine/õgimine

**Sandra ütleb:**

Kas te olete ise ka sellega kokku puutunud?

**Kaisa ütleb:**

õnneks mitte

**Sandra ütleb:**

Miks jäta naised sageli kaalulangetamise pooleli?

**Kaisa ütleb:**

neid põhjuseid on palju - võetakse liiga kõrge eesmärk, ootused on liiga kõrged ja esimese tagasilöögiga antakse alla. Stress, eluraskused, ootamatud olukorrad löövad jalgealuse kõikumise ja väga kerge on paari päevaga kogu saavutatud hävitada. Lüüakse käega. Puudub usk endasse - ah nagunii ma ei suuda. Puudub motivatsioon - milleks? kellele?

**Sandra ütleb:**

Millised võivad olla peamised probleemid kui kaal ei lange? Jagage nõuandeid.

**Kaisa ütleb:**

see on liiga lai teema. kaalulangust takistavad ja kaalutõusu põhjustavad väga paljud terviseprobleemid, hormonaalsed ebakõlad ja väga paljud haiguslikud seisundid - siin ei saa nõu nii

lihtsalt anda. Kaalulangust takistab stress, sepsioon, paljude ravimite kasutamine, vale toitumine (alla BAV viidud kalorraaz ja organismi säästurežiim). Ühest vastust siin pole.

**Sandra ütleb:**

Kas naised oskavad üksteist piisavalt aidata? Tooge palun mõni näide, kuidas üksteist abistatakse.

**Kaisa ütleb:**

Meie foorum on selles osas parim näide

**Kaisa ütleb:**

Sul on võimalus jagada oma probleeme ja muresid nendega, kellel on sinuga sarnased probleemid ja mured. Sulle elatakse kaasa, sul on palju nõuandjaid, sa ei ole oma hädas üksi

**Sandra ütleb:**

Kuidas hindate abistajaid? Seletage, mida nad võiksid näiteks teisiti teha?

**Kaisa ütleb:**

rohkem tolerantust ei teeks paha

**Kaisa ütleb:**

ei osata sageli end teise inimese olukorda panna ja lähtutakse rohkem isiklikust kogemusest, kuid see ei pruugi toimida teiste puhul

**Kaisa ütleb:**

ja liiga kergesti minnakse hukkamõistu teed

**Kaisa ütleb:**

näiteks - inimese ülekaal on põhjustatud terviseprobleemidest, kuid talle öeldakse, et ah tegelikult oled ise laisk

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd külastate foorumit passiivsete tarbijatena ehk otsite infot teiste postitustest?

**Kaisa ütleb:**

mitte kunagi kuna ma olen foorumi omanik :)

**Sandra ütleb:**

okei :D

**Sandra ütleb:**

Hetke ei ole vist foorumisse kaasatud arste/toitumisspetsialiste?

**Sandra ütleb:**

Hetkel\*

**Kaisa ütleb:**

kahjuks jah mitte

**Sandra ütleb:**

Kuidas suhtuksite sellesse, kui antud foorumisse oleks kaasatud arstid/toitumisspetsialistid?

**Sandra ütleb:**

Millised oleksid plussid ja miinused?

**Kaisa ütleb:**

Siin miinuseid polegi, see leks väga suur pluss pakkuda inimestele professionaalide nõuandeid ja võimalust vajadusel otseselt abi küsida (siinkohal pean silmas foorumist abi otsivaid anorektikuid/buliimikuid jt)

**Sandra ütleb:**

Aga mis on hetkel takistuseks?

**Kaisa ütleb:**

Tasuta seda ei teeks keegi, foorum aga kahjuks pole tulutootev allikas ja seetõttu puudub ka võimalus palgata spetsialiste

**Sandra ütleb:**

arusaadav :)

**Sandra ütleb:**

nii.. avastasin, et mul on küsimused natuke sassis, nüüd tuleb abistamise kohta jälle üks küsimus :D

**Sandra ütleb:**

Mil määral püüavad teie arvates foorumikasutajad üksteist aidata ja nõustada?

**Kaisa ütleb:**

Väga palju

**Kaisa ütleb:**

Foorumis peetakse nõuandvaid päevikuid

**Kaisa ütleb:**

ja nõuandvaid ja kaasaelav publik ehk toetusgrupp on kõigil väga suur

**Kaisa ütleb:**

piltlikult öeldes - ühele murepostitusele laekub 10 vastust, kõik nõuandvaid-toetavad

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd antakse praktilise soovitusi? Võib-olla meenub teile mõni näide.

**Kaisa ütleb:**

need näited on foorumis kõik mustvalgel olemas :)

**Kaisa ütleb:**

personaalteemadest leiab neid sadu

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd olete kokku puutunud negatiivsete kommentaaridega?

**Kaisa ütleb:**

Igapäevaselt

**Kaisa ütleb:**

nii suure kasutajatehulga juures ei saagi tahta et kõik mõtleks ühtemoodi

**Sandra ütleb:**

kusjuures.. mina isiklikult leidsin väga vähe negatiivseid kommentaare, võib-olla jäi midagi kahe silma vahele.. kas osad kustutakse ka?

**Sandra ütleb:**

ühesõnaga.. kui on tegemist väga negatiivse kommentaariga?

**Kaisa ütleb:**

osa foorumist on avaliku silma eest varjul ;)

**Kaisa ütleb:**

üldiselt me ei kustuta kommentaare seel põhjal et nad on negatiivsed

**Kaisa ütleb:**

me laseme arutelul ikka lõpuni minna

**Kaisa ütleb:**

aga suuremad konfliktid pärast eemaldame

**Sandra ütleb:**

Kui vajalik on teie arvates antud foorum?

**Kaisa ütleb:**

väga vajalik

**Kaisa ütleb:**

umbes 50 inimest peab seda foorumit oma teiseks kodus

**Kaisa ütleb:**

ja teine 50 elab seal oma nõuandvaid elu, mida sõprade eest varjatakse

**Sandra ütleb:**

Millised on Teie ootused kuidas saaks veebikeskkonda paremaks muuta?

**Kaisa ütleb:**

professionaalsete nõustajate kaasamine oleks number 1

**Kaisa ütleb:**

muus osas tegelikult areneb foorum ise

**Sandra ütleb:**

Mida peaks tegema, et muredele saadav tagaside oleks tõhusam?

**Kaisa ütleb:**

Siin on 2 poolt - sageli mure kirjutaja ise oma probleemi ei tunnista ja vajab vaid tähelepanu, sellisel puhul jookseb igasugune nõu niiehknaa liiva

**Kaisa ütleb:**

aga muidu ikkagi saaks paremat tagasisidet anda, kui oleks rohkem teadajaid, mitte niisama targutajaid

**Sandra ütleb:**

vot seda ma panin ise ka tähele, et ei osata probleemile lahendusi pakkuda

**Sandra ütleb:**

aga nii-öelda targutada küll tahetakse :D

**Kaisa ütleb:**

jah kahjuks see nii on ja ega paraku läbi neti ei saa inimese sisse näha ja paljud ei taha ka nõu kuulda võtta, nad kuulevad ainult seda mida nad kuuld atahavad

**Sandra ütleb:**

nii ja lõpuks viimane küsimus :)

**Sandra ütleb:**

Kuidas teavitada kaaluprobleemidega inimesi antud foorumist?

**Kaisa ütleb:**

Kõige paremini liigub info ikka suust suhu ehk käest kätte, aga ka läbi teiste foorumite ja muidugi meedia on võimas relv, aga sinna me ise ei trügi

**Sandra ütleb:**

intervjuu poole pealt on nüüd kõik

**Sandra ütleb:**

SUURE SUURED TÄNUD! ;)



## Lisa 8: Intrevjuu kaalukadu.eu kasutajaga N6

**Sandra ütleb:**

Tere! Sandra olen

**Liina ütleb:**

tere, jah

**Sandra ütleb:**

kas sul on praegu aega vastata või lepime mingi teise aja kokku?

**Liina ütleb:**

sobib ikka

**Sandra ütleb:**

okei, hakkam küsima siis

**Liina ütleb:**

okei

**Sandra ütleb:**

Kui kaua olete antud veebikeskkona kasutanud?

**Liina ütleb:**

Vaatasin järgi just- septembris saab 3 aastat täis

**Sandra ütleb:**

Miks just see veebikeskkond?

**Liina ütleb:**

Sattusin sinna lehele mingi naistekafoorumi vahendusel ning kuna oli endal plaanis hakata kaalujälgimisega tegelema lootsin seal leida nõudu, motivatsiooni ning tuge nõu\*

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, kui paljud teavad sellest foorumist?

**Liina ütleb:**

Raske ütelda, hetkel on foorumil natuke alla 4000 kasutaja kuid kindlasti on neid, kes külastavad või on foorumi olemasolust teadlikud, kuid ei ole registreerunud.

**Sandra ütleb:**

Kui paljud teie tutvusringkonnast teavad sellest foorumist või kasutavad seda?

**Liina ütleb:**

Minu tutvusringkonnas kasutab minu teada ainult 2 inimest seda, kuid nad ei kasuta seda keskkonda aktiivselt

**Sandra ütleb:**

Kui sagedalt kasutate antud veebikeskkonda?

**Liina ütleb:**

Viimasel ajal iga päev

**Sandra ütleb:**

Kellele soovitate antud veebikeskkonda?

**Liina ütleb:**

Soovitan antud veebikeskkonda kõikidele inimestele, kellel on soov saada natuke lisainfot kaalujälgimise ning tervisliku toitumise kohta.

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates naiste peamised mured ja probleemid seoses kehakaaluga?

**Liina ütleb:**

Üldjuhul on peamiseks mureks naistel seoses kehakaaluga ikkagi ülekaal. Mõnikord on see õigustatud, mõnikord mitte. Peamiste probleemidena näen seda, et ei osata kuidagi alustada kaalujälgimisega või ei leita selleks motivatsiooni.

