

# Børn og unges sprog om krop og vægt

Center for Sundt Liv og Trivsel

December 2024

CENTER FOR  
**SUNDT  
LIV &  
TRIVSEL** **Epinion**



# Indhold

<b>Introduktion</b>	<b>3</b>
1. Baggrund og formål	4
2. Læsenøgle	5
3. Metode og datagrundlag	6
4. Hovedkonklusioner	7
5. Anbefalinger	8
<b>Børn og unges livsstadier</b>	<b>9</b>
1. Målgruppeforståelse og –beskrivelse	10
2. Mød de fire personaer	11
<b>Hovedindsigter</b>	<b>13</b>
1. Sundhed i skolen og fritiden	14
2. Børn og unges forestillinger om, hvad der er sundt	21
3. Kropsidealer, sociale medier og idoler	26
4. Sproget og diskursers påvirkning på børn og unges trivsel	31
5. Børn og unges eget sprogbrug om krop og vægt	35
6. Børn og unges tanker om, hvordan man bør tale om krop og vægt	43
<b>Metodebilag</b>	<b>48</b>

# Introduktion

1. Baggrund og formål
2. Læsevejledning
3. Metode og datagrundlag
4. Hovedkonklusioner
5. Anbefalinger

## En afdækning af børn og unges sprogbrug om krop og vægt, hvordan sprog påvirker deres trivsel og hvordan vi sikrer kommunikation i øjenhøjde



I dagens samfund er der en øget opmærksomhed på krop og vægt, også blandt børn og unge. Det skyldes blandt andet en række faktorer, herunder sociale medier, kulturelle (krops)idealer og sundhedsmæssige bekymringer. Diskussionen om krop og vægt er ofte præget af et komplekst sprogbrug, hvor nogle udtryk kan have negative konnotationer eller virke stigmatiserende.

Børn og unge er særligt sårbare over for vægt- og kropsrelaterede kommentarer fra familie og i skolen. Sprog relateret til vægt og krop kan påvirke børns og unges selvopfattelse og trivsel negativt og er blevet forbundet med dårligere mental sundhed som depression, angst, spiseforstyrrelser, lavt selvværd og reduceret livskvalitet.

Derfor er det vigtigt at forstå, hvilke ord og udtryk, børn og unge selv bruger til at beskrive deres krop og vægt, og hvordan disse påvirker deres oplevelser og trivsel.

Denne rapport centrerer sig om netop disse to hovedspørgsmål. På de følgende sider præsenteres indsigterne fra en undersøgelse af børn og unges sprogbrug om krop og vægt, gennemført af Epinion på vegne af Center for Sundt Liv og Trivsel i perioden august til december 2024.

Epinion har gennem gruppeinterviews og et mobiletnografisk studie gennemført en omfattende kvalitativ afdækning af børns og unges sprogbrug og sprogets påvirkning af trivsel. Undersøgelsen tilbyder et dybt indblik i, hvordan børn og unge i alderen 8-16 år

forholder sig til deres egen og andres kroppe, forskellige forståelser af sundhed og kropsidealer og overvejelser om, hvordan sprog om krop og vægt påvirker dem og deres trivsel.

Undersøgelsen skal bidrage til, at Center for Sundt Liv og Trivsel kan formidle viden om børn og unges vægt og kropsstørrelse i et sprog, som tales og accepteres af børn og unge. Dermed skaber undersøgelsen et grundlag for, at centerets arbejde med børn og unges vægt og kropsstørrelse adresseres i et sprog, som opleves relaterbart og som reducerer oplevelsen af stigmatisering for børn og unge med høj vægt.



# Sådan læses rapporten

Rapporten er inddelt i 3 kapitler: **1. Introduktion, 2. Børn og unges livsstadier, 3. Hovedindsigter.**

## Introduktion:

Rapporten indledes med en introduktion til undersøgelsens metode og datagrundlag, hvorefter der præsenteres undersøgelsens hovedkonklusioner og anbefalinger til Center for Sundt Liv og Trivsels videre kommunikation.

## Børn og unges livsstadier:

I denne del redegøres for undersøgelsens målgruppeforståelse ved en indflyvning til børnenes livsverden og en præsentation af de fire personaer, som analyseres frem i empirien og bliver en gennemgående del af rapportens hovedindsigter.

## Hovedindsigter:

Dernæst formidles undersøgelsens hovedindsigter på tværs af de to metodiske spor, som er delt op i seks underafsnit: **1) Sundhed i skole og fritid, 2) Børn og unges forestillinger om, hvad der er sundt, 3) Kropsidealer, sociale medier og idoler, 4) Sproget og diskursers påvirkning på børn og unges trivsel, 5) Børn og unges eget sprogbrug om vægt, og 6) Børn og unges tanker om, hvordan man bør tale om krop og vægt.**

I hvert underafsnit præsenteres de tværgående indsigter for de fire personaer med konkrete eksemplificeringer i form af citater. I de tilfælde, hvor der er markante forskelle blandt personaerne, angives disse på selvstændige sider, der giver læseren mulighed for at dykke længere ned i nuancerne ved den enkelte persona.

Afslutningsvis indeholder **bilaget** yderligere metodiske overvejelser og fremgangsmåder.

God læselyst!



# Analysen baserer sig på 53 børn og unges syn på krop og vægt

Epinion har gennemført fire fokusgruppintervjuer samt en mobiletnografisk undersøgelse blandt 33 unge. Fordi der er stor variation mellem børn og unge i alderen 8-16 år, har den kvalitative dataindsamling været opdelt i tre målgrupper (8-9 år, 10-12 år og 13-16 år), der tager højde for målgruppens alder, livsverden og potentielle sårbarheder i formuleringen af spørgsmål. Samlet set har metoderne bidraget til et **nuanceret og bredt datagrundlag om børn og unges sprogbrug om krop og vægt**. Vi har bevidst valgt en bred målgruppe og ikke kun børn, der har overvægt/svær overvægt for at sikre et nuanceret indblik i, hvordan sprog om krop og vægt udformes blandt børnene selv. For yderligere metodiske overvejelser og fremgangsmåder henvises til metodebilag på s. 48.

### Fysisk gruppeinterview med 8-9 årige

De fysiske gruppeinterviews er afholdt i SFO'er, da det giver børnene mulighed for at deltage i interviewet under trygge og naturlige rammer sammen med andre børn, de kender. Grupperne har bestået af 4-6 børn, der indgik i en relation i forvejen.

For at skabe en tryk interviewsituation har Epinion udviklet en interviewguide tilpasset målgruppens livsverden og alder med billeder, øvelser og scenariehistorier, der vedrører forskellige temaer om sundhed, krop og vægt.

Gruppeinterviewene har fundet sted i SFO'er fordelt mellem Jylland og Sjælland, har haft en varighed af 1-1,5 time og er foretaget af erfarne børneinterviewere.

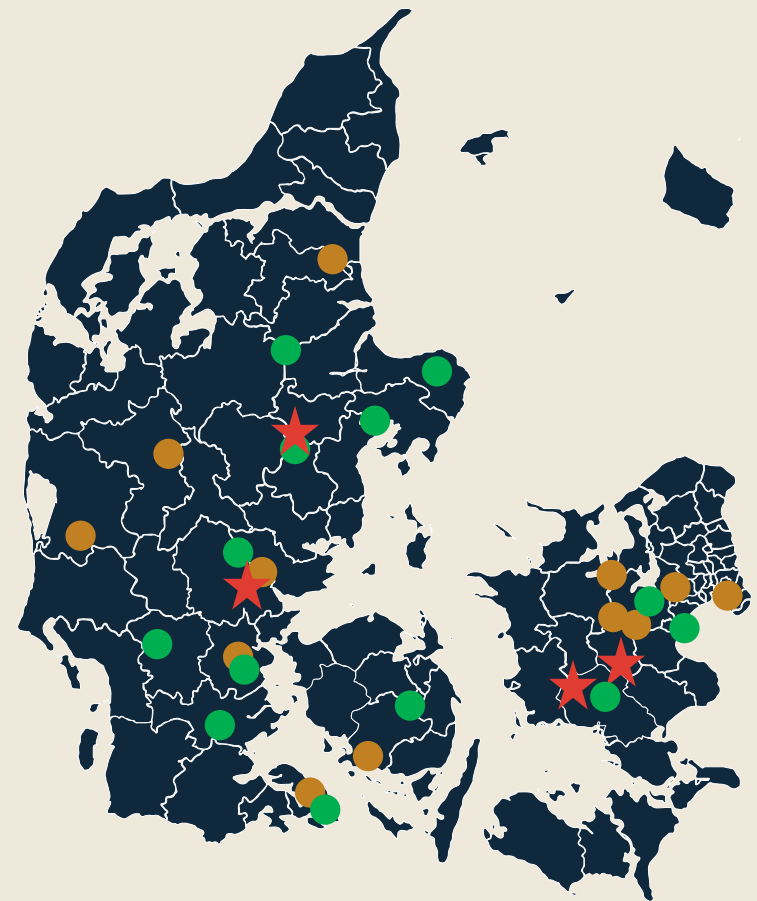
### Mobiletnografisk studie af 10-12 og 13-16 årige

Den mobiletnografiske metode har muliggjort at få et unikt og ærligt indblik i børn og unges tanker, holdning og perspektiver på krop og vægt, mens de udspiller sig.

De 33 børn og unge har i løbet af en periode på to uger fra d. 21. oktober – 3. november 2024 besvaret en række opgaver og spørgsmål på et forum, de har tilgået via deres smartphone eller computer. De har besvaret opgaverne med brug af tekst, billeder og video, hvilket har bidraget med et praksisnært og dybere indblik i deres livsverden og sprogbrug.

For at opnå yderligere uddybninger og nuanceringer af deltagerens besvarelser, har moderatorer fra Epinion fulgt deltagerens besvarelser dagligt og stillet opfølgende spørgsmål.

## Geografisk spredning



★  
4 fysiske  
gruppeinterviews  
med 8-9 årige

●  
17 deltagere  
10-12 årige i  
mobiletnografien

●  
16 deltagere  
13-16 årige i  
mobiletnografien

# Undersøgelsen giver et dybdegående indblik i, hvordan børn og unge taler om krop og vægt, forholder sig til sundhed og bliver påvirket af sprogbrug og diskurser

## 1.

### Børn og unge er meget bevidste om deres egen krop og udseende

Børnene er fra en tidlig alder meget bevidste om deres krop, hvad den kan, og hvordan den ser ud. Kroppens udseende og fysiske formåen fylder mere i bevidstheden end selve vægten blandt de yngre børn – med mindre børnene er blevet konfronteret med at have en "forkert" vægt.

Jo ældre børnene bliver, desto mere fylder kroppens vægt og udseende i bevidstheden. Det gælder særligt for pigerne, for hvem det fylder allermest.

Børnene har tidligt dannet en forståelse af, hvad der er en "rigtig" og "forkert" krop. Vigtigheden af at have en "rigtig" krop fylder meget, da de er bange for ellers at blive drillet.

## 2.

### Børn og unge anser en sund krop som værende en tynd krop

Sundhed fylder meget for børnene på tværs af køn og alder – både i deres skole og fritid samt i samvær med venner og familier.

Børnene har et meget unuanceret forhold til, hvad det vil sige, at være sund. De forholder sig meget kategorisk til, hvorvidt noget, fx mad eller vaner, er sundt eller usundt. Når det vedrører kroppen, er det en udbredt opfattelse, at en sund krop er en tynd krop.

Den tynde krop anses som den "normale" krop og et ideal, de til en vis grad efterstræber, for ikke at skille sig negativt ud fra normen.

## 3.

### Børn og unges sprogbrug om krop og vægt påvirkes af deres omgivelser

Børn og unge påvirkes i høj grad af deres omgivers sprogbrug om krop og vægt. De adopterer hurtigt udtryk, de møder, hvilket særligt gælder for de yngre børn. Derfor er deres sprogbrug om krop og vægt også meget forskelligartet. De bruger mange forskellige ord, som i bred udstrækning afspejler de ord og diskurser, der fylder i den bredere offentlighed.

Børnene er meget optaget af at tale pænt om andre, og de foretrækker derfor at bløde budskabet op, hvis de skal kommentere på, en person der har overvægt, fx ved at sige "lidt større end andre". Flere af børnene bryder sig ikke om at kommentere på andres kroppe og særligt ældre piger mener, at man helst bør lade være.

## 4.

### Sprogbrug påvirker børn og unges trivsel, men oplevelsen af at være forkert fylder mere

Børn og unges trivsel påvirkes i høj grad af sprogbuget. Det gælder særligt for de børn og unge, der har en høj vægt eller har oplevet at blive konfronteret med sin vægt.

Selvom nogle ord opleves som mere stigmatiserende og voldsomme, som fx fed eller tyk, end andre, er det i højere grad oplevelsen af at føle sig "forkert", der påvirker trivslen.

