

Prosjekt perfekt

Press sin rapport om kroppspress 2018

PRESS
REDD BARN A UNGDOM

Prosjekt perfekt
Press sin rapport om kroppspress 2018
2. opplag

© Press 2018

www.press.no
press@press.no

Forfatter: Karoline Steen Nylander
Design: Leif-Erik Sørensen

PRESS
REDD BARNA UNGDOM

Innhold

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Forord | 5 |
| Ordliste | 6 |
| Innledning og sammendrag | 7 |
| Del 1 - Bakgrunn | 8 |
| Psykisk helse | 10 |
| Kroppspress | 14 |
| Del 2 - Undersøkelse | 24 |
| Kvantitativ undersøkelse | 26 |
| Resultater | 27 |
| Oppsummering | 44 |
| Kvalitativ undersøkelse | 46 |
| Resultater | 47 |
| Oppsummering | 63 |
| Del 3 - Politikk | 64 |
| Gjennomførte politiske tiltak | 66 |
| Avslutning og anbefalinger | 67 |
| Press anbefaler | 69 |
| Litteraturliste | 71 |
| Spørreskjema | 76 |

Forord

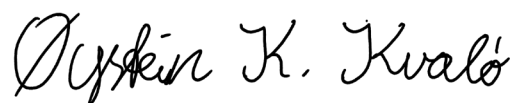
Ungdom møter i dag et enormt press. Forventningene til unge er mange, ulike og ofte motstridende, og alt for mange har en følelse av å ikke strekke til. En følelse av å ikke være god nok. Det holder ikke lenger å være gode til én ting, man skal helst være best i alt. Og det går på helsa løs. Psykiske helseplager blant unge øker i rekordfart, og vi risikerer å få en generasjon der et rekordhøyt antall ender opp med langvarige psykiske plager.

Ett av kravene unge må forholde seg til er kravet om et perfekt utseende. Derfor vil vi i denne rapporten vise frem hvordan kroppspress oppleves for mange norske ungdommer, og presentere våre forslag til løsninger.

Press har jobbet med kroppspress i en årrekke. Vi har satt temaet på agendaen og løftet saken inn i samfunnsdebatten. Gjennom årene har fokuset på problematikken blitt større, men løsningene lar fremdeles vente på seg. Nå krever vi handling.

Vi er lei av at reklame- og mediebransjen tjener penger på ungdom i en sårbar fase. Vi er lei av at ungdom ikke får de verktøyene de trenger for å stå imot kroppspresset. Og vi er lei av at politikerne gang på gang snur ryggen til når løsningene skal graves frem. Denne rapporten er en tydelig beskjed om at kroppspresset barn og unge møter må tas på alvor. Strukturelle endringer må iverksettes, og det er politikernes ansvar at det skjer.

Barn har gjennom FNs barnekonvensjon rett til god levestandard og optimal utvikling, og det er statens ansvar å innfri disse rettighetene. Når barn og unge ikke får den psykiske helsa eller utviklingen de har krav på setter vi ned foten. Vi krever en endring, og endringen må skje nå. Vår hovedanbefaling er en handlingsplan mot kroppspress.



Leder i Press, mars 2018

Ordliste

| | |
|-----------------------------|--|
| BMI | Body Mass Index (kroppsmasseindeks på norsk) er en formel for å vise forholdet mellom høyde og vekt. Indeksen brukes til å indikere om en person er under-, over- eller normalvektig. |
| Dårlig psykisk helse | Samlebetegnelse for psykiske lidelser og psykiske plager |
| Ideal | Et forbilde eller et høyverdig mål. Brukes i denne rapporten for å omtale det perfekte livet eller utseende, som i de fleste tilfeller er uoppnåelig. |
| Kjønnsroller | Normer eller forventninger som stilles til mennesker på bakgrunn av kjønn. Dette kan være alt fra interesser, til klær og atferd en person er forventet å ha. |
| Kroppspress | Kan oppstå når ulike faktorer påvirker tankemønstre og selvfølelse slik at personen som opplever kroppspress føler at ens eget utseende ikke er godt nok. Mat, trening, kroppsfasong, vekt og mål kan bli svært viktig i hverdagen for den som opplever kroppspress. |
| Krysspress | Ulike forventninger fra mange hold som samlet skaper en opplevelse av press. |
| Psykisk helse | Benyttes som et overordnet begrep og omfatter alt fra god psykisk helse og livskvalitet til psykiske plager og lidelser. |
| Psykiske lidelser | En samlebetegnelse for ulike lidelser og diagnoser. En diagnose på en psykisk lidelse settes av helsepersonell. |
| Psykiske plager | Mer eller mindre belastende utfordringer som kan gå utover trivsel, læring, daglige gjøremål og samvær med andre. Psykiske plager eller vansker tilfredsstillende ikke kriteriene for en diagnose. |

Innledning og sammendrag

Denne rapporten er den første Press utgir på temaet kroppspress og psykisk helse. Vi har valgt å finne ut mer om årsakene til at unge i dag er misfornøyd med sin egen kropp og dermed også får dårligere psykisk helse. Rapporten undersøker barn og ungdoms syn på kroppspress gjennom å se på eksisterende forskning, våre egne undersøkelser og politiske tiltak. Vi har undersøkt ulike aspekter ved kroppspress ved å se hvordan familie, likepersoner, sosiale medier, fritidsaktiviteter, mat, trening og kosthold kan påvirke kroppsbildet til ungdom i positiv eller negativ retning.

Vi har valgt å se på kroppspress blant ungdom i et folkehelseperspektiv og problematiserer kroppspresset som alle ungdommer i Norge kan oppleve. Alvorlige lidelser, som spiseforstyrrelser, selvskading, selvmord og lignende er ikke inkludert i denne rapporten.

Det er tydelig at det er store kjønnsforskjeller når man snakker om kroppspress. Jenter oppgir oftere enn gutter at de er misfornøyd med sitt eget utseende, vil endre sitt eget utseende eller tenker mye på hvordan de ser ut. Årsakene til dette kan være at kroppspress ofte har blitt fremstilt som et “jenteproblem” i ulike kommunikasjonskanaler. Hos guttene utarter kroppspresset seg annerledes enn hos jentene. Gutter oppgir at det er viktig å fremstå som sterk. Kanskje kan dette forklare noe av årsaken til at gutter sjeldnere oppgir at de opplever kroppspress i egen hverdag. Rapporten er avgrenset til kjønnsidentitetene mann og kvinne.

Rapporten viser at noen aldersgrupper utmerker seg. I puberteten skjer det tydelige endringer i ungdommenes forhold til kropp og utseende, og flere blir bevisste hvordan de selv ser ut. Videre viser rapporten at jo eldre ungdommene blir, desto oftere opplever de kroppspress.

Denne rapporten består av tre deler. Én kunnskapsdel, hvor vi har sett på sammenhengen mellom psykisk helse, stress og kroppspress. Informasjonen i del en er innhentet fra forskere og fagpersoner som har arbeidet med kroppspress og psykisk helse blant ungdom. Del to består av resultater fra vår egen kvantitative og kvalitative undersøkelse. Den siste delen beskriver iverksatte politiske tiltak og Press sine anbefalinger.

Rapporten beskriver flere tiltak som vil kunne bidra til å forebygge og håndtere kroppspress. Rapportens hovedanbefaling er at det utarbeides en handlingsplan mot kroppspress.

Del 1

BAKGRUNN

Psykisk helse

Psykisk helse er en kompleks tematikk som angår alle mennesker. Når det snakkes om psykisk helse blant ungdom er det ofte med et fokus rettet mot utfordringer og plager. Det er viktig å tydeliggjøre skillet mellom psykiske lidelser og psykiske plager. I denne rapporten er det først og fremst ulike angstlidelser og depresjon vi ser nærmere på av de alvorlige lidelsene. Psykiske plager er derimot «symptomer som i betydelig grad går utover trivsel, læring, daglige gjøremål og samvær med andre, men uten at kriteriene for en diagnose er tilfredsstillende». ¹ I denne rapporten brukes dårlig psykisk helse som en samlebetegnelse for både plager og lidelser.

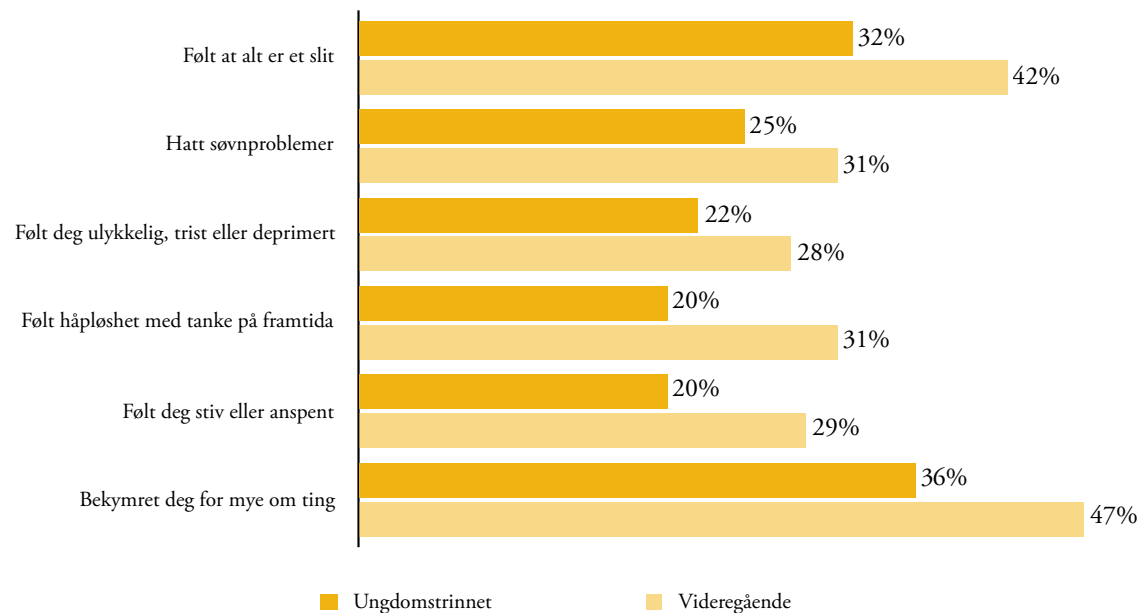
Hva menes med dårlig psykisk helse?

Omfanget av selvrapporterte psykiske plager og lidelser blant ungdom har økt kraftig den siste tiårsperioden. ² I en årrekke har debattene pågått om omfang og grunn til bekymring for ungdomsgenerasjonen. Ungdom rapporterer om dårligere psykisk helse enn noen gang før. Folkehelseinstituttet har varslet om at 15-20 prosent av barn og unge fra 3 til 18 år har nedsatt funksjon på grunn av psykiske plager som angst, depresjon og atferdsproblemer. ³ Ved Rikshospitalet i Oslo har innleggelse grunnet stressrelatert sykdom økt med 400 prosent hos barn fra 2011-2016. ⁴ Stress og press er et økende helseproblem blant barn og unge. Barns hjerneutvikling, atferd og sosiale og kognitive utvikling påvirkes i stor grad av stress og for mange unge fører også stressrelatert sykdom til skoleproblemer, lærevansker, dropout og familiære problemer. ⁵ ⁶ Når det gjelder egen opplevelse av subjektive helseplager og mindre god helse og livstilfredshet rapporterer jentene oftere at de er mindre fornøyd enn guttene. ⁷ Ungdom erfarer betydelige belastninger og stress i hverdagen og det er mulig at belastningene kan slå ut i opplevde helseplager for mange. Spesielt for jentene kan de opplevde belastningene

trolig knyttet til en kombinasjon av eksternt og indre press knyttet til kropp, helse og gode skoleprestasjoner.⁸

Gjennom Ungdata har elever i hele Norge svart på spørsmål om depressive symptomer. Diagrammet nedenfor viser hvor stor andel av ungdommer som har følt ulike symptomer i løpet av siste uke.

Prosentandel som har vært ganske eller veldig mye plaget av ulike psykiske plager i løpet av siste uke⁹



Hvem har dårlig psykisk helse?

Depresjoner og angstlidelser fremheves som to av de vanligste lidelsene blant ungdom. Andelen jenter som er plaget av depressive symptomer stiger kraftig, men man ser også en svakt økende trend blant gutter.¹⁰ Før puberteten er forekomsten av depresjon lik hos jenter og gutter. Etter puberteten stiger forekomsten hos begge kjønn, men mest hos jenter, slik at

1 Mathiesen, Mykletun & Knudsen, 2009, s. 43

2 Sletten & Bakken, 2016, s. 10

3 FHI, 2015

4 VG, 2016

5 FHI, 2015

6 Eriksen, Sletten, Bakken & Von Soest, 2017, s. 27

7 Samdal, Mathisen, Torsheim, Diseth, Fismen, Larsen, Wold & Årdal, 2016, s. 38

8 Samdal et al., 2016, s. 38

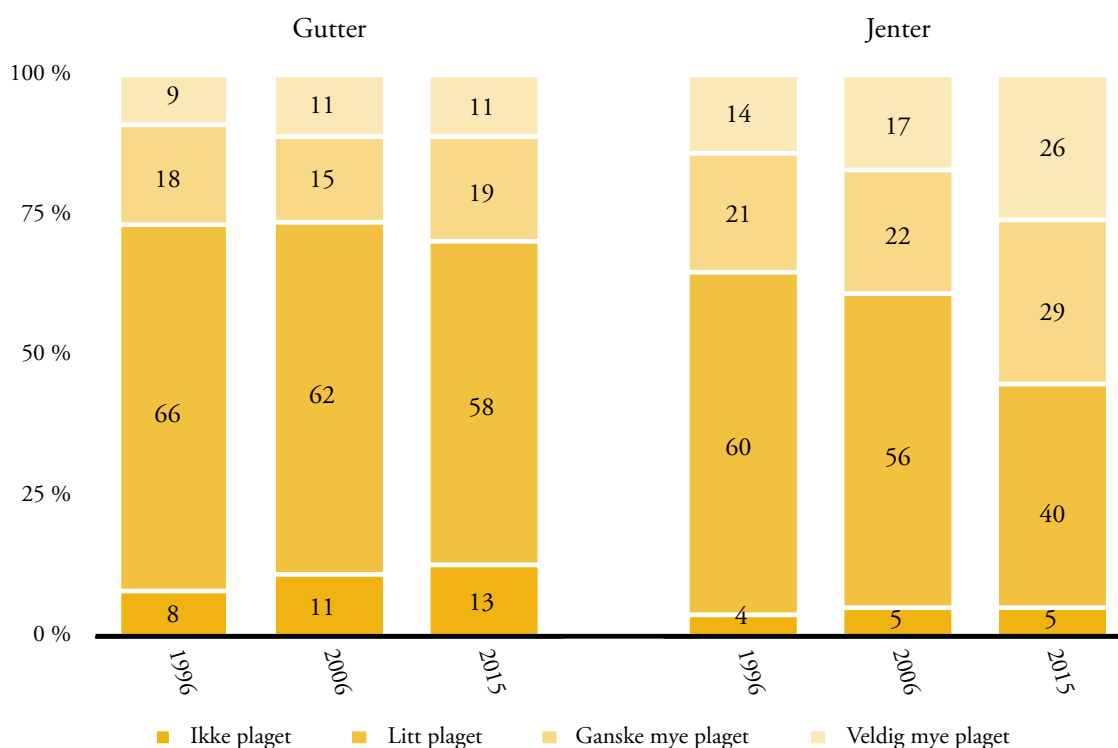
9 Ungdata, 2017

10 Sletten & Bakken, 2016, s. 10

depresjon opptrer dobbelt så hyppig hos jenter som hos gutter i tenårene.¹¹ Disposisjon for depresjon kan være arvelig og er ofte knyttet til engstelse, skyldfølelse, sjananse, ensomhet og andre internaliserende symptomer.¹² Økt omfang av depresjoner og opplevd nedstemthet viser seg også i utviklingen av bruk av antidepressiva blant ungdom. Fra 2012-2017 har omlag 19 prosent flere resepter på antidepressiva blitt skrevet ut til ungdommer i aldersgruppen 15-19 år.¹³

Omfanget av selvrapporterte depressive symptomer har økt i løpet av de siste 20 årene, og da særlig blant jentene.¹⁴ Ung i Oslo har et bredt sammenligningsgrunnlag som viser utviklingstrekk blant ungdom over flere tiår. Økningen av depressive symptomer har vært størst det siste tiåret. Fra 2006 til 2015 har omfanget av jenter i alderen 14 til 17 år med et høyt nivå av depressive symptomer økt fra 17 til 26 prosent.¹⁵ Ungdom med et høyt nivå av psykiske plager utgjorde 12 prosent i 1996 og 19 prosent i 2015.¹⁶

Forekomst av depressive symptomer blant gutter og jenter i Oslo i alderen 14-17 år¹⁷



- 11 Mathiesen et al., 2009, s. 46
- 12 Mathiesen et al., 2009, s. 46
- 13 FHIs reseptregister, 2012-2017
- 14 Sletten & Bakken, 2016, s. 10
- 15 Sletten & Bakken, 2016, s. 10
- 16 Sletten & Bakken, 2016, s. 15
- 17 Sletten & Bakken, 2016, s. 95

Hvorfor dårlig psykisk helse?

Opplevelsen av stress og press er nært knyttet til helse. Mye stress fra skole, venner og familie kan gi ungdommer dårligere helse da det både fører til fysiologiske og psykologiske reaksjoner.¹⁸ Et krysspress av forventninger både fra seg selv og fra ytre stressfaktorer kan for noen ungdommer oppleves som så utfordrende at både psykiske plager og lidelser kan utvikle seg.¹⁹

Bekymringen for negative helsekonsekvenser av stress er ikke overførbart til alle situasjoner der man opplever en stressreaksjon. Stress er nødvendig for kroppens mobilisering av energi, er en del av de fleste menneskers hverdag og kan i noen tilfeller oppleves som positivt.²⁰ Likevel kan noen former for stress ha stor innvirkning på helsen. Toxic stress / negativt stress oppstår ofte i en situasjon der man opplever at de forventningene som stilles til en, og personlige ressurser man har til rådighet, ikke er i overensstemmelse.²¹ Alvorlige engangshendelser og drastiske livsendringer som vold, omsorgssvikt og ustabilitet kan helt klart føre til et negativt stress, men noen studier av stress peker også på betydningen av mindre, men gjentakende belastninger i hverdagen.²² Et slikt vedvarende eller kronisk stress som man ikke finner en løsning på kan være en negativ driver for dårlig fysisk og psykisk helse.²³ Negativt eller kronisk stress avhenger ikke bare av de utfordringene vi står overfor, men også hvordan man evaluerer situasjonen og sin egen evne til å mestre eller håndtere.²⁴ Måten man fortolker eller tenker rundt presset man utsettes for preger opplevelsen av stress og henger sammen med hvorvidt situasjonen også kan lede til helseskader.²⁵

Hvorfor er det skadelig å ha dårlig psykisk helse?

Psykiske lidelser og psykiske vansker utvikles i samspill mellom genetiske og biologiske faktorer, samtidig har miljøet en svært viktig betydning.^{26 27} Når manglende sosial støtte og grunnleggende sårbarhet kombineres med ulike belastninger øker risikoen for å utvikle alvorlige psykiske lidelser og psykiske vansker.²⁸ Det er ofte de miljømessige faktorene som har størst innvirkning på psykiske vansker blant barn og unge.²⁹

- 18 Eriksen et al., 2017, s. 19
- 19 Eriksen et al., 2017, s. 13
- 20 Samdal et al. 2017, s.16
- 21 Moksnes, Moljord, Espnes & Byrne, 2010, s. 430
- 22 Eriksen et al., 2017, s. 20
- 23 Samdal, Wold, Harris & Torsheim, 2017, s. 7
- 24 Lazarus & Folkman, 1984, s. 282–325
- 25 Eriksen et al., 2017, s. 20
- 26 FHI, 2015
- 27 Mathiesen et al., 2009, s. 51
- 28 Mathiesen et al., 2009, s. 55
- 29 Mathiesen et al., 2009, s. 51

Kroppspress

Blant ulike former for press og stress er kroppspress et viktig tema å løfte frem. Kroppspress kan oppstå når ytre faktorer påvirker tankemønster og selvfølelse slik at personen som opplever kroppspress føler at ens eget utseende ikke er godt nok. Mat, trening, kroppsfasong, vekt og mål kan bli svært viktig i hverdagen for den som opplever kroppspress.

