



BARNEVAKTEN TEMAMAGASIN, NR. 1, 18. ÅRG. APRIL 2018, LØSSALG: 75.-

DIGITAL BARNDOM



TEMA

SELVBILDE

HVORDAN HÅNDTERER VI MEDIESKAPT UTSEENDEPRESS?

KROPP OG UTSEENDE

Stress og press
blant de unge

GODE FORBILDER

– Ha mindre fokus
på kropp

DEN GODE SAMTALEN

Realitetsorientering
og omtanke



LEDER

ET VIKTIG ANSVAR

UTSEENDEPRESS har alltid vært en del av menneskers hverdag, og det vil det alltid være. Greit nok. Det kan vi forholde oss til. Den store utfordringen vi har i dagens samfunn, er imidlertid at vi er midt inne i en medierevolusjon. Smarttelefonen har så vidt fylt ti år, og med den fikk vi hele verden i fingertuppene. Legg til fremveksten av sosiale medier, og du får en verden der de få og aller meste «vellykkede» får enorm oppmerksomhet. For et barn eller en tenåring er det fort gjort å føle at man ikke når helt opp, og forskning viser at det er en markant økning i psykiske helseplager blant ungdom.



RUNE H. RASMUSSEN, REDAKTØR

DETTE KAN vi ikke la skure og gå. Og heldigvis er det mange organisasjoner, fagfolk og andre aktører som tar medieskapt utseendepress på alvor. I dette magasinet finner du en rekke artikler om temaet. Vi begynner med ungdommen selv, som forteller litt om hvordan de opplever kroppsfokus i hverdagen – og hvordan jenter og gutter kjenner på dette på ulikt vis. Forskning gir også et viktig innblikk i barn og unges opplevelse av press, og på side 12 kan du lese om fjorårets NOVA-rapport, som viser at sosiale medier kan forsterke negative tendenser i barn og unges selvbylde.

FOR FORELDRE er kanskje den største utfordringen hvordan man skal gripe fatt i denne problematikken i forhold til barna. Hvordan bygger man opp et godt selvbylde i barna sine? Hvordan styrke barna til å stå imot utseendepress? Og ikke minst, hvordan skal man snakke med barna om disse tingene? Vi har spurt eksperter på området, og de byr på en rekke nyttige tips og råd, samtidig som de understreker det aller viktigste: Foreldres avgjørende rolle som gode forbilder.

VI I BARNEVAKTEN skal også ta vårt ansvar. Sammen med Dove har vi nå lansert et helt nytt foredragskonsept i Norge: «Confident Me – en skoletime for bedre kroppsbilde og selvfølelse». Du kan lese mer om dette på side 11 og på barnevakten.no. God lesning!



Vi er en ideell foreldre-organisasjon som jobber for at barn og unge skal kunne bruke mediene på en trygg og bevisst måte.

Nettside
barnevakten.no
facebook.com/barnevakten.no/

Besøksadresse
Fjøsangerveien 45
5054 Bergen

Postadresse
Postboks 2420 Solheimsviken
5824 Bergen

Redaktør
Rune H. Rasmussen

Ansvarlig redaktør
Leif Gunnar Vestbøstad Vik

Grafisk design
Rune H. Rasmussen

Illustrasjonsfoto
Shutterstock

Foto av ansatte
Studio 1 fotografene

Trykk
Bodoni

Kontakt
Tlf.: 53 51 93 80
Epost: post@barnevakten.no

INNHold

16

HVORDAN SNAKKE MED BARN OG UNGE OM KROPP OG UTSEENDE?



4
UNGDOM OM
UTSEENDEPRESS



26
GODE
ROLLEMODELLER

8
HVA ER BRA OG SUNT?
Låst i en blindson

10
MASEMEDIENE
Vi vil skape endring

12
TABU MED KROPP
Rapport om stress og press

22
TØR VI VÆRE FORNØYD?
Uten filter i hverdagen

24
STYRK SELVFØLELSEN
Familie og venner viktigst

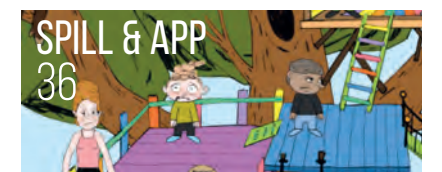
28
HELSESISTA
Digital helsesøster

30
SANITETSKVINNENE
Kamp mot retusjert reklame

32
REKLAME MOT BARN
Hva er lov?



34
FILM



36
SPILL & APP



38
SPØR KJELLAUG

– TRIST AT MAN IKKE KAN VÆRE FORNØYD MED EGET UTSEENDE

TEKST: KRIS MUNTHE

Mange unge fikser på bilder de publiserer av seg selv i sosiale medier, forteller ungdomsskoleelever i Moss.

Håkon, Johannes, Mathias, Ayla og Isabella er elever på niende trinn ved Verket skole i Moss, og de kan fortelle at opplevelsen av utseende-press er litt annerledes for gutter og jenter. Guttene mener at selv om de blir påvirket, så er det ikke i utstrakt grad. Jentene derimot, er klare på at presset er høyt for dem og mange de kjenner.

– Jeg tror at mesteparten av presset skyldes kjendiser på sosiale medier, sier femten år gamle Isabella.

Hun nevner The Kardashians som eksempel, og tror at mange ikke er bevisste på det faktum at populære

ikoner bruker plastisk kirurgi og andre virkemidler for å forbedre utseendet sitt.

– Ikke alle tenker over alt det bloggere og kjendiser gjør for å se bra ut. Mange ønsker å se ut som dem, selv om det egentlig er umulig å oppnå i virkeligheten. Man tror at det å se ut som idolene sine vil føre til like stor anerkjennelse som det kjendisene får, sier Isabella.

Ayla er enig, og er ikke i tvil om at jenter på hennes alder blir påvirket av bilder som blir lagt ut på sosiale medier.

– Da tenker mange at, oi, jeg ser

ikke sånn ut. Jeg må bli tynnere og få bedre former, lengre hår og ta på meg mer sminke. Man tenker at man ikke er bra nok som en er. Det er egentlig ganske trist at det ikke er mulig å være fornøyd med sin egen kropp, sier Ayla.

Retusjerer bildene sine

«Idealkroppen» beskriver jentene som slank og med store former. Huden skal helst være ren og fri for flekker, og noe antydning til muskler er fint. En del jevnaldrende redigerer også på bilder de legger ut av seg selv på sosiale medier,

«Det blir en slags ond sirkel, alle ser på hverandres bilder på sosiale medier, sammenligner seg og tenker at de ønsker å se bra ut, samtidig som alle prøver å forbedre eget utseende»



Alle foto: Kris Munthe

Håkon (14), Johannes (14), Mathias (14), Ayla (14) og Isabella (15) går i 9. klasse på Verket skole i Moss. De forteller at opplevelsen av utseende-press er litt annerledes for gutter og jenter.

ifølge Ayla og Isabella.

– Man prøver gjerne flere ganger for å få bilder av seg selv der man ser best mulig ut. Etterpå er det mange som redigerer bildene i ulike apper. I programmet VSCO kan man laste opp et bilde av seg selv og redigere det slik at huden blir jevnere og får finere farge. Mange vi kjenner bruker denne appen. Det finnes også programmer som gjør en selv tynnere på bilder, sier Isabella.

Reklamer for apper som forbedrer utseendet dukker jevnlig opp i nyhetsstrømmen på sosiale medier, forklarer jentene.

– Det er mye sponset innhold på Instagram. De reklamerer for apper som gjør at du kan se tynnere ut, fjerne kviser, gjøre former større og lignende. Det er egentlig ganske teit og ufint, sier Ayla.

Hvor bevisst er da jentene på at mange jukser med utseendet sitt på sosiale medier? Vel, det varierer veldig og er avhengig av dagsformen, sier jentene. Noe som igjen påvirker måten Ayla og Isabella ser seg selv på.

– Det er dager der man ikke føler seg så veldig fin. Man tenker jo at man bør se ut på en bestemt måte,

og så gjør man ikke det. Så legger en kanskje merke til ting som er feil med kroppen, at man er litt for tjukk for eksempel. Det blir jo en slags ond sirkel, alle ser på hverandres bilder på sosiale medier, sammenligner seg og tenker at de ønsker å se bra ut, samtidig som alle prøver å forbedre eget utseende, sier Isabella.

Guttene blir ikke like påvirket

– Klart det hadde vært moro med en six-pack, sier fjorten år gamle Johannes, men legger til at det ikke er det aller viktigste for ham å oppnå her i verden.



Øverst: Håkon, Ayla, Isabella, Johannes og Mathias mener at foreldre bør hjelpe barna med å reflektere over det de møter på sosiale medier.



Dette er klassekameratene Håkon og Mathias er helt samstemte i.

– Jeg tror at det er flere jenter som føler på dette enn gutter, sier Mathias.

– Selv følger jeg ikke folk som legger ut kroppsbilder og har aldri følt på det presset. Men mange jenter gjør det, og ser på mote og følger modeller som er syltynne. Her blir jo bildene redigert for å se perfekte ut.

Håkon og Johannes har derimot vært innom kroppsbyggere og treningsikoner på Instagram. Johannes

«Ingen ønsker å få negative tilbakemeldinger, så da prøver alle heller å se finest mulig ut hele tiden»

trener også aktivt med vekter, men for hans del handler det mer om å ruste kroppen til idretten han bren-

ner for, ishockey, enn om å endre utseende.

– Jeg har jo sett kroppsbyggere legge ut bilder på Instagram med kropp som er massive som fjell. Noen av dem bruker steroider i form av piller og sprøyter som innebærer stor risiko for kroppen. På en måte vil man jo bli sånn, men det er ikke så mange gutter som tar det så langt ut at de prøver å få det til i virkeligheten, sier Johannes.

Håkon er enig. Han driver aktivt med svømming, der det er motiver-

ende å stadig forbedre sin egen tid i bassenget. Mathias, som spiller fotball, er opptatt av å være i aktivitet og holde seg i form. Ingen av dem trener for å se bedre ut.

Jentene på sin side, mener at treningssider på internett kan bidra positivt til at ungdom begynner med fysisk aktivitet.

– Det finnes motivasjonssider som fokuserer på treningsøvelser og kosthold. Hvis man er overvektig, så kan dette motivere til trening, selv om det blir en ytre motivasjon. Allikevel gjør man noe, i stedet for ingenting, sier Isabella.

To profiler på sosiale medier

Når det gjelder bilder som legges ut på sosiale medier, har gutta et reflektert forhold til hva som skal legges ut og hvor.

– Jeg har en konto som er åpen for alle, og en som er privat der bare nære venner har tilgang, sier Håkon.

– På den private kontoen kan jeg legge ut alt fra hverdagslige til morsomme bilder. Her kan jeg være meg selv. Denne kontoen er det bare de jeg stoler på som har tilgang til, og personer som jeg ikke trenger å være redd for å bli mobbet av. De kjenner meg som den jeg er, og ikke ut ifra det jeg legger ut til alle på sosiale medier. Men på den åpne profilen, der er det viktigere å se bra ut.

Johannes er enig og forteller at på den åpne profilen legges det gjerne ut bilder fra ball, 17. mai, jul, nyttårsfeiring og lignende, der man skal se

«Det er ingen hemmelighet at man gjerne vil vise det beste av seg selv på Instagram. Hadde man vist alle sidene av seg selv ovenfor alle og enhver, så hadde sosiale medier sett ganske annerledes ut»

fin ut og være ordentlig kledd. Det er viktig å smile og vise glede, noe Mathias og Håkon samstemmer i.

– Det er ingen hemmelighet at man gjerne vil vise det beste av seg selv på Instagram. Hadde man vist alle sidene av seg selv ovenfor alle og enhver, så hadde sosiale medier sett ganske annerledes ut, sier Mathias.

