



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Kroppspress blant elever i videregående skole

Body image pressure among students in high school

Kandidatnummer

401 Maja Stokke Hansen

426 Ingunn Andersson Olsen

432 Maria Myhre Skar

Faglærer i kroppsøving og idrettsfag

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett

Jonas Vindedal Langlo

1.juni 2022

Totalt antall ord: 12 907

Vi bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12 I.

Forord

Denne bacheloroppgaven markerer slutten på vår faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag, som har strukket seg over tre gode år. I løpet av studiet har vi fått en annerledes hverdag, preget av korona og derav mye digital undervisning. Til tross for dette har vi skapt vennskap for livet, og fått gode minner.

Vi ønsker å rette en stor takk til vår veileder, Jonas Vindedal Langlo, som har vært til stor hjelp fra start til slutt. Takk for alle gode tips, triks og ikke minst tålmodighet ved vårt arbeid. Formuleringen av problemstillingen vår ville vi ikke fått i havn uten din hjelp.

En stor takk til de seks elevene i videregående skole som velvillig takket ja til delta i vårt prosjekt. Uten dere hadde vi ikke hatt noen resultater å vise til! Takk for at dere delte av egne erfaringer, tanker og følelser knyttet til et sårbart tema. Deres bidrag har vært med på å belyse et svært aktuelt tema, og dette kan være til hjelp for dagens og fremtidens lærere.

For å skrive en oppgave med dette omfanget var det avgjørende for oss å finne en problemstilling som vekket interesse hos alle tre. Kroppspress er noe de fleste kjenner på hver dag, og det er et tema som har engasjert mye i oss. Dagens lærere, og vi som kommende lærere, er nødt til å holde følge med samfunnets utvikling av synet på kroppen.

Vi håper denne oppgaven kan belyse noen av de dagsaktuelle utfordringene unge mennesker har til kropp, både i virkelige liv og i sosiale medier.

Flyktningkrisen fra Ukraina satt en liten stopper for igangsetting av intervju, men med litt is i magen var dette kun et lite hinder i skriveprosessen, og noe som løste seg greit.

Vi vil rette en stor takk til vår gode venninne Jenny Møller Sandborg som med sitt sylskarpe blikk har hjulpet oss med korrekturlesing. Vi vil også takke Håkon Myhre Skar som har bidratt med gode engelske språkferdigheter som løftet kvaliteten på oppgavens sammendrag. Vi setter stor pris på at dere ville bruke deler av fritiden deres på å heve språket i oppgaven.

Avslutningsvis ønsker vi å takke alle som har kommet med gode råd til bacheloroppgaven. Vi ønsker igjen å takke informantene våre, uten dere hadde det ikke blitt noen oppgave.

Abstract

The subject of this bachelor thesis is youth and body image pressure. The thesis has the intention to outline how students in high school experience body image pressure, and how different circumstances of associations and social media can affect it. The thesis has a specific focus towards Physical Education, and the thesis statement is *“To what extent does students experience body image pressure in high school?”*

Qualitative research methods have been used to preserve the thesis statement. Semi structured interviews have been used as it allows for more flexibility and transparency. The collections of interviewees consist of six high school students, both boys and girls representing.

The theoretical basis is formed by defining and using concepts central to this thesis statement. The thesis expands on previous research regarding “the body in society”, and results from concluded studies regarding youth’s experience of societal body pressure.

The results of this study showcase that today’s generation has limited experience of body image pressure in school, and it is not common in the informant’s circle of friends. However, the informants feel, to considerable extent, pressure related to the concept of the “ideal body”, and state that the content of social media plays a large part in this. In addition, the thesis presents that society and the school can contribute to prevent body pressure in today's youth. This is substantiated by former minister of Children and Equality, Linda Hofstad Helleland. The subject of body image pressure is not prevalent in today's teachings. Raising awareness about the subject is wanted both from students and the state.

Keywords: Body, body image pressure, physical education, social media.

Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING	1
1.1 INTRODUKSJON	1
1.2 BAKGRUNN FOR OPPGAVE- OG TEMAVALG	1
1.3 PROBLEMSTILLING	2
1.4 OPPGAVENS OPPSETT	2
2. TEORI	3
2.1 POLITISKE FØRINGER OG SKOLENS OPPGAVE	3
2.1.1 <i>Formålet i kroppsøving</i>	3
2.2 EN KROPP I UTVIKLING	4
2.3 KROPPSBILDE, KROPPSIDEAL OG SELVOPPFATNING	5
2.3.1 <i>Kroppsilde</i>	5
2.3.2 <i>Kroppsideal</i>	5
2.3.3 <i>Selvoppfatning</i>	6
2.4 KROPPSPRESS	7
2.5 SOSIALE MEDIER	8
2.6 ERNÆRING OG FYSISK AKTIVITET	9
2.6.1 <i>Ernæring</i>	9
2.6.2 <i>Fysisk aktivitet</i>	9
3. METODE.....	10
3.1 VALG AV METODE	10
3.2 INTERVJU OG INTERVJUGUIDE	10
3.3 UTVALG, UTVALGSKRITERIER OG REKRUTTERING	11
3.4 GJENNOMFØRING AV INTERVJU	12
3.5 ETISKE OVERVEIELSER	12
3.5.1 <i>Informert samtykke</i>	13
3.5.2 <i>Konfidensialitet og personvern</i>	13
4. RESULTAT	14
4.1 INTRODUKSJON RESULTAT	14

4.2 KROPP, TRENING OG HELSE	14
4.3 KOSTHOLD	17
4.4 KROPPSPRESS OG OMGANGSKRETS	18
4.5 SOSIALE MEDIER	21
4.6 KROPPSØVING	23
5. DISKUSJON	28
5.1 INNLEDNING DISKUSJON	28
5.2 KROPP	28
5.3 KROPPSPRESS OG OMGANGSKRETS	30
5.4 SOSIALE MEDIER	31
5.5 KROPPSØVING I SKOLEN	32
5.6 GENERALISERING	35
5.7 REFLEKSJONER AV GJENNOMFØRT BACHELOROPPGAVE	35
5.7.1 Gjennomføring av intervju	35
5.7.2 Etterarbeid av intervju	35
6. KONKLUSJON	36
6.1 KONKLUSJON	36
6.2 VIDERE FORSKNING	37
7. LITTERATURLISTE	38
VEDLEGG 1	44
VEDLEGG 2	48
VEDLEGG 3	51
VEDLEGG 4	54
VEDLEGG 6	109
VEDLEGG 7	124
VEDLEGG 8	156
VEDLEGG 9	170

1. Innledning

1.1 Introduksjon

I den nasjonale rapporten fra Ungdataundersøkelsen (2019) rapporteres det at syv av ti unge opplever et press om å ha en fin kropp og se bra ut (NOVA, 2019, s. 73). Dagens generasjon har en forestilling om hva som kjennetegner idealkroppen, og det vises i Ungdata (2019) undersøkelsen at det er en klar sammenheng mellom ungdom sin opplevelse av kroppspress og bruken av sosiale medier.

Med økt bruk av sosiale medier har ungdom fått en ny arena for samhandling. Ungdom deler informasjon og opplysninger om sine liv, hva de gjør og hvem de er sammen med, på en annen måte enn tidligere. Det er varierende hvilken rolle jevnaldrende vennene spiller i ungdommen sitt liv. Noen trives godt med en eller to venner, mens andre ønsker å ha en stor vennegjeng og ha flest mulig følgere på sosiale medier.

1.2 Bakgrunn for oppgave- og temavalg

Oppgavens tema og problemstilling er valgt grunnet vår interesse for tematikken rundt kroppspress. Dagens unge blir beskrevet som en generasjon som utsettes for mye press, og deriblant kroppspress (Eriksen et al., 2017, s. 17). Som kommende faglærere i kroppsøving vil det å undersøke hvordan elever opplever kroppspress i skolen gjøre at vi kan utføre yrket med mer bevissthet og kunnskap rundt temaet.

Vår utdanning skal gi kunnskap om hele mennesket, og en får lære hvordan mennesket lærer i bevegelse (Høgskulen på Vestlandet, u.å.). Å lære i bevegelse tar utgangspunkt i kroppen som redskap, og er derfor svært aktuelt i kroppsøvingfaget. Derfor har vi valgt å knytte oppgavens problemstilling opp mot dette faget. Vi håper resultatene av denne oppgaven kan være med på å gi oss innsikt til hvordan dagens elever opplever kroppspress. Forut for dette prosjektet satt forfatterne på en hypotese om at informantene ville føle på et stort kroppspress i kroppsøvingfaget. Dette er grunnet kroppsøvingfaget synliggjøring av kroppen.

1.3 Problemstilling

Problemstillingen lyder derfor som følger: *"I hvilken grad opplever elever i den videregående skolen kroppspress?"*

1.4 Oppgavens oppsett

Oppgaven består av syv kapitler som inneholder innledning, teori, metode, resultat, diskusjon og en konklusjonsdel. I teoridelen fokuseres det på forskjellige aspekter ved kropp og sosiale medier. Videre følger en metodedel med årsak til valg av metode og en beskrivelse av blant annet intervjuprosessen. I resultatdelen vil en få innblikk i høydepunktene fra intervjuene som er relevant for å svare på problemstillingen i oppgaven. I kapittel fem diskuteres funnene i resultatdelen opp mot oppgavens problemstilling. Avslutningsvis presenteres en konklusjonsdel hvor det gjøres et forsøk på å besvare oppgavens problemstilling.

2. Teori

2.1 Politiske føringer og skolens oppgave

I 2018 uttalte daværende barne- og likestillingsminister, Linda Hofstad Helleland, at kroppspress fra sosiale medier er “krevende for mange barn og unge, og kan føre til dårligere psykisk helse. Vi trenger en økt bevissthet og retningslinjer som kan motvirke dette” (Helleland, 2018). Det ble beskrevet et tydelig behov for en tilrettelegging for at barn og unge skal føle mindre på kroppspress. For at dette skal skje uttrykket Helleland et behov for økt kunnskapsfokus rundt problematikken. Gjennom dette vil barn og ungdom kunne tilegne seg teknikker for å få en bredere forståelse av påvirkningen ved kroppspress.

Velferdsforskningsinstituttet NOVA kom i 2017 med en rapport om stress og press blant ungdom (NOVA, 2017). I rapporten ble det undersøkt sammenhenger mellom psykiske helseplager og skolepress, kroppspress og sosiale medier (Eriksen et al., 2017). I resultatdelen ble det tydeliggjort at sammenhengen mellom kroppspress og psykiske plager er tilstedeværende hos dagens barn og ungdom (NOVA, 2017). Bruken av sosiale medier har stor sammenheng med dårlig selvbilde og ulike psykiske helseplager (Eriksen et al., 2017, s. 9). I rapporten kom det frem at forskere ser det som lite gjennomførbart å redusere skjermtiden til dagens barn og unge. Det ble presisert at kunnskapen rundt mulige konsekvenser av bruken må få mer oppmerksomhet, og at skolen kan være en arena som kan bidra til dette (Eriksen et al., 2017, s. 9).

Flere forskere har trukket frem at opplevelsen av å ikke nå opp til samfunnsskapte kroppsidealer fører til utvikling av et negativt kroppsbilde (Labre, 2002, sitert i Øksnes, 2018, s. 82). I den forbindelse ble det fokusert på skolens oppgave som skal bidra til at ungdommen utvikler et positivt fysisk selvbilde (Engene, 2014, sitert i Øksnes, 2018, s. 83). Det ble tydeliggjort at skolen sitter på et ansvar som skal bidra til elevenes identitetsutvikling, samt utvikling av kritisk tenkning (Kunnskapsdepartementet, 2017a, s. 6).

2.1.1 Formålet i kroppsøving

I 2020 ble Fagfornyelsen presentert, og formålet i kroppsøving ble revidert. Den overordnede opplæringen har som formål å gi mer rom for dybdelæring, og begreper som *kritisk tenkning* og *refleksjon* skulle få en større plass i skolen (Kunnskapsdepartementet, 2017a, s. 6).

I den nye læreplanen skal kroppsøving være et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede (Kunnskapsdepartementet, 2019, s. 2).

Læreplanen for kroppsøving presiserer at “elevene utforsker egen identitet og eget selvbilde, og reflekterer og tenker kritisk om sammenhengene mellom bevegelse, kropp, trening og helse” (Kunnskapsdepartementet, 2019, s. 2).

Læreplanen fra 2020 presenterte tre tverrfaglige temaer som skulle gå igjen i alle skolens fag. Et av temaene er folkehelse og livsmestring, som sier at skolen skal “fremme god psykisk og fysisk helse og gi elevene verktøy for å for å ta ansvarlige livsvalg” (Kunnskapsdepartementet, 2019, s. 3). I kroppsøvingsfaget skal skolen “fremme et positivt selvbilde som kan gi elevene en trygg identitet” (Kunnskapsdepartementet, 2019, s. 3).

2.2 En kropp i utvikling

Det heter at mennesket lever livet gjennom egen kropp. Vi både er og har en kropp, og en kan strekke seg til å si at kroppen er uerstattelig (Engelsrud, 2006, s. 9). En kan sanse, lære, leke, oppleve og skape gjennom kroppen (Kunnskapsdepartementet, 2017b, s. 49). Engelsrud (2006) skildrer at kroppene våre virker inn på hverandre, og kropper i dagens samfunn blir sterkt påvirket av sine omgivelser. Det har i løpet av de siste tiårene blitt etablert et stort utseendefokus i samfunnet og det ligger store formuer i reklame som skal bevisstgjøre mottakeren om aspekter ved egen kropp. Kroppen er på sett og vis blitt den vestlige verdens store oppussingsobjekt (Engelsrud, 2006, s. 9).

Det kan være en utfordring å ikke tenke så mye på kroppen i hverdagen, når en stadig utsettes for påvirkning gjennom reklame, sosiale medier og samfunnet generelt (Engelsrud, 2006, s. 9). Kroppen skal være med oss hele livet, og det er derfor viktig å ha et godt forhold til den og føle seg bekvem. Hvordan personer oppnår et slikt forhold til kroppen vil variere i stor grad (Engelsrud, 2006, s. 9).

Gjennom livet vil kroppen gjennomgå store forandringer, noe som underbygger det faktum at det kan være utfordrende å forstå egen kropp og følelser knyttet til den (Lein, 2021; Norsk Helseinformatikk, 2019). En av fasene hvor en vil erfare at kroppen gjennomgår store forandringer er puberteten. Puberteten beskriver overgangen hvor en går fra å være barn til voksen (Norsk Helseinformatikk, 2021). Fra omtrent 9-14 årsalderen setter kroppen i gang

prosesser som gjør en kjønnsmoden (Vandvik & Nesheim, 2022). Under puberteten skjer det store forandringer, og forandringene er ulike hos gutter og jenter. Disse forandringene kan være både fysisk, mentalt og følelsesmessig, og det fysiske og psykiske kan i mange tilfeller påvirke hverandre (Norsk Helseinformatikk, 2021).

2.3 Kroppsbilde, kroppsideal og selvoppfatning

2.3.1 Kroppsbilde

Kroppsbilde blir definert som hvilke oppfatninger, tanker og følelser en har rundt egen kropp (Grogan, 2017, sitert i Øksnes, 2018, s. 83). Maurice Merleau-Ponty er en fransk filosof som hevdet at måten vi oppfatter verden er begrunnet i kroppens forståelse av sine omgivelser eller sin situasjon (Merleau-Ponty, 1994, s. 6). Merleau-Ponty hevdet at kroppsbilde ikke representerer en objektiv viten av kroppen, men en reflektert erfaring av den. Dannelse av et barns kroppsbilde kan foregå gjennom speilinger hvor barnet lærer å gjenkjenne seg selv, og etter hvert ta innover seg egen kropp og avgrense den fra andre sine kropper (Duesund, 1995, s. 63). Det er dette som bidrar til at et individ blir i stand til å se seg selv gjennom andres øyne.

2.3.2 Kroppsideal

Begrepet *kroppsideal* refererer til en kropp som er av høy sosial verdi (Øksnes et al., 2018, s. 83). Ved at et spesifikt kroppsideal får dominans i samfunnet er det med å påvirke normen for hva en anser som “normalt” og samfunnets oppfatning av hvordan en “bør” se ut (Øksnes et al., 2018, s. 83). De ulike karakteristiske tegnene som dominerer i et samfunn vil derfor være dynamiske, altså forandre seg i takt med samfunnet. Resultatet av at en opplever å ikke oppnå det samfunnsskapte kroppsidealet, kan være at en utvikler et negativt kroppsbilde (Labre, 2002, sitert i Øksnes, 2018, s. 82). Undersøkelser viser til hvor stor betydning sosiale medier har i rollen som formidler av kroppsideal, og blir av den grunn tilegnet et ansvar for kroppsmisnøyen som befinner seg blant ungdom (Grogan, 2017, sitert i Øksnes, 2018, s. 84).

Ved å designe kroppen som om den var en formbar leirklump eller et manipulerende objekt, kan en person øke sin kulturelle verdi eller foreta en investering (Engelsrud, 2006, s. 10). Slik beskriver Engelsrud (2006) samfunnets kroppsfikserte syn. Samtidig fremstiller hun hvordan kroppsmodifisering har blitt mer tilgjengelig for flere i nyere tid.

Duesund (1995) skriver at mennesket ikke utvikler bevissthet om kroppen i isolasjon, og at menneskets selvforståelse alltid er knyttet til hvordan vi blir oppfattet av andre. Boken *Kropp, kunnskap og selvoppfatning* (1995) av Duesund beskriver kroppen i den sosiale kontekst. En sosial kontekst vil alltid være til stede, enten den er til stede i konkret forstand eller i forestillingen om hvordan en selv tror at andre oppfatter en.

Det er foretatt forskning på kroppsbilde og det er gjennom denne forskningen innenfor nevrologi og psykologi at en kommer tettest inn på kroppen (Duesund, 1995, s. 63). Gjennom å studere tematikken ut fra denne forskningen kommer det frem at en persons oppfatning av kroppen kan påvirkes rent sosialt, og dermed være ustabil. Den mentale forestillingen om kroppen vil bli påvirket av emosjonelle, kognitive og sanselige erfaringer. I følge Duesund (1995) er det på dette grunnlaget nærliggende å anta at en person som innehar negativ selvoppfatning kan utvikle et negativt kroppsbilde. Dette påpekes på grunnlag av at dagens samfunn preges av en enormt kroppsfokusert kultur.

2.3.3 Selvoppfatning

Begrepet *selvoppfatning* uttrykker vår relasjon til oss selv, og har på mange måter konsekvenser for vårt forhold til andre mennesker og den kulturen vi lever i (Duesund, 1995, s. 61). Hvordan en person oppfatter seg selv har mye å si for personens tanker, motiver, følelser og handlinger (Skaalvik & Skaalvik, 2021, s. 88). Duesund (1995) sier at selvoppfatningen vår inkluderer roller og egenskaper. Hvert individ har en egen oppfatning av hvilke roller og egenskaper vi til enhver tid har. I dagens samfunn er det tilknyttet ulike verdier til forskjellige roller. Hvilken rolle en person har kan prege hvilke assosiasjoner andre mennesker får av vedkommende. Dersom en person har utdanning fra et anerkjent universitet vil vedkommende tillegges en positiv verdi som vil samsvare med egenskapene andre antar at personen har. Duesund viser til at rollen som eksempelvis spesialskole-elev kan bli tillagt negativ energi, og her blir eleven tillagt egenskaper hen ikke nødvendigvis har (Duesund, 1995, s. 69).

2.4 Kroppspress

Kroppspress blir definert av Norsk Psykologforening (Vrabel, 2018) som opplevelsen av at kroppen skal se ut på helt bestemte måter. Det at en person ikke føler seg bra nok eller ser ut som en “skal” kan bidra til kroppspress. Det er en klar sammenheng mellom hvordan en føler seg generelt og hvilket forhold en har til eget utseende (Mogstad, 2017, s. 45).

Selv om Norge er et av verdens mest likestilte land bygger samfunnet opp under stereotyper om at jenter skal være “søte og snille”, og gutter skal være “sterke og barske” (Mogstad, 2017, s. 153). Fra ung alder blir en presset inn i et stereotypisk samfunn hvor det forventes at en skal gå kledd i «riktige» farger og leke med «passende» leker. Stereotyper utvikler seg fra en er barn, og er essensielt i tenårene. Mange ungdommer føler på en frykt for å havne utenfor idealene, både med tanke på utseende og væremåte. Forventningene om både klær og kropp er med på å skape et press blant unge i dag, hvor kjønnsinndelingene spiller en sentral rolle (Mogstad, 2017, 154).

Ungdata gjennomførte en undersøkelse i 2017 hvor de ønsket å finne ut om ungdom opplevde press i hverdagen (Ungdata, 2019, s. 75). I undersøkelsen ble det særlig undersøkt faktorer som kroppspress, skole- og idrettsprestasjon, samt høy status på sosiale medier i form av likerklubb og følgere. Resultatene fra Ungdata (2017) viser at 6% av guttene og 17% av jentene som deltok i undersøkelsen følte på så høy grad av press at det var vanskelig for de å takle det i hverdagen.

I rapporten *Stress og press blant ungdom* fra 2017 ble det vist at dobbelt så mange gutter som jenter er fornøyde med utseende sitt (NOVA, 2017, s. 7). Ingunn Marie Eriksen er en av fire som står bak rapporten og hun påpekte at gutter og jenter snakker om kroppspress på ulike måter (Vignæs & Honningsøy, 2018). “Gutter snakker ikke om kroppspress. De snakker om treningsregimer, slanking og hvordan bli den beste versjonen av seg selv” (Eriksen, 2018, sitert i Vignæs & Honningsøy, 2018). Nyere studier som er gjort på gutter og kroppspress tilsier at gutter sitt misnøye til egen kropp som regel er knyttet til muskler. For gutter kan det være mer “innafor” å diskutere trening, med det underforståtte målet om å ha en viss type kropp (Eriksen, 2018, sitert i Vignæs & Honningsøy, 2018).

Innenfor psykologiens fagfelt skrives det at gutter ofte ikke er lært opp til å identifisere følelser og sette ord på følelser på samme måte som en del jenter er (Dønnestad, 2015). Mange gutter blir fremdeles oppdratt til å ikke dele vanskelige ting, og mange gutter legger lokk på smertefulle følelser. I tråd med rapporten (NOVA, 2017) vises det at jenter

rapporterer høyere grad av opplevd kroppspress enn gutter. Det er en diskusjon i forskningsmiljøer om kroppspress måles feil hos menn (Kvalem, 2018, sitert i Vignæs & Honningsøy, 2018). I dagens samfunn eksisterer det ulike kroppsidealene tilhørende menn og kvinner. Når gutter får spørsmål om de føler på kroppspress og dette er knyttet til grad av objektivisering av egen kropp, skårer de lavt på dette (NOVA, 2017, s. 7). Det er fordi menn er mer opptatt av funksjon og Eriksen (2018) sier at “å spørre om du er fornøyd med utseende ditt kan bli en “kvinne-måte” å spørre på i forskningen” (Vignæs & Honningsøy, 2018).

2.5 Sosiale medier

Sosiale medier blir definert som nettsider og applikasjoner som tilrettelegger for å skape og dele innhold (Enli & Aalen, 2018). I en kartlegging av Medietilsynet (2020) om de digitale medievanene til barn og unge mellom 9 og 18 år, ble det trukket frem at 57% av de 3400 som deltok i undersøkelsen svarte at de hadde eget nettbrett (Velsand, 2020, s. 5). Kartleggingen viste at 90% av deltakerne var på ett eller flere sosiale medier innen fylte 18 år (Velsand, 2020, s. 5). De sosiale mediene som er mest vanlig blant ungdommene er Snapchat, TikTok og Instagram (Velsand, 2020, s. 5).

Følgende tre sosiale mediene legger til rette for at en kan dele bilder, videoer og sende meldinger (Abrahamsen, 2021; Meta, u.å.; Nettvett, 2021; TikToksupport, u.å.). Spesielt på Instagram og TikTok kan en se betydningen av *cookies*. *Cookies* lagrer informasjon om brukeren, slik at innholdet blir personalisert (Datatilsynet, 2019). Dette gjør at en bør være observant på hvilke bilder, videoer og reklamer man for eksempel klikker på.

Gjennom multimodale medier, hvor bilder og videoer deles med omverdenen, blir gjerne fokuset på det ytre særlig synlig. Bruk av filter og retusjeringsprogram kan en gi et uekte bilde av hvordan utseende og kropp faktisk er, ved at det positive forsterkes eller fremheves, og det negative kan bli retusjert eller redigeres bort (Øksnes et al., 2018, s. 81). Gjennom antall følgere og likerklikk bidrar det til å forme hva som anses som samfunnets idealer (Øksnes et al., 2018, s. 81).

Studier om forholdet mellom sosiale medier og ungdommer sitt kroppsbilde, viser til at tenåringsjenter som bruker sosiale medier har signifikant høyere skår når det kommer til

bekymringer rundt egen kropp enn de som ikke tar i bruk de samme sosiale mediene (Tiggemann & Slater, 2014, sitert i Øksnes, 2018, s. 84). Dette må imidlertid nyanseres noe ved at annen forskning konkluderer med at ikke alle blir påvirket i like stor grad av kroppsidealene en ser i sosiale medier (Øksnes et al., 2018, s. 84). En forklaring på dette kan være at påvirkningen har en sammenheng med om personen har et positivt kroppsbilde i utgangspunktet, eller om en allerede har utviklet kroppsmisnøye (Øksnes et al., 2018, s. 84).

2.6 Ernæring og fysisk aktivitet

2.6.1 Ernæring

Ernæring beskriver kroppens behov og prosesser når det gjelder matinntak, og kosthold er det forbruket av matvarer vi inntar over en viss periode (Svihus, 2020). For å holde energien oppe hele dagen anbefales det å spise sunt og fiberrikt. Med dette menes det at elevene bør starte dagen med en god frokost som kan vare noen timer, før lunsj, samt unngå matvarer med mye sukker. I tillegg kan det inntas mellommåltid hvis nødvendig (Helsedirektoratet, 2021).

Mat har mye å si for identitet og måltider deles gjerne i fellesskap med andre. I tillegg har det stor påvirkning på den psykiske og fysiske helsen. Et eksempel som blir trukket frem er faktorene det legges vekt på ved å ha gode mat- og måltidsvaner (Prop. 121 S (2018-2019), s. 34). Dette kan være trivsel, samvær, glede og mestring. Det kan skapes trygge rammer og bevissthet ved å gjøre barn og unge mer kritisk til kroppspress fra omgivelsene (Prop. 121 S (2018-2019), s. 34).

2.6.2 Fysisk aktivitet

Helsedirektoratet (2022) trekker frem at unge fra 6 til 17 år bør være i aktivitet ved moderat til høy intensitet i 60 minutter om dagen, helst hver dag. De fleste elever i videregående skole er i en eller annen form for aktivitet (NOVA, 2019, s. 69). Undersøkelsen til NOVA (2019) viser at det er svært lite kjønnsforskjeller på hvilke elever som trener og ikke. Ved undersøkelsen kommer det frem at 75% av elever ved videregående skole trener en eller flere ganger i uken. Omtrent halvparten av norske tenåringer deltar aktivt i et idrettslag (Bakken, 2017, s. 152).

3. Metode

3.1 Valg av metode

Samfunnsvitenskapelig metode innebærer at en undersøker sosiale fenomener i et samfunn (Grønmo, 2021). I dette prosjektet var formålet å undersøke i hvilken grad videregående elever opplever kroppspress. Det ble besluttet at kvalitativ forskningsmetode egnet seg best for dette bachelorprosjektet. I kvalitativ forskningsmetode ligger hovedfokuset på kvalitetene til hver informant (Aadland, 2011, s. 36). Det er derfor ønskelig å innhente mye informasjon fra et lite antall informanter.

Forskningsarbeidet i en kvalitativ studie består grovt sett av tre ledd. Den trinnvise oppdelingen beskriver hvordan forskeren først blir oppmerksom på et fenomen, deretter observerer og tolker fenomenet. Til slutt foretas en vurdering av hvordan egen forståelse av fenomenet kan virke inn på tolkningen (Mellin-Olsen, 1996, s. 4). For å få et riktig bilde av hvordan situasjonen faktisk er, var det ønskelig å intervju seks individer som oppfylte våre kriterier. Oppgavens utvalgsriterier beskrives i avsnitt om utvalg.

3.2 Intervju og intervjuguide

Innenfor kvalitativ forskning er semistrukturert intervju en mye anvendt intervjuform. Thalgaard (2009) sier at intervjuformen også går under begrepet dybdeintervju og kjennetegnes gjerne av fleksibilitet og åpenhet. Som et supplement til fleksibiliteten et dybdeintervju åpner for, får informantene muligheten til å fremme sine erfaringer, tanker og følelser rundt tematikken (Dalen, 2011; Kvale & Brinkmann, 2015; Tjora, 2018). Hovedmålet med å anvende dybdeintervju som metode var å få utdypende svar fra informantene som omhandlet i hvilken grad de opplevde kroppspress i den videregående skolen. Det var ønskelig å få belyst så mange sider ved temaet som mulig. Til tross for ønsket om å skape en åpen dialog med informantene var det avgjørende at det ble tatt styring og at intervjuet ble holdt innenfor temaets avgrensninger, nærmere bestemt kategoriseringen av spørsmålene i intervjuguiden (Kvale & Brinkmann, 2015; Tjora, 2018).

I forkant av intervjuene ble det utarbeidet en intervjuguide som var et godt redskap for hele intervjuprosessen og for påfølgende transkribering og analyse. En intervjuguide er en plan over hvilke spørsmål som skal stilles i et intervju (Grønmo, 2020). Det ble besluttet å utarbeide intervjuguiden etter middels strukturingsgrad. Dette medførte at informantene

kunne bringe opp temaer de følte var relevante for samtalen (Malt & Grønmo, 2020). Årsaken til dette var at det var ønskelig å ha muligheten til å legge til oppfølgingsspørsmål ut fra hva hver enkelt svarte på de ulike spørsmålene. Det ble utarbeidet en intervjuguide med 36 spørsmål fordelt på 7 kategorier.

3.2.1 Pilotintervju

Pilotintervju er et testintervju. Det ble gjennomført et pilotintervju før forskningen startet for å kvalitetssikre spørsmålene og flyten i intervjuguiden. Pilotintervjuet ble holdt i et av Høgskulen på Vestlandet sine klasserom, og testpersonen var en medstudent. Medstudenten var troverdig og ærlig, slik at de mottatte tilbakemeldingene kunne brukes til finpuss og justering av den daværende intervjuguiden. Innad i bachelorgruppen skulle en person alene gjennomføre pilotintervjuet, da de ordinære intervjuene ville foregå med en intervjuer og en informant.

3.3 Utvalg, utvalgskriterier og rekruttering

Informantene er basert på en variasjonsutvelgelse (Jacobsen, 2005). Ønsket var å fange opp ulike erfaringer, meninger og perspektiver ved de stilte spørsmålene, og utgangspunktet var å anskaffe informanter som kunne innfri dette. Under prosjektet var det ønsket å intervju seks elever som gikk på videregående skole. Utvalget i dette prosjektet består av tre gutter og tre jenter hvor alle går i 2. klasse på videregående skole. Ved å ha samme antall gutter og jenter kunne en få et bredere bilde av ulike elevers oppfatninger og erfaringer rundt prosjektets tematikk. Ønsket i vårt prosjekt var å intervju elever som gikk på samme linje slik at informantene hadde likt utgangspunkt. Informantene som gikk på samme skole gikk ikke i samme klasse, noe som var en styrke da det ble presentert oppfatninger og erfaringer fra elever i ulike klasser med ulikt klassemiljø og lærere.

Det ble tatt i bruk sosiale medier i rekrutteringsprosessen hvor profiler til enkelte idrettslag med spillere i ønsket aldersgruppe ble kontaktet. Ulempen ved dette var at idrettslagene bestod gjennomgående av spillere som gikk en idrettsrettet linje på videregående, noe som ikke oppfylte våre utvalgskriterier. Det ble imidlertid dratt nytte av omgangskretsen til spillerne, og det ble opprettet kontakt med informanter som dekket våre utvalgskriterier og som ønsket å delta i prosjektet.

3.4 Gjennomføring av intervju

Før intervjuene fant sted fikk hver informant utdelt et informasjons- og samtykkeskjema (vedlegg 1). Skjemaet var utformet med bakgrunn i mal hentet fra Norsk Senter for Forskningsdata. Informantene ble oppfordret til å lese nøye gjennom skrivet og deretter signere dersom de ønsket å delta. Grunnet at noen informanter ikke hadde fylt 18 år skulle de lese dette i samråd med sine foresatte, og deretter skulle en foresatt signere. Det ble presisert at dette var nødvendig på grunnlag av kommende behandling av helseopplysninger. To av oppgavens forfattere intervjuet henholdsvis to og fire informanter hver. Til informasjon gikk to av informantene på samme skole, og de resterende fire gikk på en annen.

I forkant av intervjuene var det enighet om at intervjuer skulle innta en aktiv rolle for å skape dialog og for å ivareta og involvere informantene på best mulig måte. Alle intervjuene foregikk ansikt til ansikt og det ble tatt i bruk båndopptaker. I informasjon- og samtykkeskjemaet ble det opplyst om at det i intervjuet ville bli tatt i bruk båndopptaker. Det lyttende aspektet ved rollen som intervjuer ble forenklet ved å ta i bruk dette slik at all fokus kunne bli rettet mot informantene.

Intervjuet ble delt opp i tre faser som bestod av innledning, hoveddel og avslutning. I innledningen var hovedfokuset å få varmet opp informanten og hensikten var å skape en innbydende atmosfære som åpnet for refleksjon. Det ble stilt enkle spørsmål som eksempelvis gikk ut på deres fritidsaktiviteter. Dette var spørsmål som trengte lite refleksjon og det var derfor fint å starte intervjuene slik. I hoveddelen var formålet å få informantene til å reflektere og dele sine tanker. Ønsket ved intervjuet var at informantene skulle føle at det var rom for å dele alt de tenkte på, og det ble forsøkt å legge til rette for dette ved å ha en åpen tilnærming til deres refleksjoner.

Hvert intervju ble avrundet med å høre om informantene ønsket å legge til noe og det ble åpnet for dialog uten konkrete rammer. Deretter ble det takket for oppmøte og alle ble tilbudt å få lese gjennom bacheloroppgaven etter endt prosjekt om ønskelig. Det ble også informert om at de når som helst kunne ta kontakt dersom de hadde noen spørsmål eller ønsket å trekke seg fra intervjuet uten at dette ville få noen videre konsekvenser.

3.5 Etiske overveielser

Etikk dreier seg om “prinsipper, regler og retningslinjer for vurdering om handlinger er riktige eller gale” (Johannesen et al., 2004, s. 87). Innenfor forskning går dette ut på å ha kunnskap om ulike normer for god forskningsetikk. Den enkelte forsker har et selvstendig ansvar for å

følge anerkjente forskningsetiske normer i alle ledd av forskningsprosessen (Regjeringen, 2021). Det handler om at forskeren skal opptre redelig og være til å stole på. Når en skal innhente personopplysninger og/ eller helseopplysninger i et forskningsprosjekt må det søkes om tillatelse fra Norsk senter for forskningsdata, videre omtalt som NSD. Hensikten med dette er at data om individer kan hentes inn, bearbeides, lagres og deles trygt og lovlig, både i dag og i fremtiden (Norsk senter for forskningsdata, u.å.). Vi fikk godkjent vår søknad fra NSD den 17.03.2022 og prosjektet har referansenummer 978597.

3.5.1 Informert samtykke

I vårt prosjekt skulle det innhentes helseopplysninger fra utvalget og det var derfor nødvendig å få samtykke til dette fra informantene, i tillegg til samtykke fra foresatte til informantene som var under 18 år. Temaet for dette prosjektet kan tolkes forskjellig fra person til person og derfor ble det tatt hensyn til at denne studien kunne oppleves som sensitiv for noen. Det kan oppleves sensitivt da erfaringer, tanker og perspektiver knyttet til kroppspress kan vekke sterke følelser hos den enkelte.

Et informert samtykke går ut på at alle detaljer rundt prosjektet skal bli opplyst slik at informantene visste hva de eventuelt takket ja til. Informantene skal ha god tid til å vurdere fordeler og ulemper før de tar valget om å delta eller ikke (Jacobsen, 2021, s. 36). Det ble presisert i både informasjonsskriv og muntlig at informantene når som helst kunne trekke seg fra prosjektet uten videre negative konsekvenser (Jacobsen, 2021, s. 37).

3.5.2 Konfidensialitet og personvern

Konfidensialitet innenfor kvalitativ forskning innebærer respekt for informantenes personvern og en enighet mellom forsker og informant (Jacobsen, 2021, s. 33). Det er særlig viktig at informantenes private informasjon skal holdes skjult og behandles konfidensielt gjennom hele prosessen, og i det ferdigstilte prosjektet (Jacobsen, 2021, s. 32). I dette prosjektet nevnes ingen ekte navn på informanter eller skolene de går på. Navnene som er oppgitt er fiktive, og er tatt i bruk for å gi bedre oversikt og for skape et skille mellom utsagnene til hver enkelt.

4. Resultat

4.1 Introduksjon resultat

I resultatdelen fremheves informantenes utsagn som synes å være mest relevant for å besvare problemstillingen. Den første delen omhandler spørsmålene kropp, trening, helse og kosthold. Deretter belyses opplevelsen av kroppspress i det daglige og posisjonen til sosiale medier i forhold til dette. Avslutningsvis belyses spørsmål som omhandler kroppsøving og elevenes opplevelse av kroppspress i dette faget.

4.2 Kropp, trening og helse

Hva tenker du når du hører ordet kropp?

Dette var et spørsmål informantene syntes det var utfordrende å svare konkret på, ettersom begrepet er stort og kan ha vid betydning. En som hadde et enkelt og konkret svar på spørsmålet, var Markus:

Da tenker jeg det kan være førsteinntrykk. Det er jo på en måte det som representerer deg selv, det du bruker. Den som lar deg gjøre ting. Man trenger jo en kropp til å være på skolen for eksempel. (Markus)

Hvilket forhold har du til egen kropp?

Altså før så har det vært ille, det har tatt meg lang tid å bygge opp sånn der at man må bli glad i seg selv, for jeg tenker at det er veldig viktig. Men det har blitt bedre. Jeg er veldig stolt av meg selv for hva jeg har gjort, men det har tatt veldig lang tid. (Sofie)

Sofie snakket om sin bakgrunn og hvordan det har tatt lang tid å bli glad i egen kropp. De fleste informantene nevnte at de har blitt mer glad i kroppen sin etterhvert som de har begynt å trene mer.

Jeg har aldri ikke likt kroppen min. Jeg har begynt å like den mer etter at jeg begynte å trene. Da fokuserer man på å bygge en større kropp og bli sunnere. Men jeg har

aldri hatt et dårlig forhold. Hvis jeg skal beskrive forholdet til egen kropp med et ord så blir det "sunn". (Kristoffer) (Vår tegnsetting)

Bruker du mye energi på å tenke på egen kropp?

På en måte, men jeg synes mer at det er positiv energi. Det er ikke noe som drar energi ut av meg, jeg synes det er gøy da i såfall. Sånn som hvis man trener, at man blir stolt av å se resultater. (Nora)

Nei. Jeg tenker bare på kroppen min når jeg trener så det er to timer om dagen. Men det hadde tatt mer energi om jeg hadde tenkt negativt rundt kroppen min. Men siden jeg tenker positivt om den så bruker jeg ikke noe energi, det tilfører heller bare mer. (Kristoffer)

I motsetning til Nora og Kristoffer som brukte tid på å tenke på kropp i sammenheng med trening, svarte Frida at sommeren, samt å møte venner og bekjente i bikini, var en ekstra stressfaktor.

Ja det vil jeg egentlig si, hvertfall nå i det siste når det har gått så mye opp og ned, så er det alltid slik at jeg har et mål om å komme meg ned før det blir sommer, for det blir jo så slitsomt å gå rundt å stresse over det når det er sommer og bikini og ferie og man møter gutter og folk fra klassen som kanskje kan dømme deg bak ryggen din og slikt. Så det er jo alltid litt energi å bruke på det. (Frida)

Husker du hvor tidlig du begynte å tenke over dette med kropp? Alder?

Det viste seg å være stort sprik i hvilken alder informantene begynte å tenke over egen kropp. Skalaen gikk fra 5. klasse på barneskolen til videregående skole. Nora og Sofie var begge opptatt av hvordan de så ut på barneskolen, og fikk denne påvirkningen gjennom sine venner. For Nora var det hennes bestevenn som kommenterte egen kropp og utseende, noe som gjorde at hun begynte å legge merke til de samme faktorene på seg selv. Sofie hadde en venninne som var populær, og som hun så opp til. Venninnen kunne komme med kommentarer som "du

kan ikke spise ost, for da blir du feit, og at hullene som er i ost kommer fra fett”. Til tross for at Sofie i dag vet at dette ikke stemmer, ønsket hun på denne tiden å være like kul og populær og valgte derfor å høre på alt venninnen sa.

Markus var også en av de som fikk økt kroppsfokus under barneskolen. Han sammenlignet seg med heltene en kunne se på tv, eller de som var på hans egen alder som for eksempel hadde *sixpack*.

Brage og Frida trakk begge frem at de begynte å tenke over hvordan de så ut da de startet på ungdomsskolen. Da ble sosiale medier mer vanlig, og de fleste kom i puberteten, samt at det oppstod interesser de tidligere ikke hadde brydd seg noe særlig om.