**Sandra ütleb:**

Kuidas selliseid probleeme lahendatakse?

**Liina ütleb:**

Täiesti individuaalne- kes otsib abi sõbrannalt, kes foorumist. On ka neid kes lihtsalt käega löövad.

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates peamised tagasilöögid, mis võivad ette tulla kaalulangetamisel?

**Liina ütleb:**

Tagasilööke võib olla väga palju ja erinevaid, kuid kõik tagasilöögid on tingitud millestki. Peamine tagasilöök on minu arvates see, et inimene ei suuda kontrollida ühel hetkel enam oma toitumist ning langetakse söömis-sööstude ohvriks, need on aga omakorda tingitud liiga randsr dieedist. Selline nälgimise-söömise perioodide vaheldumine võib aga endaga kaasa tuua tõsisid toitumishäireid.

**Sandra ütleb:**

Kas te olete kuulnud või kokku puutunud õgimisega/ülesöömisega?

küsin seda just seepärast, et minu seminaritöö tulemusest selgus, et suureks probleemiks on ka ülesöömine/õgimine

**Liina ütleb:**

Jah olen ise kokku puutunud ning olen ka seetõttu selle kohta ka palju lugenud-uurinud

**Sandra ütleb:**

Ja oled leidnud lahendusi, kuidas seda ära hoida?

**Liina ütleb:**

Jah- tasakaalustatud toitumine ning kõikide toidukordade toimumine (ei tohi toidukordi vahelt ära jätta). Kuid tihti on seda raske järgida siiski.

**Sandra ütleb:**

Miks jätavad naised sageli kaalulangetamise pooleli?

**Liina ütleb:**

Arvan, et enim tehakse seda siis kui tekivad tagasilöögid, siis tekib selline käega löömise tunne.

**Sandra ütleb:**

Millised võivad olla peamised probleemid kui kaal ei lange? Jagage nõuandeid.

**Liina ütleb:**

Peamiseks probleemiks on suure tõenäosusega vale toitumine ning liiga suur kaloraaz (tihti inimesed ei söögi koguseliselt palju, kuid sealjuures võivad päeva kalorit kokku tulla isegi kuni 3 päeva normaal kalorit hulgas). Teine suur põhjus kaalu mitte langemisel on vähene liikumine, iga inimene peaks päevas vähemalt 30min liikuma. Kolmandaks võib olla ka liiga range dieet ning keha lülitumine nn säästureziimile. Nõuanded: Eks ikka tasakaalustatud toitumine ja mõõdukas liikumine.

**Sandra ütleb:**

Mil määral püüavad teie arvates foorumikasutajad üksteist aidata ja nõustada?

**Liina ütleb:**

Oleneb täiesti inimesest. On neid, kes on igati nõu ja jõuga abiks teistele, alustades sellest, et aidatakse analüüsida menüüd ning lõpetades isegi ühiste trennis käimistega. Kuid paraku on ka neid, kes käivad foorumis ennast välja elamas ning teiste arvel kahjurõõmutsemas.

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd antakse praktilise soovitusi? Võib-olla meenub teile mõni näide.

**Liina ütleb:**

Praktilisi soovitusi antakse väga palju, näiteks trenniriiete valimise, mingi roa valmistamise, menüü koostamise või kaalujälgimise plaani koostamise kohta.

**Sandra ütleb:**

Mil määral jagatakse isiklikke kogemusi ja moraalset toetust?

**Liina ütleb:**

Isiklikke kogemusi jagatakse väga palju- enamus aktiivseid foorumi kasutajaid on koostanud oma personaalteema rubriigi, kus siis lahataksegi oma probleeme ja jagatakse kogemusi teiste liikmetega. Isiklikke ning väga intiimseid kogemusi leiab ka toitmishäirete nõ pihinurgast, kust võib

lugada kasutajate lugusid võitlusest näiteks buliimia ja anoreksiga. Moraalne toetus on taaskord nii ja naa, on inimesi kes jagavad seda ja inimesi kes ei jaga

**Sandra ütleb:**

Kas naised oskavad üksteist piisavalt aidata?

**Liina ütleb:**

Hea küsimus. Sellega on ilmselt jälle nii ja naa. Pigem siiski minu hinnangul jah, oskavad.

**Sandra ütleb:**

Kuidas hindate abistajaid? Seletage, mida nad võiksid näiteks teisiti teha?

**Liina ütleb:**

Isiklikult mulle meeldivad inimesed kes jagavad on kogemusi ja nõu, kuid ei meeldi inimesed, kes hakkavad oma tõekspidamisi peale suruma või liialt halvustavad.

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd külastate foorumit passiivsete tarbijatena ehk otsite infot teiste postitustest?

**Liina ütleb:**

Umbes pool foorumis kasutamisest ajast olen selle küsimuse mõistes passiivne tarbija

**Sandra ütleb:**

Kui te sõna ei võta, siis mis on selle põhjuseks?

**Liina ütleb:**

Ei oska või ei taha mingid teemas kaasa rääkida.

mingis\*

**Sandra ütleb:**

Kas te olete ise foorumisse küsimusi/probleeme püstitanud?

**Liina ütleb:**

Jah

**Sandra ütleb:**

- Võib-olla räägiksite täpsemalt antud küsimustest/probleemidest.

**Liina ütleb:**

Esiteks olen koostan oma nõ personaal teema, kus lahkkan isiklike probleeme ja kogemusi. Lisaks olen pannud foorumisse müügikuulutusi ning uurinud mingi toiduaine või toidu kalorisaldust, mida ei ole mujalt leidnud

**Sandra ütleb:**

Kas te esitate küsimusi anonüümselt või mitte?

**Liina ütleb:**

Ei

**Sandra ütleb:**

Miks just nii?

**Liina ütleb:**

Ei näe põhjust selleks

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd olete kokku puutunud negatiivsete kommentaaridega?

**Liina ütleb:**

Mõned korrad olen kokku puutunud

**Sandra ütleb:**

Kuidas suhtuksite sellesse, kui antud foorumisse oleks kaasatud arstid/toitumisspetsialistid?

**Liina ütleb:**

See oleks väga tervitatav ja positiivne, mis on muideks plaanis foorumi tegijatel

**Sandra ütleb:**

Millised oleksid plussid ja miinused?

**Liina ütleb:**

Plusse oleks väga palju- inimesed saaksid adekvaatset infot ning võimalik, et ka lahendusi oma probleemidele. Miinusena näen selle toimimist- tasuta lõunaid ei ole olemas ning kui teenuse hind

läheb liiga kalliks siis ei leia see jälle kasutust seal (oma küsimusi saab esitada tasuliselt internet vahendusel ju ka kliinik.ee ja arst.ee lehel)

**Sandra ütleb:**

Kui vajalik on teie arvates antud foorum?

**Liina ütleb:**

Usun, et on inimesi kelle jaoks on ta väga vajalik

**Sandra ütleb:**

Kas antud foorum tekitab kogukonnatunde?

**Liina ütleb:**

Jah, mingil määral

**Sandra ütleb:**

Millised on Teie ootused kuidas saaks veebikeskkonda veel paremaks muuta?

**Liina ütleb:**

Üks võimalus olekski spetsialistide nõuande rubriigi kaasamine (mis tuleks hoolikalt läbi mõelda just toimise suhtes)

**Sandra ütleb:**

Kas saate vastuseid oma küsimustele/probleemidele?

**Liina ütleb:**

Enamikule jah

**Sandra ütleb:**

Mida peaks tegema, et muredele saadav tagaside oleks tõhusam?

**Liina ütleb:**

Võimalik, et oma küsimuse /probleemi selgemini formuleerima

**Sandra ütleb:**

nii.. ja lõpuks viimane küsimus

Kuidas teavitada kaaluprobleemidega inimesi antud foorumist?

**Liina ütleb:**

Teavitustöö kui selline on selle foorumi puhul mõnevõrra komplitseeritud- tegemist ei ole rahalise kasu saamise eesmärgil tehtud foorumiga kuid igasugune teavitustöö on enamasti raha nõudev.

Arvan, et see foorum teavitab ennast ise nii nagu head tooted ennast ise müüvad

**Liina ütleb:**

okei, aga anna siis foorumisse ka tagasisidet uuringu tulemustest

ciao

**Sandra ütleb:**

okei.. tsauka ja suured tänud!

**Liina ütleb:**

ptv

## Lisa 9: Intrevjuu kaalukadu.eu kasutajaga N7

**Sandra ütleb:**

Tere!  
Sandra olen  
Kas alustame nüüd või hiljem kunagi?

**Triin ütleb:**

tere  
võib alustada küll

**Sandra ütleb:**

okei  
Kui kaua olete antud veebikeskkonda kasutanud?

**Triin ütleb:**

liitusin sept. 2005, enne seda olin paar kuud lihtsalt lugeja olnud

**Sandra ütleb:**

Miks just see veebikeskkond?

**Triin ütleb:**

sisu tundus piisavalt huvitav ja teemade valik lai, et pikemalt süveneda, ise postitada ka kasutama jääda

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, kui paljud teavad sellest foorumist?

**Triin ütleb:**

arvestades seda, et näen olevat üle 3700 liitunud kasutaja siis teadlikke on ilmselt 2 korda rohkem

**Sandra ütleb:**

Kui paljud teie tutvusringkonnast teavad sellest foorumist või kasutavad seda?

**Triin ütleb:**

kas see tutvusringkond keda ma teadsin enne foorumit või loen foorumis leitud tuttavad ka juurde?

**Sandra ütleb:**

enne foorumit

**Triin ütleb:**

siis kümmekond

**Sandra ütleb:**

Kust leidsite veebikeskkonna kohta informatsiooni?

**Triin ütleb:**

täpselt ei mäleta aga arvan, et Delfi Naisteka foorumist

**Sandra ütleb:**

Kui sagedalt kasutate antud veebikeskkonda?

**Triin ütleb:**

iga päev paar tundi

**Sandra ütleb:**

Kellele soovitate antud veebikeskkonda?

