

KROP

OM SUNDHED, SKØNHED OG SELVVÆRD

UMU

LIG!



**ETISK
FORUM
FOR UNGE**



**DET
ETISKE
RÅD**

KROP UMU LIG!

OM SUNDHED, SKØNHED OG SELVVÆRD

ISBN: 978-87-92915-03-0

© Det Etiske Råd 2017

GRAFISK DESIGN OG ILLUSTRATION

Peter Waldorph

TRYK

Rosendahls

FOTO

Colourbox og Jesper Møller-Fink

Publikationen er gratis og kan bestilles via bestillingssiden på Det Etiske Råds hjemmeside: www.etiskraad.dk/kropumulig

PROJEKTLEDER

Chefkonsulent Ulla Hybel

Det Etiske Råd

Ørestads Boulevard 5

2300 København S

Tlf.: 7221 6870

E-mail: kontakt@etiskraad.dk

Det Etiske Råd er et uafhængigt statsligt råd, der rådgiver politikerne og skaber offentlig debat om etiske spørgsmål i forbindelse med bioteknologier, der berører menneskers liv, vores natur, miljø og fødevarer. Rådet arbejder endvidere med etiske spørgsmål, der knytter sig til sundhedsvæsenet. Du kan se mere om Det Etiske Råd og finde Rådets materialer på www.etiskraad.dk

TIDLIGERE TEMAER FOR ETISK FORUM FOR UNGE

- 2015 Ønskebarn**
Forplantningsteknologiens muligheder og dilemmaer
- 2013 Inde eller ude?**
Om etik og psykisk sygdom
- 2011 Organdonation**
Livet og døden
- 2009 Mærker for livet**
Tatovering, piercing og omskæring
- 2007 Død og pine**
Om aktiv dødshjælp
- 2005 Den tjekkede tvivl**
Om stamceller og etik
- 2003 Det perfekte menneske?**
Om bioteknologiske forandringer af mennesker
- 2001 Kloning af mennesker**



Det Etiske Råd udgiver et nyhedsbrev om Etisk Forum for Unge.

Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet på www.etiskraad.dk

OM ETISK FORUM FOR UNGE 2017

Etisk Forum for Unge er skrevet til elever i grundskolens afgangsklasser. Materialets formål er at lade unge debattere etiske spørgsmål knyttet til samfundsmæssige forhold. Etisk Forum for Unge 2017 handler om unges forhold til kroppen, og den betydning kroppen har for unges identitet.

Mange unge i dag drømmer om den perfekte krop. Ofte i en grad, så deres daglige liv bliver præget af drømmen og kampen for at opnå det ideelle.

Unge mennesker påvirkes af mange forhold i deres hverdag. Man kan se idealer om kroppens udseende i tøjreklamer og modeblade med slanke kvinder og muskuløse mænd. De sociale medier har gjort os til visuelle superbrugere, og billeder af perfekte kroppe popper op overalt. Man bombarderes med viden om, hvad der er sundt og slankende at spise. Og motion er noget, som vi alle bør dyrke, så kroppen holdes sund og rask.

Det er blevet muligt i langt højere grad end tidligere at forme kroppen,

som vi gerne vil have, den skal se ud. Det er blevet almindeligt accepteret, at småfejl justeres med kosmetisk kirurgi. Når sund kost og træning alene ikke giver den ønskede krop, så er der stadig mulighed for at ændre kroppen i den ønskede retning med lægens hjælp.

Men kroppen er mere end blot en organisme. Kroppen fortæller også noget om, hvem vi er – eller hvem vi gerne vil være. Vi bruger med andre ord kroppen til at fortælle noget om os selv. I et samfund med fokus på den enkelte og den enkeltes præstationer – og hvor man samtidig ser på kroppen som plastisk og formbar – kan kroppen dermed komme til at spille hovedrollen i jagten på succes.

Med dette materiale lægger Det Etske Råd op til en debat om, hvad kropsidealer er, hvordan de opstår, og hvordan kropsidealer kan have betydning for, hvordan vi har det med os selv, og den måde, vi opfatter og møder andre på.

Bolette Marie Kjær Jørgensen, Poul Jaszczak, Anne-Marie Gerdes og Kirsten Halsnæs er alle medlemmer af Det Etske Råd. De fortæller her lidt om det materiale, som du skal i gang med, samt hvorfor Det Etske Råd har lavet materialet:

”

Det Etske Råd vil gerne fremme en kultur, hvor unge er glade for deres krop. Der er ikke to kroppe, der er ens – og det er godt! Vi er som mennesker alle forskellige og dermed unikke. Også din krop er unik og helt din egen! I det hæfte, som du sidder med, kan du læse om kroppens mange betydninger, og du kan få mulighed for at diskutere etiske spørgsmål om kroppen med dine klassekammerater.



HVORDAN KAN HÆFTET BRUGES?

Hæftets emne er relevant for både dansk, samfundsfag, kristendomskundskab, historie og biologi og er desuden velegnet til både tværfaglige forløb og projektopgaver. Undervejs i materialet er der forslag til opgaver, som både kan løses i klassen og af eleverne selv. Hovedvægten er i hæftet lagt på fælles diskussioner i grupper og/eller i klassen.

I hæftet vil du møde Liva og Niels Ulrik. Liva går i 9. klasse på Højdevangens Skole på Amager. Hun gør sig tanker om sin krop og sit udseende, som de fleste piger på hendes alder. For Liva er fællesskaber med andre unge vigtige.

Niels Ulrik har en samfundsfaglig universitetsuddannelse med en ph.d. i ungdomsforskning. Han arbejder som lektor og souschef på Center for Ungdomsforskning ved Aalborg Universitet, Campus København, og forsker blandt andet i unge, krop og livsstil.

Liva og Niels Ulrik er vores faste kommentatorpar i hæftet. Du kan via hæftet gå til Det Etske Råds hjemmeside, hvor du kan læse mere om deres perspektiver på nogle af de temaer, der tages op i hæftet. I kan i klassen eller i grupper diskutere, om I er enige i deres synspunkter, eller om I mener, at andre vigtige perspektiver skal komme frem.

Se www.etiskraad.dk/kropumulig



HOLD



6

KAPITEL 1 HVAD ER "KROPPEN" OVERHOVEDET FOR NOGET?

Kapitel 1 handler om kroppens mange betydninger. Kroppen er en organisme, som kræver at blive passet. Men samtidig er kroppen også indpakningen af vores person.



10

KAPITEL 2 KROP OG ETIK

I kapitel 2 kan du læse om etiske overvejelser om kroppen. Etik og krop handler om, hvordan vi ser på hinanden og på andre. Når du diskuterer kroppens etik med dine venner i klassen, kan du blive opmærksom på vigtigheden af at behandle andre ud fra de værdier, som du selv sætter højt.



12

KAPITEL 3 KROP OG SAMFUND

Kapitel 3 handler om kroppens tilhørsforhold til en bestemt kultur. Du kan i kapitlet læse om, at det samfund, som du fødes ind i, har stor betydning for dit syn på kroppen. Du kan læse om kropsidealer – på godt og ondt. Du møder i kapitlet Lasse under træning i fitnesscenteret. Du møder også plastikkirurgen Faye Sarmady på job i skønhedsklinikken.

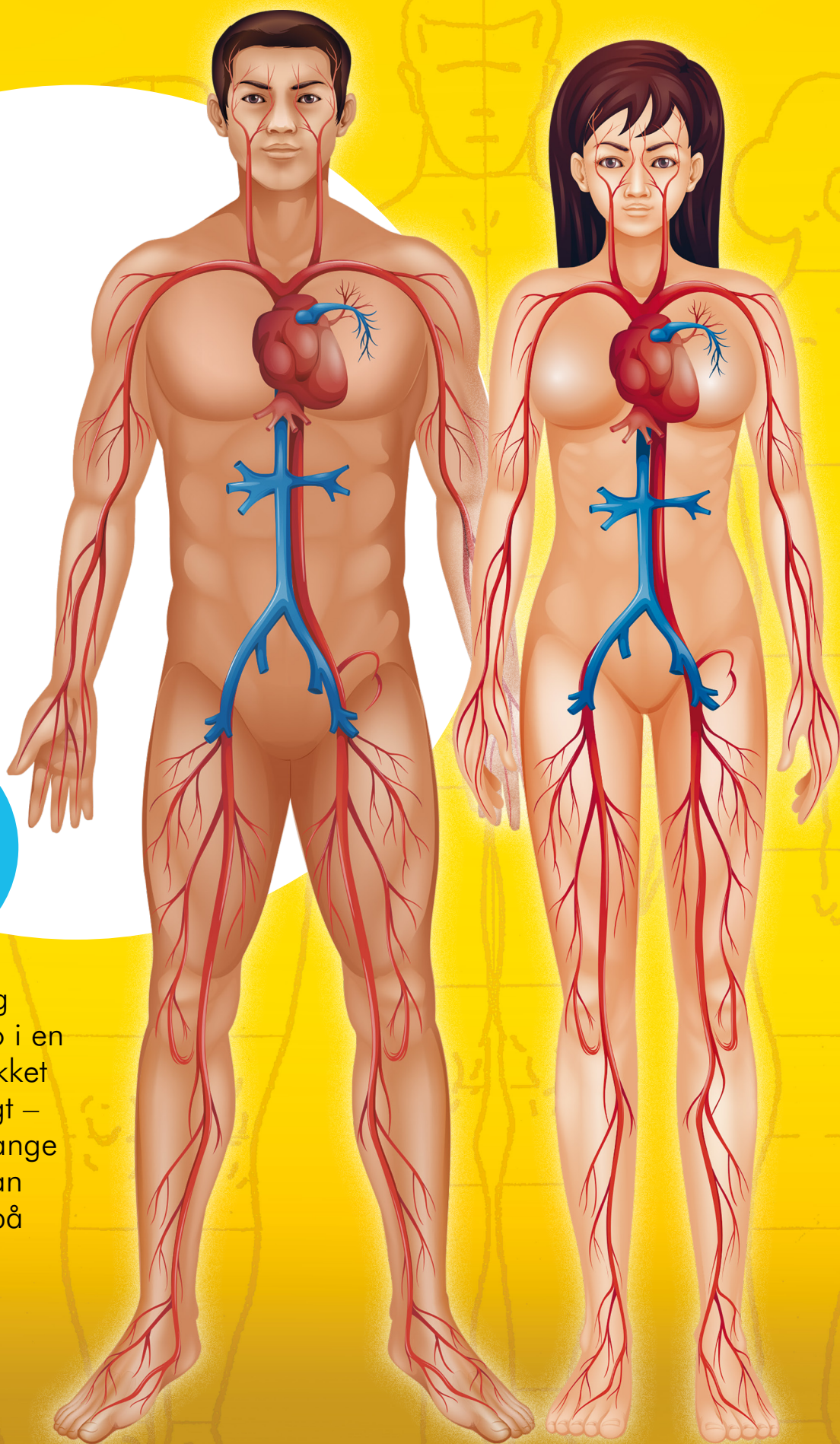
28

KAPITEL 4 KROP OG IDENTITET

Et overdrevent fokus på udseende og kropsidealer kan betyde, at kroppen kommer til at spille hovedrollen i jagten på succes. Kapitel 4 handler om den betydning, som kroppen har for unges identitet. Du kan få indsigt i, at det undertiden kan blive en udfordring at forlige sig med sin egen krop. Du møder i kapitlet Helle, hvis datter er ramt af meget svær spiseforstyrrelse. Du møder også Zephyr, der blev tilskrevet kønnet "pige" ved fødslen, men i dag ønsker at møde andre som transmaskulin.



"Både piger og drenge lever jo i en kultur, hvor blikket er utrolig vigtigt – man poster mange billeder, og man kigger meget på hinanden."



"Jeg tror, at der er forskel på drenge og piger på den måde, at der er mere pres på pigerne for at se godt ud."



KAPITEL 1

HVAD ER 'KROPPEN' OVERHOVEDET FOR NOGET?

Kroppen er genstand for vores intense opmærksomhed" skriver en journalist.

Det er nok rigtigt. Kroppen bliver dyrket, trænet og formet som aldrig før. Vi har fokus på at være tyk eller tynd, sund eller usund, smuk eller grim.

Kroppen hænger uløseligt sammen med vores liv. Kroppen er en forudsætning for, at vi lever, og er som sådan en betydningsfuld organisme, som kræver at få næring og at blive passet på. Den

er vores egen, men indgår samtidig i vores relationer til andre, da den også er vores synlige udtryk udadtil. Den viser, hvor i verden vi bor, og om vi er rig eller fattig, og vi bruger også kroppen til at fortælle andre, hvem vi er – eller hvem vi gerne vil være. Kroppen er altså både et hylster og samtidig en del af vores identitet. Vi både **har** og **er** en krop.