Selve oplevelsen af at blive konfronteret med at have en "forkert" vægt har en større påvirkning på trivslen, end de egentlige ord, der bruges i den sammenhæng.

# Center for Sundt Liv og Trivsel kan styrke sin kommunikation om krop og vægt med udgangspunkt i børn og unges perspektiver og erfaringer

## Underbyg kommunikation med sundhedsfaglig legitimitet

Børn og unge anser det som meget sårbart, hvis deres krop bliver kommenteret på, og der er, særligt blandt ældre piger, et ønske om, at man helt lader være med at fremhæve nogle kroppe som mere rigtige end andre. Det udfordrer centerets kommunikation, når der fx er behov for at italesætte svær overvægt. Centeret har en legitimitet som sundhedsfaglig ekspert og det er i denne kapacitet, at centeret bør kommunikere. Børn og unge vil være mere modtagelige overfor et sundhedsfagligt budskab.

## Kommunikation i øjenhøjde skal være målgruppedifferentieret

Der er stor forskel på at være 8 og 16 år - og om du er en dreng eller pige i dette aldersspænd. For at centerets fremtidige kommunikation opleves som værende i øjenhøjde med børn og unge, anbefales det at tilpasse budskaberne til deres alder, køn, interesser og medievaner, der netop er udslagsgivende for deres syn på krop og vægt. En målgruppedifferentieret tilgang skaber større relevans og engagement, da den tager højde for de forskellige forståelsesniveauer i målgruppen. Børnene udtrykker et stort behov for grundige forklaringer bag budskaber.

## Sørg for at budskaber er handlingsanvisende og ikke konstaterende

Børn og unge har tendens til at anskue emner som sundhed, krop og vægt meget kategorisk. De kan derfor have svært ved at afkode budskaber, og de har brug for at blive taget i hånden i forhold til, hvordan de skal forholde sig. Budskaber om sundhed bør derfor være handlingsanvisende fremfor konstaterende. Børn og unge har brug for konkrete råd og vejledning for at forstå, hvad de kan gøre, og hvordan de skal forholde sig til budskaber på en sund og konstruktiv måde. Dette skaber tryghed og motiverer til positive handlinger.

## Foregrib og afværg børn og unges følelse af at være forkert

Kommunikation om krop og vægt skal tilrettelægges med omtanke for at undgå, at børn og unge føler sig forkerte, anderledes eller udskammet i forhold til deres krop. Det er vigtigt, at budskaberne signalerer, at der findes mange måder at være sund på, og at diversitet i kropsformer er en naturlig og positiv del af livet. Ved at fremhæve fællesskab, normalitet og selvaccept kan kommunikationen være med til at styrke børn og unges selvværd og skabe en inkluderende fortælling, der modvirker følelser af eksklusion eller mindreværd.



# Børn og unges livsstadier

## Barndom og ungdom er en tid, der er præget af konstant udvikling og stor omskiftelighed

Barndom og ungdom er en periode fyldt med forandring. På blot et årti kan børn og unge udvikle sig markant, og der er stor forskel på at være et barn på 8 år og en teenager på 15 år. Denne fase i livet er præget af konstant forandring, **hvor børn både fysisk, mentalt, socialt og sprogligt ændrer sig i takt med, at deres omgivelser og selvopfattelse udvikler sig.**

Alder er dog langt fra den eneste faktor, der påvirker, hvordan børn og unge opfører sig, kommunikerer og tænker. **Modenhed, sociale rammer, køn, omgangskreds og bopæl spiller også en vigtig rolle.** Grænserne mellem forskellige grupper af børn og unge kan derfor være svære at definere klart. Eksempelvis kan en pige på 8 år i nogle tilfælde have samme modenhedsniveau eller udtryksform som en dreng på 14 år.

Denne komplekse udvikling gør det vanskeligt at opstille faste kategorier for børn og unge, men for at skabe en ramme for forståelse **har vi i denne rapport arbejdet med fire personaer.**

Disse personaer er blevet til på baggrund af data og repræsenterer forskelle og ligheder, som især relaterer sig til køn og udvikling før og efter puberteten. Nogle af de 10-12 årige vil således være repræsenteret af den yngre persona, mens andre af de 10-12 årige vil være repræsenteret af den ældre persona.



På de næste sider præsenteres disse personaer, som vil blive brugt gennem rapporten til at illustrere forskelle og ligheder i børnenes og de unges oplevelser, holdninger og sprogbrug.



### De yngre piger



#### Hvilke ord bruger de?

- Lidt tyk
- Lidt stor
- Overvægtig



#### Hvilke ord anbefaler de at bruge?

- Vejer lidt mere
- Kraftig
- Bredere

De yngre piger har en aktiv hverdag fyldt med legeaftaler i SFO'en og fritidsaktiviteter som karate, dans eller håndbold. For dem handler det om at have det sjovt, være glade og bruge tid sammen med familien.

Socialt samvær foregår typisk gennem fysisk leg og fælles aktiviteter med venner og veninder, mens digitale medier endnu ikke fylder meget i deres hverdag.

Tanker om krop og vægt varierer fra pige til pige. Nogle er allerede bevidste om sund kost og udseende, mens andre endnu ikke skænker det en tanke. Mange har dog et sprog for at tale om kroppen og idéer om, hvad det vil sige at se "rigtig" eller "normal" ud. Flere er bange for, at de bliver drillet og holdt udenfor, hvis de ikke lever op til idealerne og dermed skiller sig ud.

Når emner om krop og vægt opstår, foretrækker de at dele deres tanker og usikkerheder med deres forældre eller nære veninder, som de tør betro sig til.

### De ældre piger



#### Hvilke ord bruger de?

- Lidt bredere
- Tyk



#### Hvilke ord anbefaler de at bruge?

- Kommenter ikke unødvendigt på vægten
- Hvis nødvendigt:* Fagtermer og sundhedsmæssige begrundelser

De ældre piger har en travl hverdag, hvor skole, fritidsaktiviteter, fritidsjob og tid med venner og familie fylder kalenderen. Mange trives med at have en struktureret dag, men er samtidig også bevidste om vigtigheden af mental trivsel og behovet for at passe på sig selv.

Sociale medier spiller en stor rolle i deres dagligdag, hvor de holder kontakten med venner og scroller gennem billeder og videoer. Her bliver de ofte konfronteret med skønhedsidealiser og uopnåelige standarder, der præger deres syn på sig selv.

Tanker om krop og vægt fylder hos mange. Selvom de er bevidste om, at den perfekte krop ikke findes, og at det vigtigste er at hvile i sig selv, oplever flere alligevel perioder med usikkerhed og mindreværd. Disse følelser kan føre til, at de tænker over, hvad de spiser, og hvor meget de bevæger sig.

Selvom de ofte bearbejder disse tanker alene, er det ikke usædvanligt, at de deler deres bekymringer med veninderne. Venindesnakken bliver dermed et vigtigt rum for støtte og forståelse.

### De yngre drenge



#### Hvilke ord bruger de?

- Lidt for bred
- Vejer lidt mere
- Overvægtig
- Tyk



#### Hvilke ord anbefaler de at bruge?

- Du er lidt for stor
- Du vejer lidt mere end du burde
- Du kan måske tabe dig lidt

De yngre drenge er fulde af energi og har ofte svært ved at sidde stille. Deres fritid er typisk fyldt med aktiviteter som fodbold, svømning, volleyball, venneaftaler eller gaming. Når det kommer til sociale medier, er YouTube den primære platform, mens nogle også begynder at bruge Snapchat.

Tanker om krop og vægt fylder generelt meget lidt hos de yngre drenge. Selvom nogle allerede styrketræner eller laver fysiske øvelser derhjemme, handler det primært om at blive stærkere eller hurtigere – ikke om at opnå et bestemt udseende.

Når bekymringer om kroppen opstår, drejer det sig typisk om præstationer, som frygten for at blive valgt sidst i rundbold eller være den dårligste på fodboldholdet. De har endnu ikke udviklet et sprog til at tale om kropsidealer eller vægt og deler derfor heller ikke sådanne tanker med venner. Samtalerne kredser i stedet om præstationerne og de faktiske handlinger frem for udseende.

### De ældre drenge



#### Hvilke ord bruger de?

- Tyk
- Overvægtig
- Vejer lidt for meget



#### Hvilke ord anbefaler de at bruge?

- Kommenter ikke unødvendigt på vægten
- *Hvis nødvendigt:* Fagtermer og sundhedsmæssige begrundelser

De ældre drenges hverdag drejer sig i høj grad om venskaber, som de dyrker gennem fysiske aktiviteter, sociale sammenkomster eller online via spilplatforme og sociale medier. De bruger en bred vifte af sociale medier til at kommunikere, dele oplevelser og se billeder og videoer.

For de ældre drenge handler tanker om kroppen mindre om vægt og mere om, hvordan den ser ud og fungerer. Det vigtigste er at være stærk, hurtig og sund, snarere end at veje lidt. Mange træner med fokus på at forbedre deres præstationer, men at opnå en flot sixpack opfattes heller ikke som en dårlig sidegevinst.

De finder det generelt udfordrende at tale om kroppen og de usikkerheder, den kan vække – især hvis de ikke selv har erfaring med at føle sig udenfor på grund af deres vægt. Derfor forbliver disse emner ofte uudtalte, mens samtalerne hellere drejer sig om træning og præstation.



# Hovedindsigter

1. Sundhed i skolen og fritiden
2. Børn og unges forestillinger om, hvad der er sundt
3. Kropsidealer, sociale medier og idoler
4. Sproget og diskursers påvirkning på børn og unges trivsel
5. Børn og unges eget sprogbrug om krop og vægt
6. Børn og unges tanker, om hvordan man bør tale om krop og vægt

# 1. Sundhed i skolen og fritiden

“



*[Sundhedsplejersken] havde sagt, at jeg var for tyk i min alder, og at jeg kunne melde mig ind i sådan noget for børn, der var for tykke. Jeg var 400 gram for tyk på min alder, men jeg var til gengæld 6 cm højere end de andre. Så det er lidt mærkeligt, jeg kan huske jeg var forvirret. Jeg havde det svært med min krop, når vi skulle klæde om, og det startede nok deromkring.*

Dreng, 13 år

# Sundhed i hverdagen og fritiden



## Børnene tager del i madlavningen, og mange går til aktive fritidsaktiviteter

For børn i alle aldre knyttes forståelser af sundhed i høj grad til mad. Alle børnene viser interesse for madlavning, og flere kan godt lide at hjælpe til i køkkenet derhjemme og **får ofte lov til at deltage i beslutningen om, hvad der skal laves til aftensmad**. Yndlingsretterne hos de yngre børn varierer, men tæller fx retter som nuggets, lasagne, pizza, salat, pasta, burger, kyllingegryde, nachos og wraps – samt hurtigmad som McDonald's.

**Fokusset på, hvad de spiser samt de sundhedsmæssige aspekter af deres madvalg bliver større, jo ældre de bliver.** Nogle unge ser også maden som en måde at påvirke deres udseende, enten i form af et ønske om at blive større og mere muskuløs gennem træning og proteinholdig mad eller ved at spise sundere for at opnå et slankere udseende.

Fysisk aktivitet fylder meget i mange børns fritid, men **jo ældre de bliver, desto mere bliver hverdagen også præget af sociale aktiviteter med venner og forpligtelser** som fritidsjob, hvilket kan tage tid fra de fysiske aktiviteter. På tværs af aldre er der mange, som **deltager i forskellige fritidsaktiviteter, hvor bevægelse spiller en central rolle**. Disse aktiviteter inkluderer alt fra fodbold, dans, karate, svømning til volleyball, hvilket viser en bred interesse for fysisk aktivitet.

Selvom styrketræning bliver mere populært blandt drenge i takt med alderen, er der også enkelte yngre drenge, som styrketræner med familien. **Lige som for spisevaner, bliver styrketræning set som en måde at ændre sin krop på**, fx ved at blive stærkere og mere muskuløs blandt drengene, mens pigerne særligt styrketræner for at opnå en sund og slank krop.

## Hvad siger de?

*Jamen, jeg sagde egentlig til min mor, at jeg gerne ville styrketræne lidt. Og så havde hun kigget lidt på sådan et center, der hedder Loop, som er til hele familien.*

Dreng, 9 år



*Nogle gange bliver man bare nødt til at spise noget, selvom man måske ikke kan lide det. Hvis jeg ikke kunne lide tomater, og jeg spiser dem virkelig meget, så tror jeg på et tidspunkt, at man godt kunne lide dem.*

Pige, 8 år



*Jeg er begyndt at gå helt vildt meget op i min sundhed, da jeg har fået akne, og skal begynde at tænke over min kost og hvad jeg indtager.*

Dreng, 16 år





# Sundhed i skolen



Det er sjovt at brænde krudt af i skolen, men kropsbevidsthed fylder også

Børn i alle aldre oplever, at **skolernes madpolitikker sætter rammer for, hvad de kan have med i madpakken** og mulighederne for at købe mad udefra. For de yngste børn indebærer disse regler ofte et forbud mod sukkerholdige fødevarer og fastlagte retningslinjer for sunde madvalg. Disse regelsæt er dog nemmere at bryde, jo ældre børnene bliver. Madpolitikkerne eksisterer stadig, men de ældre børn har større frihed til at træffe egne valg om, hvad de spiser.