«Ikke alle tenker over alt det bloggere og kjendiser gjør for å se bra ut»

Får kritikk på utseende

Isabella tror at ungdom i dag kommenterer mer åpenlyst på hverandres utseende enn før. Blant annet kan det tikke inn kritiske meldinger dersom man ikke har vært så fint kledd en dag, eller man hatt en dårlig dag med utseendet sitt.

– Ingen ønsker å få negative tilbakemeldinger, så da prøver alle heller å se finest mulig ut hele tiden, sier Isabella.

– Men noen har jo så klart en personlighet der de blir mer påvirket av slikt enn andre. Så hvis det slenges ut en kommentar om at de ser stygge ut, så tar de det veldig til seg. Ingen sier jo stygge ting til The Kardashians for eksempel, så da tenker man at hvis man ser sånn ut, så slipper man å få flere stygge bemerkninger.

Mathias nevner i denne sammenheng appen Sarahah – som var en populær tjeneste som gjorde det mulig å gi tilbakemeldinger til andre helt anonymt.

– Den var problematisk og mange skrev stygge ting til hverandre. Nå har det roet seg ned. Jeg klarer allikevel ikke helt å forstå hvorfor jenter legger ut meldinger der de spør om å få tilbakemelding på hvordan de ser ut, og fortsetter selv etter at de har fått mye negativt, sier Mathias.

Akkurat det er Johannes enig i, og han har derfor en ganske klar leve-regel som han følger.

– Det er aldri bra å skrive dritt til folk. Jeg har blitt oppdratt med å tenke at hvis har man noe stygt å si, så hold deg for deg selv. Tenk selv på hvordan det føles hvis noen du så vidt kjenner skriver noe stygt til deg, sier Johannes.

Selv om det kan være tøffe kår på sosiale medier, mener ikke Isabella at foreldre bør forby barna sine å følge bloggere og kjendiser på sosiale medier.

– Nei, ungdom må få være med på å bestemme hva de ønsker å utsette seg selv for, så lenge det ikke tar helt overhånd. Noen får jo spiseforstyrrelser, og da har det gått for langt. Foreldre bør ha såpass oversikt at de vet hva barna gjør på sosiale medier, men barna bør heller få hjelp til å reflektere over det som kan være uheldig på nett enn rene forbud, sier Isabella. ■

«Ungdom er klar over at kvinnekroppene de ser i blogger og på sosiale medier ikke reflekterer virkeligheten. Og de har allerede hørt om retusjering, effekter og filtre som «jukser» med bildene, men de lar seg påvirke allikevel»



– UMULIG Å VÆRE PERFEKT

TEKST: KRIS MUNTHE

En stor andel barn og unge har bevissthet omkring utseendepress, men klarer ikke alltid å unngå å bli påvirket av den grunn.

Helsesøster Kari Rogstad jobber med barne- og ungdomsskolelever i Moss kommune, og hun snakker med mange barn og unge som opplever utseendepress.

– Jeg får mange henvendelser, særlig fra jenter, og jeg holder jevnlig samtalegrupper på ungdomsskoletrinnet. Selv om jentene i disse møtene har fornuftige resonnementer, synspunkter og god kunnskap om emnet, så er det dessverre langt fra teori til praksis for mange. Ungdom er klar over at kvinnekroppene de ser i blogger og på sosiale medier ikke reflekterer virkeligheten. Og de har allerede hørt om retusjering, effekter og filtre som «jukser» med bildene, men de lar seg påvirke allikevel. De er med på å skape et press seg imellom, der jenter kan være ganske tøffe mot hverandre til tider når det gjelder kommentarer på utseende og det å skape forventninger, sier Kari Rogstad alder enn før, mener Rogstad.

Starter tidlig

Kritiske tanker om eget utseende kan starte så tidlig som i andre klasse, mener helsesøsteren, og påpeker at barn i denne alderen kan begynne å kommentere på høyde, at noen er litt for lav, eller at de ser annerledes ut. Utseendepress er ikke nødvendigvis noe som går over med alderen heller – helt opp på videregående nivå og inn i voksen alder kan denne type tanker sitte igjen.

– Man skulle tro at det roet seg med alderen, og for noen gjør det nok det, men ikke for alle. Vi har fått så god fagkunnskap om kropp og helse, og det er mye spennende vitenskap om hvordan kroppen fungerer. Dessverre kommer dette ofte i bakgrunnen for mediefokuset, som kan vise et nokså snevert syn på hva som skal være vakkert og anerkjent. Jeg skulle ønske at gutter og jenter heller

ble eksponert for kunnskap om hva som er normalt av utseende, og hva som er bra og sunt, i stedet for å bli låst i en blindsones av forestilt skjønnhet. De bør heller bli stimulert til å lære mer om hvor fantastisk kroppen er, og alt det spennende den kan gjøre, sier Rogstad.



Foto: Kris Munthe

«Jeg skulle ønske at gutter og jenter ble eksponert for kunnskap om hva som er bra og sunt, i stedet for å bli låst i en blindsones av forestilt skjønnhet»

Helt siden 1600-tallets normer for kvinners smale midjer, stramme kjoler og krittbleke ansikt, er helsesøsteren overbevist om at utseendepress alltid har vært et fenomen. Men samtidig, med sosiale medier og større eksponering for reklame, er nok barn

eksponert i større grad og i tidligere alder enn før, mener Rogstad.

Bra med mangfold

Helsesøsteren mener at det beste forsvaret foreldre kan ruste ungdommens liv med, er å ha flere arenaer å spille på.

– Dette med sosiale medier er kommet for å bli, og det må vi voksne bare akseptere. Samtidig kan ungdommen selv ta noen valg for å styre hvor mye det skal påvirke dem. En betydelig andel av barn og unge i dag er fornuftige og opptatt av å ha gode interesser. De driver aktivt med idrett, spiser sunt, er sosiale utenfor skjerm og tilbringer tid med familien. Jo flere positive mestingsopplevelser på ulike arenaer, desto bedre er det for ungdommen. Så det er absolutt viktig å sette begrensninger på hvor mye tid og fokus man bruker på blogger og sosiale medier, mener Rogstad.

Hun oppfordrer også foreldre til å finne gylne øyeblikk til å snakke med barna sine, og å få dem til selv å reflektere over hvordan de blir påvirket av utseendepress.

– Prat med barna dine, diskuter og hør meningene deres når dere sitter ved middagsbordet. Få dem til selv å reflektere over hva som er positivt og negativt med det de gjør og personer de følger på sosiale medier. Lær barna å være nysgjerrige på kroppen sin, og å akseptere den som den er. Å være perfekt er jo umulig, og å være seg selv er alltid godt nok. Foreldre har en større påvirkning enn det de selv tror, og mange av holdningene de uttrykker vil nok forplante seg til ungdommen og kanskje til og med videreføres til venner. Så det er absolutt viktig å engasjere seg som forelder i det barna er opptatt av, også på den digitale fronten, avslutter Rogstad. ■

MASEMEDIENE

Barnevakten og Dove lanserer nå et nytt foredragskonsept i Norge, der fokus er å bevisstgjøre barn og unge på medieskapt utseendepress.

KJELLAUG TONHEIM TØNNESEN, RÅDGIVER I BARNEVAKTEN



«Ting som blir sagt eller skrevet når vi er barn og tenåringer kan følge oss hele livet»

Jeg husker godt en situasjon fra da jeg selv var tenåring og kom på ungdomsskolen første dag etter juleferien. Vi hadde skiftet og stod klare i shorts og t-skjorte. Gym læreren hadde opprop for å registrerte fravær. I den settingen så ser han på meg og sier: «Har du ikke fått mat i jula?»

Det var et litt flåsete spørsmål, kanskje ikke vondt ment, men det satte der og da veldig fokus på hvordan jeg så ut – og det fremfor hele klassen. Jeg hadde fra før tenkt tanken at jeg var for lang og tynn. Kommentaren ble ikke glemt, og jeg ble mer bevisst på at jeg var altfor lang og tynn enda jeg spiste masse. Jeg likte ikke den store glipen mellom lårene, og ikke hadde jeg rumpe og pupper å skryte av heller liksom.

Det skal ikke mye til før ord og kommentarer knyttet til utseendet vårt kan feste seg og påvirke hvordan vi tenker om oss selv. Slike kommentarer gjør noe med oss på godt og vondt. Ting som blir sagt eller skrevet når vi er barn og tenåringer kan følge oss hele livet.

Aldri fred å få

Når idealet for hva som er pent og attraktivt i tillegg er nærmest uoppnåelig, og kanalene og plattformene som snakker til oss er overalt – ja, til og med i lommen til alle barn og tenåringer, da er det ikke rart at mange bruker mye energi på ikke å være fornøyd med seg selv. Utseendeideal, trender og kroppsfokus har det

alltid vært, men så massivt som det er i dag har ingen i historien vært utsatt for. Det er aldri fred å få.

I dag vet jeg at jeg var helt normal. Men hadde jeg vært en usikker 14-åring i dag, så hadde jeg allerede hatt mulighet til å finne ut av hvordan jeg kunne gjøre pupper og rumpe større både med billedredigering og kirurgiske inngrep. Det blir som det en jente i 9.klasse sa til meg på en ungdomsskole: «Når jeg får stygge kommentarer på bildene mine, så får jeg jo lyst å operere!»

Når alt er mulig og alle stemmene som vil påvirke oss roper 24/7, og når vi i tillegg skal strekke til på alle andre bauer og fronter, så er det ikke rart at ungdom i dag rapporterer om stress og depresjon.

Tar et tak

Vi i Barnevakten vil være med å endre samfunnet, og vi ønsker å legge til rette for at barn og unge skal kunne håndtere det vi kaller masemediene. Vi ønsker også å styrke foreldres rolle, og være en ressurs for både barn og voksne.

Nå er det viktig å ta tak i alt positivt som skjer også. For det skjer faktisk mye positivt!

Der er flere norske bloggere som tar oppgjør med kroppstyranniet og prøver å være en motvekt. Flere bloggere kaster masken og viser sitt «sanne jeg», og avslører hvordan de egentlig ser ut. Dette er bloggere som har mange følgere og som har bygget opp sin profil



gjennom inspobilder av seg selv der man er både sminket og retusjert.

Bra nok som vi er

Vi har også fått bedre merking av sponset reklame og myndighetene har laget detaljerte guider for hvordan reklameinnlegg på sosiale medier skal merkes. De som ikke følger reglene, trues med økonomiske sanksjoner.

I tillegg har Norske Kvinners Sanitetsforening og flere ungdomsorganisasjoner jobbet for å få strengere regulering av retusjert reklame i det offentlige rom, noe som har ført til ulike reguleringer i flere kommuner.

Redd Barna sin ungdomsorganisasjon Press har også mye bra fokus på medieskapt utseendepress og helse. Med sin årlige prisutdeling gir de ungdom mulighet til å stemme frem den aktøren som har fått ungdom til å føle seg verst. «Gullbarbieprisen» er nettopp blitt utdelt, og over 18.000 ungdommer stemte frem BikBok som best på å få ungdom til å føle seg verst. Press overleverte prisen med beskjed til BikBok om å skjerpe seg kraftig.

Ungdom har også fått sin egen digitale helsesøster «Helsesista» på Snapchat, Instagram og Facebook. Helsesista når mange barn og unge, samt voksne, og har fokus på at vi er bra nok som vi er. Med sin måte å snakke til barn og unge på, formidler hun et viktig budskap om å tørre å finne seg selv og å tørre å være seg selv.

Confident Me – nytt foredragskonsept

Sist, men ikke minst har Barnevakten og Dove et nytt og spennende konsept som nå rulles ut i Norge. Vi tilbyr alle skoler i Norge et undervisningsprogram som vil

bidra til å bevisstgjøre og forebygge slik at barn og unges kroppsbilde og selvfølelse ikke blir styrt av mediene.

