

# Tendens: Alle må se ud, som de vil, men de skal være tynde og veltrænede

På overfladen mener unge, at kroppe må være på stort set alle måder. Men bagved ligger smalle idealer om, at piger skal være tynde, mens drengekroppe skal være markerede og veltrænede. Den modsætning gør det svært for mange unge at tale om, hvordan de i virkeligheden har det med kroppen.

Af **Mikkel Kamp**

teorien må unge se ud præcis, som de vil. De må gå med det tøj, de har lyst til, og de skal elske den krop, de er udstyret med. Det ved de, for det har de lært af deres lærere, forældre, klassekammerater og gennem medierne, hvor forskellige rollemodeller har vist, at man kan være rigtig på mange måder.

Men observerer man helt almindelige unge og spørger dem i et forum, hvor kun en forsker lytter, så har de meget klare





tanker om, hvordan de selv skal se ud, og hvordan de gerne vil have, at deres venner ser ud. Det fortæller Katrine Vraa Justenborg, som er postdoc hos Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet, hvor hun blandt andet forsker i unges opfattelser af krop. I en række forskningsprojekter i både udskolingen og på tværs af ungdomsuddannelserne har hun interviewet og observeret unge for at forstå deres perspektiv på kroppen.

Og svaret på, hvordan de i virkeligheden synes, de skal se ud, er forenklet sagt, at drengene ikke må være overvægtige, men skal være markerede og veltrænede, mens pigerne ikke behøver at være veltrænede, men skal være tynde.

“Drengene skal helst være større, og pigerne skal være mindre. Idealerne bliver mere og mere indsnævret. Det kan være svært at se, at man kan være ung på flere måder i dag, og at man kan se ud på flere

## Har eleverne ændret sig?

Det undersøger vi i denne artikelserie, hvor vi beskriver nye bevægelser og tendenser blandt de unge. Dette er den sjette artikel i serien.

Du kan finde alle artiklerne på [Gymnasieforskning.dk](http://Gymnasieforskning.dk)



måder i dag,” siger Katrine Vraa Justenborg og understreger, at det trods alle mulige forskelle gælder på tværs af uddannelsesinstitutioner og eksempelvis forskellige typer gymnasier, hvor hun har interviewet elever.

En dreng i 9. klasse har for eksempel beskrevet det sådan i et interview:

“Sund, så tænker jeg forholdsvis slank, fordi man skal jo ikke vise overvægt, fordi det har lidt en forbindelse til at være usund,” mens en lidt ældre dreng i 2. g på STX med to samlede hænder med fingerspidserne mod hinanden viser, hvor smalle pigerne på hans gymnasium synes, de skal være om livet.

Det er paradoksalt, fordi man generelt i samfundet og ikke mindst hos unge mener og siger, at man netop kan være ung på alle måder og se ud, som man vil.

“Vi har set en bevægelse med eksempelvis tyk-aktivister, som faktisk gjorde en forskel i forhold til, hvordan børn og unge kunne forstå sig selv. Min forskning peger på, at det ikke i så høj grad er tilfældet længere,” fortæller Katrine Vraa Justenborg og tilføjer, at forskellige fænomener som ‘Skinny is back’, ‘looksmxing’ og det generelle mediebillede også understreger, at når det kommer til udseende, er det en meget udbredt tendens, at man skal være slank og forsøge at optimere selv de mindste områder af sit udseende.

### Berøringsangst og fokus på kroppen

Katrine Vraa Justenborg træder et skridt tilbage og fortæller om nogle af tendenserne, der har præget de seneste mange år.

“I 2010’erne fik vi en opmærksomhed på, at vi gennem 1990’erne og nullet har haft ret meget fokus på kroppen – og især kvindekroppen – og kommenteret den på uhensigtsmæssige måder. I 2010’erne fik vi samtidig en berøringsangst, hvor vi nærmest ikke talte om kroppen. Det har vi nok stadig i dag, samtidig med at der er kæmpe fokus på kroppen,” siger hun.

Siden er der sket flere ting. En af de mere markante er, at vægttabsmedicinen er kommet på markedet. Det har været med til at ændre den måde, nogen ser på overvægt.