**Triin ütleb:**

peamiselt neile, kes soovivad rohkem infot tervisliku toitumise ja tervist edendava elustiili kohta ning lisaks inimestele, kes ei ole rahul oma kehakaaluga, olgu see siis liiga suur või väike

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates naiste peamised mured ja probleemid seoses kehakaaluga?

**Triin ütleb:**

peamised mured on madal enesehinnang ja rahulolematus iseendaga. inimesed piinavad oma organismi karmide dieetidega olles ise normaal- või ideaalkaalus. naised ei näe end objektiivselt ning ideaaliks on olla kas normkaalu alampiiril või suisa alakaalus

**Sandra ütleb:**

Kuidas selliseid probleeme lahendatakse?

**Triin ütleb:**

ma arvan, et parimal juhul kuulates teiste inimeste kogemusi ning saades lähedaste tuge. halvimal juhul aitab ilmselt psühholoog

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates peamised tagasilöögid, mis võivad ette tulla kaalulangetamisel?

**Triin ütleb:**

tagasilöögid tekivad peamiselt siis kui kaalu alandada kas ekstreemsete meetoditega ja/või liiga kiiresti. sageli langetakse õgimishoogu ning kadunud kilod tulevad tagasi koos lisakilodega, veel halvimal juhul saab kaalualandamisest kinnisidee, mis võib viia nii anoreksia kui buliimiani (foorumis on meil mõlemaid, õnneks tervenemise teel)

**Sandra ütleb:**

järgmine küsimus ongi õgimise kohta

Kas te olete kuulnud või kokku puutunud õgimisega/ülesöömiselega? Palun rääkige lähemalt.

Küsin seda just seepärast, et minu seminaritöö tulemusest selgus, et suureks probleemiks naistel ka ülesöömine/õgimine

**Triin ütleb:**

olen kokku puutunud. enamasti juhtub see siis kui üritan kaaluteemadel olla eriti tubli või siis stressiolukorras. Liigsele toitumise piiramisele kipub organism reageerima erinevate isudega ning stressiolukorras tundub maitsev toit (suurtes kogustes) lohutav

**Sandra ütleb:**

Miks jätavad naised sageli kaalulangetamise pooleli?

**Triin ütleb:**

enamasti saab kas iseloom otsa (seda küll pigem siis kui end liigselt piirata) või siis kui soovkaal (piisav kaalulangus) on käes ja tundub, et võib jälle söömise lõdvaks lasta

**Sandra ütleb:**

Millised võivad olla peamised probleemid kui kaal ei lange? Jagage nõuandeid.

**Triin ütleb:**

nu ideaalis on variante 2, kas süüakse liiga palju või liiga vähe toitumine peaks olema tasakaalustatud. mitte ühtegi toidugruppi (ka magusat) ei tohiks menüüst välja jätta ning kindlasti jälgida, et organism saaks kõik vajalikud toitained kätte

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, kas kaalulangetamine on muutunud naiste kinnisideeks?

**Triin ütleb:**

meedia ja ühiskonna "iluideaalide" promomise tõttu on see paljudele kinnisidee. "ebastandardsetena" ei tunta end meeldiva või täisväärtuslikuna

**Sandra ütleb:**

Mil määral püüavad teie arvates foorumikasutajad üksteist aidata ja nõustada?

**Triin ütleb:**

täiel määral. foorum on nagu üks kogukond. toetatakse üksteist nii headel kui halbadel aegadel. tehakse kokkutulekuid ning veedetakse vaba aega koos. staazikamatel liikmetel on kinnine foorumiosa, kus teemad on isiklikumad ning suhtlus tihedam. foorumiliikmed aitavad teineteist erinevate probleemide korral ning kuna rahvast on väga erinevatelt elualadelt, ongu foorum nagu 1 suur tugivõrgustik

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd antakse praktilise soovitusi? näide oleks hea

**Triin ütleb:**

täpselt nii palju kui küsida, nii kaalu kui muudel teemadel, ikka on keegi, kellel on teadmised või kogemused. nt meedikute foorumiliikmed aitavad meditsiiniküsimustes, moekunstnik moe alal, kokad toiduteemadel, kindlustajad kindlustusteemadel jne

**Sandra ütleb:**

Mil määral jagatakse isiklikke kogemusi ja moraalselt toetust?

**Triin ütleb:**

kinnises osas on jutud väga isiklikud, tabuteemasid pmst ei ole. koos elatakse üle nii laste sünnid, pereprobleemid kui muu. avalikus osas nt presonaalteemades sõltub see inimesest, mõned jagavad sealgi kõike, mõned vaid kaalutaamalisi jutte

**Sandra ütleb:**

Kas naised oskavad üksteist piisavalt aidata?

**Triin ütleb:**

muidugi

**Sandra ütleb:**

Kuidas hindate abistajaid? Seletage, mida nad võiksid näiteks teisiti teha.

**Triin ütleb:**

abistajaid hindan kõrgelt, kui foorumis midagi küsida siis ikka selle mõttega, et teiste kogemusi ning hea nõu saada

**Sandra ütleb:**

Kas te olete ise foorumisse küsimusi/probleeme püstitanud?

**Triin ütleb:**

hulgaliselt

**Sandra ütleb:**

Võib-olla räägiksite täpsemalt antud küsimustest/probleemidest.

Tooge mõni näide

**Triin ütleb:**

usu, aastast 2005 on palju küsimusi postitatud

aga alates sellest, mida tuuletaskute täidiseks panna kuni selleni, milline oleks parim päevane

kaloraaž just minu kaalu, kasvu ja aktiivsust silmas pidades

**Sandra ütleb:**

sobib väga hästi

Kuivõrd olete kokku puutunud negatiivsete kommentaaridega?

**Triin ütleb:**

mis suhtes?

**Sandra ütleb:**

kas olete kokku puutunud halvustavate kommentaaridega

näiteks, kas teid on keegi halvustanud

või olete kõrvalt näinud

**Triin ütleb:**

selles foorumis mind mitte kunagi. natuke teravamaks võivad kommentaarid minna siis kui keegi

võidab tõe pähe lausvalet või esineb mingi väga rumala väitega

**Sandra ütleb:**

Kuidas suhtuksite sellesse, kui antud foorumisse oleks kaasatud arstid/toitumisspetsialistid?

Millised oleksid plussid ja miinused?

**Triin ütleb:**

suhtuks hästi kuna nõuanded oleks siis meditiiniliselt põhjendatumad. samas, on meil foorumis

meedikuid, kes õppinud ja toitumisteemasid ning vajadusel nõu annavad

**Sandra ütleb:**

Kui vajalik on teie arvates antud foorum?

**Triin ütleb:**

on väga vajalik kuna pole vaid kaalufoorum vaid suurele osale liikmetest elustiil, pere ja sõpruskond

**Sandra ütleb:**

Kas antud foorum tekitab kogukonnatunde?

**Triin ütleb:**

muidugi tekitab

**Sandra ütleb:**

Millised on Teie ootused kuidas saaks veebikeskkonda veel paremaks muuta?

**Triin ütleb:**

otseseid ootuseid ei ole kuna viimastel kuudel on foorumiliikmete ja omaniku koostöös juba loodud

uusi teemasid ja alafoorumeid

**Sandra ütleb:**

Kas Te saate vastuseid oma küsimustele/probleemidele?

**Triin ütleb:**

jah

**Sandra ütleb:**

Mida peaks tegema, et muredele saadav tagaside oleks tõhusam?

**Triin ütleb:**

ei ole vaja midagi parandada, tagasiside on väga tõhus hetkel

**Sandra ütleb:**

Kuidas teavitada kaaluprobleemidega inimesi antud foorumist?

**Triin ütleb:**

kõige parem teavitus on rahulolevate kasutajate kiitus, paljud meist on toonud fuurumisse kaasa oma sõpru-sugulasi. lisaks on mitmed foorumlased nii Delfi kui Perekooli foorumites kaaluküsimustega inimestel soovitanud tulle meie foorumisse.

**Sandra ütleb:**

see oli ühtlasi ka viimane küsimus

**Sandra ütleb:**

Suured suured tänud abi eest!

**Triin ütleb:**

aga palun, oli päris huvitav



## Lisa 10: Intrevjuu kaalukadu.eu kasutajaga N8

**Sandra ütleb:**

Tere :)

**Ene ütleb:**

ahoi!

**Sandra ütleb:**

kas alustame?

**Ene ütleb:**

jep, ma valma :)

**Sandra ütleb:**

nii, esimene küsimus siis

**Sandra ütleb:**

Kui kaua olete antud veebikeskkona kasutanud?

**Ene ütleb:**

mõni kuu vähem kui 4 aastat

**Sandra ütleb:**

Miks just see veebikeskkond?

**Ene ütleb:**

palju erinevat teavet, moraalne tugi kasutajate näol, võimalus küsida küsimusi ja lugeda teiste kogemusi ning eks aastatega on välja kujunenud ka seltskond sõpru-tuttavaid, kes suhtlevad ka väljaspool foorumit (kes enne seda keskkonda teineteist üldjuhul ei tundnud)

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, kui paljud teavad sellest foorumist?

**Ene ütleb:**

ma arvan, et päris paljud naised, kes käivad kusagil foorumis ja hoolivad oma tervisest(ei pea olema ainult kaaluprobleem, vaid lihtsalt tervislik toitumine). eks delfis, perekoolis, pereklubis jms kohtades tihti viidatakse meie foorumisolevale infole. aga arvu ma küll ei tea.

**Sandra ütleb:**

Kui paljud teie tutvusringkonnast teavad sellest foorumist või kasutavad seda?

**Ene ütleb:**

hmm...

**Ene ütleb:**

üks tuttav kasutas, aga siis ta kadus ära. seega mitte eriti

**Sandra ütleb:**

Kust leidsite veebikeskkonna kohta informatsiooni?