I Norge har fire av ti unge dårlig selvfølelse (Norstats befolkningsundersøkelse høsten 2017). 85 prosent av unge jenter oppgir at de opplever kroppspress. Nærmere 70 prosent av jentene oppgir reklame som den største årsaken til presset (SIFO). Guttene kjenner også på dette presset, og det er mye energi som går med til kroppbygging og flikking fremfor helse og sunnhet.

Måten vi portretteres i media, sosiale medier og reklame spiller en viktig rolle når unges selvfølelse formes. Sammen med Dove lanserer vi derfor «Confident Me – en skoletime for bedre kroppsbilde og selvfølelse».

Dove og Barnevakten har sammen satt mål om å nå 12.000 skoleelever innen utgangen av 2019. Programmet er tilpasset om lag en time, og passer for barn mellom elleve og 14 år.

Gratis ressurser

På barnevakten.no finner du materiell og veiledning til Confident Me som benyttes i undervisning av 40 millioner skoleelever verden over. Dette er oversatt til norsk, gratis å laste ned og har bevist effekt, og kan benyttes av alle som ønsker å bidra i arbeidet om å bevisstgjøre barn og unge på medieskapt utseendepress, og å bedre deres selvfølelse. Våre foredragsholdere kan også komme til din skole og ha timer med elevene. Vi kan også komme til skoler og ha kurs for lærere som ønsker å bruke dette i sin undervisning.

Sammen skal vi hjelpe barn og unge til å bli mer mediekritiske og kresne, og å styrke deres tro på at de alle er unike akkurat slik de er skapt. ■



Mange unge opplever stress og press i hverdagen, og sosiale medier kan fungere som et forsterkende mellomledd, viser forskning.

– VANSKELIG Å SNAKKE OM KROPPSPRESS

TEKST: RUNE H. RASMUSSEN

«Sosiale medier ser ikke ut til å være kjerneårsaken bak utviklingen av psykiske helseplager»

Ungdom som vokser opp i dag er en veltilpasset, aktiv og hjemmekjær ungdomsgenerasjon. Det viser fjorårets NOVA-rapport «Ungdata 2017». Men den samme undersøkelsen viser også at det er mange som opplever bekymringer i hverdagen. Rapporten trekker frem at økningen i psykiske helseplager er markant, og gjelder både jenter og gutter – selv om det er jentene som i størst grad svarer at de opplever stress og press på ulike områder i livet.

Spørsmålet er i hvilken grad mediebruk bidrar til denne utviklingen. Ingunn Eriksen, forsker ved velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet, er en av forfatterne bak rapporten «Stress og press blant ungdom» (2017), som er basert på både kvalitativ og kvantitativ forskning, der den kvalitative delen bestod av fokusgrupper med 29 gutter og jenter på 10. klassetrinn i Oslo, og det kvantitative grunnlaget var hentet fra Ungdata-undersøkelsen i Oslo i 2015.

– Det vi ser, ut fra kvalitativ forskning, er at sosiale medier ikke ser ut til å være kjerneårsaken bak utviklingen av psykiske helseplager, sier Eriksen.

– Imidlertid blir sosiale medier som et forstørrelsesglass i den forstand at dersom man har problemer på et område i livet, så kan mediebruken bidra til å forsterke problemene på andre felt. Dette ser vi både fra hva ungdommene

selv forteller, og fra de kvantitative analysene. Dersom en ungdom opplever skolestress, er misfornøyd med eget utseende og er mye på sosiale medier, så er det høyere sannsynlighet for at man også har psykiske helseplager.

Eriksen understreker at rapporten ikke er representativ for hele landet, ettersom den utelukkende er utført med forskning på Oslo-ungdom, men den gir likevel et interessant innblikk i ungdoms opplevelse av stress og press på ulike arenaer.

Vanskeligere med kropp

– Gjennom de kvalitative intervjuene oppdaget vi at ungdom opplever det som fritt frem å snakke om skolepress, men kropp er det vanskeligere å snakke om i gruppeintervjuer sammen med folk fra klassen. Når det blir stress på skolen kan man si at det er lærerens feil, så da har man noen å skylde på, sier Eriksen.

– Kropps- og kjøpepress gjennom skjermen er det vanskeligere for ungdom å forholde seg til. De har



Foto: StudioVest/NOVA



«Noen ungdommer uttrykte lettelse over å reise på hytten uten dekning, ettersom det da var en legitim grunn til å slippe unna «maset» en liten stund»

selv valgt å være på sosiale medier, og mange opplever at dette ikke kan velges bort – det er jo en viktig arena som ungdom bruker til å leve livet sitt, der mye av det sosiale skjer.

Forskerne opplevde det også som slående at ungdom sjelden snakker om kroppspress i «ren» form, slik de kan snakke om prestasjonspress på skolen.

– Kroppspresset er nært knyttet til ting som er positive. Dette gjelder særlig i forhold til trening, som de i seg selv opplevde som stressreduserende, samtidig som bruken av sosiale medier også er lystbetont og inspirerende. Man kan for eksempel finne motetips og spennende matretter som man vil gjøre til sitt eget, uten at det oppleves som et press knyttet til dette, sier Eriksen.

Press om å være «på»

Rapporten viser at ungdommene uttrykte ulike synspunkter på om mobilen var en kilde til stress eller avslapping. Mens én ungdom uttrykte at stresset forsvant når ved-

«Bruken av sosiale medier krever kompetanse på å kunne skille hva som er ekte og hva som er fake»

kommende kunne «forsvinne» og bruke fem timer i uken på én app, svarte en jente at mobilene gjorde henne stresset fordi hun måtte svare hele tiden.

– Mediebruken har potensiale til å være en kilde til både bry og glede, og inngår i et større bilde av ungdommenes hverdag. Så i den grad mediebruken er en kilde til stress, så er den ikke en isolert kilde. Flere årsaker spiller inn, spesielt kroppspress og merkepress og sosiale relasjoner til venner, familie og andre i de unges liv. I denne sammenheng fungerer sosiale medier som et kraftig medium, understreker forskeren.

Ungdommene selv trekker frem at et sentralt moment i bruken av mobiltelefon og sosiale medier er forventningen om at man skal være tilgjengelig.

– Dette kan være lystbetont og etter eget ønske, der man er del av et fellesskap og kobler seg på andre menneskers liv. Men det kan også være forbundet med stress. Når vi gjennomførte forskningen var hypen med Snapstreaks på sitt høyeste. Flere av ungdommene fortalte at de syntes det var slitsomt å måtte opprettholde streaken hver eneste dag, forteller Eriksen.

– Her viser man forpliktelse til en sosial relasjon, både ved å bekrefte vennskapet, vise oppmerksomhet og på en måte si at «du betyr så mye for meg at jeg vil strekke meg langt for å koble oss sammen».

Noen ungdommer uttrykte lettelse over å reise på hytten uten dekning, ettersom det da var en legitim grunn til å slippe unna «maset» en liten stund. Rapporten trekker frem flere jenter som opplevde det stressende å

hele tiden måtte by på seg selv, noe som i kombinasjon med skole, trening og andre fritidsaktiviteter, kan bli for mye.

«Det som er stress er at hvis jeg gjør noe kult eller ser noe fint så kan jeg ikke bare være der, jeg må si ifra til alle at jeg gjør det. Og så er det ganske irriterende når andre sender sånne videoer,» fortalte en ungdom til forskerne.

– «Likes» er blitt en måte å måle popularitet på, og mange unge kjenner på at det kan være ubehagelig. På samme måte kan frykten for å gå glipp av noe hvis man ikke er koblet på være tilsvarende ubehagelig, sier Eriksen.

Krever kompetanse

Forskeren trekker videre frem at hverdagen til dagens ungdom er helt annerledes den foreldregenerasjonen opplevde.

– De sosiale prosessene er gjennkjennbare, men det er et høyere tempo på kommunikasjonen, og det er mer mengde enn dybde. Sosiale medier har endret formen på kom-

munikasjonen, samtidig som man har betydelig større tilgang på «det vellykkede» – vakre mennesker, flott mat, eksotiske reiser og så videre.

– Bruken av sosiale medier krever kompetanse på å kunne skille hva som er ekte og hva som er fake. Når barn og unge begynner å bruke sosiale medier, så er det en kompetanse man bare må ha. Man må kunne forstå når et bilde er photoshoppet, sier Eriksen.

Rapporten viser at ungdommer forstår at bilder blir manipulert, men de uttrykte også at det er vanskelig å huske at bilder på sosiale medier ofte er redigerte, og at de lar seg påvirke av det det likevel.

Er det sammenheng?

Men har så mediebruken innvirkning på økningen i psykiske helseplager blant ungdom?

– Det finnes ikke så mye forskning på bruken av sosiale medier i forhold til kroppspress og kjøpepress og utvikling av psykiske helseplager. Det er vanskelig å finne tydelige sammenhenger og det inngår i et større komplekst

bilde av ungdommenes hverdag, der ulike ting henger tett sammen. Sosiale medier er både en moderator og en forsterker, og det kan kanskje slå begge veier, alt etter hvordan man har det på andre områder i livet, sier Eriksen.

– Men jenter er spesielt utsatt. Ikke bare er det en stor andel «storbrukere» av sosiale medier blant jenter, men andelen jenter som er litt eller svært misfornøyde med utseendet (24 prosent), er også over dobbelt så høy i forhold til guttene (11 prosent).

Avslutningsvis anbefaler forskeren foreldre å engasjere seg i barnas mediehverdag.

– Foreldre kan bidra til å dempe stress og press. Man kan oppmuntre barna til å legge bort skjermen hvis stresset blir stort, og hjelpe ungdommen til å fokusere på andre ting.

Ungdata er et samarbeid mellom de syv regionale kompetansesentrene innen rusfeltet (KoRus) og Velferdsforskning sinstituttet NOVA ved OsloMet. ■

Det er bred enighet om at barn og unge opplever medieskapt utseendepress, men hvordan skal man snakke med poden og hva skal man gripe fatt i?

SLIK SNAKKER DU MED BARNA OM UTSEENDEPRESS

TEKST: KRIS MUNTHE

Sexologisk rådgiver Nanna Klingenberg er fast spaltist i Aftenposten, og svarer jevnlig på spørsmål fra ungdom om tema innen seksualitet og psyke. Noen av henvendelsene handler om utseendepress, og **Nanna Klingenberg** mener at det er viktig å



Foto: Privat

gjøre barn og unge oppmerksomme på at bilder på sosiale medier kan være iscenesatt.

– De man ser på bildene ser ikke alltid slik ut i virkeligheten, så

det å sammenligne seg selv med disse menneskene blir feil. Samtidig er det en hårfin balanse her, og det kan være uheldig å begynne å snakke for mye om utseendepress dersom barnet ditt ikke opplever det selv. Men foreldre kan legge et grunnlag fra tidlig alder av ved å snakke positivt

om andre mennesker og utseende, og berøre temaet uten å ha altfor mye fokus på det før barna selv er klare, sier Klingenberg.

Relasjonsterapeut Eva Allison Sollie er enig i dette, og sier at det å pynte på virkeligheten ikke bare er et anliggende for kjendiser og bloggere. Også vanlige ungdommer og voksne «jukser» for å ta seg best mulig ut når de legger ut bilder av seg selv.

– Det er vanlig å legge på filtre og «gjøre seg litt til» for å se penest mulig ut. Så man må snakke med barna om at det som er på Snapchat og Instagram er glansbilder som viser oss fra vårt beste. Men de viser ikke hele mennesket, og alle har dårlige dager som ikke lever opp til forventningene, sier Sollie.

Snakk om idealkroppen

Det er blitt en smal norm for hva som kjennetegner det å være vakker

i dagens samfunn, sier **Eva Allison Sollie**. Det unike er nesten blitt borte, og jenter i dag skal omtrent være kloner av hverandre. Klingenberg legger til at superstjerner i dag stort sett er strømlinjeformet på kvinnefronten, og skal være tynne med smale romper og lår. Men kroppene våre er ikke laget for å se like ut, heldigvis.