Forskellige kulturer har deres egne måder at se på forholdet mellem krop og sjæl. Den måde, som vi her i den vestlige kultur i dag ser på sammenhængen mellem vores krop

og hvem vi er, er ikke en naturgiven ting. Den afhænger nemlig først og fremmest af den tidsperiode og den kultur, vi lever i. Fx hang krop og sjæl uløseligt sammen for oldtidens egyptere, som opfattede kroppen som det hele menneske. Det var derfor meget vigtigt at beskytte kroppen efter døden, og blandt andet af den grund mumificerede man den døde krop.

I vores kultur har vi nok en tendens til at se dem som (delvist) adskilte. Der er vores krop – og så er der vores person. Og så alligevel. >>

"Der er i dag måske en bevidsthed om, at vi kan gøre for meget ved kroppen – og at det kan gøre den usund for os. Og så ser man nogle modtendenser, hvor man iscenesætter den "naturlige krop": "Se jeg har en naturlig krop, og jeg tør godt vise min naturlige krop frem!" Men hvad er det? I vore dage kan det sagtens være en krop, som man tidligere ville betragte som kunstig med silikone i bryster og læber osv., for kroppen vil altid være formet af en kultur, arbejdsvilkår og skønhedsidealer, og forestillingen om det naturlige forandrer sig."



Vi kan se på kroppen som indpakningen af vores indre selv. Nogle kan mene, at denne indpakning skal vi bruge til at fortælle omverdenen noget om, hvem vi er. Det ydre afspejler det indre – og det er vigtigt, at vores krop fortæller den sande historie om os. Andre kan mene, at det er vigtigt at passe på kroppen og leve sundt, men at hvem du er som person skal bedømmes ud fra dine handlinger og præstationer.

Men uanset om man mener det ene eller det andet, bliver vores kropsopfattelse utvivlsomt præget af det samfund, som vi lever i, og den måde vi omgås hinanden på. Et samfunds værdier afspejles i idealer om kroppen. Hvis et samfund fx sætter værdier som viljestyrke, selvdisciplin og individuel indsats højt, kan det medvirke til et bestemt idealbillede af kroppen. Idealkroppen bliver den krop, som afspejler disse dyder – og bliver da en social markør for lykke, status og magt. Kroppen

og den vi er, bliver da uløseligt forbundet.

Kroppen er i dag ikke noget, vi skal affinde os med som vores skæbne. Det er blevet muligt i langt højere grad end i tidligere tider at forme vores krop, som vi gerne vil have, den skal se ud. I vores kultur er det blevet almindeligt at dyrke kroppen og mere eller mindre selv at "ombygge" eller "modellere" vores krop. Vi går i træningscenter for at opbygge bestemte muskler, vi går i gang med slankekure for at få den rigtige vægt, og vi forandrer kroppens form gennem kirurgiske indgreb.

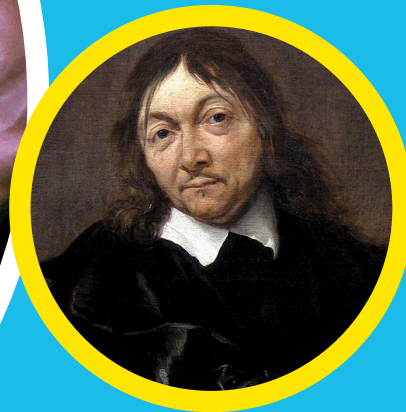
Men når vi opstiller strikse regler for, hvordan kroppen skal se ud, og samtidig opfatter kroppen som en formbar klump, som det er op til én selv at forme, så mindsker vi måske vores tolerance over for mennesker, som ser anderledes ud? Og når vi selv iscenesætter vores personlighed gennem kroppen, så bliver vi måske mere sårbare og må

hele tiden tage op til overvejelse, om vores krop er god nok?

I de følgende kapitler har du mulighed for at diskutere nogle af disse spørgsmål i klassen eller i grupper med dine klassekammerater.

FORSLAG TIL OPGAVER

- **Hvorfor er der så stor opmærksomhed omkring kroppen i dag?**
 - **Hvilke gode og dårlige ting er der ved denne opmærksomhed?**
 - **Hvordan oplever piger og drenge den opmærksomhed, der er på kroppen?**
-



DET DUALISTISKE PRINCIP

René Descartes var filosof og levede fra 1596-1650. Ifølge ham skal man se på mennesket ud fra et dualistisk princip, hvor man kan adskille det fysiske (det ydre) fra det psykiske (det indre). Han ser krop og sjæl som to adskilte størrelser.



"Men det er jo ikke naturligt. De er jo født på en helt anden måde!"



Du kan på etiskraad.dk/kropumulig læse, hvad Liva og Niels Ulrik mener om **Unges forhold til kropsidealer**

Du kan også på hjemmesiden finde forslag til flere opgaver.

DEN LEVEDE KROP

Maurice Merleau-Ponty omtales ofte som "kroppens filosof". Han levede fra 1908-1961. Han indførte begrebet "den levede krop", som han opfattede som adgangen til verden. Mennesket retter sig ifølge ham ud mod verden og andre, samtidig med at mennesket retter sig efter det, vi oplever i mødet med andre. Kroppen er central i dette samspil, da mennesket bevæger sig i verden og erfarer gennem kroppen. Også i vores relationer til andre er kroppen central, da vi mærker både os selv og andre gennem kroppen.

IDEAL/KROPSIDEAL

Et **ideal** er en forestilling om noget fuldkomment, som man søger at efterligne. Har man et **kropsideal**, så betragter man det som den perfekte repræsentant for, hvordan en krop ser ud.

KAPITEL 2

KROP OG ETIK

Mange af de spørgsmål, der tages op i dette hæfte, handler om etik. Etik har noget med personlige holdninger at gøre, men etiske spørgsmål handler også om, hvordan man bør behandle andre mennesker og andre levende væsener.

HVAD ER ETIK – OG HVAD KAN ETIKKEN GØRE FOR DIG?

I udgangspunktet bør alle mennesker etisk set have mulighed for et godt liv. Etik handler om det gode liv og betydningen af at tage hensyn til andre og ikke kun have blik for sig selv og sine egne behov: Hvordan man tager hensyn til andre og er opmærksom på andres følelser og behov. Hvordan man møder andre og viser ægte interesse for, hvem de er som person. Ofte nævner man i en etisk sammenhæng den såkaldte gyldne regel: ”Alt hvad du vil, at andre skal

gøre mod dig, det samme skal du gøre mod dem”.

Etiske spørgsmål griber ind i alle menneskers liv og er noget, vi alle bør tage stilling til. Man finder sjældent enkle eller entydige svar på spørgsmål om etik, og man finder derfor bedst etiske retningslinjer i en dialog med andre. Det er derfor vigtigt at diskutere etik, da man faktisk kan blive klogere på etiske spørgsmål efter at have hørt, hvad andre mennesker mener.

Etik er noget, der foregår mellem mennesker. I en diskussion om etik kan man prøve at gøre sig klart, hvilke værdier og hensyn man selv finder vigtige. Nogle gange hjælper denne klargøring én til at finde ud af, hvad man faktisk anser det for rigtigst at gøre. Det er også vigtigt at kunne forklare, hvorfor man mener, som man gør, da der er en forventning om, at man skal kunne

begrunde sine etiske holdninger, hvis andre skal tage hensyn til dem.

Også i en samfundsmæssig sammenhæng er det vigtigt at have øje for etikken, da de normer og værdier, der præger et samfund i en bestemt tid, har stor betydning for den måde, mennesker i samfundet behandles på og omgås med hinanden.

ETIK OG KROPPEN

Et stærkt fokus på kroppen kan være godt. Det kan føre til bedre sundhed, forebyggelse af sygdomme, forøget selvværd og styrkelse af identitet. Men det kan også være dårligt. Et ekstremt fokus på sundhed og skønhed kan føre til, at slankekur og træning overdrives, så det går ud over vores sundhed. Det kan også føre til, at den måde vi betragter og forholder os til både vores egen og også andres kroppe ændres. Vi bliver måske mere kritiske. Det kan føre



"Hvis man har nogle meget høje idealer og en forestilling om, at alle har en masse muligheder for at gribe det gode liv, ja så betyder det selvfølgelig, at man kan føle sig udenfor, hvis man ikke kan leve op til det. Man føler sig unormal."

til lavt selvværd, fordi vi ikke kan leve op til alle forventningerne om at være sund og smuk. Og måske oplever vi også at blive udelukket fra nogle fællesskaber på grund af vores udseende – og endda at blive udsat for andre menneskers tilråb og hån.

Etik og krop handler altså om, hvordan vi ser på både os selv og på andre. Hvilke værdier vi selv sætter højt, og hvordan vi behandler andre ud fra disse værdier. Hvordan vi som samfund inkluderer alle versioner af det at være menneske – om vi er tykke eller tynde, smukke eller grimme, unge eller gamle, elitesportsmenneske eller handicappet.

Når vi diskuterer kroppens etik med andre, bliver det muligt at få øje på, hvor meget det betyder, at vi behandler hinanden på en ordentlig måde. Og at vi, når vi accepterer andre, også får nemmere ved at acceptere os selv.



K.E. LØGSTRUP

K.E. Løgstrup er en kendt dansk teolog. Han levede fra 1905-1981. Løgstrup er blandt andet kendt for udvikling af den "Ethiske Fordring". Løgstrup siger, at du i forholdet til den anden, du møder i livet, "bærer et lille stykke af det andet menneskes liv i din hånd". **Det er den etiske fordring at tage vare på den andens skæbne.** Man kan enten tage vare på den, man møder, og bruge sin magt til det andet menneskes bedste – eller søge egne fordele. Fordringen går ud på, at man selvfølgelig skal bruge sin magt til det andet menneskes bedste.

"Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin egen hånd. Det kan være meget lidt, en forbigående stemning, en oplagthed, man får til at visne, eller som man vækker, en lede, man uddyber eller hæver. Men det kan også være forfærdende meget, så det simpelthen står til den enkelte, om den andens liv lykkes eller ej."

Citat af K.E. Løgstrup



"Jeg tror, det kommer meget an på, hvem man er. Men den ideelle krop, som jeg oplever det, er nok at være slank – men alligevel tonet."

KAPITEL 3

KROP OG SAMFUND

Uanset hvor vi befinder os på kloden, og uanset hvilket samfund vi tilhører, så er det i høj grad tilhørsforholdet til dette bestemte samfund, der er bestemmende for, hvad vi gør ved og tænker om vores kroppe. Vi kan måske grine over andre kulturers kropsidealer, eller måske synes vi, at de er forfærdelige. Du kender sikkert den gamle kinesiske skik med at snøre små pigers fødder ind, så fødderne ikke kunne vokse. Men det er kun sjældent, at vi stiller spørgsmål ved de kropsidealer,

som vi selv fødes ind i. Vi vil gerne høre til og være med i fællesskaber og ikke skille os for meget ud som værende "anderledes". Så uanset at vi betragter vores krop som vores egen, så bestemmer samfundet faktisk mere over vores krop, end vi lige umiddelbart tror. I dette kapitel kan du læse om den kropskultur, som du selv er en del af.

DEN PERFEKTE KROP

Samfundets værdier og idealer udmønter sig altså i en kulturel opfattelse af, hvad der er værdi-

fuldt, hvad man bør stræbe efter – og dermed også hvad der ikke er ønskværdigt. Sådanne normer kan have betydning for vores vurdering af kroppen. Du kan i kapitlet læse om kropsidealer – på både godt og ondt. Du møder Lasse, som går i fitnesscenter flere gange om ugen. Han fortæller, hvordan han trives med at forholde sig aktivt til sin krop. Derefter møder du Faye, som er plastikkirurg. Faye fortæller om sit arbejde på skønhedsklinikken.

Men først tager Else dig med på en rejse gennem tid og sted.



"Inden for ungdomsforskningen plejer vi at sige, at ungdommen starter tidligere og tidligere, og slutter senere og senere. Det spejler sig også i de idealer, der er for kroppen. Kroppen er noget, man hele tiden skal forholde sig til, man må ikke lade stå til, og man skal sørge for, at kroppen ikke udvikler sig et forkert sted hen. Så et kropsideal for alle aldersgrupper er tendentielt en krop, der ser ungdommelig ud."