Og da begynte jeg jo å bry meg litt om hvordan jentene så på meg. Men da var det ikke slik at jeg følte på kroppspress, men jeg ville bare se bra ut for de da. (Brage)

Avslutningsvis sa Kristoffer at han ikke brukte spesielt mye energi på å tenke på kroppspress i de tidlige barne- og ungdomsårene sine.

Det var ganske seint altså. Jeg tenkte ikke på kropp i det hele tatt jeg før videregående tror jeg. Sånn dette med å prøve å se bra ut. Det var ingenting som fikk meg til å tenke over det egentlig. (Kristoffer)

Hvorfor trener du? For helse og velvære, eller for utseende?

Det er for å se bra ut. Prosentvis fordeling mellom velvære og å se bra ut så er det 30% velvære og 70% å se bra ut. (Kristoffer)

Informantene nevnte flere faktorer for hvorfor de trener. De trakk blant annet frem at det er positivt for den mentale helsen å trene, samtidig som de føler seg bedre utseendemessig. Markus og Kristoffer nevnte primært utseende. De fleste informantene var enige i at utseende hadde noe å si, men det var uenighet om prosentfordelingen utseendemessig og helsemessig.

Utseende har en liten ting å si selvfølgelig. Altså det er jo gøy å se resultatene og det ligger jo i utseende, så ja utseende har noe å si. Seksti/førti kanskje, altså seksti god følelse og førti utseende. (Nora)

For det første så synes jeg det er artig, hadde jeg ikke syntes det hadde jeg aldri villet dratt å trent styrke i to timer. Ja så trener jeg jo for å holde meg i form og ha det bra med meg selv. (Brage)

4.3 Kosthold

Hva slags forhold har du til kosthold?

Hvilket forhold informantene hadde til kosthold var varierende. Majoriteten antok at de hadde et sunt forhold til mat, hvor de la vekt på at de fulgte helsemyndighetenes kostholds anbefalinger. Informantene som trente mye, vektla at de ønsket å spise riktig for å få mest mulig ut av treningen.

Kan i alle fall si at jeg har et veldig variert kosthold, og det hender jo at jeg prøver å holde en type plan for hva det er jeg spiser. Siden jeg trener så vil jeg jo ha mest mulig ut av det, som skal hjelpe meg med å bygge muskler. (Brage)

En som hadde en annerledes tankegang var Frida. I perioder har hun hatt utfordringer knyttet til kosthold, og hun har syntes det har vært krevende å finne en balansegang mellom vektnedgang og vektøkning.

Jeg har jo hatt perioder hvor jeg har sultet meg selv, fordi jeg tenker at nå må jeg gjøre noe for nå er det krise, og så har jeg blitt drit fornøyd, men så går det jo så fort tilbake igjen. Så jeg vil egentlig påstå at jeg har et veldig dårlig forhold til kosthold. (Frida) (Vår understreking)

Har enkelte i din vennegjeng stor påvirkningskraft på området?

Det var ingen informanter som spesifikt trakk frem at noen i sin omgangskrets hadde stor påvirkningskraft på området. De påpekte at det var akseptert å ha forskjellige mål og fokus hva gjelder kosthold. I Markus sin vennegjeng var de opptatt av trening, noe som førte til et stort fokus på daglig kosthold.

Vi har som en regel at vi følger litt med på hverandre, og hvis vi ser at en som har sagt han er på diett, eller skal kutte, spiser litt mer enn han kanskje bør, så minner vi av og til den personen om det. Det er litt useriøst da, men noen kan jo ta det seriøst. Jeg synes det er bra. De fleste pleier å si på forhånd at de vil folk skal si ifra. Så tenkte vi at alle kjører sitt eget race så folk gjør hva de vil. (Markus)

4.4 Kroppspress og omgangskrets

Hva tenker du når du hører ordet kroppspress?

Det er lite tvil om at begrepet *kroppspress* vekker mange tanker og følelser hos mennesker. Gjennom prosjektet erfarte vi at unge knyttet både like og ulike assosiasjoner til begrepet. Her er et utdrag fra informantenes tanker rundt begrepet:

Motivasjon for noen, men negativt for de aller fleste. Tenker litt at det handler om å prestere best, se best ut, dårlig selvbilde. (Markus)

Det at man ikke ser på seg selv som god nok, men at man må se ut som alle andre. (Sofie)

Det var interessant å se at guttene oppfattet begrepet på to relativt ulike måter. Eksempelvis sa Kristoffer at han aldri hadde hatt noe forhold til det og mente at kroppspress var mest knyttet til jenter.

Jeg kan høre at folk kommenterer jenter ved å si "hun var flat" eller "hun var kraftig". Så per nå så føler jeg det er mest angående jenter, at både jenter og gutter kommenterer kroppen til jenter. (Kristoffer) (Vår tegnsetting)

Både Nora og Frida assosierte kroppspress med sosiale medier og påpekte hvor stor påvirkningskraft sosiale medier har. Informantene reflekterte på egenhånd rundt sosiale medier og kroppspress. Deres oppfatninger var sentrale for å få belyst utfordringene som er knyttet til kroppspress og sosiale medier:

Det er et stort tema som har vært mye i media, og det er jo et reelt problem på en måte. For det er veldig mange som opplever det. Kroppspress er veldig kjipt for de som kjenner mye på det, det kan jo ødelegge store deler av hverdagen til den. (Nora)

Det handler om kjente folk som skal prøve å selge på folk alt mulig av produkter og slankemetoder. Jeg føler det er de som har skapt problemet blant ungdommen overalt egentlig. (Frida)

Er kropp et gjennomgående tema i din omgangskrets?

Informantenes perspektiver kan deles i to underkategorier, og intervjuene viste at guttene og jentene hadde ulik oppfatning av dette spørsmålet. Det var gjennomgående hos guttene at de hadde et objektivt syn på kropp, og var mest opptatt av det som kunne måles og testes.

Kristoffer skildret det slik:

Bare angående styrke og det er mer tall liksom i forhold til hva du kan løfte. Så vi snakker ikke så mye om hvordan vi ser ut. (Kristoffer)

Jentene pekte på at kropp var et gjennomgående tema i deres vennegjenger. De opplevde at de innad i sine gjenger ofte høylytt kommenterer egen kropp. Det kunne stilles spørsmål ved om dette skyldtes at jentene ønsket å få bekreftelse på noe de var usikre på.

Altså jeg opplever ikke at det er så mye kroppspress egentlig, og sånn har jeg opplevd det på vennene mine også. Men allikevel så merker man jo at det skjer små sammenligninger. Hvor man er sånn “oi, hun hadde fin rumpe”, eller “oi, hun hadde veldig fine curves”, at det skjer sånne ting da. Men jeg har aldri sett på det som noe

veldig alvorlig liksom. At det bare er sånn “oi, det var fint”, og så tenker man ikke noe mer over det. (Nora) (Vår tegnsetting)

Hvilket forhold har du til andres kropp?

Informantene presiserte at de som regel ikke tenkte noe spesielt over andres kropper, med mindre noen hadde et utseende som skilte seg særlig ut. Dette kunne være mennesker som sto på hver sin side av skalaen i forhold til hva som regnes som gjennomsnittlig kroppsvekt. De skildret spesifikt mennesker med ekstremt stor muskel masse, mennesker som lider av ekstrem overvekt eller alvorlig undervekt.

*Med mindre de er veldig sterke eller svære, for da tenker jeg “oi shit”. (Kristoffer)
(Vår tegnsetting)*

Hvis du møter på noen som er veldig, veldig tynn eller veldig, veldig stor, så kan det jo fort komme noen tanker automatisk, men det er jo ikke slik at man tenker så stygt om de nødvendigvis. (Frida)

Hvem bidrar til kroppspress? Hva tror du er den største årsaken til at unge opplever kroppspress?

Samtlige av våre informanter hevdet at sosiale medier bidro mest til kroppspress blant unge mennesker. Deres oppfatning var at dersom vi hadde vært foruten sosiale medier ville en ikke blitt påvirket i så stor grad som mange gjør. Nora la til at de i sosiale medier som fronter såkalte “perfekte kropper” er med på å skape et press blant de som ser innleggene deres.

Alt som har med internett å gjøre. Det var jo TV og sånt før, men nå er det i mye større grad for du får aldri pause fra det. Det er alltid noen som er bedre enn deg på mobilen. Det er en konstant påminnelse om at “han ser sånn ut og det gjør ikke du”. Det at influensere driver og fotoshopper bildene sine for å se bedre ut, gjør at unge blir påført skader som de ikke skjønner helt selv. Så akkurat nå er det influensere og sosiale medier og det perfekte livet som frontes. (Kristoffer) (Vår tegnsetting)

Nora på sin side pekte på at ungdomstiden, særlig ungdomsskolen, bidro til kroppspress. Hun trakk frem at det var mange i ungdomsskolealder som ikke følte seg bra nok og at de gjerne skulle endret noe ved egen kropp. En tankegang som gikk igjen hos henne var at “åja, hun får det til fordi hun ser sånn ut” og dermed ble presset om utseende koblet til presset om å ha mange venner, bli godt likt eller gjøre det bra på skolen.

4.5 Sosiale medier

Hvilken posisjon har sosiale medier i forhold til kroppspress?

Alle de seks informantene beskrev at sosiale medier hadde en svært sterk posisjon i forhold til kroppspress. Flere av informantene beskrev en form for avhengighet og at en til tider ble dratt inn i en verden en ikke ønsket. Informantene stilte seg kritisk til hvordan en blir overvåket i de sosiale mediene. Algoritmer tilpasser innholdet til den spesifikke brukeren. Flere av informantene satt med samme opplevelse, og Kristoffer skildret det slik:

Du klarer ikke å legge det fra deg heller for da blir du ensom og har ikke kontakt med noen. Og hvis du gjør det i moderat grad/ stor grad så blir du påvirket veldig psykisk av det. Man vet ikke hva man skal gjøre liksom. Det hjelper ikke at bare du legger fra deg tlf eller dropper instagram, alle må gjøre det for at det skal bli boikottet. Inntil videre så vil man bare fortsette å bli påvirket. Når man ser på instagram at vennene sine er å gjør ulike ting, eller at “hun så så fin ut på det bilde og det gjør ikke jeg”.
(Kristoffer) (Vår tegnsetting).

Det eksisterte en rådvillhet og en bevissthet rundt hvilken posisjon sosiale medier har i forhold til kroppspress. En rådvillhet hvor de involverte ikke visste hvordan de skulle ta avstand til det. Samtidig hadde de bevissthet rundt hvor mye en blir påvirket av det.

I tillegg understrekes hvilken effekt sosiale medier har og hvordan en konstant har tilgang til profiler av “perfekte” mennesker fra hele verden. Dette beskriver Nora på følgende måte:

Altså hvis det ikke var for sosiale medier så hadde ikke jeg visst hvem Sophie Elise er, eller Isabel Raad eller noen av de i Kardashians. Jeg hadde ikke visst hvem noen av de var. Så da hadde det jo forsvåvidt vært bare det kroppspresset i nærmiljøet, om å bli likt av gutta, mens nå så har det utviklet seg til noe større hvor det handler om å passe inn i samfunnet, nesten, hvis man ikke har flat mage og sånt så passer man ikke inn.
(Nora)

Hvilket sosialt medie bidrar mest til kroppspress og har du kjent på kroppspress fra div sosiale medier?

Det var bred enighet blant informantene om at det var Instagram og TikTok som bidro mest til kroppspress. Dette er applikasjoner hvor majoriteten av brukerne har et ønske om å vise seg fra sin beste side og hvor det perfekte liv til en hver tid frontes.

Instagram påvirker nok mer i forhold til kroppspress, og jeg føler også at det er et stort press rundt å legge ut et bilde, bare. Man er veldig selektiv på hva man legger ut, og det må være perfekt og alt må se bra ut liksom for at man skal legge ut. Det er jo veldig trist at det er sånn, men samfunnet har blitt sånn. Altså man skulle gjerne ønske at det ikke var sånn, og hvis det var opp til meg så hadde jeg, altså jeg ville jo ikke at det skulle vært sånn. Men det hjelper ikke at en person, altså da må man drite veldig i hva andre tenker og det gjør ikke jeg. (Nora)

Kristoffer pekte på at applikasjonen Instagram romantiserer virkeligheten.

Instagram. Det er liksom en samling av “her se så fint liv jeg har, se så bra kropp jeg har”. Instagram er bare en samling av bilder hvor folk skal vise hvor bra de har det.
(Kristoffer) (Vår tegnsetting)

4.6 Kroppsøving

Har du følt på kroppspress i kroppsøving?

To av informantene fortalte at de hadde følt på kroppspress i kroppsøving. Da Markus ble bedt om å utdype ble svaret som følger:

Sånn om jeg ser bra ut da, man vil jo se bra ut for flest folk. (Markus)

Han snakket også om bekleddning, og fortalte at han tenkte mer over hva han har på seg når han er på treningssenteret enn i kroppsøvingstimen. Frida viste også til bevissthet rundt bekleddning, men følte i motsetning til Markus på dette i kroppsøvingstimen.

Ja, det vil jeg si. Hvert fall hva man skal ha på seg i timene. Det er jo blitt normalisert at alle jentene skal gå i tights, og da føler du at du må gjøre det. (Frida)

Vi fikk også vite at Sofie følte på kroppspress da hun gikk i 5. klasse på barneskolen, men at dette ikke lengre oppleves som et problem. Grunnen til at hun følte på kroppspress på dette tidspunktet var at hun sammenlignet seg med andre og la merke til at hun var litt større enn de.

Da hadde jeg også et veldig usunt forhold til kroppen min, men ettersom at jeg har blitt eldre så har hodet mitt modnet på en måte og innsett at alle er forskjellig uansett. (Sofie)

Har du opplevd at lærere har bidratt til kroppspress i kroppsøvingfaget?

Ingen av informantene hadde selv opplevd lærere som har bidratt til kroppspress i kroppsøving. Frida hadde imidlertid et eksempel om en lærer på idrettslinjen på skolen sin, som har kommentert direkte til medelever om deres kropp og kosthold.

Det ble jo blant annet sagt at kroppen deres ikke var en idrettskropp, og at kroppen dens ikke passet til noe idrett. Det blir jo oppfattet som at man er for stor til å være en idrettsperson. Det har også blitt sagt at læreren har merket at en har lagt på seg og at en må trene mere. Han kommenterer også kosthold, slik som i klasserommet så har jo mange av idrettselevne med seg noe mat å drikke til å ha rett etter timen siden de er slitene og sulten, og da kommer han og er pirkete. Har du med noe med for mye karbohydrater eller sukker, så er det visstnok veldig ille, å da blir du fortalt at det er ikke bra for deg og du føler deg dømt med en gang. Om du drikker en litago med sukker i så er jo det "helt kritisk" ifølge han. (Frida) (Vår tegnsetting)

Bidrar medelever til kroppspress i kroppsøving?

Flere av informantene svarte at medelevne deres ikke bidro til kroppspress i kroppsøving, iallefall ikke bevisst. Markus fortalte at han trodde andre kunne føle det på grunn av han. Grunnen var innholdet han postet på sosiale medier eller den godt trente kroppen han har.

Ja altså, hvis vi for eksempel har fotball og jeg løper mot noen og de prøver å løpe inn i meg, men de bare faller, eller det er motsatt så kan man kanskje tenke "Hvorfor er jeg så liten/stor?", det kan ha negativ påvirkning, men det er jo ikke ment sånn. (Markus) (Vår tegnsetting)

Nora og intervjuer snakket om hvordan det å gi noen et positivt kompliment kunne påvirke noen andre negativt. Dette var gjerne ved at de fikk positive kommentarer på noe som en selv ikke hadde. Det kom også frem at ved å snakke ned seg selv, kunne en ende opp med å indirekte snakke ned andre også. Dette kunne skje ved at den andre personen sammenlignet seg selv med personen som kom med den negative kommentaren.

Frida fikk etter oppvarming en kommentar fra ei jente i sin klasse "herregud du svetter mye". Før denne kommentaren hadde Frida vært ukomfortabel angående svetting i en lang stund, men hun hadde begynt å innse at det ikke var så mye å gjøre med det og at det ikke var så farlig. Denne tankegangen ble raskt forandret igjen, og Frida ble så påvirket av kommentaren at hun i ettertid ikke lengre ønsket å ha like høy intensitet i timene og unngikk å delta i utholdenhetstimene som var innendørs.

Når det ble kommentert høyt av noen andre så fikk jeg liksom bekreftet at det var et problem da. (Frida)

Har læreren noen gang hatt en samtale med dere om “synet på kroppen”?

Det så ut til å være store ulikheter rundt hvor mye fokus synet på kroppen har fått i klasserommet hos de ulike informantene. I seksualundervisningen trakk to av informantene frem at de hadde vært innom synet på kropp. De resterende informantene fortalte at de hadde hatt en time, eller at de ikke hadde hatt noe om det i det hele tatt.

De har ikke hatt så mye fokus på det tror jeg, sånn generelt i noen fag når jeg tenker meg om. (Sofie)

Altså jeg vet at helsesøster er kommet innom og snakket om kropp, husker ikke så mye fra det, men jeg bare vet at det har skjedd. I første klasse. (Nora)

Er kropp et gjennomgående tema i garderoben før/etter timene?

Garderobekulturen hos guttene så ut til å inkludere det å stå fremfor speilet og stramme muskler, hvor de potensielt også ga hverandre kommentarer som “dæven du er svær ass”. Kommentarene var som regel positive, men innad i vennegjengen kunne det forekomme mindre positive kommentarer, gjerne ment som tull. To av jentene svarte at det ikke ble snakket om kropp i garderoben, men hos Nora fant vi også innslag av kommentarene guttene snakket om innad i sine vennegjenger:

Man har jo på en måte de “joksene” sine med venninner hvor man er sånn “haha tjukkebollefeita”, eller “nå var du stygg”, ikke sant, men det er jo bare kødd og så er det fra begge kanter, så det går bra. (Nora) (Vår tegnsetting)

Dette var ikke den eneste typen kommentarer som forekom i jentegarderoben Nora oppholdt seg i:

Noen ganger så snakker man mer sånn “du så dritbra ut med den tightsen her”, “du har skikkelig hourglass”, så det kan være sånne ting liksom. (Nora) (Vår tegnsetting)

Informantene Nora, Brage og Kristoffer virket ikke å oppleve dette som noe problem selv, men var også klare over at slike kommentarer eller oppførsel ikke nødvendigvis ble oppfattet som humor for alle.

Men det kan jo også selvfølgelig være noen som ikke tar det som kødd, eller andre som hører på som ikke forstår det som kødd. (Brage)

Ja vi står liksom på rad og poser bare for kødd liksom, men jeg kan se for meg at det også kan være litt skadelig for de som ikke er med. (Kristoffer)

Det virket som Nora prøvde å ha et godt forhold til egen kropp og selvfølelse, men at det ble utfordret i det øyeblikket hun begynte å sammenligne seg med andre:

For meg, å se meg selv i speilet, det går helt fint, jeg digger det liksom. Men med en gang jeg skal se på meg selv og være med andre, det er da sammenligningen kommer og “hitter” på en måte. Så jeg vet ikke, man bare unngår det. Og så blir det en norm da, at man dusjer ikke liksom, det er ingen som har med håndkle. (Nora) (Vår tegnsetting)

Det kom frem at nakenhet kunne være et litt sårt tema i garderoben. Nora fortalte at mange opplevde det å dusje i garderobene som ubehagelig fordi en måtte vise seg helt naken, og at elevene heller valgte å dra hjem for å dusje. Normen om å ikke dusje på skolen fortalte hun at har vart hele ungdomsskolen og videregående. Hun trakk blant annet frem kroppens utvikling som forklaring.

Hvordan kan man motvirke kroppspress? Kan skolen bidra noe?

Dette var et spørsmål som engasjerte informantene, men de syntes det var vanskelig å svare konkret. Dette kunne være fordi alle har en kropp og alle kropper kommer i ulike former og fasonger, og er noe som i større grad bør implementeres i skolens undervisning.

Det handler om å normalisere ting fra man blir født. Alt påvirker jo hjernen din. Når du går forbi butikker og det står syltynne dukker i vindu, det påvirker jo. Alle modeller du ser på reklamer, alt sammen. Så hvis alt hadde blitt litt mer naturlig, så hadde det, uten at man tenkte på det ordentlig, endret underbevisstheten til de nye som kommer etter oss. For hvor får man ideen om at det er en perfekt kropp, jo det er jo fra media og alt det vi ser rundt oss hele tiden. (Kristoffer)

Flere av informantene pekte på at skolen burde ta en mer aktiv rolle i å motvirke kroppspress. Det ble påpekt at det var svært lite om dette i dagens undervisning, og at det blant annet var under helsesykepleierens årlige besøk at de kom inn på et lignende tema. Timen med helsesykepleier var sterkt preget av andre temaer og flere informanter kunne ikke huske å ha hatt besøk det siste året.

Brage og Frida skildret at bruken av sosiale medier må ned og at en kunne slette de sosiale mediene som påvirket en mest. Sistnevnte var imidlertid ikke en løsning de stilte seg bak, da redselen for å falle utenfor og ikke få med seg hva venner og bekjente gjorde veide tyngre.

5. Diskusjon

5.1 Innledning diskusjon

Under dette prosjektet fikk vi innsyn i seks elevers tanker, erfaringer og følelser knyttet til kroppspress i videregående skole. I følgende diskusjonsdel ønsker vi å knytte våre resultater opp mot prosjektets problemstilling.

5.2 Kropp

Som tidligere nevnt er kropp noe vi er og har (Engelsrud, 2006, s. 9). I dagens samfunn er vi omgitt av mange ulike påvirkningsfaktorer, hvor en av faktorene er det utseendefokuset som er blitt etablert. Kroppen har etterhvert blitt et stort oppussingsprosjekt som aldri tar slutt (Engelsrud, 2006, s. 9). Informantene i prosjektet beskrev seg og sin kropp som noe representerende, og vekta førsteinntrykk. Informantene oppga delte meninger om hvilket forhold de hadde til egen kropp. Nora beskrev hvorfor hun har blitt mer glad i seg selv, og at dette har vært en tidkrevende prosess. Andre sa de har blitt mer glad i seg selv, både fysisk og psykisk, som et resultat av trening. Dette kan skyldes at kroppsbilde ikke representerer en objektiv viten av kroppen, men en reflektert erfaring av den (Merleau-Ponty, 1994, s. 6).

I dagens samfunn settes små jenter og gutter inn i hver sin bås, og det er ulike stereotyper det forventes at en skal leve opp til. Det kan oppleves at jenter skal være rolige og såkalte "snille piker" (Mogstad, 2017, s. 24). Gutter på sin side møter forventninger om å være store og barske, og i skolesammenheng erfares det at det er høyere terskel for å påpeke gutter sin urolige oppførsel, sammenlignet med hos jenter. Ut i fra studiens resultater ble det oppfattet at jentene ønsket å gå bort i fra det som før var forventet av dem. Eksempelvis hadde Nora et ønske om å ha en sterk kropp.

Sommeren er imidlertid en ekstra stressfaktor for enkelte. Tanken på kroppen går fra å være positiv eller nøytral, til å bli negativ i møte med bikini på stranden med venner. Det nevnes at det å gå ned i vekt er vesentlig for å føle seg bra før sommeren, for å slippe at venner og bekjente "dømmer deg bak ryggen din og slikt". Dette kan påvirke psyken, og det er en klar

sammenheng mellom hvordan en føler seg generelt og hvilket forhold en har til utseende sitt (Mogstad, 2017, s. 45).

Sofie forteller om at hun følte på kroppspress på barneskolen, men ettersom hun har blitt eldre og “hodet har modnet”, har hun innsett at alle er forskjellig og dermed klarer å ta mer avstand til påvirkningen av kroppspress. Forskning viser til at kroppspress fra sosiale medier påvirker mindre de som allerede har et etablert positivt syn og forhold til egen kropp (Øksnes et al., 2018, s. 84). Det er derfor viktig å skape trygge og reflekterte elever som har et positivt kroppsbilde. Dette kan arbeides med gjennom at elevene lærer seg å reflektere og tenke kritisk om sammenhengene mellom bevegelse, kropp, trening og helse (Kunnskapsdepartementet, 2019, s. 2).

De fleste elever i videregående skole er i en form for fysisk aktivitet, og det er lite kjønnsforskjeller når det kommer til deltakelse i aktiviteter (NOVA, 2019, s. 39). Dette kan støttes ved funnene i vår forskning, da samtlige informanter svarte at de var fysisk aktive. Resultatet viste at det var delte meninger om hvorfor de trente, hvorav fire av seks informanter trente for helse og velvære, mens de to resterende trente for utseende. Ettersom informantene ikke utdypet hvorfor de trener for å se bra ut, kan vi støtte oss på teorien til Øksnes et al. (2018) om at samfunnet har en oppfatning om hvordan en bør se ut. At en ikke føler at en oppnår kroppsidealet som har dominans i samfunnet kan det føre til et negativt kroppsbilde (Labre, 2002, sitert i Øksnes, 2018, s. 82). Trolig vil motivasjon som kommer fra ytre faktorer, i motsetning til indre, bidra til at en setter et større press på seg selv.

Det sies at norske barn generelt sett har et sunt og godt kosthold fra de er små, noe som faller noe fra ettersom alderen øker (Prop. 121 S (2018-2019), s. 34). Å spise sunt og variert var viktig for mange av informantene, da de var opptatte av at de skulle få gode resultater av treningen. Hva de la i “sunt” begrunnet de med helsemyndighetenes råd og anbefalinger (Helsedirektoratet, 2021). Ut fra resultatene tolker vi det slik at informantene vil ha et kosthold som bidrar til å oppnå ytre kroppslige resultater. Det er ikke fordi de fokuserer på de helsefremmende fordelene ved å ha et variert kosthold. Dette kan innebære eksempelvis “kutting”, hvor enkelte av informantene ønsker å være i et kaloriunderskudd for å gå ned i fettprosent. Det trenger imidlertid ikke å være utelukkende negativt, da flere av informantene

får i seg rikelige mengder med mat, men den bakenforliggende tanken kommer fra et utseende perspektiv og ikke fra hva som er anbefalt.

Vi fant særlig støtte i dette under Fridas uttalelse om kosthold. Som nevnt tidligere var hun stresset for å vise frem kroppen på sommertid. Dette førte til at hun i perioder sultet seg selv for å gå ned i vekt. Hun informerte om at hun var svært fornøyd med kroppen sin etter vektnedgangen, men at hun erfarte at kiloene gikk raskt opp igjen så fort hun begynte å spise. Hun beskrev sitt forhold til kosthold som “dårlig”. Presset Frida kjente på kan komme fra det ekstremt kroppsfikserte samfunnet vi befinner oss i (Engelsrud, 2006, s. 10), men det kan også komme av at hun ikke er i stand til å se seg selv gjennom andres øyne (Duesund, 1995, s. 63).

5.3 Kroppspress og omgangskrets

Norsk Psykologforening (2018) beskriver kroppspress som opplevelsen av at kroppen skal se ut på helt bestemte måter. Informantene hadde en klar oppfatning av hva kroppspress er, men at det blir knyttet ulike assosiasjoner til begrepet. Guttene knyttet gjennomgående tanker om kroppspress til tanker om trening. Jentene på sin side reflekterte i større grad over følelser, tanker og perspektiver knyttet til egen kropp. De var åpne for at det var flere faktorer som kunne føre til kroppspress.

Det sies at om jenter er misfornøyde med kroppen sin, begynner de ofte å slanke seg, mens gutter begynner å trene (Kvalem, 2018, sitert i Vignæs & Honningsøy, 2018). Det er mulig å trekke en tydelig rød tråd mellom Kvalem (2018) sin observasjon og funnene som kommer frem i undertegnedes forskning. På spørsmål som dekker kroppspress sier Kristoffer at det konsekvent snakkes om kroppspress i sammenheng med styrke og målbare resultater. Som en motsetning til dette er Nora sitt svar av en særs mer beskrivende sjanger. Hun reflekterte rundt tematikken og skildret at de ofte påpeker positive og negative sider ved egen og andre sine kropper.

I Ungdata (2017) undersøkelsen var det 17% jenter og 6% gutter som følte på et så høyt kroppspress at det var vanskelig å takle det i hverdagen. I rapporten *Stress og press blant ungdom* fra 2017 vises det at dobbelt så mange gutter som jenter er fornøyd med utseende sitt (NOVA, 2017, s. 7). I undertegnedes resultatdel tilsier funnene at jentene og guttene føler

på kroppspress, men på ulik måte. Det kan undres ved om spørsmålene som stilles i eminente undersøkelser ikke stilles på en slik måte at gutter får frem sine tanker (Eriksen, 2018). Det kan virke som det er en manglende kunnskap om gutter og deres psykiske helse og kropp. Eriksen etterlyser mer forskning og sier “vi trenger kanskje nye inngangsporter å komme inn under huden på hvordan gutter snakker om hvordan de opplever ting som handler om selvtillit og selvbilde” (Eriksen, 2018, sitert i Vignæs & Honningsøy, 2018).

I boken *Kropp, kunnskap og selvoppfatning* trekkes det frem at kroppsbildet dannes ved å gjenkjenne seg selv ved speilinger, ta inn over seg egen kropp, og avgrense tankene fra andres kropp (Duesund, 1995, s. 63). Resultatet i dette prosjektet tar for seg hvilket forhold informantene har til andres kropp. Dette tilsvarte at de ikke ønsket å sammenligne seg selv med andre, hverken på godt eller vondt. Det kom imidlertid frem at de la merke til andre mennesker med kropp som skilte seg ut. Da var det gjerne snakk om mennesker som står på hver sin side av skalaen i forhold til hva som regnes som gjennomsnittlig kroppsvekt. Dette er mennesker som ikke passer inn i båsene som samfunnet har konstruert. Frida presiserte at tankene om disse menneskene kom automatisk, men at det ikke nødvendigvis var vondt ment.

5.4 Sosiale medier

Sosiale medier har på mange måter blitt ungdommens nye sosialiseringsarena. I tall fra Medietilsynet (2020) observeres en markant økning i bruken av sosiale medier hos barn og unge. Forskning viser at 57% av barn helt ned til 9-årsalderen har tilgang på nettbrett (Velsand, 2020, s. 17). Det er derfor liten tvil om at barn og unge bruker mye tid foran skjerm, og dette er trolig en utvikling som vil øke i de kommende årene.

I vår studie kom det frem at informantene mente at sosiale medier hadde en svært sterk posisjon i forhold til kroppspress. Det ble beskrevet en form for avhengighet og en opplevelse av at applikasjoner som Instagram og TikTok spesialtilpasser innholdet til hver bruker. Dette stiller informantene seg kritisk til da dette gir en følelse av å bli overvåket. Dersom en ikke ønsker å legge igjen spor på sosiale medier, blir det nærmest umulig å ta i bruk mediene, da innholdet uansett baseres og tilpasses det brukeren ser mest på. Det er i tillegg en stor sjanse for at en vil føle seg utenfor og ensom dersom en velger å ikke ta i bruk sosiale medier.

Noen av informantene opplevde i sammenheng med sosiale medier et stort ytre press på å publisere bilder på applikasjoner som eksempelvis Instagram. Som Øksnes et al. (2018) nevner i sin bok *Ungdom, danning og fellesskap* ligger hovedfokuset på det ytre hos brukerne, ved bruken av applikasjoner som hovedsakelig skal dele bilder og videoer. Informantene opplevde et så sterkt fokus på likerklubb og kommentarer, at de som regel valgte å la være å publisere bilder.

Det er gjennomgående at informantene ikke føler på kroppspress på daglig basis, men de åpner opp for at dette kan skje i underbevisstheten. I samfunnet fokuseres det på kropp i alt fra reklamer for briller til biler. Dette er tanker som går igjen i Engelsrud (2006) sine skildringer av dagens kroppsfixerte samfunn. Det sies at individer i dagens samfunn til stadighet ønsker å endre egen kropp og at plastisk kirurgi blir tilgjengelig for flere. Alt som frontes og er tilgjengelig i sosiale medier gjør at dagens ungdom til enhver tid blir utsatt for kroppsfixert innhold. Dersom innholdet som preger sosiale medier i dag hadde vært mindre kroppsfixert kan det være at kroppspresset det fører med seg, ville vært betraktelig mindre. Det er til ettertanke at våre informanter mener de tvilsomt hadde følt like mye på kroppspress fra sosiale medier, dersom de ikke hadde blitt eksponert for såkalte “perfekte kropper” til enhver tid.

5.5 Kroppsøving i skolen

Kroppsøving er det fellesfaget i skolen hvor kroppen blir mest synliggjort. Gjennom dette faget skal elevene stimuleres til å utvikle en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede (Kunnskapsdepartementet, 2019, s. 2). En viktig faktor for å jobbe mot dette er at elevene opplever at de er i trygge omgivelser. Det som kan være en truende faktor for følelsen av trygghet er kroppspress. Det ser ut til å både ha vært, er og vil forbli et problem som vi selv er med å skape innad i samfunnet ved å danne kroppsidealiser (Øksnes et al., 2018, s. 83).

I resultatene kan en se at Markus og Frida forteller at de føler på kroppspress, og er særlig oppmerksom på bekledning. Markus forteller at han ikke føler på kroppspress fra medelevene sine, men tror han selv kan være en bidragsyter til økt kroppspress i klassen. Dette begrunnes med hva slags innhold han publiserer på sosiale medier, som er en av de største påvirkningsfaktorene som fører til kroppspress blant unge i dag (Grogan, 2017, sitert i Øksnes, 2018, s. 84).

Selvoppfatning er sosialt påvirkbart, noe som kan gjøre oss sårbare for kommentarer fra andre (Duesund, 1995, s. 63). Dette samsvarer med påvirkningskraften som en enkelt kommentar fra ei jente i klassen til Frida hadde om svetting. Medeleven var trolig ikke klar over at det var et sårt punkt for Frida. Resultatet av kommentaren var at Frida ikke lengre viste like mye innsats i timene og valgte å ikke delta i utholdenhetsøker innendørs.

Som tidligere nevnt snakket Sofie om en modningsprosess av hodet. Før denne prosessen er ferdig utviklet, skal ungdom gjennom puberteten. Som nevnt kommer en vanligvis i puberteten i 9-14 års alderen (Vandvik & Nesheim, 2022), noe som tilsvarer alderen som flertallet av informantene fortalte at de fikk økt kroppsfokus. En av informantene trakk frem denne kroppslige utviklingen som en betydelig faktor for hvorfor det har blitt dannet en garderobekultur hvor ingen dusjer. Årsaken til at elevene ikke dusjer er at de da må vise seg naken sammen med medelever. Nora forteller at hun er tilfreds med kroppen sin frem til hun sammenligner seg med andre. Kroppsbildet til Nora ser dermed ut til å være positivt frem til påvirkning fra samfunnet forekommer, som i dette tilfellet er klassen. Dette kan tolkes dithen at hun trenger å jobbe med prosessen hvor en avgrenser egen kropp fra andre sine (Duesund, 1995, s. 63).

Andre faktorer som bidrar til å skape garderobekulturen informantene opplever, er ulike typer kommentarer og å posere fremfor speilet. Poseringen guttene utfolder i speilet, hvor stramming av muskler står i fokus, er med på å understreke stereotypien for hvordan gutter skal være for å passe samfunnets forventninger, nemlig sterke og barske (Mogstad, 2017, s. 153). Kristoffer trakk frem at guttene som ikke deltar i poseringen muligens blir påvirket negativt. Det at de velger å ikke delta kan være grunnet dårlig selvbilde eller at de ikke føler de ser ut som guttene som poserer. Når guttene poserer gir de hverandre positive kommentarer, noe som er med å forsterke hva andre oppfatter som et ønskelig utseende. På samme måte blir det gitt positive kommentarer i jentegarderoben. Selv om det er gjort med god hensikt kan det oppleves som skadelig for de som sammenligner seg med mottakeren av komplimentet.

Felles for jente- og gutte garderoben er negative kommentarer som forekommer innad i vennegjengen og er gjerne ment som tull. Til tross for at informantene ikke opplevde dette negativt selv, erkjente de at det kunne komme uheldig ut dersom noen tok seg nær av det. Det kan gjelde både de som fikk kommentaren og de som var passive og kun observerte det som ble sagt og gjort.

På samme måte som en trenger trygge omgivelser, trenger en også trygge voksne. I intervjuet med Nora kom det frem hvordan en idrettslærer hadde kommentert kroppene til elevene på idrettslinjen og det de hadde med seg som niste på skolen. Gjennom å si til en elev at hen ikke hadde en “idrettskropp” var læreren med på å skape et bilde på hva som regnes som et kroppsideal for de som driver med idrett. For en elev som går på idrettslinjen vil dette trolig bidra til et negativt kroppsbilde ved å påvirke eleven sin oppfatning, tanker og følelser rundt egen kropp (Grogan, 2017, sitert i Øksnes, 2018, s. 83).

Kommentaren som oppfordret en elev til å gå ned i vekt fordi hen hadde lagt på seg, kan også ha negativ påvirkning. På samme måte som Fridas kommentar om svinging traff et sårt punkt, kan en slik kommentar være utslagsgivende for at eleven tar usunne grep. Eksempel på dette kan være å bli sykkelig opptatt av å telle kalorier i kosten. Disse grepene kan bli gjort med mål om å få synlige endringer slik at en passer inn i de rammene samfunnet har lagd for hvordan en “bør” se ut.

Helleland (2018) beskrev behovet for å få økt kunnskapen rundt kroppspress slik at en kan tilrettelegge for å minske presset. Informantene virket å være enige i dette behovet og ønsket at skolen skal ta en mer aktiv rolle. Det er nødvendig å igangsette tiltak for å utvikle ungdommen til å bli trygge og reflekterte rundt temaet, da vår undersøkelse avdekket at det var for lite fokus på dette, spesielt i den videregående skolen. I Kunnskapsdepartementet (2017a) blir det tydeliggjort at skolen har ansvar for at elevene utvikler både identitet og kritisk tenkning. Det virker som om informantene har begynt prosessen med kritisk tenking da de oppfattes som reflekterte rundt temaet, men en kan stille spørsmålsteget ved om dette er skolen sin fortjeneste.

5.6 Generalisering

Basert på resultater fra tidligere forskning (NOVA, 2019) blir det tydeliggjort at et større antall jenter føler på press rundt å ha en fin kropp eller å se bra ut, enn gutter. Ut i fra funn gjort i undertegnedes forskningsprosjekt kan en si at følgende resultater ikke samsvarer med funn i tidligere forskning (NOVA, 2019), og det er derfor ikke generaliserende (Payne & Williams, 2005, s. 296). I bachelorprosjektet kom det tydelig frem at gutter og jenter føler like mye på kroppspress, men på forskjellige måter. En mulig årsak til at funnene i eget bachelorprosjekt ikke samsvarer med NOVA (2019), kan være at aldersspennet og antall deltakere i bachelorprosjektet er smalere enn i rapporten fra NOVA (2019). Det er i tillegg aktuelt å ha med Eriksen (2018) sine tanker (siteret i Vignæs & Honningsøy, 2018) hvor hun påpeker at gutter sin opplevelse av kroppspress ikke kommer til sin fulle rett i eminente nasjonale undersøkelser. Dette fordi måten å stille spørsmål på tidvis er preget av en “kvinne-måte” å snakke om kroppspress på.

5.7 Refleksjoner av gjennomført bacheloroppgave

5.7.1 Gjennomføring av intervju

Dersom intervjuet skulle bli gjort på nytt ville antall spørsmål blitt redusert til en mindre mengde. I etterkant av gjennomført intervju var det svært mye data som skulle transkriberes og analyseres, grunnet at hvert intervju hadde en varighet på omtrent en time. Seks intervju fordelt på tre forskere var overkommelig for å anskaffe flere synspunkter på valgt tema. Innholdet i intervjuspørsmålene kunne dermed heller blitt spisset, enn å ha færre deltakende informanter.

5.7.2 Etterarbeid av intervju

Vi benyttet oss av Word Online sitt program for transkribering. Det oppstod en uventet utfordring da to av intervjuene foregikk på en dialekt som Word Online ikke klarte å registrere. Arbeidet foregikk da manuelt, noe som var betydelig mer tidkrevende enn gjennom transkriberingsprogrammet. Dette resulterte i at det ble forskjellig skrivemåte på noen av intervjuene (vedlegg 4 og 9). Disse intervjuene ble gjennomført etter de fire andre allerede var transkribert. For de fire første intervjuene fungerte transkriberingsprogrammet godt.

6. Konklusjon

6.1 Konklusjon

I prosjektet har søkelyset vært rettet mot ungdom sin opplevelse av kroppspress i den videregående skolen. Informantenes svar har gitt informasjon som tilsier at de i liten grad føler på kroppspress i kroppsøvingfaget eller i skolen. Det er synlig at det er noe press i forhold til garderobekultur og hvilke klær en benytter i kroppsøving, men utover dette var det lite kjensel på kroppspress knyttet til skolen. Dette funnet var noe overraskende, da det i utgangspunktet lå en forventning hos forskerne om at informantene ville føle mer på kroppspress i kroppsøvingfaget enn hva funnene i prosjektet konstaterte. Bakgrunnen for forfatternes forventning var kroppens synlighet i kroppsøvingstimene.

Den faktoren som ble trukket frem med høyest påvirkningskraft var sosiale medier. Videre viste det seg at elevenes sosiale omgangskrets var bidragsytere til presset de føler eller har følt på. Et fellestrekk for de ulike kildene til kroppspress, bunner gjerne i en sammenligning av seg selv og andre.

