

ANALYSE: 13-ÅRIGES TANKER OM KROP OG VÆGT

MANGE UNGE ER UTILFREDSE MED DERES KROP

13-årige børn bruger meget tid på at spekulere over deres krop. Det viser en ny undersøgelse fra Børnerådet. Mange er utilfredse, og næsten halvdelen af pigerne tænker ofte eller hele tiden på deres vægt. Undersøgelsen giver anledning til bekymring for pigerne og for udsatte børn.

En ny undersøgelse fra Børnerådet viser, at en stor gruppe børn i 13-årsalderen er utilfredse med deres krop og tænker meget på deres vægt. Hver sjette 13-årig er utilfreds eller meget utilfreds med sin krop, og 30 pct. tænker ofte eller hele tiden på, om de vejer for meget. Det tal er markant større end andelen af 13-årige, der rent faktisk har vægtproblemer.

Især hvis man ser på de 13-årige piger er tallene bekymrende: 23 pct. af pigerne er utilfredse med deres krop, og 41 pct. tænker ofte eller hele tiden på, om de vejer for meget.

Formand for Børnerådet, Per Larsen, finder tallene meget bekymrende: "Jeg synes der er god grund til at råbe vagt i gevær over de her nye tal – især i forhold til pigerne og de unge, der også kæmper med andre trivselsproblemer. Krop og vægt fylder alt for meget i de unges bevidsthed, og det giver dem unødvendige bekymringer. Det er både godt og vigtigt, at børn og unge tænker på sundheden, men et overdrevet fokus er et tveægget sværd. Det bliver meget hurtigt til en stor belastning, når man ikke kan leve op til det perfekte billede."

Undersøgelsen viser, at børn, der er utilfredse med deres krop eller tænker meget på deres vægt, er i generelt dårligere trivsel end børn, der ser positivt på deres krop; de føler sig oftere ensomme, har det sværere i skolen og oplever oftere dårligere stemning i hjemmet.

UNDERSØGELSENS HOVEDRESULTATER

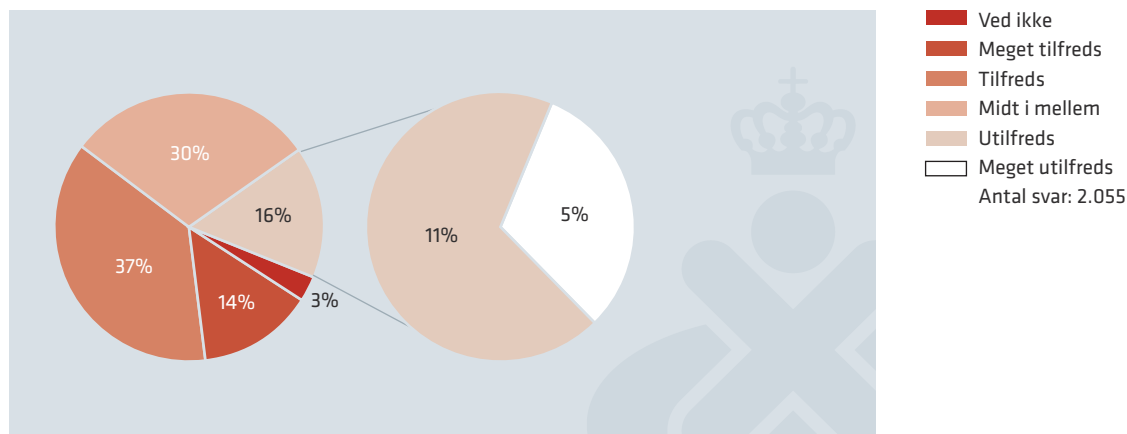
- Hver sjette 13-årig er utilfreds eller meget utilfreds med sin krop.
- 30 pct. af de 13-årige tænker ofte eller hele tiden på, om de vejer for lidt eller for meget.
- Flere piger (41 pct.) end drenge (17 pct.) tænker ofte eller hele tiden på deres vægt.
- Flere piger (23 pct.) end drenge (8 pct.) er utilfredse med deres krop.
- 13-årige, der er utilfredse med deres krop eller tænker meget på deres vægt, er generelt i dårligere trivsel end andre 13-årige. De er oftere ensomme, de oplever oftere dårlig stemning i hjemmet, de er mindre glade for at gå i skole, og de har lavere social og faglig selvtillid.