KINESISKE LILJEFØDDER

Liljefødderne blev anset som en kvindes bedste mulighed for at gifte sig til højere social status. For ikke at berøve pigerne denne mulighed, brækkede forældrene børnenes tæer omkring treårs-alderen og bandt dem stramt ind under fodsålerne. Traditionen blev forbudt i 1912 efter at have været brugt i næsten 1000 år.

KROP OG KULTUR GENNEM TID OG STED



Else Skjold er adjunkt på Designskolen i Kolding med speciale i brugerstudier, designledelse og bæredygtighed. Vi har spurgt Else, om hun vil fortælle lidt om sammenhængen mellem krop og kultur.

” Når man ser på billeder på sociale medier og i blade, skulle man tro, vi alle sammen var næsten ens. De høje, slanke mennesker på billederne ligner til forveksling hinanden, som de står på billederne og poserer og smiler. Anderledes er det nok helt sikkert, hvis du kigger ud over din klasse. Det er, som om dem, der er i medierne, er ret ens, mens vi andre er ret forskellige. Hvordan kan det egentlig være, at der er så stor forskel på den medieskabte virkelighed og den ”rigtige” virkelighed?

Ligesom vi altid har haft leveregler, der hjælper os med at opføre os efter gældende normer over for hinanden, så har vi mennesker også altid haft idealer omkring skønhed. Et ideal, det er noget, man til enhver tid stræber efter at være, men ikke altid er. Prøv bare at gå

ind på et museum og se tusinder af år gamle frugtbarhedsfigurer, som ligner små, tykke kvinder med enorme kurver. Nok ikke lige en krop man ville se på forsiden af et modeblad i dag. Men dengang synes man, det var det smukkeste, som fandtes. I malerier fra 1700-tallet kan du se nogle kvinder med utroligt små overkroppe, og helt unaturligt lange ben gemt under bugnende silkeskørter. Hvis du kigger på malerier fra 1600-tallet, så er mange kroppe lavstammede og nærmest uformeligt firkantede. Det er jo ikke fordi, folk så sådan ud, men fordi idealet så sådan ud. Kunstnerne ændrede simpelthen de kropslige proportioner, så de passede med idealet. Fuldstændigt ligesom man ændrer på kroppens proportioner i modeblade og reklamer med digitale redigeringsprogrammer i dag.

Tit hører vi, at det er mode-designerne og modelbureauerne, der skaber forventningerne om den slanke, perfekte krop. Og moden har også spillet en stor rolle i at udbrede det ideal. Men idealer, de er altid et resultat af de værdier, der er i et samfund. På den måde så fortolker modelbureauer og modeskabere blot de værdier, der allerede er til stede. Op igennem



det 20. århundrede har vi for eksempel været mere og mere besatte af ungdom, mens alder og erfaring ikke tæller så meget. Derfor synes vi, den unge krop er pænere end den gamle krop. Vi synes også, at man skal være i kontrol over tid og vores følelser. Derfor synes vi, at fedme er et tab af kontrol, mens vi godt kan lide slanke mennesker, for de kan kontrollere deres krop.

Faktisk er det typisk sådan, at der, hvor man har råd til at spise sig mæt, der er idealet at være tynd, men der, hvor der ikke er mad nok, der er det idealet at være tyk – så alle kan se, man har råd til at spise sig mæt! Det, vi ofte glemmer, er, at det kropsideal vi har i dag, det har vi ikke haft særligt længe. Det er faktisk ikke mere end lidt over 100 år siden, at det var helt normalt her i Danmark, at kvinderne købte ”fedemiddel”, fordi man synes, det var grimt at være for tynd.

Fordi vores kropsideal er et billede på samfundets normer og værdier, så er kropsidealet ved at forandre sig. Op igennem det 20. århundrede har det typisk været det vestlige kropsideal, der har været dominerende. Derfor prøvede mange at ligne det

ideal. Afrohåret blev glattet med kemikalier og strygejern, så det lignede det vestlige, glatte hår. De skæve kinesiske øjne blev gjort større og mandelformede gennem plastiske operationer, så de lignede vestlige menneskers øjne. Stadig er det sådan, at selvom der bliver vist ikke-vestlige modeller i modeblade og på catwalk-shows, så ligner deres kroppe vestlige kroppe; høje, slanke og med smalle hofter – for man vælger kun modeller som ligner vestlige kvinder allermest.

Den virkelighed er dog under kraftig forandring. Hvis man kigger længere ud i verden, er der mange andre idealer, som begynder at påvirke os her i Danmark. I Afrika og Brasilien er det helt normalt at købe underbukser med kunstigt indsyede baller, for der synes man, det er flot at have en stor bagdel. I Kina er man ikke længere så interesseret i at ligne etnisk vestlige mennesker, og det samme gælder for en del Arabiske lande. Der er også dukket flere blogs op med ældre mennesker, som er med til at modvirke vores ungdomsprægede ideal.

Alene i Danmark er der faktisk også mange forskellige idealer til stede. Nogle synes, det er smukt

at få mange plastikoperationer og barbere alt hår af kroppen, og at træne og få store muskler, mens andre synes, at det er virkelig dårlig stil. Hos mange med høje uddannelser i de store byer er det et tabu at veje mere end det ideelle, mens det andre steder er mere ok at være tyk. Immigranter fra hele verden har været med til at sætte deres præg på, hvordan vi ser ud og går klædt. Det kan derfor godt se ud, som om vores ideal kommer til at være præget af mere diversitet og flere valgmuligheder i fremtiden. Sikkert er det dog, at der altid vil være normer og værdier til stede, lige meget hvor du er, som definerer, hvad der er smukt. For det har der altid været, i alle kulturer og til alle tider.”

FORSLAG TIL OPGAVER

- Gå på museum og se på kroppe fra forskellige tider.
- Skriv et essay om skønhed i en bestemt tidsperiode eller et bestemt land.



"Den perfekte krop er noget med at være slank – og også holde sig sund. Man holder det måske ikke, men man har det som mål. Jeg tror, man bliver gladere af at have det som mål at få en sund krop."

DEN SUNDE KROP

De fleste vil mene, at det er godt at have en sund krop. Mange eksperter anbefaler at undgå overvægt, da en slank krop blandt andet forebygger livsstilssygdomme, som fx diabetes og hjerte- og karsygdomme, og som generelt giver en bedre trivsel i hverdagen. Også myndigheder gør hvad de kan, for at få den enkelte til at tage ansvar for egen sundhed gennem kampagner om sund livsstil, motion og kost.

Fitness er efterhånden blevet en fast del af mange danskeres liv, og for mange giver det god styrke af kroppen og sund motion. For nogen giver det oven i købet status og ved træning den krop, som de gerne vil have. Nogen beskriver også, at hvis man er usikker på sig selv, og ikke har så meget selvtillid, så kan man få det igennem træningen og følelsen af at høre til i en gruppe af andre med samme interesse.

OVERTRÆNING

For nogle udvikler træning sig dog til en sygelig besættelse, og de udvikler en afhængighed af træningen. De bliver nærmest besatte af at holde deres krop "i orden" gennem hårdt arbejde, selvdisciplin og kontrol. De betragter deres krop med kritiske blikke og lægger planer for at få kroppen til at se ud på præcis den rigtige måde.

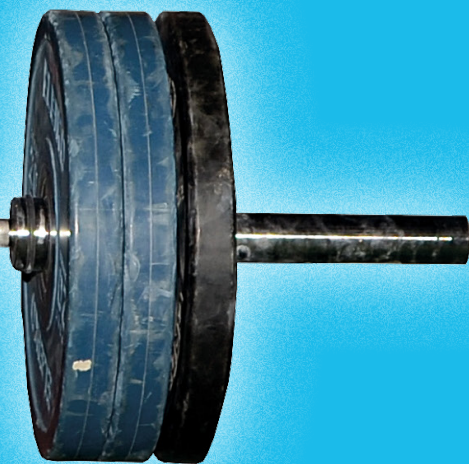
Overtræning kan vise sig ved, at man træner mere og mere, bliver rastløs eller i dårligt humør, hvis man ikke når til træning en dag, eller man måske træner i smug og skjuler det for sin familie og venner. Der er også stor risiko for, at man får en masse skader på grund af overbelastning, og at man oftere er syg. Når man træner, så sættes der gang i kroppens produktion af endorfiner, som kan give en følelse af eufori under



træningen. Nogle forskere mener, at man bliver afhængig af den følelse og bliver en såkaldt "træningsnarkoman". Andre mener, at træningen giver et frirum, hvor man slipper for at tænke på de problemer, som man måske har i hverdagen.



”Både i forhold til os selv og også i forhold til andre forventer vi, at vi tager vare på os selv og vores krop. Der er nok opstået en særlig moral omkring det, men de lidt mere ekstreme – subkulturerne – dem ser man også lidt ned på, de forvalter det i en for ekstrem grad. Så i mainstream kulturen er der en forventning om, at man skal gøre noget, men man skal ikke gå for langt. Der er en moral over for kroppen og for at forvalte sin krop på den gode måde.”



KROPPENS BYGGESTEN

Uanset hvor meget eller hvor lidt sport man dyrker, så skal man huske **kroppens byggesten**. Kroppen har brug for sund og alsidig kost, der indeholder protein, kulhydrat og fedt. Hver byggesten har forskellige egenskaber og et korrekt samspil mellem disse byggesten er afgørende for, at menneskekroppen kan arbejde optimalt.



I FITNESS-CENTERET

Vi er taget en tur til indkøbscenteret Fields en onsdag eftermiddag, hvor vi taler med Lasse, som er 26 år og lige færdiguddannet som ingeniør. Lasse er for nylig startet i fuldtidsjob og bor sammen med sin kone og to børn på henholdsvis 3 og 5 år. Lasse træner 4-5 gange om ugen i fitnesscenter og løber også, når det er muligt.

Lasse har altid været fysisk aktiv og startede med at spille fodbold, da han var yngre. Der er ikke andre i Lasses familie eller omgangskreds, der træner så meget som Lasse, og han bemærker: "Jeg har altid holdt mig selv i gang. Jeg ville ikke trives med bare at ligge hjemme på sofaen, sådan helt sumpet." Om grunden til sit skift fra fodbold til træning i fitnesscenter forklarer han, at det var de mere frie træningstider, der lokkede, da det blev lidt svært med små børn at have helt faste træningstider.

TRÆNING

Lasse træner mest alene og har

en sjælden gang en kammerat med. Lørdagen er ofte også afsat til træning, men der går Lasses kone og børn nogen gange med. For ca. 3 år siden begyndte Lasse at træne seriøst en 4-5 gange om ugen. Træningen er ikke decideret programlagt, men han tænker over fx at træne ben den ene dag, mave og arme den næste. Kosten blev også vigtig, for at opnå det resultat, som Lasse gerne ville have. "Da jeg begyndte at træne seriøst for ca. 3 år siden, begyndte jeg også at sætte mig mere ind i kosten. Det er faktisk den hårdeste del, da det jo ikke kun er halvanden time i træningscentret. Med kosten er det jo alle ugens dage, hvis man gerne vil være seriøs omkring det."

SOCIALE OMKOSTNINGER

På grund af kosten har Lasse også igennem tiden måttet ofre nogle sociale arrangementer. "Da min træning blev kørt ret stramt i 1½-2 år, var det sådan lidt ærgerligt, hvis man skulle til fødselsdag, hvor man vidste, der blev serveret kage. På den anden side ønsker man heller ikke sidde der som den eneste specielle, som ikke spiser lagkage og at skulle forklare sig". Sådan er det dog ikke mere. "Nu har jeg haft en periode på ca. 1 år, hvor jeg har

været lidt mere loose omkring det, og det er også dejligt".

TRÆNINGSAFHÆNGIGHED

Snakken falder på træningsafhængighed, og hvordan det kan vise sig i hverdagen. Lasse mener helt sikkert, at han er træningsafhængig: "Jeg kan mærke den dårlige samvittighed, og specielt hvis jeg har planlagt at skulle op og træne en lørdag, og jeg så ikke får tid til det. Så får jeg sådan en helt deprimeret følelse og går helt i baglås."

Træningsafhængighed kan også udvikle sig til skader, noget som Lasse heldigvis har undgået. Det er dog ikke kun skader, som kan være bagsiden af så meget træning. "Hvis man forestiller sig, at man bare træner sådan en fire gange om ugen, så vil det ikke være så anstrengende. Men hvis man går all-in også med kost, og det der med at skulle tænke over, hvad man ikke skal spise og passe sin søvn. Det er mere kontrol hele tiden, og det slider på en."