Gjennom arbeidet med informantenes refleksjoner var det et skille mellom måten jentene og guttene snakket om kroppspress på. Jentene hadde en mer åpen tilnærming til kropp og kroppspress, og det kom ofte til syne i form av muntlige utsagn. Guttene på sin side hadde et mer objektivt syn på kropp. De var mer opptatt av målbare resultater oppnådd i forbindelse med trening. Det virker som jenter generelt snakker høyere om sine erfaringer og er mer bevisste og reflekterte rundt temaet enn gutter. Vi kan dermed trekke linjer som forklarer hvorfor det er enklere å finne data på kroppspress blant jenter. På grunnlag av dette kan prosjektets resultater til en viss grad fremme jenter sine perspektiver og erfaringer rundt tematikken, mer enn guttene sine.

Tidligere forskning, som er trukket frem i teoridelen, viser at jenter i større grad føler på kroppspress enn gutter. Forskingen vår samsvarer ikke med dette, da vi ser en lik fordeling med en gutt og ei jente som svarte at de følte på kroppspress. I arbeidet med resultatene viser det seg at alle informantene har tanker og følelser som kan knyttes opp mot det å føle på kroppspress. Det er derfor grunnlag for å si at alle informantene trolig føler på kroppspress,

men at det hos enkelte skjer uten at de er klar over det og at det eksisterer ulike måter å oppleve kroppspress på.

6.2 Videre forskning

Til videre forskning ville det vært interessant å undersøke hvilken påvirkning storesøsken har på sine yngre søsken. Forskningen ville gått ut på om det er forskjell på unge menneskers oppfatning av egen kropp, i forhold til om de har eldre søsken eller ikke. Dette er et interessant spørsmål, da en av informantene i denne undersøkelsen ga opplysninger om kroppspress gitt av et eldre søsken (vedlegg 5).

Et annet forskningsspørsmål det hadde vært interessant å sett nærmere på er om personer som har følt på kroppspress på noe tidspunkt slutter å føle på det. Ut fra denne typen spørsmål kunne det blitt laget et spørreskjema til mennesker i ulike aldersgrupper. I skjemaet skulle det stått konkrete spørsmål som ville gjort det enkelt å avlese svarene. Resultatene kunne belyst tematikk som tar for seg om en noen gang slutter å føle på kroppspress, og eventuelt i hvilken alder dette skjer. Ut fra resultatene ville det vært mulig å få svar på om eldre mennesker føler like mye på kroppspress som yngre mennesker, forutsatt at vi har like mange kandidater i hver aldersgruppe som svarer på undersøkelsen.

I en eventuell videreføring av denne studien er det flere forskningsspørsmål som har vekket vår interesse. Det vil imidlertid være ekstra interessant å gå videre på de to tidligere nevnte forskningsspørsmålene. Dette er også noe vi kunne funnet interessant å undersøke nærmere i en kommende masteroppgave.

7. Litteraturliste

Aadland, E. (2011). *Og eg ser på deg – vitenskapsteori i helse og sosialfag* (3.utg). Universitetsforlaget.

Abrahamsen, M. H. (2021, 30. november). Snapchat. I *Store norske leksikon*.
<https://snl.no/Snapchat>

Bakken, A. (2017). *Økte forskjeller- gjør det noe?* Oppvekstrapporten 2017. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.
https://www.bufdir.no/contentassets/e9df3a5c5087465eb09083d1be77ba10/oppvekstrapporten_2017.pdf

Bakken, A. (2019). Ungdata: *Nasjonale resultater*. (NOVA Rapport 9/19). Velferdsforskningsinstituttet.
<https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/2252/Ungdata-2019-Nettversjon.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming* (2.utg.). Universitetsforlaget.

Datatilsynet. (2019, 10. oktober). *Cookies og informasjonskapsler*.
<https://www.datatilsynet.no/personvern-pa-ulike-omrader/internett-og-apper/cookies/>

Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Universitetsforlaget.

Dønnestad, E. (2015, 27. januar). *Gutter og følelser*. Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging.
<https://rvtssor.no/aktuelt/93/gutter-og-folelser/>

Engelsrud, O. (2006). *Hva er kropp*. Universitetsforlaget.

Enli, G. & Aalen, I. (2018, 14. mai). *Sosiale medier*.

https://snl.no/sosiale_medier

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 6/17).

Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. <https://oda.oslomet.no/oda-xmloi/bitstream/handle/20.500.12199/5115/Nettutg-Stress-og-press-blant-ungdom-NOVA-Rapport-6-17-bokmerk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Grønmo, S. (2020, 8. juni). Strukturert intervju. I *Store norske leksikon*.

https://snl.no/strukturert_intervju

Grønmo, S. (2021, 10. mai). Forskningsmetode- samfunnsvitenskap. I *Store norske leksikon*.

https://snl.no/forskningsmetode_-_samfunnsvitenskap

Helleland, L. H. (2018, 05. juni). *Vil ha retningslinjer mot kroppspress i sosiale medier*.

Regjeringen. <https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/bld/nyheter/2018/rundebordsmote-om-kroppspress/id2603631/>

Helsedirektoratet. (2021, 13. desember). *Slik kan du sette sammen et sunt måltid*. Helsenorge.

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/sma-grep-for-et-sunt-kosthold/dagens-maltider/>

Helsedirektoratet. (2022, 09. mai). *Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge#barn-unge-6-17-ar-rad-anbefaling-fysisk-aktivitet>

Jacobsen, D. G. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (2.utg.). Høyskoleforlaget.

Jacobsen, D. I. (2021). *Forståelse, beskrivelse og forklaring. Innføring i metode for helse- og sosialfagene* (3.utg.). Cappelen Damm AS.

Johannesen, A., Tufte, P.A. & Kristoffersen, L. (2004). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Abstrakt forlag as.

Kunnskapsdepartementet. (2017a). *Overordna del- verdien og prinsipper for grunnopplæringen*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.

<https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/?lang=nob>

Kunnskapsdepartementet. (2017b). *Rammeplan for barnehagen: Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Udir.

<https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>

Kunnskapsdepartementet. (2019). *Læreplan i kroppsøving (KRO01-05)*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.

<https://data.udir.no/kl06/v201906/laereplaner-lk20/KRO01-05.pdf?lang=nob>

Lein, M. (2021, 21. oktober). *Du kan lære å mestre egne følelser*. Norsk Helseinformatikk.

<https://nhi.no/psykisk-helse/psykisk-egenpleie/du-kan-lare-a-mestre-egne-folelser/>

Malt, U. & Grønmo, S. (2020, 8. juni). Strukturert intervju. I *Store norske leksikon*.

https://snl.no/strukturert_intervju

Mellin-Olsen, S. (1996). *Samtalen som forskningsmetode. Tekster om kvalitativ forskningsmetode som del av pedagogiske virksomhet*. Caspar forlag A/S.

Meta. (u.å.). *Annonser i utforsk*. Instagram business.

https://business.instagram.com/igb/a/ads-in-explore?locale=nb_NO

Mogstad, K. L. (2017). *Kroppsklemma*. Cappelen Damm.

Nettvett. (2021, 19. juli). *Begrens synligheten i TikTok*.

<https://nettvett.no/begrens-synligheten-i-tiktok/>

Norsk Helseinformatikk. (2019, 29. juli). *Puberteten - tiden for å finne seg selv*.

[Puberteten, tanker og følelser - NHI.no](https://nhi.no/puberteten-tanker-og-folelser)

Norsk Helseinformatikk. (2021, 14. april). *Pubertet og ungdomstid*.

<https://nhi.no/sykdommer/barn/vekst-og-utvikling/pubertet/>

Payne, G. & Williams, M. (2005). Generalization in Qualitative Research. *Sociology*, 39(2), 295–314.

<https://study.sagepub.com/sites/default/files/geoff%20payne%202005.pdf>

Prop. 121S (2018-2019). *Opptappingsplan for barn og unges psykiske helse*. Helse- og omsorgsdepartementet.

<https://www.regjeringen.no/contentassets/1ea3287725fa4a2395287332af50a0ab/no/pdfs/prp201820190121000dddpdfs.pdf>

Regjeringen. (2021, 03. oktober). *Etikk i forskningen*.

<https://www.regjeringen.no/no/tema/forskning/innsiktsartikler/etikk-i-forskningen/id2000710>

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2021). *Skolen som læringsarena: Selvoppfatning, motivasjon og læring*. (4.utg.). Universitetsforlaget.

Svihus, B. (2020, 17. mars). Kosthold. I *Store medisinske leksikon*.

<https://sml.snl.no/kosthold>

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (3.utg.). Fagbokforlaget.

Tjora, A. (2018). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3.utg.). Gyldendal Akademisk.

Vandvik, I. H. & Nesheim, B. (2022, 3. mai). Pubertet. I *Store medisinske leksikon*.

<https://sml.snl.no/pubertet>

Velsand, M. (2020, 15. oktober). *Barn og medier 2020. En kartlegging av 9–18-åringers digitale medievaner* (201015). Medietilsynet.

<https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/201015-barn-og-medier-2020-hovedrapport-med-engelsk-summary.pdf>

Vignæs, M, K., Honningsøy, K, H. (2018, 11. juni). *Vi kan ikke nok om guttas kroppspress*. NRK.

https://www.nrk.no/norge/xl/_vi-kan-ikke-nok-om-guttas-kroppspress-1.14070205

Vrabel, K. (2018, 22. mai). *Hva er kroppspress?* Norsk Psykologforening

<https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer-om-psykisk-helse/videoer-om-livsutfordringer/hva-er-kroppspress>

TikToksupport. (u.å.). *What is TikTok live?*

<https://support.tiktok.com/en/live-gifts-wallet/tiktok-live/what-is-tiktok-live>

Øksnes, M., Sundsdal, E. & Haugen, C., R. (2018). *Ungdom, danning og fellesskap*. Cappelen Damm Akademisk.

Vedlegg 1

Vil du delta i forskningsprosjektet
“Kroppspress blant ungdom i kroppsøving”?

Formål

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et bachelorprosjekt hvor formålet er å undersøke hva slags påvirkning kroppspress har i kroppsøving, og om/når det har en utslagsgivende faktor på deltakelse og frafall. Vi er interessert i å høre fra deg som er mellom 18 og 19 år og som går i 2.klasse på videregående skole. Det er ønskelig at du følger ordinær kroppsøvingsundervisning.

Vi skal ta i bruk en kvalitativ forskningsmetode, og vi trenger derfor informanter til vårt bachelorprosjekt.

I dette skrivet vil du få informasjon om målene for prosjektet og hva det vil innebære for deg.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Institusjon: Høgskulen på Vestlandet

Veileder: Jonas Vindedal Langlo

Studenter: xxx, xxx og xxx

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta fordi du enten er elev ved en videregående skole, i alder 2./3. klasse. Du følger ordinær kroppsøvingsundervisning, og du er mellom 18-19 år. Det er din klasse som får henvendelsen, og ut i fra dette trekker vi ut fire elever, hvorav det er to gutter og to jenter som får delta.

Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar i et intervju, sammen med en av oss studenter i prosjektgruppen. Intervjuet vil ta ca. 30-45 minutter. Spørsmål du kan få vil omhandle kropp, kroppspress, kroppsøvingstimer, omgangskrets, sosiale medier og div. andre temaer. Slik som problemstillingen til bacheloroppgaven vår tilsier, ønsker vi også å komme

inn på utslagsgivende faktorer for deltakelse og frafall ved kroppsøvningsfaget, og i så fall hvor stort dette er. Den av oss du blir intervjuet av vil ta med lydopptaker, slik at vi kan samle dataene på best mulig måte i etterkant av intervjuet. Etter datainnsamlingen er gjennomført og skrevet ned, vil lydopptakene slettes.

Vi har som ønske å gjennomføre intervjuene i løpet av uke 10-12 2022, men er fleksible i forhold sted og tid.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil kun bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Deltakere som ønske å delta i prosjektet vil anonymiseres, med unntak fra kjønn og alder. Ved publisering vil deltakerne ikke kunne gjenkjennes. Det er kun studentene i prosjektgruppen samt veileder som har tilgang til personopplysningene til deltakerne. Det som blir transkribert fra intervjuet er det kun Ingunn, Maja eller Maria som har tilgang til, og det vil derfor ikke være noen andre som ser hva du har svart. Vår veileder er som tidligere nevnt Jonas Vindedal Langlo og institusjonen vi arbeider under er Høgskulen på Vestlandet. Vår intervjuguide har blitt godkjent av NSD og dine personopplysninger vil derfor behandles på en trygg måte.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er i juni 2022. Ellers vil alle personopplysninger samt lydopptak slettes etter endt bachelorprosjekt.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskulen på Vestlandet har Personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Høgskulen på Vestlandet ved
 - Jonas Vindedal Langlo (veileder):
 - xxx (student):
 - xxx (student):
 - xxx (student):

Hvis du har spørsmål knyttet til Personverntjenester sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- Personverntjenester på epost (personverntjenester@sikt.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

Jonas Vindedal Langlo

Eventuelt student

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [*sett inn tittel*], og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2



NSD sin vurdering

Referansenummer

978597

Prosjekttittel

Bachelorprosjekt

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett / Senter for fysisk aktiv læring

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Jonas Vindedal Langlo, Jonas.vindedal.langlo@hvl.no, tlf: 97438324

Type prosjekt

Studentprosjekt, bachelorstudium

Kontaktinformasjon, student

xxx

Prosjektperiode

01.01.2022 - 10.06.2022

Vurdering (2)

17.03.2022 - Vurdert

Personverntjenester har vurdert endringen registrert 16.03.2022. Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 17.03.2022. Behandlingen kan fortsette. **OPPFØLGING AV PROSJEKTET** Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av

personopplysningene er avsluttet. Kontaktperson: Silje F. Opsvik Lykke til videre med prosjektet!

15.03.2022 - Vurdert

OM VURDERINGEN

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket. Personverntjenester har nå vurdert den planlagte behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at behandlingen er lovlig, hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold frem til 10.06.2022.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a. For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

Personverntjenester vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen: • om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen • formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål • dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet • lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at

personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet. DE REGISTRERTES RETTIGHETER Vi vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20). Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til Personverntjenester ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilken type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>. Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres. OPPFØLGING AV PROSJEKTET Vi vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson hos oss:

Silje Fjelberg Opsvik

Lykke til med prosjektet!

Vedlegg 3

Intervjuguide

Ungdom, kropp og helse, kroppspress og kroppsøving

Innledende spørsmål

- Presentere oss selv og hvilket formål vi har med prosjektet.
- Fortelle at vi ønsker å høre den individuelle oppfatningen hver elev sitter inne med

Intro

1. Hva heter du?
2. Hvor gammel er du?
3. Hvilken klasse går du i?
4. Hva driver du med på fritiden?
5. *Hvilken måloppnåelse tror du at du ligger på i faget?*

Kropp

- Hva tenker du når du hører ordet “kropp”?
- Hvilket forhold har du til egen kropp?
- Bruker du mye energi på å tenke på egen kropp?
- Hvilket forhold har du til andres kropp?

Kropp og helse

- Bedriver du fysisk aktivitet på fritiden? Eventuelt hva?
- Trener du jevnlig eller når det passer deg?
- Hvorfor trener du? *For helse og velvære, eller for utseende?*

Kosthold

- Hva slags forhold har du til kosthold?
- Følger du en kostholdsplan? har du gjort det før?

- Har de i din vennekrets et sunt forhold til mat? Evt: hvilket forhold har vennekretsen din til mat?
 - Har enkelte stor påvirkningskraft på området?

Omgangskrets

- Er kropp et gjennomgående tema i din vennekrets?
 - Hvis ja, på hvilken måte?
 - Hvor stor er din omgangskrets?
- Hvordan snakkes det om kroppspress i din vennekrets?

Kroppspress

- Hva tenker du når du hører ordet kroppspress?
- Hvem bidrar til kroppspress?
- Hvordan opplever du kroppspress på daglig basis?
- Hvordan kan man motvirke kroppspress?
- Hva tror du er den største årsaken til at unge kjenner på kroppspress?
- Tror du det er mer kroppspress nå enn det var tidligere?

Sosiale medier

- Hvilken posisjon har sosiale medier i forhold til kroppspress?
- Hvilket sosialt medie bidrar mest til kroppspress?
- Har du kjent på kroppspress fra div sosiale medier? Hvilke?
 - Hadde du vært villig til å slette det mediet som du mener bidro mest til kroppspress?

Kroppsøving

- *Hva assosierer du kroppsøving med?*
- Har du følt på kroppspress i kroppsøving?
 - På hvilken måte?
- Har du opplevd at lærere har bidratt til kroppspress i kroppsøvingsfaget?

- Bidrar medelever til kroppspress i kroppsøving?
- Hva kan lærere gjøre for å motvirke kroppspress i kroppsøving?
- Hva kan medelever gjøre for å motvirke kroppspress i kroppsøving?
- *Har kroppspress hindret deg i å delta i visse kroppsøvingstimer?*
- *Har kroppspress ført til at du velger å ikke delta, og heller bli stående å se på enkelte øvelser?*
- *Har du merket at det er gjentakende elevfravær i visse timer/økter?*
- *Husker du hvor tidlig du begynte å tenke over dette? Alder?*
- Har læreren noen gang hatt en samtale med dere om “synet på kroppen” eller hvor viktig et sunt og godt kosthold er?
- *Er det timer du gruer deg til på grunn av hvor “synlig” kroppen er i timen?*
- Tenker du over hva medelever har på seg i kroppsøvingstimene?
- Er du bevisst på hva du har på deg i kroppsøvingstimene?
- *Er kropp et gjennomgående tema i garderoben før/etter timene?*

Vedlegg 4

Intervju Markus

00:00:59 Taler 1

Hvor gammel er du?

00:01:00 Taler 3

Jeg er 17 år. Fyller 18 på slutten av skoleåret.

00:01:06 Taler 1

Ja, hvilken klasse går du i?

00:01:08 Taler 3

2. klasse på

00:01:13 Taler 1

Så lurer jeg litt på hva du driver med på fritiden?

00:01:19 Taler 3

Jeg har drevet mye med basket tidligere, men som mange ofte gjør, så sluttet jeg på idretten i løpet av første klasse på videregående. Så etter det har jeg bare trent på treningssenter. Det er vel mest fordi jeg føler det er mange andre der som er ganske hyggelig da og jeg synes det er bra miljø generelt på treningssenteret jeg trener på.

00:01:43 Taler 1

Mm hvorfor sluttet du på basket?

00:01:46 Taler 3

Vi fikk ny trener, og det ble på en måte litt mye dårlig som skjedde på grunn av koronaen. Vi skulle egentlig spille NM, og det var lagt opp til å bli en bra sesong og sånn, men så fikk vi ikke spille i det hele tatt. Også ble det masse utetreninger også og det er ikke noe gøy

00:02:09 Taler 1

Var det mange av vennene dine som også sluttet?

00:02:10 Taler 3

Ja det er en del, men det er mange av de som begynt på toppidrett på skolen og de kunne fortsette å ha treninger inne og sånn.

00:02:32 Taler 1

Hvilken måloppnåelse tror du at du ligger på i kroppsøving?

00:02:40 Taler 3

Akkurat nå, så er jeg ganske sikker på at jeg ligger på femmeren når jeg får karakter. Men at det er ganske lett for meg å gå mot sekseren. Men altså, det er ikke så vanlig for de fleste lærerne å gi det med en gang, med mindre du skal bytte skole eller noe sånt.

00:03:00 Taler 1

OK så da går vi litt over til om spørsmål om kropp, hva tenker du når du hører ordet kropp?

00:03:08 Taler 3

Mm da tenker jeg det kan være førsteinntrykk. Det er jo på en måte det som representerer deg selv, det du bruker. Det som lar deg gjøre ting da. Man trenger jo en kropp til å være på skolen også til og med.

00:03:38 Taler 1

Hva tenker du om førsteinntrykk da?

00:03:43 Taler 3

Det er jo det at når du møter en person, så ser man jo på, liksom man møter jo en kropp. Man møter ikke bare personlighet og alt sånn, så alt henger jo sammen.

00:03:55 Taler 1

Legger du mye i førsteinntrykk?

00:03:59 Taler 3

Nei ikke så veldig.

00:04:00 Taler 1

Hvis du skal møte nye mennesker, tenker du mye på hvordan du fremstiller deg selv i forhold til førsteinntrykk?

00:04:06 Taler 3

Ikke så veldig, men det spørs da. Hvis jeg er stranda så er det jo kanskje litt annerledes, men det kommer helt an på situasjonen, men ikke så mye i det dagligdagse.

00:04:23 Taler 1

Hvilket forhold har du til egen kropp?

00:04:33 Taler 3

Ja altså som du sikkert så på Instagram min, så har jeg jo drevet mye med kroppsbygging og sånn for jeg liker det og så jeg følte at jeg hadde mye progresjon, så jeg har akkurat opplevd noe negativt.

Det er veldig mange som har noe sånn som på engelsk heter body dysmorphia, sånn at man føler seg dårligere man egentlig er. Men det er veldig mange som sier at det kommer sånn med årene du trener, men jeg har ikke opplevd det noe særlig enda. Jeg synes jeg var noe dårlig da jeg startet, for jeg vil egentlig bare bli sterkere. Men med styrke så kommer også størrelse så det har vært greit på en måte. Men jeg vet at det er mange som sliter med selvbilde og sånt da.

00:05:21 Taler 3

Men på den måten som jeg tenker på da er jo bare å bli 1% bedre hver dag. Med alle disse influencerne som går på steroider uten at folk vet om det, som får folk til å tro at progresjonen kommer over natten når det egentlig tar veldig mange dager, måneder og det krever mye arbeid, ja, og en ting som folk ikke tenker på er hvor viktig kosthold er. Det er kanskje det viktigste når det kommer til det.

00:05:48 Taler 1

Har jeg forstått deg riktig om du ikke føler så mye på dårlig selvbilde selv?

00:05:52 Taler 3

Nei, men jeg vet det er mange som sliter med det, men det er fordi de har fått sånn feil oppfatning av hvordan virkeligheten egentlig er.

00:06:09 Taler 1

Bruker du mye energi til å tenke på egen kropp?

00:06:15 Taler 3

Hm, jeg bruker mye energi til å tenke på trening, men tror ikke jeg tenker noe særlig over det ellers. Men det er jo en litt sånn vanlig guttegreie at man kanskje står i speilet etter man har dusja og poser litt liksom, men er ikke så mye sånn energi som blir brukt i tanker, for meg hvert fall.

00:06:40 Taler 1

Hvilket forhold har du til andres kropp?

00:06:46 Taler 3

Jeg liker ikke å drive og fremme usunne ting da, som for eksempel de superbola folka eller at det er sånn at de som er veldig overvektige og som sier at det ikke er noe galt i å være det, det tenker jeg at blir litt feil å si, for det kan jo føre til mange helseproblemer, men jeg har ikke noe imot det. Det er ikke sånn jeg misliker folk, men kanskje hvis de sier at det er helt greit og at det ikke er farlig i det hele tatt, også fremmer de en veldig usunn livsstil sånn generelt, så er jeg ikke helt enig i det. Men altså det er ikke sånn at jeg misliker folk bare på grunn av hvordan de ser ut for det blir veldig feil det og. Det er ikke alltid folk kan styre ting heller i livet, som for eksempel at noen er født med en funksjonsnedsettelse. Det er ikke noe de kan gjøre med det.

00:07:47 Taler 1

Sammenligner du ofte din egen kropp med andre sin kropp?

00:07:53 Taler 3

Altså, jeg har på en måte noen influencere som jeg følger som jeg vet ikke har blitt store på en naturlig måte og som ikke har en altfor syk kropp. Noen av de jeg følger lager sånne videoer som forklarer hvordan kamera, lys og alt sånn kan påvirke hvordan de ser ut på bilder og sånn og at de har testet seg da og er rene utøvere.

00:08:23 Taler 3

Og de er jo ungdommer også, så det har kanskje mye å gjøre med at hormonnivåene deres er ganske høye og da gjerne hvert fall hos de unge guttene.

00:08:39 Taler 1

Sammenligner du egen kropp med venner/ bekjente?

00:08:44 Taler 3

Ja, noen ganger på treningssenteret, så føler man liksom på en måte at det er en konkurranse, og det tror jeg er ganske vanlig egentlig. Jeg tror de fleste opplever det, men jeg prøver å ikke gjøre det. Men man har jo lyst til å på en måte å ha et mål sånn. Men ja, det er egentlig best å konkurrere mot seg selv. Men det er letteste å bare se på de andre liksom.

00:09:27 Taler 1

I forhold til om du driver med fysisk aktivitet på fritiden, selv om du har svart litt på dette allerede, kan du utdype litt? Hvordan ser en vanlig treningsuke ut for deg?

00:09:44 Taler 3

Sånn som jeg trener så kjører man på en måte forskjellig splits da så man deler treningen inn i forskjellige muskelgrupper. Men jeg pleier å trener sånn 5-6 ganger i uka. Kommer an på om jeg føler jeg trenger å ta en pause eller ikke, for det er jo egentlig det viktigste å ta noen dager pause, men. Jeg trener ulike muskelgrupper mandag, tirsdag, onsdag før jeg tar en hviledag også begynner jeg gjerne på nytt igjen. Jeg trener cirka 1 og ½ time når jeg først trener.

00:10:25 Taler 1

Trener du som regel alene eller sammen med noen?

00:10:28 Taler 3

Det kommer an på, hvis jeg trener på kvelden er det ofte med venner. Men det har ikke noe å si for meg om jeg trener alene, noen ganger er det greit å trene alene for da tar det mindre tid.

00:11:03 Taler 1

Hvorfor trener du?

00:11:09 Taler 3

Ja altså det startet jo for å på en måte ha noe å substituere basketball med, men så begynte jeg å like å være i det styrketreningsmiljøet. Jeg har genene til en kroppsbygger, fordi bestefaren min har drevet med det tidligere, også kjente jeg at jeg kunne legge på meg masse, så da har jeg på en måte gått litt mer i den retningen, men jeg liker fortsatt drive med både styrkefokuserert trening og å bygge masse også.

00:11:46 Taler 1

Så trener du mest for helse og velvære eller for utseende?

00:11:53 Taler 3

Det er vel mest for utseendet, men når man gjør det som jeg gjør så er det ganske sunt også fordi jeg går jo masse turer eller løper også, i tillegg til å trene på treningssenteret.

00:12:02 Taler 1

Så trener du mest for å se bra ut bra ut ovenfor deg selv eller for andre?

00:12:08 Taler 3

Mest for meg selv for jeg har på en måte sann en tanke om å hvordan jeg har lyst til å se ut og så på en måte jobber jeg mot det da.

00:12:21 Taler 1

Skal du være med i en konkurranse eller?

00:12:26 Taler 3

Om kanskje noen år.

00:12:32 Taler 3

Jeg har en venn som var med i helge som var. Han er 03 og det var veldig morsomt å være der og se for det virker som et som bra miljø. Alle støttet hverandre, og alle vet hvor mye arbeid som ligger bak.

00:12:54 Taler 1

Er kropp et gjennomgående tema i din vennekrets?

00:13:02 Taler 3

Det er vel lett å si ja til det, fordi det er altså vennene mine på skolen driver også med sånn type trening som jeg driver med. Noen er styrkefokusert og så snakker vi om felles influensere fra instagram som vi følger. Det er morsomt at mange tror gutter snakker om jentekroppen seg imellom, men det er faktisk motsatt, vi snakker mest om guttekroppen. I forhold til hvordan man kan bli og sånt.

00:13:56 Taler 1

Er det gjennomgående et positivt syn på kropp blant vennene dine, eller?

00:14:02 Taler 3

Ja litt sånn syn som jeg har. Så lenge det ikke fremmer usunnhet, fordi det er som man tenker at man er kul hvis man ser superbola ut, men det er jo ikke bra hvis det har kommet på en unaturlig måte. Da er det usunt og ikke noe vi vil oppnå.

00:15:14 Taler 1

Vil du si at du har en stor eller middels er det liten omgangskrets?

00:15:31 Taler 3

Jeg omgås veldig mange fordi jeg er en ganske sosial person, det er lett for meg å snakke med folk jeg ikke kjenner. Så ja, man snakker jo forskjellig. Vi har jo på en måte de forskjellige maskene man har på da, men ja jeg omgår meg med mange.

00:15:58 Taler 1

Hvordan snakkes det om kroppspress i din vennekrets?

00:16:05 Taler 3

Ehm altså det er en av vennene mine som var veldig overvektig før jeg møtte han. Han sa at det at han opplevde kroppspress hjalp han fordi han endte opp med å slanke seg litt da. Men at han ikke tok det til det ekstreme og fikk spiseforstyrrelser, men at han gjorde det på en sunn måte som var sånn gradvis å spise sunnere og trene mer. Og jeg følte det var veldig viktig og endte opp veldig bra for han.

00:16:37 Taler 3

Men så er det noen av vennene mine som opplever som kroppspress rundt det å se større ut. For eksempel har jeg har en venn som har tarmforstyrrelser som gjør at kroppen hans ikke kan ta opp like mye næringsstoffer og derfor kan han ikke legge like lett på seg. Noen ganger er han deppa, men han pleier ikke si hvorfor han er det. Men det kan kanskje være at han føler seg dårlig på grunn av at han ikke kan bli større.

00:17:17 Taler 1

Tror du det er flest av vennene dine som bruker kroppspress til noe positivt for seg selv eller er det motsatt?

00:17:19 Taler 3

Ja, jeg tror det er flere som blir påvirket av det på en negativ måte. Men det kommer helt an på hva du driver med også. Hvis du skal konkurrere i kroppsbygging, bruker man kanskje det presset som motivasjon, eller som at du skal liksom pushe deg selv nok til å gjøre det. Men for de aller fleste så er det nok mest negativt.

00:17:49 Taler 1

Har du følt noe på kroppspress negativt?

00:17:54 Taler 3

Ja kanskje tidligere, men for eksempel før korona i sosiale medier da visste man ikke så mye av hva de egentlig drev med sånn behind the scenes. Det har kommet mye mer fram i lyset nå siden det er blitt så trendy å trene på treningssenter. Det har kommet mer fram hva folk gjør for å se ut som de gjør. Og da har flere folk skjønt at det kanskje er dumt å tenke at man skal prøve og bli sånn og sånn når det ikke stemmer med virkeligheten.

00:18:33 Taler 1

Hva slags forhold har du til kosthold?

00:18:40 Taler 3

Så jeg følger jo rådene om at man skal spise variert og sånn, men akkurat nå, så prøver jeg å gå litt ned i vekt for å forbrenne mer fett. Da pleier jeg å måle og se på makro næringsstoffene for å få måle prosentvis da. Men det er også veldig mye proteiner man må spise. Men ja,

mamma blir litt sånn irritert, for det er mye kjøtt som går vekk. Men det er på en måte lett å spise det fordi man ikke blir så mett på en måte, men man holder seg mett lenge.

00:19:26 Taler 1

Bruker du mye energi på å tenke på kosthold?

00:19:28 Taler 3

Ja jeg må jo det fordi jeg må lage mat, også må jeg tenke på hva jeg skal spise og sånn så ja, det stemmer nok at jeg bruker mye energi på å tenke på det. Det er ikke så farlig for meg å ikke får akkurat nok, men så lenge det er sånn ca. Kroppen kan jo liksom ikke se “oi han har bare spist 200 gram proteiner”. Så det er alltid sånn cirka, for ingen måling er helt nøyaktig.

00:20:20 Taler 1

Får du noe “innvendig ubehag hvis du ikke akkurat får i deg det inntaket du hadde sett for deg?

00:20:23 Taler 3

I starten så var det litt sånn, men så har jeg begynt å tenke på at så lenge man gjør det mesteparten av tiden så går det fint. Kroppen trenger jo det av og til, og hjernen trenger jo det også. Selvfølgelig. Den mentale helsen går jo ganske langt ned hvis du låser deg inn i en sånn boks på en måte.

00:20:45 Taler 1

Kom du frem til den tankegangen der på egen hånd eller?

00:20:50 Taler 3

Ja for man så liksom progresjon uansett, og det kommer opp noen videoer om diett og kosthold og sånn. Det er en på Youtube som jeg tror veldig mange følger med på, og jeg vet at mange av vennene mine følger med på han. Han har master i noe innenfor kosthold og han snakker om hvordan kroppen fungerer, og han sier at så lenge man klarer å holde seg til riktig kosthold mesteparten av tiden, så gjør det ingenting med noen unntak.

00:21:32 Taler 1

Føler du at kosthold ofte blir tatt opp i din vennekrets?

00:21:36 Taler 3

Altså man spiser jo lunsj sammen og noen ganger så kommenterer man kanskje hva man spiser også. Jeg får ofte kommentarer da fordi jeg pleier å lage gode matpakker.

00:21:51 Taler 1

Får noen høre det hvis de har med seg usunn mat?

00:22:21 Taler 3

Ikke på videregående, men jeg jeg husker jeg kjøpte kebab en gang på ungdomsskolen, og da var det en som spilte håndball, og han var veldig god håndballspiller, og jeg husker at jeg sa sånn at han oppførte seg veldig barnslig siden han stod og lagde en vanndam, så da sa han at jeg spiste dritt hele tiden.

00:23:34 Taler 1

Har de i din vennekrets et sunt forhold til mat?

00:23:40 Taler 3

Jeg tror de aller fleste har det, men det er ikke så mye som jeg hører om, fordi gutter er gutter og de snakker ikke så høyt om sånt.

00:23:51 Taler 3

Jeg har en venn som hadde et problem rundt det der. Han trodde at man måtte i sykt kaloriunderskudd for å se noe endring selv. Han halverte inntaket sitt med en gang, og da begynte han å tvinge seg selv til å kaste opp maten. Han kjøpte mat for å bare tygge på det og så spyttede det ut igjen. Det gikk så hardt inn på han at han til slutt bare sluttet helt. Det er derfor sånne halveringer ikke funker, man må jo gå gradvis.

00:24:41 Taler 1

Var han åpen om det på den måten han prøvde ut?

00:24:44 Taler 3

Ja altså, alle har jo sånne privatstoryer og sånn, og han la ut at han passet på antall kalorier han spiste. Men jeg skjønnte jo at da spiste han litt for lite ift. hva han trengte, så jeg spurte han hvorfor han gjorde det.

Da sa han at han trodde han så enda kjappere fremgang av å gjøre det sånn.

00:25:20 Taler 1

Fikk han noe hjelp av noen fagpersoner eller noe lignende?

00:25:24 Taler 3

Nei, jeg tror ikke det, men jeg vet at han slutta. Men han driver ikke så veldig mye med trening nå som han pleide før.

00:25:48 Taler 1

Ble du stressa for om du kunne havne i samme situasjon?

00:25:51 Taler 3

Jeg tenkte at hvis det skulle skjedd så måtte det ha skjedd noe veldig galt med meg først for jeg har visst veldig lenge at det ikke funker på den måten. På den tiden spiste jeg også i overskudd så tenkte ikke på at jeg skulle spise mindre da heller, og jeg tror ikke jeg hadde klart det uansett.

00:26:18 Taler 1

Hadde han følt mye på kroppspress og sammenlignet seg med andre i tiden før dette skjedde?

00:26:24 Taler 3

Ja jeg tror problemet med det var at han sammenlignet seg med andre i en veldig tidlig alder. Det er lettere å trene og se progresjon når man er i 16-18 år enn når man er 14. Det var på den tiden han begynte å sammenligne seg med andre. Det var også på den tiden at folk i media kunne lyve om mye, uten at man skjønnte det.

00:26:56 Taler 1

Hva tror du er årsaken til at han begynte så tidlig med det da?

00:27:02 Taler 3

Jeg tror det var fordi han ikke følte han passet inn i sånne i vanlige idretter først så han trente bare på treningssenter i åttende klasse, liksom startet med det på den tiden og ja at på han på en måte ikke følte seg bra nok tid i sporten, til at han kunne være med der. Han hadde sikkert hatt det bedre hvis han bare gikk på idrett først og så begynte på treningssenter. Jeg syns

egentlig det er litt dumt at de har 14 års aldersgrense på treningssenter. Man burde heller fått begynne det året man fyller 16 når man vet litt mer.

00:27:45 Taler 3

Det er også lett å skade seg når man ikke vet hva man driver med. Jeg ser mange på treningssenteret av unge gutter som ikke vet hva de driver med.

00:28:01 Taler 1

Hvorfor tror du han ikke fant seg til rette?

00:28:06 Taler 3

Han flytta fra Vestlandet, snakket kanskje litt annerledes. Han ville kanskje ikke bli venn med andre fordi han trodde de ikke kom til å like han. Men for å være helt ærlig så er jeg ikke helt sikker. Det kan jo å ha vært sosiale medier også hvor man ser hva andre gjør og har lyst til å gjøre det samme som de.

00:28:36 Taler 1

Har enkelte i din vennekrets stor påvirkningskraft i forhold til kosthold?

00:28:46 Taler 3

Vi har som regel på en måte som er at vi følger litt med på hverandre, og hvis vi ser at en som har sagt han er på diett eller skal kutte spiser litt mer enn han kanskje bør, så påminner vi av og til den personen om det. Det er litt useriøst da, men noen kan jo ta det seriøst. Jeg syns det er bra. De fleste pleier å si på forhånd at de vil folk skal si ifra. Det pleier ikke være så negativt for alle gutta skjønner at det blir dårlig tone hvis man skal begynne med negative holdninger. Det har ikke skjedd ofte heller, var mest ifjor. Men så tenkte vi at alle kjører sitt eget race så folk gjør hva de vil.

00:30:52 Taler 1

Nå skal vi bytte litt tema og gå på kroppspress igjen.

00:31:01 Taler 1

Hva tenker du når du hører ordet kroppspress?

00:31:21 Taler 3

Motivasjonen for noen, men negativt for de aller fleste. Tenker litt at det handler om å prestere best se best ut, dårlig selvbilde.

00:31:46 Taler 1

Hvem står mest bak kroppspress?

00:31:56 Taler 1

Sosiale medier uten tvil. Men det kommer an på hvordan alle nettsporene dine har ført deg til. Uten sosiale medier akkurat nå hadde det nok ikke være like ille for de aller fleste. Det finnes jo magasiner også, men når man ikke får det slengt i tryne hele tiden så er det mye lettere å ikke tenke så sykt mye på det.

00:32:34 Taler 1

Opplever du kroppspress på daglig basis?

00:32:38 Taler 3

Nei, ikke på daglig basis.

00:32:39 Taler 1

Hvor ofte da?

00:32:42 Taler 3

Jeg vil si sånn noen ganger i måneden.

00:32:46 Taler 1

I hvilken skala da?

00:32:49 Taler 3

Veldig lite, veldig lite.

00:32:52 Taler 1

Har du et eksempel på kroppspress du kan føle på?

00:33:03 Taler 3

Det kan være at man for eksempel ikke ser noe progresjon i speilet eller man liksom sammenligner seg med noen på sin egen alder. Men når man finner ut mer om for eksempel at den personen har trent i 6 år. Jeg har trent sånn 2 år. Ja, da er det kanskje ikke så rart at han ser sånn ut, og sånne ting. Og sånn rent genetisk sett så har man helt andre forutsetninger. Som for eksempel uansett hvor hardt jeg hadde jobbet og trent like lenge som Usain Bolt så hadde jeg aldri blitt like rask som han.

00:33:52 Taler 1

Hvordan kan man motvirke kroppspress?

00:33:58 Taler 3

Det er vel sånn som mange gjør i sosiale medier nå, som jeg nevnte i stad, at man influensere liksom viser hvordan de bruker lyset til å se bedre ut. Viser hvordan de ser ut i vanlig dagslys, hvordan de ser ut på gymmen med masse pump og med kosttilskudd som skal gjøre blodårene større. Hvis man har flere sånne influensere som viser i stedet for de som ikke sier noe, og bare later som de er sånn helt naturlig.

00:34:38 Taler 3

Det hadde også hjulpet om vi hadde hatt noe om det på skolen da. Vi har jo på en måte det allerede med helsesøster, men at det på en måte blir mer snakket om hvordan man kan unngå det på sosiale medier. I klassen min, så hadde vi jo vi hadde sånn der appeller vi skulle holde og da hadde noen om hvordan sosiale medier påvirker folk. Jeg tror det ga mye innblikk til de i klassen som ikke visste så mye om det fra før. Hovedløsningen er vel å bli lært det på skolen.

00:35:19 Taler 1

Hvordan kan skolen hjelpe til med dette?

00:35:40 Taler 3

At man har om det litt oftere på skolen. Og at man feks ser noen kampanjer mot kroppspress.

00:35:47 Taler 1

Tror du ungdom vil høre på det?

00:35:51 Taler 3

Altså hvis man lar seg høre om ting som det så og lar seg være åpen, så tror jeg det blir enda mindre kroppspress. Så lenge det er basert på fakta. Jeg tror det er mange som er kildekritiske. Så hvis man får fram fakta på en gode måte, viser til kilder og viser til eksempler som man kan relatere til så tror jeg at de kan treffe mange folk.

00:36:33 Taler 1

Du sa helsesøster i stad, har dere mye timer med henne?

00:36:39 Taler 3

Ja, vi har jo noen timer hvor vi snakker om, kropp, seksualitet og sånn så, men det er mest det. Det går ikke så mye på selvbilde osv. Kanskje litt da med på å snakke om penisstørrelser og noe store pupper. Men kanskje bedre å ha om feks overvekt/ undervekt osv.

00:37:11 Taler 1

Har dere mange timer med helsesøster på videregående?

00:37:24 Taler 3

Ja av og til, men de timene bare kommer uten at vi vet noe om det på forhånd.

00:37:38 Taler 3

Synes også at sosiale medier eller som de som styrer, selv om det er vanskelig for de å gjøre det, kan sette noen retningslinjer for hvordan de med masse følgere skal kunne oppføre seg ift dette med kroppspress.

00:38:09 Taler 1

Men det er en vanskelig debatt altså.