HVER SJETTE 13-ÅRIGE ER UTILFREDS MED SIN KROP

De fleste 13-årige er tilfredse med deres krop: 37 pct. er tilfredse, og 14 pct. er meget tilfredse. Men en relativt stor gruppe på 16 pct. er utilfredse eller

meget utilfredse med deres krop (figur 1). Det er flere end blandt de 15-25 årige, hvor tallet er 11 pct., viser en undersøgelse fra Center for Ungdomsforskning fra 2010.

FIGUR 1
HVOR TILFREDS ELLER UTILFREDS ER DU MED DIN KROP?



Jeg tror bare, at piger tænker lidt mere – når vi træner – at vi skal tabe os og have et pænt udseende.

SILLE

Mange unge er utilfredse med deres krop er anden del af Børnerådets undersøgelse 'Portræt af 7. klasse'. I løbet af foråret 2014 offentliggøres flere resultater fra undersøgelsen, der afsluttes med en rapport, der tegner et samlet portræt af 7. klasse i Danmark 2014.

Analysen bygger på en spørgeskemaundersøgelse i Børnerådets Børne- og Ungepanel samt opfølgende fokusgrupper med 18 børn, der går i 7. klasse.

81 pct. af børnene, der har deltaget i undersøgelsen, er 13 år, 7 pct. er 12 år, og 12 pct. er 14 år. Vi betegner gruppen samlet set som 13-årige. Undersøgelsens metoder er beskrevet bagest i notatet.

Man synes altid, at man er sådan lidt for buttet, og man ikke er god nok, og man kunne godt være bedre.



NAJA

Der er grund til at være opmærksom, når en så relativt stor gruppe 13-årige er utilfredse med deres egen krop.

Undersøgelsen viser nemlig, at de børn, der er utilfredse med deres krop, ofte trives dårligere på en række andre områder. Samtidig ved vi, at kropsutilfredshed i kombination med dårlig trivsel og mangel på sociale ressourcer kan føre til en spiseforstyrrelse.

Blandt de 13-årige er der opmærksomhed på, at utilfredshed med egen krop ikke handler om over- eller undervægt, men om dårligt selvværd eller andre sociale forhold:

Interviewer: Der er 16 pct., der har sagt, at de er utilfredse eller meget utilfredse med deres krop. Hvorfor tror I, det kan være?

Casper: Lavt selvværd eller sådan noget. Hvis man ikke synes, man selv er okay. Man er måske lidt buttet og sådan. Man har måske en bitte delle. Så man tror, man har en delle. Og så tror man, at man er tyk.

Nogle af børnene accepterer utilfredshed med kroppen som en del af det at være teenager:

Interviewer: 16 pct. siger, at de er utilfredse eller meget utilfredse med deres krop. Så derfor vil vi gerne høre jer, hvorfor en del 13-årige kan være utilfredse med deres krop?

Astrid: De synes vel, at enten har de for langt hår, eller de har bumser, eller de synes, at de har for store lår, og så kan man

bare let blive utilfreds, når man er teenager. Så er der altid et eller andet, man ikke kan lide.

Naja: Ja nemlig. Man synes altid, at man er sådan lidt for buttet, og man ikke er god nok, og man kunne godt være bedre. Der er en masse ting, man gerne ville have var anderledes.

Aysun: Man måler sig ofte med andre, som er meget bedre end en selv.