**Ene ütleb:**

eelmise küsimuse täpsustuseks ütleks, et ega ma pole oma tutvusringkonnas sellest foorumist eriti rääkinudki, et see teemaks tuleks. Seega võimalik, et kasutatakse rohkem mu tutvusringkonnas, aga ma lihtsalt ei tea seda

**Ene ütleb:**

oota 2 minutit, ma vastan telefonile

**Ene ütleb:**

olen kohe tagasi

**Sandra ütleb:**

okei :)

**Ene ütleb:**

nii, tagasi. vastan viimasele küsimusele..

**Ene ütleb:**

leidsin läbi otsingumootori, otsisin teavet toitumise kohta. google otsing. märksõna ma enam ei mäleta mida ma täpselt otsisin

**Sandra ütleb:**

Kui sagedalt kasutate antud veebikeskkonda?

**Ene ütleb:**

absoluutselt iga päev :D väga harva, kui ma seal üldse ei käi, aga siis on ilmselt põhjus selles, et olen kusagil komandeeringus ja internetist eemal või on lihtsalt ülikiire päev. käin seal ikka mitu korda päevas, pean oma menüüd, juba selle pärast käin mitu korda päevas, et menüüsse oma sööki ja liigutamist üles kirjutada

**Sandra ütleb:**

Kellele soovitate antud veebikeskkonda?

**Ene ütleb:**

kõigile, kes soovivad rohkem teavet tervisliku toitumise kohta ning kes vajab virtuaalset tugisüsteemi toitumise korras hoidmiseks (see virtuaalne kasvab üsna ruttu ka reaalseks) ja ka neile, kes otsivad teavet liikumise suhtes (nii trenn kui igapäevane liikumine). Sealne tagasiside näiteks erinevate trennide kohta on väga hea

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates naiste peamised mured ja probleemid seoses kehakaaluga?

**Ene ütleb:**

enamus püüab hoida kaalu tõusmast. kel õnnestub see paremini, on hästi, aga on ka neid, kes püüdleval pidevalt selle poole, et kaal alaneks. Söömine on tihti kaootiline, mis tingib ka kaalutõusu ning stressi on liiga palju, mis paneb paljusid sööma. Mitmekülgset toitumist on liiga vähe. Osaliselt on see tingitud ka kiirest elutempost kindlasti. Ja üks lisakilod tingivad ka enesekindluse vähendamise. Ülekaalulistel on ka raskem ilusaid riideid leida, mis omakorda panevad põntsu enesekindlusele.

**Ene ütleb:**

oota täiendan..

**Ene ütleb:**

ja ma isiklikult ei usu iial, kui tugevalt ülekaaluline naine ütleb, et ta on rahul oma kaaluga ja nii see võiks jääda. näiteks foorumis need, kes kaaluvad seal umbes 100 kilo ja enam - ma tõesti ei usu, et inimesed on sellega rahul. Võibolla ma olen ise liiga skeptiline selles osas, aga ükski naine ei saa olla endaga rahul, kui ta peab riideid ostma neid, mis selga mahuvad, mitte neid, mis on ilusad ja just tema maitsele. Eks see enesega rahulolu on pigem teistele näitamiseks, südames nad soovivad ju ikka, et oleks ometi neid kilosid natukenegi vähem, sest kapp on ju riideid täis, mis enam selga ei mahu. Või siis on tegu koolitatud enesekindlusega.

**Sandra ütleb:**

kusjuures, ma ise arvan täpselt samamoodi :D

**Sandra ütleb:**

ma olen isegi emaga kunagi vaielnud sellel teemal :)

**Ene ütleb:**

puhas näitemäng enesepettuseks mu meelest :P

**Sandra ütleb:**

täpselt täpselt

**Sandra ütleb:**

nii, järgmine küsimus

**Sandra ütleb:**

Kuidas selliseid probleeme lahendatakse?

**Ene ütleb:**

etappe on mitmeid. Esmalt tuleks realselt kaalu ka alandada- regulaarselt liikuda, toituda mitmekülgset ning mitte kiirustada - kiired tulemused suure ülekaalu puhul ei ole püsivad. enesekindlus kasvab seda enam, mida saledam ja vormis inimene peeglist vastu vaatab. aga tihti võib tekkida inimese peas nn kõverpeegel ehk et isegi kui võetakse päris palju alla nii, et teistele on see näha, siis see alla võtja ise ei saagi aru. näide omast kogemusest: võtsin alla 15 kilo, teised nägid seda, ma ise ei saanud midagi aru. miks? sest ma polnud nii suur, et mul füüsiliselt oleks olnud raske liikuda või elada. aga riided läksid väiksemaks küll, aga siiski ma ei saanud sellest ise aru. alandasin edasi kaalu,

kui läinud oli 20 kilo, siis ma tundsin seda juba ise ka. kuigi peeglist vaatas mulle ikka sama inimene vastu, mis 20 kilo tagasigi. aga siis nägin ühte pilti endast, kus ma sain aru, et tõesti on kaalulangus näha. minu probleem oli ja on see, et ma ise omaarust, st oma peas, minu minapilt, kaalun umbes 60 kilo, aga siis kui keegi pilti teeb, vaatab mingi jõletis vastu :P Hoopis teine inimene oleks nagu pildil. Kui varem mind tehtud pildid šokeerisid negatiivselt, siis sel kaalulandamise perioodil hakkasingi laskma endast pilti teha iga mõne aja tagant, et ma ise ka seda kaalulanemist näeksin :D jätkub...

**Ene ütleb:**

enesekindlust tõstis see, et ma ei pidanud enam leppima riietega, mis lihtsalt selga mahuvad ning ma ei pidanud enam otsejoone suunduma poes riideriulil kõige suuremate numbrite juurde (ega seal naljalt üle 46 ei leidu, tavapoes), vaid sain sealt keskpäraste juurest valida ja ILUSAID riideid, mis on just minu maitsele, mitte ainult ümbermõõdult sobiv. iga kaotatud kilo motiveeris edasi tegutsema tervislikkuse nimel. :)

**Ene ütleb:**

Jätkub

**Ene ütleb:**

aga - on ka neid, kelle minapilt ongi seal kaalunumbri tipus ehk isegi kui ta alla võtab, siis ta arvab, et ta on ikka sama suur kui enne. seetõttu võib ta kanda oma vanu riideid kuni need on talle ikka väga suured ja ta ei saa arugi, et oleks aeg uuteks ja särtsakateks riieteks. Siis peaks ta samuti maa peale tooma, et vaata, sulle mahuvad nüüd ka rohkem riideid selga, kui need kõige suuremad.

eneseteadvusega tuleb tegeleda paralleelselt.

**Ene ütleb:**

Jätkub

**Ene ütleb:**

ülikiire elutempo suhtes tuleb endale aru anda, et olgu mis on, aga süüa tuleb. saab ju süüa ka käigu pealt, st sõidul punktist A punkti B näiteks statoilist üks tervislik (nagu kodus) rannumehe võileib ja beebiporgandid vms. tuleb võtta aega, et süüa, mitte jätta söömata.

**Ene ütleb:**

nüüd on kõik selle küsimusega :D

**Sandra ütleb:**

väga huvitav on lugeda :)

**Sandra ütleb:**

mulle tuleb ainult kasuks

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates peamised tagasilöögid, mis võivad ette tulla kaalulangetamisel?

**Ene ütleb:**

kui järgida mingit kindlat toitumiskava (näiteks rohkelt valge, süsivesikud miinimumini), siis võib tekkida mure, et mida siis süüa, kui ei või süüa saia, leiba, makarone, kartulit, mannaputru jms. mõni ütleb, et see süsteem mõjub laastavalt ka rahakotile (väärarvamus tegelikult), sest toitumisel rõhk on lihal jms valgulisel. teisalt võib olla probleem siis, kui järgid mingit kindlat süsteem ja siis lähed kellelegi külla, kes pakub ainult kooki vms, mis su süsteemiga kooskõlas ei ole. Kindlasti tekib ka ahvatlusi, kuidas kellelgi (näiteks minu nõrkus on magus, kellelgi teisel näiteks sai või rämpstoit vms). jätkub...

**Ene ütleb:**

igal kaalulangetajal esineb nädalaid, mil ei tule mitte miinus, vaid pluss. see võib ekslikult tekitada mulje, et midagi on valesti, aga see on loomulik, et kaal kõigub pisut siia-sinna. tean juhuseid, kus kaalulisendumisel arvatakse, et on liiga palju süüa söönud ning siis järgmine nädal aega süüakse minimaalselt. see on vale, sest sööma peab mitmekülgset ning vähemalt üle oma baasenergiavajaduse. jätkub...

**Ene ütleb:**

tagasilööök võib olla ka see, kui ise tegeled iga päev kaalu alandamisega ning siis tuleb tänaval vastu keegi, keda sa nägid 10 aastat tagasi, kui sa kaalusid 30 kilo vähem ning siis imestab, et oi, näe kui suur sa nüüd oled... või siis kui ta seda otse välja ei ütle, siis ta oma pilguga mõõdab seda. kuigi tegelikult

oled selleks hetkeks juba 20 kilo alla võtnud. aga too teine inimene ei tea seda. Siis on küll häbi, et oled aastatega nii palju juurde võtnud. see tekitab endas paha tunde

**Ene ütleb:**

lõpetasin selle küsimusega :D

**Sandra ütleb:**

Kas te olete kuulnud või kokku puutunud õgimisega/ülesöömise? Palun rääkige lähemalt

**Sandra ütleb:**

Küsin seda just seepärast, et minu seminaritöö tulemusest selgus, et suureks probleemiks on ka ülesöömimine/õgimine

**Ene ütleb:**

sa mõtled siin seda, et kas mina olen ülesöönud või kui mina pole, siis keegi mu lähedastest? või teoreetilisi teadmisi?

