



Den mulige og umulige krop

En undersøgelse af kropsopfattelser, badekultur og sociale sammenligninger blandt piger i 4.-6. klasse

MARTINE ASCHENBERG FRANDSEN, CECILIE DALSGAARD THOMSEN OG JAN TOFTEGAARD STØCKEL

Artiklen omhandler kropsopfattelse og badekultur blandt piger i 4. til 6. klasse. Undersøgelsen viste, at pigerne havde en mere negativ end positiv kropsopfattelse, og at fravalget af bad efter idræt skyldtes usikkerhed om kroppen. Pigerne manglende viden om kroppens forandring og manglende opmuntring fra skoler og forældre til at bade i skolen kan også være årsag til, at få folkeskoleelever bader efter idræt.

Fravalget af badet kan have negativ indflydelse på pigerne kropsopfattelse. Der kan skabes bedre forudsætninger for bad efter idræt ved at italesætte udfordringer og bekymringer overfor hinanden og opstille fælles regler for badet samt forbedring af bade faciliteterne.

MARTINE ASCHENBERG FRANDSEN
Cand.scient. i idrætsvidenskab og psykologi
Sportspsykologisk konsulent og mentaltræner i
Aarhus 1900, IF Lyseng og Bears Academy
Martine.frandsen@gmail.com



CECILIE DALSGAARD THOMSEN
Cand.scient. i idrætsvidenskab og tysk
Gymnasielærer i tysk og idræt, Støvring Gymnasium
Ceciliethomsen94@hotmail.com



JAN TOFTEGAARD STØCKEL
Cand.scient., ph.d.
Lektor, Forskningsenheden Active Living, Syddansk Universitet
Jtoftegaard@health.sdu.dk



INTRODUKTION

“Når kroppen begynder at ændre sig, er det ikke rart at gå i bad”

Citatet stammer fra en bacheloropgaves undersøgelse af piger i 4. til 6. klasse i udvalgte skoler fra Aarhusområdet (Frandsen & Thomsen, 2018). Citatet og undersøgelsen viser, at kroppens fremtræden giver anledning til bekymring blandt pigerne i denne aldersgruppe. De bekymrer sig især om den skamfulde afklædthed og badning efter skoleidræt. De føler sig socialt bedømt på, hvordan de ser ud uden tøj på, hvilket giver anledning til to typer af usikkerheder: For det første er det usikkerheden om udviklingsprocessen. Pigerne er meget bevidste om, at kroppen er ved eller skal til at udvikle sig, hvilket skaber frygt hos mange af pigerne for, om de har udviklet sig på en passende måde i forhold til deres alder. For lidt og for meget er problematisk. For det andet er det usikkerhed og bekymringer om vægt, da mange af pigerne føler sig for tykke flere steder på kroppen. Hertil nævner en pige i 4. klasse, at hun nogle gange undlader at spise, selvom hun er sulten, fordi hun føler sig for stor i forhold til andre piger. Konsekvenserne af den problemati-

ske krop i badet og til idræt manifesterer sig blandt andet i mindreværdsfølelser og skamfuldhed, der påvirker deres sociale deltagelse og identitetsdannelse.

Relevansen af undersøgelsen knytter an til studier af unges selvværd i såvel folkeskolen som gymnasiet. En undersøgelse, foretaget af Dansk Skoleidræt, viser, at 46 pct. af idrætslærerne i 4. til 6. klasse har problemer med at få eleverne til at gå i bad (Dansk Skoleidræt, 2016). Mange idrætslærere er altså klar over, at badeproblematikken allerede starter hér. Resultater fra Skolebørnsundersøgelsen 2014 viser endvidere, at omkring hver tredje pige i 5. klasse føler sig for tyk (Rasmussen, Pedersen & Due, 2015). Det er ifølge undersøgelsen særligt i denne periode, hvor kroppen begynder at udvikle sig, at især piger begynder at blive kritiske over for egen krop, bl.a. fordi omgivelserne i stigende grad influerer på kropsopfattelsen.