En undersøgelse fra 2002 har vist, at ca. fire pct. af unge i alderen 14-25 år lider af anoreksi eller bulimi¹. Forskere vurderer dog også, at en stor gruppe unge – 24 pct. af pigerne og tre pct. af drengene i alderen 14-15 år – befinder sig i den såkaldte 'risikogruppe'². Det vil sige, at de ikke har en diagnose eller er behandlingskrævende, men at deres adfærd og tanker ligner dem, som unge, der er diagnosticerede med en spiseforstyrrelse, har. Unge i risikogruppen går meget op i deres krop; den er afgørende for deres identitet og selvopfattelse, og de er utilfredse med den³.

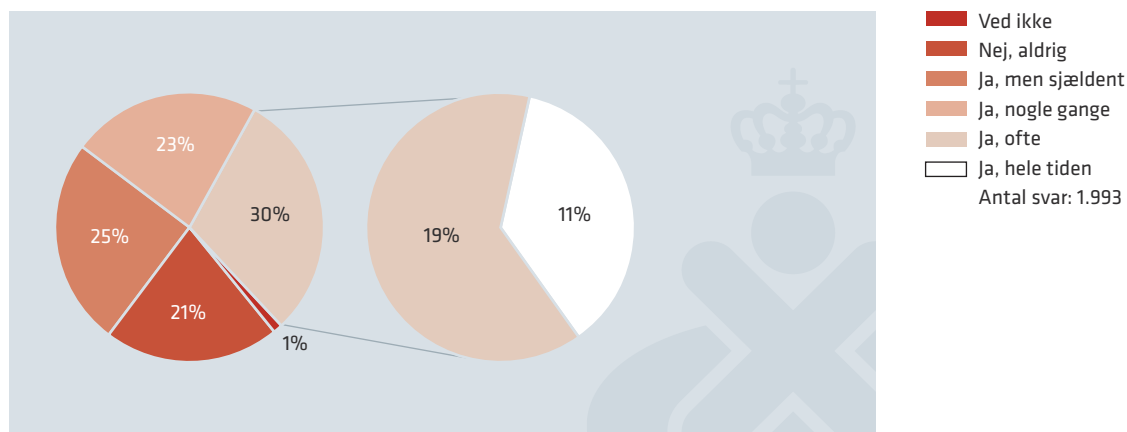
1 Susanne Lunn, lektor i klinisk psykologi ved Institut for Psykologi, Københavns Universitet i *Den svære ungdom* (Cefu 2010)

2 Andrea Waadegaard og Tove Petersen: "Dieting and Desire for Weight Loss Among Adolescents in Denmark: A questionnaire survey (European Eating Disorders Review (2002)) i *Den svære ungdom* (Cefu 2010).

3 Susanne Lunn, lektor i klinisk psykologi ved Institut for Psykologi, Københavns Universitet i *Den svære ungdom* (Cefu 2010)

FIGUR 2

TÆNKER DU OVER, OM DU VEJER FOR LIDT ELLER FOR MEGET?



SOCIALT PRES GØR BØRN USIKRE PÅ KROP OG VÆGT

Fire ud af fem af de 13-årige tænker på, om de vejer for lidt eller for meget (figur 2). 19 pct. tænker på det ofte, og 11 pct. svarer, at de hele tiden tænker på, om de vejer for lidt eller for meget. En undersøgelsen fra Center for Ungdomsforskning fra 2010 har vist, at blandt de 15-25-årige er det 33 pct., der 'ofte eller hele tiden' tænker på om de vejer for meget eller for lidt.

En række interview med de 13-årige i Børnerådets undersøgelse viser, at både andres mening og medierne kan have betydning for de mange børn, som tænker meget på, om de vejer for lidt eller for meget:

Interviewer: Hvert tredje barn i undersøgelsen fortæller, at de ofte eller hele tiden tænker på, om de vejer for meget eller for lidt. Hvorfor tror I, det er sådan?