– Man kan snakke med barna om at alle kropp er forskjellige, og at noen er høye, mens andre er rundere i formen. Det ene er like bra som det andre. Men aller viktigst er hva man kan bruke kroppen til. Tenk så mye morsomt kroppen din kan ta deg med ut på, og at den kan gjøre alt du trenger. Kroppen din kan danse, gå på tur, spille fotball og alt mulig gøy.



Foto: EO Institute

«Sosiale medier er blitt det nye postkortet. Her legger man ut glansbilder som viser oss fra vårt beste. Noen tror at det gjenspeiler hele livet til mennesket, men i realiteten viser sosiale medier bare en brøkdel av hvordan vi egentlig har det»





«I samfunnet må vi flytte fokuset fra utseende, til alt det fantastiske kroppen kan brukes til»

I samfunnet må vi flytte fokuset fra utseende, til alt det fantastiske kroppen kan brukes til, sier Klingenberg.

På samme måte mener Klingenberg at det er viktigere å snakke om egenskaper ved barna, fremfor å kommentere utseende.

– Vi komplementerer ofte barna på utseende. «Så fin du er i den kjolen», eller «så tøff og sterk du ser ut i de klærne der». Dette skaper forventninger knyttet opp mot utseende. Selv om tanken opprinnelig kan være god, så bør vi i større grad gi komplimenter som går på personlighet og oss som mennesker. «Så morsom du er», eller «så smart du er». Altså kommentarer som går på hvem vi er fremfor måten vi ser ut på. Det viktigste er jo tross alt hvordan vi er som personer, og ikke hvordan vi ser ut, sier Klingenberg.

Ikke vær dømmende

I hvilken grad skal man stoppe barna fra å følge blogger og kjendiser som nettopp kan være med på å bidra til

«Det er viktigere å snakke om egenskaper ved barna, fremfor å kommentere utseende»

opplevelsen av utseendepress? Å sette opp forbud kan gi motsatt effekt av det man som forelder ønsker å oppnå, sier Sollie.

– Med mindre det er direkte skadelige sider som pro-anoreksisider og lignende, så skal man være var på å nekte barn å følge gitte personer på sosiale medier. Vi må vise at vi er tilstede, samtidig som vi må la dem finne veien selv, sier Sollie.

Hun mener at foreldre gjerne kan uttrykke egne holdninger, men man bør unngå å være dømmende i holdningen sin.

– Hvis man oppdager at datteren følger en bestemt blogg, så hjelper

det lite å si «herlighet, ser du på den jenta der?». Snu heller om på det, og si at du synes det er trist at en så ung og vakker jente driver på med overdreven sminke eller botox. Snakk ut fra deg selv og ditt syn, og legg vekt på at du snakker ut fra din holdning. Da er det en større sjanse for å nå inn til barna og at de muligens kan plukke opp samme type holdning, om ikke nå, så senere, sier Sollie.

Klingenberg mener at det er viktig å gi barna et kritisk blikk til hvem de følger på sosiale medier. Det handler om å få poden til å reflektere over hvorfor de følger en gitt person.

– Selv om barna er inne på blogger og profiler til kjendiser, så er det å ha interesse for tematikken én ting, men de skal ikke behøve å tenke at de må se ut som dem av den grunn. Og innimellom finnes det direkte skadelige blogger og sider som man bør hjelpe barna med å unngå. Foreldre må være på og følge med, sier Klingenberg.

Hun mener at det er fint at poden

får ha sitt privatliv på mobilen sin, men at man fortsatt må engasjere seg som forelder.

– Ha en positiv tilnærming først, vær nysgjerrig og si «så spennende dette ser ut, kan jeg få se?». Da er det også større sannsynlighet for at barna åpner seg for å snakke med deg. Så kan man stille spørsmål som får dem til å reflektere. «Hva synes du om denne personen?», «hvorfor følger du han eller henne?» og «du vet sikkert at den personen ikke ser sånn ut i virkeligheten». Husk også at det er like mye positivt som utfordringer når det gjelder bruk av sosiale medier. Og med tanke på ungdoms utvikling av identitet og hvem de er, så finnes det også oppbyggende kilder og personer man kan følge på sosiale medier, sier Klingenberg.

Se forbi fasaden

Når det gjelder gutter og jenter som blir påvirket av utseendepress på sosiale medier, og som endrer klesstil, fokuserer mye på trening eller

der jenter begynner med overdreven sminke, så mener Sollie at det er viktig å unngå å dømme.

– Barna våre er i en sårbar fase og har et behov for å høre til. Det er derfor de går så langt for å tilpasse seg vennegjengen og det de tror andre forventer av dem. I denne prosessen kan de miste seg selv litt, så behold fokus og se ungdommen din, og ikke bare det ytre. Ikke start med å forsøke å endre utseendet og livsstilen deres. Kommentarer som «nå var det litt mye sminke vel?», eller «skal du ha på deg det der?», kan være veldig sårende og gi dem en opplevelse av ikke å være bra nok. For det barna egentlig lurer på hele tiden er «elsker dere meg?», «er jeg god nok akkurat som jeg er?», sier Sollie.

Hun mener at foreldre av og til glemmer å vise tydelig nok hvor mye de liker og godtar barna.

– Og det viser vi best når vi er sammen med barna våre og gjør ting sammen med dem. Når man kritise-

rer utseendet opplever barna at de kommer til kort. Og selv om man ikke skal godta alt, skal man tenke nøye over hva man sier som foreldre, mener Sollie.

Men det betyr ikke at man skal tie samtykkende av den grunn, presiserer relasjonsterapeuten. Og legger til uttrykket «ærlighet er greit, men med kjærlighet».

– Ikke vær dømmende i fremgangsmåten, men vær kjærlig i måten du snakker på. Jeg husker fra egen barndom at moren min kunne komme med kommentarer til min klesstil, men la alltid til at hun likte meg som jeg var uansett. Det satte seg hos meg, og ga en trygghet om at hjemme kunne jeg være bare meg selv, sier Sollie.

Vær tydelig

Hun mener at dersom man har en datter eller en sønn som opplever et høyt press, så kan man allikevel være tydelig som forelder.

– Si at «jeg syns du er fin akkurat



som du er. Hvis det er høyt mote-press i vennegjengen, vær tydelig og si «er dette egentlig så gode venner når en må ha de riktige klærne for å bli godtatt?». «Jeg tror de setter dette presset på seg selv og andre fordi de er usikre på seg selv».

– Det er en balansegang i dette her, men jeg tenker det er viktig at vi uttrykker vår mening. Ungdommen din har startet sine første steg mot å bli selvstendig. Det er viktig at vi lar dem få ha sine meninger og rom til å finne egen vei og egen identitet, men vis dem også at du bryr deg og liker dem. Vis at du har lyst til å være sammen med dem, samtidig som du også gir dem lov til å ha eget liv, sier Sollie.

Hun mener videre at foreldre har en viktig oppgave som rollemodell for barna sine.

– Barn gjør som vi gjør. Hvilket forbilde er jeg som forelder? Hvilket forhold har jeg til meg selv og egen kropp? Setter jeg høye krav til meg selv? Våre egne holdninger til å prestere og se perfekt ut kan være med på

«For at barna skal oppleve å bli tatt på alvor, bør foreldre sette seg inn i bloggene, spillene og seriene som barna ser på»

å forsterke presset fra sosiale medier.

Foreldre trenger kunnskap

Daglig leder Leif Gunnar Vestbøstad Vik i Barnevakten oppfordrer alle foreldre og foresatte til å legge til rette for daglig dialog med barna om hvordan mediene påvirker holdninger til egen kropp.

– Det bør inngå i de daglige rutinene våre at barna blir oppmuntret til å fortelle hva de opplever og ser. Og for at barna skal oppleve å bli tatt på alvor, bør foreldre sette seg inn i bloggene, spillene og seriene som barna ser på. Med kvalifisert

kunnskap om innholdet som mediene formidler, vil foreldrene lettere kunne forstå hva som er barnets utfordringer og kan veilede og realitetsorientere, sier **Leif Gunnar Vestbøstad Vik**.

Han ønsker at også besteforeldre og voksenroller i barnehage og skole kan ta et større ansvar for å forstå barnas mediekultur og utfordre de unge til refleksjon rundt hva de tenker om eget utseende, egen livsstil og det som kommuniseres gjennom mediene.

– Vi skal ikke være fordømmende til det barna konsumerer på nettet, men stille åpne spørsmål basert på kunnskap og basert på at vi vil barnet sitt beste. Bruk gjerne egne erfaringer fra ungdomstiden til å vise at du også ble utsatt for påvirkning av mediene på den tiden. Det er lov å gjøre dumme ting, og si at du elsker barnet uavhengig av prestasjoner og andres omdømme, sier Vik. ■



Foto: Studio 1 fotografene

«Det er viktig at vi lar ungdommen få ha sine meninger og rom til å finne egen vei og egen identitet, men vis dem også at du bryr deg og liker dem»

SAMTALETIPS: BARN OG UTSEENDEPRESS

- Ta temaet på alvor
- Begynn forsiktig, og snakk om temaet når barna selv er klar for det
- Fortell barna at det er mange andre på deres alder som kjenner på press om kropp og utseende
- Gjør dem obs på at sosiale medier ofte bare viser en «iscenesatt» side av livet
- Gi flere komplimenter på hvem barnet er, enn hvordan barnet ditt ser ut
- Snakk om at alle har forskjellige kroppsfasonger, og at «idealkroppen» ikke alltid stemmer overens med virkeligheten
- Snakk om alt det flotte kroppen kan gjøre!
- Ikke vær dømmende på barnets utseende og bruk av sosiale medier
- Hjelp barna å reflektere over bloggere og kjendiser de følger. Still gode spørsmål fremfor å sette forbud
- Uttrykk meningene dine på en ikke-dømmende måte

ER VI KUN BRA NOK RETUSJERT?

HEGE KASPERSEN, FOREDRAGSHOLDER I BARNEVAKTEN



Foto: Privat

Vi ønsker så inderlig å lære barna våre hva som er viktig i livet. Men hjelper det da å legge fem filter over bildet ditt på nett før du kan vise det til andre?

«Mamma, har du baby i magen?»

...Eh...

«Nei, mamma er bare glad i mat.»

Det er jo «morsomt» når barn sier sånne ting. Vi ler av det, og unnskylder dem med at de ikke vet bedre. De har sikkert et stort ønske om å bli storesøster eller storebror. Det er bare så inderlig irriterende at venninnen din akkurat hadde lagt ut et bilde på sosiale medier hvor hun så ut som hun aldri spiste noe, eller for den saks skyld aldri hadde født noen som helst.

Ok, vi må bare være enige om at de fleste av oss – ja, også vi som presser kroppene våre inn i kompresjonstights på treningssenter, som i tillegg kanskje har født et barn eller to eller tre, har «bitte litt», eller ganske så mye mage. Noe som er veldig fascinerende er at det faktisk bare skal en liten bolle med potetgull til, så ser vi ut som om vi er fire måneder på vei. Veldig søtt...

Dette er jo da vel og merke uten kompresjonstightsen. Og det kan jo hende. At du som mange andre har stått og målt deg selv opp og ned i mente foran speilet. Dratt trusa over bilringen, og funnet ut at du ser mer gravid ut.

Dratt den litt ned og sett at bilringen kom ordentlig godt frem. Uffet og akket og lovt deg selv at det er lenge til neste pose med potetgull.

Fra spøk til alvor. Kroppspresset i dag er stort!

Kanskje har det alltid vært et kroppspress der ute.