I tillæg til folkeskolen har der i de seneste år været særlig opmærksomhed på kropsopfattelse og badekultur blandt gymnasiepiger, og på den baggrund ses det, at mange piger i gymnasiet fravælger badet efter idræt på grund af kropslig usikkerhed. Dette viser bl.a. en undersøgelse, udarbejdet af TV2 Østjylland i samarbejde med Epinion i 2018 (Troensegaard, 2018). Piger kan ved at gå i bad efter idrætsundervisningen lettere opleve, hvordan 'almindelige' kroppe ser ud, så de ikke kun ser de kroppe, der fremstilles i medierne - de såkaldte idealkroppe. Disse idealkroppe kan være med til at øge deres kropslige usikkerhed (Groesz, Levine & Murnenn, 2002). Hvis piger ikke lærer naturligheden ved at bade sammen efter idræt i folkeskolen, kan man forestille sig, at de heller ikke har gode forudsætninger for at skabe en naturlig badekultur i hverken gymnasiet eller andre sociale arenaer. Andreas Schiønning, der er formand for Gymnasieskolernes Idrætslærerforening, påpeger ligeledes sammenhængen mellem den kropslige usikkerhed i forbindelse med bad i gymnasiet og den manglende badekultur i folkeskolen. Han hævder, at den manglende lyst til at bade efter idræt i gymnasiet er en konsekvens af, at pigerne ikke fra en tidlig alder har lært naturligheden og glæden ved fællesbad (Møller, 2017). Undersøgelsen af TV2 Østjylland og Epinion viser, at mange piger og kvinder i aldersgruppen 16-30 år føler sig hæmmet af deres krop og derfor fravælger eksempelvis at dyrke idræt eller at tage på stranden (ibid.). I forhold til problemstillingen om krop og bad blandt børn og unge, finder vi det relevant at belyse, hvornår vigtigheden af udseende konstitueres og udvikler sig til vaner, der påvirker deres sociale interaktion.

METODE OG DESIGN

Denne artikel bygger på et eksplorativt studie af kropsopfattelse og badekultur blandt 24 piger fordelt på tre klasser fra 4. til 6. klassetrin (Frandsen & Thomsen, 2018). Undersøgelsen blev gennemført i 2017 på to skoler i Aarhus midtby.

Vi har valgt at foretage undersøgelsen blandt 10-12-årige piger, da det er do-

kumenteret, at det ikke kun er gymnasieunge, men også piger helt ned i 10-års alderen, der oplever bekymringer i forhold til egen krop og udseende (Rasmussen, Pedersen & Due, 2014).

På hvert klassetrin er der gennemført et semistruktureret fokusgruppeinterview af 50 minutters varighed. I alt deltog 24 piger. Halkier (2015) argumenterer for, at fokusgruppeinterview kan bidrage til at skabe gensidig tillid samt validere indholdet af interviewet. På grund af problemstillingens følsomhed og den unge målgruppe er valget af fokusgruppeinterview særlig værdifuldt, fordi det giver mulighed for, at deltagerne kan støtte sig til hinanden og sammen udvikle deres tanker, mens de taler. Dette finder vi særligt vigtigt, da det kan være første gang, at målgruppen taler så eksplicit om emnet, og fordi de ikke på forhånd har en relation til interviewerne. I starten af interviewene blev pigerne introduceret til en kropsskala¹, hvor de skulle notere, hvilken krop de bedst kunne identificere sig med og efterfølgende, hvilken de syntes var pæneste.

Skalaen er anvendt som afsæt for en dialog, der omfatter temaerne kropsoptagelse, badesituation, forældrenes holdning og mediernes påvirkning.