00:38:23 Taler 1

Tror du det er mer kroppspress nå enn det var før?

00:38:26 Taler 3

Ja mye mer, som jeg nevnte tidligere, så er det jo særlig fordi vi må få det i trynet hele tiden. Før kunne du kjøpt et magasin og valgt det selv, og da hadde det et formål med det. Men på tiktok/ instagram så bare scroller du og får det rett opp i feeden din.

00:38:44 Taler 1

Er man sterk nok/ villig nok til å ignorere det eller slette Instagram/ tiktok?

00:38:49 Taler 3

Neinei, man vil ikke være den som plutselig bare går helt vekk fra sosiale medier for man bruker det til mye annet også ikke bare for å se på andre og sånne ting.

00:39:02 Taler 1

Bruker du mye tid på sosiale medier?

00:39:04 Taler 3

En god del, men det er mye for å bare sløse tiden da, haha. Jeg spiller en del videospill og da ser jeg på hvordan man kan gjøre det på forskjellig spill. Feks ulike taktikker og sånne ting. Men jeg får og mye treningstips derfra.

00:39:26 Taler 1

Får du mest positivt ut av det eller negativt av sosiale medier?

00:39:29 Taler 3

Jeg får mest positivt. Men jeg vet at det er ganske mange jenter som driver og sammenligner seg selv, ikke med influensere og sånn, men med hverandre på skolen og sånn så jeg føler kanskje de har litt mer sånn konkurranse seg imellom. Jeg tror de går hardt ut mot hverandre siden de er venner. Hos oss gutter føler jeg det er mer sånn at man backer hverandre mer og gir positive tilbakemeldinger.

00:40:27 Taler 1

Hvilke posisjon har sosiale medier i forhold til dette med kropp og kroppspress?

00:40:47 Taler 3

Ja så og det kommer an på hva du på en måte liker og sånn som den nye algoritmen og hvordan den finner ut hva du skal se på sosiale medier. Jo det er dypere inn i ting så. Sosiale medier er jo på en måte hovedsenderen nå. De algoritmene pusher deg jo dypere og dypere inn i noe da. Hvis kanskje de som hadde "ansvar" for de algoritmene kunne roet ned det litt.

00:41:26 Taler 1

Hvordan kan kroppspress i sosiale medier fremmes mindre?

00:41:32 Taler 3

For eksempel så kunne vi hadde aldersbestemt instagram. Så f eks ikke unge mennesker får opp det jeg f eks legger ut da. At man f eks har noen factcheckere på ulike bilder, spesielt på bildene til de største influenserne. Kanskje at de som har en alder, kun får se aldersbestemt innhold.

00:42:43 Taler 1

Hvilket sosialt medie bidrar mest til kroppspress?

00:43:02 Taler 3

Instagram og kanskje Tiktok.

00:43:27 Taler 1

Når du la ut det første bildet ditt som handlet om kropp. Hvorfor ønsket du å legge ut det?

00:43:35 Taler 3

Jo jeg tenkt at siden jeg selv har hatt så mye progresjon så kanskje jeg kan være til motivasjon for andre. Hvis andre lurer på hvordan jeg på en måte har fått det til osv. Det har vært mange som har spurt også. Jeg ville egentlig bare hjelpe så mange som mulig.

00:43:54 Taler 1

Tror du at det kan ha negativ effekt på andre?

00:43:58 Taler 3

Eh ja kanskje, men altså hvis det er noen som spør om noe, så sier jeg jo at jeg ikke egentlig ser helt sann der ut i virkeligheten.

00:44:19 Taler 1

Har du kjent på kroppspress fra diverse sosiale medier?

00:44:35 Taler 3

Jeg vil ikke si kroppspress, men mer sånn at jeg har fått tanker og visjoner om hvordan man kan se ut og fått se hva som er oppnåelig og hva som ikke er det. Jeg har alltid visst at man må ta alle faktorene i betraktning og det er ikke bare en faktor som gjør at noen ser sånn og sånn ut. Folk kan ha kamera til 10000 kr, det beste lyset, kosthold osv., da kan man tro at man kan se sånn ut uten å vite at den personen har brukt så mange hjelpemidler osv.

00:45:58 Taler 1

Hvordan skal unge vite om en person har testet seg (viser at han ikke går på dop) eller om han bruker 10 000 kroner på et bra kamera og spesielle lys.

00:46:11 Taler 3

Det er veldig vanskelig å vite, men man må egentlig bare følge med og lese seg opp på ting. Jeg ser feks at folk kan ha med seg kamera på treninger og får ting filmet fra spesielle vinkler.

00:46:43 Taler 1

Har du valgt treningssenter ut i fra hvilket miljø det er der?

00:46:46 Taler 3

Ja på en måte, for først startet jeg på Fresh fordi det var billig og funket greit. Men så byttet jeg til Sparta og det var mest fordi mange av vennene mine byttet dit. Jeg synes det var mye bedre der, bedre utstyr, også er det bra at alle pusher hverandre osv. Man kan tenke at de største er de skumleste, men de er ofte de hyggeligste. Før var det senteret kjent for doping og sånt, men sånn er det ikke lenger.

00:48:10 Taler 1

Hvilket sosialt mer er det du har kjent på mest kroppspress fra?

00:48:19 Taler 3

Hvis det er noe så Instagram eller kanskje litt fra TikTok.

00:49:48 Taler 1

Tror du det er lett å forstå at Instagram påvirker deg negativt i forhold til kroppspress hvis man sliter med eget selvbilde?

00:49:55 Taler 3

Nei, jeg tror ikke det. Det er ikke så lett fordi det er ikke så mange som snakker om det.

00:50:14 Taler 1

Hva assosierer du kroppsøving med?

00:50:28 Taler 3

Trening, forbedre seg selv, vise læreren at du orker å gjøre noe, sport, idrett, gøy.

00:50:40 Taler 1

Hvilke forhold har du hatt til kroppsøving gjennom årene du har gått på skolen?

00:50:45 Taler 3

Altså jeg har jeg tar det som på en måte som typ kosetrening da, og men jeg kjører jo så hardt som jeg kan da, prøve å gjøre det så bra som jeg kan. Da blir det jo gøy hvis alle andre blir med på det å gjøre det på den måten. Det kan bli kule mål i fotball/ basket, hvis alle gjør sitt beste.

00:51:14 Taler 1

Hvordan fremmer læreren deres faget?

00:51:20 Taler 3

Det er mest kunnskap og øvelser som man kanskje kan drive med senere etter videregående. Og handler det om generell helse da siden vi har jo masse teoritimer om kosthold og sanneling.

00:52:43 Taler 1

Har du følt på kroppspress i kroppsøving?

00:52:53 Taler 3

Jeg bruker forskjellige klær da for å si det sann. Men nei, altså. Jeg tenker ikke så mye på det, men jeg kan se for meg at ganske mange kanskje tenker på det hvis man hadde hatt svømming også, men det har vi ikke.

00:53:05 Taler 1

Du sa du bruker forskjellige klær?

00:53:16 Taler 3

Jeg bryr meg kanskje ikke så mye om jeg har på en tskjorte i forhold til en singlet på treningssenteret. Jeg tror de fleste tenker på om greier å fylle ut tskjorta for eksempel. Kanskje man tenker om man ser for liten ut eller noe. Men jeg tenker mest hva jeg har på meg når jeg er på treningssenteret. Men jeg tror mange uansett tenker over hva de har på seg og hvordan de ser ut, uansett hvilken idrett de driver med. Jeg tror kanskje det er et litt mer snakket om problem for de som er overvektige enn de som er undervektige.

00:54:16 Taler 1

Så hadde du følt på kroppspress i kroppsøving?

00:54:20 Taler 2

Ja

00:54:20 Taler 2

Hvordan da?

00:54:25 Taler 3

Sånn om jeg ser bra ut da, men vil jo se bra ut for flest folk.

00:56:04 Taler 1

Har du opplevd at lærere har bidratt til kroppspress i kroppsøving?

00:56:19 Taler 3

Nei, ikke som jeg husker. Jeg håper ikke at det skjer i det hele tatt. Men jeg tror de fleste lærere skjønner at man ikke skal si noe negativt. Jeg kan kanskje se for meg at noen lærere sier at man må spise litt annerledes hvis de feks er litt overvektige. Jeg var for eksempel litt overvektig før, men ingen sa noe.

00:57:50 Taler 1

Føler du at medelever bidrar til kroppspress i kroppsøving?

00:57:58 Taler 3

Nei, ikke de andre, men jeg kan tenke meg at kanskje noen føler på det på grunn av meg. På grunn av ting jeg er poster på Instagram eller det at jeg trener og legger det ut på privatstory på Snapchat og sånn. Men det er ikke noe jeg prøver på i hvert fall. Hvis jeg har en oversized t skjorte, ja, så går jeg heller i den i gymtimen istedenfor. Ikke fordi jeg føler meg dårlig. Men fordi jeg vet at det kanskje er noen andre som kan det. Siden jeg vet folk av og til spør meg om kroppsrelaterbare ting, da prøver jeg å dra fokuset litt bort fra det. Jeg prøver bare å være veldig positiv da. Det hadde vært rart om jeg feks plutselig skulle gått i singlet.

00:59:05 Taler 1

I selve kroppsøvingstimene, sett bort fra sosiale medier og sånt, påvirker du andre i selve timen?

00:59:21 Taler 3

Ja altså, hvis vi for eksempel har fotball og jeg løper mot noen og de prøver å løpe inn i meg, men de bare faller, eller det er motsatt så kan man kanskje tenke "Hvorfor er jeg så liten/stor?" Det kan ha negativ påvirkning, men det er jo ikke ment sånn.

00:59:51 Taler 1

Føler du at dere som har kroppsøving, ser mye på hverandres kropper?

01:00:06 Taler 3

Ja i turning så var det en sånn del køaktiviteter, men jeg har ikke tenkt så mye på det. Men gutta kan stå bak meg og si sånn "Oi shit gutta se på rompa hans", men det er jo bare kødd, og gutta gjør det innad i gjengen. Man ser gjerne på hva man greier å klare, i stedet for å se på kroppen til personen.

Men i svømming hadde nok flere tenkt over sånne ting.

01:01:52 Taler 1

Hva kan lærere gjøre for å motvirke kroppspress i kroppsøving?

01:02:02 Taler 3

Det er vel at man lærer om sånne ting, det bør man sikkert ha i en teoritime, siden det går ut på helse, og det er jo det kroppsøving handler om. Men jeg kan ikke se for meg at det blir

sånn superstort tema siden man har så mye annet man skal gjennom. Tenker gjennom teoritimer egentlig og kanskje gjennom å samarbeide med andre fag.

01:04:15 Taler 1

Er dette med folkehelse og livsmestring et eget fag hos dere?

01:04:23 Taler 3

Nei ikke helt. Det går på en måte ut gjennom alle fagene, men det burde stå mye sterkere. Men en annen grunn til at jeg tenker det burde være mer på timeplanen, er at kanskje mange folk presser seg gjennom hele vgs. For å bare være med og delta, også slutter de å være aktive etter videregående og ikke har blitt nok motivert til å ville holde seg i form.

01:04:55 Taler 1

Et av målene i kroppsøving er jo å fremme livslang bevegelsesglede, føler du at det kommer til syne?

01:05:20 Taler 3

Det er vel på en måte det det at hun legger vekt mer på sånn om du om du har progresjon og hun er alltid veldig positiv og motiverende og sånn.

Vi har jo klassens time av og til så skolen kunne brukt disse timene til å faktisk lære oss noe om det der.

01:06:10 Taler 1

Hva kan medelever jeg gjøre for å motvirke kroppspress i kroppsøving?

01:06:26 Taler 3

Det er at man fremmer vanlige kropper, fremmer det som er sunt, og at man ikke alltid trenger å spise sunt for å være sunn. Det går an å spise for sunt liksom. I forhold til andre er det best å ikke tenke så mye og ikke sammenligne seg sånn. Man kan bruke andre for litt sammenligning hvis man bruker det til det positive. Hvis du kutter alt det usunne og skal være helt kontrollert om alt så vil det funke veldig dårlig for deg i lengden. Lærere må understreke at man ikke må spise sunt hele tiden, og at alt er med måte.

01:08:17 Taler 1

Har kroppspress hindret deg/ venner å delta i ulike kroppsøvingstimer?

01:08:31 Taler 3

Nei. Jeg har en venn, men det er ikke så mye med kropp på en måte, men er mest fordi han ikke føler seg så godt. Men det pleier ikke være så mange som er borte fra gymtimene våre. Noen av jentene er borte, men det er fordi de skulker og drar på kafé.

01:09:43 Taler 1

Har du eller noen i klassen din droppet å delta i øvelser fordi de har følt seg usikre på kroppen sin?

01:09:46 Taler 1

Nei, men jeg kan se for meg at hvis vi hadde hatt svømming så er det nok noen som ikke ville deltatt. Eller om vi hadde hatt en dag med klassen på stranda feks.

01:10:20 Taler 1

Har du følt på det selv?

01:10:26 Taler 3

Hvis jeg ikke tar feil, så er det sånn at det var ei jente som ikke møtte opp på svømminga så ofte fordi jeg hun måtte føle seg at hun ikke hadde like store pupper som de andre, eller altså ikke på en måte hadde vokst så like mye som de andre. Men jeg føler ikke jeg har hørt så mye om det. Det er ikke så mange som snakker om det, og det er jo veldig dumt.

01:10:54 Taler 1

Husker du hvor tidlig du begynte å tenke over dette med kropp?

01:11:07 Taler 3

Veldig tidlig, veldig tidlig, men det var ikke sånn ekstremt ikke sant, ikke sånn som det er nå, men jeg tror egentlig at når gutter ser på tvserier med actionfigurer osv så vil man se ut sånn som de "heltene" gjorde. Det var jo sånn at man ville ha sixpack så man tok hundre situps om dagen, men det var ikke sånn at jeg ble lei meg ellers, fordi man så jo at ingen av vennene sine hadde det så det gikk bra.

01:11:47 Taler 1

Så hvor tidlig snakker vi om?

01:11:48 Taler 3

Sånn 10 års alderen. Da sammenlignet jeg meg med de på alderen min eller de på tv. Eller f.eks. om det var en med sixpack på fotballaget så ville man være som den og så opp til den type standarden.

01:12:22 Taler 1

Har læreren din noen gang hatt samtale om “synet på kroppen” eller hva et sunt og riktig kosthold går ut på?

01:12:32 Taler 3

På barneskolen hadde vi noe om det i mat og helse og da snakket man om man hadde en sunn matpakke med eller ikke. Da hadde vi sånne timer ganske ofte, ca. Halvparten av tiden vi skulle ha mat og helse gikk til det. På ungdomsskolen var og temaet rundt hva som var sunn mat og ikke et tema.

Synet på kroppen har vi hatt litt om i seksualundervisningen, men ikke så mye. Det er kanskje jenter som tenker ekstra mye på det og sammenligner seg med hverandre. Men vi har ikke hatt så veldig mye om dette med “synet på kroppen”.

01:14:02 Taler 1

Er det timer du gruer deg til på grunn av “hvor synlig kroppen er”?

01:14:34 Taler 3

Nei jeg kjenner ikke noe på det, men for de som sliter med det så kan det jo gjelde alle fag. Hvis de er usikre på seg selv og sliter med selvbilde. De føler kanskje man ser det gjennom klærne. Man ser det nok ekstra godt i kroppsøving siden her kan man ikke dekke seg til med alle mulige slags klær.

01:15:07 Taler 1

Tenker du over hva medelever har på seg i kroppsøvingstimene?

01:15:23 Taler 3

Nei

01:15:26 Taler 1

Tenker du over hva du selv har på deg?

01:15:35 Taler 3

Nei eller ja, men som oftest så bare slenger jeg på meg noe for jeg orker ikke lete så mye. Jeg har mest store t skjorter for det er min stil. For det er romslig og pustende. Jeg er mer bevisst meg selv enn de andre.

01:16:46 Taler 1

Er kropp et gjennomgående tema i garderoben?

01:16:53 Taler 3

Det er jo det da hvis man ser hverandre nakne også, men pleier ikke å oppleve at det er noe negativt. Men samtidig så sier man ikke så mye om det til de andre heller. Men hadde jeg opplevd noe kjipt i forhold til kropp eller følt på noe så hadde jeg hatt noen å snakke med venner eller kjæreste.

Vedlegg 5

Intervju Sofie

00:00:45 Taler 3

Hvor gammel er du?

00:00:46 Taler 3

jeg er 18 år

00:00:48 Taler 1

og hvilken klasse går du i?

00:00:49 Taler 3

Jeg går i 2stb på videregående skole

00:01:01 Taler 1

hva driver du med på fritiden?

00:01:03 Taler 3

Nå så har jeg jobb jeg jobber plantasjen som jeg er på et par ganger i uka

00:01:09 Taler 3

Og så trener jeg for det meste, fokuserer veldig mye på skole og så trener jeg nesten hver dag så egentlig det jeg gjør

00:01:16 Taler 1

Trener nesten hver dag ja da er det travle dager

00:01:21 Taler 1

Bare et kjapt kroppsvøvingsspørsmål: hvilken måloppnåelse jeg tror du at du ligger på i faget

00:01:27 Taler 3

Akkurat nå så ligger jeg vel på høy til middels måloppnåelse. Jeg har ikke hatt så mye motivasjon akkurat nå, men jeg ligger vanligvis på høy måloppnåelse også i gym.

00:01:38 Taler 1

Ja, hva gjort at du har litt mindre motivasjon nå da

00:01:41 Taler 3

Det er kanskje hva vi driver med, for eksempel hvis vi har friluftsliv så kjenner jeg at det er ikke akkurat mitt favoritttema. Også dans for eksempel, ikke glad dans, men jeg er veldig glad i sånn fotball og litt sånne ting. Sånn som gjør at jeg mister motivasjon, det er sånn løping, jeg hater løping. Leker også det går greit. Men hvis jeg skulle valgt noe spesielt i kroppsøving som jeg veldig motivert for så er det jo fotball og styrketrening, så sånn er det for meg.

00:02:17 Taler 1

Ja supert, ok, da er første kategori: det er kropp

00:02:21 Taler 1

Hva tenker du når du hører ordet kropp?

00:02:26 Taler 3

Jeg klarer ikke helt å sette ord på det, men jeg tenker jo på menneskekroppen og så tenker jeg på kanskje.... Når jeg hører så tenker jeg mest på den typiske "beauty standard", holdt jeg på å si, litt sånn slanke kropp og sånne ting, og godt trent.

00:02:48 Taler 1

Ja, så du tenker med en gang på sånne ting når du hører ordet "kropp"?

00:02:50 Taler 3

Ja egentlig

00:02:53 Taler 1

Hvorfor tror du det er sånn?

00:02:54 Taler 3

Jeg vet ikke, men det er kanskje fordi at i sosiale medier så er det veldig viktig. Fordi hvis du er litt overvektig så er det sånn “æsj, jeg har ikke lyst til å se på deg liksom”. Men hvis du er innenfor den “beauty standarden” da, så er det sånn “åå du er så perfekt, alt er perfekt med deg liksom”, og jeg tenker at det er kanskje det som framstilles mest i sosiale medier. Det er ikke så åpent om sånne naturlig litt større kropper, det syns jo jeg er kjempedumt. Men det er liksom det at folk legger bare ut når de faktisk ser bra ut. Jeg tipper det er sånn, for det er jeg vant med, jeg som har vokst opp med sosiale medier også.

00:03:41 Taler 1

Så er det hvilket forhold har du til egen kropp?

00:03:41 Taler 3

Altså før så har det vært ille, det har tatt meg lang tid å bygge opp sånn der at man må bli glad i seg selv, for jeg tenker at det er veldig viktig. Men det er også derfor jeg har trent veldig mye de siste ukene, fordi jeg begynte vel å fokusere veldig mye på trening i desember, fordi jeg hadde et veldig usunt forhold til hvordan jeg så ut. Ehm, men det har jo blitt bedre! Jeg er veldig stolt av meg selv for hva jeg har gjort, men det tar veldig lang tid. Det har jo tatt fem måneder, til at jeg er her hvor jeg er nå liksom. Og det har tatt mye trening og mye energi, men liksom før det var en veldig sånn dårlig periode fra skolestart og til desember, det var sånn: orka ikke en dritt, ville ikke gjøre noen ting, og da fikk jeg et veldig dårlig forhold til meg selv, og derfor begynte jeg da å trene. Og det har hjulpet meg mye, de siste månedene. For det hjelper mye på den psykiske helsen min i tillegg, og ikke bare fysisk.

00:04:48 Taler 1

Hva tror du årsaken var til at du hadde det sånn som du hadde det fra skolestart til desember?

00:04:55 Taler 3

Jeg er litt usikker. Det er bare det at, det begynner å bli mørkt ute, veldig sånn skitt ute. Vi er tilbake på skolen, det er ikke sommer osv. Men det er også sånn at jeg “scroller” veldig mye på sosiale medier hvis jeg ikke gidder å jobbe med skole, så da går det veldig mye på det igjen, det med sosiale medier også, og det syns jeg er veldig dumt.

00:05:22 Taler 1

Ja, hvordan føler du deg når du “scroller” veldig mye på sosiale medier?

00:05:26 Taler 3

Det er sånn i det siste har kanskje folk har blitt mer åpne om naturlige kropper, holdt jeg på å si, fordi nå har det vært så lenge med sånne “beauty standard” på sosiale medier føler jeg, at nå begynner folk å ta opp det at det er naturlig å ha mage det er naturlig å ha cellulitter eller hva det heter, osv. Så i det siste har jeg blitt mer sånn “ok det er normalt”, når folk er mer åpne om at de ser ikke alltid sånn ut, men sånn har det ikke alltid vært. De siste årene har det bare vært fokus på å se best mulig ut, mens i det siste så har jeg blitt veldig glad i at folk er mer åpne om at det ikke alltid er sånn. Så i det siste og i løpet av de treningsperiodene mine, så har jeg jo fått opp mer på “feeden” min sånn at: trening, for det er naturlig å se sånn og sånn ut og det tar så mye energi, og du må sette deg inn i det for å faktisk oppnå det du vil, holdt jeg på å si. Men du vil aldri klare å oppnå den “drømmekroppen” din på en måte, fordi det går ikke, det er ikke naturlig.

00:06:32 Taler 1

Bruker du mye energi til å tenke på egen kropp?

00:06:36 Taler 3

Jeg gjorde det, og det var også det som fikk meg til å begynne å trene mye, som sagt. Det var sånn “Ånei, jeg kan ikke se sånn ut”, eller “Jeg liker ikke åssen det ser ut”. Det har vært kvelder hvor jeg satt meg ned og bare “Jeg liker ikke det, liker ikke det, liker ikke det”, det ville jeg gjøre noe med.

Det har jeg jo, ettersom at jeg trent mye, så har jeg jo innsett at det er bare tåpelig å tenke sånn, men det er jo liksom sånn inntrykk man får, og man vil jo liksom like seg selv best mulig, men det er kan bli veldig vanskelig. Du må liksom like deg for den du er, på en måte. Og det tar lang tid.

Ja så er det der med “photoshop” og “facetune” og alt det der, folk skjønner jo ikke at det er “fake”, og det tok meg lang tid før jeg også innså det. Det er sånn: ja det er kanskje redigert, men jeg vil fortsatt se sånn ut. Det går ikke, eller da skal det veldig mye til, og mulig operasjoner liksom. Det er ikke jeg villig til å gjøre, og da tenker jeg bare sånn at da må jeg faktisk lære meg å like meg selv for sånn jeg er, for det er like viktig. Det går jo veldig mye ut

på den mentale helsen din, fordi hvis du ikke liker deg selv, da tenker du bare alt negativt og det har jeg jo selv kjent meg igjen i.

00:08:11 Taler 1

Hva gjorde at du kom over på den tankegangen du har nå da?

00:08:15 Taler 3

Nei det tok mye trening, det er det at jeg har snakket med folk, og folk har jo fått meg til innsats det går ikke å liksom bli sånn og jeg har tenkt meg om, og det kommer til å ta veldig lang tid, du må liksom dedikere deg til det kjempelenge, noe som jeg har gjort, og jeg har jo sett progresjon og sånne ting, og det er det som motiverer meg. Og så er det jo det jeg ser på sosiale medier at folk er “fake”, holdt jeg på å si, at det stemmer ikke, så da har jeg innsett at det er ikke alltid sånn. Og da har jeg begynt å tenke litt mer på hva jeg faktisk liker om meg selv, også for det er jo like viktig, det er mest viktig. Så da har jeg begynt å fokusere mer på det. Og så er jeg jo kjempefornøyd hvis jeg har klart å bygge muskler, kanskje ser jeg litt større ut, ja, men da er jeg i hvertfall sterk. Og det er det jeg har begynt å fokusere på.

00:09:12 Taler 1

Kjempegod tankegang du er inne på nå, men det kommer ikke av seg selv, helt riktig, man må gå noen runder med seg selv så man forstår.

00:09:20 Taler 3

Nei, altså jeg jeg kjenner mange som tenker kanskje det samme som meg det er sånn, “jeg prøver”, men det er bedre at du fokusere på at du liker deg selv og lærer og like deg selv sånn som du er, og ikke bare fokusere på, fordi du kommer til å gjøre deg så utslitt, hvis du prøver å trene hver eneste dag, prøver å gjøre det og det, og så videre, så det at folk ikke skjønner at man må kombinere trening med det man spiser, fordi det er jo det folk ikke skjønner og det gjorde ikke jeg en stund heller.

00:09:53 Taler 1

Men det er sånn hvordan skal man tilegne seg denne kunnskapen da, når ikke det er på skolen og da må du faktisk sette deg ned og lære deg ting. Og så skal du ha overskudd til det da, etter du har vært på skolen, trening og jobb. Det er jo ikke “bare bare”.

00:10:06 Taler 3

Nei, jeg føler ikke at jeg har lært så veldig mye på skolen. Vi har jo veldig lite teori, i hverfall lite i kroppsøvningsfaget. Så det meste jeg har lært meg er jo gjennom sosiale medier.

00:10:15 Taler 1

Ikke sant, og da kunne du jo like så mye ha lært det dårlige og at man må kutte ned på halvparten av kaloriinntak si for å gå ned i vekt, og det er jo ikke sånn det fungerer, men liksom det er så skummelt. Sosiale medier har så stort makt, ovenfor alle. Og spesielt ungdom som er i puberteten og utvikler seg og er sårbare nok fra før. Det er helt utrolig.

00:10:41 Taler 3

Nei det er sånn jeg tenker på i kroppsøvningsfaget, det er sånn der de der løpetesten og sånn, det er sånn “å du må løpe så så fort og gjøre det og det” fordi da får du en sekser. Det synes jeg er kjempedumt.

00:10:53 Taler 1

Jeg er helt enig det skal jo gå litt bort ifra det nå, det her med prestasjonen, at heller innsats skal bety mer

00:10:59 Taler 3

Ja, jeg tenkte faktisk på det i går, det er innsatsen som burde telle. Fordi hvis man bare fokuserer på ferdigheter? Det er sånn folk er bygd forskjellig. Jeg kjenner at kroppen min ikke er bygd for løping, for eksempel, derfor hater jeg løping. Og hver gang vi skal ha sånn der “coopertest” eller “bip-test”, så vil jeg helst bare ikke gjøre det.

00:11:21 Taler 1

Så da er spørsmålet om: hvilket forhold har du til andre sin kropp?

00:11:39 Taler 3

Nei det som er prøvd å se litt sånn mer bort ifra det, jeg vil heller fokusere på meg selv enn på andre, fordi hvis jeg begynner å sammenligne meg selv med andre og sånn så vet jeg at det ikke går bra. Det går jo liksom litt ut på det, men jeg tenker ikke over sånn “oi shit du var overvektig, du burde gjøre det og det”, jeg sier jo ikke det, jeg har jo ikke lyst til å tenke det heller. Og så prøver jeg å kommentere minst mulig på min egen kropp rundt andre også, fordi

det vet jeg at kan smitte over på andres tanker, for det har jo andre gjort mot meg, og da vet jeg at det vil jeg ikke gjøre mot andre. Kanskje en dag så føler du deg feit liksom, men av at du sier det rundt meg og du er fem størrelse mindre enn meg, da blir jeg sånn “eeww”, og det har det jo alltid vært. Og da prøver jeg å fokusere minst mye på andre sier, og fokuserer minst mulig på andre sin kropp, fordi liksom det er ikke sunt det heller. For jeg vil heller fokusere på meg selv, jeg tror det er det som er viktig.

00:12:44 Taler 1

Du har kommet deg langt i denne tankeprosessen altså

00:12:47 Taler 3

Ja, det har tatt noen år

00:12:49 Taler 1

Jeg forstår det, men virker som du har kommet fram til mange fornuftige og sunne refleksjoner da, virkelig.

00:12:57 Taler 3

Det har tatt veldig lang tid og jeg snakket med mange folk om det, heldigvis har andre hjulpet med til å komme inn på den tankegangen. I tillegg til at jeg selv har innsett at: sånn er det bare.

00:13:09 Taler 1

Jeg håper du takker deg selv for den innsatsen du har gjort, for den er verdifull altså, virkelig. Da går det litt på om du driver med fysisk aktivitet på fritiden? Du svarte jo litt i sta, men vil du gå litt dypere inn på hva du gjør?

00:13:26 Taler 3

Jeg jeg spilte fotball i ti år, jeg slutta i 2020 tror jeg etter koronapandemien, og så hadde jeg en lang pause, jeg trente nesten ingenting på et år. Jeg meldte meg på Fresh Fitness her i fjor, i mai, jeg trente ikke så mye fra mai fram til kanskje oktober, så begynte jeg å trene litt mer i oktober. Og desember så innså jeg sånn: nei nå har jeg lyst til å bli sterk, jeg har lyst til å trene masse, jeg ville liksom jeg ville dedikere meg til trening, jeg vill bli flink. Så da gjorde jeg det så da, siden desember slutten av desember, og nå til forrige uke eller noe sånt så trente jeg jo

fire til seks ganger i uka. Men så har jeg vært syk den uka her, så da har jeg ikke trent noe nesten. Og da har jeg liksom dedikert meg, sånn ja noen ganger så har jeg kanskje en intens trening, og jeg kjempestolt av meg selv, men jeg blir uansett stolt av meg selv om jeg tar en veldig kort ikke så slitsomt økt. For det er det at jeg dedikerer meg jo faktisk, og drar ned til treningscenteret. Ja, så det er vel det jeg gjør. Jeg har falt for styrke, jeg har program, jeg trenger med veldig mange kompiser. Og det er det, jeg liker også å trene med kompiser. Ja, de er ti ganger sterkere enn det jeg er, men de pusher meg, de hjelper at jeg klarer å sette mål for meg selv, de hjelper meg veldig mye. Jeg setter veldig stor pris på det, så det er det jeg gjør på fritiden min. Jeg trenger veldig mye og veldig mye med de treningsvennene jeg har, det er altså de som har hjulpet meg med å få den tankegangen jeg har. For å innse kanskje sånn, ja det var kanskje ikke en veldig bra økt, men du har i hvertfall vært i fysisk aktivitet, som er noe av det viktigste for meg. For noen ganger når jeg bare ligger i senga, så føler jeg meg kjempeekkel, da liker jeg å komme meg opp og bevege på meg. Da drar jeg ofte ned på Fresh.

00:15:21 Taler 1

Ikke sant. På Fresh så er det styrketrening?

00:15:23 Taler 3

Ja, og vekttrening. Så jeg løfter mye vekter og driver mest med styrke, ikke så veldig mye løping og kardio og sånn for det klarer ikke kroppen min tror jeg.

00:15:35 Taler 1

Nei, men så lenge du har funnet noe du trives med så er det det viktigste

00:15:37 Taler 3

Ja, det er det jeg også tenker

00:15:39 Taler 1

Ja helt klart. Du trener jevnlig, eller når det passer deg?

00:15:46 Taler 3

Jeg har ofte satt en tid, jeg pleier å trene ganske sent på kvelden. For jeg liker å trene når det ikke er så mange på treningscenteret. Så da trener jeg ofte fra halv ni til elleve liksom. Så det

er sånn jeg har sett for meg, men hvis jeg ikke har tid på kvelden så trener jeg kanskje på morgenen, det er sånn, jeg finner tid.

00:16:02 Taler 1

Ja du finner tid ikke sant. Hvorfor trener du når det ikke er så mange der?

00:16:09 Taler 3

Det er også sånn litt usunn tankegang at jeg liker ikke at folk ser på at jeg trener. Men jeg liker å trene når det er litt bedre plass og jeg kan gjøre litt sånn hva jeg vil. Jeg har blitt flinkere til å dra alene, flinkere til å ikke tenke så mye på hva andre tenker, men i begynnelsen så nektet jeg å dra alene, dro bare da det ikke var folk der. Men det er det at kanskje det er litt bedre plass, litt mer muligheter. Hvis det er så mange der som det er på ettermiddagen så er det ikke plass til å gjøre noen ting.

00:16:37 Taler 1

Nei nei nei. Jeg tro det er fåtall som liker å bli sett på når man trener.
Hvorfor trener du?

00:16:59 Taler 3

Hm, jeg trener både på grunn av fysisk og psykisk helse, fordi før så var jeg så utslitt, jeg jeg sov etter skolen nesten hver dag for jeg var så utslitt fra skolen. Og jeg fikk et hvert, da jeg var jeg fikk et veldig dårlig syn på meg selv, så jeg ville dedikere meg til trening og så er det det at jeg sover bedre, jeg spiser bedre, og jeg føler meg generelt bedre på skolen, jeg sover ikke så mye etter skolen lenger. Så det hjelper veldig mye på den psykiske helsen min tror jeg, at jeg holder meg aktiv og ikke bare ligger i senga og scroller på tiktok liksom. For det har jeg gjort før veldig mange ganger, det var det som skjedde i fjor altså lang periode hvor jeg bare, ikke gadd å gjøre noen ting, bare satt på mobilen min. Og da var det sånn: dette kan jeg ikke gjøre mer.

00:17:47 Taler 1

Men hvis vi skal på en måte vekte, sånn femti femti prosent for eksempel. At du trener for helse, velvære og utseende. Hvordan er de på vektskålen?

00:18:30 Taler 3

Jeg vil si at hvis det er utseendemessig og litt mer mentalt, så vil jeg si at den der utseendemessig gikk veldig mye på det før. Nå går det veldig mye på mentalt, for nå har jeg satt meg mål: jeg vil løfte så og så mye, jeg vil gjøre det og det jeg vil klare det. Jeg fokuserer ikke så mye på hvordan jeg ser ut lenger, for det gjorde jeg veldig mye før, da ville jeg sagt at det var sytti tretti, eller fordi jeg fokuserte kanskje enda mer på utseende så vil jeg si mer åtti tjue. For da var jeg veldig sånn “å jeg vil ha abs, jeg vil ha små armer, jeg vil ha tynnere bein, jeg vil ha mindre mage” osv. Fokuserer ikke så mye på det lenger. Det er sånn ja det er der, men ikke like mye som det var før, nå fokuserer jeg mer sånn “å jeg har lyst til å klare å squatte 90kg liksom”. Da er det mer det, og jeg har lyst til å klare å løfte mer, jeg har lyst til å løfte like mye som gutta liksom. Så nå er det mer på at jeg vil klare å gjøre det, og fokusere mer på at jeg blir sterkere, fordi jeg blir også sånn litt mer mentalt sterkere hvis det gir mening. Så nå vil jeg si at jeg lener mer på den der mental helse og litt sånn helse og velvære enn bare utseendemessig som det gjorde før.

00:19:42 Taler 1

Hva er årsaken til at du har kommet deg dit da?

00:19:44 Taler 3

Nei, det er akkurat det er snakket om, at jeg har innsett at det er ikke så viktig, det er ingen som bryr seg. Det er bare jeg som tenker “jeg vil være perfekt”, men sånn går det ikke. Og ja, jeg vil se bra ut for andre mennesker, men det er meg det er viktig for, og hvis jeg er fornøyd med meg selv så er det bra nok for meg. Fordi sånn var det ikke før, og det er sånn “oi shit, den personen liker meg ikke, shit da må jeg gjøre noe med det”, men folk har forskjellig smak når det kommer til sånne ting. Derfor er jeg ikke så mye på det lenger. Og det syns jeg er veldig bra for min del, og jeg syns det er veldig fint at jeg har kommet meg på den tankegangen. For det har tatt meg lang tid.

00:20:26 Taler 1

Ja, det forstår jeg altså. Alt som er og alle påvirkninger overalt så skjønner jeg tatt lang tid. Men det går jo litt på omgangskrets:

Taler 1

er kropp et gjennomgående tema i din omgangskrets?

00:20:41 Taler 3

Nei jeg vil ikke si det. Ikke så mye nå lenger, altså det er jo sånn at kroppen er jo en del av deg liksom, så den er alltid med deg, men jeg er fokuserer veldig på hvordan min mentale helse er. Fordi det å bare å fokusere på kroppen min det fungerer ikke, og det vet jeg veldig godt så jeg vil heller fokusere på at jeg er glad at jeg er lykkelig og sånn generelt. Og ikke fokusere mye på kroppen min fordi det er usunt.

00:21:14 Taler 1

Så det er ikke tema som ofte blir tatt opp?

00:21:16 Taler 3

Nei ikke egentlig

00:21:19 Taler 1

Hvordan snakkes det om kroppspress blant deg og dine venner?

00:21:26 Taler 3

Altså vi har ikke snakket så mye om det, eller jeg husker at under koronapandemien så var det det der med det der “Cloe Ting” Youtube treningsvideoene, det var kjempeviktig, og alle ville gjøre det og sånne ting, men det endte bare opp med at flere følte veldig mye på kroppspress og masse dritt dro ned den mentale helsa, på mange måter. Men det er ikke noe som blir tatt opp så mye, fordi jeg har funnet de vennene som ikke bryr seg så mye om sånne ting. Jeg liker de får sånn som de er, de liker meg for sånn som jeg er. Jeg orker ikke sammenligne meg med de, orker ikke at de skal sammenligne seg med meg, og sånne ting. Fordi det er veldig usunt, for det er sånn “ja shit hun er godt trent, bra for henne”, det er sånn jeg heller vil tenke, enn “jeg vil bli som hun”. Men det er ikke noe vi har snakket veldig mye om, og hvis det er noen som velger å dedikere seg så mye til treningen at det begynner å bli usunt, så prøver vi å snakke de ut av det heller, og sørge for at de tenker riktig, enn at de skal tenke dumt og at “ånei jeg må sulte meg selv og trene masse”. For det har jeg hatt noen venner som har gjort og da har vi prøvd å snakke de ut av det, for det er jo kjempeusunt å komme inn i den onde sirkelen. Og den onde sirkelen var jeg i selv, orker ikke spise, må trene, “oi nå spiste jeg noe

usunt, nå må jeg trene”. Og det prøver jeg også å få mine venner til å innse. Og hvis det er noen som er så “å shit jeg ser feit ut i dag” så er det jo også sånn at vi roser hverandre og gir hverandre masse komplimenter, få de til å tenke noe annet enn det negative. For det er også veldig viktig.

00:23:09 Taler 1

Ja, virkelig. Hvordan er det du kan prøve å få vennene dine på andre tanker da?

00:23:14 Taler 3

Nei hvis de sier sånne ting så bør det få dem til å innse det. At jeg skjønner hva du mener, men det er ikke sånn du må tenke, du må da prøve å få de til å tenke slik som jeg måtte gjøre. Det er naturlig å se sånn ut, det er naturlig å ha en mage, det er naturlig å ha litt fett på armene. Fordi å bare si sånn ”ja, det var dumt”, så må man jo prøve å lede de på en annen tankegang. For jeg vet jo veldig godt hva de går gjennom når de tenker sånne ting. Og det er jo ikke noe gøy.

00:23:52 Taler 1

Det er virkelig ikke noe gøy. Så skulle vi snakke litt om kosthold. Hva slags forhold har du til kosthold?

00:23:57 Taler 3

Jeg sier veldig mye “før”, men det er fordi jeg har bedret meg. Jeg tenker ikke så veldig mye på kosthold, jeg spiser det jeg vil, det er ikke sånn at jeg tenker at jeg spiste noe usunt så nå må jeg spise noe sunt. Jeg tenker ikke så mye på det, men jeg er en veldig kresen spiser, jeg er veldig sånn pirkete på hva jeg har lyst på. Jeg prøver å tenke minst mulig på det for jeg føler at forhold til mat er veldig viktig, men før så var det sånn “nå spiste jeg veldig mye, så nå må jeg dra å trene” og “oi, nå har jeg spist lite, det er jo bra!” og tenkte at nå går jeg ned i vekt, men det er jo ikke sånn det fungerer. Så nå spiser jeg når jeg er sulten, og jeg spiser så mye at jeg ikke blir alt for mett, samtidig som jeg spiser meg mett. Jeg tenker ikke så mye over det.

00:25:02 Taler 1

I forhold til trening og sånn tenker du at du må få i deg “det og det” fordi at da bygger du nye muskler?

00:25:07 Taler 3

Jeg har ikke tenkt så mye på det, jeg er mer fokuser på å faktisk komme meg ut å være i bevegelse og det at jeg klarer å holde meg våken å sove bedre og sånn. Det er det jeg har fokusert mer på, jeg har ikke tenkt så mye på det å bygge muskler. Faren min har vært litt inne på det bare “du skal ikke begynne å spise eller drikke litt mer protein, eller starte med proteinpulver for å bygge mer muskler?”, men det er sånn at jeg ikke orker å begynne på det nå. Jeg tenker ikke så mye på det enda, for det er ikke så viktig. Det viktige for meg er å komme meg ut og bevege på meg.