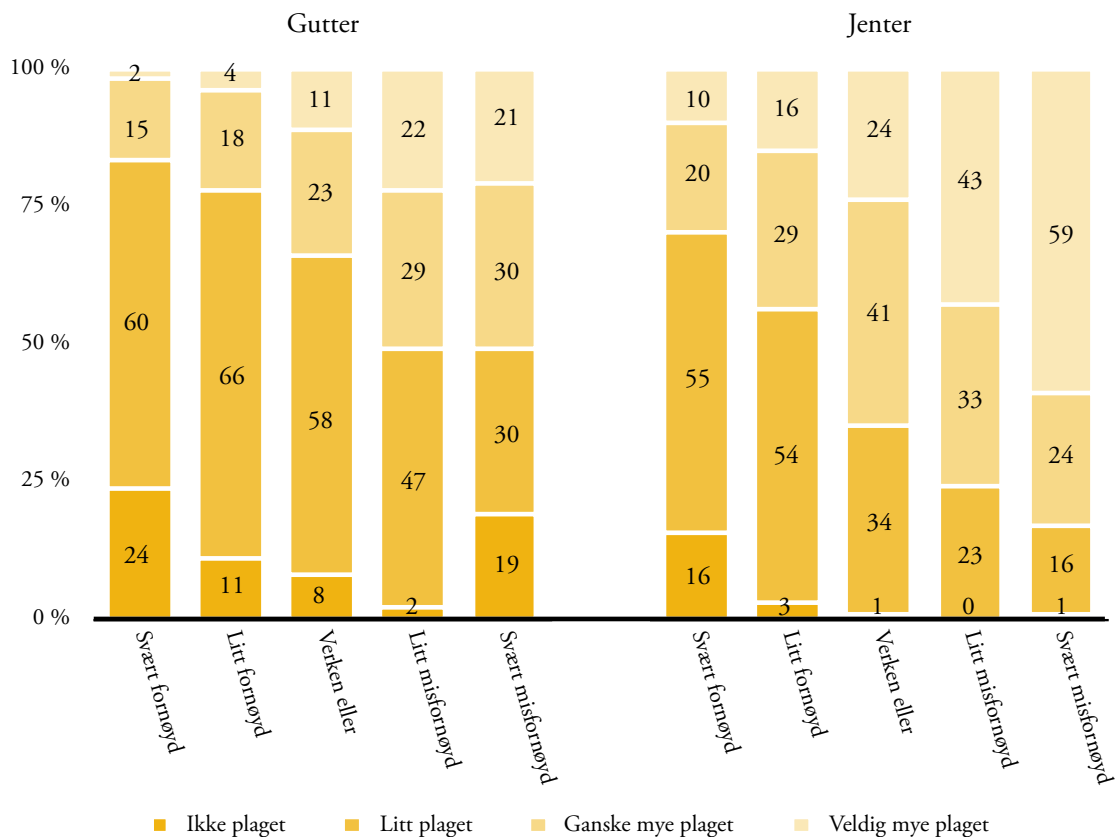
Stadig flere unge er urolige for eget utseende og misfornøyde med egen kropp.³⁰ Allerede i seksårsalderen har man sett at barn er oppmerksomme på de negative holdningene som finnes mot overvektige, og i denne alderen begynner barn å integrere disse holdningene i vurderingen av seg selv.³¹ Tidligere undersøkelser har dokumentert at en stor andel jenter i tenårene slanker seg.³² En av ti jenter mellom 15 og 29 år ønsker å ty til inngrep for å få et bedre utseende.³³ Slike resultater bør ses i sammenheng med ungdommers fokus på blant annet perfeksjonisme,³⁴ samt økende samfunnsmessig oppmerksomhet knyttet til diverse dietter og treningsprogrammer som lover å gjøre en både slank og vellykket.³⁵ Opplevelse av kroppspress og misnøye med egen kropp ser ut til å påvirke svært mange ungdom i deres hverdag, og derfor vil vi undersøke temaet grundigere.

Hvordan henger kroppspress og psykisk helse sammen?

Sammenhengen mellom kroppsbilde og psykiske plager hos ungdom er godt dokumentert.³⁶ Sterkest er sammenhengen mellom de to faktorene hos jenter i tenårene.³⁷ Negativt kroppsbilde har tidligere vist seg å ofte være koblet til overvekt.³⁸ Overvekt har på sin side vist seg å være en viktig faktor i utviklingen av lav selvfølelse, spiseproblemer og depresjon.³⁹ Det er imidlertid ikke bare overvektige ungdommer som har et negativt kroppsbilde. I dag viser det seg at mange normalvektige ungdommer påvirkes i like stor grad som de overvektige.⁴⁰ Det er tydelig at kroppspress og dårlig psykisk helse henger sammen. Gjennom et vedvarende tanke-mønster av misnøye og dårlig selvfølelse er det naturlig at psykiske helseplager også vil oppstå.

NOVAs rapport om stress og press blant ungdom har sett på korrelasjonen mellom depressive symptomer og misnøye med egen kropp. Tallene er basert på tiendeklassinger i Oslo, men det er grunn til å tro at man kan finne noen av de samme mønstrene i andre deler av landet. I diagrammet under ser man at det er en relativt sterk sammenheng mellom kroppsbilde og depressive symptomer for jenter. Sammenhengen for gutter er noe svakere, men fortsatt synlig.

Omfang av depressive symptomer etter hvor godt fornøyd gutter og jenter er med utseendet sitt (Ungdom på 10. trinn i Oslo 2015)⁴¹



30 Rumsey et al., 2012, s. 7

31 Smolak, 2002

32 Samdal et al., 2016, s. 25

33 Norstat, 2015

34 Voelker, Reel & Greenleaf, 2015, s. 153

35 Samdal et al., 2016, s. 29

36 Fløtnes, Nilsen & Augestad, 2011, Jónsdóttir et al., 2008, Kvalem & Wichstrøm, 2007, Stice & Bearman, 2001, s. 159

37 Bearman, Martinez & Stice, 2006, Hargreaves & Tiggemann, 2002

38 Kvalem, 2007, s. 33

39 Kvalem, 2007, s. 33

40 Inchley et al., 2016, s. 99

41 Eriksen et al., 2017, s. 86

Hvem opplever kroppspress?

En anslår at mellom 50 og 70 prosent av unge gutter og jenter i vestlige samfunn er misfornøyd med ett eller flere aspekt ved eget utseende.⁴² Sammenlignet med andre europeiske land virker det som yngre barn i Norge ikke har et urovekkende dårlig kroppsbilde, men ser man på utviklingen inn i tenårene kan man se at norske 15-åringer rangerer på 12. plass over land i Europa hvor unge føler de er for tykke.⁴³ Kun 9 prosent jenter og 22 prosent gutter i Norge er faktisk overvektig i en alder av 15 år. Dette samsvarer dårlig med tallene for 15-åringer som føler seg for tykke. Her svarer 49 prosent av jentene at de er for tykke, mens 26 prosent av guttene svarer det samme.⁴⁴ Det er påvist at det er tydelige kjønnsforskjeller i opplevelse av egen overvekt. Jenter oppfatter oftere seg selv som overvektig, mens gutter sjeldnere gjør det samme.^{45 46}

Ungdoms forhold til egen kropp og hvordan de ser ut er et område der man i likhet med tallene for depressive symptomer finner tydelige kjønnsforskjeller.⁴⁷ Jenter viser mer misnøye med egen kropp. Internalisering, ytre press og BMI er alle faktorer som påvirker kroppsbildet.⁴⁸ Hos jenter er det internalisering som påvirker kroppsbildet i størst grad, mens hos guttene er det ytre pressfaktorer som fører til mest misnøye.⁴⁹ Det er grunn til å tro at kjønnsrollesosialisering og utvikling av identitet kan bidra til å forklare kjønnsforskjellene man ser på dette feltet.⁵⁰ Misnøye med utseende kan forekomme hos barn helt fra tidlig barndom, men nivåene av misnøye øker kraftig i ungdomsårene og tidlig i voksen alder.^{51 52} Det indre og ytre presset fører sammen til at særlig jenter er opptatt av å spise sunt og ha en slank kropp. Kroppsfokuset som opptrer som eksternt press kan også bidra til at jenter i større grad enn gutter er oppmerksomme på egen kropp og at de dermed lettere erkjenner at de ikke innfrir forventningene.⁵³ Siden tidlig på 2000-tallet har studier vist ulike resultater for korrelasjonen mellom gutters kroppsbilde og symptomer på depresjon. Noen studier har vist at kroppsbilde henger sammen med depresjon også hos gutter, mens andre studier ikke finner denne sammenhengen.^{54 55} Noen trekker frem at menn opplever mer press om å oppnå skjønnhetsidealer nå enn før, og at menn engasjerer seg mer i usunn atferd for å oppnå idealer.^{56 57} Selv om det er tydelige kjønnsforskjeller i forskning på kroppspress blant ungdom, er det godt dokumentert at misnøye med utseendet er en realitet for mange, og at mye av misnøyen utvikler seg fra puberteten og videre inn i tenårene.⁵⁸

42 McCabe & Ricciardelli, 2004, s. 5-26

43 Inchley et al., 2016, s. 99

44 Inchley et al., 2016, s. 95

45 Sand, 2015, s. 8

46 Kvaem, 2007, s. 37

47 Knauss, Paxton & Alsaker, 2007, s. 357

48 Sletten & Bakken, 2016, s. 57

49 Wängqvist & Frisén, 2013, s. 490

50 Samdal et al., 2016, s. 29

51 Dohnt & Tiggemann, 2008, s. 223

52 Buccianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg & Neumark-Sztainer, 2012, s. 6

53 Haugland & Wold, 2001, s. 618

54 Eriksen et al., 2016, s. 86

Tidstrender

De studiene som finnes av tidstrender innen kroppsbilde viser en utvikling hvor man ser at ungdom er mer fornøyd med eget utseende og har et mer positivt kroppsbilde, og redusert slankeatferd blant ungdom siden tusenårsskiftet. Det har også vært en endring i hvordan idealer framstilles, fra et "tynnhetsideal" til et mer atletisk ideal.^{59 60} En mulig avgjørende faktor for den positive endringen kan være oppmerksomhet rundt skadelige effekter av slanking, spiseforstyrrelser og urealistiske kroppsidealer.⁶¹

En norsk studie fra 2014 fant at jentenes kroppsbilde ble litt mer positivt fra 2002 til 2010.⁶² Men ser man på lengre linjer ser man en gradvis økning i omfang av slankeatferd fra 1992 til 2010 for både jenter og gutter.⁶³ Økningen i slankeatferd ble i denne studien blant annet forklart ved økt BMI blant ungdom. Resultatene viste at det var flere ungdommer som var overvektige i den seneste undersøkelsen enn tidligere undersøkelser på samme felt. Blant jentene var økning i slankeatferd også relatert til en økning i depressive symptomer.⁶⁴

Økningen i omfanget av spiseproblemer bidrar til å forklare deler av økningen i depressive symptomer fra 1992 til 2002 for gutter og jenter, mens et mer negativt kroppsbilde fungerer som tilleggsforklaring blant jentene.⁶⁵ Sammenhengen mellom ungdommenes kroppsbilde og psykiske vansker er omtrent lik over tid. Det er en mulighet for at depressive plager er med å påvirke ungdoms forhold til kropp og utseende. Dette argumenterer da for at det ikke er misnøye med egen kropp som fører til psykiske plager, men at det heller er de depressive plagene som fører til et mer negativt kroppsbilde.⁶⁶

55 Bearman & Stice, 2008, s. 3

56 Grogan, 2010, s. 760

57 McCabe, Ricciardelli & Karantzas, 2010, s. 123

58 Calzo, Sonnevile, Haines, Blood, Field & Austin, 2012, s. 519, Kvalem, 2007, s. 39

59 Asgeirsdottir, Ingolfsdottir & Sigfusdottir, 2012, s. 406

60 Ingolfsdottir, Asgeirsdottir, Gunnarsdottir & Bjornsson, 2014, s. 368

61 Ingolfsdottir et al., 2014, s. 368

62 Von Soest & Wichstrøm, 2014, s. 448–457

63 Von Soest & Wichstrøm, 2014, s. 448–457

64 Von Soest og Wichstrøm, 2014, s. 448–457

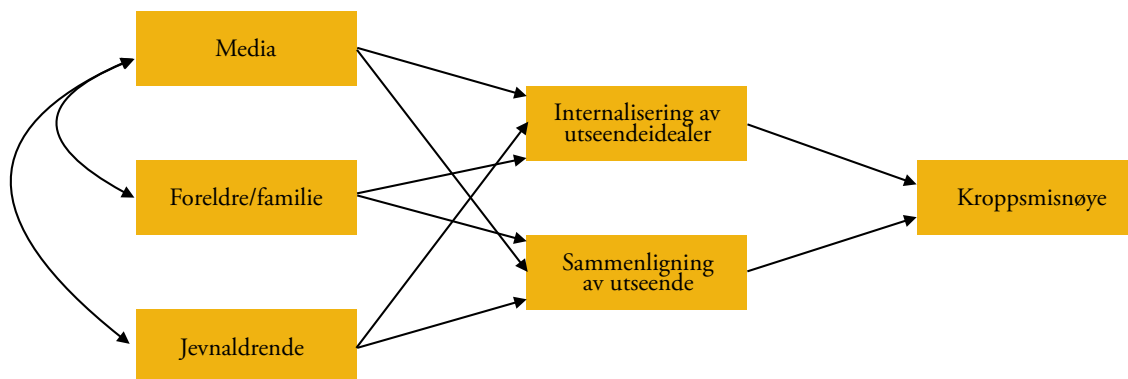
65 Von Soest & Wichstrøm, 2014, s. 448–457

66 Sletten & Bakken, 2016, s. 59

Hvorfor opplever man kroppspress?

Grunnene til opplevd kroppspress er mange. De fleste er internaliserende faktorer som påvirker tankemønstre og holdninger hos ungdommer. Hvordan samfunnet former mennesker er en prosess som i stor grad skjer uten at unge mennesker er klar over denne påvirkningen og det kan dermed være vanskelig for ungdommer selv å konkretisere hva som påvirker deres kroppsbilde negativt.⁶⁷ En mye brukt modell som likevel kan forklare noe av årsaksbildet til kroppsmisnøye er Tripartite Influence Model (TIM).⁶⁸ Forenklet trekker modellen frem media, foreldre/familie og jevnaldrende som hovedårsaker til internalisering av idealer og sammenligning av utseende, som igjen kan føre til kroppsmisnøye.

Tripartite Influence Model⁶⁹



Det finnes ikke mye forskning på de bakenforliggende og mer strukturelle årsakene til kroppspress, men det finnes noen få studier som spesifikt kan forklare ulike deler av dette presset dersom det deles opp i ulike påvirkningsfaktorer. På disse sidene vil det gis en kort oversikt over hva vi vet om de ulike kanalene som bringer budskap som kan skape et kroppspress.

67 Frønes, 2011, s. 111

68 Van den Berg, Thompson, Obremski-Brandon & Covert, 2002, s. 1017

69 Van den Berg et al., 2002, s. 1017

70 Perloff, 2014, s. 372

71 Voelker et al., 2015, s. 150

72 Perloff, 2014, s. 372

73 Bakken, 2016, s. 55

74 Tiggemann & Slater, 2013, s. 631, Fardouly & Vartanian, 2014, s. 84

75 Cramer & Inkster, 2017, s. 8

76 Cramer & Inkster, 2017, s. 18

Sosiale medier

Sosiale medier er en arena som kan bidra til et mer negativt forhold til kropp og utseende blant ungdom.^{70 71} Sosiale medier er både en arena for å fremme kommersielle budskap, og en arena for å dele informasjon fra private brukere. Ofte er det bilder av utseende og kropp som deles på sosiale medier og denne typen eksponering kan være en ekstra belastning i tillegg til eksponeringen fra tradisjonelle medier. Budskapet blir mer tilgjengelig og idealene er vanskeligere å velge bort.⁷² Vi vet også at jenter gjennomgående bruker mer tid på sosiale medier enn gutter.⁷³ Når vi vet at økningen i psykiske plager over tid gjelder særlig for jenter, kan det tyde på en sammenheng mellom bruk av sosiale medier og et negativt kroppsbilde.⁷⁴ En undersøkelse fra 2017 viser at ungdom i Storbritannia mener fire av de fem mest populære sosiale medier-plattformene (Facebook, Twitter, Youtube, Snapchat og Instagram) bidrar til mer angst, depressive symptomer, dårligere søvn og dårligere kroppsbilde.⁷⁵ Instagram kommer ut som den plattformen som gir ungdom desidert dårligst kroppsbilde, men flere av de andre plattformene viste seg også å påvirke ungdommenes selvbilde og forhold til egen kropp i en negativ retning.⁷⁶ Noe av grunnen til at sosiale medier kan virke negativt på ungdoms selvbilde, er at de fleste plattformer øker antall situasjoner hvor ungdom sammenligner utseende og kropp med andre i samme aldersgruppe.⁷⁷

Reklame

Til tross for at markedsføring rettet mot barn er strengt regulert, ser vi en utvikling hvor barn og unge i stadig større grad er mål for direkte markedsføring både i Norge og i andre vestlige land.^{78 79} Reklame påvirker barn i stor grad, og viser seg særlig å ha påvirkningskraft overfor de yngre barna.⁸⁰ De fleste av budskapene presenterer idealer og retusjerte virkeligheter og bidrar til en kjønnnet forbrukerprofil.⁸¹ Unge forbrukere blir stadig eksponert for budskap som inviterer til identifikasjon med slanke og pene figurer.⁸² Det er også dokumentert at det finnes en sammenheng mellom å se retusjert reklame og å føle på et økt kroppspress.^{83 84} Korrelasjonen mellom negativt kroppsbilde og iakttagelse av bilder som fremstiller tynne og ensidige idealer er sterk hos ungdom. Det skapes et betydelig mer negativt kroppsbilde hos ungdom etter å ha sett bilder av tynne modeller eller idealkropper, enn om man ser vanlige størrelser, plus size eller gjenstander.^{85 86}

77 Fardouly & Vartanian, 2014, s. 84

78 Buckingham & Tingstad, 2007

79 Kjørstad, Brusdal & Ånestad, 2010, s. 19

80 Storm-Mathisen, 2015

81 Storm-Mathisen, 2015

82 Storm-Mathisen, 2015

83 Rysst & Roos, 2014, s. 9

84 Blond, 2008, s. 247

85 Groesz, Levine & Murnen, 2002, s. 12

86 Blond, 2008, s. 244

Jevnaldrende

Venner og likepersoner (peers) påvirker ungdoms kroppsbilde. Erting, kritikk og mobbing basert på utseende innvirker negativt på unges kroppsbilde.^{87 88} Samtaler mellom jevnaldrende hvor bekymringer for – og sammenligning av – utseende står sentralt, bidrar i stor grad til å definere i hvilken grad ungdommer bruker tid på å oppnå idealene.⁸⁹

Familie

Foreldres oppfordring til vektkontroll viser seg å ha en innvirkning på økt bekymring for egen vekt både hos jenter og gutter.⁹⁰ Kommentarer og erting for utseende eller vekt kan også vise seg å ha en sammenheng med jenters kroppsmisnøye og gutters ønske om å være muskuløse.⁹¹ Videre har foreldres negative omtale av egen kropp og ulike dietter vist å gi grobunn for bekymringer for utseende, samt flere former for spiseforstyrrelser blant ungdom.⁹²

Media

Mediene har sterk innflytelse på ungdommers selvbilde. Spesielt kan mediernes innflytelse påvirke unge jenter til å bli svært opptatte av utseende, og mer tilbøyelig for å akseptere at kvinner er objekter som bedømmes etter ytre faktorer.⁹³ Mediene er i dag i stor endring, og har gått fra å være noe barn og unge var tilskuere til, til å bli en arena som inviterer barn og unge inn som deltakere. Tradisjonelle medier skal forholde seg til Vær varsom-plakaten og skal beskytte barn mot skadelig informasjon. Aktører på sosiale medier, som bloggere og influencere, er ikke aktører som har det samme type redaktøransvaret. Disse aktørene er i liten grad regulert hva gjelder innhold som oppfordrer til slanking, kosthold, kropp og annet som i stor grad påvirker barn og unge.

87 Voelker et al., 2015, s. 156

88 Levine & Smolak, 2002

89 Kvaem & Strandbu, 2012, s. 630

90 Helfert & Warschburger, 2011, s. 107

91 Schaefer & Blodgett Salafia, 2014, s. 604

92 Neumark-Sztainer, Bauer, Friend, Hannan, Story & Berge, 2010, s. 274

93 Papadopoulos, 2010, s. 11

Hva møter ungdom i ulike kanaler?