PIGERNES KROPSLIGE VURDERINGER

Pigernes besvarelse af 'The Figure Rating Scale' viser, at tre vurderede sig som undervægtige, 13 som normalvægtige og otte som overvægtige. På tværs af alder og klassetrin ses der et gennemgående mønster af diskrepans mellem pigernes selv-vurderinger og vurderinger af idealkroppen. Uoverensstemmelserne træder tydeligst frem blandt pigerne i 5. klasse. I besvarelsen af deres valgte placering af egen krop i forhold til idealkroppen ses der hos de fleste af pigerne et ønske om at tabe sig. Her drejer det sig især om tyndere ben eller fladere mave. Dialogen mellem pigerne så ud til at rejse et interessant fænomen om sammenligning og konkrete idealer i egne klasser. Ved spørgsmålet om, hvad de er mest tilfredse med ved egen krop, udvikler dialogen sig langsomt og tøvende. Pigerne har svært ved at besvare spørgsmålet og kigger ned i bordet. Spørgsmålet virker til at fremkalde usikkerhed og en del eftertanke blandt pigerne, med vendinger som "jeg ved ikke, om jeg er glad for det, men...", "jeg ved ikke helt, hvad jeg skal svare", "det ved jeg virkelig ikke" og det at udtrykke tilfredshed med egen krop synes uvant (Frandsen & Thomsen, 2018). Derimod syntes det nemmere for pigerne at besvare spørgsmålet: "Hvad vil I gerne ændre ved jeres krop?". En skov af hænder kom i vejret, og en pige i 4. klasse fortæller:

1 Denne skala, også kaldet Figure Rating Scale, er en udbredt metode til at identificere individers kropsoptagelse, da den lader personer reflektere over egen krop såvel som deres syn på den ideelle krop.

“Jeg synes, at jeg er lidt stor, og det er en af de ting, jeg gerne vil lave lidt om på, og det har jeg prøvet ved at spise lidt mindre, men det har jeg det lidt svært med. Når jeg er sulten, så prøver jeg alligevel at spise lidt mindre” (Frandsen & Thomsen, 2018, s. 60).

Når pigerne tilsyneladende har lettere ved at finde eksempler på de negative snarere end de positive aspekter, er der noget, der tyder på, at pigerne indtager en underdanig position. Dette sociale spil gentager sig i flere interviews: en pige siger noget kritisk om sit udseende, og de andre kommer hende til undsætning og siger, at hun er smuk, som hun er, og at man skal elske sig selv, som man er. Eksempelvis siger en pige i 4. klasse: ”Det kan godt være, at jeg er lidt tyk”, hvortil flere af de andre piger svarer: ”Vi synes ikke, at du er tyk! [...] Det er også det inderi, der tæller. Det er lige meget, om man er tyk” (Frandsen & Thomsen, 2018, s. 60). Denne søgen efter anerkendelse og validering af deres sociale berettigelse ses tilmed i forbindelse med social sammenligning. Det er et gennemgående tema for interviewene, at pigerne bliver enige om, at der er én bestemt pige i klassen, som er perfekt, og som man gerne vil sammenligne sig med. I den sociale sammenligning sker der en konsekvent nedvurdering af dem selv og en modsatrettet forherligelse af andre. Med henblik på at foretage en nærmere analyse af dette fund, vil vi i det følgende afsnit inddrage Leon Festingers teori om social sammenligning.

Den sociale sammenligning

Leon Festingers teori om social sammenligning (Social Comparison Theory) består af to centrale begrebspar: ’upward comparison’ versus ’downward comparison’ og ’favorable comparison’ versus ’unfavorable comparison’ (Festinger, 1954). Den opadstigende sammenligning består af en sammenligning med en person, der i en given social kontekst vurderes til at være i en mere favorabel position end individet selv. Når det modsatte er tilfældet, beskrives det som en nedadgående sammenligning. Sammenligningen kan enten være favorabel eller ikke-favorabel.

Når der eksempelvis foretages en opadstigende sammenligning med en person, som ligger meget langt fra individet selv, kan forskellen risikere at optræde som ikke-favorabel, fordi forskellen forekommer for stor. Det ikke-favorable går ud på, at sammenligningsgrundlaget i nogen grad forekommer uopnåelig og dermed risikerer at føre til mindreværdsfølelser og apati. De to begrebspar muliggør såvel favorable som ikke-favorable opadstigende eller nedadgående sammenligninger. Med disse begrebspar returnerer vi til pigernes sammenligninger.