Men nå er det koblet opp mot den digitale verden, og ikke minst pengeverdenen, hvor mennesker har mulighet til å kjøpe seg ny kropp. Man kan fylle på lepper, pupper og rumpe. Vi kan fjerne linjer i ansiktet som viser at vi har vært «bittelitt» irritert mer enn en gang. Har vi ikke pengene, har vi heldigvis filter. For man kan vel ikke legge ut et bilde av seg selv på treningsstudio uten filter?! Og det er deilig å legge på litt glattere hud, brunere hud og bare litt høyere kinnbein. At vennen din sitter og himler med øynene fordi du ser helt

annerledes ut, det bryr vi oss ikke om. Fordi verden, den digitale verden, gir oss feedback, i fleng. Likes, hjerter, muskelsmilefjes, kyssesmilefjes – og en drøss med kommentarer. Det hjelper jo på selvtilliten. Vi strutter av selvtillit. I hvert fall mens vi scroller.

Vi følger selvsagt 13-åringen på Instagram! Det er jo

«Jeg orker ikke at barna mine skal vokse opp og tro at 50 år gamle damer har kropp som om de er 18»



«Tør vi være fornøyde?»

en regel i familien. Det er viktig å lære barna nettvett. Vi må ha kontroll. Vite hva barna våre legger ut på nett. Rundt familiemiddagen snakker vi mye om at vi er bra nok, at vi er glad i hverandre, at utseende ikke betyr noen ting. Voksenrollen er jo så viktig. Men husker vi hvem vi er på nett?

Hva mener vi egentlig om kropp? Betyr utseende noe eller ikke? Jeg vet ikke. Men jeg vet at jeg er skikkelig lei av ikke å føle meg fin nok som jeg er, og jeg er skikkelig lei venninner som ikke føler seg fine nok som de er. Vi er voksne. Voksne mennesker som skal være med å guide barn og unge til å få et godt og trygt selvilde. Hvordan i alle dager skal vi klare det?

Tør vi slippe folk inn på livene våre? Tør vi være fornøyde? Fokuserer på sunnhet, helse og gleden over å være i aktivitet, i stedet for kun å fokusere på utseende? Kanskje vi må fortelle barna våre at all reklame er retusjert. At virkeligheten er en annen. Kan vi tørre å gå

på butikken uten sminke? Kan vi tåle å se at kroppen forandrer seg?

Jeg elsker å se kunst av kropp. Kropper forteller en historie av levde liv. Så hvorfor er vi så redde for å se ut som om vi har levd? Jeg husker da jeg var 20 år og så inn i ansiktet på en 33-åring. Hun hadde fått smilerynker rundt øynene. Jeg syntes det var så vakkert. Hun så klok og vis ut, og rynkene viste at hun hadde erfaring fra livet. Nå er jeg 33 selv, og usikker på om rynker har samme verdi for meg lenger. Hva endret seg i disse årene? Jeg har lyst til å eldes med stil. Så om det betyr litt mer rynker og tegn på kroppens aldring, så må det gå bra. Jeg orker ikke at barna mine skal vokse opp og tro at 50 år gamle damer har kropp som om de er 18. La oss leke oss med filter, men tørre å vise oss uten av og til. Ja til ekte mennesker, ekte liv og en kropp uten kosmetiske operasjoner og retusjering. ■

HVORDAN STYRKER MAN BARNAS SELVFØLELSE?

TEKST: KRIS MUNTHE

Utseendepresset barna møter på «overalt» på sosiale medier, tv og i reklame, kan gjøre foreldre motløse. Men psykolog Hedvig Montgomery mener at familie og nære venner fortsatt er viktigst for at barna skal utvikle en god selvfølelse.

Barn har alltid vært utsatt for et press om å passe inn og være som alle andre, sier Montgomery, som blant annet har skrevet boken «Foreldremagi» om barn og oppdragelse. Psykologen mener at sosiale medier gjør at barn og unge er blitt ekstra sårbare i fasen der selvfølelsen er under utvikling.

– Med «likes» og kommentarer på bilder og innlegg, har barn nå fått en direkte tilbakemeldingsfunksjon på utseende, som kan komme langt før de er modne nok for det. Jeg erfarer at barn og unge som deler mange bilder i håp om å få respons, også utvikler en ekstra stor sårbarhet psykologisk, sier Montgomery.

Selv om barn får positive tilbakemeldinger på et bilde, så kan de ha vansker med å gjøre denne koblingen til egen identitet, og den de «egentlig» er.

– Mange iscenesetter og «jukser» for å ta seg best mulig ut på bildene man legger ut, og responsen kobles derfor ikke nødvendigvis sammen med hvordan man er i virkeligheten. En annen utfordring er når utseendet

blir strømlinjeformet og alle skal se mest mulig like ut. Da blir det også vanskeligere for barn å teste ut nye roller og identiteter, slik barn og unge bør og må. De blir for raskt fastlåst i den «riktige» måten å se ut og være på, sier Montgomery.

Og selvfølelsen får dårlige kår når spennet blir for stort mellom den barnet er, og den barnet fremstiller seg selv som, mener psykologen.

– Selvfølelsen utvikles i nære relasjoner, og er avhengig av virkelige

møter med mennesker med øyekontakt og genuine voksne. Derfor er familie, nære venner og signifikante voksne, som lærere og trenere, de aller viktigste i barnets liv. Man må ikke gi fra seg denne funksjonen selv om barn i dag er mye på nettet. Nærhet og gjensidig kommunikasjon er viktigere enn noen gang, også når det gjelder utvikling av selvfølelse, sier Montgomery.

Trygge barn vil andre godt

Barn og unge som har et nøkternt, nyansert og aksepterende blikk på seg selv, får også et slikt syn på andre, forklarer psykologen.

– De blir i stand til å sette grenser for seg selv og andre, og kan si nei når noe blir for mye for dem. Disse barna kan også gjøre et skille, slik at ikke alt tas personlig, og at tilbakemeldinger de får, ikke alltid dreier seg om personangrep mot dem. Derfor beskytter en god selvfølelse mot mobbing og motgang i livet. Husk at selvfølelse er noe som er i utvikling gjennom hele oppveksten, og ikke noe man bare kan overføre på barna.



Foto: Janne Rugland



Det er noe barnet bygger i dialog med deg, sier Montgomery.

Hun mener at nøkkelen for at barna skal utvikle en god selvfølelse, er tilstedeværende voksne som er der når barna har behov for støtte.

– Det handler om å gi barna trøst og trygghet når noe er vanskelig. Så må foreldre aktivt vise at barna tilhører og har en viktig plass i familien. Treneren eller læreren må legge til rette for barnets inkludering på disse arenaene. I tillegg må man møte og bekrefte barnets følelser slik at de får aksept og får satt ord på hvordan de har det, sier Montgomery.

Hun mener at voksne også har et ansvar for å hjelpe barn videre når de står fast i noe som er vanskelig.

– Dette er viktig i et barns liv når det gjelder å utvikle en god selvfølelse. Når båndet mellom voksne og barn er på plass er det enklere for barna å føle trygghet og godt om seg selv. Dette er en tidkrevende

«Å skape trygghet og god selvfølelse hos barn tar en hel barndom»

prosess, og å skape trygghet og god selvfølelse hos barn tar en hel barndom, sier Montgomery.

Kommer ikke av seg selv

Det er den voksne som har ansvaret for at barnet utvikler en god selvfølelse, sier Montgomery, og presiserer at dette ikke er noe barn har evne og mulighet til å få til alene.

– Barn som ikke opplever trygghet og anerkjennelse fra tidlig alder av, kan få utfordringer med relasjoner og tilknytning senere. Mye kjefting og overgrep er også skadelig for selvfølelsen. Faste rammer, rutiner og forutsigbarhet er viktig for at barn skal føle seg trygge, og at man

er tilstede og engasjerer seg i barnets interesser, sier Montgomery.

Når det gjelder bruk av sosiale medier mener psykologen at det kan være lurt å overholde aldersgrensene, nettopp fordi barna må få tid til å utvikle en selvfølelse som er robust nok til å håndtere utfordringene på nett.

– Mitt råd er at foreldre bør reflektere over aldersgrensene. Instagram og Snapchat er ikke bare morsomme leketøy, de er også omfattende kommunikasjonsverktøy med utfordringer som man må være modne nok for å håndtere. Dersom man klarer å stå imot trykket om å få lov til å bruke sosiale medier, vent til barna er modne nok. Så er det ikke bare å slippe opp da heller. Engasjer deg, få en dialog om det som er positivt og det som er utfordrende på nett, og gi barna en kritisk sans til å skille sant fra usant på nett, oppfordrer Montgomery. ■

FORELDRE SOM FORBILDER:

– VIS BARNA AT LIVET ER MER ENN KROPP OG UTSEENDE

TEKST: KRIS MUNTHE

– Som foreldre må vi unngå å snakke negativt om kropp og utseende, enten det gjelder vår egen, andres eller barnas kropp, sier psykiater Anne Kristine Bergem. Les hennes råd om hvordan du kan være en god rollemodell for dine barn.

Selv om det er normalt at barn og unge utforsker egen kropp og identitet, så har det tatt litt overhånd i samfunnet vårt, ifølge Bergem. Synet på «idealkroppen» er blitt mer ensrettet med dagens mediebruk, og barn får hele tiden et press på utseende kastet mot seg.

– Dette kan være særlig ødeleggende for barn som har sin selvfølelse sterkt knyttet opp mot kropp og utseende. Løsningen handler ikke nødvendigvis om å være storfornøyd med kroppen sin. Men det handler om å ikke være så veldig opptatt av den, og dette kan foreldre støtte opp om. En god selvfølelse kan knyttes opp mot andre ting i livet, som at barna har en hobby de brenner for, eller at de mestrer noe på skolen for eksempel. Det er viktig at foreldre viser ros og anerkjennelse for interesser og områder som er viktige for barna, slik at dette blir løftet opp og fokusert på, sier Bergem.

Ikke kritiser egen kropp

Noen voksne har også en uvane for å snakke negativt om egen kropp, som

«at de ikke trener nok» foran barna sine, eller at «buksa begynner å bli trang», sier Bergem. At mor eller far står foran speilet og kritiserer seg selv, det får barna med seg. Men det er ikke verdens undergang å ha et par kilo ekstra på kroppen, og foreldre må ta til fornuften på akkurat det.

– Barna lærer av det vi gjør, og ikke av det vi sier. Så hvis vi har mindre fokus på egen kropp, så blir vi bedre rollemodeller for barna. Det samme kan sies om å unngå å



Foto: Privat

kommentere barnas utseende. Blikk og kommentarer som «er du sikker på at du skal forsyne deg en gang til», er en uting. Også usagte kommentarer kan indusere skam knyttet opp mot matvaner. Man må unngå at man pådytter barna følelser som skam og skyld knyttet opp mot spisevaner og kropp, sier Bergem.

Det samme gjelder om måten voksne snakker om andre på.

– Når foreldre skal beskrive andre, så kan man beskrive egenskaper i stedet for utseende. I stedet for å si «hun høye», eller «han lille runde», kan man si «hun som har så smittsom latter», eller «han som alltid stiller opp». Knytt beskrivelser til egenskaper og interesser fremfor utseende, er psykiaterens råd.

Press om å være vellykket

Funn fra Velferdsforskningsinstituttet NOVA viser at det er særlig to områder ungdom kjenner press på, prestasjoner og utseende, sier Bergem.

– Før sosiale mediers inntog kunne man bare sammenligne seg med de

man så på gata, og der fantes jo alle slags kropp og fasonger. På nett derimot, sammenligner man seg gjerne med de som fremstår som pene og mer vellykket. Man går ikke inn på sider der det står «normale», eller «lettovervektig.com», men søker heller til filmstjerner, bloggere og modeller. Når man gjør denne sammenligningen mange ganger daglig, vil dette kunne gå utover selvfølelse, humør og livskvalitet, sier Bergem.

Det har blitt snakket mye om presset ungdom opplever om å være vellykket, sier Bergem. Vel så mye kan man snakke om foreldregenerasjonens forsøk på å overbevise barna om deres uendelige potensial.