Bevægelse er en vigtig del af skoledagen og integreres gennem frikvarterer og undervisning – særligt for de yngre børn, hvor bevægelsen primært er sjov og leg. **De kropsbevidste tanker begynder dog også at rumstere ved pigerne** i en relativ ung alder, hvor sammenligning og følelser af usikkerhed eller skam begynder at opstå for flere. Disse tanker og følelser følges ofte med kroppens udvikling omkring puberteten. Det er **særligt i forbindelse med idræt**, hvor badet efter timerne kan være en sårbar situation, og hvor flere oplever at føle sig utilpas i idrætstøjet, da tanker om udseende kan dukke op.

Sundhedsundervisningen gennem fag som biologi og tematiske sundhedsuger giver større indsigt i sund kost og motion – særligt blandt de ældre børn. Der er **forskel på, hvor ofte samtalerne med klassekammeraterne drejer sig om krop og udseende**. Disse emner fylder mindre i de yngre klasser, men opstår hyppigere blandt de ældre, både i relation til sociale medier og i samtaler med klassekammerater. Det sker både gennem komplimenter og som jokes, hvor emner som vægt og udseende bliver genstand for samtale og opmærksomhed blandt de unge.

## Hvad siger de?

*Så kan vi godt nogle gange i timerne få nogle løbeture. Så vi skal løbe hele vejen rundt om skolen for at bruge vores energi. Fordi vi har meget energi i min klasse. Det har vi virkelig.*

Dreng, 11 år



*Vi må kun have t-shirt på og bukser, så når jeg tager det på, så kan man se, at mine gymnastik-bukser er stramme. Og så kan det godt gøre dig lidt federe.*

Pige, 9 år



*I dag har alle pigerne været i bad bagefter idræt, vi var 3 klasser sammen og så skulle vi lige vænne os til at klæde om sammen. Man kan godt være bange for ikke at være pæn nok og især når man er sammen med de store klasser.*

Pige, 10 år



## 1. Sundhed i skolen og fritiden

# På besøg hos sundhedsplejersken



**De fleste har en god oplevelse hos sundhedsplejersken, men det kan også sætte spor**

Mange af børnene kan godt huske at have været hos skolens sundhedsplejerske. **Sundhedsplejersken associeres med at blive målt, vejjet, få et synstjek og en snak om sundhed.**

For de fleste er det en fin oplevelse, **der ikke har gjort et særligt indtryk**, og nogle beskriver besøget som *"ligegyldigt og kedeligt"*. Besøget ved sundhedsplejersken er generelt ikke noget, som børnene taler med hverken deres venner eller familie om – særligt ikke hvis samtalen har drejet sig om kropsstørrelse eller vægt. **At få målt deres højde** er i højere grad noget, som synes sjovt at snakke om i de yngre børns vennegrupper.

**Enkelte andre børn forbinder dog besøget med ubehag** og åbner op for, at det er en situation, hvor de bliver konfronteret med forventninger til krop og vægt, og potentielt bliver udsat for sammenligning. Den ubekvemt situation er heller ikke noget, som disse børn diskutere med deres venner – det er i højere grad **noget, de går med alene.**

## Hvad husker de fra besøget ved sundhedsplejersken?



*Hun var også meget fokuseret på, at jeg havde meget viden inden for sundhed. Og at jeg skulle vide alt var anonymt, og hvordan jeg havde det. Så det var en meget fin oplevelse.*

Pige, 15 år



*Jeg syntes det var fint nok at være hos sundhedsplejersken, jeg var ikke genert. Nej jeg snakkede ikke med mine besties om besøget der.*

Pige, 10 år

*Det er spændende. Så får man også lov at høre, hvor høj man er, og hvor meget man vejer.*

Dreng, 9 år



*Hvad jeg kan huske sidste gang jeg var hos sundhedsplejersken.. Jeg kan ikke rigtig huske noget fordi min vægt, den kigger jeg aldrig på, fordi jeg vejer lidt for meget, så den kigger jeg aldrig på. Det er nok det jeg bedst kan huske.*

Dreng, 13 år



## 1. Sundhed i skolen og fritiden – forskelle blandt personaerne

### De yngre piger

De yngre piger oplever skolen som et sted med både **glæde og udfordringer**. Mange nævner, at de er glade for at lege, være sammen med venner og lære nye ting, men enkelte peger på støj, ensomhed og drillerier som faktorer, der påvirker deres trivsel.

**Idrætstimerne vækker blandede følelser**. På den ene side synes flere piger, at det er sjovt at lege og være aktive, men på den anden side fylder tanker om udseende og kropsbevidsthed meget – eksempelvis bekymringer om vægt, udseende eller risikoen for at blive drillet.

Sundhed spiller også en rolle i pigernes hverdag. Flere har lært om sundhed i skolen, eksempelvis **vigtigheden af at spise grøntsager eller børste tænder**.Besøg hos sundhedsplejersken forbindes ofte med vægtmåling, som nogle piger – især dem med højere vægt – oplever som ubehageligt.

Derudover deltager mange piger i fritidsaktiviteter som dans og svømning, **primært for sjov, men enkelte kobler det til sundhed** og et ønske om at tabe sig.

*Jeg synes, at det er sjovt at bevæge sig til dans. For så kan man jo også lave nye venner, når man slet ikke kender nogen.*

Pige, 8 år

*Når jeg har mad med i skolen, så har jeg f.eks. noget sundt og noget usundt med. I dag har jeg haft f.eks. nogle chicken-nuggets med, som var ægte kylling i hvert fald.*

Pige, 8 år

### De ældre piger

Sundhed fylder mere i samtalerne i frikvarterer og i fritiden, end det gør i undervisningen. **Samtaler om træning fylder meget** blandt de ældre piger, især fordi mange er aktive i sportsklubber eller går i fitness. **Kost, diæter og vægt** er også temaer, der diskuteres – både som seriøse emner og gennem lette bemærkninger, som fx jokes om at være oppustet eller mængden af mad, man spiser i frokostpausen.

Selvom træning er en prioritet for mange, er det også vigtigt at være social med vennerne eller finde tid til fritidsarbejde. I modsætning til de yngre piger, der primært ser bevægelse som leg og sjov, er træning hos de ældre piger ofte mere **måltrettet og knyttet til kropsbevidsthed og livsstil**.

En del kan ikke huske besøget ved sundhedsplejersken, men de der gør, husker besøget som en positiv oplevelse, hvor de blev målt, vejlet og fik mulighed for at tale om trivsel.

*Mine tætte venner, de går jo også til håndbold. Og i håndbold handler det også om at være lidt fysisk stærk. Så de overvejer at komme i et træningscenter eller noget i den stil.*

Pige, 13 år

*Jeg er selv på lidt diæt, fordi jeg gerne vil tabe mig og jeg har et mål som er min konfirmationskjole og da jeg fortalte mine venner om det, så ville de også gerne være på det.*

Pige, 14 år

## 1. Sundhed i skolen og fritiden - forskelle blandt personaerne

### De yngre drenge

De yngre drenge er generelt glade for skolen og **nævner især legen og samværet** med vennerne som det bedste.

Idræt er et populært fag, da det giver mulighed for at løbe, lege og være fysisk aktive, men badet efter idræt kan også opleves som ubehageligt for nogle, hvor **frygten for drillerier og fokus på kroppen fylder**.

I fritiden deltager mange drenge i aktiviteter som fodbold, spejder og styrketræning. For dem handler motion og bevægelse ofte om **at føle sig stærk, holde formen og have en god kondition**, så man kan være god til sin respektive sportsgren.

Madpræferencerne blandt drengene er typisk retter som lasagne, burger og pasta. **Sund mad nævnes sjældent**, og nogle drenge fortæller, at de kun har få grøntsager med i madpakken.

Besøget hos sundhedsplejersken forbindes for de fleste drenge med at få målt **højde, hørelse og syn**. Flere synes, det er sjovt at vide, hvad de vejer og måler, mens enkelte beskriver besøget som kedeligt.

*Det er kedeligt at være hos sundhedsplejersken. Sundhedsplejersken siger bare, at du skal spise sundt, og det er det eneste.*  
Dreng, 8 år

*Jeg vil gerne blive bedre til det, fordi jeg gerne vil være lidt hurtigere, fordi jeg er en af de langsomste til fodbold. Jeg vil gerne være lidt hurtigere, så jeg kan være lidt bedre med i det.*  
Dreng, 9 år

### De ældre drenge

Der er ikke meget bevægelse blandt de ældre drenge i skoletiden, til forskel for de yngre drenge. Udover de gængse madpolitikker om sunde madvalg, som ifølge drengene ikke overholdes, nævnes **forbud mod alkohol, energidrik og nikotin på skolen** som en del af sundhedspolitikken.

Mange af de ældre drenge er aktive i sport, især fodbold, hvilket leder til **samtaler om træning med vennerne**. Drengene taler om madvalg både for sig selv og andre. Samtalerne kan tage humoristiske vendinger, og kroppe – både egne og andres – bliver også diskuteret, ofte gennem jokes.

For nogle **fylder sundhed mere på hjemmefronten end i skolen**. Et par af de drenge, der har en høj vægt, nævner, at de ikke snakker så meget om sundhed med vennerne i skolen, men det er noget, der fylder mere i hjemmet.

De ældre drenge har generelt et **større fokus på sundhed, mens de yngre drenge i højere grad er optaget af leg og sjov** i deres skole- og fritidssituationer.

*Jeg taler jo med mine venner om sundhed og hvad vi spiser. Og det handler jo nok også noget om, at jeg spiller fodbold, så det er sådan en naturlig del af det, at spise sundt og få motioneret nok.*  
Dreng, 14 år

*Der er nogen der godt kan finde på at sige noget for sjov, hvor vi bare griner af det og har det sjovt. Fx har vi en ven der er virkelig tynd, men elsker McDonalds, men han tager bare ikke på af det.*  
Dreng, 13 år



## 2. Børn og unges forestillinger om, hvad der er sundt

“

*Hvis man er lidt tyk, skal man ikke spise så meget slik. Man skal i stedet spise lidt mere grøntsager. Og så skal man træne lidt mere, ikke bare sidde i sofaen, men man skal lege lidt og hoppe rundt og løbe en tur.*

Dreng, 8 år



## 2. Børn og unges forestillinger om, hvad der er sundt

# Forestillinger om sundhed



### Det er sundt at være tynd?

Børn i alle aldre har forestillinger om, hvad der er sundt og usundt, men opfattelserne fremstår ofte **unuancerede**. For mange er sundhed noget, der forbindes med binære kontraster – grøntsager betragtes som sunde, mens slik og sukkerholdige fødevarer automatisk anses som usunde. Flere børn nævner også, at det er sundt at spise mindre eller undgå at overspise. Der ses **en lidt mere udvidet forståelse hos de ældre børn**, som fx ved, at sund mad er mere end bare grøntsager.

Sundhed forbindes desuden med **fysisk aktivitet** og det at være i god form, hvilket især kobles til motion og leg. Modsætningen til dette er at være inaktiv, eksempelvis ved at *”ligge på sofaen”*. Træning ses som et middel til at opnå en tyndere, hurtigere eller stærkere krop.

Der tegner sig også en tydelig diskurs om, at **det at være tynd er ensbetydende med at være sund**, mens overvægt forbindes med det modsatte. For flere kommer det som en overraskelse, når de hører, at det kan være lige så usundt at være undervægtig. På samme måde opleves **det at være tynd også som værende normalt**, og der tegner sig et billede af, at man i højere grad skiller sig ud fra normen, hvis man har overvægt.