Den sociale sammenligning er et gennemgående træk i de tre fokusgruppeinterviews. Når pigerne beskriver den perfekte krop, gør de det ved at bruge hinanden

som eksempler. Rent intuitivt sammenligner pigerne sig med hinanden og ikke med personer, de har set i medierne. Kropsidealer i medierne virker i det hele taget ikke til at have den store betydning for pigerne. Som et eksempel herpå sammenligner flere af pigerne i 4. klasse sig med Lærke:

”Jeg gad godt være Lærke. Jeg kan godt lide hendes højde, hendes hår, hendes krop, at hun er tynd. Jeg synes, hun er perfekt” (Frandsen & Thomsen, 2018, s. 59).

I forlængelse af pigernes sammenligninger med Lærke fremkommer et andet eksempel på en opadstigende sammenligning, som samtidig indebærer en eksplicit nedvurdering af sig selv:

”Nogle gange kan jeg bare ikke tåle at kigge mig selv i spejlet [...] For så får jeg et billede af de andre piger fra klassen, og så tænker jeg, at der er stor forskel på min krop og på de andre pigers kroppe” (Frandsen & Thomsen, 2018, s. 60).

Forskellen på de to citater er, at hvor den første sammenligning fremstår mere neutral i forhold til favorabel/ikke-favorabel, fremstår det andet citat som ikke-favorabelt, fordi pigen tydeligt udtrykker en markant utilfredshed med egen krop, fordi sammenligningsgrundlaget forekommer uopnåeligt. En sådan uopnåelig sammenligning kan resultere i frustrationer og følelser af utilstrækkelighed, der kan medføre, at pigerne undgår omklædnings- og badesituationer. En pige i 5. klasse udtaler følgende:

”Jeg har det ikke så godt i min krop, og så kan jeg godt være lidt bange for, at folk tænker, at jeg er tyk. Jeg kan ikke gøre for det, men den tanke får jeg nogle gange, og så har jeg ikke lyst til at gå i bad” (Frandsen & Thomsen, 2018, s. 70).

Pigerne giver i interviewene udtryk for, at de er blevet mere opmærksomme på kroppen, efter den er begyndt at ændre sig. Dette har for mange af pigerne resulteret i, at de er blevet mere sårbare i situationer, hvor kroppen vises frem, hvilket blandt andet kommer til udtryk ved, at pigerne trækker maven ind, dækker sig til med håndklædet eller helt undlader at gå i bad. Et sådant scenarie fortæller en pige i 5. klasse om:

”Til idræt, der trækker jeg meget maven ind, fordi folk måske tænker over min mave. Hver gang jeg kigger, så synes jeg, at nogle af de andre kigger på mig, når jeg tager tøjet af, og det gør jeg også ved de andre” (Frandsen & Thomsen, 2018, s. 74).

Til at analysere og forstå pigernes adfærd i omklædningsrummet og deres tanker om kroppen anvendes Anthony Giddens' begreber 'skamfølelse' og 'stolthed' (Giddens, 1996).

Skamfølelse over kroppens fremtræden

Ifølge Giddens (1996) er selvidentitet, hvordan individet reflektivt opfatter sig selv på baggrund af dets biografi. Rutinemæssig kontrol af kroppen er et fundamentalt middel til at opretholde selvidentitetens biografi og er desuden en vigtig del af selve det at handle og at blive accepteret som kompetent af andre. Giddens bruger begrebet 'skamfølelse' om den grundlæggende angst for ikke at kunne opretholde en sammenhængende biografi og ikke at kunne udvise sit ideelle jeg for omverdenen (Giddens, 1996). Skamfølelsen fremkaldes af følelser som utilstrækkelighed, ydmygelse og manglende evne til at vinde social accept og koncentrerer sig ofte om det synlige aspekt af selvet - kroppen. Skamfølelse har 'stolthed' som positivt korrelat og er forankret i sociale bånd. Den er derfor sårbar over for andres reaktioner (Giddens, 1996). For at opretholde stoltheden og dermed selvidentitetens kontinuitet skal den kropslige fremtræden skabe positive følelser omkring kroppen.