**Sandra ütleb:**

jah, kas sina või keegi tuttavatest

**Ene ütleb:**

jah, olen ka mina ülesöönud mõnikord. minu isiklikuks nõrkuseks on magus, siis ma teadvustan endale, et ma pean sellest hoiduma. kui ma olen "liiga tubli" olnud tükk aega ehk magusat mitte tarbinud, siis aegajalt valdab mind mingi magusatornaado ehk ma lähen poodi ja ostan hunniku magusat ja ma olen suuteline selle kõik õhtu jooksul ka ära sööma. 300 grammi šokolaadi, 2 pulgajäätist, mõned praänikud õhtu jooksul ära süüa ei ole probleem :P kui ma ükskord teadvustasin endale, et mul ON see probleem, siis ma hakkasin uurima, et miks see tuleb. avastasin, et see tulebki sellest, et ma olen tükk aega väga korralik ja ei söö üldse magusat, siis mind valdabki see magusatornaado. eriti kui lisada sellele pikk söögivahekord (ma söön iga 4 tunni tagant ehk 4 korda päevas, väga mõõdukad portsud), siis ongi see tornaado käes. selleks puhuks, kui mul tõesti on pikk söögivahekord mingil põhjusel, kannan ma kotis mandleid ja metsapähkleid, mis vaigistavad tornaadopoja ning see suur tornaado jääb siis tihti tulemata. jätkub...

**Ene ütleb:**

aga olen mõnikord ka lõõnud käega, et no annan siis alla, söön selle purgi kondenspiima ära, pärast joon hulga vett peale ja siis on tükiks ajaks rahu majas :D

**Ene ütleb:**

Jätkub

**Ene ütleb:**

olen palju lugenud buliimiam kohta, sest mu magusatornaadod teevad mulle muret. ma ei taha muutuda buliimikuks - söön sisse terve külmkapi ja siis oksendan välja. see on õudne. aga et mul ei tekiks üldsegi selliseid mõtteid (no igaks juhaks) ning et mul füüsiliselt kõhus raske poleks selle tornaado ajal, siis olengi valinud sellised magusained, millest enne magusast mõõt täis saab, kui et kõht liiga täis saab. seetõttu puhas šokolaad või kondenspiim ongi hea. füüsilised kogused neil toitudel ei ole suured, vaid need on ülimagusad :P

**Ene ütleb:**

Jätkub

**Ene ütleb:**

buliimiat mul pole ja ega ma ei kaldu sinna poole, aga ma kardan seda küll. ilmselt selle pärast, et ma olen sellest palju lugenud ning lugenud kuidas see on kujunenud. puhtalt mõttest, et proovin ühe korra, proovin veel kord, jne. ma ei taha muutuda samasuguseks, ma pelgan seda küll. kusjuures, mul enne ei tulnud see buliimiam pähegi enne, kui ma sellest juhuslikult lugesin. seega võibolla ma kardan seda sellepärast, et ma olen sellisest teguviisist teadlik. kes teab.

**Ene ütleb:**

kõik selle küsimusega :D

**Sandra ütleb:**

Miks jätavad naised sageli kaalulangetamise pooleli?

**Ene ütleb:**

eneseusu puudus. vaimsus, et see on ju nii raske ja ei mina oska neid kaloreid või punktke lugeda ja see on nii tüütu ja keeruline. usun, et oma peas mõeldakse see raskemaks kui see tegelikult on ning juba selle eelneva negatiivse meelsusega "aidataksegi" kaasa oma katkestamisele. on kaks moodust laias laastus: põhjalikult süveneda teemasse ning siis valida mingi süsteem, mida järgida; teine moodus on lihtsalt loobua üleliigsest toidust, st jälgida portsjoneid ning mitmekülgset toiduvalikut. aga ühine tegur on igapäevane liikumine - ei pea tingimata trenni tegema, vaid liikuma, jalutama, kõndima. tihti ei leita aega, et see tunnike päeva jooksul kõndida, kui trenniks aega ei jagu.

**Ene ütleb:**

valma see vastus

**Sandra ütleb:**

Millised võivad olla peamised probleemid kui kaal ei lange? Jagage nõuandeid.

**Ene ütleb:**

teen punktihaaval.

1. ühekülgne toitumine. Kas su toit on mitmekesine ning seal on piisavalt köögivilju (pool taldrikust?)
2. liiga suured portsjonid. Võta väiksem taldrik, dessertaldrik on sobiv. söö täpselt nii palju, kui vaja, mitte rohkem. Soovitan juua klaas vett enne sööki (veel parem -söö nt üks tomat enne sööki, siis sööd vähem ning köögivilj teeb ainult head)
3. süüakse liiga vähe - ei tohi süüa alla ma baasenergiavajaduse, selle saab arvutada erinevate kalkulaatoritega.
4. süüakse liiga harva - tuleb süüa vähemalt 4 korda päevas võrdsete ja mitmekülgsete toidukogustega, mitte liiga palju. Teine variant on jagada toit päevas nii, et on 3 põhitoitu ja 2 väiksemat vahepala
5. vähene liikumine -kui pole aega trenni teha, siis pane omale hommikul taskusse sammulugeja ning tee samme päeva jooksul. Kõnni palju, ära sõida autoga, kui vähegi võimalik. bussiga sõites tule iga kord näiteks ühe peatuse võrra varem maha - nii saad samme juurde.
6. vähene uni. magada tuleb piisavalt, unevõlg ei lase kaalul alaneda, tekitab turseid ning organism on väsinud ja kurnatud. unevajadus on meil kõigil erinev, ent oma füüsiliste vajadustega tuleb arvestada. Ja pealeg - mida varem magama minna, seda väiksem on tõenäosus, et sa kulutad külmkapi ust õhtuti :D

**Ene ütleb:**

Valma

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, kas kaalulangetamine on muutunud naiste kinnisideeks?

**Ene ütleb:**

mõneti kindlasti. kogu meie ühiskond propageerib saledust, küll vaadatakse tänaval ilusatele naistele järgi, reklaamides on ilusad ja atraktiivsed naised - kes see mõnda paksu (vabandust, et nii otsekohene, aga ühiskond nii ju mõistab) ikka atraktiivsesse reklaami asetab. meie ühiskonnas ei ole tüsedus uhkus, vaid probleem, millega tuleb tegeleda. alustagem seda kasvõi meie nõukaegsetest paneelmajade liftidest - ei ole see mõeldud 4liikmelisele perele, kellest iga liige kaalub 120 kilo. Riietevalik poes suuremale inimesele on praktiliselt olematu. peetakse missivalimisi, kus osalevad tõelised kriipsujukud-mannekeenid, ent ülekaaluliste sinna asja ei ole. nn paksude missivalimiste peale muiatakse ja mitte alati positiivses toonis. modellid on kriipsujukud, ajakirjades on perfektselt saledad naised (retušeeritud, mis teeb nad veel ilusamaks). eduka naise kuvand on ilus (sh sale), tark ja ülimalt jõuline. vastandame siia tüseda, ent siiski targa, aga paraku kompleksides naise - ei ole ju edukuse kuvand? jätkub...

**Ene ütleb:**

ühelt poolt ühiskond saledust soosib, mis paneb naistele peale surve püüelda saleduse poole ja olla kaunis. aga teisalt -loodus pole meid, inimesi, loonud loomupäraselt tüsedaks, vaid see on kaasnenud heaoluühiskonnaga - kui me ikka vanasti mööda metsi ringi lidusime, et söögipoolist leida, siis polnud ka kaaluprobleeme. Tüsedus (ma mõtlen siin ikka suuremat sorti ülekaalu, mitte mingit liigset 5 kilo) ei ole tervisele hea. seega mina täitsa pooldan seda, et me kõik peaksime olema võimalikult tervislikud ning heas vormis. ma tean, et teoreetiliselt on seda kergem teha, kui füüsiliselt, ent see on ainult kättevõtmise asi. liigu, toitu, maga piisavalt ja küll ka see kaal alaneb :) Eks on ka ekstreemseid näiteid, kus pingutatakse üle ning riskitakse nii oma tervisega ning veelgi ekstreemsemaid näiteid, kus see

sama ühiskonna surve tekitab inimese peas anomaaliaid, ent need on erandid. üldises plaanis on tervislikkuse propageerimine ainult tervitav.

**Ene ütleb:**

(vastan korra telefonile, sa küsi järgmine küsimus :D)

**Sandra ütleb:**

teeme nii :)

**Sandra ütleb:**

Mil määral püüavad teie arvates foorumikasutajad üksteist aidata ja nõustada?

**Ene ütleb:**

ma jagaks foorumikasutajad kaheks. enamvähem võrdsesse ossa. ühed, kes peamiselt tegelevad iseendaga ja teised, kes püüavad enda toimetamiste kõrval olla abiks teistele. neil on teadmisi, kogemusi, mõtteid ning nad loevad palju erinevat kirjandust, mis puudutab tervist ning jagavad neid teistega. või siis on nad lihtsalt virtuaalselt vaimne tugi - toetavad ja vajadusel lohutavad. enamus, kes on foorumisse jäänud, on hoolivad teiste suhtes. üpriski kiiresti lahkuvad need, kes on teiste suhtes ebaviisakad ja ebameeldivad. kusjuures, neid ei sunnita lahkuma, aga kuna keskkond ei soosi vaenulikke suhtumist, siis nad on selges vähemuses ning lahkuvad vaikselt ise.

**Ene ütleb:**

kõik selle küsimusega

**Ene ütleb:**

kui vaja, võin alati täpsustada või rohkem lahti kirjutada

**Sandra ütleb:**

okei :)

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd antakse praktilise soovitusi?

**Ene ütleb:**

päris palju, on loodud erinevad teemad, kus saab küsida küsimusi erinevate treeningmeetodite kohta, treeningvahendite kohta, toitumissüsteemide. kui peetakse oma personalset toitumispäevikut, siis kaaslasel hea meelega analüüsivad seda ning antakse soovitusi mis on valesti

**Sandra ütleb:**

Mil määral jagatakse isiklike kogemusi ja moraalseid toetust?