LIVSSTIL OG KROPSIDEAL

Til spørgsmålet om, hvorvidt træningen er en livsstil for Lasse, svarer han: "Det bliver det jo,



Det positive er helt klart, at man bliver sund af det, og jeg får en følelse af velvære og en masse energi. Det giver mig fysisk og psykisk overskud.



afhængig af, hvor meget man går op i det, som fx hvis man både går op i kost og træning. Det med at løbe og træne, det vil jeg altid gøre. Det er noget, som gør mig glad.”

Lasse fortæller også, at man kan opleve et fællesskab, når man træner i et fitnesscenter. Man ved ikke nødvendigvis, hvad de forskellige hedder, men man hilser og kommer måske også tit på det samme tidspunkt: ”Det samme mål med interesse for træningen giver også et fællesskab.”

Men bør man overføre sin egen livsstil til sine børn, spørger vi? ”Jeg synes ikke, at man skal sige, at nu er man på kur. Man påvirker jo sine børn. De skal ikke få et usundt forhold til mad, men spise hvad de har lyst til. Det skal man være bevidst om som forældre. Men man kan jo lave alternativer, som fx lasagne med squash i stedet for pasta. Bare man ikke gør det og fortæller børnene, at det er fordi, pasta er dårligt, for så kammer det over.”

Lasse har aldrig haft konkurrencer i tankerne i forhold til hans træning. ”Det var aldrig, fordi jeg ville deltage i konkurrencer.

Det giver mig en følelse af velvære at gå all-in og at være i fuldstændig kontrol over sig selv. Det er faktisk en meget fed følelse. Idealkroppen for mig er heller ikke sådan en stor bodybuildet Arnold Schwarzenegger krop. Men snarere en lav fedtprocent. Det synes jeg er sejt og samtidig meget imponerende, for jeg ved, hvad det kræver at få. Gerne også en six-pack, som man ser på film. Et godt udseende er også en del af det.”

DE GODE OG DE DÅRLIGE TING VED TRÆNING

Vi spørger Lasse lidt om de positive og negative ting ved så intensiv træning, og Lasse svarer: ”Det positive er helt klart, at man bliver sund af det, og jeg får en følelse af velvære og en masse energi. Det giver mig fysisk og psykisk overskud. Nok mest psykisk, da det giver den der velværdsfølelse. Man bliver glad og gør noget godt for sig selv!”

”Det dårlige kan være, hvis man går for meget op i det. Så tror jeg, at man taber sig selv. For et år siden spurgte jeg mig selv: hvorfor er det egentlig, jeg gør det her? Og det kunne jeg ikke sådan lige umiddelbart svare på, og sådan

gider jeg ikke at have det. Man lever kun en gang, og man skal også kunne spise en chokoladekage eller drikke en øl fredag aften uden at skulle have dårlig samvittighed over det.”

Så hvad ville du sige til en 14-15 årig, som gerne ville i gang med at træne, som du gør? ”Jeg synes nok, at de skulle vente lidt. Det er heller ikke så sundt, hvis man ikke er helt færdigudvokset endnu. Jeg startede selv som 20 årig.”

FORSLAG TIL OPGAVER

- **Diskuter i klassen, hvad det betyder at have en sund krop.**
 - **Hvad er en sund livsstil? Tag herunder stilling til, om Lasse har en sund livsstil.**
-

"Jeg synes, at det er op til én selv, og jeg vil ikke dømme andre. Jeg tror, at det er forskelligt fra person til person, hvad man synes er ekstremt."



DEN SKØNNE KROP



De fleste vil nok være enige i, at der i dag i forhold til tidligere tider er flere muligheder for at forme sin krop, som man gerne vil have den. Når sund kost og træning alene ikke giver den ønskede krop, så er der stadig en mulighed for at ændre kroppen i den ønskede retning med lægens hjælp. Mange nævner, at de får det bedre med sig selv og dermed bedre livskvalitet som begrundelse for at vælge en operation.

Groft sagt, kan enhver i dag ændre på sin næse, sine bryster eller

på sine hængende øjenlåg. Men det er ikke kun den fysiske del af kroppen, som man kan optimere. Der har i de senere år været en tendens til at justere på humøret, ens temperament eller måske oven i købet ens intelligens. Det kaldes medicinsk optimering. Optimering med udholdenhed og styrke ses fx i sportens verden, hvor man ofte hører om doping og præstationsfremmende midler.

EKSTREMER

I nogle ekstreme tilfælde kan man blive afhængig og udvikle det som hedder "krop dysmorphic lidelse".

Man bliver simpelthen sygeligt optaget af kosmetisk kirurgi, og får lavet mange, og ofte unødvendige, indgreb. Man tilbringer timer hver dag med at forsøge at skjule de fysiske træk, som man er utilfreds med, med makeup, tøj eller tilbehør, eller prøver endda en form for gør-det-selv "operation". For mennesker med denne lidelse er det højst usandsynligt, at de nogensinde bliver tilfreds med resultaterne af den kosmetiske kirurgi. Der er altid noget, der kan gøres lidt bedre....



"Det er et plastisk materiale, som man selv har ansvaret for at forme. Og med sådan en indstilling, så er der også en højere grad af skam forbundet med det *ikke* at forme kroppen på den rigtige måde. Så på den måde kan man sige, at formbarheden giver nogle muligheder - men det giver også et ansvar i forhold til vores krop, som kan være hårdt eller tyngende for unge."

PLASTIKKIRURGI

Plastikkirurgi er operationer, der genskaber eller forbedrer kroppens udseende. Udtrykket kommer fra det græske ord *plastikos*, som betyder at forme eller at skabe.

Den største del af plastikkirurgi bliver udført på baggrund af en sygdom, en medfødt misdannelse, brandsår, følger efter sygdom, fx følger efter kræftsygdomme, eller følger efter trafikuheld. Man har nogle fysiske eller psykiske gener, som kan afhjælpes gennem en operation. Det kan være større operationer, som fx operationer for læbe-gane spalte og store rekonstruktioner efter kræft, eller mindre indgreb som operation for udstående ører eller fjernelse af små fedtknuder på kroppen. Sådanne operationer er gratis og udføres i det offentlige sundhedsvæsen.

Kosmetisk kirurgi er en gren inden for plastikkirurgi. Formålet med en kosmetisk/æstetisk operation er at opnå et bedre udseende. Skønhed er altså den primære begrundelse. De indgreb, der ofte bliver foretaget, er brystforstørrende operationer, fedtsugning af mave og lår, korrektion af hængende øjenlåg, kosmetiske næseoperationer, fjernelse af overskydende hud på maven og meget mere. Sådanne skønhedsoperationer betaler man selv for på en privatklinik.

JURA

I Danmark er der regler for kosmetiske operationer. Du kan læse reglerne i bekendtgørelsen om kosmetisk behandling. Man skal ifølge loven være 18 år, før man kan få foretaget en behandling, der som hovedformål har til hensigt at forandre eller forbedre udseendet. Kosmetisk tandregulering må dog gerne udføres på personer under 18 år. Der er også fastsat en betænkningstid. Ved større kosmetiske behandlinger, fx operative indgreb i bryster, løft af mave og fedtsugning, skal der gå en uge, efter man har fået information om behandlingen af lægen, før operationen må foretages.

”

En del unge
ser reality
programmer,
hvor mange af
deltagerne har
lækre bryster og
flotte kroppe.
Og jeg tror, at
medierne har en
stor indflydelse
på de unges
ønsker.



PLASTIK- KIRURGEN



Vi har spurgt Faye Sarmady, som er plastikkirurg, om hun vil fortælle os lidt om kosmetiske operationer.

Faye fortæller, at hun har arbejdet med plastikkirurgi siden 2004. Hun fortæller, at hun er en kreativ person: ”Jeg har syet, strikket, malet og lavet smykker. Plastikkirurgi og dermed kosmetisk plastikkirurgi er lidt det samme – det er også meget med design, former, at skabe noget og skabe symmetri. Her er det bare mennesker, som er designobjekterne”.

Fayes primære virke er i det offentlige sundhedsvæsen, hvor man arbejder med den del af plastikkirurgi, som ikke er kosmetisk. Hun arbejder også på en privat klinik, hvor hun udfører kosmetiske operationer. Kosmetisk kirurgi er en lille del af plastikkirurgien og handler alene om at forskønne menneskers udseende. Hun synes, at det giver nogle anderledes udfordringer,

end dem hun møder i det offentlige sundhedsvæsen.

Vi spørger Faye hvilke typer af operationer, hun udfører på privatklinikken, og hvem der får lavet kosmetiske operationer.

”De fleste kosmetiske indgreb i Danmark bliver udført på kvinder og er i form af brystforstørrende operationer, maveskindsoperationer, fedtsugninger og operation for hængende bryster eller hængende øjenlåg. Da jeg startede med at lave kosmetisk kirurgi, troede jeg, at det var et specielt segment i samfundet, der efterspurgte det. Men det er det ikke, fandt jeg ud af. Man bliver meget overrasket over, hvem der kommer ind af døren. Det er alle samfundslag, det er alle aldre, det er mænd og kvinder. Folk, man slet ikke troede, ville bruge penge på plastikkirurgi”, fortæller Faye. Hun fortæller, at de fleste kommer med et problem, som de har overvejet i mange år, og som de nu har penge til at få løst. ”Vi har fået bedre råd, og det kan man godt mærke i den kosmetiske verden”, mener Faye.

Hun mener også, at det er blevet mere legitimt at bruge penge på kosmetisk kirurgi.

Der er ikke så mange gengangere: ”Der er meget få, som kommer igen og igen. Og blandt dem er der en procent del, som man må afvise at behandle, da det kan handle om en form for besættelse af skønhed og plastikkirurgi, som efter min opfattelse ikke skal behandles med kirurgi. Og som det kan være skadeligt at behandle med kirurgi,” siger Faye.

Særligt om de helt unge piger fortæller Faye: ”Jeg har mange unge piger, som gerne vil have lavet brystforstørrende operationer, og de kan være meget unge – 18-20 år. En del unge ser reality programmer, hvor mange af deltagerne har lækre bryster og flotte kroppe. Og jeg tror, at medierne har en stor indflydelse på de unges ønsker”, mener Faye. ”Jeg gør meget ud af at fortælle dem, hvilke negative konsekvenser kirurgien også har for deres kroppe og opfordrer til, at de skal vente med at blive opereret, til de >>



”Det er et særligt blik at have på sin krop – det der med ”jeg har en fejl, og den har jeg mulighed for at lave om”, så det er ikke sikkert, at man bliver mere glad, det kan faktisk betyde, at man bliver mere utilfreds.”

har fået børn og har ammet. Velvidende, at det er, når man er ung, at man føler størst behov for at få gjort noget ved sit udseende”. Hun fortæller også, at mange af de helt unge har deres forældre med, og at en del af forældrene er principielt imod operationen. ”Det er meget sjældent, at forældrene synes, det er en fantastisk ide. Men de føler, at det er vigtigt med støtte omkring ønsket, dels med deltagelse i samtalen og med at skabe dialog og dels ved at sørge for, at den unge ikke træffer forhastede eller forkerte valg. Som regel kan de komme hjem med en fælles ramme for snakken om operationen.”, siger hun.

Siger du undertiden nej til folks ønske om operation?

”Ja, det sker, at man må sige nej til folk. Det kan skyldes, at jeg ikke finder deres ønske realistisk. Eller at jeg fornemmer, at vedkommende ikke forholder sig til den information, jeg giver dem. Man kan også ind i mellem sidde med en fornemmelse af, at det ikke handler

om kroppen, men nogle psykiske eller psykologiske udfordringer. Der er også ind i mellem nogen, som giver mig en fornemmelse af, at det egentlig ikke er deres eget ønske at blive opereret, men at de forsøger at opfylde andres ønsker – fx en kærestes ønske om deres udseende. Det er vigtigt at fange alt det under samtalen og forhindre, at man gennemgår en operation på et forkert grundlag”, siger Faye.

Er der en trend?

”I de skandinaviske lande har der traditionelt været stor efterspørgsel på det naturlige look ved en kosmetisk operation. Man ville gerne opnå et bedre udseende uden at andre kunne se, at det var kunstigt skabt af en plastikkirurg. I de senere år har der været en stigende tendens mod et ønske om det unaturlige udseende. Her synes jeg også, at medierne har en stor rolle i at skabe det behov”, fortæller Faye.

Hvad skal unge overveje, inden de lægger sig under kniven?