Emil: Fordi det er vigtigt, hvad andre folk synes om én...om ens krop, mave og ansigt.

Anton: Fordi de hele tiden bliver konfronteret med det. Hvis de ser fjernsyn eller sådan noget.

Interviewer: Hvordan bliver de konfronteret med det, hvis de ser fjernsyn?

Emil: Hvis de slår over på en eller andet body-ting, så kigger de lige.

Noah: Og programmer med overvægtige og sådan noget. Så kan det godt være, at man tænker, det er jeg sikkert også eller noget. Der er faktisk ret mange programmer om sådan noget.

Anton: Man sammenligner lidt for meget, når man ser det.

Interviewerne tegner et billede af nogle børn, som er både bevidste og reflekterede i forhold til deres krop og kropsfremstillinger. De påtager sig en del af ansvaret for at sætte høje kropslige standarder for sig selv og deres generation, og de er optagede af samfundets og de sociale mediers rolle:

Elias: Man skal se så godt ud som muligt, og det er bare ikke okay, hvis du ikke lever op til standarden. Der er det lidt noget andet, når man er voksen.

Interviewer: Er der flere regler eller standarder?

Elias: Nej, der er ikke flere regler for, hvordan

man ser ud, men altså... De unge sætter jo selv standarden. Nogle gange lægger man den for højt. Jeg tror mere, det er det.

Interviewer: Hvor kommer de standarder fra?

Malik: Befolkningen.

Magnus: Facebook og Instagram.

Casper: De der sociale medier. Twitter og sådan nogle ting.

Interviewer: Hvordan kommer de derfra?

Casper: Folk bruger billederne af sig selv, og så tænker man: "Gid jeg så sådan ud," og så får man det dårligt med sin krop.

Det er ikke nødvendigvis hverken sygeligt eller bekymrende, at unge tænker over deres vægt. Det kan tværtimod være udtryk for en sund kropsbevidsthed. Men sammenholdes børnenes vurderinger af og forhold til deres krop med deres faktiske vægt, er der et tydeligt misforhold. Skolebørnsundersøgelsen fra 2010 viser, at otte pct. af de 13-årige piger og 11 pct. af de 13-årige drenge er overvægtige. Alligevel er 16 pct. af de adspurgte børn i Børnerådets undersøgelse utilfredse med deres krop. Kropslig utilfredshed handler altså langt fra kun om børns faktisk vægt.

Nogle af de børn, der er utilfredse med deres krop og/eller tænker meget på deres vægt, er formentlig over- eller undervægtige. For nogle af dem kan deres fokus på vægten hænge sammen med et velbegrun-

det ønske om at regulere vægten. For andre kan der imidlertid være tale om et overdrevent og unødvendigt fokus, der opleves som et pres.



Folk bruger billederne af sig selv, og så tænker man: "Gid jeg så sådan ud," og så får man det dårligt med sin krop.