**Ene ütleb:**

erinevaid teooriaid toetavadki isiklikud kogemused. kui kellelgi on kogemusi mingi toidu, toitumisviisi vms-ga, siis hea meelega räägitakse sellest ka teistele. eriti näiteks kiirdieetide puhul ning mingite "imetablettide" kohta, mida küsivad peamiselt uued liitujad "a la andke imeretsept, kuidas ma kohe saledaks saan - millist toidulisandit kasutada või milline imekiirdieet on parim" - vastused: saledaks ei saa imedieetide ega imetablettidega. palju räägitakse ka erinevates söögitegemisnippidest ning nippidest, kuidas võidelda oma ahvatlustega (kellel on see magus, kellel soolane, kellel liiga suured portsud). moraalne tugi on väga suur, kui oled pikemaajaline heatahtlik foorumikasutaja ning pead personaalset teemat. personaalteema avab inimest, tema harjumusi ning muresid. personaalteemades on moraalne tugi kõige suurem. tihti, kui mõni regulaarne kirjutaja pole kaks päeva kirjutanud, siis tuntakse muret kus ta küll on, sest ollakse harjunud tema teemat lugema. eraldi grupp on ka "Suured", kus jagavad oma muresid rohkem kaaluvad inimesed (alates 90 kilost), sest seal saavad suured rääkida oma suurte probleemidest, sest ega tegelikult 70kilone naine, kes oma arust kaalub küll liiga palju, ei saa aru saja kilosest - neil on oma mured.

**Ene ütleb:**

Kõik

**Sandra ütleb:**

Kas naised oskavad üksteist piisavalt aidata?

**Ene ütleb:**

mis on piisavalt? teadmisi, kogemusi ja tuge võib jagada, ent tegelikult tuleb see vaimne meelsus kaalualandamiseks leida ikkagi iseenda seest. muidugi on abi ja tugi tähtis, tihti on ilma sellega väga raske hakkama saada, aga kui sa tead, et sa võid oma nõrdimust või oma muresid jagada ning keegi

sind lohutab või vastupidi - paneb sulle konkreetselt mõistuse pähe paneb (a la vaata oma menüü üle, loomulikult sellise toitumisega võid sa ainult unistada kaalulangetusest). kes tahab tuge ning on ka ise abivalmis teistele oma tuge pakkuma, saab seda foorumist küll.

**Sandra ütleb:**

Kuidas hindate abistajaid? Seletage, mida nad võiksid näiteks teisiti teha.

**Ene ütleb:**

kui ma enne liigitasin foorumis olijaid iseendaga tegelejateks ning pigem teiste abistajateks, siis ma ise olen pigem iseendaga tegeleja. ma ei vaja iga nädalaselt poputust, et "küll läheb paremaks või saad hakkama küll", ent ma tean, et kui ma olen oma menüüga totaalselt jännis ning ideed saavad otsa, mida ja kuidas teha, siis piisab kui ma liitsatan sellest, siis on keegi kohe mu menüüd platsis kritiseerimas ning andmas soovitusi mida võiks paremini teha. mul on välja kujunenud üks foorumikasutaja, kes hoiab regulaarselt mu menüül silma peal ning vajadusel toob välja mu valed valikud ning soovitused, mida teha ühel või teisel puhul (näiteks kui peab üks toidukord hilinema või vahele jääma, siis pane kotti mandlid ja metsapähklid ja osta beebiporgandeid, hea sõidu ajal süüa, kui vaja kiirustada ühest kohast teise). Aga ma tean, et mitte kõigil ei ole sellist kindlat persooni, aga iga kogemustega foorumi liige võiks võtta oma väikseks ülesandeks kellegi tagant utsitamise. ma tean, et minu puhul see toimib. mul endal on ka üks persoon, keda ma utsitan menüüd pidama (tihti kipub jääma järjekindlusest puudust). kohati tunnen, et inimesed võiksid olla mitte nii positiivsed, vaid ka konkreetseid - kui ikka menüü tuksis on, pole end tükk aega liigutanudki, st trennid kõik vahele jäänud, sii võiks keegi konkreetse toonis tuua maa peale ja trenni utsitama

**Ene ütleb:**

Kõik

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd külastate foorumit passiivsete tarbijatena ehk otsite infot teiste postitustest?

**Ene ütleb:**

päris palju. ma pigem loengi teiste kogemusi, st kes mida on süüa teinud, kes millist toitusmisskeemi järginud ja kuidas on mõjunud ning arvamusi erinevate lähenemiste kohta. ma igapäevaselt loen 5 inimese menüüd, lisaks diagonaalis viskan pilgu peale veel neljale menüüle. trenniteemat jälgin regulaarselt - kes kus osalenud on ja kuidas läinud, see on hea motivaator enda liigutamiseks (ma ju suudan ka!)

**Sandra ütleb:**

Kas te olete ise foorumisse küsimusi/probleeme püstitanud?

**Ene ütleb:**

jah, ikka. küll ei leia riideid kusagilt :D siis jällegi hädas küsimusega, et kas näiteks läätsed on pigem süsivesik või misasi? Kalorite kohta olen ka küsinud. spordikella ostsin nii, et küsisin infot erinevate variantide kohta ja kõnnikepidki valisin soovitude järgi

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd olete kokku puutunud negatiivsete kommentaaridega?

**Ene ütleb:**

mida sa mõistad siin negatiivsete kommentaaride all?

**Sandra ütleb:**

näiteks kas on kedagi halvustatud vms

**Sandra ütleb:**

kui keegi on mingisuguse mure/probleemi püstitanud ja siis keegi on selle kohta midagi negatiivset öelnud

**Sandra ütleb:**

näide oleks hea

**Ene ütleb:**

eks ikka on olnud juhuseid. mulle hetkel ei meenuki, et oleks liikumise või toitumise tasandil midagi minu endaga olnud, küll aga muul tasandil. vabades juttudes.

**Sandra ütleb:**

Kuidas suhtuksite sellesse, kui antud foorumisse oleks kaasatud arstid/toitumisspetsialistid? Millised oleksid plussid ja miinused?

**Ene ütleb:**

ma ei teagi, mõneti nagu võiks olla, teabe ja analüüsi mõttes, ent teisalt - nad ei pruugi vaadata seda foorumit nii nagu seda meie vaatama - oma hea väike päevik (menüü), kus saab ka kogemusi vahetada. teisalt jällegi oleks hea, kui keegi spetsialist silma peal hoiaks, sest meil neid ülesööjaid ja buliimikuid ja anorektikuid leidub ikka. ekstreemsuste mõttes oleks tõesti hea. aga ta peaks olema mitte targutaja ja positiivselt meelestatud.. samas võiks olla ka keegi treener, kes jälgiks kullipilguga treeningpäevikut. tervitaksin ilmselt positiivselt

**Sandra ütleb:**

Kui vajalik on teie arvates antud foorum?

**Ene ütleb:**

väga vajalik. ma ei tea kas ma oleksin suutnud nii palju infot välja kaevata ühest kohast, kui seda foorumit poleks. ilmselt mitte. aastatega olen harjunud seal käima ja kui on perioodid, kus midagi ei jõua ega jaksu teha, siis küll sind taas jalule aidatakse ning vajadusel torgitakse tagant ning vajadusel lastakse rahunud infot seedida ja tegevusplaani koostada. minu jaoks on see foorum väga vajalik tööriist.

**Sandra ütleb:**

Kas antud foorum tekitab kogukonnatunde?

**Ene ütleb:**

jah, oleme nagu suur itaalia pere. eks aegajalt on ka natuke tülisid ja väärarvamusi, aga me kõik oleme ju lõppkokkuvõttes inimesed ning peame arvestama teineteisega. meeldib ka see, et ma paljudega suhtlen ka reaalses elus ning võin iga kell neid kohvile kutsuda, kui olen näieks linnapeal ripakil või tartu vahel kolamas või viljandi või pärnus või kus iganes

**Sandra ütleb:**

Millised on Teie ootused kuidas saaks veebikeskkonda paremaks muuta?

**Ene ütleb:**

hmm, ei olegi ettepanekuid. ma olen täitsa rahul pakutavaga

**Sandra ütleb:**

okei :)

**Sandra ütleb:**

Kas saate vastuseid oma küsimustele/probleemidele?

**Ene ütleb:**

jah, siiani ükski küsimus pole vastuseta jäänud

**Ene ütleb:**

:)

**Sandra ütleb:**

ja nüüd tuleb viimane küsimus :D

**Sandra ütleb:**

Kuidas teavitada kaaluprobleemidega inimesi antud foorumist?

**Ene ütleb:**

abiks oleks erinevad artiklid ajakirjanduses -eelkõige ajakirjad, naiste- ja terviseajakirjad, bännerid erinevatel saitidel (nt delfi, naine.postimees, ) ning ka google märksõnad. arstide kabinetti juurde flaiereid panna ei saaks, sest me pole meditsiiniline abi, vaid lihtsalt nn tugigrupp

**Ene ütleb:**

ma täiendaks üht vastust, üle-eelviimast ehk selle tehnilise koha pealt ma ei tea kas sa tead, aga meil on olemas kaalutabel- suur-suur tabel, kuhu saab liituda ning siis iga nädal saab sistada oma kaalunumbri, millest moodustub tabel. saab jälgida kõikide teiste kaalumuutusi tabelites (muutus nädalas ja lisaks veel tema kaalunumber ning muutus protsentuaalselt). hea võrdlusmaterjal numbrites oma edust või ebaõnnestumisest. ma olen seal tabelis pea 4 aastat olnud ja nii ma tean täpselt millisel perioodil kui palju ma kaalusin ja kui palju siis kaal muutus.