Faye mener, at man først og fremmest skal indhente en masse information. Man skal sætte sig ind i eventuelle risici og komplikationer ved kirurgien, og overveje konsekvenserne af et kirurgisk indgreb: ”Man skal være forberedt på, at kosmetisk kirurgi kan være behæftet med komplikationer, at det kan give varige mén, fx smerter. Man bør forholde sig til, at resultatet af kirurgien holder i en årrække, men ikke evigt. Så man skal planlægge og kalkulere efter, at operationen skal gentages efter nogle år og friskes op. Og de ar og følger man får, det er livsvarigt. Når man først har fået lavet kirurgi, så er der som regel ingen fortrydelsesret”, siger Faye. ”Og det er der mange, der ikke tænker over”, mener Faye.

”Derudover bliver man nødt til at være ærlig overfor sig selv og finde ud af, hvor meget betyder det her problem, og hvorfor fylder det så meget”, siger Faye. ”Når man er ung og ikke har helt så meget livserfaring, tror man, at man er udødelig og tænker ikke



nødvendigt tyve år frem. Man har en masse drømme, men man skal guides og hjælpes til også at se på negative aspekter, således at man træffer sin beslutning på et oplyst grundlag” mener Faye.

FORSLAG TIL OPGAVER

- **Skriv et essay om, hvad den perfekte krop er for dig – husk at begrunde dine overvejelser.**
- **Diskuter i klassen, hvad der påvirker unge mest, når det gælder dannelse af kropsidealer. Diskuter herefter, hvordan usunde kropsidealer kan ændres. Gå sammen i grupper og tag nogle initiativer! Det kan fx være at skrive en kronik til en avis eller en henvendelse til et mode-magasin, eller andet.**

”Jeg tror, at hvis man synes, at man har en ”fejl” på sin krop, så bliver man måske mere opmærksom på, om andre har den samme fejl. Men om man bliver mere kritisk som sådan over for andre ... jeg tror, det helt afhænger af, hvem man er som person, og hvad man selv synes er vigtigt.”



Du kan på etiskraad.dk/kropumulig læse, hvad Liva og Niels Ulrik mener om **Den manipulerede krop**

Du kan også på hjemmesiden finde forslag til flere opgaver.

DEN FORMBARE KROP OG DET FORMBARE LIV

Billeder af flotte kroppe og budskaber om sund og slankende mad kan inspirere os til selv at leve sundere og gøre mere ud af vores udseende. De fleste kan blive enige om, at det er godt at motionere og have en sund livsstil, og det er også blevet almindeligt accepteret, at småfejl justeres med kosmetisk kirurgi. Men det kan også føles som et pres, der kan gøre mennesker utilfredse med deres krop og få dem til at overtræne, miste kontrollen over deres kost eller få foretaget omfattende kosmetiske operationer. Og kropsidealer kan have betydning for, hvordan vi møder andre mennesker. Det skal vi huske.

BODY-SHAMING

Vi lever i en tid, hvor der er fokus på den enkelte og den enkeltes præstationer. Man kalder det et individualiseret samfund. Udtryk som "man er herre over eget liv" eller du er "din egen lykkes smed" kan være almindelige udtryk i et sådant samfund. De signalerer, at du har alle muligheder, men samtidig også selv har ansvaret for

at udnytte disse muligheder. Du har med andre ord efter en sådan opfattelse selv et ansvar for din egen sundhed – men det kan for nogle af forskellige grunde være svært at leve op til det ansvar. Og så kan andres dom være hård. Fx overvægt symboliserer for nogen mangel på viljestyrke og kontrol. I de senere år er betegnelser som fx body-shaming dukket frem, som betyder, at man nedgør og mobber nogen udelukkende på grund af den måde, som deres krop ser ud. De kan være for tynde, for tykke, eller for muskuløse. Det kan have store konsekvenser for offeret for body-shaming, som social isolation, dårligt selvværd og i yderste konsekvens har der været eksempler på, at unge mennesker har begået selvmord efter gentagen og krænkende body-shaming.

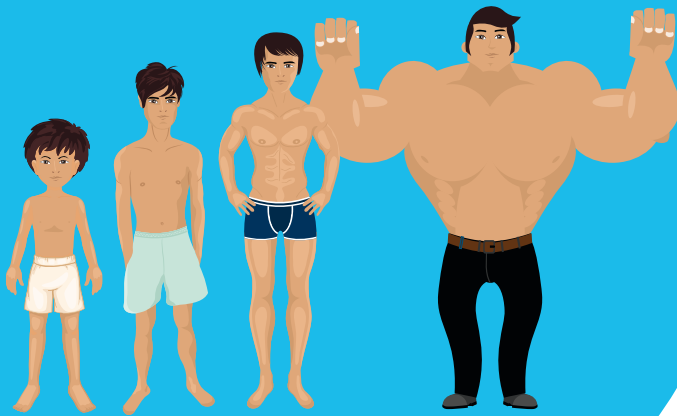
Mange bloggere og internet-personligheder har på de sociale medier startet en kampagne for en sund krop og opfordrer til, at man lægger billeder op, der viser, hvor sund man er, ligesom der på Facebook findes stop body-shaming sider. Ved fx at lægge

billeder på af dem selv uden makeup m.m. forsøger de at skubbe til samfundets opfattelser af skønhed og sundhed og få flere til at acceptere sig selv, som de er.

OM MOBNING

Niels Ulrik gør sig nogle overvejelser om mobning: "Jeg tror, at når man taler om mobning, så skal man passe på med ikke kun at se det som enkeltpersoners problemer. Jeg tror, at man skal se mobning som en del af noget socialt eller kulturelt. Man har ikke mulighed for at mobbe, hvis der ikke er en mobbekultur", mener han. "Jeg tænker, at man skal se det på den måde, at mobning er ikke onde mennesker, det er onde mønstre, som mobbeforskeren Helle Rabøl Hansen siger."

Liva mener, at det først og fremmest handler om den opdragelse, man gerne skulle have med hjemmefra: "Der kan godt være et hierarki i klassen, men jeg tror, at når folk har lært, hvordan de skal opføre sig ordentligt overfor andre, så sker der ikke mobning".



ETIK OG SOCIALE MEDIER

En væsentlig del af unges sociale liv foregår i det digitale univers. Det giver en frihed og nogle muligheder, som vi ikke tidligere har haft. Men den digitale form kan også føre til, at nogle unge oplever deling af nøgenbilleder eller mobning på alle tider af døgnet.

FORSLAG TIL OPGAVER

- Formuler i grupper 10 etiske regler for god opførsel på sociale medier.
- Diskuter, hvordan man i fællesskab i klassen kan skabe en kultur, hvor mobning på grund af udseende ikke finder sted.

#KROPSPOSITIVISME

Kropspositivisme er en bevægelse, der er på vej frem. Det er en kamp for, at der skal være plads til alle slags kroppe; at der skal være lige rettigheder og samme muligheder på tværs af kønsidentitet, etnicitet, funktionalitet, helbred og vægt.



Ideen om at være egen lykkes smed bliver en ideologi for ungdommen i et samfund, der opdrager til konkurrence. Dermed risikerer ideologien at blive en selvopfyldende profeti, hvor få stærke klarer det, mens mange vil sidde ulykkeligt tilbage og kun have sig selv at bebrejde.

Svend Brinkmann
(Politiken 4. februar 2017)

Du kan på etiskraad.dk/ kropsumulig læse, hvad Liva og Niels Ulrik mener om **Den formbare krop** og om **Sociale medier og digital mobning**

Du kan også på hjemmesiden finde forslag til flere opgaver.



KAPITEL 4

KROP OG IDENTITET

Hvis et samfund dyrker et billede af den ”perfekte krop”, så kan det blive svært at være tilfreds med sig selv, da kun de færreste unge kan leve op til et sådant idealbillede. I en tid, hvor kropsidealet både er blevet mere snævert, men samtidig fylder mere, fordi vi konstant omgives af billeder af perfekte kroppe, så kan det for nogle unge blive en udfordring at forlige sig med sin egen krop. I dette kapitel kan du høre om, hvordan kropsidealer kan få stor betydning for, hvordan du opfatter dig selv og andre.

KROPPENS FORTÆLLINGER

For de fleste mennesker er det af afgørende betydning, at de lever op til en række krav, de stiller til sig selv. For mange unge er det også vigtigt at leve op til de krav, som de oplever, at andre stiller til dem.

Man vil gerne have eller tilstræber at have en bestemt identitet. Det bliver da også vigtigt, at andre personer oplever én på en bestemt måde, der stemmer overens med dette selvbillede. Når vi bedømmer andre mennesker, så former vi et billede ud fra mange informationer og mange indtryk. Særligt når vi ikke kender personen, kan andre indtryk, herunder blandt andet den pågældendes udseende, have betydning for vores bedømmelse af personen. Det bliver dermed vigtigt, at kroppen afspejler, hvem man er – eller hvem man gerne vil være.

Når vi bedømmer både os selv og andre ud fra udseende, og hvordan kroppen ser ud, så forestiller vi os, at kroppen afspejler personligheden – hvem man selv, eller den anden, inderst inde er som person. Men de færreste tænker nok over, at vi ofte danner vores

opfattelse ud fra nogle **forestillinger** om bestemte sammenhænge mellem udseende og personlige egenskaber. Ofte anvender vi nemlig stereotyper i mødet med andre.

Kroppen kan dermed stå i vejen for personligheden – eller i hvert fald opleves som en hindring i forhold til det billede, man gerne vil vise omverdenen. Hvis du fx opfatter dig som en person, der har tjek på tingene, så kan det være rigtig svært at blive ved med at opretholde denne opfattelse af dig selv, hvis du oplever, at andre har en anden opfattelse af dig på grund af dit udseende.

Hvis andre konsekvent opfatter én på en negativ måde, så kan det med tiden få afgørende betydning for det syn, man har på sig selv. Og det kan få betydning for ens selvværd.



"Det påvirker ens selvværd rigtig meget, hvis man ikke synes, man er god nok. Jeg tror, det er noget, alle unge tænker rigtig meget over"



STEREOTYPER

Stereotyper opstår gennem social kategorisering, hvor vi inddeler mennesker i bestemte grupper (kategorier) ud fra visse fælles træk. Det kan fx være på baggrund af et bestemt udseende. Hvis vi så har en fast opfattelse af, at folk med dette udseende har bestemte karaktertræk

– og vi ikke sætter spørgsmålstejn ved denne opfattelse – ja så har vi en stereotyp opfattelse af personen. Når man ikke bare kender til, men rent faktisk tror på stereotyper og får et negativt følelsesmæssigt forhold til dem, har man en fordom.

DEN ULYDIGE KROP – ELLER DEN FORKERTE KROP?

Et overdrevent fokus på udseende og kropsidealer kan betyde, at kroppen kommer til at spille hovedrollen i jagten på succes. Målet bliver den perfekte krop, og et kritisk blik på alle dens skavanker bliver vejen frem. Undersøgelser viser, at en meget stor del af danske teen-agere er utilfredse med deres udseende eller krop – og endda i så høj grad, at det begrænser dem i deres liv.

Mens pigernes fokus på mad primært handler om at tabe sig, handler det for drengene mere om ikke at veje for lidt og være veltrænede. 15 % af drengene mod 7 % af pigerne træner seks gange om ugen eller mere. De unge mener selv, at idealet om den slanke krop for kvinder og

den veltrænede krop for mænd påvirker dem i forhold til deres egen kropsofattelse.

Du møder på de følgende sider to personer, som begge har mødt nogle vanskelige udfordringer med kroppen på helt forskellige måder. Du møder først Helle, hvis datter er blevet ramt af svær spiseforstyrrelse. Helle fortæller om, hvordan spiseforstyrrelsen har vendt op og ned på familiens liv. Så møder du Zephyr, som blev tilskrevet kønnet "pige" ved fødslen, men som i dag ønsker at definere sig selv på en anden måde.

FORSLAG TIL OPGAVER

- **Diskuter i klassen, om der er forskel på kropsidealer, alt efter hvor man bor i Danmark? Lav et danmarkskort over kropsidealer for piger og drenge.**
- **Find flere oplysninger om stereotyper og fordomme og genoptag jeres diskussion i klassen i lyset af den nye viden om disse begreber.**



"Jeg tror, at det med at se normal ud, betyder rigtig meget for unge. Og "normal" vil sige ligesom andre. Man ser på andre og synes måske, at man ser anderledes ud med nogen ting. Samtidig kan man jo godt se, at alle ikke ligner hinanden fuldstændig. Så det er nok mere en usikkerhed, man har."