### Hvad siger de?



*Så vil jeg måske kalde dem normalvægt, fordi lav vægt er lidt normalt.*

Dreng 11 år

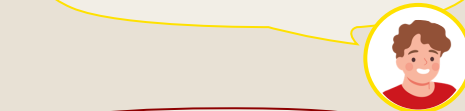
*Jeg vil gerne bruge kalorier, så min krop er tynd. Jeg vil gerne træne mine muskler, så de er stærke.*

Dreng 10 år



*Jeg er selv, hvad jeg siger, rimelig tynd, og jeg dyrker ikke meget sport, så jeg er ikke selv overvægtig.*

Dreng 13 år



*Fordi folk ser det lidt som om, det er bedre at være tynd end at være tyk, selvom det næsten kan være lige farligt.*

Dreng 13 år



*Hun skal prøve at... Hun skal træne lidt mere, hvis hun bare sidder i sofaen. Hun skal lege lidt og hoppe rundt og løbe en tur. Hun skal ikke bare kigge på tv.*

Pige 9 år



*Altså de har helt vildt mange snacks med og det er virkelig usund mad og det fik mig bare til at tænke på, at det var meget usundt og det er ikke særlig godt for deres sundhed. Og selvom det ikke var mig, der spiste det, fik jeg det helt klamt.*

Pige 15 år



## 2. Børn og unges forestillinger om, hvad der er sundt

# Er det usundt at være tyk?



### Børnene reagerer på diskrimination

Børnene i den mobiletnografiske undersøgelse er blevet præsenteret for to videoer, der centrerer sig om emnet vægt, men har forskellige sprogbrug. Denne og næste side omhandler reaktioner på disse videoer.

Børnene finder det positivt, når emnet om krop og vægt omtales på en **god og respektfuld** måde, og det er vigtigt at være venlig og imødekommende, når man taler om disse emner. Videoen gør brug af **personlige fortællinger fra personer, som beskriver sig selv som tykke**, hvilket børnene fremhæver som et godt redskab, da det skaber en større forståelse og empati.

Pointer om diskriminationserfaringer, som tykke mennesker kan opleve samt de sundhedsrisici, der kan være forbundet med overvægt kan føre til **triste, vrede eller skræmte følelser** – særligt blandt de yngre børn.

Mange synes, at ordet "tyk" er fint at bruge, mens andre synes, man i stedet skal bruge ord som "kraftig" eller "overvægtig". Dette skyldes, at ordet "tyk" for nogle kan opfattes som et **skældsord**, hvor andre ord er bedre til at beskrive sig selv og andre på en mere neutral eller positiv måde.

Personlige fortællinger og respektfuld omtale af krop og vægt opleves dermed positivt, hvorimod fortællinger om risikofaktorer er svære og ubehagelige at forstå og forholde sig.



*Det gjorde mig lidt bange, synes jeg, at vide, at der skal ikke så meget til, før man kan begynde at få alle mulige sygdomme eller dø tidligere.*

Dreng, 13 år



*Personligt synes jeg at ordet tyk er mere holdningsbaseret, hvor overvægtig er et mere fagligt ord og fedme er måske lige at gå lidt over grænsen.*

Pige, 15 år



*Jeg føler faktisk, det er lidt trist på en måde det der med at tykke mennesker kan blive afvist fra deres drømmejob ved bare, at de har dårligere chancer for at stige i firmaet. Og det der med, at de får lavere løn, det synes jeg er lidt trist.*

Dreng, 16 år

*I stedet for at sige tyk hele tiden, så kunne man sige kraftig, og da det var, at de sagde, at der var større chance for at dø, så kunne man sige, at der var større chance for at gå bort.*

Dreng 10 år





Jeg tror at de godt måtte have været lidt bedre til at forklare det så børn også forstod det, men man kunne godt forstå det selvom det var nogen lidt svære ord.

Pige, 11 år



Det var godt, at de forklarede, at hvis man var for overvægtig eller undervægtig, så var det måske en god idé at gå til en læge.

Pige, 12 år



Det får mig egentlig til at tænke lidt over, fordi de jo siger i videoen, at man ikke altid kan stole på den her BMI beregner. Og det troede jeg egentlig godt, man kunne.

Dreng, 14 år



Så kunne jeg ikke sådan forstå forkortelserne af det. Der var matematik i højden og naturteknik, og det var jo ret svært.

Dreng, 11 år



## 2. Børn og unges forestillinger om, hvad der er sundt

### 3 ting, dit BMI ikke siger



Husk at forklare tingene så børn også forstår dem

Børnene i den mobiletnografiske undersøgelse er blevet præsenteret for to videoer, der centrerer sig om emnet vægt, men har forskellige sprogbrug. Denne og forrige side omhandler reaktioner på disse videoer.

Det er ikke kun personlige beretninger, som børnene oplever er gode redskaber til at tale om krop og vægt – de mener også, at det er **positivt, når det er fagpersoner, der taler** om emnet.

På denne måde bliver det **mere fagligt og nøgternt**, når der mere objektivt forklares om videnskabelige termer såsom BMI og overvægt eller undervægt ift. ens BMI tal, og der skabes i højere grad **en personlig og følelsesmæssig distance til et ellers svært og sårbart emne**.

Blandt de yngre børn bliver **sprogbruget dog for kompliceret**, og de finder det svært at forstå. Særligt tekniske termer som BMI og udregningen heraf kræver forklaring blandt denne gruppe. De påpeges dog stadig, at det videnskabelige præg gør videoen sjov, spændende og lærerig.

Generelt er børnene overrasket over at høre, at sundhed og vægt ikke altid hænger entydigt sammen.

# 3. Kropsidealer, sociale medier og idoler

“



*Den perfekte krop, det kommer jo lidt an på person til person, fordi at der er jo nogen, der synes at Megan Fox, det er jo bare den perfekte krop. Og så er der jo andre, der synes at det er faktisk den, man selv har. Og det synes jeg, er vigtigst at tænke på, at du skal ikke se ud som alle muligt kendte, fordi at de har sikkert også fået lavet noget Botox og fillers og alt sådan noget.*

Pige, 16 år

## Kroppsidealer og idoler



### Børn udfordrer kroppsidealer: 'Alle er lige meget værd'

**Børn i alle aldre forholder sig til kroppsidealer** og beskriver, hvad der opfattes som ideelle træk ved kroppen. Beskrivelserne bliver generelt mere nuancerede blandt de ældre børn, mens nogle af de yngre børn ikke synes at være særligt opmærksomme på eller påvirkede af kroppsidealer. Dertil er der tydelige forskelle på idealer mellem kønnene.

Flere børn beskriver kroppsidealer som noget negativt, der ofte stammer fra populære kendte personer, især dem, der er synlige på sociale medier. Det fremhæves, at **disse idealer kan lægge et unødvendigt pres på både børn og voksne**. Børnene er bevidste om kroppsidealerne og har også nogle ønsker for, hvordan de selv gerne vil se ud. På samme tid understreger de, at det er vigtigt at elske sig selv og sin egen krop, uanset hvordan den ser ud. Der bliver flere gange nævnt, at **alle mennesker er lige meget værd, og at det ikke bør være udseendet, der definerer ens værdi**.

For mange børn er det ikke svært at tale om kroppsidealer. Det er ofte et emne, de også diskuterer med venner, især i forbindelse med samtaler om sociale medier eller idoler. Andre synes dog, at det er mærkeligt eller unødvendigt at tale om emnet og viser mindre interesse i det. Nogle børn nævner, at **de ikke selv har overvægt eller døjer med selvværdsproblemer, hvilket gør det nemmere for dem at snakke om emnet**.

Når børnene taler om deres idoler, er det primært talentet, de beundrer – for eksempel en fodboldspillers færdigheder eller en kunstners succesfulde karriere. Nogle børn nævner dog også idolernes udseende som noget, de finder beundringsværdigt, hvilket peger på en påvirkning fra de kropslige standarder, der ofte er fremhævet i medierne.

### Hvad siger de?

*Altså, nogle folk kan godt have det lidt svært, altså lige i starten med kroppsidealer, men vi er jo alle sammen bare mennesker*

Dreng, 11 år



*Og det synes jeg er vigtigst at tænke på, at du skal ikke se ud som alle muligt kendte, fordi at de har sikkert også fået lavet noget Botox og filler og alt sådan noget. At de har bare en helt anden livsstil, end man selv har.*

Pige, 16 år



*Ja, jeg tænker, at vi alle er jo vel forskellige. Men jeg tænker nok, at mit kroppsideal vil være lidt mere tynd. Jeg føler bare, at der er mange, der siger onde ting til folk, der er lidt mere, ja, tyk. Så ja, jeg prøver at elske min krop, som den er.*

Pige, 11 år



*Grunden til, at jeg ser op til ham er fordi han er stærk og god til fodbold og spiller for min yndlingshold. Så jeg ser mere op til, at jeg vil blive så fit som ham.*

Dreng, 11 år



### 3. Kropsidealer, sociale medier og idoler - forskelle blandt personaerne

#### De yngre piger

Blandt de yngre børn fylder kropsidealer mere hos pigerne end hos drengene. En vigtig del af pigernes selvopfattelse handler om **udseende og vægt** – fx at man skal være tynd, have slanke lår og ingen kroppsbehåring. Ligeledes er nogle af pigerne bevidste om, at de helst vil **veje mindre og have en flad mave**. Det er dog ikke alle piger i denne aldersgruppe, der hverken tænker på eller forholder sig til diverse kropsidealer.

Selvom flere af pigerne er meget bevidste om kropsidealer, synes de ofte, at **kropsidealer er en dårlig ting**, som stammer fra sociale medier, film og den såkaldte perfektionskultur. Flere børn giver udtryk for, at alle kroppe har lige meget værdi og er lige gode, uanset udseendet – og derfor kan det være frustrerende med et så stort fokus på krop og vægt.

Blandt de yngre piger er der forskel på, om de taler om kropsidealer, krop og vægt med andre. Nogle piger beskriver, at de vejer sig sammen med deres mødre, for nogle er emnet mere sårbart, mens andre ikke rigtig taler om det.

*Hvis jeg kunne bestemme, hvordan jeg skulle se ud, så vil jeg have lårene til at være lidt tyndere. Og jeg synes, at her, under hagen, så presser jeg lidt ind, og smallere næse.*  
Pige, 9 år

*Jeg tænker på, om jeg er for tyk, og ellers ikke mere. Jeg tænker også nogle gange, at jeg bare er for tyk. Så ser jeg mig selv lidt i spejlet.*  
Pige, 8 år

#### De ældre piger

Sammenlignet med de yngre piger, er det nemmere for de ældre piger at sætte ord på, hvad kropsidealer er. De peger på, at kropsidealer skabes på sociale medier, film og tv. Samtidigt er der også fokus på, at **kropsidealer er foranderlige**, og at et udseende, der er populært nu, ikke nødvendigvis er det om 10 år.

De ældre piger er opmærksomme på, **at de ikke bør sammenligne sig selv med mennesker på sociale medier**, fordi de skaber en "perfekt virkelighed, der ikke er sand" og at de kendte kan betale sig fra diverse skønhedsoperationer – det er dog svært ikke at gøre i praksis.

De ser kropsidealerne som en dårlig ting, der kan **bidrage til usikkerhed og en følelse af ikke at være god nok**. De har ikke svært ved at tale om dette emne, hverken med veninder eller familie. De foretrækker dog at tale med jævnaldrende eller nogle, de kan genkende- og spejle sig i, da de her oplever mest forståelse og tryghed.

*Jeg synes godt, det kan være svært at snakke om kroppen med ens lærer, fordi de gør det meget underligt og akavet. Men med venner og familie, er det hyggeligt, da den ikke starter: "hvordan har du det i din krop?"*  
Pige, 16 år

*Jeg tror, at kropsidealer ofte kommer fra sociale medier eller andre platforme, hvor man ser mennesker, der ser flotte ud og med flotte kroppe.*  
Pige, 15 år



### 3. Kropsidealer, sociale medier og idoler - forskelle blandt personaerne

#### De yngre drenge

Kropsidealer er også en del af de yngre drenge bevidsthed, men i meget mindre grad end hos de yngre piger. Drengene har generelt et mere begrænset sprog for idealerne, men udtrykker, at det er godt at kunne **løbe hurtigt, være god til en sport, i god form eller være stærk**. Idealerne er således bredere, **mindre udseendefokuserede og handler mere om kropslige evner i bred forstand**.

Selvom drengene i mindre grad end pigerne forbinder deres eget udseende med idealer, er det tydeligt, at de også er bevidste om, at det er et **ideal at være slank, hvilket kommer til udtryk, når de skal beskrive forskellige kroppe**.

De yngste drenge bliver ofte lettere fjollede, når de skal beskrive andre personers krop og udseende (uanset køn og alder på personen), og de vælger ofte at kommentere på personernes tøj, sko eller hårfarve frem for selve kroppen. Drengenes fjollerier tyder sandsynligvis på, at **emnet krop og vægt opleves som lidt 'pinligt' at tale om foran andre** – snarere end at drengene mangler bevidsthed om kroksidealer.