– Jeg tøyser litt med å si at jeg er 1.64 meter, og har lenge prøvd å bli 1.80 meter høy. Derfor sitter jeg hver kveld og strekker meg og drar i håret, og bare jeg prøver hardt nok, så vokser jeg nok i høyden. Både ungdom og foreldre ler når de hører meg si dette, fordi det er jo helt absurd. Det er minst like absurd å tro at alle kan bli like tynne, pene, ha

«Ta gjerne en tur til svømmehallen sammen med barna for å få en realitetsorientering om hvordan kropp ser ut i virkeligheten»

stram rumpe og six-pack for å leve opp til idealet på sosiale medier og ulike blogger, sier Bergem.

Hun mener at dette allikevel blir en kollektiv vrangforestilling som mange tror på.

– De som ikke klarer å få «idealkroppen» kan føle seg mismodig og mislykket. Selv det å bare være litt overvektig kan bli oppfattet som en slags moralsk svikt og at man mangler viljestyrke til å gjøre noe med det. Dette gjelder ikke bare ungdom, men også voksne. Så mitt råd til foreldre er å slutte å snakke så mye om kropp og utseende, og

unngå å kommentere hvordan andre ser ut. Og så må vi gjøre barna oppmerksomme på hvordan en kropp reelt sett kan se ut i virkeligheten, sier Bergem.

Lær barna å være kritiske

Når man ser et bilde av en brun six-pack, eller en tynn, lang kropp i blogger og reklame, så er det ikke sikkert at det ser slik ut i virkeligheten. På samme måte som vi lærer barna å være kritiske til andre ting i livet, må vi også lære dem å være kritiske til bilder de ser på nett.

– Det finnes noe som heter retusjering og redigering av bilder, og det handler om å gjøre barna bevisst på hva avsenderen prøver å oppnå. Hva er det underliggende motivet bak bildet? Er det for å få deg til å kjøpe et produkt eller påvirke deg på en måte? Slike ting vil barna møte på, og derfor må man forberede dem. Ta gjerne en tur til svømmehallen sammen med barna for å få en realitetsorientering om hvordan kropp ser ut i virkeligheten, sier Bergem. ■





«Å hele tiden tenke på alt som er feil, og at man ikke er bra nok, det bryter ned selvfølelsen i rekordfart»

«HELSESISTA»

DELER SINE RÅD MED BARN OG UNGE

TEKST: KRIS MUNTHE

Som hele Norges helsesøster på sosiale medier, mottar Tale Maria Krohn Engvik jevnlig henvendelser fra barn og unge som opplever utseendepress.

«Du må være din beste venn i tankene dine»

Med over 21.000 følgere på Instagram, og enda flere tusen på Snapchat, har konseptet «Helsesista» eksplodert. Tale Maria Krohn Engvik (38) er utdannet helsesøster, og har tatt et år med permisjon for å være digital helsesøster på heltid. Og kroppspress og lavt selvbilde er noe mange barn og unge forteller henne om.

– Veldig mange, både barn og voksne, kjenner på et utseendepress. For en stund tilbake hadde jeg et innslag på Snapchat-kontoen min om at solarium kan føre til økt fare for kreft. Veldig mange fortalte meg da at de tok solarium på vinterstid for å bli brune. Selv om det er 18-årsgrense på å ta solarium, gjaldt dette også jenter helt ned i tolvårsalderen. Så unge i dag er opptatt av sprettrumpe, pupper og at de føler seg for tjukke. Jeg får spørsmål fra jenter som spør om vekten er for høy sammenlignet med høyden deres, og at de føler seg overvektige. Det er et stort fokus på utseende i dag, sier Engvik.

Press fra alle kanter

Helsesøsteren mener at presset kommer fra flere kanter, men at reklame, tv og sosiale medier også er betydningsfulle kanaler.

– Før sammenlignet man seg kanskje med den fineste jenta i klassen, men nå er sammenligningsgrunnlaget blitt langt mer omfattende. Man kan velge idoler og forbilder å følge, enten det er bloggere, youtubere, modeller og kjendiser. Sosiale medier gir også en mer direkte input enn før. Noen av følgerne mine på slutten av barneskoletrinnet, fortalte om en rangering av utseende på sosiale medier. Der la de ut bilder av hverandre og ga hverandre terningkast på hvor bra de så ut. Selv om det er brutalt å få en lav poengsum, så er det ikke nødvendigvis like enkelt å være i den andre enden av skalaen heller. Man får en forventning om å alltid måtte være «superdeilig», og denne type fokus er heller ikke positivt, mener Engvik.

Viktigere hvem du er

Engvik rådgir barn og unge som sliter med selvbilde og utseendepress til å forsøke å fokusere på personlighet og egenskaper, fremfor bare utseende.

– Å hele tiden tenke på alt som er feil, og at man ikke er bra nok, det bryter ned selvfølelsen i rekordfart. Så når jeg ber barn om heller å tenke på personlighet og egenskaper, da sier de fleste at de ønsker å prøve det. Jeg ber dem om å forsøke å komplimentere på momenter som ikke angår utseende, sier Engvik.

Og hvis man sliter med en dårlig selvfølelse, sier helsesøsteren at man skal begynne å behandle seg selv på samme måte som man ville ha gjort med en bestevenn.

– Jeg pleier å si at du må være din beste venn i tankene dine. Aldri si ting som du ikke ville ha sagt til en bestevenn, eller noen du er glad i, fordi da mobber du deg selv. Se deg selv i speilet, eller prat med deg selv i tankene dine. Øv på å legge merke til ting du liker med deg selv, din personlighet og dine egenskaper. Ikke bare gå å tenk på ting du er misfornøyd med. Det samme gjelder for andre du kjenner. Si ting som går på personen direkte, «jeg liker deg fordi du alltid får meg til å le», «du er alltid så hyggelig og hjelper meg med leksene». Det er mye bedre enn å si at en person er deilig og fin, sier Engvik.

Helsesøsteren sier så at barn og unge vil strekke seg etter komplimenter de får. Hvis de blir fortalt at de er pene, så vil de strekke seg etter det og forsøke å bli enda finere. Men hvis man komplimenterer personlighet og egenskaper som «du er så hyggelig og hjelpsom», og «du lytter alltid til meg», vil dette stimulere til at man vil bli en enda bedre venn. For ikke å nevne at denne type komplimenter også er mye hyggeligere å få.

Å følge, eller ikke å følge

Engvik oppfordrer foreldre til å være forsiktige med å nekte barna sine å følge gitte kjendiser og profiler på sosiale medier, selv om den voksne kan tenke at det er direkte uheldig for barnets selvfølelse. Å legge til rette for refleksjon derimot, er en langt bedre vei å gå.

– Det er ikke bra om poden får et usunt forhold til trening, kosthold og konstant tar solarium for å gå ned i vekt og se pen ut. Men i de tilfellene som ikke er ekstreme, lønner det seg med en gjennomtenkt tilnærming. I stedet for bare å sette forbud fra å følge idoler på sosiale medier, kan man stille spørsmål til barnet som «hvordan påvirker det deg når du leser innleggene til denne personen?» «Gjør det at du tenker mye over hvordan du selv ser ut?» «Føler du deg kjip når du sammenligner deg med denne personen?» Poenget er å få barna selv til å reflektere over hvordan de blir påvirket av denne type innhold. Som forelder vet man mye om risiko og påvirkningskraft, men det er allikevel viktig å holde litt igjen. Så snakk med barna, men uten å gi alle svarene, og la heller dem få sette ord på det, sier Engvik.

Det er også viktig å gjøre barna bevisst på bildemaniplulasjon og at «pen» på sosiale medier kan være helt annerledes i virkeligheten.

– Bilder blir retusjert, og kameraet kan knipse fra fordelaktige vinkler. Jeg kan ta et bilde av rumpa mi og få den til å se kjempesprett ut fra en gitt vinkel. Så ikke alle ser like perfekte ut i virkeligheten, og det er fullt mulig å jukse seg frem, sier Engvik. ■

KJEMPER MOT SKJØNNHETSTYRANNIET

Norges største kvinneorganisasjon jobber aktivt for at kommuner skal forby reklame som har retusjerte bilder av fotomodeller.

TEKST: SJUR JANSEN



Råd til foreldre

- Lær barna å være kritiske til medias idealkropper
- Vær bevisst på hvordan du snakker om mat og på hva du spiser sammen med barna
- Hvis du «fikser» på egen kropp viser du barna at du ikke er god nok som du er
- Kommenter aldri andres utseende, hverken til barn eller så barn hører det
- Si hyggelige ting om andre som handler om personlige egenskaper, ikke utseende

Utarbeidet av psykiater Anne Kristine Bergem sammen med Sanitetskvinnene

– Kroppspresset har økt betraktelig, sier politisk rådgiver Mette Hanekamhaug i Sanitetskvinnene, som er Norges største kvinneorganisasjon.

Kampanje mot retusjering

Sanitetskvinnene satte i 2015 i gang en underskriftskampanje mot retusjert reklame. Organisasjonen fikk inn 26.000 underskrifter som ble levert til helseminister Bent Høie. Han tok underskriftene til etterretning. Men hva skjedde så?

– I 2016 fremmet Kristelig Folkeparti et forslag i Stortinget om å forby retusjert reklame, men det ble ikke vedtatt. Ved juletider 2017 blåste vi liv i kampanjen vår på nytt. Alle våre 650 lokalforeninger deltar nå i en grasrotbevegelse. Vi påvirker kommunene til å innføre forbud lokalt, forklarer Hanekamhaug.

– *Har kommunene lov til å innføre forbud?*

– Ja, det er mulig med forbud når det gjelder kommunens egne reklameplasser i busskur eller på boards på kommunens vegger. Da



Foto: Sanitetskvinnene

legges et forbud inn som et krav i anbudsrunder når et byrå skal leie plassene for å selge reklame der. Kommunen kan kreve enten forbud eller eventuelt at reklamen merkes. Før vi satte i gang med vår lokale innsats, var det allerede innført enten forbud eller merking i både Tromsø, Trondheim og Kristiansand.

Nylig har også bystyret i Oslo Kommune vedtatt et forbud mot retusjert reklame, med mindre det er merket.

Undersøkelser

– Retusjert reklame bidrar til et urealistisk kroppsbilde for mange. Ungdata-undersøkelsen viser at mange unge sliter med depresjoner. 2017-undersøkelsen viser en markant økning av psykiske helseplager, og jenter er langt oftere utsatt for de

ulike psykiske plagene som undersøkelsen omtaler, sier Hanekamhaug.

– *Er det hva som ikke finnes i virkeligheten som dere vil slå ned på? Det er vel ikke feil å pynte seg?*

– Det er aldeles ikke noe feil med å gå til frisøren, bruke sminke eller kle seg pent. Det er det urealistiske kroppsbildet vi vil til livs fordi det går utover den psykiske helsen til så mange. En undersøkelse viser at mange jenter med normal BMI synes de er for tykke. En rapport viste i fjor at barn ned i åtteårsalderen er opptatt hvordan kroppen ser ut.

Bok med tips til foreldre

Boken «Kroppsklemma» ble til med støtte fra Sanitetskvinnenes forskningsfond. Den er skrevet av Kari

Løvendahl Mogstad som er lege. Hun får ofte unge pasienter som er utslitt av presset om å være «perfekt i alt de gjør».

Halvparten av 15-årige norske jenter oppfatter seg selv som tykke, skriver Løvendahl Mogstad i boken. Hun forteller også at én av ti norske jenter mellom 15 og 29 år ønsker å ty til skjønnhetsinngrep for å få et bedre utseende.

Løvendahl Mogstad skriver også om forskere som har tatt i bruk en såkalt Tripartite Influence Model for å forklare hvor kroppsmisnøye kommer fra. Kort sagt er det både mediene, familien og jevnaldrende som har skylden.

