

***Food-Related Well-Being in Times of Crisis:
A Study on Syrian Refugees in Germany***

Dissertation to obtain the doctoral degree of Agriculture Sciences
(Dr.sc.agr.)

**Faculty of Agricultural Sciences
University of Hohenheim**

Institute of Social Sciences in Agriculture

Submitted by
Lubana Al-Sayed
From *Aleppo, Syria*

2023

Executive Summary

Forced migration, stemming from conflict, persecution, or other compelling circumstances, often thrusts individuals into unfamiliar territories, presenting a multitude of challenges. These challenges extend beyond mere physical displacement, disrupting social, economic, and cultural norms. The Syrian forced migration following the Arab Spring in 2011 emerged as the world's largest humanitarian crisis, displacing 14 million people from their homes. Throughout their journey to safety, refugees encounter peril, uncertainty, trauma, and loss. Even upon arrival at their destination, whether in neighbouring countries or distant lands, refugees confront intricate systems of aid, bureaucracy, and integration, all while grappling with the profound impacts of their experiences. Among the array of challenges faced, food insecurity emerges as a critical concern, affecting not only physical health but also overall well-being. Moreover, when migrating to host countries vastly different from their native regions, individuals encounter unique obstacles in accessing local food environments and possess limited knowledge of available food resources and services. These challenges may be exacerbated by language barriers, currency disparities, and unfamiliarity with local food products. Collectively, these factors significantly shape refugees' overall well-being, particularly concerning food.

However, despite the significance of food-related well-being, substantial gaps persist in the literature. There is a notable lack of understanding regarding refugees' subjective perceptions of food-related well-being, which are deeply rooted in their experiences during conflict, migration, and post-arrival in the host country. Additionally, little is known about how refugees acquire food-related knowledge when relocating to host countries vastly different from their own, and the role of this knowledge in enhancing their well-being and that of their relatives in crisis areas. Therefore, this research aims to address these knowledge gaps by exploring the hedonic, psychological, and social well-being of refugees concerning food, and by investigating the food-related knowledge networks in which refugees are involved. To guide this investigation, a conceptual framework is developed, integrating the three dimensions of well-being (hedonic, psychological, and social) with the three motivations for food intake (functional, symbolic, and hedonic). The empirical work is conducted in two periods, August to October 2017 and April to June 2018, utilizing both qualitative and quantitative methods among Syrian refugees in Stuttgart, Germany. This work comprises a total of three research articles, with the first two being published in peer-reviewed international journals and the third one submitted.

The first article (chapter 3) describes the hedonic dimension of well-being, specifically focusing on the affective and cognitive components within a dietary context. The main hypothesis posits that hedonic well-being is augmented when food successfully fulfils both its functional and hedonic goals. The findings revealed that interviewees associated food with a range of positive and negative emotions. Negative affects were predominantly linked to the challenges the respondents faced, such as sadness stemming from family dispersion, nostalgia, psychological discomfort, as well as the conditions of their current living situations, such as stress, fatigue, anxiety, and loneliness. Associations between food and life satisfaction were found to be intertwined with various factors, including food availability and accessibility, physical health and bodily functioning, emotions, social interactions, and overall life satisfaction. Furthermore, a good and happy food-related existence was linked to various characteristics at each stage of food interaction

(purchasing, preparing, eating and post-eating). Adhering to a nutritious diet with the aim of improving physical health, enhancing psychological well-being through positive emotions, and fostering social support and stability emerged as primary factors in improving refugees' well-being. Equally significant were the sensory experiences of eating and the pleasurable emotions experienced when sharing meals with others.