*Jeg tror kroksidealer kommer fra film, hvor man kan se sine idoler som man gerne vil ligne. Jeg synes det er lettest at tale med mine venner om den slags, for de kender mig bedre end mine forældre.*

Dreng, 11 år

*Jeg synes, jeg er i rimelig god form, men jeg vil gerne blive lidt stærkere, for jeg er ikke særlig stærk.*

Dreng, 9 år

#### De ældre drenge

Når de ældre drenge skal forholde sig til kroksidealer, henviser de til sociale mediers indflydelse og "unrealistic beauty standards". Sammenlignet med de ældre piger, giver de i mindre grad udtryk for, at det egentligt er noget, der påvirker dem, mens der samtidig tegner sig et forholdsvist **entydigt billede af, hvordan drømmekroppen for de ældre drenge ser ud**, nemlig at kroppen er muskuløs og stærk.

Generelt er samtaler om krop og vægt **ikke et emne, der har særlig høj interesse** blandt drengene. Flere synes dog, det er nemt at tale om, hvis de skal – fordi de har en "normal" vægt og ikke er ukomfortable i deres egen krop.

Blandt dem, der har en højere vægt end deres venner, er situationen en anden, og det opleves sværere at tale om, særligt med deres venner, da det skaber en ubehagelig situation. Det føles tryggere at tale med sin familie om disse usikkerheder, da de kender en bedre.

*Mange mænd ønsker at have den perfekte krop, som er sixpack, flotte skuldre, høj og maskulin. Det kommer vel fra hvad andre bliver tiltrukket af, men det har måske også noget med sundhed at gøre.*

Dreng, 16 år

*Jeg er ikke så vild med at tale om vægt, for jeg vejer tit mere end de andre. Så siger de, at de vejer alt for meget, så vejer de 51 kilo eller sådan noget. Jeg kan godt lide at tale med mine forældre om det. Det er dem, jeg stoler mest på.*

Dreng, 13 år

# 4. Sproget og diskursers påvirkning på børn og unges trivsel

“



*Jeg synes godt, det kan være svært at være sammen med personer, som er meget tyndere end mig. Så kan jeg godt få det dårligt med mig selv. Jeg ville ønske, at man ikke tænkte så meget på, om folk var tykke eller tynde.*

Dreng, 13 år

## Diskursernes skjulte påvirkning



### Andres sprog om krop og vægt er med til at forme børns selvbillede og trivsel

Selvom de fleste børn ikke direkte kommenterer på de omkringliggende diskurser eller nødvendigvis forstår begrebet, er det tydeligt, at disse diskurser alligevel påvirker dem. Diskurserne kan komme fra mange forskellige kilder: Ord og beskrivelser på sociale medier, interaktioner med sundhedsfagligt personale eller gennem hjemmets daglige kommunikation. Med andre ord **bliver børn og unge eksponeret for disse diskurser i mange arenaer**, og det kan have **stor betydning for deres selvbillede, deres måde at tale på og deres generelle velbefindende**.

Børn og unge er **særligt modtagelige og hurtige til at adoptere både handlinger og ord** fra deres omgivelser. Hvis tonen derhjemme eksempelvis er spøgende med bemærkninger som "far er en tyk hvalros" eller "mor er altid på diæt, for at veje så lidt som muligt", kan børnene omkode disse budskaber. De lærer måske, at man godt må lave sjov med vægt, eller at det er mest korrekt at være tynd.

Lignende påvirkninger finder sted på sociale medier, hvor børn ofte møder hårde og nedladende kommentarer – særligt i kommentarspor. Flere børn fortæller, at denne form for kommunikation giver dem en **ubehagelig følelse og bidrager til usikkerhed** omkring deres egen krop og selvværd.

På denne måde bliver de omkringliggende diskurser en del af børns og unges hverdag, **ofte uden at de selv er bevidste om det**. Påvirkningen ses dog tydeligt, både i deres trivsel og i deres forståelse af sig selv ved at skabe usikkerhed og tvivl.

### Hvad siger de?

*Jeg ville ønske mine forældre aldrig havde købt én [badevægt]. Den har gjort at min mor og far ikke spiser slik. Jeg hader den. Den dér ... jeg ville ønske den ikke fandtes. For den bestemmer om min familie er tyk eller tynd. Jeg er helt uenig. Jeg ville ønske, at den ikke var i live.*

Pige, 9 år



*Man vil gerne få lidt humor i det, bare man ikke siger det sådan foran deres ansigt. Jeg har også en far, der er lidt tyk, og han siger, at han er fed med korte ben.*

Dreng, 11 år



*Hvis du spørger mig, er det primært på grund af sociale medier, der skaber den her perfekte virkelighed, som sjældent er sandt. Og jeg kan sidde her og sige så meget. Jeg har lyst til at sige, at jeg godt ved, at det ikke er sandt og sådan noget der, men det stopper jo ikke for, at det nogle gange også påvirker mig inde i mit hoved.*

Pige, 15 år



#### 4. Sproget og diskursers påvirkning på børn og unges trivsel

## Højere vægt øger sårbarheden overfor diskursen



### Krop og vægt er sårbart for de børn, der føler sig anderledes

Selvom de omkringliggende diskurser påvirker alle børn i et eller andet omfang, er der store forskelle på, hvilke ord og temaer, der påvirker mest, og hvordan børnene reagerer herpå.

Særligt børn, der **har erfaringer med at blive kommenteret på deres vægt, drillet på grund af den eller føler, at de skiller sig ud fra normen, er mere påvirkelige** overfor diskurser om krop og vægt. For eksempel oplever mange normalvægtige eller tynde børn ordet "tyk" som neutralt og uproblematisk. Omvendt opfatter børn med erfaringer relateret til deres vægt ofte ordet som negativt ladet og noget, der kan fremkalde stærke følelser af ubehag. Dette skyldes særligt, at de har erfaringer med at blive udstillet som værende afvigende fra normalen ved fx at blive kaldt tyk.

Nogle børn med høj vægt **adopterer de negative diskurser hurtigt og bruger dem aktivt som en forsvarsmekanisme**. Ved selv at bruge de nedladende ord først, forsøger de at tage kontrollen og beskytte sig mod andres drillerier. Andre reagerer på en helt anden måde og **bliver mere forsigtige i deres sprogbrug**, da de ved, hvor sårende ordene kan være, hvis de selv bliver udsat for dem.

Børn med høj vægt er således mere sårbare overfor både voksnes og andre børns sprogbrug, særligt hvis de bliver påtalt som anderledes eller afvigende fra normalen. De påvirkes af diskurserne, men håndterer det på vidt forskellige måder afhængigt af deres egne oplevelser og strategier.

### Hvad siger de?

*Jeg vil helst bare ikke have, at folk snakker om min vægt, for det kan være ubehageligt at høre. Jeg er jo overvægtig, det siger min mor, så jeg bliver nødt til at skulle tabe mig*

Pige, 9 år



*Hvis du skal snakke med nogen med en høj vægt, så skal man tage hensyn til dem, og du skal ikke sige noget, som der ikke er nødvendigt at sige. Det er vigtigt at man ikke skal hænge dem ud.*

Dreng, 12 år



*Det kan være svært at snakke om krop og vægt, særligt hvis det er med folk, der har den krop, man selv gerne vil have. Min bonusmor er mega tynd, så er det svært at snakke om, at jeg synes, jeg er lidt overvægtig*

Pige, 15 år





# 5. Børn og unges eget sprogbrug om krop og vægt

“



*Jeg ved ikke, hvordan de [børnene på AI-billederne] føler sig, det kommer nok lidt an på, hvordan de har det med at være lidt brede i det. Jeg tror, hvis det var mig, der var sådan SÅ bred, så ville jeg nok ikke have det så godt.*

Pige, 15 år

# Hvordan taler børnene om krop og vægt?



**Generelt taler børnene pænt og hensynsfuldt om krop og vægt, men det afhænger også af den konkrete kontekst**

På tværs af aldersgrupper udviser børnene generelt en hensynsfuld tilgang til at tale om krop og vægt. **Deres sprogbrug er dog stærkt præget af konteksten** og hvem de er sammen med.

Mange børn foretrækker at undgå at kommentere på andres vægt og vælger i stedet at fokusere på andre karakteristika som personlighed, tøjvalg eller højde. Denne tilbageholdenhed skyldes formentligt en grundlæggende bevidsthed om, at kommentarer om krop og vægt kan gøre andre kede af det.

Når børnene alligevel taler om høj vægt, bruger de ofte ord **som tyk, bred, overvægtig, lidt stor** eller **lidt tung**. Udtryk som **fed og fedme bliver derimod opfattet som grove og mobbende**, da de fremstår mere personlige frem for objektive.

Der er undtagelser, hvor enkelte børn bruger et grovere sprog. For nogle udspringer det af holdninger til vægt og sundhed, hvor de fx mener, at overvægt ikke bør normaliseres. En dreng udtrykte det som: "*Det er ikke okay at normalisere, at det er normalt at være fed.*" For andre ser det snarere ud til at handle **om sociale dynamikker** – fx i interviewsituationen - hvor børn med en grov tone kan fungere som "bannerførere" for et negativt sprogbrug, som kan smitte af på andre.

I sådanne tilfælde er det svært for børnene at sige fra, da **de er bange for selv at blive udstillet eller drillet**, hvis de ikke selv finder det naturligt og i orden at bruge disse ord. Eksempelvis brugte en gruppe børn i en fokusgruppe sætninger som "*Det ligner, hun har slugt tre vandmeloner*" og "*Hun er en fed ko.*" Dette understreger, hvordan sociale relationer og gruppedynamikker i høj grad påvirker børns sprogbrug om krop og vægt.

## Hvad siger de?

*Det må man gerne snakke om ifølge mig, men man skal helst ikke tale om den enkelte person, så det ikke bliver personligt. Men ellers, hvis man bare snakker om selve gruppen, så synes jeg egentlig, det er fint nok.*

Dreng, 14 år



*Hvis man er for stor, skal man bare købe en masemaskine. Og så skal man stille sig inde i den, og så maser den indtil man bliver lillere.*

Dreng, 8 år



*De to første børn på billederne, er ikke så glade og tilfredse med deres krop. Stadig sejt de bare viser den.*

Dreng, 13 år



Øvelse med 10-16 årige:  
Hvordan vil I beskrive disse AI-genererede børn og unge?

Måske føler de sig nogle gange, som om folk synes, de er anderledes. For tykke, at de er nødt til at træne. For at ligne andre mennesker, selvom de nok ikke rigtig behøver det. De skal bare være sunde. Jeg tror også, de føler sig... De kan jo også godt føle sig normale. Føle sig, som om der ikke er noget galt med dem. Fordi det er der ikke.

Pige, 12 år



Jeg synes, at de ser alle sammen glade ud. Jeg ved ikke, om nogen af dem har et falsk smil på. Men jeg synes, at det godt kunne ligne, at nogen af dem, altså de jeg beskriver dem som, altså man kunne godt lidt beskrive dem som dem, der ikke er så meget aktive. Og ikke er så meget med ude i frikvartererne. Og jeg vil heller ikke umiddelbart tro, at de har så mange venner. Og jeg ved ikke, om det er sådan noget af deres egen skyld, hvis man kan sige det. Eller om de simpelthen er blevet lukket ude.

Dreng, 14 år

Jeg ved ikke, hvordan de føler sig, det kommer nok lidt an på, hvordan de har det med at være lidt brede i det. Jeg tror, hvis det var mig, der var sådan SÅ bred, så ville jeg nok ikke have det så godt.

Pige, 15 år

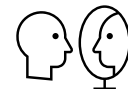


Jeg føler ikke, at drenge bliver ligeså hårdt drillet med fedme, så længe man er stilet, er sjov og er en god ven

Dreng, 16 år



## 5. Børns eget sprogbrug om krop og vægt AI genererede billeder



### Børnene antager, at kropsstørrelse også har betydning for selvværd

Børnene er blevet præsenteret for AI genererede billeder af børn, som har forskellige kropstyper og forskellig vægt, og er blevet bedt om at beskrive disse billeder.

Af øvelsen fremgår det, at **en slank krop ofte betragtes som den "normale krop"**. Der er desuden en **sammenhæng mellem kroppens størrelse og den opfattelse af selvværd**, som børnene beskriver – børn med højere vægt kan stadig fremstå glade og smile, men det opfattes ofte som en facade, der skjuler en indre utilfredshed.

Derudover fremgår det, at børnene har **forskellige opfattelser af, hvornår en dreng eller pige anses for at være "tyk"**, og hvornår dette bliver betragtet som noget "forkert".

Flere eksempler viser, at drenge med en højere vægt oftere bliver beskrevet som **stærke, sportslige og tilfredse** med deres kroppe, mens pigerne på billederne oftere bliver beskrevet som **buttede og utilfredse** med deres kroppe.

Børnenes konkrete ord til de fire udvalgte billeder præsenteres på de næste to sider.

## 5. Børns eget sprogbrug om krop og vægt

# Hvordan beskriver børnene AI-genererede kropstyper?

De første ord, jeg tænker på, er at det nok er en sød pige, der opfører sig ordentligt i skolen.