**Sandra ütleb:**

esimest korda kuulen :D



**Sandra ütleb:**

väga huvitav.. ma ei teanud algselt isegi nendest personaalpäevikuest vms

Sandra ütleb:

teadnud\*

**Ene ütleb:**

siin on need persoonikad: <http://www.kaalukadu.eu/foorum/viewforum.php?f=68>

**Sandra ütleb:**

tänu :D võib-olla leiab veel midagi huvitavat juurde

**Ene ütleb:**

peetakse ka duelle ja trielle: <http://www.kaalukadu.eu/foorum/viewforum.php?f=71>

**Ene ütleb:**

ja see suurte osa, mis ma rääkisin, ma olen seal peidus oma personaalteemaga :D seal hea vaikne olla, st ainult inimesed, keda teatakse, kes pole päris võõrad

**Ene ütleb:**

suurte osasse saab ainult eriloaga :D

**Sandra ütleb:**

Suured tänu vastamast ☺ Ilusat õhtut!

**Ene ütleb:**

Aga palun ☺

## Lisa 11: Intrevjuu kaalukadu.eu kasutajaga N9

**Sandra ütleb:**

Hei

Kas alustame?

**Laura ütleb:**

ok

**Sandra ütleb:**

nii.. esimene küsimus siis

Kui kaua olete antud veebikeskkonda kasutanud?

**Laura ütleb:**

04.09.2004 alates

**Sandra ütleb:**

Miks just see veebikeskkond?

**Laura ütleb:**

Mõnusad inimesed

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, kui paljud teavad sellest foorumist?

**Laura ütleb:**

pole vaenu ega viha ja halvasti mõtlemist/ytlemist. paljud kuna inffi on olnud tv, ja teistes foorumites  
+ meie kõigi suur tutvusringkond

**Sandra ütleb:**

Kui paljud teie tutvusringkonnast teavad sellest foorumist või kasutavad seda?

**Laura ütleb:**

sa tahad nubriliselt=

?

**Sandra ütleb:**

eiei

umbkaudu

**Laura ütleb:**

Kuna kasutusaeg on juba pea 7 a siis sõbrad ongi nyd kaalukate seltskond

ja oma perest on aksutajaid kaks peale minumõlemad tytred, kellel poel kaaluprobleemi ja käiva  
seal seltskonna pärast ja sõpradest on yle pooled seal = väga paljud siis

**Sandra ütleb:**

Kust leidsite veebikeskkonna kohta informatsiooni?

**Laura ütleb:**

netist kaaluprobleeme uurides ja abi otsides

**Sandra ütleb:**

Kui sagedalt kasutate antud veebikeskkonda?

**Laura ütleb:**

keskmiselt 16/7

oota korra mul tuli tähitud kiri

5 mintsu läheb aega

**Sandra ütleb:**

okei

ei ole hullu

**Laura ütleb:**

tagasi

**Sandra ütleb:**

nii

Kellele soovitate antud veebikeskkonda?

**Laura ütleb:**

kõigile kes maadlevad kaalugalakaaluga/ylekaaluga või on mingi toitumisalane probleem  
ALAKAALUGA

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates naiste peamised mured ja probleemid seoses kehakaaluga?

**Laura ütleb:**

valede toiduainete söömine ja viimasel ajal liiga vähene söömine või liigsöömine  
kuldne kesktee on kadunud

**Sandra ütleb:**

Kas te olete kuulnud või kokku puutunud õgimisega/ülesöömisega? Palun rääkige lähemalt.

**Laura ütleb:**

ise ei ole kokku puutunud, seda probleemi endal ega pereliikmetel pole olnud. Kyll aga on luged meie foorumist neist asjust. kuidas valimatult syyakse, et pärast minna oksendama lõpuks oelme suutnud kambaga ikka paar inimest suunata söömishäirete artsile ja tegu on ikka psyhholoogilise probleemiga, niisama keelamine siin ei aita ja sellise haigusega inimesed on väga leidlikud ja kavalad, nad suudavad oma lähedasi ära petta

**Sandra ütleb:**

Miks jätvavad naised sageli kaalulangetamise pooleli?

**Laura ütleb:**

1. kas tulemus juba ilus ja kergem on jääda loorberitele puhkama
2. liiga raske ja soovitud tulemust ei saavutata kiirelt ja puuduv pysivus
3. tervise pärast

**Sandra ütleb:**

Millised võivad olla peamised probleemid kui kaal ei lange? Jagage nõuandeid.

**Laura ütleb:**

liiga vähene söömine- kaalulangus peatud ja keha jääb stressi  
liiga yksluine toiytumine- vaja asendada ja muuta menyyd  
kaalu vähenedes langeb ka vajalik kcsI arv, seda ei arvestata, et tuleb hakata vähem sööma või rohkem liikuma. kõik räägivad sellest kurikuulsast platoost, vahel on ka vaja natukene lihtsalt oodata sest meie keha on üks tark ja vajab ka vahel puhkust ja kui väga pyyda siis on vahel tulemus vastupidine, stressiga ei saa ka kaalu liikuma

**Sandra ütleb:**

kurikuulus plattoo? mis see endast kujutab?

**Laura ütleb:**

oled kohutavalt - loed punkte, kaloreid ja mis iganes, spordid ja joon korralikult vett. Oled musternäidis kaalu alandajate seas ja härra kehakaal lihtsalt seisab, minul seisi 6 kuud

**Sandra ütleb:**

oijah päris kaua siis

**Laura ütleb:**

Jep, aga tol ajal olin ma motiveeritud ja noorem, kiusu pärast proovisin

**Sandra ütleb:**

arusaadav

nii, järgmine küsimus

Mida te arvate, kas kaalulangetamine on muutunud naiste kinnisideeks?

**Laura ütleb:**

kahjuks jah ja eriti nooremate naiste/ tydrukute seas

ma usun, et yle 40selt pole see probleem enam nii kuum

**Sandra ütleb:**

Mil määral püüavad teie arvates foorumikasutajad üksteist aidata ja nõustada?

**Laura ütleb:**

kui inimene on valmis abi vastu võtma siis palju. aga inimene peab seda ise tahtma oleme ise tartu raja tn. kliinikusse arstile helsitanud ja nõu kysinud kuidas aidata

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd antakse praktilise soovitusi? Võib-olla meenub teile mõni näide.

**Laura ütleb:**

praktilisi? käimise ja spordi teemalisi antakse palju, söögitegemise kohta väga tihti viimane oli minu mälus: kuidas kasutada sammulugejat ja palju peaks samme tegema ja kas lumega on raske joosta ja kuidas muuta vee joomine endale lihtsamaks

**Sandra ütleb:**

Mil määral jagatakse isiklike kogemusi ja moraalset toetust?

**Laura ütleb:**

väga tihti, kui ausalt öelda siis kogu aeg, personaalteemades neid jagatakse igas postis vahel on mõni oma soovitustega isegi liiga pealetykkiv

**Sandra ütleb:**

Kas naised oskavad üksteist piisavalt aidata?

**Laura ütleb:**

Jah, jälle - Kui inimene seda tahab

**Sandra ütleb:**

Kuidas hindate abistajaid? Seletage, mida nad võiksid näiteks teisiti teha.

**Laura ütleb:**

loodetavasti teevad nad seda st sydamest- sest me oleme alati kriitilised ja kiusajad ja pahatahtlikud kaovad meil ruttu ära, vahel tuleb abi pakkuda diskreetsemalt- näitesks privaat sõnumi teel, aga need kes on foorumisse jäänud, on muutunud ypris avameelseks ja kui ei taha avalikult probleemist rääkida, saab alati mone mode nime all postituse teha, seda olen ma ka teinud- mulle saadeti tekst ja ma panin ylesse. väga ei tohi peale käia- tuleb meelitada inimene suhtlema ja rääkima oma muredest ja seda teeb ta siis kui tunneb, et seltskond on ja aitab tagamõtteta. lihtsalt uudishimul pole meil kohta, seega sundida ei tohi ja aitamine kõn ka kunst omaette liiga tormakas ja pealetykkiv ei tohi olla, me oleme kõik erinevad

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd külastate foorumit passiivsete tarbijatena ehk otsite infot teiste postitustest?

**Laura ütleb:**

kuna ma olen foorumis mode staatuses siis ma lihtsalt pean need läbi käima röömuga. ikka iga päev, sest seal võib olla asju mis vajavad sekkumist, infot otsin teatud postitajatelt ma juba tean kes ja kus millega tegeleb ja vahel on vaja, saab nõu raamatupidamise osas KOKKADELTA retsepte- need on nende teemades menyyyna jennjennjenn

**Sandra ütleb:**

Kas te olete ise foorumisse küsimusi/probleeme püstitanud?

Näide oleks hea

**Laura ütleb:**

Jah, minu viimane oligi avalikus osas mis vahe on anoreksial ja buliimial- tahtsin sellesse selgust kui pole ise ku puutunud siis ei tea ja kaaluväliselt uurisin hennaga juuste värvimist

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd olete kokku puutunud negatiivsete kommentaaridega?

**Laura ütleb:**

meie foorumis 7 aasta jooksul kaks-kolm korda, aga siis tekkis selline sein kasutajate ja solvaja vahel, et kõik asusid kaitsma ja see inimene lahkus koheselt foorumist

**Sandra ütleb:**

väge õige ka

Kuidas suhtuksite sellesse, kui antud foorumisse oleks kaasatud arstid/toitumisspetsialistid?

Millised oleksid plussid ja miinused?

**Laura ütleb:**

võiks olla üks alateema- kui vaja pöördutakse ja kui inimene tahab siis aitaks ka otseselt tema teemas see kahe otsaga, liiga teaduslik võib selle mu tappa. yksteise aitamise oma kogemuste põhjal kus sa enam aitad kui arst väidab teistmoodi ja kes ennast ikka lolliks tahab teha

**Sandra ütleb:**

Kui vajalik on teie arvates antud foorum?