CASPER

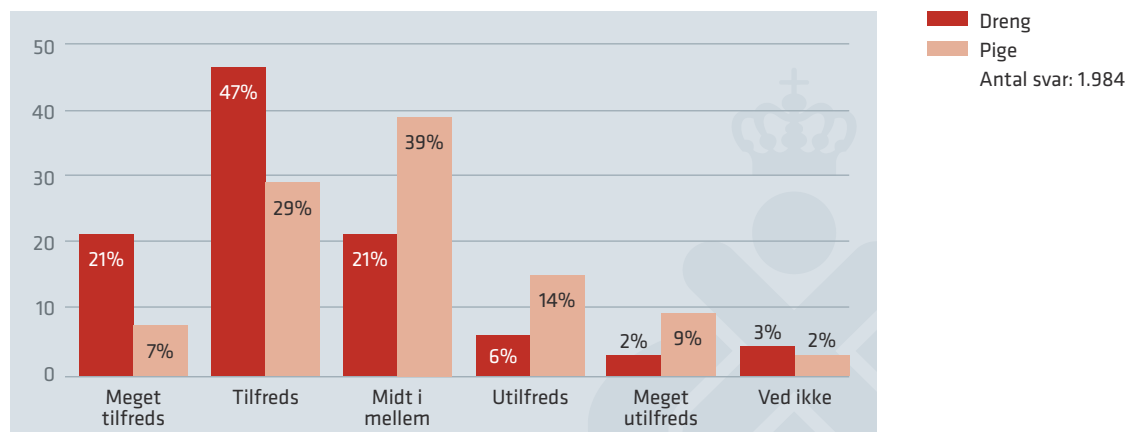
TAL OM UNGE, VÆGT OG SLANKEKURE

- 8 pct. af de 13-årige piger og 11 pct. af de 13-årige drenge er overvægtige⁴.
- 41 pct. af de 13-årige piger og 26 pct. af de 13-årige drenge føler sig for tykke.
- 36 pct. af de 13-årige piger og 19 pct. af de 13-årige drenge er på slankekur.

Skolebørnsundersøgelsen 2010

4 Undervægt kan også være et problem blandt børn og unge. I National Sundhedsprofil 2011, der måler over- og undervægt ned til 16-årsalderen, finder man, at 20 pct. af drengene og 17 pct. af pigerne er overvægtige, og 7 pct. af drengene og 11 pct. af pigerne er undervægtige. Derfor er der formentlig en tilsvarende gruppe unge i Børnerådets undersøgelse, der er undervægtige.

FIGUR 3
HVOR TILFREDS ELLER UTILFREDS ER DU MED DIN KROP?



PIGER ER MERE PLAGET AF UTILFREDSHED END DRENGE

Der er markant flere piger end drenge, der er utilfredse med deres krop (figur 3), og langt flere piger end drenge, der tænker meget på deres vægt (figur 4). 23 pct. af pigerne er utilfredse eller meget utilfredse med deres krop. Det gælder kun 8 pct. af drengene.

Hverken de interviewede piger eller drenge er overraskede over, at flest piger er utilfredse med deres krop. Nogle af pigerne kalder det 'normalt'. De siger, at piger er mere perfektionistiske og træner for at tabe sig og være pæne, mens drenge træner for at have det sjovt:

Interviewer: Hvad synes I om, at der er så mange flere piger, der er utilfredse med deres krop end drenge?

Johanne: Jeg tænker, at det er normalt. Jeg tænker bare, at piger er sådan... også fordi de er mere sådan...

Andrea: Perfektionistiske.

Johanne: Ja. Altså, de vil virkelig gerne bare se godt ud, og de skal bare have det hele perfekt.

Interviewer: Hvad tænker I andre?

Katrine: Jeg var faktisk overrasket over, at det var så lidt. Jeg havde rent faktisk troet, at det var mange flere procent, for der er virkelig mange, der siger, at de er for tykke, de er for grimme, de er for høje, de er for lave.

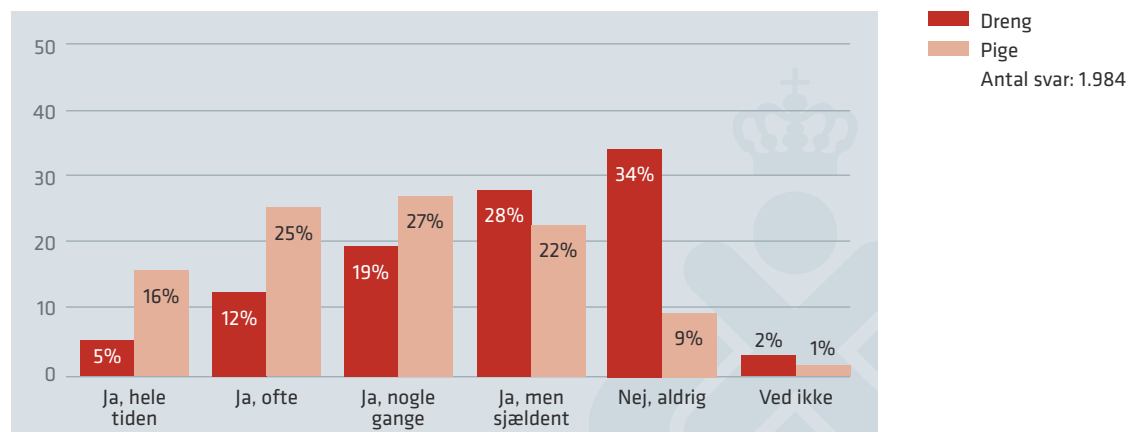
Alma: Jeg tror bare, at i 7. klasse er pigerne jo først udviklet, så jeg tror også, at der tænker de lidt mere over det, end drengene gør.