Pige, 12 år



Hun har langt hår. Hun er lav. Og hun har en lille bule... på maven.

Dreng, 10 år



Jeg vil beskrive hende som lille sød pige, lidt buttet, venlig, glad, lidt større end den normale pige. Jeg tror, hun føler sig lidt udenfor.

Dreng, 16 år



Sådan lidt tyk i forhold til hendes højde, fordi hun ikke er så høj. Hun er nok heller ikke så gammel. Så at det nok har været lidt svært at være den, der blev valgt sidst til rundbold og sådan noget, at hun måske ikke er så tilpas, men alligevel smiler hun, fordi hun ved, at det ikke handler om, hvordan man ser ud, men ens personlighed.

Pige, 16 år



En ældre pige, som også er gået lidt mere i puberteten. Hun ser lidt mindre glad ud og har en gul trøje og et par blå bukser på.

Pige, 12 år



Jeg tror pigen nok er blevet lidt drillet med, at hun måske er lidt overvægtig, og ikke er den kønneste. Så måske hun har det en smule svært ift. hendes selvtillid og selvværd.

Dreng, 16 år



Hun ligner en, der godt kunne tænke over hendes krop. Hun ligner en, der ikke er helt tilfreds med, hvordan hun ser ud.

Pige, 15 år



Hun ser ud til at være en lille smule større. Hun ser ret stor ud, synes jeg. Hun er lidt rund i det. Jeg tror ikke, at hun vil have det så godt med sig selv og kigge på sig selv.

Dreng, 13 år





## 5. Børns eget sprogbrug om krop og vægt

# Hvordan beskriver børnene AI-genererede kropstyper?

Ja, der tænker jeg på en dreng. Jeg tænker på tyk og overvægtig.

Pige, 12 år



Jeg vil nok beskrive ham som en rimelig tyk fyr. Tyk, fedme, prøver at gemme fedtet ved at bruge meget stort tøj. Jeg tror ikke, han tænker så meget over hans krop, men når han ser de normales krop og så ser hans, tror jeg godt, at han kan blive virkelig trist.

Dreng, 16 år



Han ser rigtig venlig ud. Han ser meget glad ud. Og han ser egentlig bare rigtig positiv ud og som en dejlig menneske at være sammen med.

Pige, 15 år



Han ser glad ud, han ser stor ud fysisk, jeg tror han er rimelig tilfreds.

Dreng, 13 år



Han har det godt med sig selv og ja bare har det godt.

Pige, 11 år



Den sidste dreng ser ud til at være høj og tynd.

Dreng, 11 år



Jeg synes egentlig ikke, han er tyk eller overvægtig, han ser meget normal ud og han er også en, der ser sådan lidt tilfreds ud med kroppen.

Dreng, 13 år



Hvis du spørger mig, så kan det godt være, at de måske ser usikre ud. Men ham der er den tyndeste, kunne lige så godt være mere usikker. Man kan bare måske ikke se det, fordi offentligheden har sådan en bestemt måde at se en krop på

Pige, 15 år



## 5. Børns eget sprogbrug om krop og vægt - forskelle blandt personaerne

### De yngre piger

Når pigerne skal kommentere på andre børns udseende, beskriver de oftest deres tøj, deres hår-/hudfarve eller deres personlighed.

Når de bliver spurgt direkte om andre børns vægt, beskriver de enten børnene som "normal" eller "lidt for tyk". I de tilfælde, hvor pigerne mener, at børnene har overvægt, kommer de ofte med **hensynsfulde og handlingsorienterede beskrivelser** á la "hun kan måske spise lidt mere grøntsager" eller "måske kunne han løbe en tur".

Der er desuden en tendens til, at de enkelte yngre piger, som opfatter sig selv som overvægtige, **fokuserer på personlighed snarere end vægt**, når de skal kommentere på billeder af overvægtige personer. I stedet for at kommentere på vægten, skynder de sig fx at sige "hun ser helt normal ud" eller "han ser rigtig sød ud".

*Jeg synes, at alle børn har deres egen vægt. Selvom man er tynd, selvom man er tyk, så er man bare normal. Lægerne skal næsten ikke blande sig.  
Pige, 9 år*

*Hendes ben er normale, men jeg synes, at maven kunne have lidt mere arbejde. Bare lidt. Hun kunne spise lidt flere grøntsager.  
Pige, 8 år*

### De ældre piger

De ældre piger har nemt ved at forholde sig til sprogbuget om krop og vægt, da det i højere grad er noget, de personligt reflekterer over. De pointerer, at det er vigtigt at have et ordentligt sprog for det.

Dette afspejles også i den måde, de selv taler om forskellige kroppe. De bruger selv ord som "lidt tyk", "bred" og "lidt mere overvægtig" og er generelt hurtig til at **tilføje, hvordan det ikke behøver at være hverken usundt eller forkert**.

Selvom de har et nuanceret og meget hensynsfuldt sprogbrug, mener de generelt **ikke, at man skal kommentere på andre folks kropsstørrelse eller vægt**.

*Hun er jo slet ikke overvægtig. Hun er bare lidt større end en small. Hun er måske mere medium agtig  
Pige 15 år*

*Han ser venlig ud. Sidder lidt fedt nogle steder, men han ser jo ikke unormal ud.  
Pige ,15 år*

## 5. Børns eget sprogbrug om krop og vægt - forskelle blandt personaerne

### De yngre drenge

De yngre drenge har et mindre nuanceret sprog for krop og vægt, sammenlignet med pigerne og de ældre drenge.

Betydningen af kroppens størrelse handler for de yngre drenge mere om dens handlinger eller højde frem for den reelle vægt. Det opleves som **positivt at være stor eller høj**, da det sammenholdes med at være stærk eller hurtig.

Når drengene skal kommentere på andre børns udseende, er det ofte **svært for dem at finde ordene**. De beskriver primært børnenes tøj, hår-/hudfarve eller højde med sætninger som "han er lille" eller "han har en hvid t-shirt på". Adspurgte direkte om børnenes kroppe og vægt bruger drengene ord som "normal" og "tyk". Ordet "fed" har en mere negativ, mobbe-agtig klang, og bruges af enkelte drenge i gruppeinterviews – formentlig for at fremstå seje eller grænseoverskridende, eller for at være bannerførere for dårligt sprogbrug.



Jeg ved ikke lige hvorfor, men så gik vi bare ud og lige så, hvor meget vi vejede alle sammen. Det er lidt sjovt at se hvor meget jeg vejer. Og hvor meget jeg har tabt mig, eller om jeg er blevet større.  
Dreng, 8 år

Hun er fed. Det ligner, at hun har en vandmelon i maven.

Dreng, 8 år

### De ældre drenge

De ældre drenge har en større opmærksomhed på, at **krop og vægt er noget, der kan være sårbart at tale om**, og at man derfor skal overveje, hvordan man taler til folk med lav vægt og høj vægt.

Nogle synes, at det er fint at tale om, så længe man bruger "pæne" ord, ikke kritiserer andre **og ikke kommer med personlige kommentarer, der rammer den enkelte**. Omvendt mener nogle af de ældre drenge også, at man skal passe på med at blande sig i andres krop og vægt.

De fremhæver, at samtalen om krop og vægt er noget, der kan være nemmere i et trygt rum, hvor det stammer fra et godt sted. Derudover mener nogle, at det er nemmere at tale med folk, der ligner en selv i kropsbygning.

Hvis du begynder at snakke om det med nogen, der er i samme situation som dig, så finder du måske ud af, okay jeg er ikke så, ja hvis du tror du er underlig, så er du måske ikke lige så underlig som du troede.

Dreng, 16 år

Jeg synes ikke det er svært at tale om vægt, fordi mange af mine venner er også lidt overvægtige. Så taler vi nogle gange om det sammen.

Dreng, 13 år



# 6. Børn og unges tanker om, hvordan man bør tale om krop og vægt

“

*Et råd er måske, at de voksne måske også lader børnene sige noget. Fordi nogle gange er det de voksne, der gerne vil snakke om det, men der er nogle ting, man ikke helt forstår. Og måske snakke om det på børnemåden og ikke på voksenmåden og forklare det bedre, så man ved, hvad der kommer til at ske. Og ja, huske at sige at man skal elske ens krop og at man er god nok som man er og at vi alle er lige gode, og ikke kun sådan snakke om lav, normal og høj vægt, men også kom ind på, at vi alle er lige meget værd.*

Pige, 11 år





## Hvad er okay at sige?



### Børnene har mange råd til de voksne om, hvordan de bør tale om krop og vægt

At børnene generelt er opmærksomme på vigtigheden af at tale pænt om krop og vægt kommer også til udtryk ved, at **de har mange råd til voksne** (forældre, sundhedsplejersker mv.) om, hvordan de bør tale til børn om deres krop og vægt.

Generelt bunder deres råd i en forestilling om, at det er vigtigt, at de voksne er **hensynsfulde**, når de taler med børn om krop og vægt. Hensynsfuldheden kan bl.a. komme til udtryk ved, at de voksne nedtoner beskeden rent sprogligt, hvis et barn skal konfronteres med at have under- eller overvægt – fx ved at sige "du er *lidt* for stor" eller "du vejer *lidt* for meget". Andre børn foreslår, at man relativiserer sit budskab, fx ved at sige "du vejer lidt mere end normalen for din alder" eller "i din alder skal man helst veje lidt mindre".

Generelt anbefaler børnene også, at de voksne kommer med **handlingsanvisende** råd til børnene. I stedet for bare at påpege, at barnet er over- eller undervægtigt, foreslår børnene, at man fx kan sige "du kan prøve at spise lidt mindre" eller "du kan prøve at bevæge dig lidt mere":

Flere af de ældre børn mener, at de voksne kun skal italesætte børns krop og vægt, **hvis barnet selv ønsker det**. I den forbindelse understreget flere børn, at alle kroppe er lige meget værd, og at under-/overvægt ikke nødvendigvis skal problematiseres.



### De yngre børn

- Er meget opmærksomme på at nedtone overvægt, ved fx at sige "du vejer *lidt* for meget" eller "du er *lidt* tyk".
- Er meget handlingsorienterede, og foreslår, at man fx siger "spis *lidt* flere grøntsager", "spis *mindre* slik" eller "dyrk *lidt* mere sport".



### De ældre børn

- Mener, at man altid bør tale om det ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv frem for et udseendemæssigt.
- Forældre skal kun påtale vægten, hvis det bliver et sundhedsmæssigt problem.
- Sprogbruget skal generelt være fordomsfrit og have en mere faglig og saglig karakter.

## 6. Børn og unges tanker om, hvordan man bør tale om krop og vægt

### Øvelse:

Hvilke råd har I til voksne, der gerne vil tale om krop og vægt på en god måde?

Rådet til voksne, der gerne vil snakke om krop og sundhed. Jeg synes faktisk, at man skal springe ud i det. Prøv at skubbe lidt til de der normer, de der normale grænser. Prøv jer frem. Stol på jer selv. Det kan aldrig gå galt.

Dreng, 14 år



Hvis der er voksne, der skulle tale til dem, så synes jeg, det ville være en god idé at lade være med at sige, at man kan få alle mulige hjertesygdomme, som de sagde i den der video. Det synes jeg, at man bliver urolig af, og bliver lidt bange.

Dreng, 13 år

Voksne skal undgå personlige kommentarer, og så skal de tænke over deres ordvalg. De skal skabe et trygt rum for samtaler, og normalisere kropsmangfoldighed.

Dreng, 16 år

Man skal tænke sig om en ekstra gang, før man siger det højt, og kigge på den person, du snakker med, ser personen glad ud, trist ud? Virker det, som om personen synes, det er rart, at man er ved at snakke om det?

Pige, 14 år



Jeg synes først og fremmest, at det primært er fagfolk, altså læger og sådan, der burde snakke om det. Og ens forældre skulle måske bare sådan, shut up. Ej hvis der er et problem, så skal de måske gøre noget ved det.

Pige, 16 år

Tror desværre voksne glemmer, hvordan deres tone skal være når de snakker til deres børn og unge omkring deres vægt. Det er sårbart. Sig mere, det er for at passe på dig, at du skal spise noget mere, for jeg er bekymret. Det kan du sige, uden du behøver at kommentere på vægten.

Pige, 14 år

## 6. Børn og unges tanker om, hvordan man bør tale om krop og vægt

### Øvelse:

Hvilke råd har I til voksne, der gerne vil tale om krop og vægt på en god måde?

Så synes jeg, at medmindre voksne har noget godt at sige om ens vægt, så skal de ikke sige noget om det, fordi det træls hele tiden at få at vide, enten man spiser for meget eller få at vide, at man spiser for lidt, og folk hele tiden spørger, hvorfor man næsten ikke spiser noget, om man ikke er sulten, og hvorfor man er så tynd, og sådan noget.