“Det har været medvirkende til, at det mere rummelige syn på kroppen – som blandt andet krops-positivismen er eksponent for – er blevet skudt tilbage, og det



er svært at se, hvilke spor den har efterladt sig. Måske er det i virkeligheden kun i nogle sub-miljøer, den har fået en særlig positiv værdi. I det generelle mainstream-samfund er det igen blevet et ideal at være tynd,” siger hun.

Når hun i sine forskningsinterviews taler med unge om, hvordan de synes, de selv og andre skal se ud, er deres tanker da også temmelig ens.

“Unge fortæller meget enslydende og meget præcist om det. Og de har mange ord for deres tanker, men de har aldrig sagt det højt til nogen før, selvom de har så meget at fortælle. Det møder vi på tværs af ungemiljøer, alder og geografi, når vi taler med unge om krop og udseende. Det er et udtryk for, at det er et stort tabu, når de har gjort sig så mange tanker om det, men ikke har talt om det tidligere,” siger Katrine Vraa Justenborg og uddyber:

“Det er vigtigt at være slank, for eksempel, men det er tabubelagt at snakke om, at det har en værdi at være slank. Du skal ikke være en ‘tryharder’, der går for meget op i at leve op til normerne, for det kan også have en uhensigtsmæssig værdi. Så meget er skjult, samtidig med at der er meget snævre idealer. Det kan være problematisk,” siger hun.

Men er det ikke noget, der foregår på et andet gymnasium, end der hvor du arbejder, tænker du måske. Gælder de samme idealer for, hvordan kroppen skal se ud, for eksempel på det flippede gymnasium?

“Ja. Det gælder også på de flippede gymnasier. Her investerer man også massivt i kroppen, men samtidig er der så også andre koder. Det kan for eksempel være vanskeligt rent socialt, hvis man mener og siger, at piger ikke må have hår under armene,” siger Katrine Vraa Justenborg.

### Kroppen er en tilgængelig arena

Men hvorfor har unge det kraftige fokus på kroppen? De kunne jo også fokusere på at være sjove, dygtige eller gode kammerater. Det gør de også.

“Unge taler meget om præstationspres. Det flyder ind i alle rum, at du både skal præstere i skolen og i det sociale, men også kropsligt. Kroppen kan aldrig bare være noget neutralt. Den er hele tiden noget, der bliver værdisat,” siger hun.

Samtidig er det forholdsvis tilgængeligt at forsøge at få en pænere krop. Alle kan gå i gang med at træne eller spise anderledes.

“Det kan tage længere tid og være vanskeligere, hvis man skal have bedre karakterer, tjene flere penge eller leve op til nogle af de andre succeskriterier. Det er mere håndgribeligt at ændre kroppen, og på sociale medier kan du finde en masse quick fixes til at få en flot krop. Det er fænomener som looksmaxing og andre “maxing-tendenser,” siger hun.

### Klasseskel afgør tonen

Normerne om, at kroppen skal signalere, at man er sund og ikke doven, findes i alle samfundslag. Der er dog forskel på, hvordan man taler om det, viser Katrine Vraa Justenborgs forskning. Grundlæggende er unge i de øvre og de lavere samfundslag meget direkte i forhold til, hvordan de mener, man skal se ud. I middelklassen er det mere subtilt, fortæller hun.

På et gymnasium i et velstillet område har en pige i 2. g for eksempel sagt:

“Drenge gider ikke at tale med én, hvis man er... Så siger de bare til dig: “Du er tyk”.

“Der er meget kontant afregning. Og selvom det måske lyder meget hårdt, så er det også en tilbagemelding på, hvordan man står i det sociale hierarki, og hvad man eventuelt skal lave om for at være med på beatet. Så de bliver relativt hurtigt socialiseret ind i de normer, der er på spil. Så kan man vælge at indrette sig efter gruppen eller gøre noget andet. Det bliver et mere aktivt valg, og man vender det ikke indad. Man kan sige, at det er gruppen, der er noget galt med,” siger Katrine Vraa Justenborg og tilføjer, at det også gør sig gældende i mere udsatte områder, hvor man også direkte får at vide, at en jakke er for dyr, eller at kroppen er forkert.