Sille: De gør det selvfølgelig for at være sådan pæne med deres krop og sådan. Men jeg tror bare, at piger tænker lidt mere – når vi træner – at vi skal tabe os og have et pænt udseende. Drengene tænker nok bare lidt mere, at de skal have det lidt sjovt og sådan noget, og så kommer alt det der med deres vægt bare sådan med i det.

17 pct. af drengene tænker ofte eller hele tiden på, om de vejer for lidt eller for meget. Blandt pigerne er det mere end dobbelt så mange, nemlig 41 pct. (figur 4).

FIGUR 4

TÆNKER DU OVER, OM DU VEJER FOR LIDT ELLER FOR MEGET?



Drengene er heller ikke overraskede over, at der er flest piger, der tænker meget på deres vægt. De peger på, at piger er mere følsomme og bange for, at de ikke er gode nok:

Interviewer: Hvorfor tror I, at der er mange 13-årige, der tænker over, om de vejer for meget eller for lidt?

Elias: Jeg tror for det meste, at det er piger.

Liam: Ja, de tænker: "Åh nej, nu er jeg ikke god nok." Hvis de godt kan lide en dreng, og så tænker, at de bare skal veje det der eller sådan noget.

Malik: Ja, men de er også mere følsomme, så hvis der er nogen, der siger det til dem, så bliver de hurtigere kede af det. Så tænker de mere på det.

UTILFREDSHED MED KROP OG VÆGT – EN DEL AF ET STØRRE TRIVSELSPROBLEM

De 13-åriges svar viser, at de børn, der er utilfredse med deres krop eller tænker meget på deres vægt, er i generelt dårligere trivsel; de er i højere grad ensomme, de oplever oftere dårlig stemning i

hjemmet, de har ringere skoleglæde og dårligere social og faglig selvtillid.

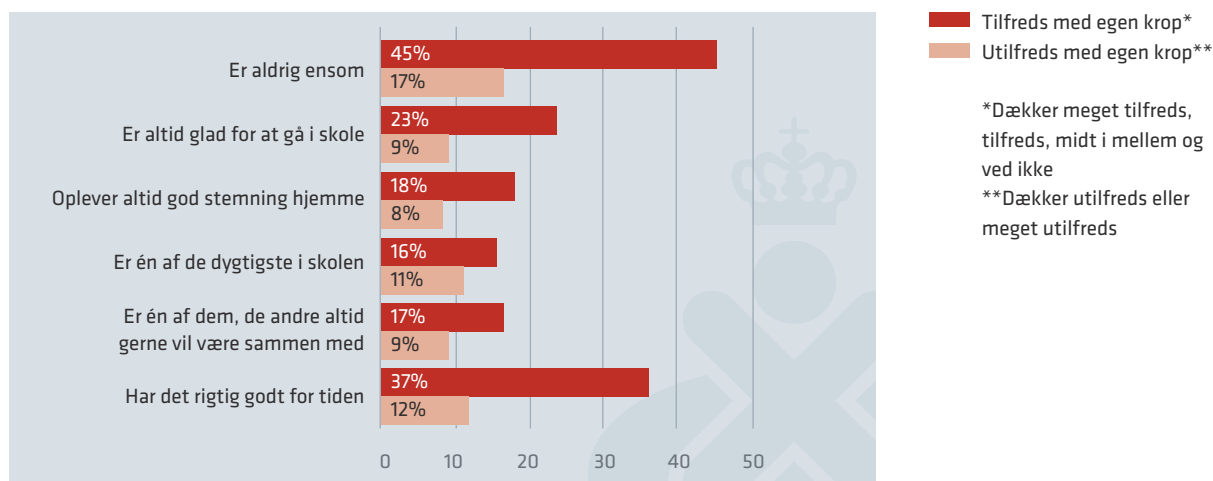
I figur 5 kan man fx se, at det er 23 pct. af dem, der er tilfredse med deres krop, der også er glade for at gå i skole – mens det kun gælder for ni pct. af de unge, der er utilfredse med deres krop.