00:25:38 Taler 1

Hvis du skal bruke ett ord for å beskrive ditt forhold til kosthold, hvilket ord ville det vært?

00:25:50 Taler 3

Som “normalt” egentlig. Det er sunt nok, på en måte. Jeg spiser kanskje ikke det sunneste, men jeg har et sunt forhold til mat. Jeg spiser det jeg vil, spiser når jeg vil osv. Tenker ikke så mye på kalorier, tenker ikke så mye på hvor mye fett det har eller sånne ting, fordi jeg vil ikke sitte og lese bare på pakningen på hva om er i alt.

00:26:13 Taler 1

Nei ikke sant, da blir man helt utslitt. Føler du at kosthold ofte blir tatt opp i din vennekrets?

00:26:19 Taler 3

Nei, ikke sånn kjempe mye, faktisk ikke. De er veldig sånn åpne og folk er jo forskjellig, det er ikke sånn at alle ser like ut alle er ser forskjellig ut alle har forskjellige størrelser. Så for oss så er ting helt naturlig

00:26:35 Taler 1

Så det blir ikke ofte tatt opp?

00:26:36 Taler 3

Nei

00:26:37 Taler 1

Kan folk påpeke hva man spiser til lunsj eller lignende?

00:26:42 Taler 3

Nei, heldigvis ikke. Jeg vet om noen som kanskje har sagt sånn “oi, nå spiste du mye”, men det er utenfor min vennekrets. Det synes jeg er kjempedårlig gjort å si fordi det drar jo ned din mentale helse, for da begynner du å tenke veldig mye over sånt. Det er det jeg tenker er veldig viktig, så derfor orker jeg ikke å liksom tenke så mye på det. Jeg fokuserer mer på meg selv og vi fokuserer alle oss selv. Hvis man dere skal fokusere på alle andre hele tiden så hjelper jo ikke det noen.

00:27:16 Taler 1

Har de i din vennekrets et sunt forhold til mat?

00:27:22 Taler 3

Ja, altså jeg tror det er greit, altså jeg vet at folk har slitt og sånne ting, men alle de er kjenner de går til noen som de kan snakke med de får hjelp og sørger for at de får den hjelpen de trenger. Fordi det er også veldig viktig.

00:27:39 Taler 1

Helt enig. Er det enkelte som har stor påvirkningskraft på det området?

00:27:47 Taler 3

Hos meg? Nei det vil jeg ikke si. Jeg tenker at jeg er den som har mest påvirkning på det her. Jeg tror det er meg selv, for det er jeg som setter de kravene til meg selv.

00:27:56 Taler 1

Ja, ikke sant. Det er et helt ærlig svar det. Så skal vi bytte litt tema og gå på kroppspress. Hva tenker du når du hører ordet kroppspress?

00:28:10 Taler 3

Jeg tipper det er å sammenligne med andre og litt sånne ting. Jeg tenker at det er sånn, det med å sammenligne person “å jeg vil se sånn ut, ut jeg vil ha den og den formen, jeg har for mye fett, jeg spiser for usunt” og sånne ting. Det er det jeg tenker på kroppspress, bare det at man ikke ser på seg selv som god nok, men må se ut som alle andre.

00:28:41 Taler 1

Opplever du kroppspress på daglig basis?

00:28:54 Taler 3

Nei, eller ikke nå lenger. Jeg gjorde det kanskje før. Men jeg har begynt å innse at folk kommer i forskjellige fasonger og former og størrelser og sånne ting. Og sånn har det alltid vært og kommer alltid til å være. Det er alltid noen som kommer til å kommentere på hvordan du ser ut tenker jeg, fordi man blir jo aldri bra nok for noen man kan ikke “please” alle. Og det har jeg også innsett. Jeg var veldig sånn før, men jeg vil ikke si jeg føler på det nå lenger. Okei, pen jente på sosiale medier som ser sånn og sånn ut, men jeg orker ikke sammenligne meg med dem, for det går veldig mye på gener også tror jeg, i tillegg til trening. Folk er bygd forskjellig, sånn er det bare.

00:29:49 Taler 1

Hvem tror du bidrar mest til kroppspress på daglig basis?

00:29:59 Taler 3

Jeg tror det har veldig mye å si på sosiale medier, og så tror jeg foreldrene har en del, hverfall for noen. Fordi jeg vet at noen har litt dårlige forhold til for eksempel moren sin fordi de sier at du har lagt på deg litt. Det er sånn faren min også har vært sånn “du skal ikke dra å trene?”, det var han før og det kjente jeg gikk skikkelig inn på meg. Og da er det sånn “shit”, men han er jo veldig stolt av meg nå, nå som jeg trener mye. Jeg tror det var rundt juletider hvor han bare “nå må du flytte på deg, nå sitter du bare hjemme og spiser julemat”, det gikk inn på meg. Det har jeg jo kommet meg over nå, men det satt i meg ganske lenge. Men foreldre har jo mye å si på det tror jeg. Kanskje ikke for alle, men det kommer jo an på hvordan de også vokste opp og hva slags forhold de har til maten sin og sånne ting. Foreldrene mine var veldig pirkete på at jeg ikke spiste nok grønnsaker, og jeg tenker jo ikke over det, jeg gidder ikke bruke energi på å tenke over det. Men det gjorde de på meg før, så jeg tror de har litt innsikt i akkurat det.

Og så er det det med sosiale medier og standardene der.

00:31:20 Taler 1

Absolutt. Hvordan tror du at man kan motvirke kroppspress?

00:31:30 Taler 3

Det tar det er det som tar så lang tid å liksom innse at folk er forskjellig med ting. Jeg vet ikke, det tar lang tid før man innser det og noen nekter å innse det, at folk er forskjellige og ting er naturlig. Så for meg så er det hjulpet å snakke med folk som også har brukt lang tid på å innse det samme. Så jeg vil nok si det, det er ikke noe som bare popper inn i hodet ditt ut av ingen ting.

00:32:02 Taler 1

Skjønner, hva tror du er den største årsaken til at unge kjenner på kroppspress?

00:32:11 Taler 3

Nei, liksom alt det jeg sier går inn på sosiale medier igjen, for det er det at vår generasjon er så mye på sosiale medier. Det er jo de som er på toppen av mest kjente “det og det”, det er jo sånne pene folk som er godt trent og ser bra ut osv. Så jeg tipper det er det som har så mye påvirkning på andre folk. De får mye kjærlighet av fans også, for at de er så pene og perfekte, og det går veldig mye ut på at de er kjent for utseende sitt. Det går ikke bare ut på hvordan noen er som en person, en person kan være skikkelig dritt, men fortsatt bli elsket fordi de ser sånn og sånn ut.

00:33:04 Taler 1

Ikke sant. Tror du det er mer kroppspress nå enn tidligere?

00:33:22 Taler 3

Ja, på grunn av sosiale medier. Hvert eneste barn nå har jo en egen mobil, hvor de sitter og “scroller” på sosiale medier. Men jeg tipper det var mye av det samme før, men da var det kanskje i blader også, jeg vet ikke.

00:33:40 Taler 1

Ja det kan godt være, da måtte man jo fysisk og kjøp et blad, det som man ikke må nå. Nå får man det jo inn i fleisen enten man vil eller ei. Du har jo litt svart på dette også, men hvilken posisjon har sosiale medier i forhold til kroppspress?

00:34:01 Taler 3

Ja, det er jo de populære influenserne da som setter et veldig dårlig utgangspunkt vil jeg si, med “facetune”, photoshop og sånne ting og bare poster det beste av seg selv. Men noen har jo blitt litt flinkere til å publisere litt mer naturlige bilder, liksom en vanlig kropp, men sånn har det jo ikke vært.

00:34:26 Taler 1

Hva gjør at du forstår at det ligger liksom veldig mye bak et perfekt bilde på instagram?

00:34:33 Taler 3

Nei, det er har tatt meg tid, og det at folk faktisk innrømmer det nå. Og hvis folk ikke hadde sagt et så hadde jeg sikkert tror at ting var ekte, for det ser jo så ekte ut. Folk kan “fake” absolutt alt nå. Det er jo det at folk kommer ut og sier at, “ja det er redigert”, så man må innse at folk ikke alltid ser sånn ut. Og jeg synes det er veldig fint at de er åpne om det, men hvorfor kan ikke bare poste uten at du kanskje ikke ser så bra ut, eller perfekt ut liksom, for det setter jo et veldig dårlig utgangspunkt for yngre.

00:35:09 Taler 1

Helt riktig. Var det ikke før at man måtte merke bildene sin med at det var redigert var liksom, om at det skulle være det, men det det ble aldri.

00:35:14 Taler 3

Det er jeg usikker på, men det er jo sikkert alltid noen som klarer å lure seg unna det.

00:35:29 Taler 1

For det står jo ikke redigerer på noen bilder som jeg kan huske lenger, men det var snakk om at det skulle bli det. Det burde vært det.

Men, hvilket sosialt medie bidrar mest til kroppspress?

00:35:39 Taler 3

Er litt usikker, det er jo sånn tiktok og instagram tipper jeg, det er vel det kanskje flest bruker tror jeg. Jeg tror det er der de yngste bryner seg, i hvertfall på tikok. På tiktok så poster vi jo videoer, og da ser man jo alt so det er. Det er veldig vanskelig å redigere en video til at du

skal se smalere ut, sånn overall. Mens på instagram kan du bare redigere et bilde liksom, jeg tipper det er de to mest

00:36:13 Taler 1

Hva påvirker deg mest da?

00:36:15 Taler 3

Jeg scroller mest på tiktok, så jeg tror det er det som påvirker meg. Jeg bruker ikke så mye tid på instagram lenger. Og så er det de Instagram modellene som redigerer alle bildene sine, som jeg styrer meg litt unna.

00:36:33 Taler 1

Har du noen gang ville vurdert å slette tiktok?

00:36:38 Taler 3

Ja, men ikke på grunn av at jeg føler kroppspress eller noe sånne ting da bare at det tar veldig mye tid. Altså man sitter jo der og scroller i hundre år liksom

00:36:47 Taler 1

Ja man blir jo helt altoppslukt liksom, det kan jo mange kjenne seg igjen i. Så skal vi snakke litt om kroppsøving.

Hva assosierer du kroppsøving med?

00:37:05 Taler 3

Gym på skolen, og løping og konkurranser, holdt jeg på å si. Veldig sånn konkurranse innstilte folk i gymmen, at man skal være best mulig

00:37:19 Taler 1

Får du mest positive eller negative vibes liksom fra faget?

00:37:27 Taler 3

Kommer an på hva vi har som tema, vil jeg si. Hvis vi har løping, jeg hater det da vil jeg egentlig nesten ikke møte opp. Siden det går veldig ut på hvordan kroppen er bygd, og hvordan du er. For jeg vet at jeg har ikke så høy forbrenning, jeg løper ikke veldig raskt

liksom. Jeg har ganske tunge bein så da løper jeg ikke er så fort, kan ikke løpe så veldig lenge før jeg får vondt i knærne, mens de andre som er tynne, veldig høy forbrenning kan løpe i hundre år. Det er sånn jeg sammenlignet meg når vi har gym. Og så er det det at det går veldig mye ut på ferdigheter. Så det er kanskje det, men jeg tenker ikke så veldig mye på kropp vil jeg si, i gymmen. Jeg husker da jeg først begynte på videregående, så var jeg veldig skeptisk, til gymfaget. Fordi jeg var sånn “shit, tenk hvis jeg var en av de lateste i klassen, tenk hvis jeg ikke klarer å gjøre noen ting i gymtimen”. Men nå har jeg klart å styre meg unna det. Men det er fordi det meste går utenpå ferdigheter og så har vi ikke løpt så mye, så derfor har jeg ikke tenkt så mye på det.

00:38:44 Taler 1

Har du følt på kroppspress i kroppsøving?

00:38:47 Taler 3

Nei, ikke egentlig faktisk. Det er det at jeg har et mye sunnere forhold til kroppen min nå.

00:38:55 Taler 1

Kan du ha gjort det før da?

00:38:57 Taler 3

Jeg husker jeg gjorde det på barneskolen, da jeg var veldig liten. For da var jeg også litt større enn de andre, og da sammenlignet jeg meg veldig mye med andre. Da hadde jeg også et veldig usunt forhold til kroppen min, men ettersom at jeg har blitt eldre så har hodet mitt modnet på en måte og innsett at alle er forskjellig uansett.

00:39:29 Taler 1

Hvor tidlig alder snakker vi om?

00:39:35 Taler 3

Veldig tidlig, det her har jeg faktisk snakket med mange kompiser om, at jeg begynte å kjenne på kroppspress allerede da jeg gikk i femte klasse. Og jeg vet det er mange som går gjennom det nå, jeg har venner som har småsøsken, som får kommentarer på at de er flate. Og de er ni år liksom. De er barn, du kan ikke forvente at de har former når de er barn. Men jeg var i en veldig toxic vennegjeng. Og hun ene i gjengen var sånn “du kan ikke spise ost, for da blir du

feit, og at hullene som er i ost kommer fra fett”, men det er jo ikke det, det kommer fra luft. Og det gikk veldig ut over meg, og vennegjengen min begynte å snakke om å ta løpeturer og gå ned i vekt, og så gjorde vi det. Jeg hang alltid litt lenger bak, og jeg tror det er det som var starten på at jeg ble veldig usikker på meg selv i begynnelsen. Det at jeg begynte å henge lenger bak, fordi jeg klarte ikke å holde følge med de små andre som løp kjempelett foran meg. De ville ikke vente på meg for da ble de hengende bak, og da ga det de ingen ting. Etter det ble jeg skikkelig lei meg, og begynte å se veldig mye på hvordan jeg så ut, og det syns jeg er kjempedumt fordi jeg bare var ti år. Og det er åtte år siden. Og det at jeg gikk på barneskolen og alt det der, men det var fordi hun som så sånne ting, hu hadde en storesøster som var ungdom da, og hun fokuserte mye på kropp. Som da påvirket søsteren hennes, som var ti år. Og som igjen påvirket alle vennene. Og det var jo hun som var den populære jenta i klassen, og jeg var jo venn med henne. Og siden jeg også ville være populær og like kul som hun, så hørte jeg jo på det hun sa. Og det er jo kjempedumt, med tanke på hvor liten jeg var.

00:41:35 Taler 1

Veldig sant. Er det noe noen kunne gjort for at det der ikke skulle påvirket deg så mye?

00:41:41 Taler 3

Jeg vet ikke, for da var jeg veldig ung. Jeg visste jo ikke bedre. Det har jo liksom tatt til meg åtte år nå og innse at sånn funker det ikke. Jeg er glad for at jeg har innsett det nå. Jeg skulle gjerne snakket til meg selv som tiåring liksom, men jeg visste jo ikke bedre, og jeg hadde ikke lyst til å snakke med foreldrene mine om det heller. Jeg ville ikke snakke med noen, for da var jeg jo så usikker. Men jeg syns jo det er kjempedumt, at jeg var så liten. Og jeg vet jo at andre også har følt på sånne ting.

00:42:13 Taler 1

Du er nok absolutt ikke alene om å føle på det. Er det noe lærere kunne gjort? Kunne man hatt et fag, eller?

00:42:20 Taler 3

Jeg vet ikke, men jeg føler at kanskje det er viktig å hvertfall nevne i faget at folk er forskjellig, folk er bygd annerledes, folk har annerledes forbrenning. At det er viktig å få frem, ikke bare si “du må gjøre det og det så blir du best mulig, da ser du best mulig ut, da kan du løpe så så langt” osv. For sånn funker det ikke for alle. Det er forskjellig fra folk til folk.

00:42:43 Taler 1

Syns du det burde vært i kroppsøving?

00:42:49 Taler 3

I hvert fall nevnt, fordi det er jo noe som ikke blir nevnt, føler jeg. Det er i hvertfall noe jeg ikke har fått opp i faget som jeg vet om, i mine tolv år på skolen.

00:43:00 Taler 1

Nei, kan ikke huske det selv heller, at det var snakk om det.

Har du opplevd at lærere har bidratt til kroppspress i kroppsøving?

00:43:16 Taler 3

Nei, men jeg vet at det er mange som sier sånn at hvis du ikke er god i ballsport så burde du ikke ta det og det faget på videregående, det går mest ut på ferdigheter og ikke bare på innsats.

00:43:34 Taler 1

Har du noe valgfag som idrett?

00:43:36 Taler 3

Jeg vurderte å ta bredde, men så snakket jeg med noen av lærerne og lærerne var sånn “ja hvis du ikke er flink i det og det så burde du ikke ta det”, og da gadd jeg ikke.

00:43:47 Taler 1

Så kjedelig! Det er jo ikke det det handler om. Det handler jo om å bli allsidig.

00:43:50 Taler 3

Ja, jeg snakket faktisk med en annen venninne av meg som også vurderte å ta faget, og hun også sa man måtte være god i ballsport, det handler ikke om hvor hardt du prøver eller noen ting. Så da gadd vi ikke det.

00:44:51 Taler 1

Bidrar medelever til kroppspress i kroppsøving?

00:44:58 Taler 3

Det vil jeg ikke si. Eller ikke som jeg vet om, fordi jeg holder meg unna folk jeg syns er toxic, fordi det får meg til å se dårlig på meg selv. Men jeg håper jo at ingen andre gjør det, for det er jo bare dumt, men jeg vet jo at det er flere som fokuserer veldig mye på kropp. Men det er ingen som jeg gidder å holde meg rundt.

00:45:22 Taler 1

Så du føler ikke at du blir påvirket i forhold til kroppspress i kroppsøving, nei. Ser du andre blir påvirket?

00:45:34 Taler 3

Ikke som jeg vet om, faktisk ikke.

00:45:36 Taler 1

Det snakkes jo ikke så høyt heller så.

Hva kan lærere gjøre for å motvirke kroppspress i kroppsøving?

00:45:47 Taler 3

Hm det er jeg litt usikker på. Det som er, er at elevene er jo ikke så åpen om det med læreren som jeg heller tror jeg. Og jeg føler at hvis de sier at de kan snakke med lærerne, så sier de at det går mer på innsats enn ferdigheter, og det er det å nevne at folk er forskjellige. At folk er bygd for forskjellige ting, det er viktig å få frem sånn at folk får forståelse for det. Og ikke bare tro at man ikke gjør det noe bra, eller ikke får til noen ting.

00:46:25 Taler 1

Så hvis du skulle kommet på tre ting da, som en lærer kunne gjort?

00:46:30 Taler 3

Ja, kanskje gi elevene til å snakke med dem?

00:46:36 Taler 1

Gjør ikke lærerne det?

00:46:37 Taler 3

De er ikke sånn åpne om det, det er sånn, de vil helst at vi skal snakke med helsesøster, som jeg vet om. Jeg har ikke opplevd at noen har snakka med gymlæreren direkte. Hvis du trenger noen å snakke med så er det alltid helsesøster på skolen, men det å snakke med folk eller lærerne om faget, jeg vet ikke hvor flinke elevene er til å gjøre det. Men så er det kanskje å nevne at folk er forskjellige, og fokusere mer på innsats og ikke på ferdigheter.

00:47:12 Taler 1

Ja for de gjør ikke det?

00:47:14 Taler 3

Ikke som jeg vet om, for jeg har hatt mye innsats, kanskje ikke vært kjempeflink i det vi har gjort, men er fortsatt sånn at jeg kunne fått bedre karakter. Og jeg prøver jo så godt jeg kan. Og jeg vet at det er mange andre som gjør det også. Men siden ferdighetene også ikke er der, så funker det ikke. Jeg husker i første klasse på videregående, eller så var det på ungdomsskolen, så var det sånn at hvis du var flink i noe så kunne du få en sekser. Det handla ikke noe om innsatsen i det hele tatt.

00:47:45 Taler 1

Da mister man jo motivasjon med en gang.

Hva kan medelever gjøre da? For å motvirke kroppspress i kroppøving.

00:47:57 Taler 3

Nei jeg er litt usikker, men jeg vet ikke hvor mye det er egentlig, men kanskje bare si at man er bra nok og så videre og ikke bare fokusere mye på kropp, tenke mer på seg selv og ikke sammenligne seg med andre. Det er jo viktig å snakke om.

00:48:22 Taler 1

Lettere sagt enn gjort. Hvis lærerne hadde snakket mer høyt om at det er naturlig å kjenne på kroppspress og at det er naturlig å kjenne på at man ikke føler seg bra nok, for det jo, alle føler jo på det av og til, tror du det hadde gjort det lettere for folk å åpne seg?

00:48:37 Taler 3

Kanskje, det det kan jo hende, men jeg er litt usikker. Jeg har ikke som jeg snakka med noen lærere om det. Jeg snakker med vennene mine om det. Og de snakker med psykologer og sånne ting, men jeg har aldri opplevd at noen har snakka direkte med lærerne.

00:48:49 Taler 1

Men er det fordi de ikke har følt at det har passet seg eller ikke har følt at de kan få hjelp eller?

00:49:00 Taler 3

Ja det er kanskje det at kroppspress er ikke snakket så mye om i faget som det burde bli.

00:49:03 Taler 1

Nei det er det. Og det er jo så høyaktuelt. Det burde virkelig bli snakket om, og fått en dialog med elevene rundt det. Alle kjenner jo på det, enten man er tolv år gammel eller førti år gammel sikkert, så føler man på det. Og man utvikler seg jo hele tiden så.

Men det her faget med folkehelse og livsmestring, er det noe du har hatt mye nytte av?

00:49:35 Taler 3

Nei det vil jeg ikke si, vi har ikke hatt så mye fokus på det.

00:49:41 Taler 1

Nei, du kan ikke huske at det kommer til syne gjennom noen fag?

00:49:46

Nei, ikke så veldig mye. Det er veldig lite snakk om det egentlig. Jeg synes jo vi har altfor lite om psykisk og fysisk helse egentlig, vi har nesten ikke noe teori i gym og da er det bare å snakke om hva du gjør i gymtimen. Det er basically det. Så jeg syns jo det skal snakkes mer om.

00:50:11 Taler 1

Har kroppspress hindret deg i å delta i visse kroppsøvingstimer?

00:50:19 Taler 3

Det går nok mer ut på det med ferdigheter og sånn, ikke så mye om hvordan jeg ser ut men hvordan kroppen er bygd. Om jeg er bygd for å løpe liksom. Fordi det har jeg kanskje kjent på, men ikke sånn at jeg sammenligner meg så veldig mye med andre. Jeg vet ikke. Det går som regel ut på det der med løping.

00:50:50 Taler 1

Da går det mer ut på det at du ikke føler du er god til det?

00:50:55 Taler 3

Jeg innser jo nå at man er forskjellig, men det var kanskje det “oi shit jeg kan ikke løpe like langt, jeg løper ikke like fort” osv.

00:51:05 Taler 1

Men fikk du da på grunn av det en dårlig følelse?

00:51:10 Taler 3

Ja ish

00:51:11 Taler 1

så da var er det jo det litt kroppspress

00:51:12 Taler 3

Ja det er jo det det, men det er jo sånn, ja litt. Men det er ikke noe sånn jeg tenkte over veldig lang tid da, men jeg gruer meg jo alltid hvis vi skal ha sånn “cooper-test” liksom.

00:51:31 Taler 1

Og hvorfor greier du deg da?

00:51:33 Taler 3

Det er det at jeg ikke kan løpe ligge langt som alle andre, eller sånne ting, men det er jo det jeg har innsett nå at sånn er det bare ikke. Sånn alle er forskjellig, folk trener ikke like mye som andre, folk gjør forskjellige ting, folk liker å løpe, andre liker ikke å løpe. Sånn er det bare.

00:51:49 Taler 1

Har kroppspress ført til at du velger å ikke delta, eller heller bli stående å se på enkelte øvelser i en time?

00:51:56 Taler 3

Nei ikke egentlig, tror jeg. Eller det var kanskje en gang vi skulle hatt “cooper-test”, men så fikk jeg migrene anfall. Da var jeg veldig glad for at jeg fikk det migreaneanfallet, fordi da slapp jeg å løpe, men jeg har aldri liksom prøvd å unngå det tror jeg. Jeg har alltid fullført det og gjort det beste jeg kunne, men det har jo ikke gitt meg en så god følelse. Av at jeg da som ikke klarte å løpe ble sånn “oi nå løp det en person forbi meg to ganger”, og sånne ting. Men jeg har aldri stått over en gymtime, da har jeg bare prøvd å gjøre det, men da er jeg bare ikke like fornøyd som jeg skulle ønske jeg var.

00:52:38 Taler 1

Er det liksom noen ganger det har vært noen sånne øvelser i gymmen hvor dere er veldig synlige, hvor du på en måte har trukket deg unna?

00:52:46 Taler 3

Jeg har aldri trukket meg unna, men det har vært sånn ubehagelig følelse, for eksempel hvis vi skal ha en stafett. Da er det alltid verst å løpe først eller sist, for da ser alle deg. At du løper, og du gjør det og det. Det er noe jeg ikke liker. Men jeg står jo aldri over det liksom, jeg gjør det jo fordi jeg må. For hvis jeg ikke gjør det så får jeg jo ikke noen poeng for innsats.

00:53:15 Taler 1

Nei, ikke sant. Men da har du jo en tøff mentalitet da. Har du merket at det er gjentakende elevfravær i timer? Hvor det er slike ting.

00:53:22 Taler 3

Ja, men jeg tenker at det er ikke på grunn av kroppspress, men det er bare fordi de ikke orker eller noe. Da er det bare fordi det er ikke noe gøy å bli svett og ekkel i gymtiden. Men ikke på grunn av kroppspress som jeg vet om nei.

00:53:34 Taler 1

Nei. Tror du det, at det kan være at enkelte står over fordi de føler seg veldig nakne hvis de skal gjøre noe for alle?

00:53:41 Taler 3

Det kan hende, jeg vet at noen ikke er komfortable med å løpe og gjøre det og det for andre fordi de føler at de ikke er gode nok, men jeg er litt usikker. De har jo aldri sagt det, men jeg kan forstå dem.

00:53:53 Taler 1

Ja, skjønner. Hvor tidlig, eller ja, du sa jo det samme med femteklasse og løpetur med vennene dine. Så det var allerede da, ikke sant? Gjenspeilet det seg i kroppsøvingstimene på barneskolen?

00:54:08 Taler 3

Ikke som jeg husker, men liksom det det er mulig at det gikk jo alltid etter skolen og på fritiden og sånne ting. Men ikke som jeg husker i selve faget.

00:54:37 Taler 1

Skal vi se, har/hadde du noen hadde noen venner i omgangskretsen din som følte sånn som det så tidlig?

00:54:43 Taler 3

Nei, det tror jeg ikke, fordi jeg var den som var større i gruppa. Men det var kanskje hun mest populære da, holdt jeg på å si, som hadde fått mye påvirkning fra søsteren sin.

00:54:53 Taler 1

Kan godt være hun følte kjempe på kroppspress også.

00:54:57 Taler 3

Det var sånn jeg visste aldri hva hun gikk gjennom, men hun tok jo veldig mye utover meg.

00:55:02 Taler 1

Det er akkurat det vet du. Du svarte litt på det i sted, men har læreren din noen gang hatt en samtale om synet på kroppen eller hvor viktig det er med sunt kosthold?

00:55:18 Taler 3

Nei, ikke egentlig. De har ikke hatt så mye fokus på det tror jeg, sånn generelt i noen fag når jeg tenker meg om.

00:55:29 Taler 1

Håper det kommer snart mer altså, fordi det er jo så sykt aktuelt og alle som vokser opp nå trenger det jo. Hvis ikke så lærer de jo fra sosiale medier sånn som du sier, da skal man tro at folk ser ut sånn som,

00:55:45 Taler 3

Ja det det er kjempedumt

00:55:46 Taler 1

Det er Kjempedumt.

Et helt annet spørsmål. Tenker du over hva medelever har på seg i kroppsøvingstimene?

00:55:53 Taler 3

Nei, ikke egentlig. Eller det er sånn "oi noen har gym i olabukse", ellers er det ikke noe som helst.

00:56:00 Taler 1

Nei, men hva med deg selv da?

00:56:05 Taler 3

Nei... Eller før var jeg kanskje litt sånn der. Jeg likte ikke å ha på meg tights, for da følte jeg at alt ble så tettstående, og da ser man jo alle former og fasonger på kroppen, og det det kjente jeg veldig på før. Jeg tenker ikke så over det nå lenger, fordi det er sånn "treningstøy er treningstøy".

00:56:28 Taler 1

Når var før da?

00:56:25 Taler 3

Ungdomsskolen kanskje? For da var jeg også en av de som var litt større. Mange var jo veldig tynne, det var mange som var veldig flinke til å trene på ungdomsskolen, noe som jeg ikke var.

00:56:42 Taler 1

Og så sikkert bare mange som har noe annen genetisk sammensetning enn deg

00:56:46 Taler 3

Det er akkurat det. Men det var før. Jeg tenker ikke så mye over det nå lenger, jeg tenker ikke på hva jeg vil ha på meg i det hele tatt egentlig.

00:56:56 Taler 1

Så greit.

Er kropp og et gjennomgående tema i garderoben før eller etter timene?

00:57:07 Taler 3

Nei, ikke som jeg vet om. Nei faktisk ikke.

00:57:08 Taler 1

Hvordan er en garderobe økt, hold jeg på å si?

00:57:11 Taler 3

Når vi er i garderoben så skifter jeg og går ut, det er sånn. Noen dusjer, noen dusjer ikke, men folk er forskjellig og så er det veldig lite snakk om hvordan folk ser ut. Da er det bare sånn "oi shit, nå fikk jeg fett har av gym". Det er basically det, eller så snakker vi om helt andre ting. Jeg har en del folk i klassen min som ikke tenker så mye på gym og trening og sånn. Så da er ikke det et tema som blir ofte tatt opp.

00:57:43 Taler 1

Nei, men det er jo kanskje greit.

00:57:44 Taler 3

Ja, jeg tror det er en sånn ting som har blitt modnet i løpet av årene, mens vi har blitt eldre.

00:57:52 Taler 1

Helt sant.

Ja da har vi egentlig vært gjennom alle spørsmålene jeg hadde, men har du noe mer du ønsker å tilføye, som du synes det er viktig at vi på en måte får med i vårt prosjekt i forhold til kroppspress, kroppsøving og unge mennesker...?

00:58:02 Taler 3

Ikke så veldig mye enn det jeg har sagt. Det er bare det at folk har forskjellige gener og folk er bygd forskjellig, og det er veldig viktig at folk innser. Fordi det er jo ikke sånn at man kan endre på genene sine liksom

00:58:16 Taler 1

Nei. Hvis du skulle gitt beskjed til fremtidens lærere, kroppsøvingslærere, og hvordan de kan motvirke kroppspress. Hva skulle det vært?

00:58:26 Taler 3

Bare sørg for at elevene er klar over at folk er forskjellige og ikke sette ett sånn eksempel, på at du må spise det og det, løpe "så så fort" og klare å kunne gjøre "det og det". For det er jo sånn jeg er vant med fra min undervisning. Så sørg for at folk ikke bare får den tankegangen om at det er sånn det SKAL være. Det er ikke innenfor den bitte lille firkanten. Det er et veldig stort spekter av forskjellige folk, og folk må gjøre forskjellige ting for å oppnå det, og sånn er det bare.

Vedlegg 6

Intervju Kristoffer

00:00:23 Taler 1

hvor gammel er du?

00:00:24 Taler 3

jeg er sytten år

00:00:26 Taler 1

Hvilken klasse går du i?

00:00:28 Taler 3

Jeg går i 2.klasse på videregående.

00:00:35 Taler 1

Hva driver du med på fritiden

Taler 3

Styrketrening og piano

Taler 1

Hvilken måloppnåelse ligger du på i kroppsøving?

Taler 3

Fem, høy måloppnåelse

Taler 1

Hva tenker du når du hører ordet kropp?

Taler 3

Oi det er vanskelig. Tenker ikke på noe spesielt egentlig. Tenker mest på muskler og å trene muskler. Det rent fysiologiske. Tenker og på kropp og ungdomstid og alle endringene som skjer i kroppen da.

Taler 1

Hvilket forhold har du til egen kropp?

Taler 3

Jeg har aldri ikke likt kroppen min. Jeg har begynt å like den mer etter at jeg begynte å trene. Da fokuserer man på å bygge en større kropp og bli sunnere. Men jeg har aldri hatt et dårlig forhold. Hvis jeg skal beskrive forholdet til egen kropp med et ord så blir det “sunn”.

Taler 1

Bruker du mye energi til å tenke på egen kropp?

Taler 3

Nei. Jeg tenker bare på kroppen min når jeg trener så det er 2 timer om dagen. Men det hadde tatt mer energi om jeg hadde tenkt negativt rundt kroppen min. Men siden jeg tenker positivt om den så bruker jeg ikke noe energi, det tilføyer heller bare mer.

Taler 1

Hvilket forhold har du til andres kropp?

Taler 3

Jeg tenker ikke over andres kropp. Jeg har tenkt litt på at hvis jeg hadde vært uforneøyd med kroppen min så hadde jeg også tenkt at andre så ned på kroppen min. Men siden jeg personlig aldri har sett på andres kropp og sett ned på den så tenker jeg bare ikke over andres kropp egentlig. Med mindre de er veldig sterke eller svære, så tenker jeg “oi shit”.

Taler 1

Kan du utdype hvordan fysisk aktivitet du bedriver på tiden?

Taler 3

Jeg trener 6 ganger i uken på treningssenter og jeg følger et program som en kjent fyr har lagd. Det handler om at jeg trener 50/50 bein og overkropp. Jeg følger egne små program inn i det store programmet hvor jeg fokuserer på ulike kroppsdelene. Det er lagd av en russisk forsker. Jeg fant programmet på nettet og det er ganske kjent. Mange av vennene mine følger dette programmet også.

Taler 1

Trener du jevnlig? Og som oftest alene eller sammen med noen?

Taler 3

Ja jevnlig. Som oftest alene for da trener jeg best, men det er ofte mange jeg kjenner der når jeg trener.

Taler 1

Hvorfor trener du?

Taler 3 00:05:08

Det er for å se bra ut. Prosentvisfordeling mellom velvære og se bra ut så er det 30% velvære og 70% å se bra ut.

00:05:26 Taler 1

Er kropp et gjennomgående tema i din vennekrets?

00:05:31 Taler 3

bare angående styrke og det er mer tall liksom i forhold til hva du kan løfte. Så vi snakker ikke så mye om hvordan vi ser ut.

00:05:50 Taler 1

Vil du si at du har en middels, liten eller stor omgangskrets?

00:05:54 Taler 3

Stor, men det er fordi jeg har liksom krets fra ungdomsskolen og de jeg går på helt andre skoler nå men jeg har fortsatt god kontakt med dem, og i tillegg så har jeg kontakt med alle på trinnene på videregående.

00:06:09 Taler 1

Hvordan snakkes det om kroppspress i din vennekrets?

00:06:19 Taler 3

Det snakkes vel ikke om, men det er fordi jeg føler vi er litt for gamle til å drive med kroppspress. Jeg har ikke lagt merke til det heller. For hvis du snakker ned om noen uten

grunn så får du høre det fra de andre. Da blir du satt på plass. Det er ikke sånn at vi driver og snakker ned om noen og ingen hadde satt pris på det hvis du hadde gjort. Jeg har egentlig ikke noe forhold til det for da snakkes ikke om.

00:07:01 Taler 1

Sammenligne du deg med noen andre i vennekretsen din?

00:07:09 Taler 3

ja ja men liksom det er ikke noe sånn realistisk altså, vi vet at vi ikke kan sammenligne oss med hverandre fordi vi har alle ulike kropper, har alle ulik forbrenning, vi har startet på forskjellig tidspunkt, vi spiser forskjellig. Så fra mitt perspektiv sammenligner vi oss ikke med hverandre, jeg har hvert fall ikke gjort det.

00:07:35 Taler 1

Hva slags forhold har du til kosthold?

00:07:42 Taler 3

Det er ganske normalt. Jeg tenker ikke så mye på å roe ned på godteri og tenker ikke at jeg ikke kan få i meg så mye av det og det. Men jeg spiser også mye sunt, så ja, mye av hver. Siste halvdel av 2021 så prøvde jeg å spise 4000 kcal om dagen og da spiste jeg alt jeg kunne uansett om det var sunt eller ikke, men da følte jeg meg ikke spesielt bra. Så det stoppet jeg med. Men det er ikke noe matretter jeg ikke spiser, jeg er ikke kresen, prøver å få i meg alt som er sunt også koser jeg meg, sånn ca. Når jeg vil.

Taler 1:

Måler du eller veier maten din?

Taler 3:

Ja jeg pleier å gjøre det. For å få i meg så mye som mulig.

00:09:09 Taler 1

Føler du kosthold ofte blir tatt opp i din vennekrets?

00:09:15 Taler 3

Bare angående liksom kalorier.

00:09:31 Taler 1

Har de i din vennekrets et sunt forhold til mat?

00:09:37 Taler 3

Oo det det spørs, for igjen så bryr vi oss ikke så mye om hva vi får i oss så lenge det er nok kalorier. Så sunt angående kolesterol og alt det der det vet jeg ikke, men vi får i oss nok hvert fall.

00:10:07 Taler 1

Er det enkelte i din vennekrets som har stor påvirkningskraft forhold til det området der?

00:10:16 Taler 3

nei det tror jeg ikke, jeg tror vi ligger ganske likt alle sammen.

00:10:22 Taler 1

Hva tenker du når du hører ordet kroppspress?

00:10:30 Taler 3

Jeg har aldri hatt noe forhold til det, så jeg tenker mer på ting fra barneskolen og ungdomskolen da man ikke skjønnte så mye. Føler det er mer aktuelt hos jenter, og det er sikkert feil, for det er sikkert mange gutter som har gått gjennom det, men fra mitt perspektiv har jeg bare hørt om det fra jenter. Jeg føler at kroppspress i min alder, hvis du f.eks. skulle snakka masse ned om noen sin kropp så er du ikke 17 år i hodet hvert fall. Så det er derfor jeg ikke tror jeg har et så sterkt forhold til det. Jeg hørte om mye kroppspress fra jentene på ungdomsskolen, men ikke noe blant guttene. Som gutt så har det vært sånn at man ikke trenger å være trent. Hvis du så ut som en pinne så ble du ikke mobbet for det, og heller ikke om du var kraftig. Så det var veldig lite å bli tatt på føler jeg. Jeg kunne høre at folk kommenterte jenter om "hun var flat" eller "hun var kraftig". Så per nå så føler jeg det er mest angående jenter, at både jenter og gutter kommenterer kroppen til jenter.

00:12:50 Taler 1

Føler du at du opplever kroppspress på daglig basis?

Taler 3

Nei, ingenting. Det er sikkert sånn i underbevisstheten.

00:13:16 Taler 1

Sammenligner du deg med folk i sosiale medier?

00:13:19 Taler 3

nei fordi der føler jeg litt mer motivasjon, det kan hende at det er sånt det er ment å fungere da at du skal tro det er motivasjon, men så er det egt kroppspress. Men hvis jeg ser sterke folk på insta eller tiktok så skjønner jeg, og de er ofte veldig åpne om det selv, at det ikke er realistisk. Fordi der har de smurt seg inn med olje, har pump, bruker riktig lys, fotoshopper effekter og fikser på kontraster så man ser muskler bedre. Så jeg sammenligner meg ikke med de. Jeg ser jo selv at å stå på to forskjellige steder hvor det ene har bra belysning og det andre har ikke, at det er stor forskjell på kroppen da. Så nei jeg føler ikke noe spesielt kroppspress i hverdagen.

00:14:11 Taler 1

Hvordan tror du man kan motvirke kroppspress?

00:14:18 Taler 3

det handler om å normalisere ting fra man blir født. Alt påvirker jo hjernen din. Når du går forbi butikker og det står syltynne dukker i vindu, det påvirker jo. Alle modeller du ser på reklamer, alt sammen. Så hvis alt hadde blitt litt mer naturlig, så hadde det, uten at man tenkte på det ordentlig, endret underbevisstheten til de nye som kommer etter oss. For hvor får man ideen om at det er en perfekt kropp, jo det er jo fra media og alt det vi ser rundt oss hele tiden.

00:15:13 Taler 1

Kan skolen ha noen rolle i å motvirke kroppspress?

00:15:18 Taler 3

Ja, det er jo mye å lære om av den slags type ting. Men jeg føler at det ikke er skolen man ser opp til som ung. Hvis jeg skulle sett for meg noe så tror jeg ingen vil tenkt sånn "ånei det ville ikke skolen min gjort, så da vil ikke jeg gjøre det". Jeg føler det er andre ting i hverdagen som er viktigere enn skolen. At det er de små tingene i hverdagen som må endres.

00:16:20 Taler 1

Tror du skolen kunne belyst temaet i en større grad?

00:16:23 Taler 3

Jaja selvfølgelig og de gjør jo litt det. Det var et kapittel i naturfag når det var snakk om seksualundervisning. Men det spørs nok veldig på læreren. Vi hadde en veldig ung lærer og hun snakket om kroppspress og kroppsbilde med oss, men det var på en måte ikke pensum. Jeg kan se for meg at ikke alle lærere hadde giddet det, og heller bare fulgt boken.

00:17:03 Taler 1

Hva tror du er den største årsaken til at unger kjenner på kroppspress?

00:17:14 Taler 3

Sosiale medier. Alt som har med internett å gjøre. Det var jo TV og sånt før, men nå er det i mye større grad for du får aldri pause fra det. Det er alltid noen som er bedre enn deg på mobilen. Det er en konstant påminnelse om at "han ser sånn ut og det gjør ikke du". Det at influensere driver og fotoshopper bildene sine for å se bedre ut, gjør at unge blir påført skader som de ikke skjønner helt selv. Så akkurat nå er det influensere og sosiale medier og det perfekte livet som frontes.