Udstillet under bruseren

Selvidentitetens biografi udfordres i badesituationen på alle tre klassetrin, fordi kroppen udstilles for andre, mens den er i en foranderlig fase. Det er i interviewene tydeligt, at badesituationen fremmer pigernes skamfølelse, da de ikke føler, at de kan vise deres ideelle jeg, når de skal være nøgne. Helt generelt fylder det meget for pigerne på alle tre klassetrin, at kroppen begynder at udvikle sig, hvilket skaber usikkerhed.

Flere af pigerne føler, at de andre kigger meget på dem, og at de bliver bedømt på kroppens fremtoning i badesituationer. En pige i 6. klasse fortæller følgende:

"Der er nogle piger, der kigger helt vildt meget. Der er en, som hvis hun ser noget, der er anderledes, så går hun over og siger det til sine veninder" (Frandsen & Thomsen, 2018, s. 84).

Denne følelse ser ud til at give anledning til en badekultur, hvor man dækker sig til med håndklædet, når man skal i bad. Dette uddybes af en pige i 6. klasse:

”Man kan også se inde i omklædningsrummet, at der er mange, der dækker sig til med deres håndklæde, for at der ikke er andre, der kan stå og kigge på dem” (Frandsen & Thomsen, 2018, s. 84).

En af pigerne i 6. klasse fortæller, at grunden til, at nogle piger føler sig utrygge i badesituationer, er, at de er kommet i puberteten og derfor er usikre på deres fremtoning. Denne tanke kan bakkes op af nedenstående citat fra interviewet med 5. klasse.

”Og det er måske også derfor, at jeg selv er lidt... Jeg går altid i bad, men jeg dækker mig altid til, fordi jeg føler, at folk kigger og kommenterer på den måde, jeg ser ud, og kommenterer meget, hvis man er begyndt at komme i puberteten” (Frandsen & Thomsen, 2018, s. 84).

Pigerne føler altså, at de skal se ud på en bestemt måde, og at de bliver bedømt på, hvordan de ser ud. Dette stemmer overens med det faktum, at mange dækker sig til i omklædningsrummet eller helt fravælger badet, når forlegenheden og nervøsiteten tager over. Pigerne er godt klar over, at alle har en sårbar side, men at blotte denne side for andre kan især i denne alder være grænseoverskridende. Stolthed over kroppens fremtoning er vanskelig at mobilisere og opretholde, når man er usikker på andres mulige reaktioner. Ud fra Giddens teori om selvidentitet kan det hævdes, at pigerne forsøger at opretholde deres fortælling og dermed bevare deres stolthed ved at skjule deres kroppe, da det kan tyde på, at de har mistet kontrollen over egen krop og dermed kontinuitet i deres fortælling (Giddens, 1996).

HVOR STÅR FORÆLDRE I SPØRGSMÅLET OM BAD SOM KRAV ELLER TILBUD?

Mange af pigerne fortæller, at badet efter idræt ikke er noget, de har snakket om i hjemmet, men flere er sikre på, at deres forældre ville acceptere, hvis de ikke havde lyst til at gå i bad på skolen. En af pigerne fra 5. klasse udtaler i interviewet:

”Min mor siger, at hun synes, jeg skal gøre det, men hvis jeg ikke har lyst, så skal jeg ikke gøre det, for jeg skal ikke gøre noget, jeg ikke har lyst til” (Frandsen & Thomsen, 2018, s. 72).