I samme figur kan man se, at 37 pct af de unge, der er tilfredse med deres krop, svarer, at de har det rigtig godt for tiden. Blandt de unge, der er utilfredse med deres krop, er det blot 12 pct., der svarer sådan.

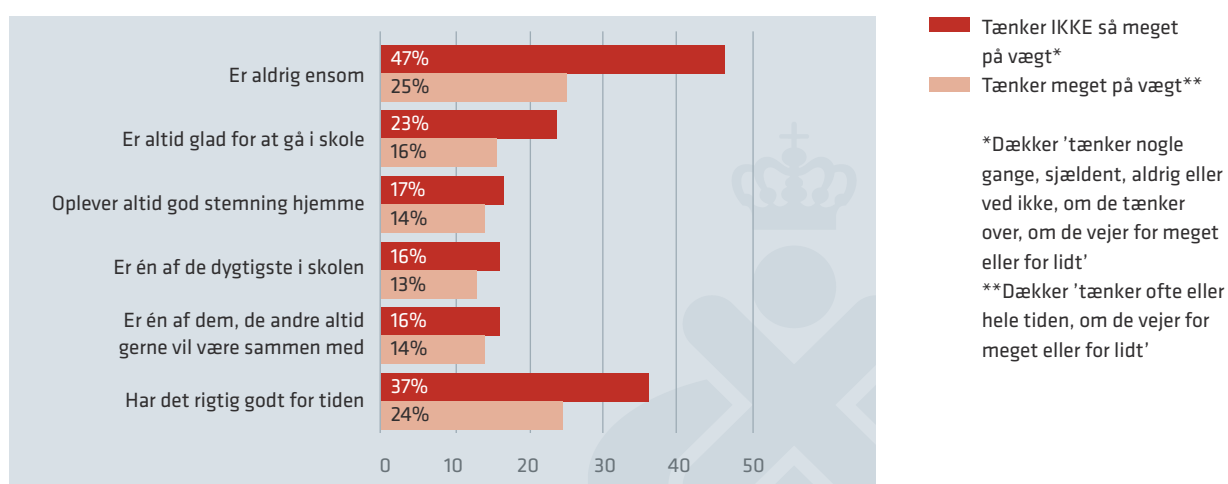
I figur 6 kan man se, at 23 pct. af de unge, der ikke tænker så meget på deres vægt, svarer, at de altid er glade for at gå i skole – det er kun 16 pct. af dem, som ofte eller hele tiden tænker på deres vægt. 37 pct. af dem, der ikke tænker så meget på deres vægt og kun 24 pct. af dem, der tænker meget på deres vægt, siger, at de har det rigtig godt for tiden.