**Laura ütleb:**

väga, elutähtis paljudele kasutajatele. selle foorumiga seostuvad ka muud asjad - me peame yksteise sünnipäevi, kokkutulekuid, oleme ka leinas koos olnud, sünnis jne. iga suvi on meil kindlasti 4-5 väljasõitu koos peredega. eelmine suvi olime 3 päeva peipsi ääres

**Sandra ütleb:**

sellistest asjadest ei ole kuulnudki, kuigi mul on päris palju intervjuusid juba tehtud

**Laura ütleb:**

nu vot

**Sandra ütleb:**

väga huvitav

**Laura ütleb:**

iga kuu korra saame ku tallinna omad olid eelmine reede ruccolas, viljandi omad saavad homme kokku jenjne. suvel sõitsime kõik tartusse

**Laura ütleb:**

yks kolis meil soome ja kui kodus tartus käib siis kärutavad teised ta last, tema ajab asju

**Laura ütleb:**

me naerame, et rasedusest saame me enne teada kui lapse isa

**Sandra ütleb:**

ei imesta üldse

järgmise küsimuse vastust ma tean vist juba peast siis

Kas antud foorum tekitab kogukonnatunde?

**Laura ütleb:**

nu

JAA

**Sandra ütleb:**

Millised on Teie ootused kuidas saaks veebikeskkonda veel paremaks muuta?

**Laura ütleb:**

rohkem kasutajaid, rohkem erinevaid probleeme ja siis see sinu pakutud nõustaja. sellest oleme me ka kunagi rääkinud oamkeskis

**Sandra ütleb:**

Kas Te saate vastuseid oma küsimustele/probleemidele?

**Laura ütleb:**

Jah, kuna meil on seal ka paar med. hariduse foorulast siis tervise teemal on abi, kui nad ise ei tea siis uurivad

**Sandra ütleb:**

Mida peaks tegema, et muredele saadav tagaside oleks tõhusam?

**Laura ütleb:**

minu arvates on ta piisavalt kiire ja tõhus

**Sandra ütleb:**

selge

Kuidas teavitada kaaluprobleemidega inimesi antud foorumist?

**Laura ütleb:**

eks ikka soovitada erinevates foorumites kus kaaluprobleemile abi otsitakse

peale ei saa ka tykkida

kui inimene vajab abi siis ta ka leiab selle

**Sandra ütleb:**

see oli ühtlasi ka viimane küsimus

**Laura ütleb:**

jee

ilus, palun, tänan

**Sandra ütleb:**

SUURED SUURED TÄNUD ABI EEST!

**Laura ütleb:**

kui abi vajad anna teada

**Sandra ütleb:**

teeme nii

tsauka!

**Laura ütleb:**

sauks'

## Lisa 12: Intrevjuu kaalukadu.eu kasutajaga N10

**Sandra ütleb:**

Tere!

Kas alustame?

**Tuuli ütleb:**

Võib alustada.

**Sandra ütleb:**

Kui kaua olete antud veebikeskkonda kasutanud?

**Tuuli ütleb:**

Vaata mu liitumise kuupäeva – sealt alates igapäevaselt

**Sandra ütleb:**

Miks just see veebikeskkond?

**Tuuli ütleb:**

Sellega liitudes oli see justkui „rusikas silmaauku“ ehk täpselt minusugusele kakukesele, ei hakka ju buduaaris või delfis oma muresid kurtma

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, kui paljud teavad sellest foorumist?

**Tuuli ütleb:**

Ma ei tea. Foorumiväliselt ma ei aruta foorumi asju kellegagi väljastpoolt.

**Sandra ütleb:**

Kui paljud teie tutvusringkonnast teavad sellest foorumist või kasutavad seda?

**Tuuli ütleb:**

Suur osa minu tutvusringkonnast ongi pärit siit foorumist

**Sandra ütleb:**

Kust leidsite veebikeskkonna kohta informatsiooni?

**Tuuli ütleb:**

Külastades isetegija foorumit, seal oli bänner

**Sandra ütleb:**

Kui sagedalt kasutate antud veebikeskkonda?

**Tuuli ütleb:**

iga päev

**Sandra ütleb:**

Kellele soovitate antud veebikeskkonda?

**Tuuli ütleb:**

Ma ei tegele promoga, vist mäletamist mööda kahele-kolmele tõsiselt ülekaalus inimesele on saanud vihjeid anda

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates naiste peamised mured ja probleemid seoses kehakaaluga?

**Tuuli ütleb:**

Igaühel on need mured erinevad: kes tahab ilusam olla, kes tahab tervem olla ja kellel lihtsalt peegel valetab

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, millest on sellised probleemid tingitud?

**Tuuli ütleb:**

Ei ole võimalik ühte lausesse toppida vastust, igal probleemil on ju erinev tekkemehhanism

**Sandra ütleb:**

Kuidas selliseid probleeme lahendatakse?

**Tuuli ütleb:**

Pakun välja, et mitte foorumis

**Sandra ütleb:**

Millised on teie arvates peamised tagasilöögid, mis võivad ette tulla kaalulangetamisel?

**Tuuli ütleb:**

Tervis, majanduslik olukord, tööpinged, stress, järjekindlusetus, käegalöömine

**Sandra ütleb:**

Kas te olete kuulnud või kokku puutunud õgimisega/ülesöömise? Palun rääkige lähemalt (Küsin seda just seepärast, et minu seminaritöö tulemusest selgus, et suureks probleemiks on ka ülesöömine/õgimine).

**Tuuli ütleb:**

Õgimisest/ülesöömise ei tea ma midagi. Minul on olnud teiselaadsed probleemid

**Sandra ütleb:**

Miks jätavad naised sageli kaalulangetamise pooleli?

**Tuuli ütleb:**

Seda tuleb igaühelt eraldi küsida

**Sandra ütleb:**

Millised võivad olla peamised probleemid kui kaal ei lange? Jagage nõuandeid.

**Tuuli ütleb:**

Vale toiduvalik, terviseprobleemid, liiga madal kaloraaž ja sellest tingitud jo-jo efekt

**Sandra ütleb:**

Mida te arvate, kas kaalulangetamine on muutunud naiste kinnisideeks?

**Tuuli ütleb:**

Jah, eriti kõhnematel naistel. Minu kogemus klientidega suhtlemisel – nende esimene väide – kohe võtan paar kilo maha ja siis olen ilus

**Sandra ütleb:**

Mil määral püüavad teie arvates foorumikasutajad üksteist aidata ja nõustada?

**Tuuli ütleb:**

Üldiselt ikka selline püüdlus on jah

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd antakse praktilise soovitusi? Võib-olla meenub teile mõni näide.

**Tuuli ütleb:**

No personaalteemad ju kubisevad näpunäidetest, ikka noomitakse, kui liiga vähe sööd või liiga palju vms.

**Sandra ütleb:**

Mil määral jagatakse isiklike kogemusi ja moraalselt toetust?

**Tuuli ütleb:**

Suurel määral

**Sandra ütleb:**

Kas naised oskavad üksteist piisavalt aidata? Tooge palun mõni näide, kuidas üksteist abistatakse.

**Tuuli ütleb:**

Kunagi ju ei tea, kui palju on piisav, mõnikord tundub, et mõni abistaja on lausa liiga pealetükkiv

**Sandra ütleb:**

Kuidas hindate abistajaid? Seletage, mida nad võiksid näiteks teisiti teha.

**Tuuli ütleb:**

Abi on alati positiivne, aga arvestama peaks sellega, et iga inimene on eriline ja mis aitab ühele, see ei pruugi sobida teisele

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd külastate foorumit passiivsete tarbijatena ehk otsite infot teiste postitustest?

**Tuuli ütleb:**

Ei, mul on toitumise jaoks muud infokanalid, vajadusel nõustan oma info põhjal (kui keegi konkreetselt küsib)

**Sandra ütleb:**

Kas te olete ise foorumisse küsimusi/probleeme püstitanud?



**Tuuli ütleb:**

olen

**Sandra ütleb:**

Võib-olla räägiksite täpsemalt antud küsimustest/probleemidest.

**Tuuli ütleb:**

Ei räägi :D

**Sandra ütleb:**

Kuivõrd olete kokku puutunud negatiivsete kommentaaridega?

**Tuuli ütleb:**

Olen. aga olen piisavalt enesekindel, et neid ignoreerida, asjalikku nõuannet ei tohiks segi ajada negatiivse kommentaariga – alati ei tohi igat jaburust heaks ka kiita

**Sandra ütleb:**

Kuidas suhtuksite sellesse, kui antud foorumisse oleks kaasatud arstid/toitumisspetsialistid?

**Tuuli ütleb:**

Poleks paha, ehkki oma kilodest olen lahti saanud sellisel moel, mis mu perearstile eriti ei meeldinud

**Sandra ütleb:**

Kui vajalik on teie arvates antud foorum?

**Tuuli ütleb:**

Üksteist toetav ja suhtluskeskkonnana väga vajalik

**Sandra ütleb:**

Kas antud foorum tekitab kogukonnatunde?

**Tuuli ütleb:**

Jah

**Sandra ütleb:**

Millised on Teie ootused kuidas saaks veebikeskkonda paremaks muuta?

**Tuuli ütleb:**

See formaat sobib mulle nii väga hästi

**Sandra ütleb:**

Kas Te saate vastuseid oma küsimustele/probleemidele?

**Tuuli ütleb:**

Nii ja naa, üldiselt ma ei usalda infot, mis liigub džunglitelegraafi teel. Oma peaga tuleks rohkem mõelda.

**Sandra ütleb:**

Mida peaks tegema, et muredele saadav tagaside oleks tõhusam?

**Tuuli ütleb:**

Anonüümses keskkonnas saadavat tagasisidet ei tohiks üle tähtsustada – kõik ei pruugi olla selline nagu paistab

**Sandra ütleb:**

Kuidas teavitada kaaluprobleemidega inimesi antud foorumist?

**Tuuli ütleb:**

Kui keegi peab siia foorumisse jõudma – siis ta ka jõuab

**Sandra ütleb:**

See oli ühtlasi ka viimane küsimus.

Suured tänud vastamast!

Ilusat õhtut ☺

**Tuuli ütleb:**

Nägemist!