The second article (Chapter 4) delves into the psychological and social dimensions of food-related well-being among refugees. It highlights how food-related well-being varies across different stages of the migration journey—specifically, during wartime, along the migration route, and after arriving in the host country. During wartime, the availability and accessibility of food are crucial factors. Amidst the challenges of conflict, ensuring access to food becomes paramount for survival. Conversely, during the migration journey itself, food often takes a backseat to the primary objective of reaching a safe destination. Basic necessities become the priority for refugees as they navigate their way to safety. Upon arrival in the host country, various psychological and social factors come into play, significantly influencing refugees' food-related well-being, such as living conditions, the local food environment, and the social practices surrounding food. This article highlights the profound connection between food and one's cultural roots, which serves to mitigate the adverse effects of exile on individuals' lives.

The third paper (Chapter 5) is motivated by the insights gleaned from the findings of the first and second articles, which highlight the critical role of sharing food-related knowledge in bolstering refugee food security and improving their overall well-being in relation to food. As refugees encounter a new food environment upon resettling in a host country, they actively engage in constructing and restructuring their social networks to obtain vital information about available resources in their new surroundings. Therefore, the third article explores the food-related knowledge networks that refugees are part of, shedding light on their structure and their role in enhancing their well-being. The findings revealed two types of networks: those within the same ethnic groups and those encompassing multiple ethnicities (primarily Germans and Arabs), exhibiting significant differences in network measures. Furthermore, it identified the primary sources of information, the content of the shared knowledge, and its mode of transmission. Additionally, the paper suggests measures to enhance the transmission of food-related knowledge among refugees and between refugees and their families in crisis areas.

These three articles were collectively further discussed in the concluding section (Chapter 6), where I assessed the connections of the proposed framework integrating the various dimensions of well-being with food goals. This assessment drew upon the empirical findings of this research, aiming to provide a comprehensive understanding of the interplay between food-related well-being and the multifaceted aspects of refugees' experiences. Furthermore, I proposed a new definition for food-related well-being in the context of conflict and displacement. Finally, I examined the main factors influencing refugees' food-related well-being, offering insights into potential avenues for intervention and support.

Zusammenfassung

Migration, die aus Konflikten, Verfolgung oder anderen zwingenden Umständen resultiert, treibt Personen oft in unbekannte Gebiete und bringt zahlreiche Herausforderungen mit sich. Diese Herausforderungen gehen über die bloße physische Vertreibung hinaus und bringen Verwerfungen für soziale, wirtschaftliche und kulturelle Normen mit sich. Die auf den Arabischen Frühling im Jahr 2011 folgende Migrationswelle aus Syrien ist zur größten humanitären Krise der Welt geworden und zwang 14 Millionen Menschen ihre Heimat zu verlassen. Während ihrer Reise in die Sicherheit stoßen Flüchtlinge auf Gefahr, Unsicherheit, Trauma und Verlust. Auch bei ihrer Ankunft an ihrem Zielort, sei es in Nachbarländern oder weiter entfernt, sehen sich Flüchtlinge komplexen Systemen der Hilfe, der Bürokratie und der Integration gegenüber, während sie gleichzeitig mit den tiefgreifenden Auswirkungen ihrer Erfahrungen ringen. Unter den vielfältigen Herausforderungen, denen sie gegenüberstehen, stellt die Ernährungsunsicherheit ein Problem dar, das sich nicht nur auf die körperliche Gesundheit, sondern auch auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt. Darüber hinaus treffen Einzelpersonen bei der Migration in Gastländer, die sich stark von ihren Heimatregionen unterscheiden, auf spezifische Hindernisse beim Zugang zur lokalen Nahrungsumgebung und verfügen über begrenztes Wissen zu nutzbaren Lebensmitteln und damit verbundenen Angeboten. Diese Herausforderungen können durch Sprachbarrieren, Währungsunterschiede und Unkenntnis über lokale Lebensmittel verschärft werden. Insgesamt prägen diese Faktoren maßgeblich das allgemeine Wohlbefinden von Flüchtlingen, insbesondere im Hinblick auf die Ernährung.