Om utilfredshed med egen krop øger sandsynligheden for, at de unge oplever, at der er dårlig stemning derhjemme, om ensomhed får unge til at tænke mere på deres vægt, og om utilfredshed med egen

FIGUR 5
KROP OG TRIVSEL



FIGUR 6
VÆGT OG TRIVSEL



krop forringer unges faglige selvtillid i skolen, kan vi ikke afgøre. Forholdene mellem de unges sociale, familiære og kropslige oplevelser og vurderinger er komplekse, og der kan ikke tegnes entydige kausale streger mellem dem. Men analysen viser, at unge,

der er utilfredse med deres krop og/eller tænker meget på, om de vejer for lidt eller for meget, har større sandsynlighed for også at være ringere stillet i forhold til de andre nævnte faktorer.

METODE: HVORDAN HAR VI LAVET UNDERSØGELSEN?

KVANTITATIV DEL

De kvantitative data er resultatet af første spørgeskemaundersøgelse i Børnerådets nye Børne- og Ungepanel. Panelet består af 2.713 elever fra 7. klasse fra 110 klasser fra almenområdet⁵ og 11 klasser fra specialområdet fordelt over hele landet. 2.055 børn har svaret på det første spørgeskema. Det giver en svarprocent på 76 pct.

De deltagende klasser er en del af et tilfældigt udtræk foretaget af Danmarks Pædagogiske Universitet. Der er lidt flere piger, der har svaret på spørgeskemaet (51,6 pct.), end der er blandt børn i 7. klasse på landsplan (49,1). Forskellen er statistisk signifikant, hvilket betyder, at man i læsningen af resultaterne bør holde sig for øje, at pigerne er en anelse overrepræsenterede.

Spørgeskemaundersøgelsen kalder vi 'Portræt af 7. klasse'. Med portrættet undersøges en række temaer, som er en del af 7.-klasselevernes liv: Skole, familie, sociale medier, fritid og krop, kærester og følelser. Temaerne er valgt på baggrund af Børnerådets indsatsområder for 2014 samt brainstormer med tre 7. klasser på to forskellige skoler.

Spørgsmålene til de enkelte temaer er udviklet af Børnerådet. Derudover har Medierådet for Børn og Unge og Sex & Samfund bidraget med viden og input til temaerne 'Sociale medier' og 'Krop, kærester og følelser'.

KVALITATIV DEL

Vi har gennemført fire uddybende fokusgrupper med elever fra 7. klasse på to forskellige skoler i københavnsområdet. I fokusgrupperne var børnene opdelt i drenge og piger med 4-5 i hver gruppe. 15 af deltagerne var 13 år, én var 12 år, og én var 14 år. Alle navne er ændrede i rapporten af hensyn til anonymitet. Citater kan være tilpasset af hensyn til læsbarhed.

Interviewene varede 30-50 min. og var semistrukturerede med en interviewguide, som tog udgangspunkt i resultaterne fra den del af spørgeskemaundersøgelsen, der handlede om krop, kærester og følelser. Interviewene handlede om at få de unges forklaringer på resultaterne samt at komme med eksempler fra deres eget liv.

LITTERATUR

- Nielsen, Jens Christian, Niels Ulrik Sørensen og Martha Nina Osmec, 2010: *Når det er svært at være ung i DK*, Center for Ungdomsforskning, 2010.
- Nielsen, Jens Christian, Niels Ulrik Sørensen, Noemi Katznelson og Sille Duclos Lindstrøm: *Den svære ungdom*, Hans Reitzels Forlag, 2010.
- Rasmussen, Andrea og Pernille Due (red.): *Skolebørnsundersøgelsen 2010*, Statens Institut for Folkesundhed, 2011.
- Sundhedsstyrelsen 2011: *National Sundhedsprofil Unge 2011*.

- 5 Det er ikke alle specialskoler, der er organiseret omkring klassetrin. I de tilfælde, hvor en udvalgt skole ikke har 7. klassetrin, har lærerne på skolen udvalgt en gruppe børn, der er vurderet alderssvarende. Alle specialklasser har haft spørgeskemaet til gennemlæsning og vurderet det egnet til deres netop deres børn og deres særlige behov.