Seksualisering

Det er en stadig økning i bruken av seksualiserte bilder i reklame.⁹⁴ En signifikant økning ser man også i bruken av seksualiserte bilder av barn.⁹⁵ Seksualisering av barn skjer i dag ikke bare i reklame, men også i mange andre kommunikasjonskanaler. Media, leker, bøker, TV, musikk, film, magasiner, tegneserier og dataspill kan inneholde budskap med seksualiserte undertoner, og noen ganger et tydelig seksualisert budskap.⁹⁶ Seksualisering av barn og ungdom rammer ofte jenter, men gutter påvirkes også av presenterte holdninger og idealer.⁹⁷ Seksualisering skjer både på et strukturelt, mellommenneskelig og personlig nivå.⁹⁸ Seksualisering av barn påvirker alt fra selvfølelse til fysisk helse, og kan føre til spiseforstyrrelser og depressive symptomer.⁹⁹ Seksualisering i tidlig barndom kan også bidra til en høyere toleranse for seksuell vold og utnytting.¹⁰⁰ Det er påvist at barn som vokser opp med eksponering for seksualiserte bilder utvikler et større behov enn andre for å kontrollere sitt eget utseende. Iakttagelse og monitorering av eget utseende resulterer ofte i kroppsmisnøye.¹⁰¹

Reklamebransjen har i lang tid argumentert for den økte bruken av seksualisert innhold med at seksualiserte bilder selger flere produkter. Forskning viser derimot at seksualisering ikke har den ønskede effekten. Reklamer med seksuelt innhold eller seksuelle undertoner sørger for at man lettere husker selve reklamen, men effekten smitter ikke over på merket eller produktet som selges.¹⁰²

Barn har ikke utviklet verktøy til å mestre eller stå imot overtalende media som presenterer seksuelle budskap.¹⁰³ Innenfor helse- og velferdsforskning er det bred enighet om at en tidlig seksualisering av barn utsetter dem for en bredt spekter av skader.^{104 105}

94 Papadopoulos, 2010, s. 6

95 Papadopoulos, 2010, s. 7

96 Zurbriggen, Collins, Lamb, Roberts, Tolman, Ward & Blake, 2007, s. 4

97 Papadopoulos, 2010, s. 10

98 Zurbriggen et al., 2007, s. 2

99 Zurbriggen et al., 2007, s. 2

100 Zurbriggen et al., 2007, s. 33

101 Papadopoulos, 2010, s. 22

102 Wirtz, Sparks & Zimbres, 2016, s. 187

103 Papadopoulos, 2010, s. 6

104 Tankard-Reist, 2010

105 Papadopoulos, 2010, s. 14

Kjønnsroller

De tradisjonelle kjønnsrollene hvor mannen er den aktive og funksjonelle, mens kvinnen er den passive og dekorative, er fortsatt å se gjennom reklamer og medier.¹⁰⁶ Barn og ungdom forholder seg til tradisjonelle kjønnsrollemønstre gjennom ulike deler av hverdagen, enten som deltakere eller observatører.¹⁰⁷ Det finnes ulike forventninger knyttet til oppførsel, tanker, utseende og væremåte avhengig av hvilket kjønn barnet er født med, og helt fra 3-årsalderen er de fleste barn bevisst sin egen kjønnsidentitet.¹⁰⁸ Videre i oppveksten står kjønnsnormene sterkt i skolen.¹⁰⁹ Kjønnsforskjeller og stereotype oppfatninger av kjønn er tydelig fra barnehage og tidlig barneskole, og begrenser barns frihet til selv å velge utdanning etter interesser og talenter.¹¹⁰ Videre på ungdomsskole og videregående skole opplever unge ofte å bli misforstått, oversett eller feiltolket, både i seksualundervisning og andre steder hvor barn og unge møter voksenpersoner som må forholde seg til kjønns-, seksualitets- og identitets-spørsmål.¹¹¹ Gjentakende eksponering for kjønnsstereotypier bidrar til seksistiske holdninger og overbevisninger, vold mot kvinner og konservative forventninger til menn og kvinners roller.¹¹² Foreldres holdninger og væremåter sett i sammenheng med kjønnsstereotypier viser seg å ha signifikant innvirkning på barns egne holdninger til andre rundt seg.¹¹³

Skjønnhetsidealer

Norske 11-, 13- og 15-åringer ligger under gjennomsnittet for andel overvektige barn i landet ifølge en sammenligning av 42 land i Europa og Nord-Amerika.¹¹⁴ Til tross for relativt lite overvekt hos ungdom, så mener 49 prosent av norske jenter på 15 år at de selv er for tykke.¹¹⁵ Tilsvarende tall for guttene 26 prosent. Det er kun 9 prosent av jentene og 22 prosent guttene som faktisk er overvektig av alle 15-åringer i Norge.¹¹⁶

Det er en tydelig sammenheng mellom samfunnets idealiserte kropper og negativt kroppsbilde.¹¹⁷ ¹¹⁸ ¹¹⁹ Kvinner har gjennom lang tid opplevd at kroppen har blitt objektivisert og vært noe som skal være passivt og dekorativt, mens menn har vært fremstilt som sterke og funksjonelle.¹²⁰ Til tider har sykkelig undervekt vært trukket fram som vakkert, mens andre epoker i historien har idealisert former og tegn på fruktbarhet.¹²¹ I dag beskriver ungdom det kvinnelige skjønnhetsidealet som at man skal ha former de riktige stedene (stor rumpe og store pupper), men samtidig et smalt liv og en flat mage, "thigh gap" og definerte muskler uten at det vises alt for godt. Menn skal ha godt synlige muskler og lite fett på kroppen.¹²²

106 Grau & Zotos, 2016, s. 762

107 Egeland, 2016, s. 6

108 Encyclopedia on early childhood development, 2013

109 Egeland, 2016, s. 7, Aune, 2012

110 Aune, 2012

111 Egeland, 2016, s. 7

112 Papadopoulos, 2010, s. 11

Oppsummering

Oppsummert vet vi at press og stress har en sterk sammenheng med ungdommers psykiske helse. Stresset fører ikke kun til nedstemthet eller depresjon, men kan også gi fysiske plager. Et kronisk negativt stress er skadelig for ungdommer i utvikling og kan få alvorlige konsekvenser. Vi vet også at kroppspress er en faktor til økt stress, men vi vet for lite om de bakenforliggende årsakene. Kroppspress, slankeatferd, spiseforstyrrelser og dårlig kroppsbilde blant ungdom må utforskes mer for at vi skal kunne finne ut hvilke situasjoner som oppleves som forsterkende for negative følelser. Kunnskap om temaet vil føre til at vi finner frem til de gode løsningene og fungerende mestringsstrategier.

Det er først og fremst media, familie og jevnaldrende som påvirker unge til internalisering av utseendeidealer og sammenligning av utseende som igjen kan føre til kroppsmisnøye.

- 113 Tenenbaum & Leaper, 2002, s. 627
- 114 Inchley et al., 2016, s. 94
- 115 Inchley et al., 2016, s. 99
- 116 Inchley et al., 2016, s. 95
- 117 Kvalem, 2007, s. 40
- 118 Stanford & McCabe, 2005, s. 367
- 119 Engeln-Maddox, 2006, s. 263
- 120 Grau & Zotos, 2016, s. 762
- 121 Vatnedal, 2015, s. 6
- 122 Eriksen et al., 2017, s. 68

Del 2

UNDERSØKELSE

Kvantitativ undersøkelse

I den kvantitative undersøkelsen besvarte 1898 elever et spørreskjema som ble delt ut i deres klasserom. 14 skoler deltok i undersøkelsen. Av disse var 10 på ungdomstrinnet og fire på videregående. Skolene representerte til sammen fylkene Nordland, Trøndelag, Møre og Romsdal, Hordaland, Rogaland, Oslo, Buskerud og Østfold. Det ble sendt ut invitasjon til flere skoler i alle Norges fylker. Alle skolene som ønsket å delta i undersøkelsen fikk mulighet til dette. 1025 av respondentene var kvinner, 844 av respondentene var menn. Av andre kjønn ble 12 ulike kategorier oppgitt. Disse ble samlet i en felles kategori for "annet". 17 respondenter oppga ikke kjønn. Vi har valgt å ikke inkludere "annet"-gruppen i rapporten, fordi man ikke kan si noe generelt om tendensene i denne kategorien. 517 av respondentene var 12-13 år, 523 var 14-15 år, 601 var 16-17 år og 34 av respondentene var over 18 år. 223 respondenter oppga ikke alder.

Alle respondentene fikk informasjon om at undersøkelsen var frivillig å delta i, at det var mulig å reservere seg, og at besvarelsen var anonym. De kunne avbryte underveis, og sto fritt til å hoppe over spørsmål. Respondentene fikk informasjon om prosjektet og formålet med datainnhenting av en representant fra Press før besvarelsen. Representanten fra Press forholdte seg til et manus som sikret lik informasjon til alle deltakere. Spørreskjema besto av ulike seksjoner der noen av spørsmålene er hentet fra eksterne kartlegginger. Fire spørsmål ble hentet fra ROS¹²³ sine kartlegginger av utsatthet for spiseforstyrrelser. 5 spørsmål ble hentet fra SATAQ-4.¹²⁴ De resterende spørsmålene ble utviklet av Press etter konsultasjon med forskere ved OsloMet-storbyuniversitetet. Totalt besto spørreskjemaet av 34 spørsmål med svaralternativ, samt to åpne spørsmål der respondentene selv måtte skrive inn svarene. Kategoriene spørsmålene ble delt inn i var følgende: Kropp og utseende, personer på min alder, sosiale medier, trening, mat og kosthold, familie og annet. Skjemaet foreligger i sin helhet bakerst i rapporten.

I undersøkelsen ble det funnet en rekke signifikante korrelasjoner. Dette kan skyldes utformingen av spørreskjemaet. Med kun fire nivå per spørsmål og entydige spørsmål kan svarene ha blitt mer spisset enn de hadde blitt dersom man hadde hatt et nøytralt alternativ.

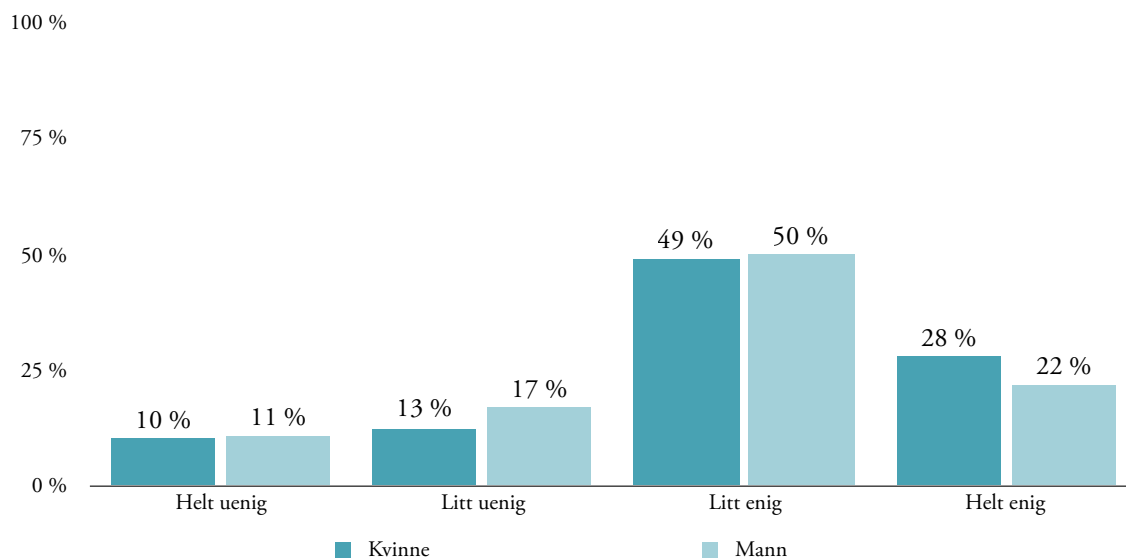
Samtlige spørsmål i den kvantitative undersøkelsen er av personlig karakter og handler om egen opplevelse av ulike former for kroppspress. Spørsmål om press er et individuelt område som tolkes svært ulikt blant ungdom. Derfor er målet med denne undersøkelsen først og fremst å få frem ungdommers tanker rundt kroppspress og hva deres subjektive oppfatning av tematikken er.

Resultater

Kropp og utseende

I denne kategorien kartlegges noen generelle holdninger til egen kropp og eget utseende. Spesielt er fokuset på tankemønstre, tidsbruk og holdninger. Tre spørsmål i kategorien er hentet fra SATAQ-4. De resterende spørsmålene er utviklet av Press. Resultatene viser at respondentene mener det er viktig med kropp og utseende, og at mange gjerne vil endre noe ved seg selv. Få vil ty til mer drastiske grep, som operasjon, doping og lignende. Både guttene og jentene tenker på å ha eller å få muskler, mens jentene også ofte tenker på å bli tynnere eller veie mindre.

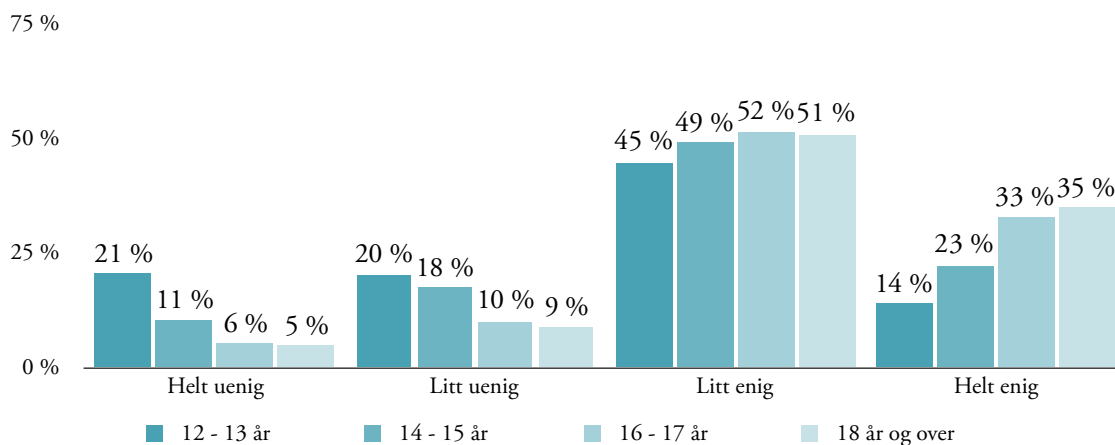
Figur 1a: Jeg synes det er viktig å ha en kropp som ser fin ut (kjønn)



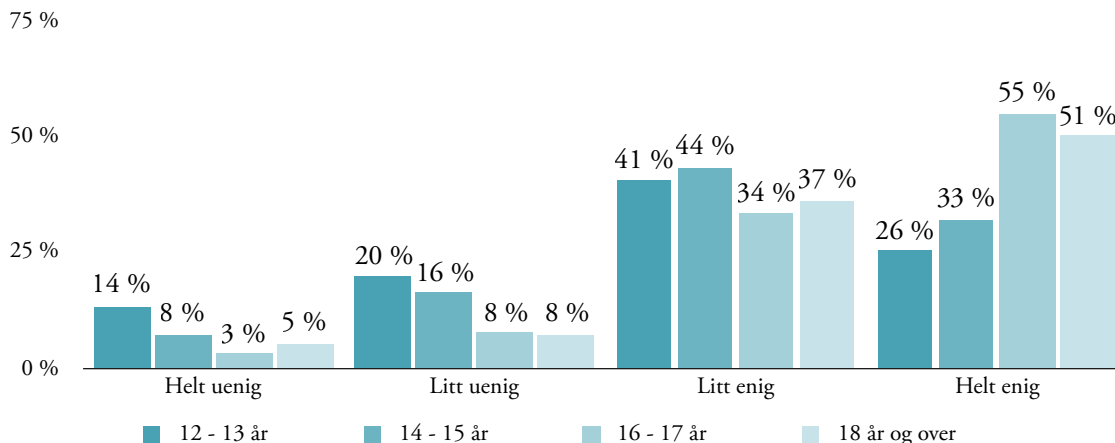
Figuren over viser at et flertall av respondentene mener det er viktig å ha en kropp som ser fin ut. Færre gutter enn jenter er litt enig eller helt enig i denne påstanden, men kjønnsfordelingen er nokså jevn. 77 prosent av alle jentene svarer at de synes det er viktig å ha en kropp som ser fin ut. 72 prosent av guttene oppgir det samme. Å ha en kropp som ser fin ut er ikke spesifisert mer i undersøkelsen og opplevelsen av hva som er en fin kropp er helt individuell.

Figuren nedenfor viser svar på samme spørsmål som ovenfor, men her er svarene delt inn etter aldersgrupper. Det er de yngste respondentene som er minst enig i påstanden. 41 prosent av 12- og 13-åringene oppgir at de er litt eller helt uenig i at det er viktig å ha en kropp som ser fint ut. I den eldste aldersgruppen (18 år og over) er 14 prosent litt eller helt uenig i påstanden.

Figur 1b: Jeg synes det er viktig å ha en kropp som ser fin ut (alder)

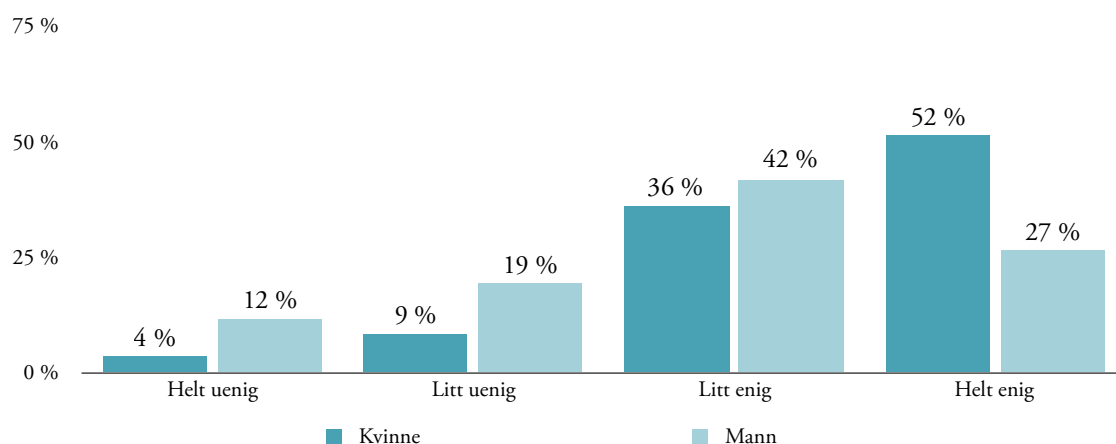


Figur 2a: Jeg tenker ofte på hvordan jeg ser ut (alder)



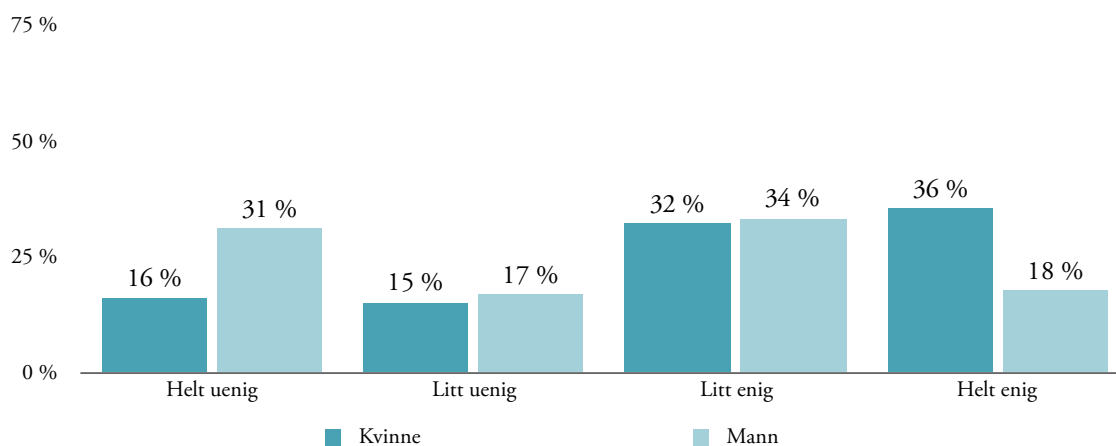
I figuren over ser man at et flertall av respondentene ofte tenker på hvordan de ser ut. Det er viktig å trekke frem at "ofte" er svært individuelt og lite tidsspesifikt. Dette er dermed en subjektiv oppfatning som kan variere ut ifra kjønn, alder og bakgrunn. Den subjektive oppfatningen av å bruke mye tid på å tenke på hvordan man ser ut scorer høyt. Blant den yngste aldersgruppen er 67 prosent enig i påstanden. 77 prosent er enig blant 14- og 15-åringene. 89 prosent av de på 16 og 17 år er enig, og i den eldste aldersgruppen er 88 prosent litt eller helt enig i at de ofte tenker på hvordan de ser ut.

Figur 2b: Jeg tenker ofte på hvordan jeg ser ut (kjønn)



I figuren over kan man se at det er kjønnsforskjeller i besvarelsene, med 88 prosent jenter som er enig og 69 prosent gutter.

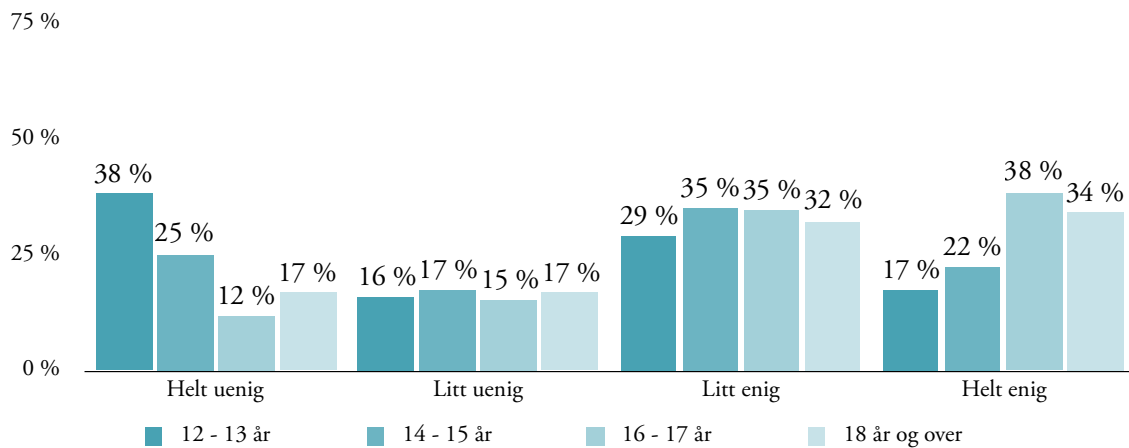
Figur 3a: Jeg vil endre på noe ved mitt eget utseende (kjønn)



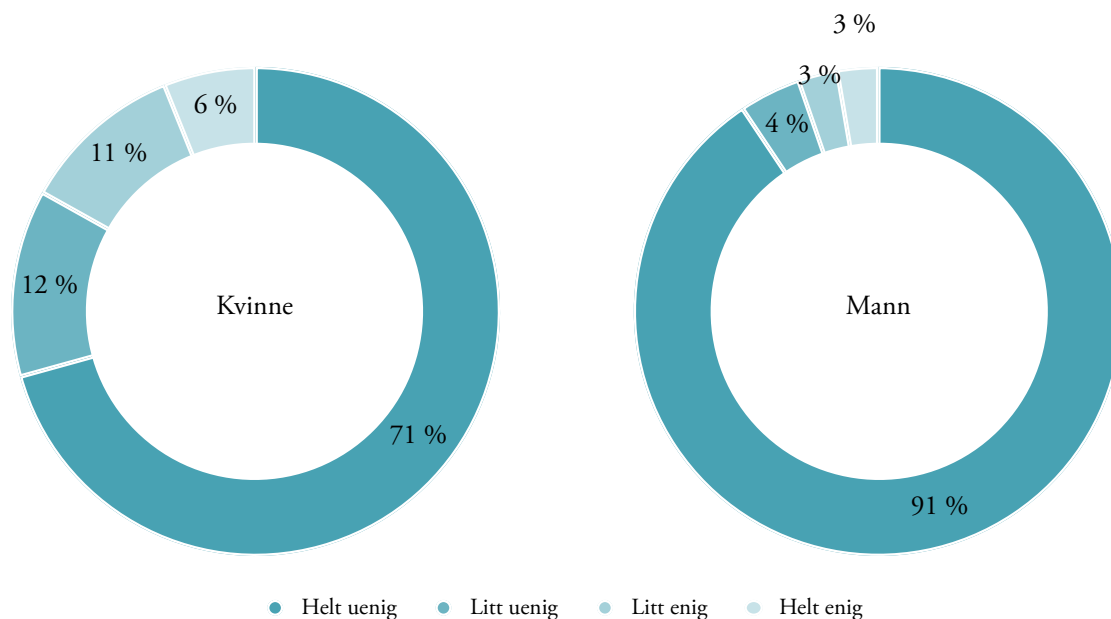
Mange ønsker å endre noe ved sitt eget utseende. Gutter ønsker ikke i like stor grad som jenter å endre utseende. Guttene og jentenes svarprosent i kategorien "litt enig" er svært lik. Totalt er 68 prosent jenter og 52 prosent gutter enig i at de vil endre på noe ved sitt eget utseende.