UNGE MED SPISE-FORSTYRRELSER

Nogle unge lider af spiseforstyrrelser. Der er flest piger, men også drenge kan blive ramt. En spiseforstyrrelse kan udvikle sig meget alvorligt og i værste fald føre til sygdom og måske indlæggelse. Baggrunden for, at en spiseforstyrrelse udvikler sig, kan være forskellig fra person til person. Nogen mener, at et tiltagende pres på unge både fra samfundet, skolen og forældre kan give sig udslag i den unges madkontrol. Andre ser snarere

en idealisering af den ultratynde krop som hovedforklaring på udviklingen i antallet af unge med spiseforstyrrelser. Også arv og miljø kan have en betydning.

Uanset hvilken form for spiseforstyrrelse den unge har, og hvad der ligger til grund for den, så er det en svær situation, som kan følge den unge langt ind i voksenlivet. Også den unges familie bliver mærket af det. Det kan du høre mere om på næste side.





"Jo mere vi er sammen med mange kroppe, jo mere har vi mulighed for at opdage, at vores egen krop ikke ser så mærkelig ud"



SPISEFORSTYRRELSE

Der er mange forskellige former for spiseforstyrrelser. Personer, der lider af spiseforstyrrelser, har ofte et lavt selvværd.

Hvis man lider af **anoreksi**, så undlader man at spise, fordi man har et stærkt ønske om at være tynd, og man har et forvrænget syn på sin krop. Noget, som særligt kendetegner mennesker med anoreksi, er deres behov for kontrol, og de stiller typisk store krav til sig selv.

Mennesker, der lider af **bulimi**, er bange for at tage på og veksler ofte mellem slanke- og fastekure, overspisningsepisoder og kompenserende adfærd. Det kan fx være at kaste maden op igen, at dyrke overdreven motion eller at tage afføringsmidler.

Tvangsoverspisning kaldes på engelsk **Binge Eating Disorder** (BED).

Tvangsoverspisning betyder, at en person er ude af stand til at kontrollere, hvor meget hun eller han spiser. Den ramte person føler sig tvunget til at spise – og fortsætte med det til langt ud over mæthedsgrensen.

En anden spiseforstyrrelse er **ortoreksi**, hvor man har et overdrevet fokus på sundhed og det at spise sundt. Hvor der ved de andre spiseforstyrrelser er fokus på mængden af mad, er der ved ortoreksi fokus på madens kvalitet. Ofte vil mennesker, der er ramt af ortoreksi, udvikle rigide regler og ritualer for deres kost og måltider.

Karakteristisk for alle de nævnte former for spiseforstyrrelser er, at maden er en så stor besættelse, at det hindrer personen i at have en normal hverdag.

Kilde: www.viooss.dk

NÅR SPISE- FORSTYRRELSEN RAMMER EN FAMILIE

En spiseforstyrrelse kan i alvorlige tilfælde ændre en hel families liv. Vi har talt med Helle, hvis liv i snart 7 år har været stærkt præget af datterens alvorlige sygdom med spiseforstyrrelse. Herunder fortæller hun om årene med spiseforstyrrelsen som fast følgesvend. Vi har kaldt hende Helle, da hun ønsker at være anonym af hensyn til datteren.

Helle er lærer og underviser 9. klasser i tysk. Hun har arbejdet som lærer siden 1987 og har derfor i snart mange år været tæt på unge og deres sociale liv i skolen. Hun mener, der altid har været fokus på udseende, men synes der er sket en udvikling med ekstrem opmærksomhed på udseende.

Hendes oplevelse er, at der er kommet flere psykisk sårbare unge

til i dag end tidligere. Det gælder især piger, synes hun. Hun oplever, at de hele tiden skal være oppe på dupperne i forhold til hinanden, og det giver en ekstra sårbarhed. Hun er ikke i tvivl om, at det i høj grad skyldes det bombardement af sociale medier, som de unge oplever hele tiden, og som gør dem indbyrdes afhængige. Hvis unge i forvejen har en psykisk sårbarhed, bliver de meget udsatte på de sociale medier. Det er også hendes oplevelse, at mange unge i dag overlades alt for meget til sig selv. Unge har brug for nogen at spejle sig i, og så får de en voldsom indflydelse på hinanden, når forældrene ikke er til stede. ”Ensomhed er et stort problem i dag” siger Helle.

SPISEFORSTYRRELSEN FLYTTER IND

”Min datters sygdom har påvirket vores familie på mange måder. Det har været en stor sorg, og hendes sygdom har fyldt meget – og gør det stadigvæk”, fortæller Helle. ”Vi er meget begrænsede i vores liv. Hun bor i dag på et bosted og er hjemme i weekenden. Vi er



Vores datter er et af de helt slemme tilfælde. Hun har været indlagt fra efteråret 2011 til juni 2016. Hun har været lidt ude på bosted ind i mellem, men det har kun været måneder. Hun har været spændt fast til en seng i lange perioder, nogle måneder var hun spændt fast næsten hele tiden. Der har været mange selvmordsforsøg med politi, der har været ude at lede efter hende, og med udpumpning, og hun er voldsomt selvskadende.

meget afhængige af hendes behov for at have et struktureret liv, og de mange år med sygdommen har betydet mange afsavn og været hårdt for familien – især for vores øvrige børn”.

Hun fortæller, at hendes datters slankekur begyndte i 2010. Hun var da 15 år og begyndt i 9. klasse. Hun var netop blevet udtaget til et håndboldhold på et relativt højt plan. Det var en benhård branche, og de stillede mange krav til datteren, som blandt andet medførte, at datteren gerne ville tabe sig 5 kg. ”Vi snakkede lidt om det, og var enige om, at det var 5 kg, og at den så skulle stoppe der”, siger Helle, som selv havde eksperimenteret lidt med spiseforstyrrelse, da hun var lidt ældre end datteren, og derfor var ”lidt obs på det”. Men det stoppede ikke.

Helle oplevede, at hun ikke blev taget alvorligt hos lægen, da hun råbte op. Det var meget fortvivlende, synes hun. Også familien synes, at Helle så spøgelses. ”De tog ikke mine

bekymringer alvorligt, og det resulterede i, at min datter var anorektiker i for lang tid. Set i bakspejlet: havde jeg da bare presset lidt mere på!”.

Helle fortæller om sygdommen: ”Vores datter er et af de helt slemme tilfælde. Hun har været indlagt fra efteråret 2011 til juni 2016. Hun har været lidt ude på bosted ind i mellem, men det har kun været måneder. Hun har været spændt fast til en seng i lange perioder, nogle måneder var hun spændt fast næsten hele tiden. Der har været mange selvmordsforsøg med politi, der har været ude at lede efter hende, og med udpumpning, og hun er voldsomt selvskadende, og jeg synes bare.... der er snart ikke noget, vi ikke har været igennem. Der har været så mange rutschetur”.

FAMILIENS LIV MED SPISEFORSTYRRELSEN

”Så det har fyldt i alle disse år”, siger Helle. Hun fortæller, at hun og hendes mand i mange år ikke har været på ferie sammen, da de har delt sig op på den måde, at hvis

datteren var indlagt, så blev enten hun eller hendes mand hjemme hos datteren, og den anden tog på ferie med familiens øvrige børn. ”På den måde har det haft meget, meget stor betydning for os som familie”, fortæller Helle, ”det er den negative del af det, tænker jeg”.

Når vi spørger Helle, om sygdommen har betydet noget positivt for familien, fortæller hun, at sygdommen har sat ting i perspektiv: ”Man lærer virkelig at sortere i ting hen ad vejen, og taknemmeligheden og påskønnelsen af selv små ting er meget større, end den ellers ville have været...for der skulle ikke meget til for at glæde os, vel?” Hun fortæller også, at familiesammenholdet som sådan har givet et helt specielt bånd på grund af alt det, som de har været igennem sammen. ”Men slidte, det er vi”, siger Helle med eftertryk.

HVAD MED VENNERNE?

”Det er ekstremt svært for andre unge at forstå, hvad det handler om”, siger Helle. Helle synes ikke, at hverken veninderne eller den lidt fjernere familie har haft >>



Da jeg selv var ung og eksperimenterede med bulimi – efter at en veninde havde lært mig, hvordan man kunne gå ud og kaste op bagefter – var jeg på ingen måde klar over, hvilke konsekvenser det kunne have for mig...at jeg faktisk kunne dø af det.

forståelse for datterens sygdom. Hun fortæller, at både hun og hendes mand har brugt mange ressourcer på at forklare, hvad det hele handler om. Specielt Helles svigermor kunne blive meget vred på datteren, da hun jo kunne se, hvordan datteren nærmest splittede hele familien: ”Kan hun ikke bare tage sig sammen!” ”Men så måtte vi forklare, hvordan hun jo havde mistet kontrollen over sit liv, og at der var nogle indre dæmoner, der havde taget styring.”

”Det var meget svært for de andre unge mennesker helt at forstå, og de var meget usikre på, hvordan de skulle forholde sig, og om de skulle besøge min datter på hospitalet, og den slags”, siger Helle. ”Mange af de tidligere venner er faldet fra, men heldigvis er der nogen tilbage. De har dog skullet have råd og vejledning undervejs”.

AT TALE OM SPISEFORSTYRRELSER

Helle mener heller ikke, at unge er særlig gode til at få talt sådanne ting igennem sammen – og da slet ikke drengene. Hvis der er et problem, så kan det være en god idé at tale om det. ”Men omvendt, så tror jeg, at man kan snakke for meget om det. Jeg har snakket meget med min egen klasse om det; det blev jeg nødt til, for pludseligt kunne jeg blive ringet op, og så skulle jeg fare afsted, fordi hun var gået fra sygehuset, og så skulle vi ud og lede efter hende. Så måtte jeg jo give dem en forklaring”, fortæller Helle. ”Men det skal jo helst ikke få nogen til at gå den samme vej; det er en balancegang, hvor meget og hvor lidt....fordi det kan jo også give dem ideer til, hvordan man kan forsøge at løse problemer ved at skære i sig selv og den slags. Og så kan det gribe fat i

én. Det er lidt ligesom med rygning. Man kan prøve det af i en periode, men det kan fange én på den lange bane, og så hænger man i det”.

”Da jeg selv var ung og eksperimenterede med bulimi – efter at en veninde havde lært mig, hvordan man kunne gå ud og kaste op bagefter – var jeg på ingen måde klar over, hvilke konsekvenser det kunne have for mig...at jeg faktisk kunne dø af det”, siger Helle. Hun mener, at der i dag er større viden om disse ting hos unge, men omvendt at det er vanskeligt for dem at forstå konsekvenserne. De unge føler, at de har styr på det, og at de voksne ikke skal belære dem om noget, mener hun.

”Jeg synes, at det er trist, at der er så mange unge i dag, der har ondt i sindet”, siger Helle. Hendes råd til unge er, at man som ung skal være



bedre til at anerkende og rumme hinanden, man skal være der for hinanden og behandle hinanden godt – så vil det være en rarere verden at leve i ☺☺☺

FORSLAG TIL OPGAVER

- Diskuter hvordan I som klasse kan følge Helles råd om at være der for hinanden.
-

MOBNING OG SPISEPROBLEMER

Undersøgelser, som Det Nationale Forskningscenter for Velfærd og Center for Ungdomsforskning har foretaget, viser, at piger med spiseproblemer dobbelt så ofte som andre er blevet mobbet, og at næsten hver tredje af de unge, der har sultet sig selv, er blevet mobbet.

Børnerådet offentliggjorde i 2016 en undersøgelse om unges spise- og træningsvaner i deres Børne- og Ungepanel blandt 1400 elever. Undersøgelsen viste, at unge i 9. klasse tænker meget på, hvad de spiser, og hvordan de ser ud. I undersøgelsen fortæller **18 %** af pigerne, at de ofte eller meget ofte er på slankekur. **11 %** af pigerne fortæller, at de har kastet op, efter de har spist. **18 %** af pigerne fortæller, at det ofte eller meget ofte er nødvendigt for dem at følge en streng diæt eller overholde madritualer.

Børneindblik nr. 5/2016.

Se www.brd.dk

HVAD ER SELVSKADE?

Selvskade er en bevidst handling, hvor man påfører sig selv direkte fysiske skader uden intention om selvmord. Det er en handling, som man gentager, og den fungerer grundlæggende som en strategi til at håndtere svære følelser. Der kan udvikles en form for afhængighed af selvskaden. **Se www.vioxx.dk**

UNGE TRANS- PERSONER



Transkønnede personer oplever, at deres kønsidentitet (dvs. det køn, de oplever sig som) eller deres kønsudtryk (den måde de fremtræder på) ikke stemmer overens med det køn, de blev tildelt ved fødslen.