00:18:06 Taler 1

tror du det er mer kroppspress nå enn det var før?

00:18:11 Taler 3

Ja. Å gå på ungdomsskolen eller barneskolen nå tror jeg hadde vært jævlig for jeg føler at alle liksom er så opptatt av mobil og jeg ser tiåringer som sminker seg på sosiale medier, og jeg skjønner ingenting. Så jeg skjønner ikke hva som skjer jeg.

00:18:38 Taler 1

Du har svart litt på det, men klarer du å utdype hvilken posisjon sosiale medier har i forhold til kroppspress?

00:18:44 Taler 3

Ja for du klarer ikke legge det fra deg heller for da blir du ensom og har ikke kontakt med noen. Og hvis du gjør det i moderat grad/ for mye så blir du påvirket veldig psykisk av det. Man vet ikke hva man skal gjøre liksom. Det hjelper ikke at bare du legger fra deg tlf eller dropper instagram, alle må gjøre det for at det skal bli boikottet. Inntil videre så vil man bare

fortsette å bli påvirket. Når man ser på instagram at vennene sine er å gjør ulike ting, eller at “hun så så fin ut på det bilde og det gjør ikke jeg”. Spesielt som ung dette her.

00:19:37 Taler 1

Kjenner du mye på det selv?

00:19:42 Taler 3

Nei heldigvis ikke, jeg blir ikke påvirket så mye av sosiale medier. Det som er litt deilig er at jeg aldri har hatt noe influenserforbilde. Og igjen føler jeg at det er flest jenter som blir påvirket fordi det er så mange jenteinfluensere med beautykontoer og bikinibilder. Jeg blir mest påvirket av at jeg ser vennene mine er å gjør ting, og ikke så mye av kropp egentlig. Men føler også at kosmetikk er en mye større industri så det er en stor del av hverdagen for jenter og følge ulike sånne sminkekontoer.

00:20:35 Taler 1

Hvilket sosialt medie bidrar mest til kroppspress?

00:20:45 Taler 3

Instagram. Det er liksom en samling av “her se så fint liv jeg har, se så bra kropp jeg har”. Instagram er bare en samling av bilder hvor folk skal vise hvor bra de har det.

Taler 1

Hvem er på 2.plass?

00:21:16 Taler 3

Tiktok er jo litt der, det var mer hvert fall. Når alle danset der så var det mer kroppsfokus, men nå er det mer humorapp.

00:21:39 Taler 1

Hadde du vært villig til å slette instagram hvis det påvirket deg i negativ grad?

00:21:49 Taler 3

Greia er at ingen legger ut noe på instagram i min alder, alle bruker vsco egentlig og linker det i bioen. Så det er veldig lite instagraminnlegg. Jeg hadde slettet det for jeg bruker det så vidt.

Taler 1:

Bruker du vsco mye da?

Taler 3

Nei, bare hvis jeg har et kult bilde eller har gjort noe kult. Jeg legger ikke ut et selfie der liksom.

Taler 1

Hvorfor bruker dere ikke instagram?

Taler 3

Jeg snakket med vennene mine om det og det er fordi vi føler et press når vi legger ut i forhold til likes også. Det er bare stress å tenke på sånn "oi shit hvis ikke jeg får nok likes her så må jeg slette bilde for det er flaut og da tror folk at jeg er loner". Vsco er litt mer sånn at ingen kan se om de har "lika" eller ikke.

00:22:43 Taler 1

Hva assosierer du kroppsøving med?

00:23:10 Taler 3

det er litt sånn blandet fordi gymmen er jo sånn at det er veldig mange forskjellige temaer så noen av de er kjempegøy og noen av de er helt forferdelige, men du må liksom gjennom alt. Jeg husker gym i første var ikke noe spesielt gøy, da trente jeg heller ikke så mye, da brydde jeg meg ikke så mye om kropp og sånt. Men nå i 2.klasse har det vært kjempegøy. Alt som har med leker og forskjellige sporter, badminton, basket, føler det er sånn at enten så liker du det eller så hater du det, det kommer helt an på hvilket tema man har. Så det er sånn 50/50 egentlig.

00:24:12 Taler 1

Har du følt på kroppspress i kroppsøving?

00:24:17 Taler 3

Nei. Det er vel egentlig fordi klassen min er veldig sånn "bodypositive" på en måte. Selv om alle gutta i klassen trener veldig mye, men det har aldri vært noe diskriminering av noen andre.

00:24:35 Taler 1

Kan det være kommentering av hverandres kropp?

00:24:38 Taler 3

ja altså vi sier liksom “nå så du jævla svær ut” liksom, men vi sier aldri noe negativt. Når vi har hatt styrke så har det vært veldig fett å se måten alle gutta har liksom busta de som ikke trener så mye da og liksom hjelper de med motivasjon og er liksom er veldig positive og hjelper de, det var veldig kult å se da.

00:25:20 Taler 1

Har du opplevd at lærere har bidratt til kroppspress i kroppsøving?

00:25:22 Taler 3

Nei det har jeg ikke. Nei heldigvis ikke noen rare kommentarer fra lærere.

00:25:46 Taler 1

Hva tror du lærere kan gjøre for å motvirke kroppspress i kroppsøving?

00:25:57 Taler 3

Igjen så er det en vanskelig posisjon lærerne sitter i fordi de sitter liksom i en sånn posisjon hvor elevene ikke akkurat ser opp til deg, så de kommer ikke til å ta tips fra deg på strak arm. Det er vel fordi det er vanskelig å kjenne seg igjen i de siden de er lærere og du er der for å ikke få fravær og for å få en karakter. Du er liksom ikke bestekompis med læreren. Det er det som er så rart at for lærere i skolen er det veldig vanskelig for lærere å gjøre det interessant for elevene i skolen. Mennesket vil jo heller ta tips fra og se opp til noen de faktisk ser opp til da.

00:27:00 Taler 1

Så hva kan lærere egentlig gjøre for å motvirke kroppspress?

00:27:05 Taler 3

Jeg kommer ikke på hvordan en lærer skal snike inn dette med kroppspress. Men hvis jeg skal tenke på lærere i kroppsøvingslærere da så er det å ha en åpen dialog med elevene, alltid minne på det i underveis samtaler hvis man ser noe er galt. For det blir litt unaturlig å alltid skulle si på starten av hver time “husk kroppspress” som en pekepinn.

00:27:49 Taler 1

Tror du at medelever bidrar til kroppspress i kroppsøving?

00:27:55 Taler 3

Ikke i min klasse så nei. Men det kan godt skje i andre klasser. Jeg kjenner til andre rare mennesker som fint kan finne på det. For eksempel å slenge inn en kommentar om en eller annen sin kropp som sprer seg. F eks at det er en gutt som kommenterer noe på kroppen til ei jente også sier han det til de andre gutta også sprer det seg. Sånne ting skjer jo av og til.

00:28:38 Taler 1

Hva tror du gjør at enkelte mennesker tar seg friheten til å slenge ut sånne ekle kommentarer?

00:28:44 Taler 3

Jeg kjenner jo et par stykker av de som har rimelig høy selvtillit, men det backfirer nå fordi vi har fått mye klager hvor det er slengt ut en del kommentarer om jenter og det har ikke vært negative, men det er veldig sånn objektivierende. Så det har blitt et problem så vi gutta skal egentlig ta det opp med han fordi det er sykt spesielt å gjøre.

Et eksempel er når jeg satt på Balkan med han og det er en jentegjeng bak oss. Så sitter han bare og stirrer og ser på rumpa når de går forbi og lager sånn uttrykk i ansiktet. Så har vi fått klager fra andre og vil ta det opp med han, men det er veldig få som vil ta det opp med han fordi man vil ikke lage dårlig stemning.

00:29:42 Taler 1

Men du sier grunnen er høy selvtillit, kan det være noen annen grunn enn det til at han opptrer sånn?

00:29:49 Taler 3

Ja lav selvtillit. Kan være at du vil pirke på andre for å føle deg bedre. Også kan det være at du har opplevd noe hjemme så du føler deg dritt den dagen. Eller så kan du ha fått feil inntrykk av hvordan du faktisk skal oppføre deg. Det kan jo være mange grunner til det.

00:30:17 Taler 1

Hva kan medelever gjøre for å motvirke kroppspress i kroppsøving? Det kan også være generelt, trenger ikke være spesifikt i det faget.

00:30:31 Taler 3

For det første så må hver og en skjønne litt allmennkunnskap om hvordan du er et vanlig og snilt menneske. Det vi i klassen har skjønnet er at det kun hjelper å snakke hverandre opp. Hvis du har noe feil ved kroppen din, hva skal du gjøre med det, det er ikke noe vits å kommentere på det. Hvorfor må det være en feil også. Så bare det at hvis du har en vennegjeng hvis man er ganske kjapp på å kritisere han/ hun som må kommentere en annen, så dør den ukulturen ut nesten med en gang. Så hvis du bare greier og si fra til personen som hver gang skal si noe om andre så vil han slutte. For han/ hun tror den er kul i gruppa, men hvis de bare skjønner at det ikke er kult så stopper den ukulturen opp med en gang. Jeg har sagt ifra til folk flere ganger, men ikke til han jeg fortalte om i stad for det har skjedd så nylig. Det er så rart for han har ikke vært slem mot andre, men han har vært objektiviserende mot andre. Det er jo slem, men det har ikke vært mobbing og han har ikke sagt det høyt foran de, så jeg har ikke sagt noe og det har ikke vi som gruppe heller, men det burde vi jo.

00:32:09 Taler 1

nå skjønner jeg jo egentlig svar på dette, men har kroppspress hindret deg å delta i ulike kroppsøvingstimer?

Taler 3

Nei

Taler 1

Kan du kjenne igjen noen i klassen hvor dette har stemt for?

00:32:38 Taler 3

Ja eller ingen i klassen, men det er nok noen jeg kjenner som er litt kraftige som ikke vil delta i dans for eksempel. For da føler de at de blottlegger seg.

00:33:06 Taler 1

Husker du hvor tidlig du begynte å tenke over dette med kropp?

00:33:11 Taler 3

Hm det var en ganske seint altså. Jeg tenkte ikke på kropp i det hele tatt jeg før videregående tror jeg. Sånn dette med å prøve å se bra ut. Det var ingenting som fikk meg til å tenke over det egentlig.

Taler 1

Hva med i vennekretsen din da?

Taler 3

Nei egentlig ikke noen ting. Vi hadde ikke noe treningskultur der før videregående heller. Vi drev med idrett, men ikke styrke. I idrett så er jo ikke kropp rent utseendemessig hovedpoenget.

00:33:48 Taler 1

Har læreren deres noen gang hatt en samtale med dere om synet på kropp eller hvor viktig et sunt og variert kosthold er?

00:34:02 Taler 3

Kosthold ja, og synet på kropp også ja.

00:34:06 Taler 1

når var dette da?

00:34:07 Taler 3

Synet på kropp var i seksualundervisningen. Kosthold det var alt fra naturfag til mat og helse til ja forskjellige tider på videregående og ungdomsskolen.

00:34:17 Taler 1

Når du sier seksualundervisning, vil du utdype litt hvordan synet på kropp ble tatt opp der?

00:34:26 Taler 3

Det var i niende da så det er en stund siden. Men hun snakket egentlig om hva slags tanker vi har om kropp nå og at vi kommer til å se tilbake på det om ti år og tenke "hva var det jeg tenkte på da?". Det var egentlig det jeg fikk ut av det. Når du blir eldre og jo mer hjernen din utvikler seg, jo mer skjønner du hvor tåpelig det å tenke på hva andre tenker om deg er.

00:34:54 Taler 1

Er det timer du gruer deg spesielt til med tanke på hvor synlig kroppen er?

Taler 3

Nei.

Taler 1

Tenker du over hva du har på deg i kroppsøving?

00:35:08 Taler 3

Fargemessig så ja, for jeg vil at jeg skal se bra ut liksom, men ikke hvor trangt eller stort noe er.

00:35:21 Taler 1

Tenker du noe over hva medelever har på seg?

00:35:21 Taler 1

Nei.

00:35:27 Taler 1 Maria

Er kropp et gjennomgående tema i garderoben før eller etter timen?

00:35:31 Taler 3 Gutt, 17 år

Ja, vi står liksom og poser vi speilet.

Taler 1 Maria

Det er virkelig en guttegreie det der.

00:35:43 Taler 3 Gutt 17 år

Ja vi står liksom på rad og poser bare for kødd liksom, men jeg kan se for meg at det også kan være litt skadelig for de som ikke er med. Alle gutta i klassen har veldig god sjargong så jeg vet ikke, men jeg tror ikke det har så mye å si. Vi er veldig positive til de andre når vi trener sammen, og vi booster hverandre veldig.

00:36:29 Taler 1

Har du noe mer du vil legge til nå som du vet hva dette prosjektet handler om, og hva som er hensikten bak det?

00:37:08 Taler 3

Ja det er egentlig ganske mye sånne smågreier, men jeg vet ikke om jeg har sagt det.

Det handler vel om å kjenne alle elevene sine, ha god dialog med dem, vite hva de liker og ikke liker, hvis det er noen som liksom føler at det er ubehagelig i noen timer, at man plukker opp det. Og hvis du har lagd et sånt forhold da hvor elevene ikke er redd for å si noe til deg, og at du er åpen om ting tilbake. Og at du kanskje som lærer kan arrangere noen timer hvor ingen føler seg utenfor. Jeg vet ikke helt hvordan det er mulig. Men jo bedre forhold du har til elevene dine, jo bedre blir på en måte alt. Jo mer du slår ned på kommentarer for å vise hvor ugreit det er, jo bedre er det. Det er også det at på videregående så er det litt rart for det er ikke noe åpen kultur for å slenge dritt i gangene og du får credz for det, sånn som det er på film. Det går mer på det indre du føler at andre tenker om deg i motsetning til at du får det påført av noen andre direkte og blir lei deg av den grunn. Så det er på en måte sånn at mye av kroppspresset man føler, tror jeg, er noe du lager i hodet ditt. Og det vet jeg ikke hvordan man kan fikse på som lærer.

00:39:31 Taler 1

Dette her med folkehelse og livsmestring, kommer det noe til syne i din skolehverdag?

00:39:37 Taler 3

livsmestring i hvert fall etter jeg begynte å trene, så var alt mye morsommere å gjøre egentlig. Alt er morsommere å gjøre når du får en sunnere kropp. Du kan tenke deg det mentale, du får det mye bedre, i stedet for å sitte å spille hele tiden.

Men i forhold til skolesammenheng, så har jeg ikke hørt noen ting om det. Jeg går jo ssp og kan ikke huske noen fag hvor har hatt noe i nærheten av det en gang. Jeg visste ikke at det var noe som het det en gang. Det er jo sånn en gang i året hvor det sånn dag for Psykisk helse, hvor man kan gå på en presentasjon om det i midttimen.

Vedlegg 7

Intervju Nora

00:00:32 Taler 1

Hvor gammel er du?

00:00:34 Taler 3

Jeg er sytten år

00:00:46 Taler 1

Hvilken klasse går du i?

00:00:46 Taler 3

Jeg går i 2 STC på videregående

00:00:47 Taler 1

Går du i samme klassene av de andre?

00:00:50 Taler 3

så da har jeg flere andre fag som jeg har med noen av de andre tror jeg

00:01:00 Taler 1

Hva driver du med på fritiden?

00:01:02 Taler 3

Jeg turner, og trener på treningssenter, jobber, prøver å aktivt være med venner

00:01:08 Taler 1

Spennende, og så bare et sånn litt side spørsmål: hvilken måloppnåelse tror du at du ligger på i kroppsøving?

00:01:16 Taler 3

Høy, tror jeg

00:01:18 Taler 1

Første kategori er kropp. Hva tenker du når du hører ordet kropp?

00:01:28 Taler 3

Det er et veldig stort ord på en måte, for det er så mye snakk rundt det. De eldre har på en måte et veldig annet syn på kropp enn det vi har fordi at vi er veldig sånn liberale og åpne og vi vil at mest mulig skal være minst mulig tabu, på en måte. Så jeg tenker bare at kroppen kropp, og at det er topp. De typiske tingene nå da, jeg er veldig for at alle kan ha den kroppen de har, og at det ikke skal være noe kroppspress eller sånne ting.

00:02:01 Taler 1

Hvilket forhold har du til egen kropp?

00:02:05 Taler 3

Jeg har egentlig veldig bra forhold til egen kropp, og jeg har hatt det nesten hele tiden. Det har vært litt sånn, det er alltid noe føler jeg, men det har alltid vært håndterbart. Det er aldri vært noe jeg har følt har vært et stort problem i livet mitt. Så ja, jeg har egentlig bra forhold til egen kropp.

00:02:26 Taler 1

Bruker du mye energi til å tenke på din egen kropp?

00:02:31 Taler 3

På en måte, men jeg synes mer at det er positiv energi. Det er ikke det er ikke noe som drar ut energi av meg, jeg synes det er gøy da i så fall.

00:02:42 Taler 1

Hva tenker du på som gjør at du får god energi av å tenke på egen kropp?

00:02:50 Taler 3

Sånn som hvis man trener da, at man blir stolt av å se resultater, eller at man egentlig bare blir fornøyd og å bare tenke sånn "vet du hva, nå så jeg bra ut". Ikke bare se på seg selv med en

gang man har stått opp, men at man klarer å komme i gang med dagen og sånne ting, før man skal begynne å dømme seg selv så mye.

00:03:13 Taler 1

Ja det er en kjempegod tanke. Hvilket forhold har du til andre sin kropp?

00:03:20 Taler 3

Merkelig nok så tenker man jo ikke egentlig så mye over andre sin kropp, som man gjør over sin egen. Man blir jo på en måte inspirert av andre også, og tenker sånn "oi, den kroppen der skulle jeg hatt", men da må man heller bruke det som et mål å jobbe mot i stedet for å rakke seg selv ned. For det hjelper jo ingen.

00:03:40 Taler 1

Er det lett å bruke det som motivasjon eller kan man falle andre veien?

00:03:46 Taler 3

Nei det er ikke lett, men det går an hvis man er veldig på den positive tanken da, så går det jo an å bruke det som motivasjon. Eller hvis man ser andre som trener bare, eller er på treningssenter, da er det litt lettere å se at det er ikke operasjoner også. Men det er egentlig veldig vanskelig å bruke det som motivasjon. Man må bare finne litt indre motivasjon i seg selv.

00:04:12 Taler 1

Bruker du det som oftest som positivt?

00:04:16 Taler 3

Ja, jeg tror egentlig jeg gjør det. Jeg har egentlig vært ganske flink med å ikke dømme meg selv og min kropp for mye, og hvis jeg synes noen ser bra ut så er jeg sånn "shit jeg vil klare en pull-up" eller "jeg vil klare en chin-up" eller at "jeg vil bli så sterk". Jeg synes det er litt motiverende å se hva andre får til, for da går det an.

00:04:39 Taler 1

Hva tror du er årsaken til at du har den tankegangen der?

00:04:43 Taler 3

Jeg vet ikke, jeg har egentlig ikke peiling. Men det kan hende det er fordi jeg har turna, der skal man være rak i ryggen og det er ganske ordentlig, det har aldri vært om å være best på en måte. Det er bare om å gjøre det riktig og få det til, ikke å være best. Og da føler jeg at det handler litt om at så lenge man gjøre noe på en måte, så går det jo greit. Så lenge man bidrar, og klarer å gjøre noe selv og sanne ting, at ikke man bare sitter på siden også. Så jeg vet ikke, men det kan hende at noe av motivasjonen kommer derfra. Og så tror jeg at det handler litt om “mindsettet” mitt. At jeg har alltid fungerer sånn, liksom.

00:05:32 Taler 1

Ja, interessant. Vil du utdype litt den fysiske aktiviteten du driver med på fritiden?

00:05:43 Taler 3

Jeg tuner, det er vel en til to ganger i uka, det er ikke så mye. Og så jobber jeg som turntrener en gang i uken, og så jobber jeg på Meny, så man får jo bevegde seg i begge de jobbene. Og så prøver jeg å trene på Fresh to til fire ganger i uka, det kommer til an på resten av timeplanen min.

00:06:04 Taler 1

Har du drevet med fysisk aktivitet, altså jeg turn og styrketrening lenge?

00:06:11 Taler 3

Turen har drevet med egentlig hele livet nesten, og jeg vet at jeg har fått mye kjernemuskulatur fra turninga, det har jeg merket senere. Og Fresh har jeg gått på to og et halvt år nå, eller noe. Men i starten så var det litt mer sånn at jeg kom dit for å komme på trening, ikke for trene nesten. Men prøver å trene litt mer nå da.

00:06:38 Taler 1

Har du sånn strengt regime overfor deg selv, at du må trene sånn som mange ganger i uken? Eller trene når det passer deg?

00:06:45 Taler 3

Virkelig ikke. Jeg trener når det passer meg, jeg bare prøver å få inn mest mulig økter, men selvfølgelig hvis man hopper over en dag så går det fint liksom. Det er ikke noe stress.

00:06:54 Taler 1

Ok, ja. Hvorfor trener du?

00:06:58 Taler 3

For å holde meg i form og fordi at jeg merker på turntreningene at jeg ikke er så sterk lenger, og at det begynner å bli litt tungt. Og ja motivasjon, og på turninga så trener jeg fordi at jeg synes det er gøy. Det er ikke sånn strengt regime der, det er ikke sånn “man må gjøre det, man må gjøre det”, det er sånn “gjør så mye du vil, og så mye du klarer”. Og på Fresh så syns jeg det er gøy å klare å ta mer, sånn jo mer vekter jeg klarer jo mer blir jeg sånn “oi, shit, kan jeg få til dette?” liksom. Så det er litt motivasjonen der da.

00:07:31 Taler 1

Har utseende noe å si for hvorfor du trener?

00:07:35 Taler 3

En liten ting å si selvfølgelig. Altså det er jo gøy å se resultatene og det ligger jo i utseende, så ja utseende har noe å si.

00:07:47 Taler 1

Hvis du skal vekte det da? Det med at du trener for å få en god følelse av det og det med utseende?

00:07:54 Taler 3

Få en god følelse går over utseende.

00:07:56 Taler 1

Ja, sånn prosentvis?

00:08:00 Taler 3

Seksti/førti kanskje, altså seksti god følelse og førti utseende

00:08:07 Taler 1

Ja, interessant. Jeg spurte alle om det så det er morsomt å høre hva dere svarer

Så skal vi gå litt over på omgangskrets.

Er kropp et gjennomgående tema i din omgangskrets?

00:08:25 Taler 3

Ja, alltid. Man snakker hele tiden om at “oi, nå har du fått stor rumpe”, eller “oi, puppene har vokst litt” liksom. Det er alltid sånne ting. Eller sånn “oi, nå har jeg lagt på meg”, så man snakker på en måte alltid om det, men jeg har aldri opplevd det som noe stressende eller en ekstra pressfaktor, eller noe sånt.

00:08:44 Taler 1

Hvor ofte snakker dere om kropp da? Hvis det går an å svare på det.

00:08:50 Taler 3

Altså, vi snakker jo om det oftest når vi møtes, det er ikke så mye på telefon. Men jeg har en venninne som har slitt med kropp, og da blir det på en måte lett å snakke om det fordi det blir et større tema, for hun har hatt anoreksi. Så da er det på en måte mye å si om det.

00:09:15 Taler 1

Føler du at du har en liten, middels eller stor omgangskrets?

00:09:25 Taler 3

Jeg har mange venner, men jeg prøver å holde de nære til ikke så mange. Så jeg har kanskje en liten eller middels omgangskrets. Men jeg har på en måte sånn, fritidsvenner, skolevenner, treningsvenner, så man møter jo litt forskjellige venner i løpet av en uke. Ettersom hvor man er.

00:09:46 Taler 1

Helt sant, og kropp er like aktuelt i alle grupperingene?

00:09:49 Taler 3

Nei, nei, nei. Bare de nærmeste.

00:09:53 Taler 1

Okei, og hvor ofte møter du de?

00:09:58 Taler 3

Mest i helgene, for da har jeg mest tid.

00:10:03 Taler 1

Ja, skjønner. Hvordan snakkes det om kroppspress blant dine venner?

00:10:08 Taler 3

Altså jeg opplever det som at det ikke er så mye kroppspress egentlig, og sånn har jeg opplevd det på vennene mine også at de også tenker det. Men allikevel så merker man jo at det skjer små sammenligninger. Hvor man er sånn “oi, hun hadde fin rumpe”, eller “oi, hun hadde veldig fine curves”, at det skjer sånne ting da. Men jeg har aldri sett på det som noe veldig alvorlig liksom. At det bare er sånn “oi, det var fint”, og så tenker man ikke noe mer over det.

00:10:36 Taler 1

Tror du de fleste av vennene dine har samme oppfatning som deg?

00:10:41 Taler 3

Jeg håper det, men jeg vet ikke om de gjør det. Jeg vet at det er flere av vennene mine som hvert fall har det vanskelig, men det virker som at det er flere og flere som kommer og finner sin egen kropp mer til rette da. Og at man begynner å bry seg litt mindre om hva alle andre tenker

00:11:01 Taler 1

Hva er årsaken til at du tror de kommer seg, eller finner seg selv bedre på en måte?

00:11:06 Taler 3

Fordi vi vokser. Altså ungdomstiden og ungdomsskole er jo kanskje det verste da, med tanke på press og stress og alt det der. For det at alle skal være kule og alle skal passe inn, og alle skal bli likt av guttene og sånt, og guttene liker bare de med store pupper og stor rumpe

liksom. Så det var verst på ungdomsskolen kanskje. Men jeg har opplevd det som at dere er flere og flere som vokser i seg selv, og at det tenker at “vet du hva, sånn her ser jeg ut og jeg er flott”, “jeg trenger ikke fikse på noe”.

00:11:44 Taler 1

Jeg skjønner. Hva slags forhold har du til kosthold?

00:11:51 Taler 3

Jeg følger ingen diett. Jeg jeg spiser egentlig det som passer meg. Jeg spiser kanskje litt for mye usunt, men jeg tenker at det gjør ingenting så lenge jeg ikke blir helsefarlig overvektig eller at det er noe feil med helsen min da. Men jeg prøver å spise sunt også selvfølgelig.

00:12:17 Taler 1

Du sier at du kanskje spiser litt for mye usunt. I forhold til hvem sier det?

00:12:24 Taler 3

I forhold til anbefalingene kanskje, det er jo lørdagsgodt på en måte, men så blir det litt bredere da. At man spiser litt godteri i løpet av uka og så er det litt sånn “oi, burde kanskje ikke spiste den godteri posen nå”, eller ja.

00:12:41 Taler 1

Ja, forstår. Føler du at kosthold ofte blir tatt opp i din vennekrets?

00:12:46 Taler 3

Nei, egentlig ikke. Eller, vi snakker på en måte mer om at, eller jeg har ei venninne som spiser veldig mye i forhold til meg. Og hun kaller jo meg småspist, og jeg er sånn “men du spiser jo mye”, ikkesant, så det er jo bare sånne ting. Men det er ikke noe vi tenker over egentlig, det bare er sånn.

00:13:06 Taler 1

Går det noe inn på deg at hun sier at du spiser lite?

00:13:13 Taler 3

Nei, nei

00:13:14 Taler 1

Tror du det er noe motsatt?

00:13:15 Taler 3

Det kan hende. Eller at hun sier det for seg selv, på en måte. "Å du spiser så lite", at det kan hende. Men jeg vet at hun ikke tar inn på seg at hun spiser mer enn meg.

00:13:30 Taler 1

Man er jo bare forskjellig. Vil du si at de i din vennekrets har et sunt forhold til mat?

00:13:42 Taler 3

De fleste, men ikke alle

00:13:43 Taler 1

Vil du utdype det på noe vis?

00:13:53 Taler 3

For eksempel hun som har anoreksi. Hun spiser veldig mye, og jeg vet ikke. Hun spiser nesten alt. Hun kan spise nesten tre ganger så mye som meg, og jeg vet ikke, det er jo synd hvis det legger seg i blodet, for det kan jo ha virkning senere. Eller hvis man kaster opp etterpå ikke sant. Jeg har prøvd å legge merke til noe, men jeg har ikke funnet noe spesifikt liksom. Så jeg håper bare ikke det er noe dumt, og at det bare er fordi at "nå spiser jeg og koser meg" liksom.

00:14:27 Taler 1

Men jeg hun på en måte frisk fra anoreksi?

00:14:30 Taler 3

Ja, hun er frisk fra det. Og det var et par år siden, eller noe. Så vi var venner da også, men nå spiser hun i alle fall. Og det blir man på en måte glad for da.

00:14:46 Taler 1

Er det enkelte som har stor påvirkningskraft, i forhold til også blant vennene dine?

00:14:54 Taler 3

Nei, egentlig ikke. Jeg tenker ikke så mye over mat og sånn hva vi spiser. Jeg vet at det er noen som ikke vil gå på maccern og sånne ting, men hvis jeg vil ha maccern så drar jeg på maccern og så kan de dra et annet sted liksom. Så det er veldig åpent sånn sett egentlig.

00:15:18 Taler 1

Så fint. Nå skal vi over i kroppspress: hva tenker du når du hører det ordet?

00:15:22 Taler 3

Det er et stort tema som har vært mye i media, og det er jo et reelt problem på en måte. For det er veldig mange som opplever det. Selv om jeg gikk opplevde til på en måte den graden da, så vet jeg at det er mange andre som sliter mye med det. Kroppspress er veldig kjipt for de som kjenner mye på det, det kan jo ødelegge store deler av hverdagen til den.

00:15:56 Taler 1

Opplever du kroppspress på daglig basis? Ubevisst eller bevisst?

00:16:03 Taler 3

Nei, det gjør jeg ikke. Altså det kan jo hende at man gjør det ubevisst, på veldig mye på tiktok for eksempel. Men jeg merker også at det kommer mer og mer sånn positivitet rundt det, at det går fint om magen henger ut, eller at det er mer sånne ting også. Så jeg opplever det ikke som at det bare er liksom press, men det kan hende at ja jeg tenker nok ikke så mye over det. Men jeg vet at det er veldig veldig mange som har liksom flat mage og som ser skikkelig bra ut, så blir man jo litt sånn “oi det skulle jeg også gjerne hatt”, men det stopper på en måte litt der hos meg.

00:16:40 Taler 1

Men det er jo veldig fint da, at du ikke bryr deg så veldig mye om det.

Men hvem tror du bidrar til det kroppspresset man møter på daglig basis?

00:16:52 Taler 3

Egentlig alle de som har den ideale kroppen og som fronter det i sosiale medier. Som er sånn stereotypisk flat mage, store pupper, stor rumpe, ser bra ut liksom. Ofte de som er liksom

attraktive fordi man sammenligner seg med de som ser bra ut da, så vil man oppnå det de har klart å oppnå på en måte, men altså nitti prosent av det eller om ikke hundre er jo gener.

00:17:24 Taler 1

Store deler er gener ja. Men tenker du at de som bidrar, bidrar ved å bare bry seg om sin egen kropp, på en måte de som er attraktive, eller de som fronter at de er det?

00:17:32 Taler 3

Det kan være begge. Hvis jeg har gått på gata og ser en som ser bra ut så blir man sånn “oi shit går det an” liksom, men så er det også influensere og sånn som legger ut mye av egen kropp, og som på en måte tjener penger på det fordi at de ser bra ut. Det er jo egentlig en større press faktor enn de man ser på gata egentlig.

00:17:53 Taler 1

Ikke sant. Og de mange de influenserne har jo, ofte så har de gode gener og så har de betalt seg til det. Og det er bare så utrolig at de får lov til å liksom fronte så mye kroppsfikserte bilder også i media. Så følger liksom ti-åringer dem.

00:18:11 Taler 3

For jeg husker da jeg var mindre og fulgte liksom store influensere på sosiale medier da, jeg følte meg så voksen, jeg var sånn “hæ, nei jeg kan jo se på det her”. Så det hjelper ikke at man sier at de må slutte å følge deg, da må man heller si at, eller bytte content da eller, fordi at man kan ikke stoppe lalle ti-åringer og alle trettenåringer som plutselig får snapchat eller laster ned uten at foreldre vet det. Man må ta tak i de som legger ut de bildene da.

00:18:41 Taler 1

Det har jo vært så mye debatt om jeg for eksempel Sophie Elise, og hun virker jo ikke som hun tar det til seg. Snakker jo bare om at det er kunst og sånne ting, men nå vet jeg ikke om hun har et sted på kroppen som hun ikke har operert.

00:18:52 Taler 3

Nei, eller jeg har tatt botox eller restylane, eller ja

00:18:58 Taler 3

Hun har jo gjort utrolig mye, men jeg skjønner heller ikke hvordan man kan gjøre det på en måte tenke “nå ser jeg bra ut”, eller sånn hvis man får barn da, jeg vet at det er et stort tema også at de kommer ikke til å ligne på barna sine. Og det tenker jeg er skikkelig tragisk egentlig. Hvis jeg får barn så vil jeg at de skal ligne på meg på en måte, hvis man kan si det.

00:19:23 Taler 1

Det kan man helt fint si. Nei, jeg syns det er helt vanskelig å sette seg inn i, hvordan enkelte kan fikse så mye på seg. Og hun var jo for eksempel med på farmen, og så så naturlig for når hun ikke hadde sminke og sånne ting, men alt var jo dratt i eller stramme opp, eller fiksa på opptil flere ganger.

00:19:40 Taler 3

Så selv om hun ser naturlig ut så er det ikke naturlig, og det skremmer jo egentlig enda mer.

00:19:46 Taler 1

For de og de unge som ikke liksom vet omfanget av operasjoner, ser jo bare en naturlig person i forhold til sminke og klær og sånt ja. Jeg blir helt satt ut.

Men hva tror du er den største årsaken til at unge kjenner på kroppspress?

00:20:08 Taler 3

Ungdomstida, liksom ungdomsskolen tror jeg har veldig mye å si, og bare det at mange føler seg ikke bra nok som de er, og at det de gjerne skulle vært litt annerledes, blitt litt bedre likt. Og så kommer liksom det presset inn da om at “åja, hun får det til fordi hun ser sånn ut”, det er veldig den tankegangen der tror jeg at man ser liksom ikke forbi utseende. Og utseende kommer først i alle sammenhenger liksom, og de som ser best ut for mest gutter, og så vil man jo ha litt kontakt med gutter fordi at man begynner å bli litt sånn “oi ok det er litt spennende”, og så ser man at noen får det til og så blir man sånn “ok hva er forskjellen på de og meg? Jo hun har litt større lepper enn meg og hun har litt større pupper enn meg”, og så tar man på litt ekstra push-up bh med sokker inni og så er man med på å lage press rundt det.

00:21:10 Taler 1

Det er helt sant altså

00:21:13 Taler 3

Skremmende

00:21:14 Taler 1

Sammenligning, kan det være et ord? Med både kjente mennesker og kanskje de andre i klassen?

00:21:16 Taler 3

Ja, virkelig

00:21:25 Taler 1

Hvordan tror du man kan motvirke kroppspress?

00:21:28 Taler 3

Det er veldig vanskelig for da må man liksom inn i hvert enkelt individs hjerne å tenke “du er bra nok”. Altså jeg vet ikke, jeg føler jo at da må man den “du er bra nok”-siden. Selv om det er veldig mange som sier “du er bra nok” og influensere er sånn “jeg er stolt av deg”, men jeg har alltid opplevd det som sånn “du aner jo ikke hvem jeg er?”. Du kan ikke si det om meg, du vet ingenting liksom. Så altså for min del så synes jeg den delen har vært litt sånn teit, så jeg hadde satt mer pris på om nære og kjære hadde fortalt meg at de satte pris på meg, eller at jeg var bra nok og at de sa det. Altså mamma og pappa sier det jo fordi at det er foreldre, men når man hører det fra venner eller, ja at man hører det fra ikke noen som ikke kjenner deg, og ikke foreldre fordi foreldre er jo så teite i den fasen så da funker ikke det så bra heller.

00:22:31 Taler 1

Tror du det er mer kroppspress nå enn det enn det var før?

00:22:34 Taler 3

Ja, på grunn av sosiale medier

00:22:38 Taler 1

Kort og konsist. Det tror jeg også. Hvilken posisjon har sosiale medier i forhold til kroppspress?

00:22:47 Taler 3

Altså man ser jo mye man ikke hadde sett hvis det ikke var for sosiale medier. Altså hvis det ikke var for sosiale medier så hadde ikke jeg ant hvem Sophie Elise er, eller Isabelle Raad eller noen av de Kylie Jenner, Kardashians. Jeg hadde ikke ant hvem noen av de var. Så da hadde det jo forsåvidt vært bare det kroppspresset i nærmiljøet, om å bli litt av gutta, mens nå så har det utviklet seg til noe større hvor det handler om å passe inn i samfunnet, nesten, hvis man ikke har flat mage og sånt så passer man ikke inn. Og det er selvfølgelig veldig mange grupper som er imot det, som prøver å fremme kroppspress, og det er utrolig bra. Men det som er synd er at jeg føler ikke at de slår nok gjennom, forhold til de som styrer kroppspresset da.

00:23:36 Taler 1

Helt sant. Hvilket sosialt medie tror du bidrar mest til kroppspress?

00:23:42 Taler 3

Før så var det instagram, men jeg tror tiktok har begynt å ta over egentlig. Fordi at det er bare sånne korte snutter hvor man ser, altså man bare blar og blar, og så blir man liksom avhengig av å bla, og så plutselig har man sett ti kropper som man ikke har tenkt over en gang, men som man allikevel i underbevisstheten der sånn “oi sånn skulle jeg sett ut”, og så bygger det seg opp, tror jeg.

00:24:09 Taler 1

Har du kjent på kroppspress fra ulike sosiale medier?

00:24:13 Taler 3

Ja, man gjør jo det. Man kjenner jo på at “oi, jeg kunne vært litt mer sånn”, eller “litt mindre sånn”, og det kjenner man jo på nesten uansett, men kanskje i større grad med sosiale medier da.

00:24:26 Taler 1

Hvilket er det som påvirker deg mest?

00:24:29 Taler 3

Tiktok, tror jeg

00:24:31 Taler 1

Hadde du vært villig til å slette det, om du virkelig hadde fått negative vibes av det?

00:24:40 Taler 3

Det som er, er at det er så mye bra på tiktok også. Det er ikke liksom bare negative ting, så for min del så har ikke det negative tatt noe overordnet da. Men jeg vet jo at det er flere som har sletta tiktok på grunn av at man bruker for mye tid på det og at det tar opp hverdagen deres. Men altså hvis det ble veldig krise for min del så kunne jeg nok sletta det, hvis det var sånn “nå må jeg ha en pause”. Men sånn som det er nå så får jeg mer positivt ut av det enn negativt.

00:25:12 Taler 1

Så hvis du på en måte skal beskrive hvordan det påvirker deg forhold til kroppspress: instagram eller tiktok. Hva ville du sagt da?

00:25:22 Taler 3

Instagram påvirker nok mer i forhold til kroppspress, og jeg føler også at det er et stort press rundt å legge ut et bilde, bare. Å legge ut et bilde på instagram er på en måte veldig stort, føler jeg. Da må det være bra, hvis man skal gjøre det. Så det er på en måte større press rundt det, mens på tiktok så er det litt mer sånn at jeg la det ut fordi det er gøy, eller det er morsomt. Men jeg vet at det er på instagram så er det folk som står og sminker seg lenge og som tar åtte hundre bilder før de finner ett som de kanskje legger ut, og så blir man skikkelig nervøse etter man har lagt ut det ene bildet, så jeg vet at det er egentlig mer styr rundt instagram enn tiktok.

00:26:05 Taler 1

Det høres jo helt sykt ut. Det virker som det har blitt mer og mer, for blant mine venner er det ikke så høy terskel for å legge ut noe på instagram. Men jeg har jo skjont ut fra intervjuene her at deres aldersgruppe blir mye mer stressa for å legge ut noe, med tanke på antall likes.

00:26:22 Taler 3

ja ja ja, og hvem som kommenterer og hvem som liker også. Man følger jo med.

00:26:30 Taler 1

Er du aktiv på instagram?

00:26:32 Taler 3

Jeg prøver å være. Men jeg tror forrige gang jeg la ut var i jula, og da hadde jeg ikke lagt ut på veldig, veldig lenge. Så man vil jo på en måte være mer aktiv, men samtidig så er man så veldig selektiv på hva man legger ut, og det må være perfekt og alt må se bra ut liksom for at man skal legge ut. Så da tar det jo tid før man får lagt ut nytt bilde på en måte, hvis man kan si det. Det er jo veldig trist at det er sånn, men samfunnet har blitt sånn. Altså man skulle gjerne ønske at det ikke var sånn, og hvis det var opp til meg så hadde jeg, altså jeg ville jo ikke at det skulle vært sånn. Men det hjelper ikke at én person, altså da må man drite veldig i hva andre tenker og det gjør ikke jeg. Så for min del så kunne ikke jeg bare lagt ut et bilde jeg synes var kult eller et eller annet. Jeg føler sånn, hvis jeg skulle lagt det så måtte det vært bra.

00:27:31 Taler 1

Da skal vi over litt på kroppsøving. Hva assosierer du kroppsøving med?

00:27:38 Taler 3

Gym, jeg har alltid likt gym. Det har vært favorittfaget mitt på en måte. Jeg synes det er gøy å være i aktivitet og i gym så har vi mye forskjellige sporter og sånn, som man ikke møter i hverdagen. Så det er egentlig veldig spennende å lære noe nytt og andre måter være i fysisk aktivitet på, og den lille pausen fra skolen som jeg setter veldig stor pris på.

00:28:02 Taler 1

Har du følt på kroppspress i kroppsøving?