Som det fremgår af citatet, er der forældre, der overdrager ansvaret til barnet, hvilket rejser spørgsmålet om, hvorvidt piger i denne alder er klar til selv at tage beslutningen om at gå i bad og blotte sig. I medierne bliver netop bad efter idræt

ofte gjort til et spørgsmål om at være tilhænger eller modstander af forventninger, om at man skal bade efter idræt². På tilhængersiden finder man en diskurs, som taler om vigtigheden og naturligheden ved at gå i bad, og at man risikerer at miste noget særligt, hvis man ikke socialiseres fra en tidlig alder til at se hinanden nøgne. Omvendt betoner modstanderne af krav om obligatorisk bad efter idræt netop den individuelle valgfrihed og selvbestemmelse. Uanset hvilke ståsteder man måtte have, er pubertetens forandringer en nådesløs realitet blandt piger, hvis sårbarhed og selvkritik meget let kan øges, såfremt den kropslige sammenligning ikke har et favorabelt udfald. Der er fordele og ulemper forbundet med, at forældre overlader ansvaret og beslutningen til barnet. På den ene side kan det fremkalde en selvstændig meningsdannelse hos den unge, som kan være god for udviklingen af den unges kritiske refleksion, men som Mette With Hagensen, formand for landsorganisationen Skole og Forældre, fremhæver, ligger der et stort ansvar hos forældrene om at snakke med deres børn og de øvrige forældre om problematikken:

“Hvis man spørger forældrene, om de vil bidrage til, at deres børn får et positivt selvbillede, så siger de alle sammen ja. Desværre er det de færreste, der indser, at de bidrager til det modsatte, når de lader deres børn springe badet over” (Reenberg, 2016).

Risikoen for et forvrænget selvbillede hos børn, grundet manglende læring om og accept af forskellige kroppe, burde ifølge Hagensen være tilstrækkelig tilskyndelse til, at skolerne i højere grad oplyser forældrene om badeproblematikken, og hvorfor det er vigtigt, at eleverne bader sammen (Reenberg, 2016). Denne antagelse kan understøttes af pigernes udtalelser i interviewet, hvor de giver udtryk for, at udfordringerne ikke udspiller sig i hjemmet. Pigerne er i udgangspunktet ikke modstandere af renlighed og hygiejne, så hvis samtalen om bad eller ikke bad skal føres i hjemmet, kan det blive stærkt udfordrende for pigerne. En pige i 5. klasse udtaler følgende: ”Det er det samme som ens forældre; der tør man godt at gå i bad foran dem, for dem kender man rigtig godt” (Frandsen & Thomsen, 2018, s. 74). Med afsæt i teorien om social sammenligning opstår udfordringerne først og fremmest, når de står overfor klassekammeraterne, hvor den sociale og kropslige identitet er på spil. Da dette ikke er tilfældet ved bad i hjemmet, kan det være svært for forældre at opdage eventuelle udfordringer i forbindelse med bad i skolen.

² Efter gennemgang af Infomedia er en række kilder om baddebatten gennemlæst som argumentationsgrundlag. Eksempelvis Møller 2017.

FÆLLESBADETS PLUSSE

Pigerne giver udtryk for, at det er ulækkert og uhygiejnisk, hvis man ikke bader, når man har svedt, og på den måde gengiver de det, som kunne være et råd, der udsprang af 1930'ernes hygiejnediskussioner (Møller, 2017). Hvis man spørger lærerne, giver de samme begrundelse. Men udover hygiejneaspektet tilføjer lærerne andre og mere normative grunde, som at opnå større tolerance over for kropslig forskellighed, normalisering af afklædthed, og at man skal lære at bade sammen, da man i Danmark støder på mange arenaer, hvor fællesbad er inkorporeret. De grunde, som lærerne nævner, ser dog ikke ud til at være blevet italesat over for pigerne, og de er derved ikke bevidste om, at badet skal bidrage til mere end blot kropslig hygiejne. Gennem samtale om fællesbad blev det klart for pigerne i 4. klasse, at de faktisk får meget socialt ud af at bade sammen. De taler eksempelvis om mere intime og personlige emner, som at kroppen er begyndt at ændre sig. På 5. klassetrin på samme skole er situationen noget anderledes. Her fokuserer pigerne i højere grad på behovet for at se 'rigtig' ud i forhold til de andre. Der kan være kontekstuelle forhold, som gør, at der er forskellig kultur i fjerde og femte klasse, men noget tyder på, at pigerne har brug for hjælp til at få skabt en bevidsthed af afklædthed i relation til pigernes individuelle og kollektive identitet. Pigerne fra de forskellige klassetrin giver direkte og indirekte udtryk for, at det er befriende, når der bliver sat ord på de sårbare spørgsmål om krop og bad. Når samtalen i interviewene på denne måde ser ud til at udtrykke et dybfølt behov hos pigerne, er det måske mindre afgørende, om det er idrætslæreren, klasselæreren eller skolesundhedsplejersken, der tager hånd om pigerne, så længe der skabes et trygt samtalerum.