I figuren under er svarene delt i aldersgrupper. I de to svaralternativene i midten (litt uenig og litt enig) varierer besvarelsene lite ut ifra alder. Hele 38 prosent av 12- og 13-åringene svarer derimot at de er helt uenig i påstanden, og kun 17 prosent i samme aldersgruppe er helt enig i påstanden om at de ønsker å endre noe ved eget utseende. Aldersgruppen 16 og 17 år er den som skiller seg mest ut i motsatt retning. 38 prosent er helt enig i at de ønsker å endre på noe ved eget utseende. 12 prosent på samme alder er helt uenig.

Figur 3b: Jeg vil endre på noe ved mitt eget utseende (alder)

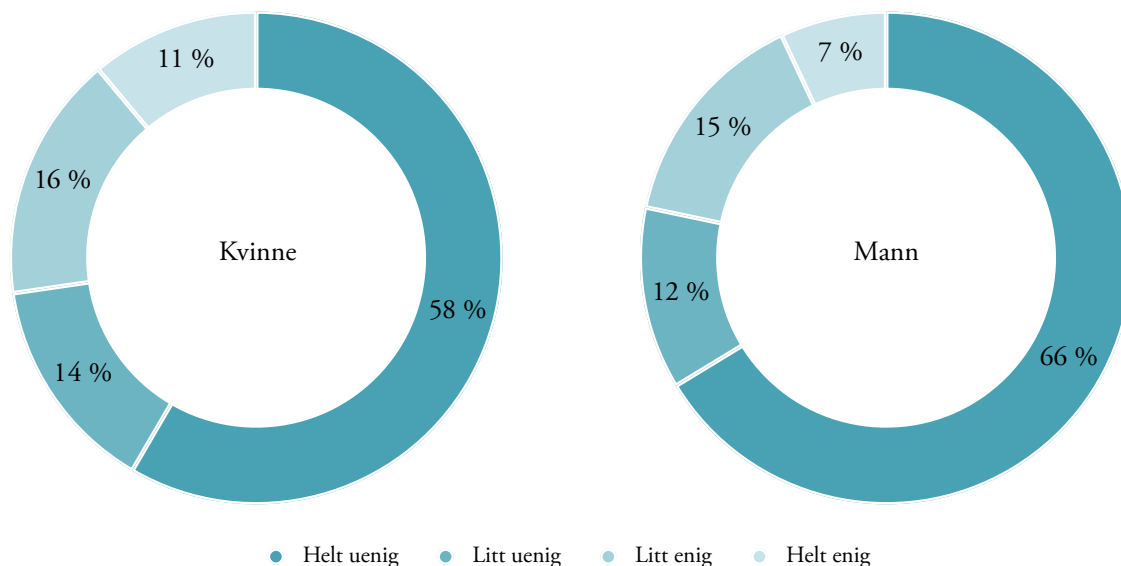


Figur 4: Jeg kan tenke meg å endre utseendet gjennom operasjon/doping/slankepiller/ol.



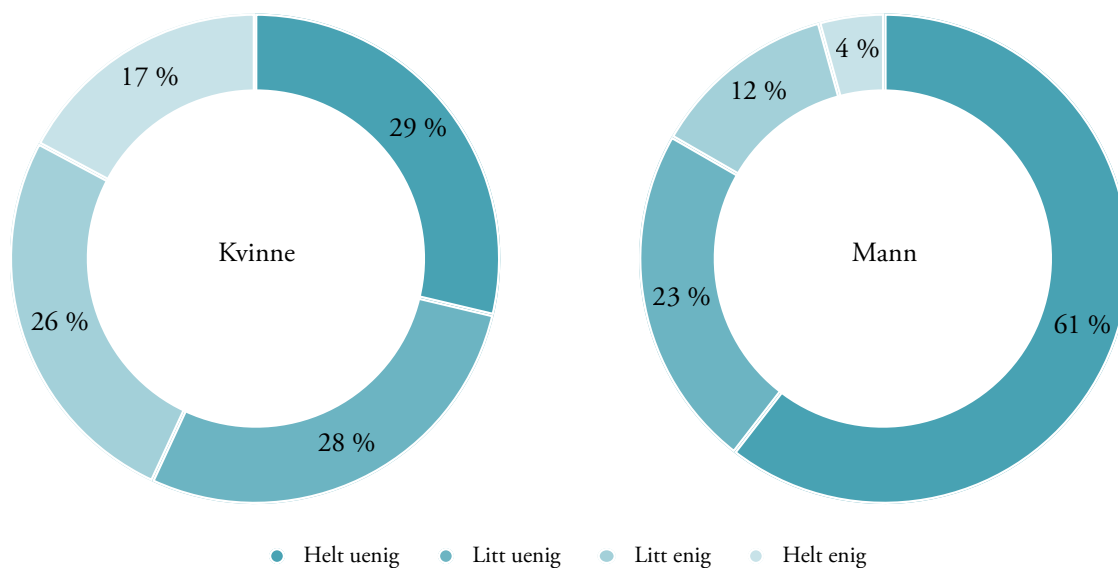
Det er få som ønsker å endre på utseendet ved å operere, dope seg eller bruke slankepiller og lignende. 12 prosent av respondentene er litt eller helt enig i påstanden.

Figur 5: Jeg har blitt ertet eller mobbet på grunn av utseendet mitt



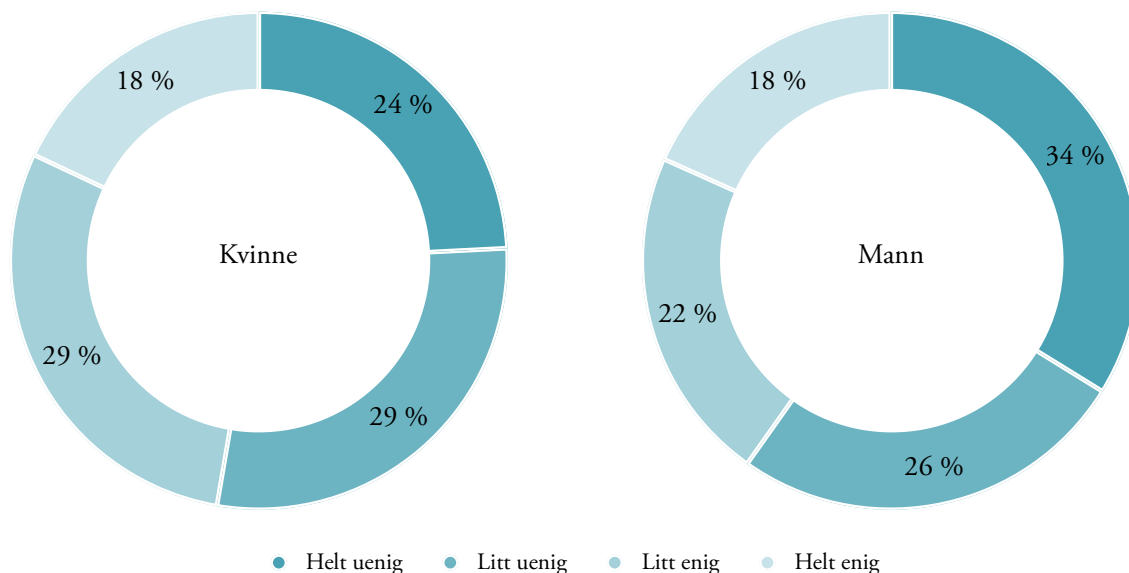
De fleste har ikke blitt ertet eller mobbet på grunn av sitt eget utseende. 22 prosent av guttene er helt enig eller litt enig i påstanden. 27 prosent jenter er litt eller helt enig i at de har blitt ertet eller mobbet på grunn av utseende.

Figur 6: Jeg er misfornøyd med kroppen min



Svarene på denne påstanden viser store kjønnsforskjeller. 43 prosent av jentene er enig, mens bare 16 prosent gutter er enig i at de er misfornøyd med sin egen kropp.

Figur 7: Jeg bruker en stor del av dagen min på å tenke på mat/kropp/trening

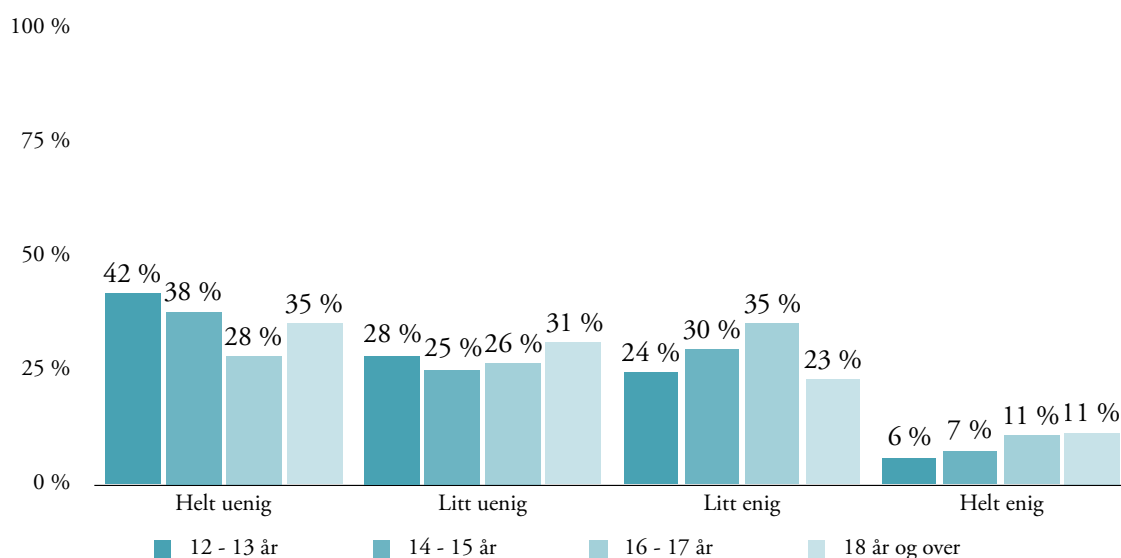


I figuren over kan man se at det er små kjønnsforskjeller i tid brukt på å tenke på mat, kropp og trening. Det er mulig at påstanden er tolket ulikt hos ulike kjønn. 47 prosent jenter og 40 prosent gutter er enig i at de bruker en stor del av dagen på å tenke på mat kropp og trening. Denne påstanden er en av del av spørsmål hentet fra ROS.

Personer på min alder

I denne kategorien er “personer på min alder” eksemplifisert med “venner, bekjente, personer du følger i sosiale media, bloggere osv.” Overordnet virker det som om at det er viktig for respondentene å bli akseptert av jevnaldrende. De kjenner lite på press om å endre eget utseende, men de tror likevel at mange jevnaldrende tenker negativt om dem dersom de ikke ser bra ut.

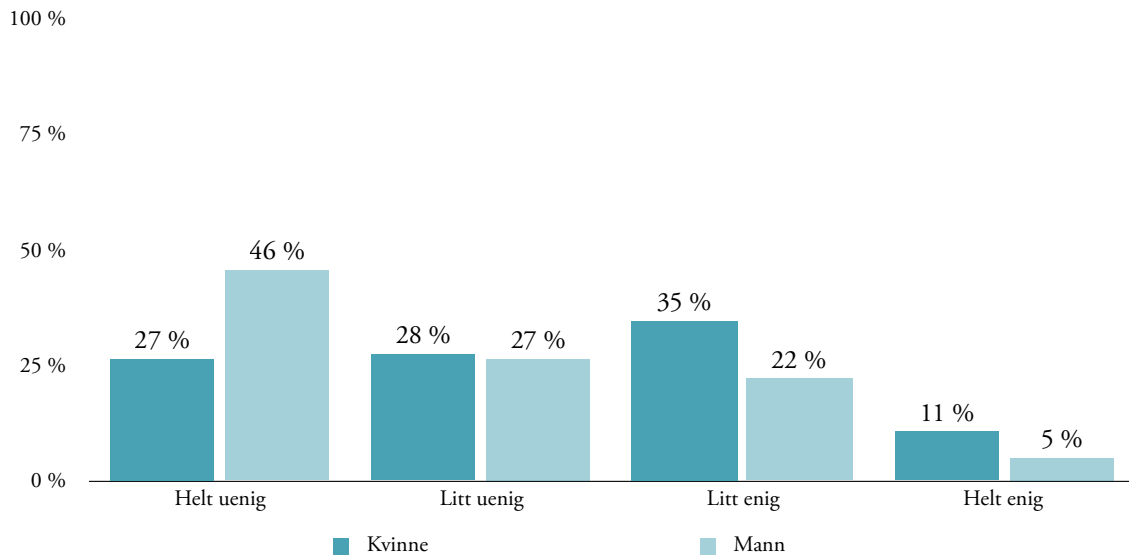
Figur 8a: Jeg tror andre på min alder tenker negativt om meg dersom jeg ikke ser bra ut (alder)



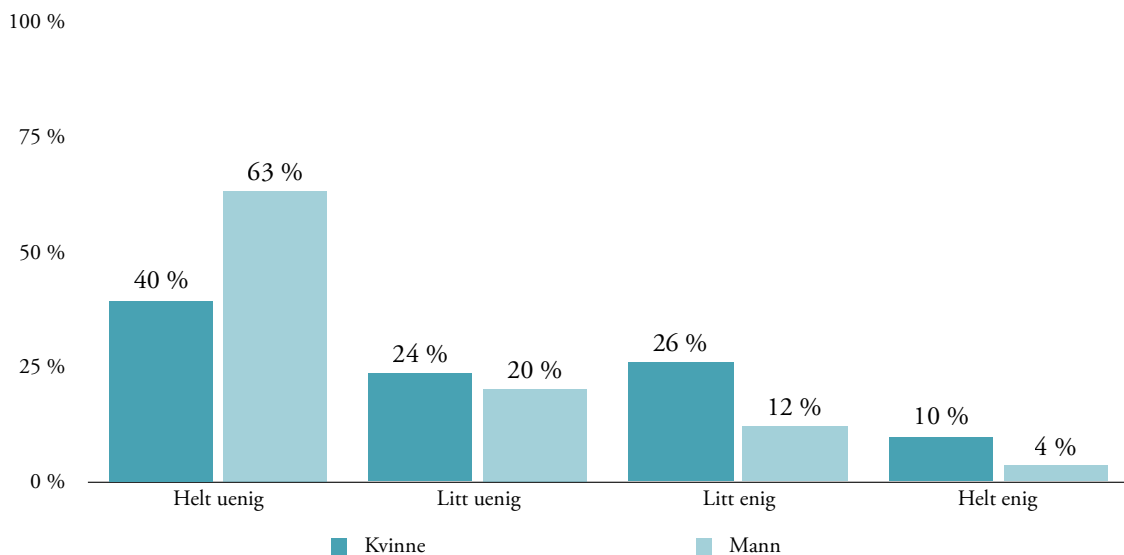
Figuren over viser at svarene er noe avhengig av alder på respondentene. Aldersgruppen som er mest enig i påstanden er 16- og 17-åringene. Blant denne gruppen er 46 prosent enig i påstanden. Hos den yngste aldersgruppen (12 og 13 år) svarer 30 prosent at de tror andre på egen alder tenker negativt om dem dersom de ikke ser bra ut.

I figuren under kan man se noen tydelige kjønnsforskjeller. Jentene er i større grad enig i at jevnaldrende tenker negativt om dem dersom de ikke ser bra ut. Det er 19 prosentpoeng differanse mellom guttene og jentene som er enig i påstanden.

Figur 8b: Jeg tror andre på min alder tenker negativt om meg dersom jeg ikke ser bra ut (kjønn)



Figur 9: Jeg føler press fra andre på min alder om å endre utseendet mitt

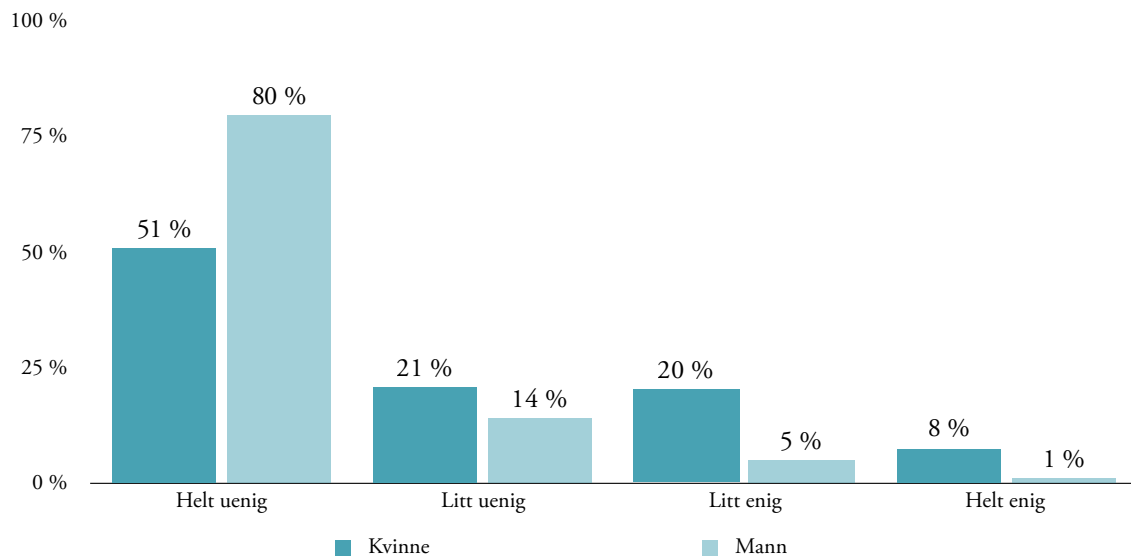


I figuren kan man se at flertallet (63 prosent) av guttene er helt uenig i påstanden. Jentene er noe mer enig i påstanden, men også hos jentene er det flest som er helt uenig i at de føler press fra jevnaldrende om å endre utseendet sitt.

Sosiale medier

I denne kategorien har vi kartlagt om ungdommene skulle ønske de så annerledes ut når de bruker ulike sosiale mediekanaler (Instagram, Facebook og Snapchat). Det er en forskjell i hvilke plattformer som skaper et ønske om å se annerledes ut, og Instagram er den plattformen som får flest av respondentene til å ønske at de så annerledes ut. 30 prosent av alle respondentene er litt eller helt enig i at de skulle ønske de så annerledes ut etter å ha brukt Instagram. Tilsvarende for Facebook er 17 prosent, mens for Snapchat svarer 12 prosent at de er litt eller helt enig.

Figur 10: Jeg har negative tanker om meg selv etter å ha brukt sosiale medier

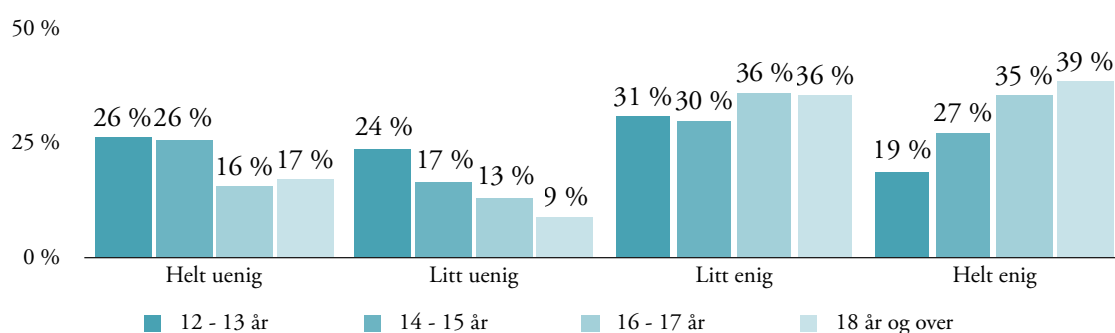


I figuren ser man at hele 94 prosent av guttene er litt eller helt uenig i påstanden. Flertallet av jentene (72 prosent) er også litt eller helt uenig. De færreste er enige i at sosiale medier fører til negative tanker, men de som oppgir at de opplever å ha negative tanker om seg selv etter å ha brukt sosiale medier, er ofte også mer misfornøyd med sitt eget utseende ($r=0,55$, $p<0,001$).

Trening

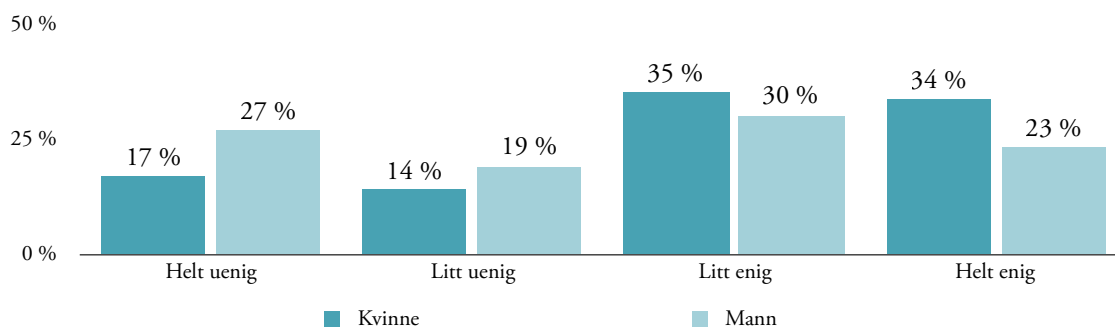
I denne kategorien har vi ønsket å kartlegge ulike typer motivasjon for trening. De ulike påstandene har bedt deltakerne svare på om de trener for å bygge muskler, for å bli tynnere/veie mindre, fordi det er gøy eller sosialt og fordi de vil endre eget utseende. Overordnet trener mange unge fordi de synes det er gøy, men man kan også se at trening for å endre utseende gjelder for mange ungdommer.