Trotz der Relevanz der Thematik um die Verbindungen von Wohlbefinden und Ernährung bzw. Essenspraktiken bestehen erhebliche Lücken in der Literatur. Es fehlt ein genaueres Verständnis der subjektiven Wahrnehmungen von Flüchtlingen zu Essen und Wohlbefinden, die tief in ihren Erfahrungen während Konflikten, Migration und der Zeit nach der Ankunft im Gastland verwurzelt sind. Darüber hinaus ist wenig darüber bekannt, wie Flüchtlinge ernährungsbezogenes Wissen erlangen, wenn sie in Gastländer migrieren, die sich stark von ihren eigenen unterscheiden, und welche Rolle dieses Wissen für die Verbesserung ihres eigenen Wohlbefindens und das ihrer Angehörigen in Krisengebieten spielt. Daher zielt die Dissertation auf diese Wissenslücken ab, indem sie das hedonische, psychologische und soziale Wohlbefinden von Flüchtlingen in Bezug auf Ernährung und diesbezügliche Praktiken erforscht und die essensbezogenen Wissensnetzwerke untersucht, an denen Flüchtlinge beteiligt sind. Der konzeptionelle Rahmen der Arbeit integriert die drei Dimensionen des Wohlbefindens (hedonisch, psychologisch und sozial) mit den drei Motivationen für Nahrungsaufnahme (funktional, symbolisch und hedonisch). Die empirischen Arbeiten wurden in zwei Phasen zwischen August und Oktober 2017 sowie April und Juni 2018 durchgeführt und nutzten sowohl qualitative als auch quantitative Methoden unter syrischen Flüchtlingen in Stuttgart, Deutschland. Diese Arbeit umfasst insgesamt drei Forschungsartikel, wovon die ersten beiden in internationalen, begutachten Fachzeitschriften veröffentlicht wurden und der dritte eingereicht ist.

Der erste Artikel (Kapitel 3) beschreibt die hedonische Dimension des Wohlbefindens und konzentriert sich speziell auf seine affektiven und kognitiven Komponenten. Die Hauptannahme besagt, dass das hedonische Wohlbefinden gesteigert wird, wenn Nahrung sowohl ihre funktionalen als auch hedonischen Ziele erfolgreich erfüllt. Die Ergebnisse zeigen, dass die Befragten Nahrung

mit einer Vielzahl von positiven und negativen Emotionen verbinden. Negative Gefühle sind hauptsächlich mit den Herausforderungen verbunden, denen die Befragten gegenüberstehen, wie Traurigkeit wegen der Trennung der Familie, Nostalgie, psychischem Unbehagen sowie den Bedingungen ihrer aktuellen Lebenssituationen, wie Stress, Müdigkeit, Angst und Einsamkeit. Zusammenhänge zwischen Nahrung und Lebenszufriedenheit wurden mit verschiedenen Faktoren verknüpft, darunter die Verfügbarkeit und Zugänglichkeit von Lebensmitteln, körperliche Gesundheit und körperliche Funktion, Emotionen, soziale Interaktionen und die generelle Lebenszufriedenheit. Darüber hinaus wird eine gute und glückliche Beziehung zu Nahrung mit verschiedenen Merkmalen in jeder Phase der Nahrungsinteraktion (Einkauf, Zubereitung, Essen und Phase nach dem Essen) in Verbindung gebracht. Das Festhalten an einer ausgewogenen Ernährung mit dem Ziel, die körperliche Gesundheit zu verbessern, die psychische Gesundheit durch positive Emotionen zu stärken und soziale Unterstützung und Stabilität zu fördern, erweisen sich als Hauptfaktoren zur Verbesserung des Wohlbefindens von Flüchtlingen. Ebenso bedeutsam sind die sensorischen Erfahrungen beim Essen und die angenehmen Emotionen, die beim gemeinsamen Mahl mit anderen erlebt werden.