FORSKNINGSPROCESSENS ERFARINGER MED AT GIVE PIGERNE EN STEMME

Pigerne giver i interviewene udtryk for, at de i fællesskab - i egne klasser - kan hjælpe til et bedre miljø, hvor man ikke skal være bange for at blotte kroppen under bruseren. Pigerne på alle tre klassetrin kommer med forslag, der kan være med til at forbedre badekulturen efter idrætstimerne. Disse forslag var for eksempel materielle tiltag, tryghedsskabende regler og fællesskabsfølelse. Her kan blandt andet nævnes mere hyggelige omklædningsrum og flere brusekabiner, regler om ingen mobiltelefon eller negativ snak i omklædningsrummet, aftaler om, at det, der foregår i omklædningsrummet, bliver i omklædningsrummet. Derudover nævner pigerne også ønsket om at skabe en bedre følelse af fællesskab i omklædningsrummet ved at bade sammen samt vente på hinanden (Frandsen & Thomsen, 2018). Det er efter vores vurdering vigtigt, at pigerne selv har en stemme i forbindelse med dette emne, da man derved kan forsøge at forebygge eller mindske udfordringerne

i forbindelse med bad efter idræt. Pigerne giver udtryk for, at de gennem samtaler med en voksen kan dele deres tanker og i fællesskab sætte ord på, hvordan de hver især har det med egen krop, og hvad det gør ved dem, når de skal bade med andre (Frandsen & Thomsen, 2018). Samtale kan ligeledes give pigerne mulighed for at kommentere på hinandens udsagn og give feedback, hvilket forhåbentlig vil kunne have en positiv påvirkning på pigernes kropsopfattelse. Desuden foreslår pigerne, at man i fællesskab kan skabe regler i omklædningsrummet og dermed øge tryk- heden, tilliden og lysten til at gå i bad yderligere. Pigerne i 5. klasse kommer i inter- viewet med følgende forslag:

”Hvis folk skulle gå mere i bad, så skulle man aftale, at ingen får nogen tanker. Og alt, hvad der sker i omklædningsrummet, bliver i omklædningsrummet, så in- gen fortæller videre, hvad de ser. Vi har også en regel om, at ingen har telefoner fremme” (Frandsen & Thomsen, 2018, s. 71).

Vores interviews viser, at pigerne både er villige og i stand til i denne alder at tale om kroppen og de udfordringer, det medfører, når kroppen begynder at ændre sig. Dette kan skolerne benytte sig af og ikke være bange for at krænke de unges blufærdighed ved at tage emnet op.