Figur 11a: Jeg skulle ønske jeg hadde trent mer enn det jeg gjør i dag (alder)



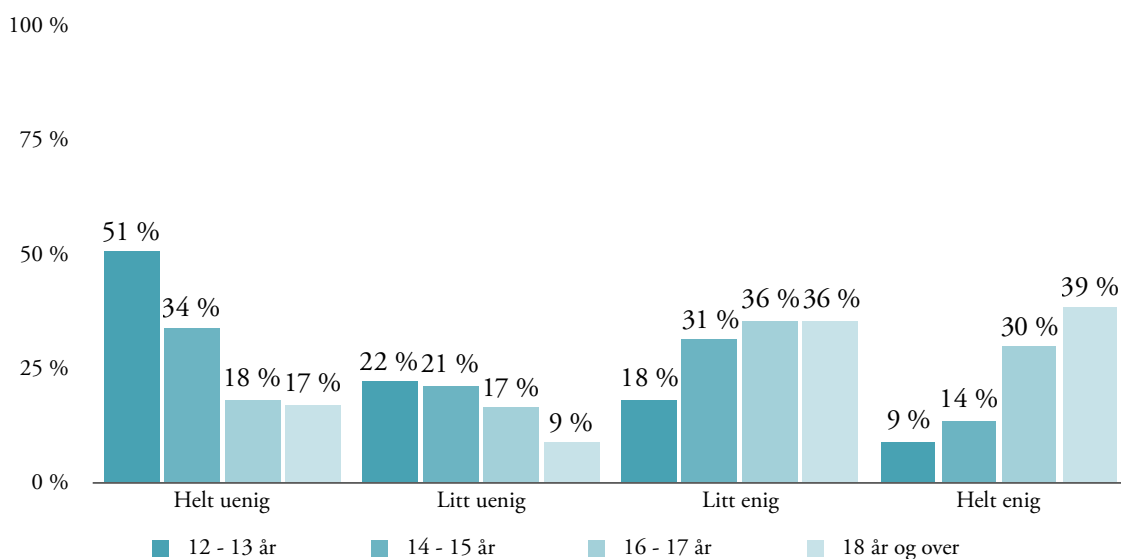
Over kan man se et tydelig bilde som viser at de yngste aldersgruppene ikke har et ønske om å trene mer enn det de gjør i dag, mens de eldste aldersgruppene trekker i motsatt retning, og er mer enig i påstanden. 75 prosent av de over 18 år er litt eller helt enig i at de gjerne skulle trent mer. 71 prosent av 16- og 17-åringene oppgir det samme.

Figur 11b: Jeg skulle ønske jeg hadde trent mer enn det jeg gjør i dag (kjønn)



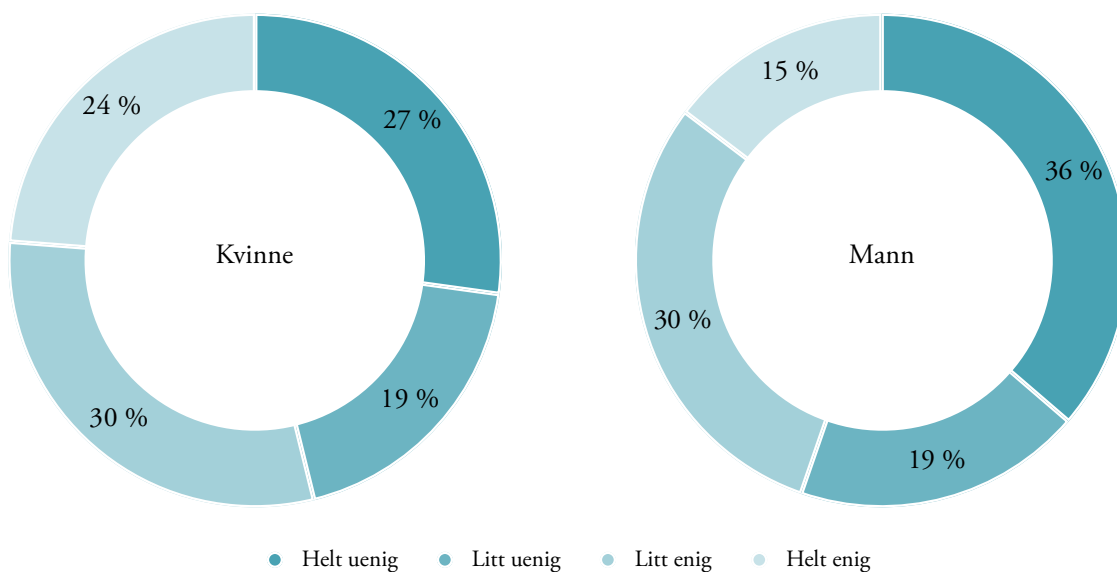
I svarende over kan vi også se klare kjønnsforskjeller. Guttene er mer uenig i påstanden enn hva jentene er.

Figur 12a: Jeg trener for å endre på eget utseende (alder)



I figuren over kan man se at alderforskjellene er store. Flertallet i de to yngste aldersgruppene er uenig i at de trener for å endre på eget utseende. I de to eldste aldersgruppene er responsen motsatt. Flertallet er enig i at de trener for å endre på eget utseende. I gruppen på 18 år og eldre svarer 75 prosent at de er enig i påstanden om at de trener for å endre på eget utseende.

Figur 12b: Jeg trener for å endre på eget utseende (kjønn)

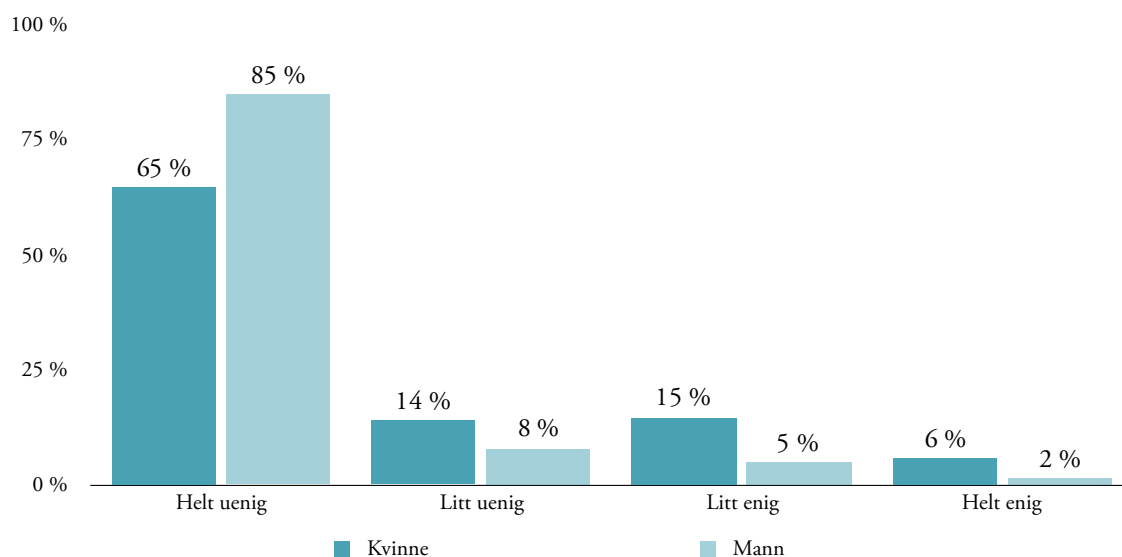


I figuren over kan man se at det ikke er store forskjeller når man skiller svarene på kjønn. Litt flere jenter enn gutter er enig i påstanden. 54 prosent jenter er enig i at de trener for å endre på eget utseende. 45 prosent av guttene er enig i samme påstand.

Mat og kosthold

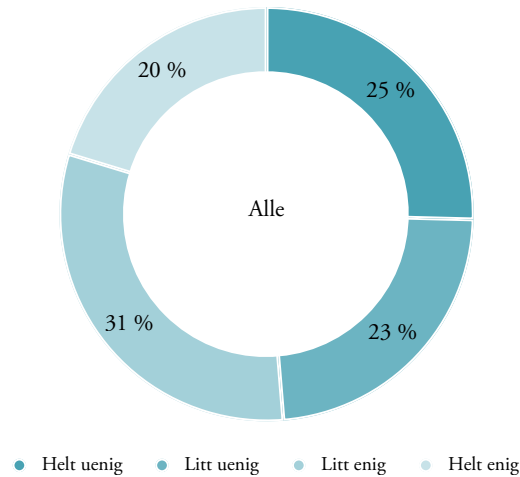
I denne kategorien er flere spørsmål hentet fra ROS sin kartlegging av sårbarhet for utvikling av spiseforstyrrelser. Spørsmålene kartlegger opptatthet av mat som er sunn og hvordan man forholder seg til at maten påvirker kroppen. Høy score på spørsmålene fra ROS korrelerer sterkt med å oppleve kroppspress i egen hverdag ($r=0,59$, $p<0,001$). Resultatene forteller at ungdommer er opptatt av å være sunne, men selv om mange er opptatt av sunn mat trenger ikke dette å indikere spiseforstyrrelser hos alle.

Figur 13: Jeg kutter ofte ut ett eller flere måltid for å gå ned i vekt



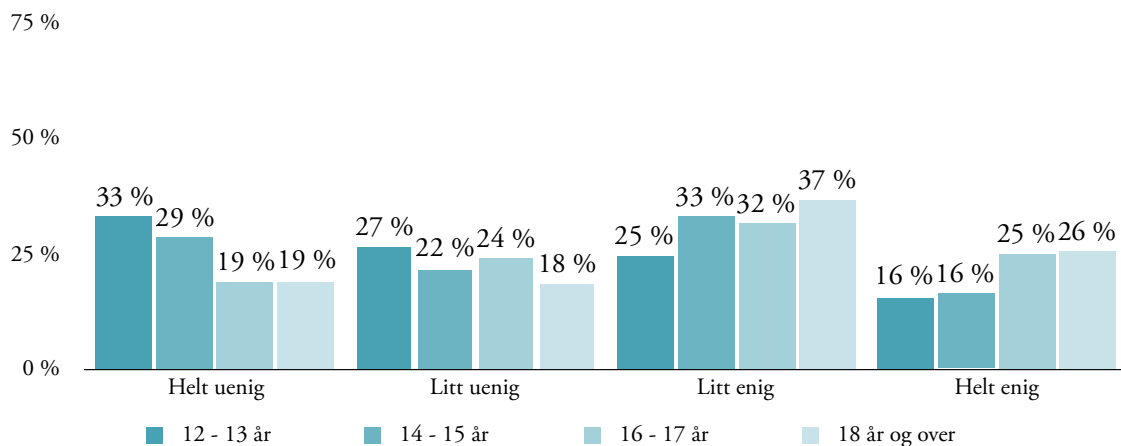
Majoriteten av respondentene er helt uenig i påstanden om at de kutter ut måltider for å gå ned i vekt. 21 prosent jenter er enig i påstanden og 7 prosent av guttene er enig.

Figur 14a: Jeg tenker ofte på hvordan det jeg spiser påvirker kroppen min (alle)



51 prosent av alle respondentene er enig i at de ofte tenker på hvordan det de spiser påvirker kroppen. Dette spørsmålet er hentet fra ROS sin kartlegging av sårbarhet for utvikling av spiseforstyrrelser. At 51 prosent er enig i påstanden betyr ikke at alle disse har, eller kommer til å utvikle, en spiseforstyrrelse. Svarene sier likevel noe om tidsbruk og hvordan ulike idealer internaliseres. Kjønnsforskjellene er små i responsen på denne påstanden, men guttene svarer litt oftere at de er uenig. 58 prosent av jentene er enig i påstanden, mens 43 prosent av guttene er enig.

Figur 14b: Jeg tenker ofte på hvordan det jeg spiser påvirker kroppen min (alder)



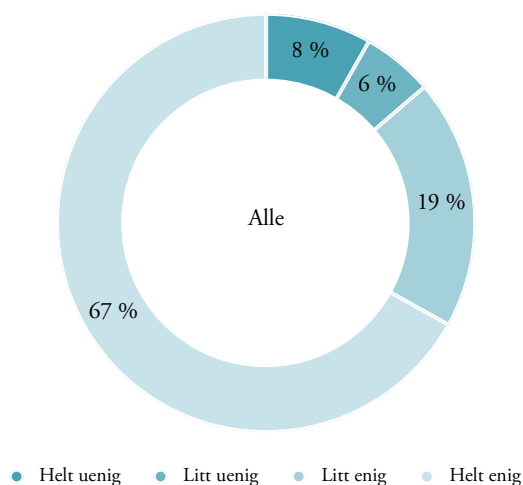
I figuren over ser man at aldersgruppene svarer ulikt. De yngste gruppene tenker ikke like mye som de eldste på hvordan det de spiser påvirker kroppen. Denne tendensen viser seg i flere andre spørsmål i undersøkelsen.

Familie

I denne kategorien er noen spørsmål utviklet av Press, andre er hentet fra SATAQ-4. De aller fleste respondentene opplever familien som støttende. Det er kun et fåtall som oppgir at familien oppfordrer dem til å gå ned i vekt eller endre på eget utseende. 10 prosent av alle respondentene er litt eller helt enig i at de føler press fra familien om å endre utseende sitt. 8 prosent er litt eller helt enig i at familien oppfordrer dem til å gå ned i vekt.

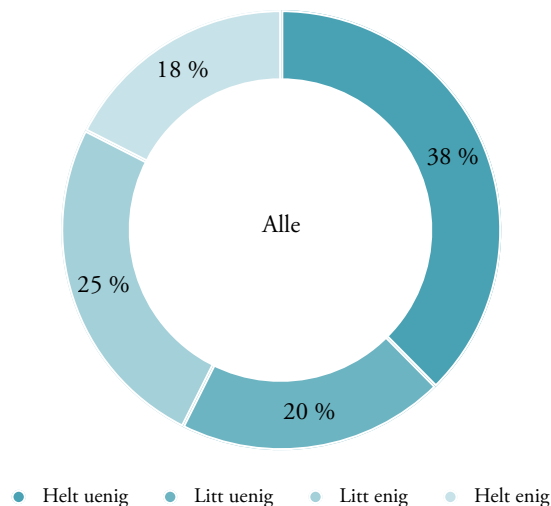
86 prosent av alle respondentene er enig i at familien oppfordrer dem til å være fornøyd med eget utseende. Det er aller flest i den yngste aldersgruppen som er enig i påstanden (87 prosent), men her er aldersforskjellene små. I den eldste aldersgruppen (18 år og over) er 83 prosent enig i påstanden.

Figur 15: Familien oppfordrer meg til å være fornøyd med eget utseende (alle)



Annet

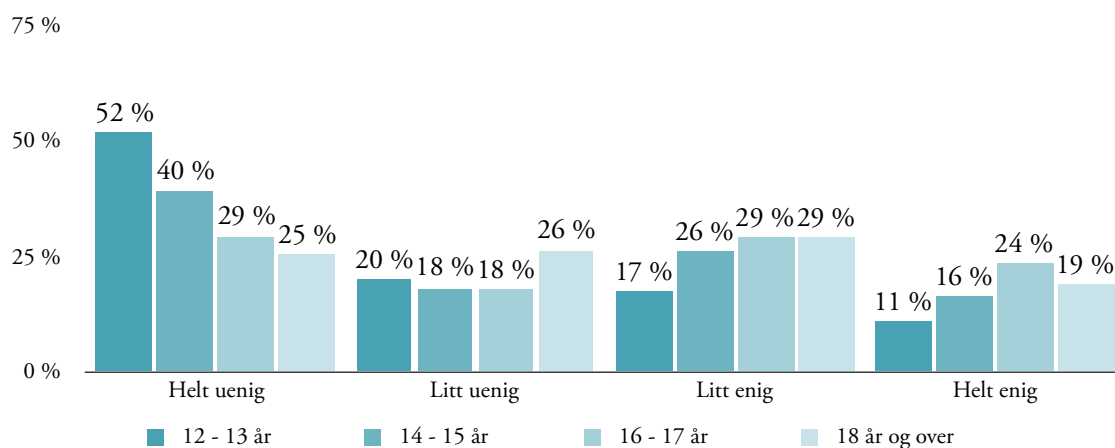
Figur 16a: Jeg kjenner på kroppspress i hverdagen (alle)



43 prosent av alle deltakere i undersøkelsen føler på kroppspress i hverdagen. Kjønnsforskjellene er svært tydelig i svarene på dette spørsmålet. 57 prosent gutter svarer at de er helt uenig med påstanden. 21 prosent av jentene er helt uenig. 23 prosent av guttene er helt eller litt enig med påstanden, mens 59 prosent av jentene er enig.

I figuren under ser man at det er tydelige forskjeller i opplevelsen av kroppspress basert på alder hos respondentene. 12- og 13-åringene er minst enig i påstanden, mens 16- og 17-åringene er aldersgruppen som er mest enig i at de kjenner på kroppspress i hverdagen.

Figur 16b: Jeg kjenner på kroppspress i hverdagen (alder)



De to siste spørsmålene i spørreskjemaet ble stilt med åpne ruter hvor hver respondent kunne svare det de selv ønsket. Svarene ble kategorisert for å gi en oversikt over hva respondentene selv mente kunne hjelpe mot kroppspress og utseendepress samt hva som gjorde dem komfortabel og fornøyd med sin egen kropp.

Hva vil hjelpe for at det skal bli mindre kroppspress og utseendepress?

| | |
|--|------------|
| Endring av eget tankemønster | 155 |
| Lære å tenke positivt, være aksepterende | |
| Reklame og medier | 98 |
| Endring av aviser, magasiner, reklame i offentlig rom, reklame på nett | |
| Idealer | 65 |
| Mer mangfold, realistiske fremstillinger | |
| Sosiale medier | 62 |
| Endring av sosiale medier, bruke mindre medier, regulere sosiale medier | |
| Ikke snakke om det | 58 |
| Bry seg mindre, ikke fokusere på det, "gi mer faen" | |
| Ingenting | 48 |
| Ingenting kan gjøres | |
| Mobbing og kommentarer | 47 |
| Få slutt på mobbing, mindre kommentarer, mindre blikk og negativt snakk om andres kropp | |
| Mer kunnskap | 46 |
| Undervisning, være åpen og snakke om tema, mer informasjon | |
| Trening og å være sunn | 40 |
| Endre eget utseende, trene, spise riktig | |
| Ikke tenke på utseende | 25 |
| Være i situasjoner hvor utseende ikke betyr noe, fritak fra fokuset på kropp og utseende | |
| Klær | 13 |
| Å gå i komfortable klær, butikker med riktige størrelser, skoleuniform | |
| Gym og aktivitet på skolen | 10 |
| Dusjing i garderobe, karakterer og krav i gym | |
| Forbilder | 9 |
| Bloggere, skuespillere, andre kjente personer kan sette eksempler | |
| Press fra familie | 4 |
| Familien bør lære barn om kroppspress, foreldre bør slutte å fokusere på kropp | |
| Kjønnsroller | 3 |
| Ulike oppvekstvilkår for gutter og jenter | |
| Komplimenter | 3 |
| Å bli flinkere til å gi andre komplimenter | |
| Annet og vet ikke | 62 |
| 28 uklare besvarelser og 34 vet ikke | |
| Totalt antall svar på spørsmålet | 748 |

Hva gjør deg komfortabel og fornøyd med kroppen din?

| | |
|--|------------|
| Positiv tankegang | 167 |
| God selvtilitt, la være å tenke på kropp, å være seg selv, tenke at man er god nok | |
| Trening | 104 |
| Under trening, etter trening, god følelse og god samvittighet | |
| Klær | 71 |
| Føle seg fin, se tynnere ut, vise frem former, klær som passer størrelsen, bruke løse klær og komfortable klær | |
| Eget utseende | 70 |
| Å ha fint hår, øyne og rumpe; være høy, sterk, tynn | |
| Alt | 69 |
| Liker alt eller det meste med egen kropp | |
| Komplimenter | 67 |
| Positive kommentarer fra jevnaldrende og familie | |
| Være sunn og frisk | 53 |
| Balansert kosthold, være i god form, spise sunt, være frisk og velfungerende | |
| Gode venner | 45 |
| Venner som støtter, verdsetter annet enn utseende og fokuserer på andre kvaliteter, foreldre og familie som støtter | |
| Muskler | 28 |
| Ha muskler, bygge muskler, se at musklene er tydelige/definerte | |
| Ingenting | 28 |
| Aldri eller sjelden fornøyd, ingenting bidrar til følelsen av å være komfortabel og fornøyd | |
| Fysisk mestring | 24 |
| Mestringsfølelse, løpe raskere, vinne, være flink i noe | |
| Resultater | 22 |
| Nå målene man har satt seg, se at kroppen endrer seg | |
| Endre eget utseende | 20 |
| Gå ned i vekt, bli tynnere, bli sterkere, se sterkere ut | |
| Mangfold | 20 |
| Representasjon av ulike modeller i medier og reklame, forbilder som normaliserer kropp og viser ulike fasonger, hudfarger etc. | |
| Aksept | 11 |
| At andre ikke kommenterer, at venner og familie aksepterer den du er | |
| Organisert aktivitet | 8 |
| Lagidrett, fokus på funksjon og prestasjon | |
| Åpenhet | 2 |
| Snakke om kropp, være mer åpen om utfordringer | |
| Annet | 32 |
| Sminke, sex, å ha kjæreste, å ikke bli mobbet, at andre ikke kommenterer stygt, få mer kunnskap om hvordan man blir påvirket av kroppsspress | |
| Totalt antall svar på spørsmålet | 841 |

Oppsummering

Det er tydelige forskjeller mellom hva jenter og gutter svarer i undersøkelsen. Dette kan skyldes spørsmålsformulering eller at ulike kjønn har ulik oppfatning av hva kroppspress er og hvordan det påvirker en på et personlig plan. Jo eldre respondentene i undersøkelsen er, jo høyere score har de på spørsmål om opplevd kroppspress. I noen kategorier scorerer 16- og 17-åringer høyere enn den eldste gruppen. Det er mulig dette kan skyldes at ungdommene er i en overgangsfase hvor store deler av respondentene nylig har skiftet skole og begynt på videregående eller opplever å stå overfor store livsvalg.