Pige, 12 år



Jeg synes ikke, at man skal bruge ordet 'tyk', men 'bredere'. Jeg synes, at når man snakker om tynde mennesker, skal man ikke bruge ordet 'pindemand'.

Pige, 11 år

Mange børn kan godt blive lidt kede af det hurtigt, men man skal bare forklare dem, hvad de skal gøre, så de heller ikke undrer sig efter.

Pige, 9 år

Jeg vil nok sige, at man skal tabe sig lidt, fordi man vejer lidt meget i forhold til, hvad man burde veje på sin alder.

Dreng, 9 år



Man kan bare sige det til deres forældre. Eller du kunne ligesom sige, at du måske skal være lidt lillere ... lidt mindre. Bare lidt.

Dreng, 8 år

Men jeg føler at snakke om folk med en lav vægt og en høj vægt, så skal man tage hensyn til dem, hvor du skal ikke sige noget, som der ikke er nødvendigt at sige.

Dreng, 12 år

# Metodebilag

# Etiske overvejelser ved undersøgelser med børn

Det er en udbredt tendens til, at eksperter udtaler sig på vegne af børn og unge, hvorfor viden om børn derfor ofte kommer fra et andet sted end børnene selv. Hos Epinion er vores tilgang grundlæggende modsat: Børn og unge vil ofte forstå deres verden bedre end voksne.

Vi arbejder derfor seriøst og dedikeret med børn og unge som målgruppe og betragter dem som eksperter i deres eget liv, hvor netop indblik i deres eget sprogbrug giver bedre muligheder for at kommunikere i øjenhøjde. Vi har gennem en årrække specialiseret os i inddragelse af børn og unge og videreformidling af deres perspektiv i analyser. Tilgangen er baseret på faste principper, som fremgår til højre.

Epinions interviewere har stor erfaring med børne- og ungeundersøgelser og de etiske overvejelser, der hører til. Derfor gør vi en dyd ud af at forholde os neutrale, fordomsfrie og ikke-dømmende i interaktionen med børnene. Dette kommer desuden også til udtryk i formuleringer ved rekruttering, interview- og mobiletnografiske opgaver, hvortil vi sikrer ikke at plante uhensigtsmæssige tanker og holdninger om krop og vægt, der potentielt kan påvirke børnene.

Der er mange hensyn og behov, der skal tages højde for ved inddragelse af børn i undersøgelser af en følsom karakter. Vi har sikrer, at al deltagelse er frivillig, hvor det er nemt at stoppe sin deltagelse, hvis behovet opstår. Dertil er vi transparente under hele projektet ift. formålet ved opstart samt opfølgning ved afslutning, hvor vi fx formidler resultaterne til børnene selv, så vi sikrer en god oplevelse. Vi har tavshedspligt men samtidig et ansvar for at tage deres oplevelser seriøst og indberette eventuel skadelig adfærd.

For at tage hensyn til børnenes abstraktionsniveau, modenhed og interesser har interviewguiden for både fokusgruppeinterviews samt mobiletnografisk studie været tilpasset børnenes aldersgrupper, modenhed, sproglige niveau og interesser. Vi har desuden anvendt AI generede billeder af børn med forskellige kropstyper for at sikre, at skabe en distance og ikke få deltagerne til at kommentere på rigtige mennesker.

## Epinions principper for det gode børneinterview



**Det asymmetriske magtforhold** – få barnet på hjemmebane, hvor barnet får autoritet og er eksperten.



**Oversættelse af begrebsverden** – konkrete, korte spørgsmål der opleves i øjenhøjde, gør brug af hjælpemidler fx billeder. Undgå højt abstraktionsniveau.



**Skab en tryk og tillidsfuld atmosfære** – tydeliggør formålet med undersøgelsen, giv barnet plads til at vænne sig til situationen, vis interesse og respekt for barnets oplevelser og følelser fx via aktiv lytning og validering.



**Vær opmærksom på barnets følelser, reaktioner og kropssprog** – hav fokus på barnets ansigtsudtryk, stemmeleje og kropsholdning og mod barnet med empati og anerkendelse.

# Kvalitative fokusgruppeinterviews med børn i alderen 8-9 år

Alle gruppeinterviews er gennemført af **konsulenter med erfaring i børneinddragelse** og under forudsætninger om transparens og information, frivillighed, respekt, relevans, alderssvarende metoder, inklusion og ansvarlighed. Alle interviews er gennemført med en **empatisk og mild** tilgang til børnene og med **stor opmærksomhed på børnenes verbale og non-verbale signaler under hele interviewet**.

Interviewene har desuden haft **en åben og eksplorativ karakter** for at give plads til børnenes egne historier, og der har været stor bevidsthed om ikke at stille spørgsmål, der kunne skabe en ubehagelig situation for børnene. En af fordelene ved fokusgruppeinterviewet er, at det giver en **kontekstuel forståelse af børnenes udtalelser**, hvor den **sociale dynamik mellem børnene kan afsløre nuancer i deres forståelse, oplevelser og sprogbrug om kroppe og vægt**.

Interviewene er afsluttet med spørgsmål om, hvordan det har været for børnene at deltage, samt om der er noget, vi har glemt at spørge ind til. Derefter har børnene fået biografbilletter som tak, og på den måde er interviewet afrundet på en god og ordentlig måde.

Interviewguiden til de kvalitative fokusgrupper fremgår på s. 53

## Rekruttering af fokusgruppeinterviews



Interviewene er gennemført i perioden 31. oktober-7. november 2024.



For at få spredning på demografiske baggrundsvariable som geografi, socioøkonomi og land/by har Epinion udvalgt relevante kommuner, hvor vi har kontaktet skole- eller SFO-leder med forespørgsel om at afholde fokusgruppeinterviews. To af fokusgruppeinterviewene er gennemført i Jylland og to på Sjælland.



Kontaktpersonen i de enkelte SFO'er har hjulpet med at rekruttere børn. På den måde har vi kunnet **beskytte børn, hvor et interview ville være en for stor følelsesmæssig belastning**.



Børnene er desuden blevet informeret om frivilligheden og muligheden for at trække deres deltagelse tilbage. Epinion har udviklet et forældrebreve for at informere forældrene om interviewets baggrund og formål.



Vi er derfor dybt taknemmelige for SFO'ernes hjælp og for de seje børn, der har sagt ja til at deltage i fokusgruppeinterviews.



# Mobiletnografisk undersøgelse med 33 børn og unge i alderen 10-16 år

Den anden del af dataindsamlingen baserer sig på en mobiletnografisk undersøgelse for at få et **unik indblik i de ældre børn og unges livsverden og sprogbrug**. Børnene har deltaget i undersøgelsen via et lukket digitalt forum, som de har tilgået via deres mobil, tablet eller PC. Epinion har rekrutteret 36 børn og unge, der over to uger har modtaget opgaver og øvelser tilpasset deres alder. Heraf færdiggjorde 33 undersøgelsen, som er blevet honoreret med et gavekort på 500 kroner til sendentanke.dk, efter de har svaret på alle undersøgelsesspørgsmålene.

Mobiletnografi egner sig særligt godt til de **ældre aldersgrupper, der er mere vant til at bevæge sig i et online univers**. Metoden mobiletnografi har oprindelse i den antropologiske tilgang, der har til hensigt at undersøge menneskers adfærd, tanker, kultur, interaktioner og beslutninger. **Den muliggør, at vi observerer konteksten omkring de unges livsverden, syn på og sprogbrug om krop og vægt** - og giver indblik i handlinger og tanker, mens de udspiller sig. Den mobiletnografiske undersøgelse dokumenterer dele af de unges hverdag, **der kan være svær at få adgang til på anden vis**. En fordel ved den mobiletnografiske dataindsamlingsmetode er, at børnene kan besvare opgaverne i selvvalgte og trygge omgivelser uden at sidde ansigt til ansigt med en interviewer eller andre jævnaldrende, hvilket kan skabe en **mere afslappet og autentisk kontekst for deres svar**.

Deltagerne har besvaret opgaverne med brug af tekst, billeder og video, hvilket har bidraget med et **praksisnært og dybere indblik i deres livsverden**. For at opnå yderligere **uddybning og nuancering af børnenes besvarelser** har erfarne moderatorer fra Epinion fulgt deltagernes besvarelser dagligt og stillet opfølgende spørgsmål.

Efter indsamlingen er alt data transskriberet og gennemgået på en mønstergenkendelsesworkshop. Analysen er efterfølgende udarbejdet med et **diskursanalytisk blik på børnenes syn på og sprogbrug om krop og vægt** samt andre tematikker, der vedrører emnet.

Øvelserne i det mobiletnografiske studie fremgår på s. 54

## Rekruttering af fokusgruppeinterviews



Dataindsamlingen har fundet sted i perioden d. 21. oktober – 3. november 2024.



Rekrutteringen er sket via Epinions panel, der anføres af Norstat. Her har vi udsendt en kort screenerundersøgelse til forældre med børn i den relevante målgruppe. Forældrene er dermed blevet adspurgt, hvorvidt deres barn vil deltage i undersøgelsen, hvorefter vi har etableret kontakt – enten via forældrene eller til barnet selv, alt efter deres ønske.



Rekrutteringen af deltagere til den mobiletnografiske undersøgelse er foretaget med henblik på at sikre spredning på tværs af **køn, alder, landsdele** mv.



Børnene er desuden blevet informeret om frivilligheden og muligheden for at trække deres deltagelse tilbage. Epinion har udviklet et forældrebreve for at informere forældrene om undersøgelsens baggrund og formål.



Vi er derfor dybt taknemmelige for forældrenes hjælp og for de seje børn, der har sagt ja til at deltage i det mobiletnografiske studie.

# Metodernes fordele og opmærksomhedspunkter

## Metodiske fordele

- En væsentlig styrke ved undersøgelsen valgte metoder er at give børnene taletid og frembringe deres stemme i en debat, der ellers ofte er ledet af voksne. Det er først, når man spørger børnene selv, at man får indblik i deres reelle livsverden, sprogbrug og ønsker for dem selv og voksne.
- Epinion har generelt oplevet en positiv respons fra deltagerne i både de fysiske gruppeinterviews samt i den mobiletnografiske undersøgelse, og flere børn og unge har løbende udtrykt taknemmelighed over at være med samt glæde over at få en stemme om et vigtigt emne. Dette tolker vi som et udtryk for, at opgaverne, spørgsmålene og opgavernes karakter har været alderssvarende og relevante for målgrupperne.
- Da krop og vægt potentielt er sårbare emner har Epinion fra start givet mulighed for, at både kontaktede børn, forældre samt SFO tilbud har kunne kontakte os eller Center for Sundt Liv og Trivsel, såfremt de udviste bekymring eller fandt enten emnet eller kontakten upassende. Hverken Epinion eller Center for Sundt Liv og Trivsel fik nogen henvendelser.
- Metoderne har også medvirket til, at vi har kunnet nå ud til et bredt udsnit af børn og unge, hvilket giver analysen et solidt og alsidigt datagrundlag. Desuden muliggør metoderne, at vi inkluderer børn og unge fra hele landet. På den måde undgår vi at begrænse os til en snæver gruppe og præsenterer i stedet et mere nuanceret billede af emnet krop og vægt.

## Metodiske opmærksomhedspunkter

- Ved de fysiske fokusgruppeinterviews har vi adspurgt medarbejdere i SFO'erne, om de vil være behjælpelige med at finde børn, der vil deltage. Epinions eneste krav var, at de udvalgte børn i forvejen indgik i en tryk og god relation, så gruppesamtalen kunne flyde uden uhensigtsmæssige sociale dynamikker. Epinion har dermed ikke været med i selve udvælgelsen af de deltagende børn men omvendt udvalgt af den gældende SFO. Dette kan indikere, at børnene både er udvalgt på baggrund af relationerne, men også nogle, der har lyst til at tale om emner, andre eventuelt ikke bryder sig om.
- Også deltagerne i det mobiletnografiske studie er frivillige deltagere. Rekrutteringen er – som oftest – foregået via deltagernes forældre, hvortil de er adspurgt, hvorvidt de tror, at deres børn har interesse i at deltage. Dette giver anledning til en sondring om, hvorvidt det er en bestemt type af børn og unge, der ønsker at deltage i en længerevarende undersøgelse, der omhandler et potentielt sårbart emne.
- Epinion står dog inde for de metodiske overvejelser samt rekrutteringsstrategien, og der er sikret spredning på adskillige parametre for at sikre, at vi rammer et bredt og nuanceret spænd af børn og unge i Danmark.

# Metodebilag – interviewguide til fokusgruppeinterviews

## 1. Introduktion

Hej med jer!