00:28:05 Taler 3

Nei, det tror jeg ikke. Jeg tror det har vært sånn “hun får til mye” eller “oi hun tar alle sporter sykt lett”, men det har ikke vært kroppspress. Eller det har vært sånn hvis man går med en stram genser, at man må holde inn magen, det er liksom da må man passe på. Det har vært sånn mest på ungdomsskolen liksom.

00:28:30 Taler 1

Ikke så mye nå?

00:28:34 Taler 3

Nei jeg føler det ikke sånn. Det er stor overgang fra ungdomsskolen til videregående, fordi alle skjønner at ordna vi ett hakk opp nå må begynne å tenke litt mer på hvordan jeg faktisk vil være å fremstå forandre, og begynne å like meg selv litt mer fordi det er meg jeg kommer til å tilbringe resten av livet mitt med liksom.

00:28:51 Taler 1

Ikke sant. Har du opplevd at lærere har bidratt til kroppspress i faget?

00:28:58 Taler 3

Nei, jeg har ikke hatt det lærere som har gjort det. Jeg har også hatt en del kvinnelige kroppsøvingslærere. Jeg tror egentlig det har vært veldig fint, for det har i hvertfall gjort lettere for jentene å komme hvis det skal være noe da. I forhold til hvis man skulle hatt en mann da, men det handler kanskje mer om mensen og sånn. Jeg har i hvert fall vært veldig glad for at jeg hadde en kvinnelig kroppsøvingslærer, men jeg vet også at det er ubehagelig å dusje i garderoben, så det er veldig mange som opplever det.

00:29:32 Taler 1

Hvorfor syns folk det er ubehagelig å dusje?

00:29:35 Taler 3

Fordi man må vise seg helt naken, og det er liksom fullt lys og alle skal stå å dusje, men samtidig så er det jo likt for alle. Og så nå så er det mer sånn at folk bare er komfortable med å dusje hjemme. Vi går på videregående og man kan jo nesten bare dra hjem i pausen og dusje hvis det er det liksom. Og så er det flere som har det i siste time, så da blir det på en måte teit om noen skal dusje, for noen drar hjem og så blir det sånn en greie, jeg vet ikke.

00:30:06 Taler 1

Helt sant. Føler du på det med dusjung også?

00:30:10 Taler 3

Ja, egentlig. For meg, å se meg selv i speilet, det går helt fint, jeg digger det liksom. Men med en gang jeg skal se på meg selv og være med andre, det er da sammenligningen kommer og “hitter” på en måte. Så jeg vet ikke, man bare unngår det. Og så blir det en norm da, at man dusjer ikke liksom, det er ingen som har med håndkle.

00:30:39 Taler 1

Er det en sånn kultur? På hele andre trinn?

00:30:43 Taler 3

Jeg tror det er kultur på nesten hele ungdomsskolen og videregående jeg. Det er veldig mange som ikke dusjer. Det er nok noen som gjør det, men i de klassene jeg har gått i så har det vært normen å ikke gjøre det.

00:30:59 Taler 1

Helt siden ungdomsskolen? Så det starta allerede i åttende?

00:31:04 Taler 3

Ja, på svømminga så var det jo sånn som vi hadde i åttende, så gikk man jo inn med badedrakten og dusja, men da vi gikk ut så måtte man jo ta den av. Og det er oppholdt egentlig nesten alle. Så på svømming så gikk det faktisk ganske greit. Men det er bare noe med gym, jeg vet ikke.

00:31:26 Taler 1

Hva tror du er årsaken da? Til at det starter så tidlig, at folk ikke ønsker å dusje sammen? Altså, du er tretten år liksom.

00:31:34 Taler 3

Ja, det er jo synd at det er sånn, man er jo veldig ung mann burde nesten ikke vite hva kroppspress er, men jeg tenker sånn at det kan være fordi kroppen begynner å se annerledes ut enn den alltid har gjort. Man begynner å få litt harde bryster eller at det kommer en liten tutt ut liksom, og så blir man sånn “oi det var litt rart at jeg hadde det”, og så ville man ikke vise det fordi man er fortsatt ikke helt sikker på at det, man er liksom “oi det var nytt for meg” “det var ikke så fint”. Så jeg tror det er fordi ting begynner å endre seg litt med kroppen, og at man

ikke har funnet helt til rette til hvordan det er man ser ut lenger. Også som barn så tenker man ikke noe over det. Men det er bare veldig stort hopp fra barneskolen til ungdomsskolen da, angående det da.

00:32:31 Taler 1

Føler du at medelever bidrar til kroppspress i kroppsøving?

00:32:35 Taler 3

Nei, jeg vet at det er mer sånn “du ser bra ut”, “oi nå så du skikkelig bra ut”, men jeg har ikke opplevd det som et press det har mer vært sånn komplimenter, og positivitet rundt det da.

00:32:52 Taler 1

Men tror du det at du hvis du for eksempel har kommenterte venninne, at andre da hører det og tenker “shit jeg ser ikke sånn ut, som hun ser ut”.

00:33:04 Taler 3

Jo, det kan hende. Jeg vet at vi har en i klassene som er veldig på å gi komplimenter, veldig sånn “du er så pen og du er så fin”, ikke sant og da har man egentlig opplevd det som at hun er litt usikker. Og hun kan fort få den der at “å nei jeg har fått så stor mage” og sånne ting, og først blir man sånn “nei, nei, nei. Du ser helt normal ut, hallo se på meg!” for å vise at jeg ser sånn ut, så hvis du sier noe stygt om deg, så sier du det om meg også på en måte. Men det er noen som på en måte må jobbe med seg selv og mentaliteten for at man ikke skal tenke sånn. Og da må man være innstilt på det selv, for det hjelper ikke hva alle andre sier da. For man kan si uendelig bra komplimenter til en person, men allikevel så kan de tenke at de selv er stygge. Så mindset har veldig mye å si.

00:33:57 Taler 1

Snakker dere høyt om at hun kanskje er usikker på seg selv?

00:34:05 Taler 3

Jeg har snakka om det med andre, sånn at det virker som at hun er veldig usikker og sånne ting. Og vi har også en annen felles god venninne og jeg har snakket med hun om det også, og hun er jo for såvidt enig, så det er jo flere som tenker det. Men det er litt vanskelig å vite hvordan man skal gå frem fordi at det ikke skjer noe på en måte. Det er sånn de samme

kommentarene hele tiden og det er sånn “du, du ser bra ut liksom, det er det er ikke noe du trenger å stresse over”.

00:34:36 Taler 1

Hva tror du lærere kan gjøre for å motvirke kroppspress i kroppsøving?

00:34:42 Taler 3

Godt spørsmål. Jeg vet ikke. Hva kan de gjøre liksom? Jeg føler de er litt sånn hjelpeløse på en måte når det kommer til det, fordi at alle ungdommer er så i sin egen hjerne da, når det kommer til det. Men ja, altså man kan jo si så før en time at “ja, alle ser bra ut” og sånne ting, men jeg føler det blir litt sånn at det er ingen som tar det seriøst. Fordi at læreren sier det og da blir det, bare sånn, ja.

00:35:16 Taler 1

I andre fag da? Hvi det er noe en lærer kunne gjort for å motvirke?

00:35:22 Taler 3

Jeg føler liksom at det hadde ikke funket å si noe i plenum. Fordi det er ingen som bryr seg om det. Så hvis man virkelig hadde skulle prøve og gjort en innsats og liksom jobbe med det, så måtte man snakke med en og en for å høre hva de virkelig tenker. Litt som det her da, at man hører hvordan det faktisk er og hva enkeltpersoner tenker.

00:35:46 Taler 1

Sånn som dette med folkehelse og livsmestring har du hørt om de ordene på skolen, i den nye læreplanen?

00:35:54 Taler 3

Ja, litt vi har ikke hatt så mye om det, men vi har hatt litt om det.

00:35:55 Taler 1

Så dere har ikke hatt noen timer om hvordan man kan få ulike verktøy for livets opp- og nedturer? På en måte dette med psykisk og fysisk helse.

00:36:07 Taler 3

Altså jeg går psykologi 1, så vi har jo litt om det der, men jeg har ikke hatt noe om det med den felles klassen, på en måte. Jeg vet ikke hvilket fag det var lagt inn i, var det norsk?

00:36:19 Taler 1

Det skal komme gjennom i alle fag egentlig, det er liksom et overordna tema.

00:36:26 Taler 3

Jeg har ikke lagt så mye merke til det egentlig, men ja mest i psykologi fordi vi snakker om livsmestring og tankevirus og litt sånne ting.

00:36:26 Taler 1

Det har jo ikke alle, det er så få som har psykologi, sikkert tjue prosent eller noe.

00:36:42 Taler 3

Sånn i forhold til et helt trinn, så er det jo en klasse. Så det er jo ikke så mange.

00:36:49 Taler 1

Nei, og det er var jo poenget med hele læreplanen, at det skulle komme overordna tema. At det skulle komme gjennom i ulike fag. Jeg vet at barneskolen i Bergen så er det jo sånne bolker, som består av kanskje fire fem uker, hvor livsmestring og folkehelse skal stå på agendaen liksom, og så skal det komme gjennom i ulike fag da.

00:37:11 Taler 3

Jeg tror også vi har sånn, jeg husker hvertfall at det første temaet er jo det som alle her er liksom mest motivert til, så det var bærekraft, så da hadde vi litt om det i alle fag.

00:37:21 Taler 1

Ikke sant.

00:37:21 Taler 3

Sånn cirka da. Du har noen fag som gjorde litt slakkere enn andre, men etter hvert så liksom dabber det litt av da, hvor mye man hører om de temaene.

00:37:30 Taler 1

Det er det. Det er veldig typisk. Så er det sikkert vanskeligere å få inn dette med livsmestring fordi det stikker jo dypere, enn bare det med at de jorda kommer til å brenne opp hvis ikke vi tar ansvar snart liksom. Man kan distansere seg litt til det med jorda, og miljø og klima, men når det går på psykisk helse så. Det er ikke sikkert skolen har utarbeidet seg planer på hvordan man kan ta det med inn heller, siden det er så nytt. Det er jo egentlig veldig dumt.

00:38:05 Taler 3

Ja, det er i hvert fall bra det er lagt inn så kan man heller jobbe litt med det senere selv om vi ikke får oppleve det så mye.

00:38:11 Taler 1

Det er jo veldig dumt da, men skal jo gjøre dere som går på videregående nå klar til alt hva livet har å by på.

00:38:18 Taler 3

Ja, og det føler jeg veldig dårlig i skolen. Liksom hvordan livet faktisk er. Sånn med tanke på, altså alle snakker om at jeg må lære meg å betale lån og regninger og sånne ting. Det er bare sånne små enkelt ting som man kan gjøre et enkelt google søk på, eller spørre en bestefar eller en pappa eller noe. Det blir på en måte synd for de som ikke har en person å gå til, men de aller fleste har jo det, men hva var alle de andre store tingene som skjer i livet. Det er jo ingenting på det.

00:38:50 Taler 1

Man bare belyser at det er helt vanlig å ha det litt kjipt av og til, at livet er ikke solskinn hele tiden.

00:38:56 Taler 3

Nei, det er ikke liksom en vals på roser, og alle har på en måte skjont det, men hva er det det innebærer, hva betyr det?

00:39:02 Taler 1

Og hva gjør du når du faktisk står i en krise da, hvis et eller annet skjer? Som du ikke har liksom opplevd før og du står der helt uten verktøy.

00:39:13 Taler 3

Enten om man liksom har flytta, som hvis du bor i Bergen og egentlig er fra Lanhus, det er jo et langt stykke hjem hvis det skjer noe i Bergen.

00:39:20 Taler 1

Helt riktig. Det er sånn, vi har ikke hatt om noe sånt. Hva slags følelser man kan kjenne på hvis man føler seg ensom eller, liksom, nei jeg vet ikke. Det er jo etter videregående at livet faktisk starter på en måte. Skal finne ut av hvem du er, og hva du vil. Det er helt utrolig. Skolen, det er liksom ikke viktig med diktanalyse. Jeg gikk jo ut av videregående i 2016, og når har jeg brukt diktanalyse? Eller nynorsk, eller noe som helst? Aldri.

00:39:43 Taler 3

Ja, det er akkurat det. Man må begynne å prioritere hva som man faktisk kommer til å møte i livet. Jeg tenker sånn, hvis man faktisk trenger diktanalyse da så kan man heller finne en studie som legger til rette for det istedenfor at man skal det skal en del av grunnlæringen på skolen. Vi trenger heller å lære om egne følelser og hvordan man skal leve et liv selvstendig. De sier sånn "ja man skal bli mer selvstendig på videregående", men det handler bare om på en måte studie-delen og at man skal kunne jobbe selv, og det funker jo ikke egentlig så bra. Altså folk jobber jo, men det blir jo et helt annet nivå når man skal begynne med bacheloroppgave og sånne ting, i forhold til å levere inn en norskinnløsing som ikke har noen ting å si.

00:40:29 Taler 1

Ja, det er helt utrolig faktisk, hvor lite sammenheng med mellom læringen man får i tretten år på skole, og hva livet faktisk har å by på.

00:40:34 Taler 3

Det er jo ikke sammenlignbart egentlig.

00:40:44 Taler 1

Nei, og livet kan være dritvanskelig av og til liksom. Så vet man jo ikke hva man skal gjøre før man står der og hvordan man skal komme seg ut av det og da er det sånn “Ja, da vet jeg hvordan jeg skal reagere til neste gang”, eller “da vet jeg hva som funker”. Man burde ikke trenge å lære alt det på egenhånd, etter man har gått gjennom noe kjipt.

00:41:08 Taler 3

Altså man kan jo ikke si sånn på skolen “hvis dette skjer så må dere reagere sånn”, men det går jo an å sette i gang tankene på en måte, på en positiv måte. Hva som kan skje, og hvordan man eventuelt kan reagere. Ikke veldig sånn strengt på en måte, men at man tenker sånn “okei, livet er ikke en vals på roser, det kommer til å skje ting som ikke er bare hyggelig”.

00:41:35 Taler 1

Og hvordan liksom hjernen fungerer med følelser og ja at man ikke skal bli redd for, nei jeg vet ikke. Det blir mer og mer diversert jo mer man snakker om det, for det er jo helt utrolig egentlig hvor lite man vet.

00:41:50 Taler 3

Alle disse voksne har jo vært gjennom det samme, så jeg skjønner ikke at de heller ikke tenker at skolen har feilet litt. Og at tretten års gang med skole liksom, sånn grunnskole da, at det ikke stemmer med virkelige livet liksom.

00:42:09 Taler 1

Nei det krasjer opp i mitt hode og altså, virkelig. De har jo opplevd livets opp og nedside.

00:42:14 Taler 3

Ja det er det, hvorfor blir ikke de mer engasjert i å endre skoleregimet.

00:42:22 Taler 1

Vi har jo et veldig gammeldags skolesystem i Norge, virker det som.

00:42:24 Taler 3

Selv om vi er et av de mest moderne på en måte, i verden, så er det også gammeldags.

00:42:30 Taler 1

Norge er liksom et av de lykkeligste landene å bo i, og det er jo basert på utdanning og levevilkår og inntekt, men ikke psykisk helse. Jeg tror Norge ligger ganske høyt oppe på de som ikke ønsker å leve mer. Men det kan jo være at det bare registreres mer i Norge.

00:42:55 Taler 3

Det er jo synd at det skal være sånn uansett.

00:42:59 Taler 1

Helt utrolig.

Hva tror du medelever kan gjøre for å motvirke kroppspress?

00:43:26 Taler 3

Altså jeg tror det er lettere for medelever å motvirke kroppspress, enn det at generelt et helt samfunn skal gjøre det. Så man må gå mer på det individnivået, å jobbe med en og en. Så jeg tror at det er mulig å påvirke kroppspress i en klasse. Hvis man er elev så er det mye lettere, for hvis man får med seg noen, at man begynner med en, at man er litt sånn “hallo du ser så bra ut i dag”, og at man på en måte fremmer kropp uansett hvordan det ser ut. Og så får den litt sånn selvtillit “oi ok kanskje det er sant da” altså da må hjernen være med på det da. Og så kan man på en måte bygge opp et positivt miljø rundt kropp i klassen, og så vil man ta med det til sine kontakter ut videre. Men det er en stor jobb, da må gjerne alle være med på det.

00:44:17 Taler 1

Ikke sant, det er ikke bare, bare. Men det er et godt poeng da, at alle endrer litt tankegang, og roser hverandre litt mer.

00:44:30 Taler 3

Og ikke de der “oi nå magen din flat” komplimentene, men litt mer sånn genuine kompliment.

00:44:41 Taler 1

Ja, for hva har det å si om du har flat mage. Kommer ikke inn på medisinstudiene selv om du har flat mage.

00:44:43 Taler 3

Nei, det er ikke sånn det fungerer altså.

00:44:46 Taler 1

Det er jo veldig overfladisk.

Har kroppspress hindret deg i å delta i visse kroppsøvingstimer?

00:44:56 Taler 3

Nei, jeg har alltid kommet. Men jeg vet at det er flere som plutselig ikke kommer, eller bare “oi jeg sier at jeg er syk”, eller sånne ting. Altså for meg så synes jeg det er litt irriterende. Jeg er sånn “hallo, bare kom”, men det er sikkert noe bak det. Så man kan ikke bare dømme ut i fra det man hører og ser det er sikkert noe bak det.

00:45:19 Taler 1

Så du har ikke følt på det men, du tror andre har?

Da er sikkert “nei” svaret på neste spørsmål også, men har kroppspress ført til at du velger å ikke delta, eller blir stående og se på enkelte øvelser?

Har du opplevd at noen andre har tenkt på det?

00:45:40 Taler 3

Nei, jeg har ikke. Men, ja. Det i hvert fall virker som at man er mindre engasjert, og prøver å bevege seg mindre liksom gå litt mer til siden eller sånne ting kanskje.

00:45:49 Taler 1

Fordi de ikke vil vise seg frem, eller være så synlige?

00:45:52 Taler 3

Ja, også sånn hvis vi har nye aktiviteter da som egentlig ingen har prøvd før eller som man bare har hatt i gym, at man ikke vil gjøre det fordi man ser teit ut, eller sånne ting. Litt rart.

00:46:09 Taler 1

Ja, helt sant. Husker du hvor tidlig begynte å tenke over dette med kropp og kroppspress?

00:46:19 Taler 3

Ja, på barneskolen så hadde jeg en veldig god venninne, og vi var liksom bestevenner, vi var med hverandre hele tiden, jeg var med masse på hytta og sånne ting. Og så liksom etter hvert, kanskje femte, sjette, sjuende klasse, så var det sånn “Å, jeg har så store lår, og jeg har så hvite bryn, jeg må tegne bryna”, ikke sant, og så er man bestevenner og så sitter man der og bare “kanskje jeg heller ikke har så synlige bryn”. Og så begynner disse små tingene da. Så det var på en måte der det begynte. Og så mot ungdomsskolen så ble det mer og mer, fordi at man begynner å “shit, nå kommer vi i nye klasser, nå kommer vi med nye gutter” og sånne ting ikke sant, så man blir litt mer stressa for det. Og så når man kom på ungdomsskolen så er det liksom at man ser veldig mange nye fjes man ikke har sett før. Og der er de kule guttene, der er de rare, og så er det liksom at man må se bra ut hele tiden, være kul og å være likt.

00:47:22 Taler 1

Ja, hva tror du er årsaken til at hun venninnen din påpekte at hun hadde store lår, for eksempel?

00:47:25 Taler 3

Jeg vet ikke jeg. Hun var på en måte enebarn, eller hun hadde to eldre søstre som hadde flyttet ut. Så det kan hende at hun ikke på en måte fikk den oppmerksomheten hun ønsket hjemme, eller at det har vært at hun har sett på noen videoer eller på noe Youtube, eller noen influensere eller noe sånt. At de har mindre lår enn henne. Og jeg hadde også mindre lårene hennes og det kan hende sammenligne seg med meg, men ja.

00:48:04 Taler 1

Har læreren din noen gang hatt en samtale med dere om synet på kroppen, eller hva som er sunt og godt kosthold?

00:48:12 Taler 3

Vi har hatt helsesøster komme innom, jeg vet ikke om det er hvert år de skal komme innom, jeg tror kanskje det. Ja så opplevde på ungdomsskolen så var helsesøster mer aktiv og mer engasjert på en måte i elevene enn det jeg opplevd på videregående. Men det som er så synd med helsesøster greia, er at de er på skolen tre eller to dager i uken.

00:48:39 Taler 1

Helt utrolig, de er sikkert ikke til stede når man faktisk trenger de.

00:48:47 Taler 3

Det funker ikke så bra som sikkert planlagt da.

00:48:49 Taler 1

Nei, men synet på kropp, har helsesøster sagt noe om det? Hvordan man skal se på sin egen kropp? Som du dro nytte av eller huske?

00:49:03 Taler 3

Altså jeg vet at helsesøster er kommet innom og snakket om kropp, husker ikke så mye fra det, men jeg bare vet at det har skjedd. I første klasse.

00:49:14 Taler 1

Er det timer til du gruer deg til på grunn av hvor synlige kroppen er i timen?

00:49:22 Taler 3

Nei, men jeg vet at svømming ikke var helt behagelig. Og jeg gleder meg ikke til sommeren for å gå i bikini og sånne ting. Det som er er at jeg er veldig fornøyd med meg selv i speilet, men med en gang man liksom skal ut, hvor man vet at det er veldig mange som ser på andre fordi at man vil sammenligne seg og det er det jeg syns er stress. Og gutter som ser om man har bra pupper og rumpe, ikke sant. Jeg er ikke komfortabel med å gå rundt i bikini om sommeren. Altså jeg gjør det jo fordi man vil jo være med og bade og sole seg og sånne ting, men det er ikke da jeg er mest komfortabel for å si det sånne.

00:50:05 Taler 1

Det er så stygg kultur liksom, at folk er sånne "oi hvordan ser hun ut, hvordan ser han ut". Og det snakkes så mye om, og folk er helt opphengt i kropp.

00:50:14 Taler 3

Ja, og jeg føler at det er liksom, folk gleder seg til sommeren fordi da kan jeg se på andre liksom. Og det er jo helt tragisk at det er sånne fordi man må jo liksom, ja.

00:50:24 Taler 1

Det er helt sykt. Altså kropp, det er bare noe du har fått og det bare er sånn og ja du kan påvirke det litt med trening. Men folk trener jo fjorten ganger i uka for å få den kroppen de vil, og det er jo helt ekstremt, da trener man jo ikke for helse og velvære i det hele tatt.

00:50:42 Taler 3

Nei, da trener man bare for utseende.

00:50:45 Taler 1

Har det så mye å si at du så bra ut for deg selv? Det er jo som regel ikke det, det er jo at du skal vise deg fram, og det er så dumt. Og det igjen bidrar jo til andres kroppspress. Nei det er helt sykt, ond sirkel.

00:50:58 Taler 3

Ja, det er skikkelig ond sirkel, virkelig.

00:50:59 Taler 1

Vet liksom ikke hvordan vi skal komme oss ut av det heller.

00:51:00 Taler 3

Nei, det er i hvertfall ikke noen kjapp utvei. Det kommer til å ta tid, den sirkelen der. Og jeg vet ikke om det noen gang kommer til å bli bra egentlig jeg, for det har jo sikkert alltid vært sånn. Men ser jo det på filmer og sånne ting, det er jo på en måte de fine og bra jentene som blir likt. Og sånn som det var før, det var jo perioder hvor de store jentene blir likt, for der handlet det om å ha mye mat, og da ble ikke de tynne likt, men nå har det jo snudd helt om.

00:51:33 Taler 1

Det er så teit. Vi har land i verden som ikke har rent og vann eller tak over hodet, og så sitter vi her og bruker all tid og energi på å se best ut, på å ha mest markert mage, eller lår eller hva det er.

00:51:47 Taler 3

Og det som er tragisk er at folk tegner på det, eller liksom ta bronser eller "contour" for å liksom fikse på det. Nå hjelper det i hvert fall ingenting, det gjør det bare verre.

00:52:01 Taler 1

nei jeg vet ikke hva jeg skal si jeg, dritvanskelig, virkelig.

Men tenker du over hva du selv har på deg når du har kroppsøving eller når du har treningssenteret?

00:52:15 Taler 3

Ja, til en viss grad. Jeg er ikke så komfortabel med å gå med helt stramme klær. Så jeg prøver å velge løsere det alternativ, men noen dager så føler jeg meg veldig bra i stramme klær så da går jeg med det. Det handler jo litt om på en måte dagsformen og da, hvordan jeg føler meg den dagen.

00:52:33 Taler 1

Og det er likt uavhengig om det er kroppsøving eller gymmen?

00:52:40 Taler 3

Ja. Jeg prøver å finne klær som er komfortabel uansett, og det hender jo at jeg ikke har flere gensere igjen eller flere liksom løse treningsgensere så jeg må ta en stram en, men da gjør jeg det liksom, det det går fint.

00:52:50 Taler 1

Tenker du over hva andre har på seg?

00:52:57 Taler 3

Nei. Det jo så teit, men det er jo litt sånn det er på en måte.

00:53:00 Taler 1

Ja, alle tenker på seg, det er ingen som tenker på hverandre egentlig.

Det er helt merkelig hvordan det har blitt.

Er kropp et gjennomgående tema i garderoben før og etter timen?

00:53:16 Taler 3

Ja. Altså det varierer også. Noen ganger så snakker man mer sånn “du så dritbra ut med den tightsen her”, “du har skikkelig houreglass”, så det kan være sånne ting liksom. Men ja, jeg

har ikke opplevd det som noe negativt hvertfall. Men det er jo på en måte noen som får komplimenter da, og så er det noen som ikke får det også.

00:53:40 Taler 1

Det er akkurat det. Har du kjent mye på det?

00:53:42 Taler 3

Nei, jeg har ikke kjent på det, men jeg vet at det er flere andre som kanskje tenker mer over det. Men jeg har et veldig sånn der mindset om at jeg ikke bryr meg så mye om det.

00:53:54 Taler 1

Hvorfor har du det mindsettet da?

00:53:56 Taler 3

Jeg vet ikke jeg, det er en gave, jeg er veldig takknemlig for at jeg har det. Til en viss grad å klarer jeg ikke å bry meg, men samtidig så er det en del av meg som er veldig opptatt av å bli likt, av andre liksom. Jeg prøver å være hyggelig mot andre, men med kropp og sånn så bryr jeg meg ikke så mye, bortsett fra altså igjen- hvis jeg må ut i bikini. Det er liksom ubehagelig. Hvis noen sier at du er feit, okei da sliter du med deg selv liksom. Det skjer jo ikke at noen sier det, det er det hadde skjedd før, men man har jo på en måte de “joksene” sine med venninner hvor man er sånn “haha tjukke bolle feita”, eller “nå var du stygg”, ikke sant, men det er jo bare kødd og så er det fra begge kanter, så det går bra.

00:54:48 Taler 1

Jeg tror majoriteten synes det er ubehagelig å gå i bikini. Til og med de som er super trent syns nok sikkert det er litt ubehagelig. Så det er nok ikke noe unormalt, hvert fall. Men da har vi egentlig vært igjennom alle spørsmålene som jeg hadde. Dette er jo et sånn prosjekt som vi har for å prøve å liksom belyse morgendagens lærere, i forhold til dette her med kroppsøving da. **Så føler du at du har noe mer å tilføye?** Fra ditt perspektiv som elev i skolen nå, eller som vi kan ta med videre og gjøre at de lærerne som kommer etter oss, blir litt mer opplyst i forhold til dette med kropp og kroppspress?

00:55:32 Taler 3

Ja, altså jeg tenker sånn det beste er vel om de klarer å nå elevene. Og ikke bare ta den der i plenum for å få sagt det, men at man klarer å virkelig bry seg og vise at jeg bryr meg om deg. Og jeg vet at det er flere lærere som på en måte har dratt på kamper til elever, for å vise at de bryr seg, og da får man jo litt sånn “oi, shit, lærerne mine her for å se på meg” og da blir det på en måte mye tettere bånd. Og jeg vet at ikke alle lærere kan gi det, og at det er å be om litt for mye, men for noen enkelte da så kan det være det de trenger. Altså som lærer, og jeg er jo på en måte turn trener selv, så jeg vet jo litt om hvordan det er å ha elever. Så man må se alle og se hvilke behov de forskjellige har, om det er noen som på måte har det vanskelig med seg selv, så ta en ekstra samtale med de. Det tar deg fem minutter liksom, om du ikke får betalt de fem minuttene så gjør det fordi du vil da. Det bare handler om å være en hyggelig person egentlig, og vise at man bryr seg om de man tilbringer så mye tid med. Man er jo på skolen hver dag.

Vedlegg 8

Intervju Brage

Hvilken klasse går du i?

Går 2STA, studiespesialisering

Vet du hvordan måloppnåelse du ligger sånn cirka i faget?

Jeg er vel på en femmer.

Når du hører ordet kropp hva tenker du da?

At kroppsfasong og høyde er ulik, at ingen er like, om du er i god form eller ikke.

Hvordan forhold har du til egen kropp?

Nei vil si jeg har et ganske greit forhold med kroppen min. Jeg trener regelmessig, det har vært litt mindre i det siste da, men jeg trener regelmessig og jeg spiser greit nok, så jeg vil si jeg har et ganske ok forhold med kroppen min ja.

Bruker du mye energi til å tenke på egen kropp?

Nei ikke egentlig, men det hender seg jo hvis man, jeg vil jo se for meg at absolutt alle mennesker i verden er slik at man har noen perioder hvor man ser ned på egen kropp eller tenker veldig godt om den. Men det er ikke noe jeg har primært i tankene, nå om dagen.

Hvordan forhold vil du si at du har til andre folk sin kropp?

Nei jeg ser egentlig på alle likt, uansett hvordan type kroppen er. Vil ikke si at jeg endrer oppførsel eller atferd ut fra hvordan de ser ut nei. Tenker veldig nøytralt når det kommer til slikt.

Du sier jo at du holder på å trene ganske regelmessig, det er styrketrening du holder på med?
Ja styrketrening ja.

Og hvor ofte cirka holder du på med det?

Det varierer veldig fra tre til seks ganger i uka. det kommer an på om det er andre ting i livet mitt som foregår for eksempel skole eller prøver eller kjæreste da.

Har du noe formål, altså noe grunn til hvorfor du trener

For det første så synes jeg det er artig, hadde jeg ikke syntes det hadde jeg aldri villet dratt å trent styrke i to timer. ja så trener jeg jo for å holde meg i form og ha det bra med meg selv.

Det hender jo også hvis jeg ikke klarer å trene, da føler jeg meg litt dårligere om meg selv, det kan jo hende det bare er selvfølelse da for å ikke ha trent. Så det varierer litt da.

Ja, og hvor lenge har du holdt på med styrke trening?

Tror jeg begynner på slutten av niendeklassen så var nesten tre år da.

Ja, og dersom du har egentlig ikke noe lyst til å dra å trene en dag, prøver du å så tvinge deg selv til å gjøre det eller tar du deg selv "fri" på en måte?

Hvis jeg ikke har lyst så gjør jeg absolutt alt i min styrke for å komme dit for når jeg først er der, da går det fint, men så har jeg jo selvsagt noen dager der det er problemer med å først komme seg dit og at motivasjonen er så lav. det er jo alltid sånn jeg er ikke motivert hver eneste dag.

Nei, hva kan du gjøre for å på en måte prøve å motivere deg selv da, har du noen triks, noe som funker for deg?

Jeg har at jeg gjerne trene med andre. Tenke på hvor godt det blir etterpå, og tenke på at det er verd det in the long run. Det er på en måte det som får meg til å bli motivert, dersom jeg ikke er motivert. Men igjen er det jo dager det det ikke fungerer og det er ikke like perfekt hele tiden

Ok vi skal gå litt mer inn på det her med omgangskrets og vennene dine, er kropp et gjennomgående tema i din vennekrets?

Absolutt ikke. Jeg har en vennegruppe som er veldig stor, jeg tror vi er sånn 7 stykk. Det varierer veldig på alle med størrelse og høyde. Det er jo gutte vennegjeng da så selvsagt ville det jo være at vi koddet som regel da, det kan være at noen er litt stor i forhold til noen andre, så nei det er ikke noe gjennomgående tema nei for oss nei. Det er ikke noe som vi tenker på.

Du sier at dere koddet med hverandre, men snakker dere noen gang om sånn kroppspress og kropp ellers i vennekretsen din?

Nei det kan jeg ikke huske

Er det sånn når dere koddet med hverandre, jeg vet jo at det er ganske typisk gutte ting egentlig da det å koddet med kropp med kompisgjengen, men tror du det er noen som tar seg tar seg nær av det selv når på en måte kanskje ikke har lyst til å fortelle det?

Tja det kan jo selvsagt godt hende. da han prøvde jo som regel mest med meg da sier jo jeg vil nok kanskje si at jeg vil den største av gruppen, er vel både høyest og størst, så de koddet mest med meg.

Hvordan bruker du å ta imot det her når de sier ting?

Det går helt fint, vi har vært venner såpass lenge og jeg skjønner på måten de sier det på om de tuller eller ikke. Koddet jo selvsagt med de andre også da men jeg er ganske sikker på at det er ingen som tar seg nær av det og det kan jo godt gjøre at noen av de gjør det, men det er ikke blitt sagt ifra om i så fall. Det har jo vært noen ganger der vi har koddet med andre ting og det har gått litt langt for den ene personen og da har han sagt ifra.

Ja okei så bra. Så det er ikke sånn at du har dratt hjem en dag også tenkt og undret over hva det egentlig var de mene med den kommentaren der?

Nei det har aldri hendt for meg

Ok nei men så bra og så er jeg litt nysgjerrig på det med kosthold og hva slags forhold har du til kosthold, du sa at du prøver å spise noenlunde sunt men du kan få lov til å utdype det litt mer, hva slags forhold har du til kosthold?

Kan i alle fall si at jeg har et veldig variert kosthold, og det hender jo at jeg prøver å holde en type plan for hva det er jeg spiser, siden jeg trener så vil jeg jo ha mest mulig ut av det slik som det som skal hjelpe meg med å bygge muskler. Men det er også perioder der det hender at jeg drar på macdonalds en gang i blant, og jeg har jo kjæreste i tillegg så det fører også til en del junkfood. Men er veldig variert. Men jeg prøver mitt beste til å spise så sunt jeg kan.

Når du sier at du prøver å holde en plan på det, er det en fast plan du går på eller har du prøvd å fulgt en plan tidligere?

Nei det var en kostholdsplan jeg prøvde for en liten stund siden men den funka ikke så bra og så har jeg ikke tatt meg tiden til å lage en ny.

Lager du den kostnadsplanen selv?

Ja jeg gjorde det selv, og med litt inspirasjon fra youtube da. Også er jeg der at jeg skal spise litt på en måte hva jeg vil, fordi jeg vil bygge muskler ved å trene. Jeg prøver å holde en plan ja. Åsså utsetter jeg ofte å starte. Jeg sier jeg skal gjøre det, men så utsetter jeg det å venter, åsså skjer det aldri.

Ja og du nevnte jo sånn som inspirasjonen fra youtube når du skal liksom finne ut hva du skal ha i deg mer av, hvor ellers er det du henter informasjonen fra? hvor får du kunnskap om trening og kosthold?

Jeg har jo også en storebror da som jeg har, som har holdt på med det her veldig lenge. Har jo fått veldig mye inspirasjon og hjelp fra han. Nå har jeg jo prøvd å sette meg inn i det jeg har sett på youtube, men det er jo ikke alltid det er så pålitelig, men det er jo noen youtube kanaler jeg har fulgt for en god stund siden hvor jeg fikk ressursene fra, så da blir det en blanding av det og broren min.

Ja også litt tilbake igjen til det vennekretsen, har de i vennekretsen din et sunt forhold til mat? Litt i fra hva jeg observerer da så ville jeg sagt de er ganske lik meg, vi alle driver å trener på den måten som jeg gjør, i alle fall på skolen så er vi alle litt slik som meg.

Hele vennegjengen din trener styrke?

Ja ja. Så er det nå at noen som holder på med organisert sport men holder på med det på siden da

Tror du det er noen i grupper din som kan ha litt mer påvirkningskraft på området når det kommer til på en måte det her med mat enn hva andre grupper har?

Jeg vil si at alle klarer å påvirke hverandre like greit det er veldig mye slik som om vi drar på butikken i friminuttet og en kjøper seg berlinerbolle, da skal alle kjøpe det

Hva tenker du når du hører ordet kroppspress?

Føler kanskje at folk som føler på kroppspress som oftest ikke er helt sikker på egen kropp og tillater både tanker og ting som blir sagt om dem til å påvirke dem negativt. Ja, nei, jeg vet ikke helt altså.

Ja, jeg lurte på om du hadde noen tanker om hvem du føler er med å bidrar til kroppspress? Det er jo det er mange som blir utsatt for dette her pga sosiale medier. Du har jo de som har uoppnåelige standarder, jeg har også opplevd folk i klassen faktisk som har opplevd at de sammenlignet seg selv med de her folkene med de uoppnåelige standarder og det er jo ekstremt synd. Sosiale medier er jo en veldig stor kilde til kroppspress verden over som jeg har sett på og hørt om. Sjelden noen i klassen som jeg har gjort at jeg har følt på kroppspress nei. Jeg går i en klasse hvor jeg vil si at alle er jo snill mot alle, og vi har gått sammen i klasse i neste to år nå, og de fleste har gått i klasse sammen siden barneskolen, eller jeg kan jo ikke snakke på vegne av alle andre, men jeg føler meg trygg med alle sammen og det å vite at alle er greie med alle i gymmen. Vil ikke si at det er noen i klassen som påfører kroppspress, ikke lærere heller for den slags skyld.

Ja men så bra, jeg lurer på hvordan opplever du eventuelt kroppspress på daglig basis, merker du noe som helst til det?

Dette spørsmålet fryktet jeg, jeg har liksom ingen tanker om det i det hele tatt.

Nei men det er helt greit altså, det at du ikke har tanker om det også en type svar til på en måte, sier bare at du ikke påvirket av det på en daglig basis.

Det er kanskje litt uærlig å si det sånn da, det er jo ikke hele tiden jeg har det sånn, men jeg tenker at jeg ikke bryr meg helt hva andre folk tenker når det kommer til meg og hvordan jeg ser ut. Og vertfall jenter, det sluttet jo jeg å bry meg om da jeg fikk meg kjæreste, for da bryr jeg meg jo bare om hva hun tenker. Andre sine meninger betydde mye mye mindre for meg etter det.

Følte du at du ble mer komfortabel i egen kropp etter at du fikk deg kjæreste?

Absolutt

Jeg lurte på om du har noen tanker om hvordan en kan motvirke kroppspress?

Det er jo veldig mange ting man kan gjøre for det, det er ikke ett svar på det. Og det er jo ting som funker på noen som ikke funker på andre. Kanskje dersom en føler på det pga sosiale medier med kjendiser og influensere, at en bør kvitte seg med det, selv om jeg kan skjønne at det kan være en veldig vanskelig ting. Med tanke på at hva som helst kan dukke opp hvor som helst på internett i dag.

Slutte å følge enkelte brukere for eksempel. Man kan også si at en ikke skal bry seg, men det igjen kan jo være ganske vanskelig, det er jo ikke noe som en kan skru av og på. Det var heller ikke et så lett spørsmål. Kanskje dersom en gjør ting som gjør at en føler seg bra med sin egen kropp, for som regel da vertfall slik som jeg føler det da så, er det slik at dersom en er fornøyd og komfortabel med seg selv så bryr man seg enda mindre om hva andre sier.

Dette vet jeg jo ikke om stemmer, men om man tenker veldig dårlig om sin egen kropp, kanskje det er da en lar seg bli påvirket av hva andre folk tenker. Det er mulig at det har en liten sammenheng. Og jeg skjønner jo at det er ikke bare bare å føle seg bra i sin egen kropp, men om d har funnet noe som gjør at du føler deg bra – fortsett med det. Jeg snakker ut fra erfaring også, det var jo ikke alltid slik at jeg ikke brydde meg, jeg ville jo veldig gjerne se veldig bra ut, og se best ut, før – og de fleste tenker jo slik. Etter hvert så ble jeg mye mer komfortabel i egen kropp, og det var da jeg slutte å bry meg om hva det var andre folk tenkte.

Kan jeg spørre når det var at du ca. begynte å få til denne overgangen?

Starten av videregående, litt der. Jeg er like høy nå som det jeg var da, så jeg var veldig høy og hadde trent mye styrke og begynte å se veldig mye resultater, da var det greit egentlig ass. Jeg fortsatte å dra å trene og fortsatte å se resultater, og det hjalp på.

Var det de synlige resultatene på kroppen din som gjorde at du ikke lengre tenkte på det like mye?

Ja det var vel det, jeg var jo ganske spinkel kar før, med veldig lite fett på kroppen, så jeg ville veldig gjerne legge på meg litt, og bli større og det klarte jeg jo, også var det det at jeg hadde et mål da som jeg klarte å nå

Hva var målet ditt?

Nei det å bli større og se forskjell på kroppen på en positiv måte, for min del. Andre kan jo ha andre positive eller negative meninger om det.

Tror du det er mer kroppspress nå enn det var tidligere?

Kanskje på 2000 tallet i forhold til i dag, for da fantes det ikke sosiale medier. Jeg tror at hovedkilden til folk som føler på kroppspress, er fra sosiale medier, og på 2000 tallet eller før så fantes jo ikke dette. Da var det bare på skolen eller i vennekretsen din, de kan jo selvfølgelig ha kjent på kroppspress da også, men mye mindre enn det det er i dag da.

Hvilken rolle vil du si at sosiale medier har i forhold til kroppspress?