Resultater fra undersøkelsen viser at personer som ønsker de så annerledes ut, eller har negative tanker om seg selv etter å ha brukt sosiale medier, oftere er misfornøyd med sin egen kropp. Korrelasjonen mellom disse er sterk ($r=0,61$, $p<0,001$). Dette vitner om at idealer som fremstilles gjennom sosiale medier internaliseres og dermed kan føre til negativt kroppsbilde. Fokuset på sosiale medier finner man også i en rekke respondenters svar i de åpne rutene.

Man ser at de fleste ungdommene ikke ønsker å ty til drastiske grep for å endre eget utseende, men opplever en generell misnøye og vedvarende press som de ikke blir kvitt. Respondentene ser sjelden at kroppspress kan komme fra ytre hold. I de to åpne spørsmålene er innadrettede løsninger fremtredende. Mange av ungdommene skylder på seg selv og egen tankegang når de får spørsmål om kroppspress. Få ser på strukturelle endringer som løsninger på problemene med kroppspress, mens svært mange nevner at løsningen er å endre eget tankemønster.

Kvalitativ undersøkelse

I denne undersøkelsen ble det gjennomført 9 intervjuer i grupper på mellom 4 og 8 personer. Intervjuene ble gjennomført med barn og ungdom fra ulike alderstrinn. Intervjuene foregikk på skoler i Oslo, Buskerud og Rogaland. Fokusgruppene hadde følgende profil: En blandet gruppe på 5. trinn, en jentegruppe og en guttegruppe på 6. trinn, en jentegruppe på 7. trinn, en guttegruppe og en jentegruppe på ungdomsskole, en jentegruppe, en guttegruppe og en blandet gruppe på videregående. Disse ble valgt ut av lærere på sine respektive skoler. Informantene ga informert og frivillig samtykke til deltagelse i fokusgruppeintervjuer. For elever under 13 år innhentet vi skriftlig samtykke fra foresatte.

Totalt deltok 45 elever i fokusgruppeintervjuer til rapportens kvalitative materiale. På barneskolen ble intervjuene gjennomført i workshop-format. Ulike tema ble besvart med anonyme svar på lapper, tegning på papirrull eller andre kreative metoder. På ungdomsskole og videregående ble det gjennomført semi-strukturerte intervjuer hvor informantene selv fikk styre samtalen og det meste av dialogen gikk mellom deltakerne, mens intervjueren var mest observerende. Alle intervjuene ble gjennomført av en ansatt i Press.

Hensikten med denne kvalitative undersøkelsen er å utdype årsakssammenhenger tilknyttet kroppspress. Undersøkelsen er ikke representativ og beskriver kun de enkelte informantenes egne meninger og oppfatninger.

Resultater

Barneskole

Hva tenker du om din egen kropp?

På dette spørsmålet gir gruppene på de ulike alderstrinnene svært ulike svar. Gruppen på 5. trinn svarer med anatomisk forståelse og tenker automatisk på hvordan kroppens ulike organer fungerer. De nevner ulike kroppsdelene som hjerte, hjerne, lunger og rumpe. Barna nevner også ulike ting de kan gjøre med kroppen, som svømming, fotball og spill. Til slutt nevner noen av respondentene i denne gruppen personlighetstrekk som det å være smart, morsom, kul og fascinerende.

Videre på 6. og 7. trinn tegner svarene et annet bilde. Her er omtrent alle svarene relatert til kroppens utseende, og handler om å være fornøyd eller lite fornøyd. Flere nevner vekt eller størrelse. På 6. trinn svarer flere av respondentene at de er fornøyd og at de synes kroppen er fin. På 7. trinn omfatter svarene mer negative holdninger knyttet til egen kropp. Her trekker barna frem hvilke deler de er misfornøyd med slik som at de er for høye, for store eller for tynne.

Hva liker du best med kroppen din og når føles den aller best?

5. trinn svarer igjen med fokus på kroppens funksjon. Svarene varierer, men viser at assosiasjoner til kroppen i stor grad henger sammen med handling. På 5. trinn er det de liker best med egen kropp å le, være smart, kunne snakke og å ha alle organene man trenger.

På 6. trinn er også svarene konkrete, og handler først og fremst om funksjon. Å kunne snakke, tenke og bruke kroppen er viktig. Videre forteller barna at de er mest fornøyd når de har det gøy, har gjort en innsats, har vunnet noe eller når de slapper av. Dette gjelder spesielt hos guttene. Noen av jentene nevner at de føler kroppen er best når den er ren, og etter at de har dusjet. Jentene snakker også til en viss grad om utseende og ikke bare om aktivitet og funksjon. De nevner da hår, øyne og andre trekk de er fornøyd med. På 7. trinn gjelder mye av det samme, men enda flere jenter nevner at de føler seg mest fornøyd med kroppen etter trening, for da føler de seg tynnere. Denne beskrivelsen finner vi ikke igjen hos de yngre barna.

Hva er det viktigste for at du skal være fornøyd med deg selv?

De samme tendensene viser seg gjennomgående i intervjuene. 5. trinn skiller seg fra de to øverste trinnene på barneskolen. For barna på 5. trinn er det viktig å ha det gøy, ha venner, mat og drikke, være lykkelig og å ha et godt liv.

På 6. og 7. trinn er det for jentene viktig å være pen og at andre roser eller gir komplimenter både for utseende og personlighetstrekk. Guttene nevner at for å være fornøyd må de prestere. Sunt kosthold, trening, å være frisk, ikke bli mobba og å ha en bra dag er også viktig for barna for at de skal kunne være fornøyd med seg selv. Å prestere både i livet og i en idrett er spesielt viktig for noen.

Oppsummering

På den besøkte barneskolen ser man drastiske endringer fra 5. trinn og videre inn i siste fase av barneskolen. Dette er en tid hvor flere av barna kommer i puberteten og opplever at kroppen er i stadig endring. Mange av endringene kan føre til frustrasjon og overraskelse, samt et større fokus på hvordan kroppen ser ut. Denne endringen i både tankemønster og fysikk er markant hos respondentene. De negative holdningene som spesielt ser ut til å utvikle seg hos jenter i 6. og 7. klasse har trolig mange forklaringer. Jenters kropp viker i puberteten fra det lenge regjerende tynnhetsidealet.¹²⁵ Jenter vokser, legger ofte på seg og blir rundere, mens guttene vokser nærmere idealet gjennom puberteten og blir mer muskuløs, bredere over skuldrene og høyere. Dette gjenspeiles også i respondentenes svar. Guttene er ikke kommet inn i pubertetsfasen, mens mange av jentene opplever drastiske kroppslige endringer som går i motsatt retning av skjønnhetsidealene. Jentene blir i denne alderen mer selvkritiske og mener de er for høye, for tykke eller uttrykker misnøye med andre ting ved seg selv. Selv om kroppsbevissthet oppstår på et mye tidligere stadiet i livet og påvirker barns utvikling allerede fra førskolealder kan man se at respondentene bekrefter teorier om at det skjer en drastisk endring selvbildet og forholdet til utseende og kropp når man kommer i puberteten.^{126 127} Man ser tydelig at fokuset flytter seg fra funksjon til utseende.

125 Kvaem, 2007, s. 37

126 Smolak, 2002

127 Kvaem, 2007, s. 37

Ungdomsskole og videregående

Idealene

Guttene både på ungdomsskoletrinnet og videregående skole beskriver den ideelle dama som noe mer enn bare utseendet. Flere nevner personlighet og et fint smil som viktige kvaliteter. Likevel har de klare formeninger om hvordan det kvinnelige skjønnhetsidealet rundt dem fremstilles. Noen av respondentene, både jenter og gutter, snakket om hvordan samfunnet rundt påvirker dem, mens andre snakker om media. Når ungdommene blir bedt om å tegne den perfekte dama beskrives hun som “middels høy” og ofte med langt hår. Den perfekte dama beskrives også med store pupper og smalt liv, men samtidig skal hun være muskuløs.

Hun skal ha muskler liksom, men ikke like mye som mannen.

— Gutt, 15

Noen av guttene fra videregående er klare på at det er umulige krav til skjønnhet som blir stilt overfor jentene på samme alder. Guttene beskriver mye av personlighetstrekkene til den perfekte dama. Jentene har derimot mer detaljerte beskrivelser og utbroderer i større grad hvilke forventninger som er knyttet til det kvinnelige idealet og hvordan disse forventningene kan kollidere med egne oppfatninger. En jente på videregående forklarte det slik:

Jeg ville heller sagt at den perfekte dame, for meg i alle fall, har litt ekstra da.. og er glad i det hun har liksom. Jeg er ikke fan av den der idealkroppen som mange lager inni hodet sitt.

— Jente, 17

Sitatet beskriver godt hvordan flere jenter anser den perfekte dama. De mener at det burde være et større rom for å selv definere hva som er perfekt. De forteller at de ofte opplever at de selv har en viss idé om hva som er perfekt, men at det som forventes av samfunnet er noe helt annet enn det de selv tenker. Jentene vet godt hva som er samfunnets ideal og bruker ofte idealkroppen som begrep om det standardiserte skjønnhetsidealet, mens de er mer forsiktige med å karakterisere idealene som “perfekt”.

Hva er den idealkroppen da?

En med sixpack og sånn, flat mage, selvfølgelig må man trene.

Og timeglassfigur.

Og definerte muskler og...være i skikkelig god form.

Men samtidig kan ikke en jente være for godt trent heller fordi da blir du muskuløs og mandig.

— Dialog mellom jenter, 17

Jentene snakker om tynne bein, tynt liv, stor rumpe, fint hår, små hender og føtter, lange vipper og fine øyenbryn. Flere nevner hvordan timeglassfiguren er den ønskelige kroppsformen. De har tydelige forutsetninger for å kunne beskrive det kvinnelige skjønnhetsidealet selv om flere uttrykker at de ikke nødvendigvis verken er enig i idealene eller at de ønsker å se slik ut selv. De fremhever at sosiale medier er en arena hvor de presenteres for de standardiserte og ofte uoppnåelige idealene.

Beskrivelsen av den perfekte mannen gir det samme bildet. Her er det guttene som i størst grad konkretiserer de ytre trekkene ved idealet, mens jentene fokuserer mer på personlighetstrekk. Guttene er tydelige på at det er viktig å ha muskler og at høyde er viktig. At man fremstår som trent kommer også tydelig fram som viktig for guttene.

Det er en som er trent, men liksom ikke for mye, men det er liksom tydelig at han har litt muskler og sånn da.

— Gutt, 15

Et annet gjennomgående tema hos gutter er styrke og det å fremstå som sterk. Her virker det som at fokuset er todelt. Delvis handler styrken om prestasjon og funksjon, altså hva som er mulig å gjøre med kroppen. Samtidig forteller flere gutter om viktigheten av å se sterk ut.

Altså det er ikke så viktig å være sterk, så lenge du ser ut som du er sterk. Det er på en måte det folk bryr seg om.

— Gutt, 14

Guttene på videregående forteller at styrke handler om makt, posisjon og oppmerksomhet. Å fremstå som sterk både fysisk og mentalt gir deg anerkjennelse og en "god posisjon i vennegjengen". Guttene forklarer at dette i stor grad handler om selvtillit. Å være sterk eller fremstå som du er sterk gir et generelt bedre selvbilde og en følelse av å mestre. Dette kan igjen gi deg bedre forutsetning for å lykkes.

Men hvorfor tror dere det er viktig for mange å se sterk ut da?

Fordi..du vil på en måte imponere de du er med da, de du kjenner. [...]

Man vil ha en god posisjon i forhold til oppmerksomheten også. Til dels makt. Makt høres kanskje litt sånn tøft ut, men..

Ja, men det er sosial status.

— Dialog mellom gutter, 18

Når guttene blir spurt om de snakker med venner om psykisk helse, avviser de dette raskt. De prater lite om tanker eller utfordringer og ser på det som en fare eller en utfordring å dele dette med venner. Igjen kommer styrke og svakhet opp som et tema. Noen gutter forklarer at dette handler mye om hvilket miljø de er i og at det finnes vennegjenger som er veldig åpne og snakker om alt. Noen av guttene på videregående trekker frem at det er lettere å dele alt fra dårlig selvbilde til angst og depresjoner når de er på fest og har drukket. Alle de intervjuede guttene forteller at de sjelden hører venner av samme kjønn snakke om utfordringer knyttet til psykisk helse.

Gutter..nei..jeg tenker bare..at man vil ikke vise at man har et problem da.

Ja, det er et tegn på svakhet.

Ja, det er at du ikke vil vise svakhet, det er det.

Hvorfor er det å være sterk så viktig da?

Du vil ikke vise at du synes synd på deg selv på en måte.

— Dialog mellom gutter, 14

Som en del av skjønnhetsidealene dukker også sommerkroppen opp i samtalene. Flere av respondentene mener konseptet skaper mer press og er tullete, men de fleste sier at konseptet sommerkroppen fortsatt påvirker dem og ofte fører til stress og dårlig samvittighet. De forteller at de misliker at det snakkes så mye om sommerkroppen. Likevel snakker de ofte om sommerkroppen selv og mener at dette kan bidra til holde fokuset på kropp oppe.

Altså i skolesammenhenger så er noen sånn "å, skal på fresh og trene bicepsa" liksom og så er det sånn sommerkroppen og alt det der.

Sommerkroppen...åååh.

Tenker dere på sommerkroppen eller er det bare tull?

Jeg tenker faktisk på det.

Ja, for å være helt ærlig...jeg tenker litt på det...ja faktisk...jeg har neesten lyst til å begynne å trene, men.....det har jeg tenkt siden 4.klasse liksom...

Jeg tror det er litt sånn at man sier sånn "hehe, sommerkroppen, hehe"...men så går man og tenker at "shit, jeg må faktisk få sommerkroppen 2018" liksom.

— Dialog mellom jente og gutt, 18

Trening

På ungdomsskolen snakker elevene mye om treningsglede og anser trening som en sosial og samlende aktivitet. Ungdommene forteller om den gode følelsen de får etter en treningsøkt og at de blir glad av det. Noen trekker frem at de liker strukturen på treningsstudio og at de liker at "det er et opplegg". Både jentene og guttene snakker om helseeffekter ved trening, som at det kan påvirke helsen i positiv eller negativ retning eller at det er usunt å trene for mye når man er ung, men viktig å være i moderat aktivitet. De fleste ungdommene er opptatt av gleden ved å være i aktivitet framfor å snakke om trening.

På videregående legger respondentene til rette for en annen type samtale gjennom sine svar. Både guttene og jentene trekker først frem hvordan motivasjon for trening er individuelt. Motivasjonen kan være alt fra en "bra sommerkropp" til å bli "best på laget". Videre forteller noen om en kultur hvor "alle" trener og at motivasjonen sjelden er at det er noe man gjør for å være sosial. Når de snakker om trening refererer de som regel til treningsstudio. Noen av respondentene er aktive i ulike idretter og har et noe annet syn på trening, men reflekterer likevel over observasjoner av andre som ikke deltar i idrett. Både guttene og jentene er tydelige på at når man trener for å prestere i en idrettsgren, så er det fulle fokuset på funksjon og kroppens evne til å levere. Når det gjelder individuelle treningsøkter sier ungdommene at de tror treningen handler utelukkende om utseende.

*Går du aleine på Fresh for å trene, da tror jeg det er for utseen-
det, men altså hvis man drar på... sånn som vi da som drar som
et lag på styrkerommet og liksom ikke har noe å si for å bedre
utseende da.*

*Det er jo så mange (på laget) som er de tynne som bare passer
eller som har liksom bra rumpe og sånn. og guttene bare "digg å
se på henne" og så kommer det en som kanskje er større og så er
det sånn "skulle ønske jeg ikke så det der" altså... folk har slengt
sånne kommentarer.*

— Dialog mellom jenter, 18

Guttene på videregående er enige med hverandre i at flere trener for å få synlige muskler og for at det skal gi resultater. Det skal synes at du har trent. Andre gutter som ikke aktivt trener selv forteller om dårlig samvittighet både knyttet til kropp og utseende, men snakker også om fysisk helse og om usunn livsstil.

*Altså jeg vet at jeg bør trene..altså det er ikke fordi jeg vil se bed-
re ut, men fordi jeg vet jeg lever jævlig usunt, men jeg sliter med
motivasjon til å komme meg opp av senga for å gå og trene [...]
Jeg har jobb, jeg har skole og det er jævlig mye slit og så er det
sånn "faen, skal jeg opp og trene nå?!" Da er jeg sånn...det er så
langt unna liksom.*

— Gutt, 17

Andre gutter trekker frem å være sterk eller stor som en motivasjon for trening. De sliter kanskje med selvtillit og selvbilde, men mener at det å se stor ut vil bidra til å minske utfordringene.

*Gutter som er godt trent, men som kanskje dropper trenings-
senteret en uke. De lengter jo tilbake fordi de føler at de legger
på seg.*

*Men det er..hvertfall..jeg har hørt mange gutter si da at hvis
de skal trene så er det sånn...jeg må trene legger fordi jeg har
chicken legs eller "jeg skal ha biceps eller chest eller...pex...eller
hva faen de kaller de tingene der"*

— Dialog mellom jenter, 17

Noen av jentene på videregående forteller at de liker godt å trene, men at de er redde for at andre tror de trener kun for utseendets del, når de egentlig trener fordi det er gøy og gir en god følelse. Andre sier at mye endret seg da fritidsaktivitetene gikk fra å være inkluderende til å bli mer konkurransepregede og spisset mot prestasjon. Da var det noen som fortsatte, mens andre ble stående uten et tilstrekkelig tilbud. Det kan virke som at aktive deltakere i idrett, og spesielt lagidrett, hvor fokuset er funksjon fremfor utseende har et noe sunnere forhold til egen kropp enn de som ikke tilhører organisert idrett. Noen av jentene som ikke lenger deltar i organisert idrett forteller at de på et tidspunkt ble nærmest ekskludert og mistet idretts- og treningsgleden.

Jeg synes det var gøy før, men så ble fokuset på at vi skal være de beste og gjøre det bra. Jeg slutta i 7. klasse fordi jeg ikke gadd lenger. De tar ikke hensyn til astma for eksempel. Bare fordi jeg ikke kunne løpe lengst, så var jeg ikke bra nok da? Og da blir det mye press allerede fra vi er små på at vi skal være best. Du skal ikke ha det gøy.

— Jente, 17

Samtlige respondenter skiller mellom det å trene alene eller på treningsstudio, og å ha trening med et lag eller å aktivt drive med idrett. Det virker som at å trene på treningsstudio for de fleste ungdommene i stor grad handler om å endre eget utseende. Der noen respondenter ikke kjenner seg igjen i dette personlig, er de likevel raskt ut med å fortelle at det er en kjent problemstilling. Hos de som har idrett som fritidsaktivitet og er en del av organisert aktivitet ser man helt tydelig at fokuset på utseende er mindre, og at de ser på kroppen som et verktøy for å prestere i idrett.

Et jenteproblem?

Jeg tror ikke ting er et jente- eller gutteproblem. Jeg tror at jenter snakker mer, men det er liksom bare det som er på overflaten.

— Jente, 18

Når respondentene beveger seg inn på tema som sminke viser det seg at det er noen tydelige forskjeller i fokuset på utseende hos jenter og gutter. Jentene nevner i flere av intervjuene ordet “flawless” som viktig for utseende. Dette innebærer en felles forståelse av noe som er perfekt. Spesielt skal huden være ren og glatt og hele fremtoningen forventes å være feilfri. Dette er en problemstilling guttene stiller seg delvis utenforstående til, og i et intervju stiller guttene flere spørsmål til jentene som handler om sminke.

Jeg tror kroppspress blant gutter er mye verre enn det er for jenter, for det er veldig mye sånn "å, du skal elske deg selv" og "det er helt greit å være overvektig" på sosiale medier og du har de her plus size linjene og alt det der. Mens på gutter så er det sånn..det er mye mer tabu å snakke om det [...] det blir liksom gravd under jorda, så hvis du faktisk sliter med noe, så er det sånn..du finner ikke noe trøst noen steder, du må bare jobbe med det selv. og det er det som er vanskelig.

— Jente, 18

Guttene forteller at kroppspress kanskje er et større problem hos jenter, men at det også er noe gutter kjenner på. Jentene sier derimot at de tror problemet gjelder for alle, uavhengig av kjønn, men at det for gutter er et mer tabubelagt tema. En av guttene på videregående forklarer hvordan det kan være vanskeligere å fange opp dårlig selvbilde hos gutter fordi det utarter på en mer subtil måte som kan være vanskelig å forstå:

Det er veldig, veldig direkte knyttet til selvtillit da. Kommer helt an på om gutter har lite selvtillit. Hvis gutta har dårlig selvtillit så tar de å snakker seg selv opp, mens jentene snakker seg ned som regel, synes jeg...

Det er de gutta som er opptatt av å si at de trente i går som er mest usikker på seg selv.

Mens jenter er litt mer ærlig da.

— Dialog mellom gutter, 17

Jeg har jo en kompis som. Han går alltid i t-skjorte når vi driver å bader og sånn og når han tar sol for eksempel, det var en gang vi skulle ta sol. Og da gikk han inn på det solariumet med t-skjorte på.

— Jente, 17

Jeg hadde en kompis og han har seriøst den perfekte idealkroppen da. Men selv han. Han er en som kan gå med t-skjorte på liksom inne på badested. Han er sånn "ikke ta bilde av meg". Han klarer det ikke. Han tenker at han ikke ser perfekt ut liksom. Kanskje de som faktisk ser bra ut har andre problemer igjen da. At de føler de ikke er bra nok.