Hvor er jeg glad for, at I har lyst til at snakke lidt med mig. Jeg hedder [interviewers navn] og det her er [medinterviewers navn]. Hvad hedder I, og hvor gamle er I?

Vi kunne godt tænke os at vide noget om, hvordan det er at være barn, og at gå i skole, men det vi rigtig gerne vil tale med jer om i dag, er også sundhed og forskellige slags kroppe, man kan have. Vi vil gerne tale med jer, fordi det er jer, der er eksperter på, hvad børn tænker og mener. Jeg har det her gammeldags instrument med, der kan optage det vi siger, så jeg kan huske det, når vi kommer hjem. Er det okay med jer, at vi tænder den, så den optager os?

Det vi taler om i dag, det siger vi ikke videre til andre I kender. Det er vores fortrolige rum. Det er kun hvis I fortæller mig noget, der er ulovligt, fx hvis I fortæller, [indsæt noget sjovt], så bliver jeg nødt til at sige til nogen, hvem der har sagt det, men jeg fortæller det selvfølgelig til jer først.

I må gerne bare tale, når vi har stillet et spørgsmål. Vi vil meget gerne høre jer alle sammen.

Vi har taget en masse forskellige ting og sager med i dag som vi skal lege med og tale om senere.  
Er I med på den? Spørgsmål?

## 2. Trivsel i skolen

Først kunne vi godt tænke os, at vi snakker lidt om, hvordan I har det med at gå i skole. Jeg har taget de her kort med, hvor der er en masse billeder på. Hvis I tænker på, hvordan I har det, når I er i skole, og hvad I synes om at gå i skole, hvilket billede synes I så passer bedst på det?

[Børnene får 2 min til at vælge et billede]

- Hvorfor har I valgt det? Hvad er det ved skolen I godt kan lide/ikke kan lide?

## 3. Sundhedsvaner

Nu vil vi gerne tale lidt om jeres hverdag, både i fritiden og i skolen.  
Hvis vi starter med at snakke lidt om mad og madlavning

- Hvad er et godt måltid for jer?
  - Hvorfor er netop dette godt?
- Er I med til at bestemme, hvad I skal have at spise derhjemme?
  - Hvis ja: hvad kan I så godt lide at vælge?
  - Er I også med til at lave maden?

Nu kunne vi godt tænke os at blive klogere på jeres oplevelser med leg, bevægelse og idræt.

- Går I til noget i jeres fritid, hvor I bevæger jer?
  - Hvad går I til? Hvorfor har I valgt at gå til det?
  - Hvad er der godt/mindre godt ved at bevæge sig og gå til [nævn eksempler på sportsgrene, børnene dyrker]?
  - Synes I det er rart at være aktive og bevæge jer? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvordan har I det med at have idræt i skolen?
  - Hvorfor kan I/kan ikke lide det?
  - Tænker I på, om I er stærke og i god form, når I har idræt?
  - Tænker I på, hvordan I ser ud, når I har idræt?
  - Går I i bad efter idræt? Hvordan er det?
- Har I prøvet at være hos sundhedsplejerske i skolen?
  - Hvad skulle I der?, Hvordan var det?
  - Snakkede I med jeres venner om, hvordan det havde været at være hos sundhedsplejersken?

## 4. Holdning til vægt

Nu kunne vi godt tænke os at tale med jer om vægt. Det handler ikke om jeres egen vægt, men mere hvad I tænker, når I hører ordet vægt og hvad I forbinder med at veje meget eller lidt.  
Vis børnene et billede af en badevægt.

- Kender I sådan en badevægt?
  - Har I en derhjemme?
  - Hvem bruger den hjemme hos jer?
  - Har I selv prøvet at bruge den? Hvorfor/hvorfor ikke?

Øvelse 2: Alle os mennesker bliver født med meget forskellige kroppe og størrelser. Og vi ser heldigvis ud på mange forskellige måder. Vi har taget nogle forskellige billeder med af børn og unge med forskellige kroppe. Det er ikke rigtige børn, men nogle billeder vi har fået lavet af en computer. Nu skal vi sammen prøve at beskrive det, vi ser på billederne. [Interviewerne skriver ord ned på billederne].

- Hvad er det første I tænker på, når I ser det her billede af ham/hende? Hvorfor lige det?
- Hvad ser I ellers?
- Hvordan ville I beskrive ham/hende, hvis I skulle gøre det til en ven eller en voksen?
- Tænkte I over hans/hendes krop lige da I så billedet?

Nogle gange siger voksne irriterende og dumme ting. Det er måske fordi vi er gamle og ikke forstår, hvordan børn snakker om forskellige ting. I har sikkert også prøvet at skulle forklare jeres forældre nogle ting.

Det sidste vi gerne vil have jeres hjælp til i dag. Det er at blive klogere på, hvordan man kan tale om høj og lav vægt på en god måde, så ingen bliver kedede af det. Vil I hjælpe med det?

- Hvordan synes I, at det er det okay at tale om personer med en lav vægt?
- Hvordan synes I, at det er det okay at tale om personer med en høj vægt?

## 5. Idoler og popkultur

Nu vil vi gerne tale med jer om hvem I er fan af eller I ser op til – og hvordan kendte personer kan påvirke ens syn på, hvordan det er sejt at opføre sig eller se ud. I må gerne tænke på både børn og voksne.

Øvelse 3: Interviewer viser tre billeder af kendte personer med forskellige kropstyper.

- Hvordan vil I beskrive dem?
- Hvad lægger I mærke til?

Har I hørt om det udtryk, der hedder kropsideal? – det er forskellige holdninger/generelle tanker om, hvordan man som pige og dreng skal se ud. Altså hvad der opleves at være "normalt".

- Hvad betyder det for jer?
  - Kom med eksempler på kropsideal for piger/drenge
  - Hvad er normalt?
  - Hvordan ville I gerne se ud, hvis I selv kunne bestemme?
- Er det noget I tænker på i jeres daglig dag?
  - Kom med eksempler på hvornår I tænker på det
- Hvordan passer kroppene på de her tre kendte personer?
- Taler I med jeres venner/veninde om kropsideal? Hvad taler I om? Taler I med andre om det fx søskende, forældre?

## 6. Afrunding

Det var vores sidste spørgsmål. Jeg synes, vi er kommet igennem alle de ting, vi gerne ville tale om i dag. Så mange tak for, at I ville dele jeres tanker om sundhed, krop og vægt.

- Synes I, at vi har fået talt om alt det, I gerne ville tale om?
- Hvordan har det været for jer at være med i dag?
- Er der noget, I gerne vil spørge os om?

Her får I jeres gavekort, som tak for jeres store hjælp. Tusinde tak.

# Metodebilag – drejebog

## Opgave 1 – velkommen og lidt om dig

Velkommen til forummet om xx - jeg er glad for at have dig med! :)

For at jeg kan lære dig lidt at kende, skal du i den første opgave lave en lille præsentation af dig selv.

Derfor vil jeg bede dig om at optage en video på 2-3 minutter, hvor du fortæller lidt om:

- Hvor bor du henne og med hvem?
- Hvad kan du godt lide at lave i din fritid?
- Bruger du sociale medier - og hvilke?

Og til sidst vil jeg gerne høre, hvad der er vigtigt for, at du har det godt?

## Opgave 2 - Dagbog

Hej :) Det her er din helt egen undersøgelses-dagbog.

De næste par uger vil jeg give dig nogle små sjove opgaver, men her i dagbogen kan du skrive om ting fra din hverdag, som du måske ikke får fortalt om i de andre opgaver. Du kan bruge dagbogen så mange gange, du vil! Men jeg vil gerne have, at du skriver i den mindst 2 gange om ugen.

Her er, hvad du skal gøre:

1. Skriv i dagbogen, når du falder over noget fra din hverdag, som får dig til at tænke over sundhed, kroppen, eller vægt (det kan fx være på sociale medier, noget du ser på tv/streaming, noget du har snakket om/hørt andre tale om, noget du har hørt i en sang).
2. Fortæl, hvad det fik dig til at føle, og om du synes, det var okay/ikke okay at udtrykke sig på denne måde.

Du kan enten optage en video, skrive en tekst eller dele et billede.  
Husk du kan bruge dagbogen til både små og store ting :)

## Opgave 3 – Fortæl om en almindelig hverdag

Hej igen, og tusind tak for din præsentation! :)

Jeg vil rigtig gerne lære dig endnu bedre at kende, så jeg vil gerne høre lidt om, hvad du laver på en helt almindelig dag.

Optag en lille video på 2-3 minutter, hvor du fortæller om:

1. Hvad har du lavet i dag?
2. Hvem har du været sammen med?
3. Hvad har I snakket om?
4. Hvad har været det allerbedste ved din dag?

## Opgave 4 – Sundhed i skolen

Velkommen tilbage! Er du klar til en ny opgave? :)

Denne gang vil vi gerne høre, hvad du synes om sundhed på din skole.

Lav en kort video på 2-3 minutter, hvor du fortæller:

1. Fylder sundhed noget på din skole? (Fx i timerne, regler om mad eller hvor meget, I bevæger jer).
2. Hvad kan du huske fra sundhedsplejerskens besøg?
3. Hvad taler du og dine klassekammerater om, når det handler om sundhed? (Fx om mad, træning eller kroppe?)

## Opgave 5 – Hvem ser du op til?

Hej! Er du klar til en sjov opgave? Jeg vil gerne høre om, hvem du ser op til eller er fan af :) Sådan gør du:

1. Vælg og upload et billede af en person eller gruppe, du ser op til, eller som er dit idol. (Det skal være et billede, hvor man kan se hele personen)
2. Lav en video på 2-3 minutter, hvor du fortæller om:
  - Hvordan ser de ud?
  - Hvorfor du ser op til dem, og hvad de er gode til.
  - Hvorfor du har valgt det billede, du har fundet

## Opgave 6 – Kampagner om kroppen

Hej igen, så fedt, at du er tilbage! Jeg håber, du er klar til endnu en uge! :) Vi vil rigtig gerne høre, hvad du synes om 2 videoer til børn og unge. Sådan gør du:

1. Se videoerne 2. Lav en video på 2-3 minutter, hvor du:
  - Fortæller, hvad videoen handler om.
  - Forklarer, hvordan du har det med videoen. Bliver du glad, trist, eller noget andet?
  - Foreslår, hvordan de kunne sige tingene på en bedre måde.

Del din video med os, når du er færdig - vi glæder os til at høre, hvad du tænker!"

## Opgave 7 – Al billeder

Hej igen! Dejligt at se dig :) Vi mennesker bliver født med meget forskellige kroppe og størrelser - og vi ser heldigvis ud på mange forskellige måder! Vi har lavet nogle billeder på computeren med kunstig intelligens af børn og unge med forskellige slags kroppe. Nu vil vi vise dig nogle af dem.

Se på billederne herunder, og lav en kort video (2-3 minutter), hvor du fortæller:

1. Hvordan vil du beskrive personerne på billederne?
2. Hvilke ord tænker du på, når du ser dem?
3. Hvordan tror du, de føler sig?"

## Opgave 8 – Kropsidealer

Hey! Du er snart færdig, kun to opgaver tilbage :)

Vi har snakket meget om sundhed, kroppe og idealer. Nu vil vi gerne høre, hvad du tænker om det. Det kan måske være lidt svært at snakke om, så husk at du kun skal tale om det, du har lyst til at dele! :)

Lav en video på 2-3 minutter, hvor du fortæller:

1. Hvad tænker du om kropsidealer? Hvor tror du, de kommer fra?
2. Er det let eller svært at tale om sundhed, krop og vægt? Hvorfor eller hvorfor ikke?
3. Hvem synes du, er nemmest at tale med om disse ting? (Venner, familie, sociale medier?)"

## Opgave 9 – Selvbillede

Du er nu kommet til forummets aller sidste opgave - godt klaret! :)

Det har været super fedt at lære dig at kende, så mange tak fordi du vil være med. Det er vi meget glade for! De sidste to uger har vi snakket om sundhed, kroppe og idealer - og i denne sidste opgave vil jeg gerne høre, hvilke råd du har til voksne, der gerne vil blive bedre til at snakke om krop og vægt på en god måde.

Derfor vil jeg for sidste gang bede sig om at lave en kort video på 2-3 minutter, hvor du fortæller om:

- 1) Hvordan synes du, at det er okay at tale om personer med en lav vægt?
- 2) Hvordan synes du, at det er okay at tale om personer med en høj vægt?
- 3) Har du andre gode råd til voksne, der gerne vil blive bedre til at snakke om krop og vægt på en god måde?

**Epinion Copenhagen**

Ryesgade 3F

2200 Copenhagen N

Denmark

T: +45 87 30 95 00

E: [copenhagen@epinionglobal.com](mailto:copenhagen@epinionglobal.com)

[www.epinionglobal.com](http://www.epinionglobal.com)