Der zweite Artikel (Kapitel 4) untersucht die psychologischen und sozialen Dimensionen der Schnittstelle von Essen und Wohlbefinden bei Flüchtlingen genauer. Er hebt hervor, wie sich die Thematik in verschiedenen Phasen der Migrationsreise unterscheidet – insbesondere während des Krieges, entlang der Migrationsroute und nach der Ankunft im Gastland. Während des Krieges sind die Verfügbarkeit und Zugänglichkeit von Nahrungsmitteln entscheidende Faktoren. Angesichts der Herausforderungen des Konflikts wird die Sicherstellung des Zugangs zu Nahrungsmitteln für das Überleben unerlässlich. Während der Migration selbst tritt Nahrung oft in den Hintergrund gegenüber dem Hauptziel, einen sicheren Zielort zu erreichen. Auf dem Weg in die Sicherheit wird das Erfüllen von Grundbedürfnissen zur Priorität von Flüchtlingen. Nach der Ankunft im Gastland spielen verschiedene psychologische und soziale Faktoren eine Rolle, die das Wohlbefinden der Flüchtlinge im Zusammenhang mit Ernährung maßgeblich beeinflussen, wie Lebensbedingungen, die lokale Lebensmittelumgebung und die sozialen Praktiken rund um das Essen. Dieser Artikel betont die tiefe Verbindung zwischen Essen und den kulturellen Wurzeln einer Person, die dazu dient, die nachteiligen Auswirkungen des Exils auf das Leben der Einzelpersonen abzumildern.

Der dritte Beitrag (Kapitel 5) ist durch die Erkenntnisse motiviert, die aus den ersten beiden Artikeln gewonnen wurden: die entscheidende Rolle der Weitergabe von essensbezogenem Wissen bei der Stärkung der Ernährungssicherheit von Flüchtlingen und die Verbesserung ihres Wohlbefindens in Bezug auf Essen. Da Flüchtlinge beim Neuansiedeln in einem Gastland eine neue Lebensmittelumgebung vorfinden, engagieren sie sich aktiv im Aufbau und der Umstrukturierung ihrer sozialen Netzwerke, um wichtige Informationen über verfügbare Ressourcen in ihrer neuen Umgebung zu erhalten. Daher zielt der dritte Artikel darauf ab, die essensbezogenen Wissensnetzwerke zu erkunden, an denen Flüchtlinge beteiligt sind, und ihre Struktur sowie ihre Rolle bei der Verbesserung ihres Wohlbefindens zu beleuchten. Die Ergebnisse zeigen zwei Arten von Netzwerken: solche innerhalb derselben ethnischen Gruppe und solche, die mehrere Ethnien umfassen (hauptsächlich Deutsche und Araber), wobei signifikante Unterschiede in den Netzwerkmaßen festzustellen sind. Darüber hinaus werden die primären Informationsquellen, der Inhalt des geteilten Wissens und seine Übertragungsart identifiziert. Zusätzlich schlägt der Artikel

Maßnahmen zur Verbesserung der Weitergabe von ernährungsbezogenem Wissen zwischen Flüchtlingen und zwischen Flüchtlingen und ihren Familien in Krisengebieten vor.

Diese drei Artikel werden gemeinsam in der abschließenden Diskussion (Kapitel 6) weiter erörtert, wo ich die Verbindungen des konzeptionellen Rahmens, der die verschiedenen Dimensionen des Wohlbefindens mit den Zielen im Bereich Ernährung integriert, bewerte. Diese Bewertung stützte sich auf die empirischen Erkenntnisse dieser Forschung und hat zum Ziel, ein umfassendes Verständnis für das Zusammenspiel zwischen dem Essen und Wohlbefinden sowie den vielschichtigen Aspekten der Erfahrungen von Flüchtlingen zu bieten. Darüber hinaus schlage ich eine neue Definition für essensbezogenes Wohlbefinden im Kontext von Konflikt und Vertreibung vor. Schließlich untersuchte ich die Hauptfaktoren, die das Zusammenspiel von Ernährung und Wohlbefinden von Flüchtlingen beeinflussen, und biete einen Ausblick auf Möglichkeiten der Intervention und Unterstützung.