Bygg opp barna

Åpne møter og foredrag om skjønn-

hetstyranniet ble arrangert over hele landet av Sanitetskvinnene i fjor. Da gikk også kampanjen #Jeglikerdeg. Et av budskapene var at voksne er de viktigste rollemodellene for barn og unge. Når mor eller far klager over utseendet sitt, lærer barna å kritisere seg selv.

Hanekamhaug forteller at en metaundersøkelse i England i fjor viste at ungdommene visste at reklamebilder er retusjert, samtidig mente 70 prosent av dem at bildene likevel påvirket dem negativt. En annen undersøkelse viste at Instagram er den arenaen som bidrar mest til negativt kroppsbilde.

– Det er mye lettere å bygge barn enn å reparere voksne, påpeker Hanekamhaug til slutt. ■

HVILKE REGLER GJELDER FOR REKLAME MOT BARN?



TEKST: SJUR JANSEN

Det er ikke forbudt med reklame rettet mot barn, men det er en del regler som gjør at bloggere og andre markedsførere må være forsiktige. Vi spør Forbrukertilsynet om hva foreldre bør være klar over.

«Det er et generelt forbud mot direkte kjøpsoppfordringer rettet til barn»

– Youtubere og bloggere må merke sine innslag som reklame dersom de har fått penger for å snakke pent om produkter. Når merkingen er på plass, er det da lov å snakke pent om produkter som barn bruker, eller har barn et spesielt vern også ved bloggere?

– I utgangspunktet er det ikke ulovlig med reklame rettet til barn. Men man må være varsom når man markedsfører seg til barn, når reklamen kan ses og høres av barn, eller når den er av særlig interesse for barn. Og det er et generelt forbud mot direkte kjøpsoppfordringer rettet til barn, typen «løp og kjøp», forteller Tonje Hovde Skjelbostad som er avdelingsdirektør i Forbrukertilsynet.

Hun fortsetter:

– Og så må man være varsom med innholdet; man må for eksempel unngå bruk av skremmende, voldelig eller seksualisert innhold. Noen produkter vil også være uegnet å markedsføre rettet til barn, for eksempel hos bloggere som har mange unge lesere. Produkter som vi har sett på som problematiske, er slankeprodukter og kredittlån.

Hovde Skjelbostad påpeker at merking av reklame må gjøres særlig tydelig når barn er eksponert, fordi barn har vanskeligere for å skille mellom kommersielt innhold og personlige ytringer – for eksempel på blogger og i sosiale medier.

Reklame for usunn mat

– Er det forbudt med markedsføring av usunn mat og drikke rettet mot barn?

– Nei, det er ikke forbudt i seg selv. Det som er forbudt av de generelle reglene i markedsføringsloven er å knytte «løp og kjøp» opp til usunne matvarer. Forbudet mot kjøpsoppfordringer rettet til barn gjelder alle produkter, ikke bare

usunn mat. Matvarebransjen har laget en selvregulering av markedsføring av usunn mat og drikke til barn. Men den er etter vår vurdering ikke spesielt god, den gjelder bare barn opp til 13 år, og den er heller ikke spesielt godt kjent.



Foto: Kimm Saatvedt

«Merking av reklame må gjøres særlig tydelig når barn er eksponert»

Støtende virkemidler

– Finnes det regler som omhandler utseendepress eller selvbilde?

– Ja. Markedsføringsloven sier: «Markedsføring må ikke stride mot god markedsføringsskikk.» Ved den generelle vurderingen legges det vekt på om markedsføringen krenker allmenne etikk- og moraloppfatninger, eller om det tas i bruk støtende virkemidler. Når det gjelder vurderingen av om markedsføring overfor barn er i strid med god markedsføringsskikk, skal det blant annet legges vekt på om markeds-

føringen spiller på sosial usikkerhet, dårlig samvittighet eller dårlig selvtillit. I forarbeidene til loven understrekes det at reklame som spiller på usunne eller urealistiske idealer vil kunne rammes av bestemmelsen. Det vil være en konkret vurdering i det enkelte tilfelle, og terskelen vil nok være ganske høy. Men det kan tenkes tilfeller hvor markedsføring av skjønnhetsinngrep, skjønnhetsprosedyrer eller lignende kan rammes av bestemmelsen.

Målgrupper i sosiale medier

– På Facebook kan markedsførere velge å vise sine annonser kun for 13-14-åringene. Er det lov for norske markedsførere å velge barn som målgruppe på Facebook?

– I utgangspunktet er det ikke ulovlig. Men, som tidligere nevnt, må innholdet i reklamen tilpasses målgruppen og man må unngå direkte kjøpsoppfordringer. Det er veldig lett å trå feil her og komme over i enten upassende innhold eller kjøpsoppfordringer, så det er på ingen måte anbefalt at man gjør det, påpeker Tonje Hovde Skjelbostad i Forbrukertilsynet.

Forbudt reklame

Forbrukertilsynet skriver i sin veiledning til markedsførere at det ikke er lov å spille på sosial usikkerhet i reklame som rettes mot barn. Reklamen kan ikke gi inntrykk av at barn vil falle utenfor vennegjengen dersom de ikke har de rette merkevarene. Tilsynet har slått ned på annonser som spiller på følelser mellom foreldre og barn. En annonse i bladet «Foreldre og Barn» viste tre smilende og lekende barn, mens det fjerde barnet satt i vinduet og så på. Annonsen hadde følgende tekst: «Alle barna fikk være med å leke. Unntatt Anne-Li – Hun hadde Cherrox-kopi». ■



MIN LILLE SØSTER

Svensk drama, 2015, anbefales fra ni år

Spiseforstyrrelser og søskenkjærlighet tas opp på en flott måte i dette lærerike og sterke svenske dramaet.

Stella ser veldig opp til sin store-søster Katja. Katja er en talentfull isdanser som bruker dagene til skole og trening. Stella prøver å følge i søsterens fotspor, men hun får det ikke helt til. I tillegg er hun på vei inn i ungdomstiden, med de følelsesmessige usikkerhetene det fører med seg.

Men gradvis forstår Stella at det er noe rart med Katja. Hun har sluttet å spise, og treningen blir mer intens. Så en dag oppdager Stella at Katja tvinger seg selv til å spy etter å ha spist.

Nå snus Stellas verden på hodet. Hun vil fortelle hva som foregår til foreldrene, men Katja truer henne. Herfra starter en nedadgående spiral som setter søskenkjærligheten og den vesle familien på en alvorlig og svært krevende prøve.

Sterkt drama

«Min lille søster» er en rolig, men likevel sterk film som tar opp et svært alvorlig tema. Hvordan skal man håndtere at en av ens aller nærmeste

utvikler spiseforstyrrelser? Filmen gir ingen klare svar, men tegner i stedet et bilde av hvor krevende en slik situasjon er. Katja er på en følelsesmessig berg- og dalbane, samtidig som de psykiske problemene tiltar i styrke. En dag er hun varm og god mot Stella, men den neste er hun sårende og nådeløs. For Stella, som selv er i en omveltende livsfase, forsterker dette hennes usikkerheter.

Og for foreldrene, som har sine egne problemer, oppstår en situasjon



som er svært vanskelig, om ikke umulig, å håndtere på en god måte.

Viktig, men vanskelig tema

Regissør Sanna Lenken lykkes godt med å balansere det varme og det alvorlige, der kjærligheten mellom søstrene er det som binder alt sammen. Skuespillerne gjør en strålende innsats, og resultatet er blitt en film man sent vil glemme.

Dette er en film barn og unge kan ha god nytte av å se, og den skaper et solid grunnlag for samtale om et aktuelt tema det er viktig å ha en åpen og reflektert dialog rundt.

Merk at filmen viser scener av barn som har det vanskelig, samtidig som tematikken rundt anoreksi er alvorlig. Aldersgrensen er ni år, og denne bør overholdes. Filmen kan nok også bli sterk for noen ti- og elleveåringer. Den anbefales imidlertid varmt for ungdom, da den kan skape sunne refleksjoner rundt en tematikk det kan være vanskelig å snakke om.



I BLANKE MESSINGEN

Britisk komedie, 1997, anbefales fra ni år

Gaz og Dave har, i likhet med en rekke andre arbeidere i Sheffield, store problemer med å finne jobb. Men da de ser Chippendale's skape stor ståhei blant damene, får de en idé – kan ikke vi også strippe for å skaffe oss litt penger? Snart har de samlet en broket gjeng med menn, og øvingen på sexy strippedans er i full gang.

Denne klassiske og svært så underholdende komedien passer utmerket til samtale om selvbilde og kroppspress. Ingen i gjengen er i nærheten av å ha drømmekroppen, og lang tid i arbeidsløshet har gått hardt utover selvbildet og ikke minst manndommen. Og tanken på å vise en langt fra perfekt kropp foran en full sal med kvinner er ikke lett å håndtere. I tillegg lærer mennene en lekse når deres eget overfladiske kvinnesyn snus mot dem selv.

Dette er en flott film som stimulerer til refleksjon og dialog om nyttige og viktige tema. Filmen kan ses av de yngste barna, men på grunn av voksen språkbruk og tematikk synes vi den passer best fra ni år.



SHREK

Amerikansk komedie, 2001, anbefales fra seks år

Shrek har levd hele livet for seg selv. Han er tross alt et stort stygt troll som skremmer vettet av folk, tenker han selv. Shrek synes han har det fint, men da han møter et pratsomt esel som ikke bryr seg om at Shrek er et grønt troll, blir det starten på en personlig forandring som involverer en eventyrlig og morsom reise, samt en prinsesse med navn Fiona.

Dersom man ønsker å ha en samtale med barn om selvbilde, så kan denne populære animasjonsfilmen være et godt utgangspunkt. Shrek lever med en tro på at han er et utskudd, og selv om livet hans forandrer seg når han åpner seg for nye vennskap, så sliter han fortsatt med usikkerheten. Og når vi får vite prinsesse Fiona sin hemmelighet, blir spørsmål om skjønnhetsidealer svært så aktuelle.

Filmen er ikke fullt så nådig mot den småvokste Lord Farquaad, men som helhet byr filmen på en flott miks av underholdning og et nyttig budskap. Anbefales fra seks år på grunn av noen litt dramatiske scener.

SPILL

BARNEVAKTEN.NO/SPILL

THE SIMS 4

PlayStation 4, Xbox One, Windows, Mac OS
Anbefales fra tolv år

I dette spillet kan du utforske hele spekteret av det å være menneske i et digitalt format. Start en familie, søk karriereveien eller bygg drømmehjemmet ditt – valget er ditt!

The Sims er en serie spill der man tar kontrollen over virtuelle indivi-

der og velger hvordan de skal leve livene sine. Det handler om å hjelpe dem med de små tingene som å lage mat og gå på toalettet, men også om de større tingene som romanse, karriere, liv og til og med død.

Valg du tar påvirker hvordan simmene blir, og de kan ende opp som omtenksomme og hjelpsomme vesener, eller som sinte, egoistiske og til og med utro partnere. Man kan være med på å forme varme vennskap, men man kan også legge til rette for

brudd fullt av konflikt og krangel.

Spillet er altså litt av et sosialt eksperiment, og kan gjerne brukes som utgangspunkt for refleksjon og samtale rundt selvbylde. Med dette spillet kan barn og unge lære om menneskers behov, relasjoner og konsekvenser av ulike valg.

The Sims passer best fra tolvårsalderen. Det finnes milde former for vold og hentydninger til nakenhet og intimitet. Generelt har spillet en lett og humoristisk tone.



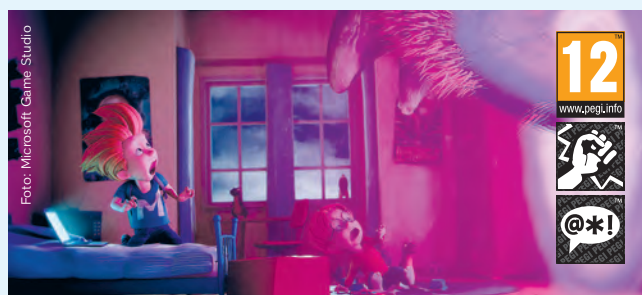
SUPER MARIO ODYSSEY

Nintendo Switch
Anbefales fra syv år

Dette er et fantastisk spill med flott grafikk, variasjon og mange timer med meningsfull utforskning. Prinsesse Peach er igjen blitt tatt til fange av Bowser, og Mario drar ut på redningsoppdrag sammen med Cappy, som er en slags spøkelseshatt som har mange nyttige evner.