Jeg vil si at det spiller en veldig stor rolle. Jeg må spørre deg om noe, er akne med under kroppspress? Kan jeg snakke om det?

Ja det kan du snakke om.

Jeg har jo vært veldig usikker på meg selv når det kommer til kviser, jeg har slitt veldig med kviser de siste årene. Gjerner de under huden som gjorde vondt og en kunne se det på god avstand om jeg hadde det eller ikke, å det likte jeg ikke. Samtidig så tenkte jeg at det er ikke noe jeg kan gjøre noe med, så ser er ikke noe vits i å irritere seg over det. Men jeg tenkte jo også at dævven dette er ikke noe som jeg har lyst til å vise frem på skolen til alle

sammen. Begynte nylig på en kur som funket veldig bra, men nå som jeg er ferdig med kuren så har de kommet tilbake igjen.

Var dette med å påvirke hvordan du opplevde garderobe situasjonen før og etter gym?

Dersom du også hadde det på kroppen, for eksempel bryst eller rygg?

Ja jeg hadde det på ryggen. Nei det påvirket ikke i garderoben fordi vi var flere som slet med det i klassen, så jeg følte jeg var i typ et felleskap med de, for de tenkte mest sannsynlig det samme som meg. Her tenke jeg at jeg ikke brydde meg helt, men samtidig ikke hadde lyst til å vise det frem. Men så glemte jeg det etterpå, den usikkerheten som var knytt til dette. En er jo mye nærme hverandre i gym, og følte kanskje litt mer på det da, at det ble så synlig de kvisene jeg hadde i ansiktet.

Du prøvde ikke å dekke over kvisene, men når du hadde gym så forsvant det når du svettet? Slik som sminke for eksempel?

Nei aldri, så var ikke noe jeg gjorde med det.

Snakket dere om det noen gang sammen i garderoben? Dere som slet med dette?

Aldri, bare noe jeg så for meg at de tenkte likt. Det hjalp meg, å se at jeg ikke var alene.

Jeg hopper tilbake på sosiale medier igjen, også lurer jeg på om du har noe mening om hva slags sosialt medie du mener bidrar mest til kroppspress?

Tiktok, der kan man sitte i timevis å skrolle på forskjellige videoer, også på instagram, det kommer jo litt an på hvem man følger, mens på tiktok er det gjerne enda mer tilfeldige folk som kan dukke opp som en ser på. Tiktok er nok den jeg tror påvirker mest.

Har du noen gang følt på kroppspress fra sosiale medier?

Nei, eller jeg har jo sett folk som har en type kropp som jeg prøver å oppnå ved å trene, men da ender jeg opp med å se mere opp til de enn å føle på kroppspress. Kan jo også kjenne på nesten litt slik følelse av å være sjalu, men ellers så har jeg ikke følt på noe kroppspress

Siden du sier at du kan se på visse kropper som du ser opp til eller gjerne skulle hatt selv, har du en ideal kropp som du jobber opp mot? Kan du evt beskrive hvordan denne er?

Jeg har vell egentlig ikke noen ideal kropp, men ja noe som jeg tipper er ganske felles for de fleste gutter er at jeg eller vi ønsker store muskler som er ganske definert. Jeg er ikke definert, Men det er noe jeg prøver å oppnå, men det er ikke noe som jeg fokuserer på 24/7.

Hadde du selv vær villig til å slette det sosiale mediet som du mener selv bidrar mest til kroppspress? Som i dette tilfellet er tiktok?

Dersom jeg hadde følt på kroppspress så hadde det kanskje vært lettere å svare mer riktig på dette spørsmålet. Vanskelig spørsmål. Det er jo mye andre ting enn bare kroppspress på disse appene, ikke bare slikt som får deg til å føle deg dårlig om kroppen din. Det vet jeg ikke.

For du føler ingen kroppspress fra tiktok selv?

Nei ikke egentlig.

Hva assosierer du kroppsøving med?

Gym på skolen, med medelever, fotball, løping, gymlærer, roping, gymsal, fotballbane, det er det som jeg assosierer kroppsøving med

Det er fint det, har du noen gang følt på kroppspress i kroppsøving?

Jeg tror vell at det er et godt tegn dersom jeg ikke klarer å komme å noe, nei tror ikke det

Har du opplevd at det er noen lærere som har vært med å bidratt til noe kroppspress i kroppsøvingsfaget?

Off det, ikke som jeg vet, men jeg mener å ha hørt at det er noen elever som har følt seg dårlig om noe som læreren hadde sagt ja, men nei jeg var ikke der så jeg vet ikke helt. Har aldri observert det. Læreren som vi har nå er ei dame som er relativt snill, da mener jeg hun kan være streng slik som alle lærere kan være. På ungdomsskolen var det en ung mann som var en av de snilleste jeg har vært borti i hele livet mitt, så kan ikke si at jeg har opplevd det nei

Er det noen medelever som du føler bidrar til kroppspress i kroppsøvingen?

Nei da vil jeg si at det ikke er bevisst, det kan selvsagt godt hende at det er noen i klassen som tenker at det er noen andre i klassen som bidrar til å skape kroppspress. Men jeg har ikke observert eller vært borti noen som har bevisst vært med på å bidra til kroppspress.

Har du noen tanker om hva lærere kan gjøre for å prøve å motvirke kroppspress i kroppsoving?

De kan være slik som en hver ansvarlig voksen, og dersom de ser eller hører om det så kan de ta tak i saken. Men det er jo ikke stort de kan gjøre på egenhånd for å stoppe det, du kan jo gjøre som de fleste ville gjort å tatt tak i saken og hvertfall prøve å finne grunnen til dette. Ja nei jeg vet ikke. Jeg kan ikke komme på noe som gjør at de kan stoppe det

Når du snakker om kroppspress hvor lærere kan stoppe det å ta tak, hvordan tenker du at kroppspress skjer da? Er det kommentarer til andre elever, eller hvordan kan man oppleve kroppspress fra andre elever?

Man kan jo oppleve kroppspress bare ved at en synes at noen ser mye bedre ut enn de, og på den måten er det ikke bevisst. Men dersom en kommer med frekke kommentarer, så skjer det jo bevisst, og det var jo litt det som jeg mente med hvordan lærere kan stoppe det. Men hvordan de kan stoppe ubevisst kroppspress, det vet jeg ikke, det tror jeg ikke at det er noe svar på, ikke som jeg kan komme på isfåfall

Enn medelever, hva kan de gjøre for å motvirke kroppspress i kroppsoving?

De kan prøve å få alle til å føle seg bra og komfortabel, få med alle og passe på at ingen føler seg ukomfortabel, kanskje passe på litt hva en sier. Vertfall i gym hos oss kan det hende at man blir litt ivrig, og at man da sier feile ting. Tenke seg litt om.

Hva tenker du på som feile ting når du sier det?

Det kan være hva som helst som får noen til å føle seg dårlig da. Du det kommer jeg ikke på. Men tenke seg om før en snakker, så en ikke sier noe som kan få en person til å føle seg dårlig med seg selv. Få alle til å føle seg komfortabel tenker jeg er det viktigste

Har du noen tanker på hvordan man kan få andre til å føle seg komfortabel i kroppsovingstimene?

Være Inkluderende, snakke med alle, ikke bli sur, folk kan jo assosiere at en er fæl mot noen på grunn av hvordan de ser ut, så bare være inkluderende og snill. Bare ikke være en fæl person i gymmen. For noen som føler på kroppspress, så ser jeg for meg at situasjonen fra gymmen til garderobesituasjonen kan være ganske ille for de.

Er det noen gang at kroppspress har hindret deg i å delta i visse typer kroppsøvingstimer?

Meg? Nei.

Har du valg å ikke delta på noe selv om du møtte opp i timen, fordi du følte det var

ubehagelig øvelse i forhold til at det var mye som kom til å bli synlig av kroppen?

Har egentlig bare valgt å ikke bli med dersom jeg har vært syk eller ikke gidde. Ikke fordi det har kunne fått meg til å føle med dårlig med tanke på kroppen min nei.

Er det noen spesifikke timer du har prøvd å unngå? Når du sier at du ikke har orket

Nei.

Har du merket at det er noen andre elever i klassen din som gjentakende har latt vær å være med, hvor det er større fravær? Eller blir stående å se på siden?

Da tenker jeg på jenter som står på sidelinjen når vi har idretter hvor guttene blir ekstra gira og ivrig, slik som fotball eller basket. Da kan de bli litt passive. Jeg har egentlig ikke lagt så veldig merke til det. Men jeg merker jo om noen blir mer passiv enn andre i sporter vi holder på med. Da står de gjerne på banen hvor de liksom er med, men de er ikke med.

Når begynte du å merke at jentene kunne trekke seg litt unna?

Det er ikke bare jentene, det må jeg også ta med, det er jo også selvsagt gutter i klassen. Det hender seg jo også at jeg gjør det til og med dersom jeg er sliten

Har dere bladet kroppsøving, når det kommer til kjønn? Eller bruker dere å dele dere en del ganger?

Vi har aldri hatt noen skilte timer, men det hender seg at vi spiller jenter mot gutter

Tror du det er noen i klassen din som skulle ønske dere hadde mer kjønnsdelt kroppsøving?

Jeg ser for meg at dersom det er jenter som føler på ubehag ovenfor kroppen sin når det kommer til gutter så kan det godt hende. Og det motsatte hvor guttene ønsker å se bra ut for jentene i klassen. Men det har jeg aldri tenkt over.

Har læreren deres noen gang hatt en samtale med dere om synet på kroppen, hva et sunt og godt kosthold er og viktigheten av det, at alle kropper er forskjellig, om kroppspress?

Jeg mener å huske hun hadde en type time med oss ja, hvor vi var i klasserommet, hvor hun fortalte oss hvor viktig det var å holde oss i form, og føle seg bra i sin egen kropp. Hun tok ikke opp ordet kroppspress akkurat, men mer det å føle seg komfortabel i egen kropp og at en må holde seg i aktivitet og spise sunt, og det hjalp på da

Følte du det var fint at dere hadde denne timen? Var det nyttig?

Jeg tenkte at dette var positivt å ha den timen, bare bra, ingenting negativt, bra å oppfordre oss til å tenke på den måten.

Tenker du noen gang over hva medelevene dine har på seg?

Ikke egentlig.

Har dere guttene en typisk dresscode?

Shorts og t-skjorte, med mørke farger. Jentene de bruker vell som oftest tights og t-skjorte.

Jeg tenker ikke så mye over det, men dersom jeg skal tenke tilbake på timene så tror jeg det er dette de fleste har på seg.

Enn overdelene til guttene, hvor stramme pleier de å være?

Når en bruker stramme klær så viser man jo mye mer på kroppen sin enn om man bruker løst, jeg assosierer ikke det at noen bruker løse klær med at de er misfornøyde med kroppen sin.

Jeg bruker jo bare løse klær, oversized, bare denne type klær, å jeg er jo ikke misfornøyd med kroppen min. så om jeg ser det så tenker jeg ikke noe særlig over det nei.

Så det er ikke bevisst med tanke på kroppspress at du har på deg løse klær?

Nei, det er bare fordi at jeg synes det seg bedre ut på meg. Men på trening bruker jeg stramme klær, da liker jeg at de er stramme. Det er for mer komfortabelt, ikke med tanke på hvordan andre ser på meg, men hvordan opplevelsen blir. Til dagligdags bruker jeg det fordi det føles ut som når en går hjemme i pysjamas, det er komfortabelt. men på gymmen liker jeg klær som sitter tett på kroppen.

Bruker dere å ha noe samtale om kropp i gymgarderoben før eller etter timen?

Ikke av oss guttene vært fall, det har jeg aldri vært med på i så fall. Vi står jo å flekser fremover speilet, og da kan en jo komme med noen kommentarer «dævven du e shvær ass» det er som regel positivt. Eller alltid egentlig, hvertfall de jeg er i garderoben med. Jeg tenker

at de fleste tenker at en skal ha en vanlig oppførsel, og ikke si noe negativt om andre. Jeg går jo i klasse med denne gjengen min, og vi kan jo si noe til hverandre på kødd, men det er kun ment som kødd. Men det kan jo også selvfølgelig være noen som ikke tar det som kødd, eller andre som hører på som ikke forstår det som kødd. Det vet ikke jeg da.

Er det noen andre ting du ønsker å snakke om, eller forandre på noen av svarene dine etter du har tenkt litt på det, eller snakke litt mer om et tema vi allerede har vært innom?

Det var en periode her hvor jeg ikke trente på en hel måned, for litt siden, litt før påske. Å da hadde jeg kjent at jeg hadde lagt på meg, og ikke på den bra måten, jeg kjente det var mye mer på magen enn det hadde vært tidligere. Jeg har ikke hatt det slik før, for jeg har jo alltid vært veldig spinkel, så når jeg merket det så var det veldig uvant. Og jeg tenkte ikke over hva andre tenkte om det, kjæresten min har jo sagt at hun elsker hvordan kroppen min ser ut uansett og at hun gjorde det også da i denne perioden. Og da forsvant jo mye av usikkerheten, men jeg tenkte litt slik at dette var ikke noe som jeg ønsker at noen skal se, men når hun sa det så gikk det jo bort. Jeg sammenlignet meg ikke med andre, men det var bare så uvant for meg. Jeg tenkte jo også at andre kanskje så at det var uvant meg, men så tenkte jeg på at så viktig er ikke jeg for andre folk at dem tenker såpass merke til hvordan jeg har forandret meg.

Kjæresten min har definitivt vært en veldig positiv påvirkning. Når jeg begynte å trene igjen da, så brukte jeg fortsatt de samme stramme klærne, og da så jeg jo det at det vistes mye mer, og da tenkte jeg at okei men disse folkene kjenner meg ikke, så jeg bryr meg ikke.

Hvor lang tid tok det før du følte deg komfortabel igjen? Var det kun den kommentaren du trengte? Eller måtte du se resultater fra treningen igjen?

Jeg skjønnte at treningen måtte begynne på igjen, jeg kjenner jo av og til litt på det, men ikke hver dag. Og jeg prøver jo å tenke så positivt om kroppen min som jeg kan, og man klarer jo ikke å tenke positivt om kroppen sin 24/7, det er ingen i verden som gjør det. Men jeg lar det ikke gå utover hvordan jeg tenker eller hvordan jeg har det. Såpass viktig er min mentale velvære at jeg kan ikke la det gå utover. Jeg har alltid vært en veldig utadvent person, aldri vært redd for å snakke med folk, ha presentasjon, bli kjent med nye folk, og jeg liker jo å assosiere det med at jeg aldri har vært redd for hvordan jeg ser ut. En tenker jo nesten ikke over hvordan kroppen sin ser ut når man er yngre, men det kommer vell mer når en blir mer interessert i jenter slik som på ungdomsskolen, og ønsker å se bra ut for de da, hvertfall for min del da. Og da begynte jeg jo å bry meg litt om hvordan jentene så på meg. Men da var det ikke slik at jeg følte på kroppspress, men jeg ville bare se bra ut for de da.

Frontet de jentene et litt spesifikt utseende de fant attraktivt?

Jeg tenkte jo aldri at jeg hadde en dårlig kropp i forhold til det, men jeg mente heller ikke at jeg så alt for bra ut. Jeg var en veldig nøytral når det kom til det, men man vil jo selvfølgelig se bra ut, det var jo derfor jeg begynte å trene også, og fordi jeg prøvde å følge broren min sine fotspor. Han er 9 år eldre enn meg og har holdt på med det veldig lenge, da ville jo jeg bare være den klengete lillebroren som skulle være med han og det hjalp på.

Vil du si at du har nesten alltid vært komfortabel i egen kropp?

Ja eller med unntak av slik som da jeg la på meg en del. Men da tenkte jeg ikke «dævvven du er støgg ass», men at jeg må få kommet i gang med treningen igjen. Så jeg tenker på at jeg må trene og jobbe, istedenfor å se ned på meg selv. Så jeg har jo øyeblikk og tider der jeg føler det samme med kroppen min som jeg alltid har gjort, men da tenker jeg ikke at jeg skal bryte meg selv ned, men heller det at jeg må forbedre det.

Vi snakket jo litt om dette med klær i kroppsøvingstimene, tror du det er noe som man kan forandre på for å minske sjansen for kroppspress i kroppsøving? Valg av klær?

Det første som kommer i hodet mitt da er jo jenter, kanskje dette er upassende å si, men som viser frem litt mer enn andre av kroppen sin, og da kan det jo være andre jenter som føler på dette her kroppspresset, hvor de ikke viser såpass mye, men andre som viser det og gjør det veldig bra, det er det første jeg tenker på da. For gutter da er det egentlig bare for de guttene som har.... Nei du jeg føler ikke at det kan være noe slikt for de, hvertfall ikke fra mitt synspunkt. Men jenta kan det definitivt være slik som det jeg fortalte om i sted.

Så du tror ikke det at gutter som bruker stramme overdelers kanskje kan være med å bidra til at noen føler mer på det?

Kan jo være folk som er mere definert og mere muskler som går med litt strammere klær, det kan jo selvfølgelig lede til kroppspress. Jeg har aldri følt på det, men kanskje noen andre i klassen har det. Det er jo litt logisk det da, hvis de også trener for å oppnå mere muskler og vi har jo noen i klassen som har litt mere muskler enn andre, og som går med mer strammere klær og viser det fram mere. Da kan æ definitivt se for meg at det er noen som føler på det.

Er det noe mer du tenker du kunne tenkt å snakke om da?

Nei ikke egentlig, ikke som jeg kommer på.

Vedlegg 9

Intervju Frida

Hvilken klasse går du i?

Går 2STA, studiespesialisering

Holder du på med noe idrett på fritiden din?

Spiller fotball, eller så trener jeg selv på treningssenter.

Hvor lenge har du spilt fotball?

Så lenge jeg kan huske egentlig.

Hva med styrketrening?

Det har vært i litt senere tid, det har vært litt av og på, har slitt litt med motivasjon, men når den først kommer så trener jeg en del ja. Så jeg startet vel å trene det da det ble lov i forhold til aldersgrensen, 15-16 år kanskje?

Når du sier du har slitt med motivasjon, har du hatt et mål?

Ja, det begynner jo med at man ser andre trener og at man kan få gode og fine resultater av det, også vil man jo gjerne knytte det opp mot idretten å bli sterkere og bygge opp styrke, det kan jo være en fordel i idretten, men motivasjonen går jo egentlig bare på det å orke å dra.

Vet du ca hvordan du ligger an med tanke på karakter i kroppsøvningsfaget?

Ligger på 5, men gymlærereren har sagt at hun ikke deler ut toppkarakter før 3.året. Så hun har sagt at det er fult mulig å nå 6'eren i tredjeåret.

Okei, har hun gitt noe begrunnelse for hvorfor hun ikke ønsker å gi noen karakteren 6 før siste året?

Nei hun har egentlig alltid sagt at det skal være rom for forbedring, om du hele tiden er på 6'eren da så føler du kanskje ikke at du kan forbedre deg da, så det er sikkert derfor.

Tenker du at det er riktig fremgangsmåte å gjøre det på?

Nei egentlig ikke, folk kan jo forbedre seg selv om de har toppkarakterer. Har du nådd alle målene i kroppsøvingsfaget så ligger du jo på en 6'er, så du kan jo alltid forbedre deg. Slik som om en går på idrett på fritiden så hjelper det jo på formen og slik, og de kan jo ikke forvente mere enn kompetansemålene, og har du nådd de så skal du jo egentlig være på toppkarakteren. Så egentlig så synes jeg ikke det er helt rettferdig da.

Hvordan har dette fungert i forhold til din motivasjon i faget?

Det har jo vært litt sånn okei men da trenger jeg jo ikke å gjøre så mye mer eller bedre da. Føler ikke jeg trenger å gjøre noe, for jeg vet jo at jeg ikke får noe bedre før neste år lel.

Hva tenker du når du bare hører ordet kropp?

For min del så har jeg alltid vært opptatt av å være trent, fordi det er jo et slik bilde som det er blitt skapt på sosiale medier, og ikke minst de lærerene som har vært på videregående, ikke så mye fra foreldre, men litt de også. At det er viktig at du passer på kroppen din og at du har det bra og slikt, og det har jeg blitt fortalt at det ser man på kroppen sin, om den er veltrent eller om du må gjøre noe mer med det. Så for meg så er det liksom hvordan du ser ut, også beskriver liksom kosthold og hvor mye du trener og slikt, og hvor sunn du er. Jeg vet jo at gener kan spille inn, men vekt er jo noe man i de fleste tilfeller kan klare å gjøre noe med. Så det blir jo slik at man tenker hele tiden at det er det bilde av en trent kropp som er sunt, men det er jo selvfølgelig også unntak når det kommer til slik med gener osv.

Hvordan forhold har du til din egen kropp?

Hehe det går veldig opp og ned, og jeg skal være ærlig å si at jeg har bedre forhold til kroppen min og er mere fornøyd når jeg har en lavere vekt enn en høyere vekt.

Er det noe grunn til det? Er det noen du sammenligner deg med som gjør at du er mest fornøyd på dette tidspunktet?

Nei egentlig er det bare mest meg selv, fordi jeg vet hvor fornøyd og glad jeg kan være, dersom jeg er fornøyd med kropp og slikt, og jeg vet at jeg kan få det til om jeg vil, for jeg har jo store deler av livet vært fornøyd, men så har det jo også vært slik at man har kommet til et tidspunkt hvor man har blitt litt eldre og kanskje må passe på litt mere, det er lettere å bli påvirket av det. Men her er det jo det falske bildet fra sosiale medier om kropp som også har en del å si da. Det begynner jo i så tidlig alder nå for tiden, alt for tidlig. Folk ser jo på sosiale medier fra barneskolen av, så det er jo ikke så rart at det har spilt en stor rolle nei.

Bruker du mye energi på å tenke på egen kropp?

Ja det vil jeg egentlig si, hvertfall nå i det siste når det har gått så mye opp og ned, så er det alltid slik at jeg har et mål om å komme meg ned før det blir sommer, for det blir jo så slitsomt å gå rundt å stresse over det når det er sommer og bikini og ferie og møter gutter og folk fra klassen som kanskje kan dømme deg bak ryggen din og slikt. Så det er jo alltid litt energi å bruke på det.

Hvordan forhold har du til andre sine kropper?

Nei det er jo det som er litt morsomt, for jeg tenker jo egentlig ikke noe over det. Tenker jo aldri over noe spesielt på om vennene mine har lagt på seg eller ikke, eller blitt tynnere, det er jo ikke noe som man legger merke til og kommenterer. Det er jo egentlig bare slik pirk som man ser på selv, eller hvertfall for meg da, så er det slik. Hvis du møter på noen som er veldig veldig tynn eller veldig veldig stor, så kan det jo fort komme noen tanker automatisk men det er jo ikke slik at man tenker så stygt om de nødvendigvis

.

Du har ikke tenkt på at andre kanskje har samme tankegang, at de heller ikke tenker så mye over din kropp?

Jo jeg tenker jo ganske ofte på det selv, for når jeg ikke tenker over andre, så skjønner jeg jo at det er mange som ikke tenker over min heller. Men det er jo det samme som med meg og kvisene mine da, jeg slet jo så mye med det at det var det eneste jeg så når jeg så meg i speilet, men snakket jeg med andre så fikk jeg jo vite at de tenkte jo ikke over det engang.

Trener du jevnlig eller mest når det passer deg?

Fotball er jevnlig, og det er blitt ganske mye fotball i det siste, så jeg trener jo ganske mye fotball, men da har jo det ført til at det er blitt mindre tid til styrke da. Også har jeg hatt mindre motivasjon til styrke for tiden også da, men fotball er jo jevnlig.

Hvor mange timer i uka trener du fotball i uka?

Ca. 8 timer

Og i tillegg til dette så har du gym på skolen og trener styrke?

Ja. Jeg prøver jo å være i fysisk aktivitet hver dag, så de dagene jeg ikke har fotball så prøver jeg å trene styrke.

Om du en sliten en dag, velger du å droppe eller tvinger du deg selv til å dra?

I de periodene hvor jeg har mye motivasjon så drar jeg nok uansett, men når det er mye andre ting som skjer, slik som skole, så kan jeg fint droppe det. Men jeg føler jo selvfølgelig på det at jeg må, det er ofte at jeg tenker at jeg må fremfor at jeg vil.

Hva er det som bidrar på motivasjonen din de dagene hvor det er litt tungt?

Drømmen hadde jo vært et treningssenter helt alene. Hadde jeg vist de dagene det var tungt, at når jeg kom dit så var det helt tomt, så jeg kunne ha tatt meg god tid og ikke stresse om folk rundt meg og slikt, så tror jeg nok det hadde vært litt lettere. Jeg er en stor fan av å trene alene

fremfor med noen, for jeg føler det blir så lite effektivt ed to, og jeg klarer å pushe grenser litt mere alene. Jeg er ikke glad i gruppetimer.

Hvor har du fått de kunnskapene du har om styrketrening fra?

Mye fra nettet, lest meg opp mye selv, men faren min har også en del gode øvelser, også fått tips fra fysioterapeut og eksen min var veldig opptatt av trening så jeg har fått veldig mye tips og gode råd derfra som jeg har med meg.

Er kropp et gjennomgående tema i din vennekrets?

Nei ikke sånn spesielt. Men hvis vi jenter skal handle noe klær els, så spør vi gjerne om det sitter bra på rompa di eller kroppen din, det er ikke slik at vi snakker ned hverandre sin kropp, alle er kommer bare med ting som er positivt slik som «åh du er så fin» og veldig mye positivitet i gruppa, det er jeg fornøyd med, det er ingen som snakker noe ned els, men det er jo bare det der med sånn det eneste jeg kan knytte det til er sånn prøving av klær egentlig, og hvordan det passer din kropp. Ellers så er det egentlig kun om noen tar det opp selv om de er fornøyd eller ikke, eller kanskje sjeldent fornøyd da, folk snakker jo ikke om hvor fornøyd de er med kroppen din, men det kan jo være at det er noen som kommer å snakker om hvordan de ikke er så fornøyd. Om noen vil snakke om kropp så er det som oftest til kun de aller nærmeste, og at de tar det opp selv dersom de ønsker å snakke om det da. Og da prøver vi å sette hverandre på rett spor å fortelle at du er fin som du er osv., det er jo alltid fint med litt bekræftelse for de som trenger det da.

Hvor stor er omgangskretsen din?

Jeg har egentlig litt venner her og der, så det er veldig vanskelig å definere. Jeg har gjenger hos både kullet 04 og 03 også har jeg jo fotballaget, og flere venner som ikke er fra.

Hva slags forhold har du til kosthold?

Jeg tenker veldig mye på det egentlig. Jeg har jo hatt perioder hvor jeg har sultet meg selv, fordi jeg tenker at nå må jeg gjøre noe for nå er det krise, og så har jeg blitt drit fornøyd, men så går det jo så fort tilbake igjen. Så det er jo liksom det med å klare å holde ting på plass da.

Så jeg vil egentlig påstå at jeg har et veldig dårlig forhold til kosthold. Men det er jo også slik som går i perioder da, har liksom aldri klart å funnet en bra balanse på det.

Har du noen gang fulgt en kostholdsplan?

Nei, men jeg har telt kalorier. Men det har ikke fungert, det ga jeg opp etter uke også var det vanskelig å holde styr på. Jeg tok så mye tid, man vet jo sånn ca hva som er sunt og usunt.

Kan jeg spørre i forhold til det du sa i sted, at du hadde perioder hvor du prøvde å ikke spise, over hvor lang periode holdt du på med dette?

Perioder på ca. en uke brukte å være nok. Jeg husker en uke hvor jeg ikke spiste på 6 dager og gikk ned 5 kg. Det skal også sies at det var en veldig vanskelig periode av livet, så det hadde jo også litt med det å gjøre, men da så jeg muligheten til at nå kan jeg få to fluer i en smekk liksom, så da var det egentlig ganske enkelt. Men så går jeg jo opp igjen, også har det vært en uke hvor jeg spist mindre også har jeg gått tilbake, det er nok derfor vekta mi går så mye opp og ned. Det er liksom det at jeg føler meg så veldig mye bedre når jeg er på en lavere vekt, slik som til når jeg skal ordne meg til å dra ut eller skal et sted, så føler jeg meg mye bedre i en slik periode. Jeg savner det jo hver gang det slår motsatt. Men det er jo litt vanskelig å begynne, men så blir jeg jo fornøyd etterpå. Selv om det ikke er så veldig sunt.

Og hvordan er det men vennekretsen din, har de et sunt forhold til mat? Nå var det jo litt vanskelig å definere kretsen din, men om du tenker på de som du omgås mest.

Jeg har egentlig ikke hatt noen venner som jeg har merket tydelig på at har hatt noe dårlig forhold til mat. Har ikke sett at det er noen som har sluttet å spise for eksempel.

Hva med når du hadde en slik periode hvor du ikke spiste, var det noen som visste om det?

Nei, men folk så det på meg, så jeg fikk kommentarer. Ikke negative, men spesielt fra mamma og pappa som så meg hver dag, de ba meg jo om å spise noe, men da var det sånn nei takk.

Er det noen du føler har stor påvirkningskraft i din vennegjeng i forhold til dette med mat?

Nei jeg tror ikke det.

Hvilke tanker får du når du hører ordet kroppspress?

Egentlig mest sosiale medier. Kjente folk som skal prøve å selge på folk alt mulig av produkter og slanke måter og hva som er fint og ikke. Jeg føler det er det som har skapt problemet blant ungdommen overalt egentlig. Det har jo sikkert før i tiden også vært der, men ikke så my som nå pga. sosiale medier. Jeg føler folk er kanskje litt mer stresset og tenker mere på det nå enn før.

Så hvem vil du si er med å bidra til kroppspress?

Først og fremst de kjente personene på sosiale medier. Det finnes jo folk i Trondheim og i Norge og i nærheten som alltid skal vise frem kroppen sin og slikt, man ser jo tydelig hvem disse personene er. Det kan være lokale folk også, som vil vise seg fram å vise at de er så perfekt og fin og alt det der. Men også familie, som nevnt tidligere så ser man jo på hverandre om de er veltrent, så det spiller jo kanskje en rolle det også.

Hvordan føler du at du opplever kroppspress på en daglig basis?

Er jo mye på sosiale medier da, så blir jo fort det. Det å følge andre fra trondheim og nærområdet da, det blir jo litt det også da om de legger ut mye av det samme om kjendisene da, men det er mest det. Men det kan også være at man henger sammen med vennegjengen, også gjør de narr av noen som er litt overvektig, men så føler du litt på det samme og føler på det, fordi det er jo «åpenbart» noe å le av. Jeg tror det kanskje er mange som sliter litt dersom du ikke er i et så veldig sunt miljø.

Hvordan tenker du at man kan motvirke kroppspress?

Det bør jo absolutt trappes ned på sosiale medier, men ikke at det kommer til å bli gjort tror jeg ikke, for da er det jo mye som må fjernes og mange låver som må bli satt, men det kommer jo aldri til å skje. Så kanskje det heller burde blitt snakket bredt om hvordan man skal

være positiv til sin egen kropp, og at det finnes ikke ett bilde på hvordan kroppen skal se ut. Men det er vanskelig å skulle forandre på et miljø som allerede har blitt plantet ganske godt da.

Hvilket sosialt medie tror du bidrar mest til kroppspress?

Instagram og tiktok. Tiktok har jo blitt så populært at jeg tipper det begynner å overskride instagram også.

Går du mye inn på bilder på instagram som viser mye kropp?

Ja vertfall om det er noe som er litt sånn wow. Det er spesielt my med klær egentlig, dersom jeg ser noe som er fint, også trykker jeg på det, men så har hun samtidig veldig bra kropp så bildene kan jo egentlig lyve litt eller antrekket kan lyve litt. Men jeg føler jeg er flink til å ha den tanken, at antrekket lyver med den kroppen til modellen da. Men jeg tenker veldig lite på at det å gå inn på slike bilder påvirker.

Hva med retusjering av bilder? Tenker du over at andre kanskje gjør det?

Ja, jeg føler jeg kan egentlig se det kanskje tydelig når noe er retusjert. Jeg føler jo hun Martine Halvorsen på instagram og hun er jo så flink og har hjulpet mye til å kan se hvor stor forskjell det kan bli. Det vet man jo egentlig selv også, man har jo apper som har masse filter som viser hvor lett det er å lure, så man får jo egentlig prøvd det litt selv også. Så jeg er egentlig ganske klar over det hvor falsk de bildene egentlig kan være, men det hjelper jo egentlig ikke på, for det er jo disse bildene man tenker er den perfekte kroppen.

Hadde du vært villig til å slette instagram eller Tiktok for å minske følelsen av kroppspress?

Jeg vet ikke om jeg ville ha slettet, fordi det er jo liksom så mye å følge med på. Slik som venner som en ikke er med hele tiden. Men kanskje heller det å slutte å følge visse brukere. Jeg ler jo så mye av tiktok, jeg må jo liksom ha appen for de morsomme videoene. Så jeg har ikke lyst til å slette de.

Hva assosierer du kroppsøving med?

Jeg tenker på skole og trening på skolen, ikke så mye mer enn det.

Har du følt noe på kroppspress i kroppsøving?

Ja, det vil jeg si. Hvertfall hva man skal ha på seg i timene. Det er jo blitt normalisert at alle jentene skal gå i tights, og da føler du at du må gjøre det. Også er det jo ikke alltid at det egner seg til alle gymtimer.

Har du opplevd at lærere har bidratt til kroppspress i kroppsøvingfaget?

Ja jeg vet om at det har foregått i andre klasser på kullet mitt. Det har vært kommentarer som har vært personangrep på kropp, direkte fra lærer til student, der det har gått på kropp og utseende og kosthold.

Er det noen medelever du føler er med å bidrar til kroppspress i din klasse?

Nei ikke noe spesielt, men jeg har fått en kommentar en gang om svetting. Jeg svetter fort og mye, og har vært komfortabel med det lenge, men hadde liksom begynt å innsett at det er jo ikke så mye å gjøre med det og at det er ikke noe farlig. Men jeg husker en gang vi hadde nettopp blitt ferdig med oppvarmingen, og at jeg da fikk en kommentar fra ei av jentene i klassen om at «herregud du svetter mye». Følte etter det at jeg ikke ville ta i like my i timene fordi da blir man svett mye raskere osv. Det har også bidratt til at jeg har droppet å være med på utholdenhets timen vi skulle ha innendørs fordi da viste jeg at jeg kom til å bli svett.

Begynte du å tenke mye mer over det etter du fikk den kommentaren?

Ja absolutt, for jeg tenkte egentlig at de tankene var i mitt eget hode og at andre ikke brydde seg. Men når det ble kommentert høyt av noen andre så fikk jeg liksom «bekreftet» at det var et problem da.

Hva tenker du at lærere kan gjøre for å motvirke kroppspress i kroppsøving?

Antrekk kanskje, og hvordan elever ser på andre elever og hvordan det blir pratet om. Det er jo ikke så mye som lærere kan gjøre for å påvirke det, og hva som blir snakket om i garderoben osv. for det kan jo ikke de bidra så mye til. Kanskje det å få snakket en del om det, og at man må få et positivt syn på kroppen og at det er ingen fasit på en rett kropp.

Har læreren din noen gang hatt en time med dere hvor dere snakker om slike ting?

Nei ikke som jeg kan huske. Vi har hatt en time teori hittil i skoleforløpet, men jeg kan ikke huske hva den var om, men den var hvertfall ikke om kropp, for det tror jeg at jeg hadde kommet til å huske.

Er det noe du tenker at medelevene dine kan gjøre for å motvirke kroppspress i kroppsøving?

Det gir jo ganske mye bekreftelse å høre om at andre folk snakker positivt om det, eller å få det bekreftet at det ikke blir snakket om kropp. Men det er jo litt vanskelig, man vet jo ikke for eksempel hva som blir snakket om i guttegarderoben eller jentegarderoben når du ikke er der. Folk må slutte å snakke om det som om det er et så stort tema, og at det heller bare er helt normalt og at det er livet liksom.

Skulle du ønske at læreren din hadde tatt opp mer slike type tema?

Det hadde gått helt fint å ha litt mer teori, for jeg synes det er interessant egentlig. For en har bruk for slik teori og informasjon om trening i fremtiden, for en har jo ikke så mange andre plattformer hvor en får lære det, for man kan jo ikke stole på internett hele tiden. Men jeg tror egentlig ikke det at en lærer hadde stått framfor en klasse i et par timer og snakket om kroppspress, så skulle det ha gitt innflytelse på alle sammen også hadde det blitt bra. For slik er det jo med mobbing og utestenging og russen og grupperinger og slikt. Det er jo tema som blir tatt opp hvert år, men som likevel skjer og blir like ille om ikke verre. Lærere kommer aldri til å ha en så stor innflytelse på elevene, vertfall ikke i den alderen hær. I så fall må det begynne ganske tidlig.

Har du hatt timer eller øvelser hvor du har valgt å ikke delta fordi kroppen din er så synlig?

Nei det hadde jo egentlig vært like kleint å ikke være med, for da skjønner jo alle hvorfor du ikke mer med. Men det er øvelser jeg har bidratt mindre i, eller latt være å utføre helt eller slikt.

Hva slags type ting kan dette være?

Kanskje spesielt turnøvelser, og gjerne øvelser som har med bevegelighet eller noen styrkeøvelser som har vært litt annerledes enn vanlig. Litt forskjellig.

Har du merket at det er gjentakende fravær i visse timer?

Nei har vel egentlig ikke lagt merke til det, men jeg vet det er mange som ikke dukker opp like mye i utholdenhet.

Er dere en klasse som er glade i å ha kroppsøving?

Ja hvertfall guttene, de er veldig glad i det. Vi er ikke så mange jenter, og ikke så mange som går på idrett heller av disse eller er så veldig aktiv. Så på guttesiden ja, men jentesiden nei.

Var det noen spesifikk alder du begynte å tenke mye mer over kropp i kroppsøving?

Sikkert på ungdomsskolen, ca. i 8 klasse. Da ble det jo mer og mer sosiale medier på denne tiden og at i den alderen så vokser kroppen og man havner i puberteten og mer interessert i motsatte kjønn, eller samme kjønn også for så vidt, så du vil jo imponere. Også vil du jo ikke være den som det blir snakket ned om. Det opplevdes ganske viktig at man ble sett på som en av de normale.

Er du bevisst på hva du har på deg i kroppsøvingstimene?

Ja, hvertfall i forhold til svettemerker, det er ekstremt viktig. Det spørs jo litt hva vi har, men egentlig så går jeg i det samme i hver time. Jeg er egentlig veldig glad i å gå i shorts, og vil jo egentlig ha på det, men det er ingen andre av jentene som har på det, så da blir det litt dumt igjen. Jeg tror jo egentlig at det ikke hadde vært noe ille om jeg bare hadde gjort det, men det er liksom den siste lille innsatsen for å faktisk gjøre det.

Så da tenker du også over hva medelevene dine har på seg i kroppsøvingstimene?

Ja på den måten gjør jeg jo det, det er jo en dresscode blant jentene. Som regel er det tights og en t-skjorte eller genser som er tight.

Det at jentene har mye klær som er tettsittende i gymtimene, er det noe du føler kan være med å bidra til kroppspress?

Ja det kan jo egentlig det, når du har på ting som er tettsittende så viser det jo frem hele kroppen din på utsiden, og jeg er ikke noe veldig komfortabel i å gå i det egentlig. Så det er ikke alltid jeg bruker en stram overdel hvertfall, men også så blir jeg å gjøre det. Jeg tenker ikke alltid så masse over det, men jeg har jo en baktanke om hva jeg kan ha på meg i gymmen å ikke.

Hva tenker du at du ikke kan ha på deg i gymmen?

Vertfall klær som svette merker vises i, mest det. Har egentlig kun svarte klær på meg.

Enn i garderoben, før eller etter dere har gymtime, er kropp et tema som bruker å bli gått igjennom da? Det er sjeldent eller har aldri skjedd som jeg kan huske.

Tror du det spiller noen rolle på det å få kommentarer fra gutter eller jenter? Tror du det ene har noe mer påvirkningskraft enn hva det andre har?

Ja, jeg føler at om jenter gir deg en kommentar så er det ofte ut fra sjalusi. Om det er gutter, så føler jeg de mener de mer direkte. Jeg føler det er verre å få en slik kommentar av en gutt kontra jente.

Er det noe mer du kunne tenkt deg å snakke om?

Ja denne idretts læreren som hadde disse kommentarene. Det ble jo blant annet sagt at kroppen deres ikke var en idrettskropp, og at kroppen dens ikke passet til noe idrett. Det blir jo oppfattet som at man er for stor til å være en idrettsperson. Det har også blitt sagt at læreren

har merket at en har lagt på seg og at en må trene mere. Han kommenterer også kosthold, slik som i klasserommet så har jo mange av idrettselevne med seg noe mat å drikke til å ha rett etter timen siden de er slitene og sulten, og da kommer han og er pirkete. Har du med noe med for mye karbohydrater eller sukker, så er det visstnok veldig ille, å da blir du fortalt at det er ikke bra for deg og du føler deg dømt med engang. Om du drikker en litago med sukker i så er jo det «helt kritisk» ifølge han. Han kommenterer til både kropp og kosthold til både jenter og gutter. Jeg er usikker på om det ble tatt opp i ledelsen, men jeg tipper noe blir gjort med det, for det er ikke greit. De som det ble sagt til har jo fortalt om det som om det var noe sykt som hadde skjedd og at de ble fornærmet, men jeg tror ikke de faktisk vil vise at det såret noen av de også. Jeg tror absolutt det er mange som har blitt lei seg, men som velger å heller vise at de er sur. Det er lettere å vise den følelsen enn å være lei seg.