— Jente, 17

Det er først og fremst videregående elever som snakker om kroppspress som et likestilt problem for jenter og gutter. På ungdomsskolen er guttene mer opptatt av å vise frem at de ikke påvirkes av dette. De avfeier spørsmål som handler om deres egne oppfatninger og har problemer med å snakke om personlige opplevelser.

Det er tydelig at kroppspress kan være noe som rammer både jenter og gutter. Det er godt dokumentert at jenter oftere rapporterer om kroppspress (se side 14 til 20). Hos jentene virker deres opplevelse av presset å være slik det har blitt beskrevet over lang tid. De opplever motstridende signaler og uendelig mange budskap om slanking, kosthold og livsstil hver eneste dag. Men gjennom ungdommene kommer det frem at også gutter i stor grad kan kjennet på et kropps- og utseendepress, men at dette arter seg på en annen måte enn hos jenter. Respondentene har ulike svar som skiller seg ut fra når man sammenligner alder og geografisk plassering i landet, men gjennom intervjuene får man et bilde av at kroppspress ikke er et jenteproblem, selv om de fleste ungdommene opplever at det er flere jenter som snakker og rapporterer om kroppspresset.

Sosiale medier

Respondentene nevner sosiale medier flere ganger i alle intervjuene, ofte i forbindelse med andre tema. Ingen tar aktivt opp sosiale medier alene som en kilde til press, men på spørsmål om hvor de ser idealer forteller de at sosiale medier fungerer som en kanal for ulike budskap. De forteller om trente kropper, sminke og feilfri hud, six pack og store muskler og at alt dette er kjente fremstillinger gjennom sosiale medier. Guttene på ungdomsskolen forteller at de observerer idealkropper i sosiale medier, men uten at de påvirkes eller internaliserer det som presenteres for dem. Guttene forteller også at de tror jentene er raskere ute med å følge veldig ensidige spor i sosiale medier. Guttene sier de selv følger ulike idrettsutøvere og mer varierte profiler. Jentene forteller at det som påvirker dem mest i sosiale medier ikke er nære venner, men heller modeller og kanskje aller mest perifere bekjente. På videregående sier noen av jentene at bilder av kjendiser ikke påvirker dem, og at det er mye vanskeligere å mestre at noen på deres egen alder, som lever i samme type hverdag, tar seg godt ut i sosiale medier. Det minner dem på at de også burde kunne "prestere" i sosiale medier. Ungdomsskolejentene forteller at det er vanlig å ta bilder i ulike positurer som setter dem i et godt lys, men det er få av jentene som oppgir at de tar slike bilder selv. Likevel er det tydelig at de har en klar formening om hva som skal til for å ta vellykkede regisserte bilder. De vet godt hvordan de bør stå, hvordan de skal vinkle kroppen og ansiktet for å se bra ut. Noen av positurene er klart seksualiserte, men dette reflekterer de lite over selv. De forteller videre at det er lett å sammenligne seg med en modell man har sett i sosiale medier.

Men så er det jo mange som tar bilder av magen sin, tar bilder av at de trener og sånn. Det er jo ikke akkurat sånn at de står helt normalt da. De står jo på en måte og poser. Og strammer magen.

— Jente, 14

Noen av jentene på videregående drar en parallell mellom kroppspress og sosiale medier, men avfeier at det er sosiale medier som en roten til alt vondt. De ser først og fremst på sosiale medier som positivt, men er klar over at mange av budskapene som fremmes gjennom ulike plattformer kan være med på å skape et kroppspress.

Jeg føler faktisk ikke at kroppspress kommer noe fra sosiale medier. Det eneste kroppspresset som kommer fra sosiale medier er om du ser på noen andre og da føler jeg ikke at det er sosiale medier sin skyld at jeg ser en jente jeg egentlig kanskje kjenner fra før av og tenker hun egentlig er dritpen.

— Jente, 17

Informasjon

Det kommer tydelig frem at både gutter og jenter opplever informasjonen om helse, trening og kosthold som forvirrende og slitsom. Jentene forteller at de konstant blir minnet på hvordan de bør slanke seg og at det er svært mye informasjon om dietter, treningsprogrammer og lignende. Guttene forteller at det ofte er informasjonsmangel eller at de blir feilinformert om kosttilskudd, proteinprodukter og muskelbyggende doping. De forteller at de vet svært lite om effekter ved bruk av ulike produkter, og at de gjerne skulle lært mer om dette på skolen. De eldre ungdommene, og spesielt jentene, kjenner godt til hvordan reklame ofte er retusjert og redigert. Jentene på ungdomsskolen vet lite om dette. For guttene gjelder mangelen på informasjon også her. Få av guttene kjenner til redigering og retusjering av reklame. Samtlige respondenter nevner også manglende informasjon om sunn livsstil, trening og kosthold og uttrykker at det er vanskelig å navigere med så motstridende råd rundt seg.

Det er veldig lite informasjon om det. Man vet ikke hvorfor man burde starte med det (proteiner) og sånt.

— Gutt, 17

Venner

Flere videregående elever snakker om status og makt. De forteller om at jevnaldrende gjør mye for å få en høyere status i vennegjengen eller på skolen. Noe av statusen er knyttet til utseende og spenner fra ufarlig erting til alvorlig mobbing. Guttene forteller om at det er vanlig å tulle med kropp og utseende i vennegjengen, men at de "ikke koddet med alle". De framhever at det er veldig individuelt.

Det er litt i mengde føler jeg da. om jeg kommer bort en dag til han og bare "heey" (tar han på magen) ikke sant, det er ikke noe stress. men om jeg kommer hver dag, tre ganger om dagen og sier "du er feit, du er feit, du er feit" så kommer han til slutt til å tro at han er feit og da kommer han ikke til å være fornøyd med det.

— Gutt, 18

Kommentarer fra venner og bekjente virker å ha stor innvirkning på hvordan ungdommene tenker rundt eget og andres utseende. Frykt for negative kommentarer påvirker tydelig tanke-mønsteret til samtlige av respondentene.

Det er i alle fall mange jenter jeg har snakket med som bryr seg om hva guttene sier, for de har en sånn greie med å sitte i trappa [...] alle vet at de sitter og dømmer jentene i trappa [...] så jeg har venner som ikke tør gå opp den trappa med de eldre guttene liksom.

— Jente, 18

Både jentene og guttene på videregående forteller at holdninger knyttet til utseende og kropp avhenger veldig av miljøet man er i. Venner får definere mye av livet og gjengen kan noen ganger oppfordre hverandre til en negativ kultur der misnøye med seg selv og kritikk av andre får gro frem.

Jeg tror du blir så smittet av det miljøet at du vet ikke bedre liksom.

— Jente, 17

Både guttene og jentene forteller at det kan være vanskelig å skille mellom hva som er tull og alvor, og at det kan være vanskelig å forstå andres personlige grenser. Humoristiske kommentarer kan fort bli til noe som kan krenke andre involverte og for noen kan det bli svært ubehagelig dersom man er i et kroppsfiksert miljø. Noen av ungdommene på videregående forteller om alvorlige hendelser hvor enkeltpersoner har blitt hengt ut eller ekskludert på grunn av utseende.

Hun hadde vært på en fest hvor klassekamerater av henne hadde hatt festen. Og de hadde satt en vekt utenfor døren hvor alle jentene som veide mer enn 60 kg. ikke fikk lov til å komme inn.

— Jente, 18

Ungdommene snakker også om at det kan være vanskelig å være ærlig med venner om tema som press, stress og psykisk helse. Noen av jentene på videregående forteller at det å snakke med venner ikke har hjulpet dem gjennom vanskelige ting, og at de heller har prøvd å takle store utfordringer alene ved å endre eget tankemønster.

Men det er ofte de som sliter med press som ikke liker å prate om det og...da tenker jeg... da må du gå inn i deg selv og tenke om det faktisk er noe jeg sliter med. det er ikke alle som engang innser det, at de har dårlig selvbilde før de kanskje en gang brister, får en spiseforstyrrelse eller får angst.

Altså ja..ingen tør snakke om det. de jeg vet sliter med det har snakket om det fordi de er fulle.

— Dialog mellom gutter, 17

Foreldre og familie

Noen av ungdommene på ungdomsskolen forteller at de har familie som er svært opptatt av å være sunn og trent eller prøver ut ulike dietter. Disse ungdommene sier likevel at det er noe som i liten grad påvirker deres hverdag og livsstil. Ungdommene på videregående mener foreldres holdning til kropp og utseende kan være mer problematisk og peker blant annet på kommentarer som har påvirket dem personlig i svært stor grad.

Jeg har jo liksom vokst opp med det...

At kvinner liksom skal se sånn og sånn ut.

Ja, og at mamma sier sånn "sitt ordentlig opp" sånn og...

Pappa er også sånn (...) at han synes det er viktig for oss at vi trener da. Jeg vet jo han mener det fordi han vil at vi skal holde oss i god form resten av livet fordi det er en god start, men man kan oppfatte det annerledes også.

— Dialog mellom jenter, 17

Ungdommene tror ikke at foreldre og familiens intensjon er å gi dem dårligere selvbilde. Jentene forteller at de også får positive kommentarer og at familie ofte oppfordrer dem til å bry seg mindre om kropp og utseende, men dette kan for noen være ekstra utfordrende når de få negative kommentarene blir veldig tydelige.

Det er sykt lett å skylde på sosiale media, men jeg tror faktisk mye av det (kroppspresset) kommer hjemmefra.

Det er alltid noen hjemme som sier noe.

Da jeg var ute og kjøpte ballkjole var jeg mellom to størrelser så vi gikk ned til den minste størrelsen da, og da var mamma sånn "men da må du holde deg der du er nå" liksom. Da må du holde deg sånn du er nå de to neste ukene til ballet og jeg gikk på godtestopp liksom fordi det var så viktig at jeg måtte holde meg der. Og det var ikke noe mamma tenkte på.

— Dialog mellom jenter, 17

Hva de voksne i ungdommenes liv vektlegger som viktige kvaliteter virker å ha stor innvirkning på både gutter og jenter. En gutt forteller at moren ofte maser på ham om trening, men at han sjelden orker å høre etter, men at det likevel stresser ham. En jente forteller at foreldrene alltid har vært opptatt av vekt og at de ofte har kommet med korrigerende råd og kommentarer:

Helt til da sa alltid mamma, pappa, broren min [til søsteren] at du er alt for tynn, du må legge på deg mer. Også trente hun, men så slutta hun å trene så hun fikk bittelitt ekstra og da fikk hun beskjed om at nå må du trene igjen. Nå er du for bred liksom.

— Jente, 16

Medier og reklame

Nå tenker jeg ikke så mye på det lenger, men før tenkte jeg at ja, kanskje jeg egentlig burde gå ned ti kilo igjen da for å se sånn ut. Det er jo da folk kommenterer på det. Men du ser jo bare ut som en skinny modell som media vil at du skal se ut som.

— Jente, 16

Respondentene har varierende kunnskap om reklame- og mediebransjens måte å nå ut med budskap til ungdom. De yngste ungdommene kjenner i mindre grad til retusjering, redigering og ulike salgstriks, og reflekterer i liten grad over hvilke strukturer som påvirker deres kroppsbilde. Noen av jentene på videregående snakker mye om reklame og media. Dette er kunnskap de har fått ved selv å lese seg opp på tema.

Det er veldig mye oppmerksomhet rundt det (kroppspress) nå. Det er veldig mange som sier at man ikke skal kjenne på kroppspress og forteller at sånn her er det det egentlig foregår.

Hjelper det å vite det?

Kanskje langsiktig... kanskje...

Men jeg vet ikke... jeg har blitt litt lei alle de artiklene også. Jeg gidder ikke å lese de liksom.

Samtidig er det sikkert vanskelig å vite hvordan man skal fremstille ting og da. Tar du en tynn.

— Dialog mellom jenter, 17

Ungdommene problematiserer at det snakkes mye om kroppspress. De forteller at det er viktig at ulike aktører jobber med bevisstgjøring av ungdom, men samtidig opplever de at media bygger motstridende forventninger. De forklarer at man kan se saker om å “elske seg selv” eller ikke bry seg om kroppspress. Samtidig kan samme aktør skrive saker som “hvordan man får sommerkroppen” eller “går ned i vekt på mindre enn en uke”. Krisekommunikasjon i forbindelse med mat, trening og utseende kommer ofte opp som et tema når det blir snakket om media. I en samtale mellom to jenter på videregående forklares dette godt på et konkret nivå:

Media fucker jo opp da..så sykt fordi de lager rollemodeller som vi skal..ja, klær for eksempel da.

Ja, har dere sett daily mail?! De pleier å poste veldig mye om huden til Kylie Jenner og det var en gang hun hadde gått ut med sånn to kviser på haka og de kalte det "major break out" liksom.

— Dialog mellom jenter, 16

I flere av intervjuene pekes det også på at reklamebransjen fremmer ensidige idealer. Både guttene og jentene forteller at de samme modellene vises i alle reklamer, og at det er lett å tenke at det er en forventning at alle skal se slik ut. Ungdommene uttrykker seg om dette på en måte som viser en slags håpløshet over situasjonen. De forklarer at de er lei av å se det samme til enhver tid.

Hva gjør deg fornøyd og komfortabel med kroppen?

Jeg føler meg veldig fornøyd når jeg er med lillesøsteren min for hun har jo ikke vokst opp til å skjønne dette kroppspresset enda så..det er greit når jeg er med henne. At vi ikke snakker om kropp. Kroppspress og sånn. Alt er liksom bare greit.

— Jente, 17

Ingen av respondentene har tenkt særlig mye over hvordan man kan gjøre store samfunnsendringer for å redusere kroppspress. På spørsmål om hva som gjør de komfortable og fornøyd med seg selv og kroppen sin svarer samtlige at de er mest komfortable når kropp og utseende ikke trenger å være i fokus. De som virker minst påvirket av kroppspress er de som evner å la andre verdier veie tungt. Noen av respondentene på ungdomsskolen svarer at de blir fornøyd av komplimenter eller ros og da spesielt i sammenheng med en prestasjon. Oppsummert virker det som at jo mindre fokuset blant familie, venner og jevnaldrende er på utseende, jo mer komfortabel er ungdommene med egen kropp.

Jeg er komfortabel når jeg er med andre jentevenner som også er komfortable. [...] Fordi du kan kanskje komme inn og tenke "her var det litt ukomfortabelt", men så ser du alle disse jentene som gir helt faen. Da blir man litt sånn selv også.

— Jente, 16

Oppsummering

Gjennom intervjuene får man innblikk i hvordan de ulike aldersgruppene reflekterer ulikt rundt temaet kropp og psykisk helse. Informantene viser noen tydelige utviklingstrekk gjennom puberteten. De eldste ungdommene har det mest detaljerte språket for å beskrive idealer, forventninger og press. Informantene fra 12 år og oppover uttrykker håpløshet rundt dagens kroppspress, men fremhever mestringsstrategier, som endring av eget tankemønster som et viktig bidrag for et mer positivt kroppsbilde.

Av intervjuene fremkommer det også at gutter har et bevisst forhold til kropp og kjønnsroller, men at presset utarter seg ulikt sammenlignet med hvordan jenter ofte opplever det.

Oppsummert gir de fleste informantene klart uttrykk for at kroppspress kan begrense ungdommers hverdag. De ønsker mer kjennskap til hvordan de kan mestre det de selv beskriver som et slitsomt og hemmende press.

Del 3

POLITIKK

Gjennomførte politiske tiltak

Den siste tiårsperioden har kroppspress vært et mye omtalt tema i offentligheten. I politikken har diskusjonene derimot vært begrenset. Kun et fåtall ganger har forslag som omhandler tema vært oppe til diskusjon, og da ofte bare som deler av et mer omfattende tema. Noen forslag fremlagt i Stortinget er likevel verdt en videre analyse.

I 2016 fattet Stortinget et vedtak om å motvirke kroppspress hos barn og ungdom. Vedtaket ble truffet i forbindelse med behandlingen av et representantforslag i familie- og kulturkomiteen.¹²⁸ Vedtaket består av punkter som henviste til arbeidet med ungdomshelsestrategien, ba om mer kunnskap om kroppspress, samt en utredning av tiltak for å motvirke kroppspress og dårlig selvbilde. Regjeringen oppga i Prop.1 S (2017-2018)¹²⁹ at vedtaket ble fulgt opp gjennom ungdomshelsestrategien og strategien for god psykisk helse. Regjeringen nevnte her også livsmestring og folkehelse som tverrfaglig tema i læreplanverket for Kunnskapsløftet som et forebyggende tiltak mot kroppspress.¹³⁰

Ungdomshelsestrategien ble lansert i 2016 etter omfattende arbeid hvor mange ressurspersoner og organisasjoner ble involvert. Strategien tar for seg alt fra levekår, livsstil og levevaner til helsetjenester og digitalisering. Strategien berører såvidt temaet kroppspress, men uten å komme med noen konkrete målsettinger for forebygging av dårlig selvbilde og kroppspress.

I tillegg til ungdomshelsestrategien har regjeringen også lansert “Mestre hele livet” - en strategi for psykisk helse fra 2018-2022.¹³¹ Her er bedring av barn og ungdoms psykiske helse et viktig fokusområde, men igjen har kroppspress fått minimalt med plass.

Høsten 2017 ble det lansert en ny felles europeisk standard for størrelsesberegning som skal gjøre det lettere å handle klær i riktig størrelse.¹³² Statsråd for folkehelse omtalte i 2018 denne standarden som positiv da det ble stilt spørsmål i Stortinget om klesstørrelsens påvirkning på ungdoms selvbilde. Statsråden uttalte også at hun i samarbeid med Barne- og likestillingsdepartementet skal sende et brev til ansvarlig bransje med oppfordring til å følge de europeiske standardene. I samme innlegg nevnte statsråden viktigheten av “Program for folkehelsearbeid i kommunene”¹³³ som en viktig satsing for å fremme barn og unges psykiske helse og livskvalitet. I dette programmet nevnes ikke kroppspress.

128 Dokument 8:26 S (2015–2016), jf. Innst. 327 S (2015–2016)

129 Prop.1 S (2017-2018)

130 Prop 1 S (2017-2018)

131 Regjeringen, 2017

132 Standard.no, 2017

133 Stortinget, 2018

Oppsummert kan man si at det har blitt satt i gang noen tiltak som på sikt kan føre med seg positive endringer knyttet til selvbilde hos barn og unge. Likevel ser vi at kroppspress får lite fokus i det politiske landskapet og at ansvaret ofte skyves over på reklame- og mediebransjen. De konkrete tiltakene med målbar effekt har man enda ikke sett iverksatt. Sammenhengen mellom kroppspress og dårlig psykisk helse er sterk, men likevel ekskluderes dette tema ofte fra de større strategiene om bedret psykisk helse. Dette kan delvis skyldes et manglende kunnskapsgrunnlag om årsakene til opplevd kroppspress blant ungdom. En annen årsak til at politikere ikke har berørt tema i særlig stor grad, kan tenkes å være vanskelighetsgraden i å omsette tematikken til konkrete tiltak man kan enes om på tvers av partipolitikk. Restriksjoner i reklame- og mediebransjen kan være en effektiv måte å redusere eksponeringen for skadelig innhold som barn og unge i dag utsettes for. En annen overordnet mulighet er å gi barn og ungdom kunnskapen som trengs for å utvikle mestringsstrategier hvor de ikke internaliserer idealkropper og kjønnsstereotype holdninger og forventninger. Dette kan for eksempel gjøres gjennom opplæring i skolen. De fleste løsninger som vil motvirke eller forebygge kroppspress krever stor politisk innsats. Frem til nå har denne innsatsen latt vente på seg.

Avslutning og anbefalinger

Press har i forbindelse med denne rapporten gjennomført en lokal workshop i Trøndelag med ungdom for å utvikle politikk for bedre psykisk helse og mindre kroppspress. Workshopen var åpen for alle interesserte ungdommer. Totalt deltok 17 ungdommer i alderen 14 til 20 år. De representerte fylkeslag i ungdomspartier, ungdomsråd, medlemmer fra Press. Noen var uten tilknytning til organisasjoner. Workshopens mål var å få fram ulike stemmer og drøfte hva som vil være de gode løsningene på et strukturelt nivå. Ungdommene ble bedt om å konkretisere tiltak som vil minske kroppspress og bedre den psykiske helsen hos barn og unge. Dette har dannet grunnlag for flere av Press sine anbefalinger.

I vår gjennomgang av eksisterende forskning av kroppspress blant ungdom, samt en egen kvantitativ og kvalitativ undersøkelse, kan vi se at kroppspress er sammensatt av et ytre og indre press som kan utarte seg ulikt avhengig av kjønn og alder. Det ytre presset skapes av samfunnsstrukturer som igjen internaliseres i noen ungdommer. Vi finner at svært mange ungdommer bruker mye tid på å tenke på sitt eget utseende, og mange mener at utseende eller det "å se fin ut" er en viktig faktor for selvrepresentasjon. Størsteparten av ungdommene oppgir at de ikke blir påvirket av kroppspress selv, og at de distanserer seg fra tematikken, men bekrefter samtidig at utseende og kropp er noe de tenker mye på. Det er bekymringsfullt at unge mennesker bruker så mye av tiden på å analysere eget og andres utseende. Det virker

som et perfekt utseende i mange ungdommers øyne er ett av flere ledd i å oppnå suksess, makt og respekt. Flere ungdommer nevner at opplevelsen av kroppspress handler om hvordan man møter forventninger. Flere gutter mener man kan “la være å bry seg”. De samme holdningene finnes i undersøkelser gjort på ungdoms opplevelse av stress, hvor respondentene forteller om sine strategier for å håndtere ulike former for stress og press. Ingen nevner endring av kilden til stresset eller å redusere det ytre presset som en mulighet.¹³⁴ Gjennom å ta i bruk ulike mestringsstrategier vil ungdom kunne redusere det selvopplevde kroppspresset, men her kreves det varsomme skritt og utprøving av effektiv mestring.