Spillverdenen er fenomenal, og har alt fra et levende bysentrum med mennesker, skyskrapere og biler (Donk City), til morsomme fantasilandskap. Spillet byr i tillegg på mange minneverdige karakterer, gjengitt med både sjarme og humor.

Med flott grafikk, et fint fokus på verdien av samarbeid og mulighet for tilpasning av vanskelighetsgrad fremstår dette som et flott spill både for hele familien og venneflokken.



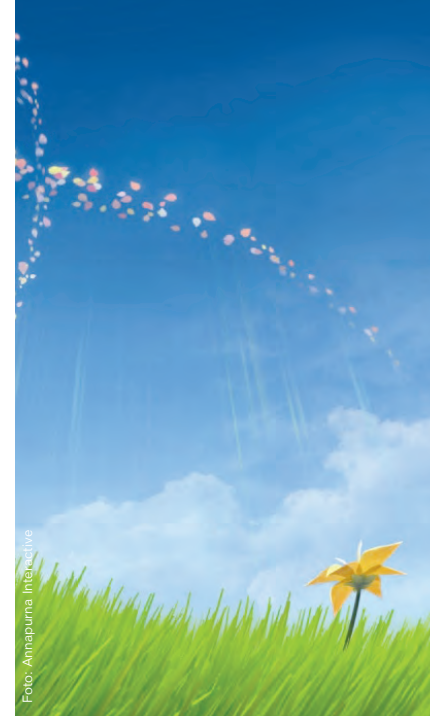
MAX: THE CURSE OF BROTHERHOOD

PlayStation 4/3, Xbox One/360, Nintendo Switch, Windows
Anbefales fra tolv år

Max er lei den innpåsletne lillebroren Felix. Men når en portal åpnes og Felix forsvinner i et fantasilandskap fullt av farer og dødelige monstre, har ikke Max annet valg enn å hoppe etter for å redde Felix.

Dette er et plattformspill med kjapt tempo, der du må komme deg unna truende farer, samtidig som du kan bryne deg på en rekke logiske hindringer.

Før du vet ordet av det har du havnet midt i en krig mellom god og ond, og med en underliggende moral og endring i relasjonen mellom lille- og storebror, blir dette et familiedrama som det er verdt å spille seg gjennom.



FLOWER

iOS
Anbefales fra seks år

I denne appen skal du gi et mørkt og øde naturlandskap nytt liv med naturens egne krefter.

I starten møtes du av bilder av en by full av eksos, grå murbygninger, trafikk og bråk. I en leilighet i sentrum står en stakkarslig plante ved vinduskarmen. For å begynne spillet går du nærmere planten, og etter hvert som du fullfører et nivå vil flere slike planter dukke opp.

Selve spilldelen foregår ute i naturen. Du beveger et blomsterblad i vinden og samler flere blader med deg når du svever over andre planter. Oppgaven din er å følge stier med blomster til større områder der både gress og planter er i ferd med å dø ut. Ved å fly over lysende blomster får området igjen liv og farge.

Selv om du «bare» styrer noen blader, så har de en enorm kraft og kan få alt fra steiner og fjell, til vindmøller og byggverk i bevegelse. Så her får du en liten opplevelse av hvor mektig naturen kan være.

Grafikken er fantastisk, musikken vakker og spillet har et flott budskap. Spillet handler om hvor viktig og vakker naturen er, samtidig som man får se hvordan naturen kan bli om forurensingen blir for stor.



MEG AV TINYBOP

iOS
Anbefales fra seks år

Denne appen lar barn beskrive sitt eget liv på en morsom og kreativ måte. Først lager man en ansikts-avatar der det velges trekk som hudfarge, øyne, frisyre, nese, briller og mer. Så skriver man inn navn og velger egen yndlingsfarge.

Deretter stiller appen en rekke spørsmål som lar brukeren kartlegge sitt eget liv. Det hele legges ut på et todimensjonalt kart der hvert innlegg vises som bilder, lydfler og små symboler.

Morsomme figurer og animasjoner følger med spørsmålene, noe som gjør aktiviteten enda mer morsom. Man kan også lage en oversikt over familiemedlemmer, svare på spørsmål om vekt, ønsker for fremtiden, lage vennekart, beskrive følelser og mye mer. Alt dette fordrer til selvrefleksjon og kan gi innsikt i eget selvbylde.

Appen kan brukes sammen med foreldre og venner, eller på egenhånd. Man kan også registrere flere ulike brukere. Sluttproduktet blir en slags digital variant av scrapbooking, der man kan utforske de ulike elementene man har produsert.

APP

BARNEVAKTEN.NO/APP



GLADE MAUR

iOS, Android, Windows
Anbefales fra to år

I Glade Maur får barnet oppgaver hvor det kan utvikle språk, oppleve mestring og få økt forståelse for ulike følelser og tanker. Appen er utviklet av psykologspesialist Solveig Raknes, og er basert på de digitale bildene til opplegget «Grønne tanker – glade barn i Salaby», samt selvhjelpsmaterialet «Psykologisk førstehjelp». Spillet kan være et godt utgangspunkt for samtale mellom barn og voksne.

Inne i selve spillet er vi i Mautua barnehage. Her er det mange barn med forskjellige følelser. Noen slapper av, andre krangler, det er barn som ler og barn som gråter. Barnet får i oppgave å gjenkjenne følelsene. Ved å trykke på figurene får man opp to valg, og det kommer en stemme som beskriver bildet du skal trykke på. Etter gjennomført oppgave får man en positiv tilbakemelding.

Ved å oppsøke ulike steder i barnehagen kommer man over ulike oppgaver som må løses – i trehytta, på do og i garasjen, for å nevne noe.

Appen er utviklet med tanke på barn mellom to og ti år. Barna vil nok lære seg å bruke appen raskt, men med en veiledende voksen kan barna få bedre utbytte av appen.

SPØR KJELLAUG

RÅDGIVER KJELLAUG TONHEIM TØNNESEN
POST@BARNEVAKTEN.NO

Har du spørsmål om barn og unges mediebruk?
Ta kontakt med Barnevaktens rådgiver



Mye kroppsmas

«Min datter på 13 sliter med dårlig selvbilde, og jeg tror hun sammenligner seg mye med andre. Samtidig er det utrolig mye kroppsmas gjennom sosiale medier, og jeg skulle så gjerne ønske at det var noe positivt å engasjere seg i som vekter dette. Har dere noen gode råd?»

Mor fra Sandnes



DET ER MYE å forholde seg til for en tenåring i 2018, og spesielt gjennom sosiale medier. Snakk sammen om både gleder og utfordringer med alle inntrykkene i reklame, på blogger, ulike serier på tv og så videre. Fokuser på helse fremfor utseende, og hjelp henne med å realitetsorientere seg og utvikle kritisk medieforståelse og kildekritikk. Og så må vi voksne minne oss selv på å være gode forbilder på hvordan vi selv forholder oss til og snakker om egen kropp.

Du kan også gjerne vise henne Redd Barna sin ungdomsorganisasjon, Press. Dette er en flott orga-

nisasjon for alle fra 13 til 25 år, og de har lokallag rundt om i Norge. De jobber med veldig mye bra, blant annet har de fokus på barn og unges mentale helse og dette med kroppspress og selvbilde. Med dette som bakgrunn har Press blant annet en kampanje de kaller Gullbarbie; en pris til «den som er best på å få ungdom til å føle seg verst». Hvert år nomineres kandidater til denne prisen før ungdommer i hele landet stemmer på sin «favoritt». Vinneren får en gull-lakkert Barbie og en streng beskjed om å skjerpe seg! Årets vinner var Bik Bok. Dere kan

sjekke nettsiden deres press.no for mer informasjon om medlemskap og lokallag.

Mental helse har også eget ungdomsarbeid og egne lokallag med ulike aktiviteter og så videre. Dere finner mer informasjon om dem på mentalhelseungdom.no

Barnevakten kan også besøke klassen hennes med vårt nye konsept «Confident Me – en skoletime for bedre kroppsbilde og selvfølelse». Dere finner mer informasjon om dette på barnevakten.no. Opplegget kan også lastes ned og brukes av læreren hennes. ■

Dårlig klassemiljø

«I klassen til datteren min på ti år er det ikke noe særlig bra miljø, og nå har de begynt å være mer aktive på nett med sosiale spill og apper. Det er noen sterke som dominerer, og så er det også mange som er usikre på seg selv og som lett dras med i negative ting. Dette gjelder både i det fysiske livet på skolen og fritiden, men også på nett»

Far fra Trondheim



DET ER IKKE uvanlig at man i enkelte klasser får konstallasjoner og sammensetninger av barn som gjør at man kan kjenne på utfordringer knyttet til miljøet. Når det gjelder mobbing og utestengelse, så er det i følge Elevundersøkelsen 2017 mest av dette i klasserommet, i gangen og i skolegården. I tillegg skjer det en del på nett.

Forskning viser at det er ofte de samme barna som mobbes ansikt til ansikt som også mobbes på nett. Men tallene viser også at det ikke er helt svart-hvitt – at vi alltid har en skurk og et offer. En del barn svarer at de har blitt mobbet, og samtidig at de har mobbet andre. Ting er sammensatt, og det er viktig å huske på at det er barn vi har med å gjøre. Konsekvensstenkingen er ikke utviklet ennå, og både mobber og offer er barn som trenger hjelp – bare på litt forskjellige måter.

Siden du spør på litt generelt grunnlag, så vil jeg oppfordre dere til å jobbe med klassemiljøet. Å jobbe med klassemiljøet fra tidlig i barneskolen er avgjørende for å hindre utrygghet og mistrivsel i skolen, og i verste fall mobbing og utestengelse. Vi trenger å styrke barns selvbilde og troen på seg selv, og vi foreldre har en avgjørende rolle både overfor egne og andres barn.

Start gjerne med å arrangere et foreldremøte sammen med lærerne og eventuelt skoleledelsen (med så obligatorisk oppmøte som mulig). Målet med samlingen bør være å snakke åpent om tingenes tilstand (uten å utlevere og henge ut noen), og så lage en strategi for hvordan dere sammen kan styrke miljøet i klassen. Det kan også være lurt å ha med barna på deler av dette møtet, eller eventuelt på en neste samling.

Barnas stemmer bør bli hørt, en-

ten i gruppesamtaler med oppsummeringer i plenum, eller på andre kreative måter. Det er mange gode tiltak som kan iverksettes, og det er bare fantasien som setter stopper.

Gleding.no er en ressurs som det er verdt å ta en kikk på.

Jeg kan også anbefale dere å ta en kikk på trivselslederprogrammet på trivselsleder.no. Der finner dere mange gode ideer og innspill. Programmet brukes av flere enn 1400 barne- og ungdomsskoler i Skandinavia.

Trivselsprogrammets mål er å:

- gi økt trivsel
- gi økt og mer variert aktivitet i friminuttene
- gi økt og mer variert aktivitet i undervisningen
- bygge vennskap
- forebygge konflikter og mobbing
- gi inkluderende, vennlige og respektfulle elever ■

Confident Me

En skoletime for bedre kroppsbilde og selvfølelse

Et tilbud til norske skoler gjennom et samarbeid mellom Dove self-esteem project og Barnevakten



Foredraget egner seg for både gutter og jenter i alderen 11-14 år.
Foredraget kan bestilles gjennom Barnevakten.
Les mer her: Barnevakten.no, Dove.com