Nogle transpersoner føler sig som piger, uanset at de er registreret som drenge (eller omvendt), nogle føler, at de har begge køn i sig, og andre at de ikke klart kan definere sig som et bestemt køn. Man kan som transperson derfor være enten mand eller kvinde, ingen af delene, eller veksle mellem kønnene.

Nogle transpersoner ønsker at ændre deres krop, så den passer til deres opfattelse af sig selv, og/eller at ændre deres køn i offentlige papirer og registreringer. Dette gælder ikke for alle transpersoner, hvor nogle ser det som det vigtigste, at de gennem påklædning og i sociale sammenhænge kan fremtræde som den person,

de føler, de er. Man kan altså sagtens være transkønnet uden at blive opereret eller få ændret sit personnummer.

Hvis man ikke selv har mødt eller kender en transperson, kan dette virke ukendt og fremmed for én. Helt frem til i dag er transkønnede personer i nogle kredse blevet betragtet som afvigere og oplever ofte social afvisning og at blive mødt med manglende forståelse for deres problemer. Nogle bliver endda udsat for tilråb og i værste tilfælde for vold.

Inden for de senere år er der skabt en større viden om og accept af transpersoner både politisk og socialt. Dette skyldes blandt andet, at mange har valgt at stå frem og fortælle om de udfordringer, de møder som transkønnede personer.

KØNNETS BIOLOGISKE UDTRYK

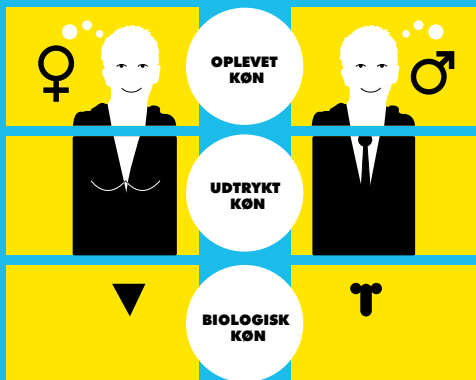
Man kan forenklet sige, at vores køn har fire biologiske udtryk:

kønskromosomer, kønshormoner, kønsorganer (ydre og indre) samt **kønskirtler**.

Børn kan være født med mange forskellige nuancer og forskudninger i disse kategorier. Undertiden kan det være vanskeligt at sige præcist, hvilket biologisk køn et nyfødt barn har. Børn, der fødes uden et sikkert køn, bliver nogen gange behandlet med medicin (hormoner) allerede som spæde. Et nyfødt barn skal straks efter fødslen angives som enten en dreng eller en pige. Sådan er det de fleste steder, men fx Tyskland har givet mulighed for, at forældre kan angive i fødselsattesten, at deres barns køn ikke er fastlagt. Tanken er, at forældrene kan vente med at beslutte kønnet på deres barn, til det selv kan være med til at træffe denne beslutning.

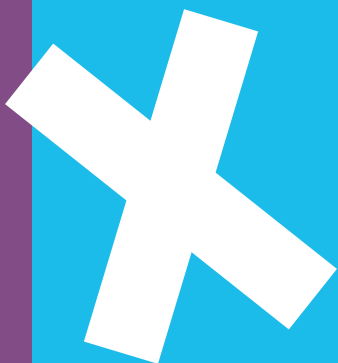
HATE CRIMES

Du har sikkert hørt om udtrykket **"hate crimes"** (eller **"hadforbrydelser"** på dansk) som betyder, at en forbrydelse er motiveret i had på baggrund af fx offerets formodede seksuelle overbevisning. Man bliver straffet hårdt af rets-systemet for at udføre denne slags forbrydelser.



KØNSSYSTEMER

I dag er der de fleste steder et **to-køns system**. Det vil sige, at enten er man hunkøn, eller også er man hankøn. Nogle enkelte lande giver mulighed for, at kønnet kan angives som "ikke-specificeret/uoplyst". Der er endnu ingen lande, som har andre kategorier end "mand" og "kvinde" samt eventuelt "uoplyst/uspecificeret". I Danmark er det muligt at få et X i passet ved afgivelse af en erklæring om at tilhøre det modsatte køn. Det betyder blot køn uspecificeret.



AT SKIFTE KØN

Der er i Danmark visse muligheder for at skifte køn både juridisk og fysisk.

Juridisk kønsskifte betyder, at man officielt registreres som et andet køn, end det man er tildelt ved fødslen. Det vil sige, at man får et nyt personnummer, og at man dermed formelt har skiftet køn fra en mand til en kvinde, eller omvendt. Dette har også betydning for, hvilke fornavne man efter navneloven kan tage. I mange lande er det ikke muligt at få juridisk kønsskifte. I Danmark er det muligt under visse betingelser. For det første, så skal man være fyldt 18 år. For det andet, så skal man underskrive en erklæring om, at man ønsker juridisk kønsskifte, og efter en 6 måneders venteperiode bekræfte, at man stadig ønsker det. I perioden fra den 1. september 2014 til den 31. august 2016 fik 426 personer i Danmark juridisk kønsskifte med et nyt personnummer.

Fysisk kønsskifte indebærer, at man ændrer kroppen og dens biologiske funktioner. Dette kan ske både ved operation og ved medicinsk behandling i form af kønshormoner og anden form for behandling. Nogle indgreb er reversible og andre er irreversible. Irreversibel betyder, at når det først er foretaget, så kan det ikke ændres. Der er meget skrappe krav til særligt de fysiske indgreb, der ikke kan ændres. Fx skal man være fyldt 18 år, før man kan få tilladelse til at få sine kønskirtler (testikler og æggestokke) fjernet ved operation. Det er Sundhedsstyrelsen der skal give tilladelsen. Andre former for operationer er af mere kosmetisk art, som fx fjernelse af bryster eller operationer af ydre kønsdele. Ønsker man behandling med hormoner og/eller operationer for at ændre sit biologiske køn, skal man gennemgå en udredning. Behandlingen varetages af eksperter i et tværfagligt team. Se reglerne for kønsmodificerende behandling på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk

HJEMME HOS ZEPHYR



Vi er taget ud at besøge Zephyr. Han bor i et hus lidt uden for København sammen med sine forældre. Han byder os inden for i stuen, hvor vi sætter os og hører lidt om Zephyrs liv som transperson.

Zephyr fortæller, at han er 20 år og læser HF på enkeltfag. Målet er at få adgang til filosofistudiet på universitetet. Udover skolen er han optaget af at spille musik – han spiller guitar og klaver og derudover holder han af at male og fotografere. Han viser os et maleri på stuens væg, som han har malet.

Zephyr blev tilskrevet kønnet ”pige” ved fødslen, men klæder sig i dag som en ung mand med kortklippet hår. Han fortæller, at han er transmaskulin.

Vi spørger Zephyr, hvornår han begyndte at stille spørgsmål ved sin tilskrevne identitet. ”Jeg har mest leget med drenge som barn, men det er ikke noget, jeg har tænkt over før puberteten. Da begyndte jeg at blive en smule misundelig på drengene – at de kunne klæde sig og have den frisure, som jeg gerne ville have. Og så begyndte jeg at undersøge det på nettet”, fortæller Zephyr. Mængden af oplysninger



Mine forældre var helt okay med det. Det er svært for dem at forstå – men de har været fine omkring det.

på nettet var overvældende, men Zephyr mener, det handler om at finde noget, der vækker genklang hos én. ”Man skal passe på med at sætte sig selv i en bås – man skal ikke nødvendigvis lede efter en bestemt definition, men snarere finde det, der er brugbart for én”. Zephyr mener, at når man har det som ham, så vil Genderqueer for nogle være et godt sted at starte.

Zephyr betoner, at han er transmaskulin, og forklarer, at det er en måde, han gerne vil se ud på og en måde, han kan have det godt med sig selv på. Men Zephyr ser ikke sig selv som hverken en dreng eller en pige. Han synes, at opdelingen i dreng og pige er en samfundsskabt konstruktion, som medfører nogle stereotype opfattelser af køn. Han synes, at folk har det sådan, at ”hvis man er én ting, så må man også være alle de andre ting”. Han er i det hele taget imod at putte folk i kasser. Zephyr erkender dog, at man bliver nødt til at agere inden for de rammer, som samfundet har skabt, ”ellers sidder man bare med sig selv”, siger Zephyr, ”udadtil har jeg derfor valgt at præsentere mig på en måde, som af samfundet er defineret som maskulin”.

”Når jeg definerer mig selv udadtil, giver det mig også mulighed for at møde andre, som har det på samme måde”, fortæller Zephyr.

Han kommer en gang hver anden uge i Landsforeningen af bøsser, lesbiske og transpersoner, hvor han kan tale med ligesindede om de udfordringer, han møder som transkønnet.

For det har ikke været let. Specielt synes Zephyr, det er vanskeligt at forklare folk, at han ikke kan definere sig ud fra en af de to ”kasser”. Men han snakker ikke så meget om det med andre. Zephyr fortæller, at han i en lang periode isolerede sig fra andre og mest gik derhjemme og spillede musik. ”Jeg søgte informationer på nettet og fortalte mine forældre, at jeg gerne ville have et nyt navn”. ”Mine forældre var helt okay med det. Det er svært for dem at forstå – men de har været fine omkring det”. Men ellers har Zephyr ikke rigtig kontakt til nogen af de tidligere skolekammerater eller venner.

AT ”SPRINGE UD”

Zephyr mener, at det med at ”springe ud” nemt kommer til at lyde som en event. Det synes han er forkert, fordi det er en løbende proces, når man møder folk. ”Når man kalder det at ”springe ud”, så bliver det dramatisk på en eller anden måde – og det er mere udtryk for andres syn på det. For mig er det jo egentlig bare at fortælle nogen noget om mig selv. Og det er jo en helt almindelig ting, som vi alle gør”, siger Zephyr.

Vi spørger Zephyr, om det er nemmere at springe ud, mens man stadig er ung? Zephyr mener, at det mere er relationer end alder, der afgør, hvordan processen forløber. ”Jo længere tid folk har kendt én under den identitet, man eksisterede under før, jo sværere er det for dem at vænne sig til, at man nu er noget andet – at nu skal man kaldes noget andet”. ”På den måde er det måske lidt lettere for unge at vænne sig til, at man præsenterer sig på en lidt anden måde, fordi de ikke har kendt én i 40 år”. Zephyr mener også, at meget tætte relationer kan gøre det vanskeligt for andre: ”Nogle gange identificerer vi os lidt ud fra, hvem vores venner er, og når man så ændrer sig, så bliver det sværere for dem, man er tæt på, fordi deres identitet på en måde også kommer i spil”. ”Ellers tror jeg ikke, at der er de store forskelle på at springe ud, om man er ung eller gammel”, siger Zephyr.

OM BEHANDLING OG JURIDISK KØNSSKIFTE

Zephyr får endnu ikke behandling med hormoner, men er startet på et udredningsforløb med henblik på hormonbehandling. ”Jeg vil gerne have hormoner, så jeg kan være komfortabel i min krop, og så jeg kan komme tættere på det udtryk, jeg gerne vil have udadtil”, fortæller Zephyr. På Sexologisk Klinik får han tilbudt fysiske >>



Der er kønsneutrale toiletter på min skole – og det er rart ikke at skulle stå over for den beslutning dagligt.

undersøgelser og samtaler. Zephyr forstår godt nødvendigheden af de fysiske undersøgelser, men han synes, at samtalerne til dels er overflødige: ”Jeg synes, at man skal stole på, at folk godt kan tage beslutninger om deres egen krop”. Vi spørger Zephyr, om det da ikke er vigtigt, at man ikke senere fortryder? ”Jo”, svarer Zephyr, ”men når folk siger, det er meget indgribende i ens liv, så er det, fordi de ikke selv har prøvet at være i situationen. Fordi ikke at få behandling kan have negative konsekvenser resten af ens liv – så det er meget mere indgribende”. I stedet for de mange udredningssamtaler med professionelle, som ikke selv har prøvet at stå i situationen, mener Zephyr, at der skulle tilbydes samtaler med personer, som ikke er en del af det offentlige system. Og hvor man kan udtrykke sine tvivl uden dermed at blive afskåret fra behandling. For sådan er det ikke nu, synes Zephyr: ”Hvis de virkelig gerne ville hjælpe og støtte, så skulle de lade være med at sætte det op på den måde, at hvis man udtrykker tvivl, så bliver man afskåret fra behandling”. Han synes, at der skulle være tilbud om hjælp og støtte fra andre end behandlingspersonalet – han så fx gerne, at man ansatte nogle transpersoner, som folk kunne snakke med om deres overvejelser.