AFSLUTTENDE PERSPEKTIVER PÅ PIGERS KROPSOPFATTELSE OG BADEKULTUR I 4.-6. KLASSE

Artiklen har forsøgt at skabe en forståelse for, hvordan kroppens fremtræden giver anledning til bekymring blandt 10-12-årige piger, og hvordan følelsen af usik- kerhed omkring blandt andet udviklingsprocessen og vægt kan mindske lysten til at bade med jævnaldrende. Pigerne føler, at de kropsligt skal se ud på en bestemt måde, hvilket får dem til at ændre adfærd i omklædningsrummet, da de i denne alder er særligt sårbare, fordi omgivelserne i stigende grad influerer på kropso- pfattelsen. Som det fremgår af pigernes udtalelser, kan man skabe bedre og tryggere rammer for bad ved i fællesskab at tale om de udfordringer, de oplever i forbindel- se med badet efter idræt. Ved at lade pigerne lytte til hinanden og reflektere over og sætte ord på deres følelser omkring kroppen og dens fremtræden, kan man ifølge pigerne mindske følelsen af at være alene om kropslige usikkerheder og dermed øge sammenholdet. Vi mener ikke, at pigerne selv skal tage initiativet, men at det derimod er skolen, der har et ansvar for at introducere emnet krop og bad og skabe rum for denne slags samtaler. Dertil kommer, at de skal informere forældrene om problemstillingen, således at forældrene kan fortsætte samtalen i hjemmet og være opmærksomme på at opmuntre deres børn og hjælpe til at styrke deres kropslige selvværd. Flere studier har i den offentlige debat vist, at emnet om kropslige util- fredsheder er et stort problem blandt gymnasiepiger, hvilket kan opfattes som en fremskrivning af problemstillingerne fra folkeskoletiden eller være et resultat af,

at pigerne træder ind i et nyt miljø med nye usikkerheder knyttet til sociale sammenligninger (Møller, 2017). Det er derfor relevant at adressere problemet og tage hånd om det, inden det udvikler sig til kropsskam og mentale problemer. Set i dette lys giver det god mening at sætte fokus på krop og bad allerede fra 4. klasse, hvor de kropslige og sociale sammenligninger tager fart.

Fremadrettet vil det være interessant at undersøge, om samtaler med pigerne kan have den ønskede effekt på de kropslige usikkerheder og den manglende lyst til at gå i bad ved at gennemføre et handlingsrettet forskningsprojekt. Afslutningsvis ville det være interessant at lave en mere repræsentativ undersøgelse ved at udvide undersøgelsen til folkeskoler over hele landet. Der kunne også anlægges et bredere perspektiv ved ligeledes at undersøge drenges kropsofattelse og badekultur inden for samme aldersgruppe.

REFERENCER

Dansk Skoleidræt. (2016). Problematisk at få eleverne til at bade efter idræt. Idræt i skolen, 5-8. (Senest læst d. 24.2.2022)

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes: Human Relations 1954: <http://www2.psych.ubc.ca/~schaller/528Readings/Festinger1954.pdf>

Frandsen, M. & Thomsen, C. (2018) Kropsofattelse og badekultur – en kvalitativ undersøgelse af folkeskoleelevers kropsofattelse og badekultur i 4. – 6. klasse, Bachelorprojekt ved Institut for Idræt, Aarhus Universitet.

Giddens, A. (1991). Modernitet og selvidentitet. København: Hans Reitzels Forlag

Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (januar 2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, s. 1-16. (Senest læst d. 24.2.2022)

Halkier, B. (2015). Fokusgrupper, kap. 6. I Brinkmann & Tanggaard (red.), *Kvalitative metoder; en grundbog* (s. 137-152)

Møller, V. (2017). I bad efter idræt? *GISP* nr. 164, 21-26. (Senest læst d. 24.2.2022)

Rasmussen, M., Pedersen, T. P., & Due, P. (2015). Skolebørnsundersøgelse, 2014. Mental sundhed, s. 34-45. København: Statens Institut for Folkesundhed. (Senest læst d. 24.2.2022)

Reenberg, S. (8. juli 2016). Lærerne kæmper forgæves: Så mange elever nægter at bade efter idræt: <https://www.sondagsavisen.dk/familien/2016-07-08-laererne-kaemper-forgaevs-sa-mange-elever-naegter-at-bade-efter-idraet/> (Senest læst d. 24.2.2022)

Troensegaard, 2018 - Epinion for TV2 Østjylland: Piger tør ikke gå i bad efter idræt: Vil ikke sammenligne kroppe: <https://www.tv2ostjylland.dk/artikel/piger-to->

er-ikke-gaa-i-bad-efter-idraet-vil-ikke-sammenligne-kroppe (Senest læst d. 24.2.2022)