Forskellene viser sig også i selve træningen.

“I over- og underklassen er der en mere hardcore-tilgang for at få hurtige resultater. Her skal man få en flottere krop hurtigt, mens man i middelklassen investerer mere langsomt i kroppen. Derfor er cardiotræning, hvor man for eksempel planlægger løbetræning, så man gradvist forbedrer sit niveau, også mere udbredt i middelklassen, selvom det måske giver langsommere resultater

## “Når unge fortæller, at de synes, de er for tykke, så skal voksne prøve at acceptere, at de faktisk har det sådan.”

*Katrine Vraa Justenborg*

i forhold til kroppens udseende,” siger Katrine Vraa Justenborg.

Men hvorfor er der forskel på, hvordan unge taler om kroppen?

“Hierarkier fylder mere i over- og underklassen. Det er mere legitimt at markere det direkte, end det er i middelklassen. De er også gode til at give hånd og være høflige, men de er kontante over for hinanden.”

I middelklassen er normerne indholdsmæssigt cirka de samme, men man taler om det på en anden måde.

“De ved, at man ikke skal kritisere andre mennesker, og har en mere psykologiserende forståelse af, at mennesker er forskellige. Her er det skamfuldt at markere hierarkier direkte. Men samtidig er adfærden en helt anden. Man ved godt, om man er inde eller ude, og man ved også, hvordan man ekskluderer på en legitim måde. De siger noget andet til mig, end de praktiserer. Alle har lært, at de skal være høflige og inkluderende, men alle synes, det er svært at være rummelig og leve op til de idealer, man har,” siger Katrine Vraa Justenborg.

Det har konsekvenser for især unge, som har svært ved at indgå i fællesskaberne.

“De vender ofte blikket indad og føler, at de skal lave om på sig selv for at kunne være en del af fællesskabet. En meget håndgribelig måde at lave om på sig selv på er at prøve at leve op til nogle af de her sundhedsidealiser, at begynde at træne mere eller gå mere op i sit udseende for at gøre sig mere attraktiv, både på vennemarkedet og kærestemarkedet,” siger hun.

### Tag de unges udsagn alvorligt

Det er oplagt, at voksne omkring unge indgår i dialog om disse emner. Selvom det kan være svært for os helt at forstå, hvad der foregår, vil det være en fordel at møde unge med det udgangspunkt, at deres handlinger

og meninger er meningsfulde. Derfor er det først og fremmest en god idé at lytte.

“Størstedelen af unge er jo vanvittigt socialt intelligente, så de har deres grunde til at gøre, hvad de gør. Det er ikke, fordi de er dumme og bliver socialiseret ind i, at de er nødt til at gøre tingene på en bestemt måde uden at tænke over det. Det er fordi, de ved, at det stiller dem dårligere socialt, hvis de ikke gør, som normen dikterer – selvom de også selv er medskabere af normen,” siger hun og tilføjer, at når voksne lytter til unge, skal de tage deres udsagn alvorligt.

“Når unge fortæller, at de synes, de er for tykke, så skal voksne prøve at acceptere, at de faktisk har det sådan. Hvis en voksen siger, ‘det synes jeg ikke, du er’, så kommer man til at vise den unge, at man ikke synes, det er et legitimt problem. Det er også en god idé at forsøge at hjælpe den unge med at rette kritikken udad frem for indad,” siger hun.

Samtidig skal voksnes ord gå hånd i hånd med handling.

“De skal ‘walk the talk’ og faktisk vise, at de eksempelvis begår fejl, slapper af og lader stå til. Hvis voksne rundt om de unge bliver ved med at tale om, at man skal slappe lidt af, og at der kommer nye chancer, skal de også vise det,” siger forskeren fra Center for Ungdomsforskning. ●

**Katrine Vraa Justenborg** er ungdomsforsker og postdoc hos Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet, hvor hun blandt andet forsker i unges opfattelser af krop.