Zephyr har for nogle måneder siden søgt om juridisk kønsskifte. Han skal bekræfte sin ansøgning efter 1/2 år. Det synes han er lang tid. Om baggrunden for hans ansøgning fortæller han, at ”det er tættere på, hvem jeg identificerer mig med – og så er det også nemmere, fx hvis man skal ud og rejse, så ligner jeg det, folk mener, jeg bør ligne i forhold til det, der står i passet”.

Vi spørger Zephyr, om han i det daglige oplever problemer af mere praktisk karakter? Zephyr fortæller, at han undgår steder, der er opdelt i køn. Fx går han aldrig i svømmebad eller i fitnesscenter, men træner i stedet derhjemme. ”Der er kønsneutrale toiletter på min skole – og det er rart ikke at skulle stå over for den beslutning dagligt”, siger Zephyr. Han ser gerne, at man gjorde mere ud at gøre steder kønsneutrale.

DEN FORKERTE KROP

Zephyr bryder sig ikke om udtrykket ”den forkerte krop”. ”Det er jo min krop – der er bare store dele af den, som jeg ikke kan leve med”, siger Zephyr. Han mener, at udtrykket er noget, som ciskønnede bruger: ”Ciskønnede har deres krop, som de føler sig hjemme i – og hvis man ikke føler sig hjemme og komfortabel i den, så må det jo være en forkert krop, man er kommet ind i”, siger han. ”Men som transkønnet så

er det ens krop, og det at være transkønnet er også en del af ens identitet. Der kan være nogle ar eller noget, og der er nogle ting, man ikke kan gøre noget ved, fx knoglestrukturen, men jeg kan ikke bare sige ”det er ikke min krop”, for det er det, og jeg skal leve med den resten af mit liv” siger Zephyr.

MØDET MED ANDRE

Zephyr fortæller, at han har haft både gode og dårlige oplevelser i mødet med andre. ”Mange antager bare, at jeg er en dreng – og det er fint nok. Andre er meget nysgerrige – men så kan de jo bare gå hjem og google det”, siger Zephyr. Nogle spørgsmål er okay, synes Zephyr, mens andre er grænseoverskridende – ”ligesom det vil være grænseoverskridende for enhver anden, og det ved folk jo godt”, siger Zephyr. ”Når folk træder ind over mine personlige grænser, så føles det som om, de ikke helt opfatter én som et menneske, men snarere som et underligt væsen”.

Han synes også, at han ofte nærmest bliver afkrævet en forklaring – som om det er noget, folk har krav på. Zephyr sidder lidt og overvejer, hvordan han skal forklare det: ”For nogen er det mere det her med sensationen – og ikke for at lære mig at kende”, siger han, ”jeg mener ikke, at det er mit job at forklare folk noget, men når



så folk siger, at ”det må du forklare mig”, så får jeg en følelsesmæssig reaktion på det, fordi jeg føler, at jeg bør forklare, hvorfor jeg ikke behøver forklare” og videre ”der skal jeg nok også blive bedre til at forlade situationen, for jeg behøver ikke forklare nogen, hvorfor de ikke har krav på nogen forklaring, så der har de allerede fået mere ud af mig, end jeg har lyst til at give dem”.

”Så man skal blive god til at passe på sig selv i sådanne situationer”, siger Zephyr.

FORSLAG TIL OPGAVER

- Find oplysninger om begreberne: biologisk køn, kønsroller, kønsidentitet, kønsudtryk.
- Diskuter i grupper kønsroller ved at tage udgangspunkt i, hvad I skal hjælpe til med derhjemme.
- Find oplysninger om, hvad et ”tabu” er, og diskuter herefter i klassen, hvordan man kan tale med hinanden om udfordringer med kønsidentiteten.

GENDERQUEER

Genderqueer er et engelsk udtryk for en person, der ikke kan eller vil identificere sig som mand eller kvinde, eller som identificerer sig som både mand og kvinde. Fælles for genderqueers er, at de modsætter sig forestillingen om, at der kun findes to køn.

CISKØNNEDE

Ciskønnede er en betegnelse for en person, der identificerer sig med det køn, vedkommende er blevet tildelt ved fødslen.

Du kan på etiskraad.dk/kropumulig læse, hvad Liva og Niels Ulrik mener om **Fællesskaber** og om **Den normale krop og badning efter idræt**

Du kan også på hjemmesiden finde forslag til flere opgaver.



Vi skal alle sammen være her, og der skal være plads til hinandens forskelligheder.

Du har nu arbejdet med kropsidealer og hørt om kroppens mange betydninger. Her sidst i hæftet møder du Bolette Marie Kjær Jørgensen, som er medlem af Det Etiske Råd og uddannet cand. mag. Hun er også formand for den arbejdsgruppe under Rådet, der har lavet materialet om ”Kropumulig!”



Det er en meget visuel tid, vi lever i. Vi ser kroppe hele tiden i alle mulige medier. Det kan

give os en bestemt opfattelse af, hvad den rigtige krop er. Som du har læst i materialet, så bliver den perfekte krop ofte i vores kultur koblet sammen med succes. Og nogen sætter lighedstegn mellem den smukke krop og den sunde krop.

Men sådan hænger det ikke nødvendigvis sammen. Vores egen

krop opfylder sjældent de idealer, som vi ser i modeblade og reklamer og på sociale medier. Men det skal ikke være et nederlag. Vi skal alle sammen være her, og der skal være plads til hinandens forskelligheder. Jeg håber, vi gennem dette materiale har givet dig en forståelse af, at det er vigtigt at leve sit liv efter de værdier, som man selv synes er vigtige. Og at man ikke er tvunget til at blive dikteret af nogle urealistiske forestillinger om, at man skal se ud på en bestemt måde for at være ”rigtig”.

En stræben efter en bestemt krop kan blive et fængsel, der begrænser ens liv. Jagten på den perfekte krop kan blive så fanatisk, at det i sig selv bliver usundt. Ikke bare for den, der stræber, men også for den, der lider under ikke at kunne leve op til idealet. Mange unge oplever i dag et stort pres for at præstere på alle ungdomslivets platforme. Og det kan godt være, at når man selv oplever et pres for at se ud på den ”rigtige” måde, ja så bliver man mindre rummelig og anerkendende

overfor andre. Nogle unge oplever at blive mobbet, og de skammer sig over deres krop og vil ikke vise den frem fx i badet efter idræt.

Du har sikkert hørt dine forældre, eller andre i familien, sige mange gange, at det ikke er det ydre, der tæller, men det indre. Og det er jo rigtigt! Når man møder andre mennesker, burde det ikke være afgørende, hvordan man ser ud. Det er vigtigere, hvordan man er som menneske – om man er venlig og rar at være sammen med, og om man opfører sig ordentlig over for andre. I dine unge år skal du udvikle dig som menneske, du skal finde dine egne værdier og finde ud af, hvad du synes er rigtigt og forkert.

Det Etiske Råd vil gerne med dette materiale diskutere med dig – og andre unge mennesker – om det er muligt at sætte sig ud over den kropsfikserede kultur, som vi har i dag. Vi håber, at du ved at bruge dette materiale har fået mulighed for at tænke over, hvad det reelt er, der gør et menneske smukt.”

KROPS- PROJEKT

Find sammen i grupper og lav jeres eget "kropsprojekt" ud fra det, som I synes er det allermost vigtige at tale om, når det handler om kroppen.

Eksempler på problemformulering:

KROPSIDEALER GENNEM TIDEN FRA 1500 – 2017

Hvordan har kropsidealerne udviklet sig gennem tiden, og har disse idealer haft positiv eller negativ indflydelse på vores opfattelse af os selv, og den måde vi lever på?

HATECRIMES

I nogle religiøse kulturer og andre miljøer er der blevet set skævt til homoseksuelle og transpersoner. Der er også eksempler på "hate crime", hvor homoseksuelle og transpersoner bliver udsat for både fysisk og psykisk vold i nattelivet. Undersøg, hvorfor det sker, og hvad samfundet kan gøre for at komme "hate crime" og eksklusion af homoseksuelle og transpersoner til livs.

PRODUKTION AF VIDEO

I er et produktionsselskab, som har fået den opgave at lave en video, der skal gøre op med tanken om den perfekte krop. I har fået opgaven fra Det Ethiske Råd, som gerne vil vise den på deres hjemmeside. Formålet med videoen er at styrke unges selvtillid og selvværd ved at vise, at mennesker er forskellige, og at lykken ikke nødvendigvis findes i at have "den perfekte krop".

NYTTIG KONTAKTINFO

LMS – Landsforeningen
mod spiseforstyrrelser og
selvskade.

www.lmsos.dk

LGBT Danmark
– Landsforeningen for bøsser,
lesbiske, biseksuelle og
transpersoner.

www.lgbt.dk

Foreningen for Støtte
til Transkønnede Børn

www.fstb.dk

Hvis I synes, at én
af jeres besvarelser i
klassen er blevet rigtig god,
så send den ind til os
– måske kan I få den bragt
på vores hjemmeside!

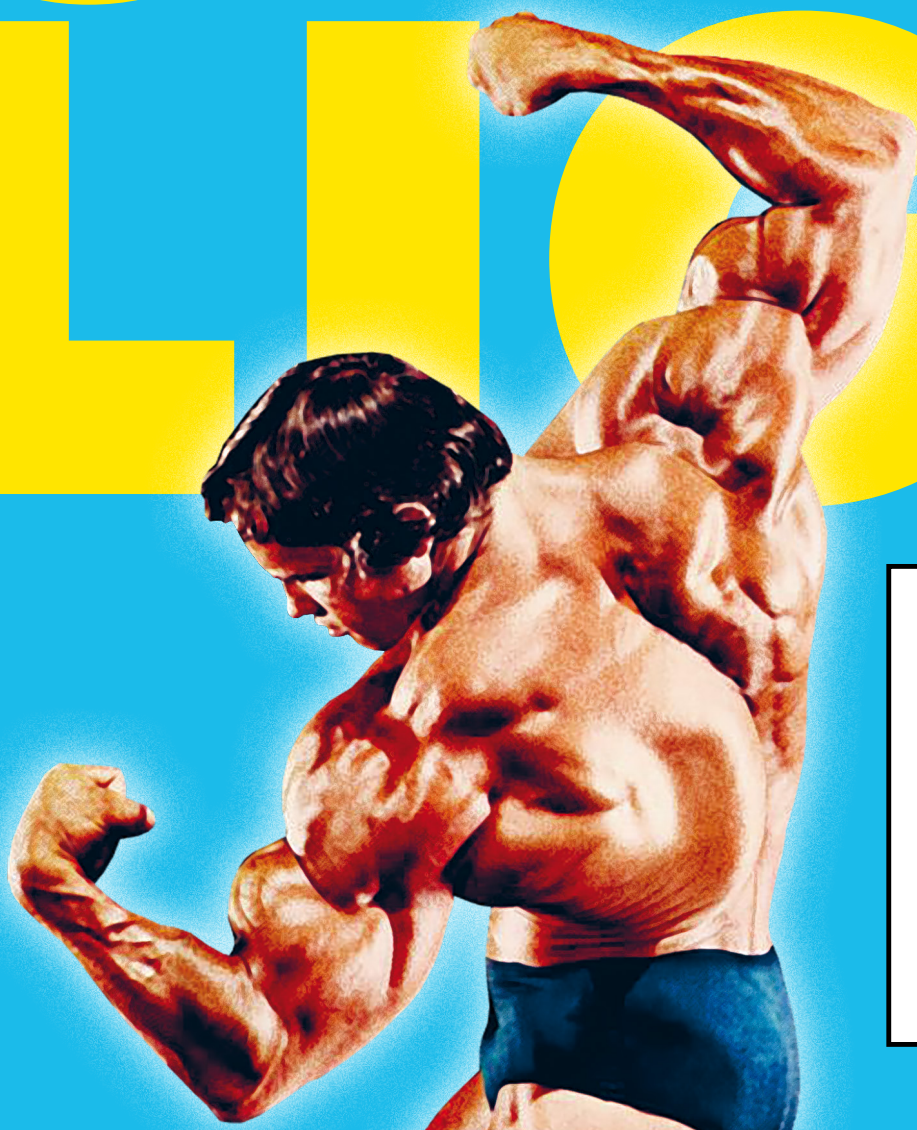
[kontakt@
etiskraad.dk](mailto:kontakt@etiskraad.dk)

KROP

OM SUNDHED, SKØNHED OG SELVVÆRD

UMU

LIG!



**ETISK
FORUM
FOR UNGE**



**DET
ETISKE
RÅD**