Ungdommers mestringsstrategier varierer fra tilbaketrekning, støtte og forståelse fra andre til mer utadrettede strategier som handler om å bli flinkere, tøffere eller finne bedre måter å håndtere noe på.¹³⁵ Forskning har vist at mestringstro er en klar moderator for stress, og troen på mestring hos ungdom korrelerer med opplevelsen av stress og press.^{136 137} Dette argumenterer sterkt for at ungdom trenger mer kunnskap om hvordan de kan håndtere utfordringer knyttet til kropp og selvbilde.

Det finnes allerede bred dokumentasjon som viser at ungdom sliter med både psykisk helse og kroppspress, men nå må noe gjøres. Her må politikere være sitt ansvar bevisst og sørge for at barn og unge lever et liv fritt for skadelig press som hindrer deres optimale utvikling. Press vil tydelig fremheve viktigheten av å løse utfordringer med kroppspress på et strukturelt nivå. For å få bukt med en av de store psykiske helseutfordringene blant barn og unge i dag, må det utvikles en nasjonal handlingsplan mot kroppspress. Denne må innebære evaluering av ulike typer statlig regulering i reklame- og mediebransjen, tiltak i utdanningssektoren og strategier for mediebruk.

134 Eriksen et al., 2017

135 Eriksen et al., 2017

136 McKay, Dempster & Byrne, 2014, s. 1131–1151

137 Burger & Samuel, 2017, s. 78–90

Press anbefaler

Hovedanbefaling

En nasjonal handlingsplan mot kroppspress

- En vurdering av barn og unges sårbarhet for reklamepåvirkning
- En gjennomgang av markedsføringslovens vern av barn og unge
- Utredning av forebyggende tiltak mot kroppspress
- Felles retningslinjer for kommersielle aktører i sosiale medier
- Tiltak som regulerer reklame- og mediebransjen
- Utredning av forebyggende tiltak mot kroppspress, blant annet mestringsstrategier og tiltak i skole og skolehelsetjenesten

Sekundære anbefalinger

Skolehelsetjenesten

- At seksualundervisningen legges til skolehelsetjenesten eller andre kvalifiserte fagpersoner
- At kjønnsroller, grensesetting, seksualisering og idealer inkluderes i seksualundervisningen
- Øremerkede midler til skolehelsetjenesten
- En skolehelsetjeneste med tilstrekkelig kompetanse på spørsmål om psykisk helse
- Styrking av helsestasjon for ungdom

Skole

- Å sikre en god implementering av det tverrfaglige temaet ”Folkehelse og livsmestring” i læreplanene
- Å fjerne karakterer i gym
- Bedre opplæring i kritisk tenking rundt reklame og medier

Reklame- og mediebransjen

- Merking av retusjert reklame
- En strengere håndheving av Markedsføringsloven Kap. 4 om særlig beskyttelse av barn
- At Forbrukertilsynet får mandat til å slå hardere ned på skadelig reklame rettet mot barn og unge
- Et forbud mot markedsføring av kosmetisk kirurgi og slankemidler
- Kommunale handlingsplaner for å skjerme barn mot skadelig og usunn reklamepåvirkning
- En gjennomgang av lovverk som regulerer markedsføring rettet mot barn og unge

Litteraturliste

Asgeirsdottir, B.B., Ingolfsson, G., Sigfusdottir, I.D. (2012). Body image trends among Icelandic adolescents: A cross-sectional national study from 1997 to 2010. Hentet fra <http://lifecourse.is/wp-content/uploads/2017/02/Body-image-trends-among-Icelandic-adolescents-A-cross-sectional-national-study.pdf>

Aune, H. (2012). Deltidsarbeid. Vern mot diskriminering på strukturelt og individuelt grunnlag. Hentet fra <https://forskning.no/barn-og-ungdom-kjonn-og-samfunn-likestilling/2012/04/stereotypier-om-kjonn-blomstrer> og <http://www.jus.uio.no/ior/forskning/arrangementer/disputaser/2009/aune-helga.html>

Bakken, A. (2016). Ungdata 2016. Nasjonale resultater (NOVA Rapport 2016:8). Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2016/Ungdata-2016.-Nasjonale-resultater>

Sletten, M.A. & Bakken, A. (2016). Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer (NOVA-notat 2016:4). Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Notat/2016/Psykiske-helseplager-blant-ungdom-tidstrender-og-samfunnsmessige-forklaringer>

Bearman, S.K., Martinez, E. & Stice, E. (2006). The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1540456/>

Blond, A. (2008). Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: a review. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18424245>

Bucchianeri, M.M., Arikian A.J., Hannan P.J., Eisenberg M.E. & Neumark-Sztainer D. (2012). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23084464>

Buckingham, D. & Tingstad, V. (2007). Childhood and Consumer Culture. Hentet fra https://www.bookdepository.com/Childhood-and-Consumer-Culture-David-Buckingham-Vebjorg-Tingstad/9781137442222?ref=bd_ser_1_1

Burger, K. & Samuel, R. (2017). The Role of Perceived Stress and Self-Efficacy in Young People's Life Satisfaction: A Longitudinal Study. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27812840>

Calzo, J.P., Sonnevile, K.R., Haines, J., Blood, E.A., Field, A.E. & Austin, S.B. (2012). The Development of Associations Among BMI, Body Dissatisfaction, and Weight and Shape Concern in Adolescent Boys and Girls. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3479441/>

Cramer, S. & Inkster, B. (2017). #StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing. Hentet fra <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>

Dohnt, H.K. & Tiggemann M. (2008). Promoting positive body image in young girls: an evaluation of 'Shapesville'. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17680591>

Egeland, I. (2016). Rettane til LHBTI-barn i Noreg. Hentet fra <https://www.reddbarna.no/nyheter/barn-som-bryter-med-normer-for-kjoenn-og-seksualitet>

Encyclopedia on early childhood development (2013). Gender: early socialization: boys and girls - Two of a kind? Hentet fra <http://www.child-encyclopedia.com/gender-early-socialization/resources>

Engeln-Maddox, R. (2006). Buying a Beauty Standard or Dreaming of a New Life? Expectations Associated with Media Ideals. Hentet fra <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1471-6402.2006.00294.x/abstract>

- Eriksen, I.M., Sletten, M.A., Bakken, A. & Von Soest, T. (2017) Stress og press blant ungdom- Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager. (NOVA Rapport 2017:6). Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Stress-og-press-blant-ungdom>
- Fardouly, J. & Vartanian, L.R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. Hentet fra <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X15002249>
- Fardouly, J. & Vartanian, L.R. (2014). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25462886>
- Fløtnes, I.S., Nilsen, T.I.L. & Augestad, L.B. (2011). Norwegian adolescents, physical activity and mental health: The Young-HUNT study. Hentet fra https://www.researchgate.net/publication/267995492_Norwegian_adolescents_physical_activity_and_mental_health_The_Young-HUNT_study
- Folkehelseinstituttet (2015). Psykisk helse hos barn og unge. Hentet fra <https://www.fhi.no/nettpub/hin/helse-og-sykdom/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>
- Folkehelseinstituttet (2018, 15. mars). Nasjonalt reseptbasert legemiddelregister. Hentet fra <http://www.reseptregisteret.no/>
- Frønes, I. (2011). Moderne barndom. Hentet fra https://www.cappelendamm.no/_moderne-barndom-ivar-frones-9788202351083
- Grau, S.L. & Zotos, Y.Z. (2016). Gender stereotypes in advertising: a review of current research. Hentet fra <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02650487.2016.1203556>
- Groesz, L.M., Levine & M.P., Murnen, S.K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: a meta-analytic review. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11835293>
- Grogan, S. (2010). Promoting Positive Body Image in Males and Females: Contemporary Issues and Future Directions. Hentet fra https://www.researchgate.net/publication/225509410_Promoting_Positive_Body_Image_in_Males_and_Females_Contemporary_Issues_and_Future_Directions
- Hargreaves, D. & Tiggemann, M. (2002). The Effect of "Thin Ideal" Television Commercials on Body Dissatisfaction and Schema Activation During Early Adolescence. Hentet fra [http://athena.uwindsor.ca/users/j/jarry/main.nsf/032ecd0df8f83bdf8525699900571a93/aa9ed943e56182bf85256abe005bc3f6/\\$FILE/Hargreaves%20&%20Tiggemann%20\(2003a\).pdf](http://athena.uwindsor.ca/users/j/jarry/main.nsf/032ecd0df8f83bdf8525699900571a93/aa9ed943e56182bf85256abe005bc3f6/$FILE/Hargreaves%20&%20Tiggemann%20(2003a).pdf)
- Haugland, S, Wold, B., Stevenson, J., Aaroe, L.E. & Woynarowska, B.(2001). Subjective health complaints in adolescence. A cross-national comparison of prevalence and dimensionality. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11276570>
- Helfert, S., Warschburger, P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21354379/>
- Helse- og omsorgsdepartementet. Prop. 1 S (2017–2018). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-1-s-hod-20172018/id2574064/sec1>
- Helse- og omsorgsdepartementet (2017). Mestre hele livet- Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017–2022). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/mestre-hele-livet/id2568354/>

- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M. & Barnekow, V. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. (WHO). Hentet fra <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/growing-up-unequal.-hbsc-2016-study-20132014-survey>
- Ingoldsdottir, G., Asgeirsdottir, B.B., Gunnarsdottir, T., Bjornsson, A.S. (2014). Changes in body image and dieting among 16–19-year-old Icelandic students from 2000 to 2010. Hentet fra <http://www.sonnfegurd.is/files/1-s2.0-S174014451400045X-main.pdf>
- Jónsdóttir, S.R., Smári, J. & Arnarson, E.O. (2008). Body esteem, perceived competence and depression in Icelandic adolescents. Hentet fra https://www.researchgate.net/publication/232510747_Body_esteem_perceived_competence_and_depression_in_Icelandic_adolescents
- Kjørstad, I., Brusdal, R. & Ånestad, S. E. (2010). Barn som forbrukere av kommersielle nettsamfunn: en casestudie av Habbo.no. (SIFO-Rapport 2010:5). Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/SIFO/Prosjekter-SIFO/Barn-og-unge-som-forbrukere-av-kommerielle-digitale-medietylbud>
- Knauss, C., Paxton, S.J. & Alsaker F.D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18089281/>
- Kvalem, I.L. & Strandbu, Å. (2013). Body Talk—Group Specific Talk? A Focus Group Study of Variations in Body Ideals and Body Talk among Norwegian Youth. Hentet fra <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1103308813506147>
- Kvalem, I.L. & Strandbu, Å. (2012). Body Talk and Body Ideals Among Adolescent Boys and Girls A Mixed-Gender Focus Group Study. Youth and Society. Hentet fra <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0044118X12445177>
- Kvalem, I.L. & Wichstrøm, L. (2007). Ung i Norge: Psykososiale utfordringer. Hentet fra <https://www.akademika.no/ung-i-norge/kvalem-ingela-lundin/wichstroem-lars/9788202262884>
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Hentet fra <http://www.springerpub.com/stress-appraisal-and-coping-1.html>
- Mathiesen, K.S., Mykletun, A. & Knudsen, A.K. (2009). Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv (FHI-rapport 2009:8). Hentet fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/rapport-20098-pdf-.pdf>
- McCabe, M.P., Ricciardelli, L.A. & Karantzas G. (2010). Impact of a healthy body image program among adolescent boys on body image, negative affect, and body change strategies. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20089463>
- McCabe, M.P. & Ricciardelli, L.A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: a review of past literature. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15193964>
- McKay, M. T., M. Dempster, M. & Byrne, D.G. (2014). An examination of the relationship between self-efficacy and stress in adolescents: the role of gender and self-esteem. Hentet fra [https://pure.qub.ac.uk/portal/en/publications/an-examination-of-the-relationship-between-selfefficacy-and-stress-in-adolescents-the-role-of-gender-and-selfesteem\(a5248efc-a1c3-48c9-ba36-c3e991410670\).html](https://pure.qub.ac.uk/portal/en/publications/an-examination-of-the-relationship-between-selfefficacy-and-stress-in-adolescents-the-role-of-gender-and-selfesteem(a5248efc-a1c3-48c9-ba36-c3e991410670).html)
- Moksnes, U.K., Lillefjell, M. & Espnes, G.A. (2013). The Relationship between Stress, Leisure Time Vigorous Physical Activity and Depressive Symptoms in Adolescents. Hentet fra <https://www.omicsonline.org/open-access/the-relationship-between-stress-leisure-time-vigorous-physical-activity-and-depressive-symptoms-2375-4494.1000120.php?aid=22517>

- Moksnes, U. K., Moljord, I. E., Espnes G. A. & Byrne, D. G. (2010). The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self- esteem. *Personality and Individual Differences*. Hentet fra <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886910002060>
- Neumark-Sztainer, D., Bauer, K.W., Friend, S., Hannan, P.J., Story, M. & Berge, J.M. (2010). Family weight talk and dieting: how much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls? Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20708566/>
- NOVA (2017). Ungdata: Psykiske helseplager. Hentet fra <http://www.ungdata.no/Helse-og-trivsel/Psykiske-helseplager>
- NRK (2015, 10. juni). Én av ti unge vil endre på utseendet. (Norstat-undersøkelse). Hentet fra <https://www.nrk.no/norge/en-av-ti-unge-vil-endre-pa-utseendet-1.12399764>
- Papadopoulos, L. (2010). Sexualisation of Young People Review. Hentet fra <http://drlinda.co.uk/sexualisation-of-young-people/>
- Perlof, R.M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. Hentet fra <https://pdfs.semanticscholar.org/55f5/811ee5d09f5bd42d3f6e71bc7aa4010154a2.pdf>
- Rumsey, N., Persson, M., Yager, Z., Diedrichs, P., Harcourt, D. & Moss, T. (2012). The incidence and impacts of appearance dissatisfaction: What do we know? Hentet fra http://www.appearancetraining.com/uploads/Nya_/AM_Eng.pdf
- Rysst, M & Roos, G. (2014). Retusjert reklame og kroppspress. (SIFO-rapport 2014:1). Hentet fra http://www.hioa.no/extension/hioa/design/hioa/images/sifo/files/file79625_oppdraagsrapport_1-2014_web.pdf
- Samdal, O., Mathisen, F.K.S., Torsheim, T., Diseth, Å.R., Fismen, A.S., Larsen, T., Wold, B. & Årdal, E. (2016). Helse og trivsel blant barn og unge (HEMIL-rapport 2016:1). Hentet fra <http://filer.uib.no/psyfa/HEMIL-senteret/HEVAS/HEMIL-rapport2016.pdf>
- Samdal, O., Wold, B., Harris, A. & Torsheim, T. (2017). Stress og mestring. (HEMIL-notat 2017:8). Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1392/Stress%20og%20mestring%20IS-2655.pdf>
- Sand, L. (2014). Body image distortion and eating disturbances in children and adolescents. Universitetet i Bergen.
- Schaefer, M.K., Blodgett Salafia, E.H. (2014). The connection of teasing by parents, siblings, and peers with girls' body dissatisfaction and boys' drive for muscularity: the role of social comparison as a mediator. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25218358/>
- Smolak, L. & Thompson, K.J. (2009). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment*
- Standard.no (2017) Hentet fra http://www.standard.no/nyheter/nyhetsarkiv/forbruker/2017-nyheter/felles-europeisk-standard-for-klesstorrelser/?utm_source=nyhetsbrev2017-10&utm_medium=email&utm_campaign=NyhetsbrevGenerell
- Stanford, J.N. & McCabe, M.P. (2005). Evaluation of a body image prevention programme for adolescent boys. *European Eating Disorders Review*. Hentet fra <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/erv.654/abstract>
- Stice, E. & Bearman, S.K. (2001). Body-image and eating disturbances prospectively predict increases in depressive symptoms in adolescent girls: a growth curve analysis. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11552756>

- Storm-Mathisen, A. (2015). Grasping children's media practices — theoretical and methodological challenges. Hentet fra <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17482798.2015.1121888>
- Stortinget (2016). Innstilling fra familie- og kulturkomiteen om representantforslag fra stortingsrepresentantene Kjersti Toppe, Line Henriette Hjemdal, Kirsti Bergstø og Une Aina Bastholm om å forebygge kroppspress hos barn og unge (Innst. 327 S (2015–2016)). Hentet fra <https://www.stortinget.no/no/Saker-og-publikasjoner/Publikasjoner/Innstillinger/Stortinget/2015-2016/inns-201516-327/?lvl=0>
- Stortinget (2015). Dokument 8:26 S (2015–2016) Representantforslag fra stortingsrepresentantene Kjersti Toppe, Line Henriette Hjemdal, Kirsti Bergstø og Une Aina Bastholm om å forebygge kroppspress hos barn og unge. Hentet fra <https://www.stortinget.no/n/Saker-og-publikasjonar/publikasjonar/Representantframlegg/2015-2016/dok8-201516-026/>
- Stortinget (2018). Spørretimespørsmål til eldre- og folkehelseministeren. Hentet fra <https://www.stortinget.no/no/Saker-og-publikasjoner/Sporsmal/Sporretimesporsmal/et-sporretimesporsmal/?qid=71201>
- Tankard Reist, M. (2010). Getting Real: Challenging the Sexualisation of Girls. Hentet fra <https://www.amazon.com/Getting-Real-Challenging-Sexualisation-Girls/dp/1876756756>
- Tenenbaum, H.R. & Leaper, C. (2002). Are parents' gender schemas related to their children's gender-related cognitions? A meta-analysis. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12090490>
- Tiggemann, M. & Slater, A. (2013). The Internet, Facebook, and Body Image Concern in Adolescent Girls. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23712456>
- Van den Berg, P. Thompson, K.J., Obremski-Brandon, K. & Covert, M. (2002). The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance. A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. Hentet fra <https://pdfs.semanticscholar.org/d940/bcf2fad892ae8df5512b04dcc4f4315c7309.pdf>
- Verdens Gang (2016, 23. oktober). Stadig flere unge legges inn med stress-sykdommer. Hentet fra <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/oppvekst/stadig-flere-unge-legges-inn-med-stress-sykdommer/a/23821635/>
- Voelker, D.K., Reel, J.J. & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4554432/>
- Von Soest, T. & Wichstrøm, L. (2014). Secular trends in eating problems among norwegian adolescents from 1992 to 2010. Hentet fra <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/eat.22271/abstract;jsessionid=CA05A63EB8D846C3714D7310187E8E71.f02t03>
- Wängqvist M. & Frisén, A. (2013). Swedish 18-year-olds' identity formation: associations with feelings about appearance and internalization of body ideals. Hentet fra <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23518285/>
- Wirtz, J.G., Sparks, J.V. & Zimbres, T.M. (2017). The effect of exposure to sexual appeals in advertisements on memory, attitude, and purchase intention: a meta-analytic review. Hentet fra <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02650487.2017.1334996>
- Zurbriggen, E.L., Collins, R.L., Lamb, S., Roberts, T., Tolman, D.L., Ward, M.L. & Blake, J. (2007). APA Task Force on the Sexualization of Girls. Hentet fra <https://www.apa.org/pi/women/programs/girls/report-full.pdf>

Spørreskjema

Kropp og utseende

1. Jeg synes det er viktig å ha en kropp som ser fin ut
2. Jeg tenker ofte på hvordan jeg ser ut
3. Jeg vil endre på noe ved mitt eget utseende
4. Jeg kan tenke meg å endre på utseendet gjennom operasjon / doping / slankepiller o.l.
5. Jeg har blitt ertet eller mobbet på grunn av utseendet mitt
6. Jeg er misfornøyd med kroppen min
7. Jeg tenker mye på å se tynn ut
8. Jeg tenker mye på å ha lav fettprosent
9. Jeg tenker mye på å ha synlige muskler
10. Jeg tenker mye på at jeg er fornøyd med hvordan jeg ser ut
11. Jeg bruker en stor del av dagen min på å tenke på mat, kropp og trening

Personer på min alder

12. Jeg tror andre på min alder tenker negativt om meg hvis jeg ikke ser bra nok ut
13. Jeg føler press fra andre på min alder om å endre utseendet mitt

Sosiale medier

14. Når jeg bruker Snapchat ønsker jeg at jeg så annerledes ut
15. Når jeg bruker Facebook ønsker jeg at jeg så annerledes ut
16. Når jeg bruker Instagram ønsker jeg at jeg så annerledes ut
17. Jeg har negative tanker om meg selv etter å ha brukt sosiale medier

Trening

18. Jeg synes det er ubehagelig å dusje i gymmen fordi jeg tenker på hva andre synes om hvordan jeg ser ut
19. Jeg skulle ønske jeg hadde trent mer enn det jeg gjør i dag
20. Jeg trener for å få definerte muskler
21. Jeg trener for å bli tynnere/ veie mindre
22. Jeg trener fordi jeg synes det er gøy
23. Jeg trener fordi det er sosialt
24. Jeg trener for å endre på eget utseende

Mat og kosthold

25. Jeg kutter ofte ut et eller flere måltid om dagen for å gå ned i vekt
26. Jeg er opptatt av at maten jeg spiser er sunn
27. Jeg unngår matvarer som ikke er sunne
28. Jeg tenker ofte på hvordan det jeg spiser påvirker kroppen min
29. Jeg bruker proteinprodukter for å endre kroppen min

Familie

30. Jeg føler press fra familien om å endre utseendet mitt
31. Familien min oppfordrer meg til å gå ned i vekt
32. Familien min oppfordrer meg til å komme i bedre form
33. Familien min oppfordrer meg til å være fornøyd med eget utseende

Annet

34. Jeg kjenner på kroppspress i hverdagen min
35. Hva vil hjelpe for at det skal bli mindre kroppspress og utseendepress?
36. Hva gjør deg komfortabel og fornøyd med kroppen din?

Takk til

Kari Løvendal Mogstad, Ingunn Eriksen, Ingela Lundin Kvalem, Leif-Erik Sørensen, Nina Herland, Ivar Knutsen, ROS, Marianne Clementine Håheim og alle deltagende skoler for deres verdifulle bidrag.

PRESS
REDD BARNA UNGDOM