



Høgskolen i **Hedmark**

Elverum

Avdeling for folkehelsefag

Marthe Aasum

## **Spiseforstyrrelser i skolen**

## **Eatingdisorder in school**

Bachelor – Faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag  
Fordypningsoppgave

2013

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket

JA  NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA  NEI

## Sammendrag

Marthe Aasum, Bachelor i faglærer i kroppsøving 2013, Høgskolen i Hedmark, avdeling Elverum.

Denne oppgaven tar for seg emnet spiseforstyrrelser i skolen.

Problemstillingen lyder som følger: «Hvordan kan skolen oppdage og hjelpe elever med spiseforstyrrelser?»

For å få svar på min problemstilling har jeg benyttet meg av kvalitativ metode, i form av intervju. Jeg gjennomførte et relativt strukturert intervju med tre kroppsøvingslærere ved en videregående skole i Hedmark. Fra mine resultater ser en at lærerne hadde ulik kompetanse på området, og de synes det er vanskelig å oppdage elever med spiseforstyrrelser ettersom elevene ofte er veldig oppegående og flinke på skolen. Lærerne mente at det å øke kunnskapen om spiseforstyrrelser er viktige forutsetninger for å kunne oppdage elever med denne psykiske sykdommen. Skolen har i dag liten tilrettelegging for elever med denne sykdommen. Lærerne mener at mer innputt kunne hjelpe skolen med å minske stress, samt bedre skolehverdagen til elever med spiseforstyrrelser.

## **Forord**

Da var det min tur til å gå inn i den siste tiden ved høgskolen i Hedmark, campus Elverum. Mine tre år her har vært svært lærerike, og jeg synes det har vært spennende å avslutte denne utdanningen med en bacheloroppgave. Som problemområdet valgte jeg å ta for meg spiseforstyrrelser i skolen. Bakgrunnen for emnet er at det interesserer meg, og jeg ser for meg at dette kan være en utfordring for meg, når jeg forhåpentligvis begynner som kroppsøvingslærer.

Jeg hadde ikke klart å fullføre denne bacheloroppgaven hvis det ikke var for min gode veileder, Annette Kleppang. Hun har stilt opp via mail og telefon når jeg har trengt det, og jeg ønsker å benytte denne muligheten til å takke for god hjelp. Jeg ønsker å takke mine informanter for at de satt av tid til å delta på mine intervju. Og til slutt vil jeg takke medstudenter, venner, familie og kjæreste for god støtte og hjelp under oppgaveskrivingen.

Elverum 27.04.2013

Marthe Aasum

# Innholdsfortegnelse

Forside

Sammendrag

Forord

## Innhold

1.0 Innledning.....	6
1.1 Bakgrunn for valg av oppgave .....	6
1.2 Avgrensninger av problemområdet .....	6
2.0 Problemstillingen .....	7
2.1 Hovedproblemstilling .....	7
3.0 Teori .....	8
3.1 Hvem får spiseforstyrrelser? .....	8
3.2 Hvorfor flertall av jenter og kvinner? .....	9
3.3 Sentrale spiseforstyrrelser .....	10
3.3.1 Anorexia nervosa.....	10
3.3.2 Bulimia nervosa.....	10
3.3.3 Binge eating disorder (overspisingslidelse) .....	11
3.3.4 Fellestrekk .....	11
3.4 Tidlige tegn på en spiseforstyrrelse.....	11
3.5 Kroppslige bivirkninger og skader .....	12
3.6 Behandling .....	13
3.7 Tiltak i skolen.....	13
3.8 Hva sier opplæringsloven og kunnskapsløftet (L06) om spiseforstyrrelser?.....	14
4.0 Metode.....	16
4.1 Valg av metode.....	16
4.2 Kvalitativ intervju .....	16
4.3 Gjennomføring av intervju .....	18
4.3.1 Intervjuguide .....	18
4.3.2 Utvalg av intervjupersoner .....	19
4.3.3 Beskrivelse av utvalgt skole og intervjupersonene .....	20
4.4 Etiske retningslinjer.....	20
4.5 Mulige feilkilder.....	20
4.6 Validitet og reliabilitet .....	21
5.0 Resultater og diskusjon .....	21

5.1 Forsknings spørsmål 1.....	22
5.1.2 Resultater.....	22
5.1.2 Diskusjon.....	23
5.2 Forsknings spørsmål 2.....	24
5.2.1 Resultater.....	24
5.2.2 Diskusjon.....	25
5.3 Forsknings spørsmål 3.....	26
5.3.1 Resultater.....	26
5.3.2 Diskusjon.....	28
5.4 Forsknings spørsmål 4.....	29
5.4.1 Resultater.....	29
5.4.2 Diskusjon.....	31
6.0 Konklusjon/avslutning .....	31
6.1 Kritisk blikk på undersøkelsen.....	32

Referanser

Vedleggsoversikt

## 1.0 Innledning

Dette er min avsluttende bacheloroppgave ved høgskolen i Hedmark, campus Elverum. Og etter tre år på høgskolen, er dette min avsluttende oppgave for å få ferdig min utdanning som faglærer i kroppsøving.

### 1.1 Bakgrunn for valg av oppgave

Jeg har vært veldig klar på hva jeg har ønsket å skrive om fra dag en, og står fortsatt ved dette. Når en skal begi seg ut på en stor og omfattende oppgave som bachelor, er det viktig å velge et tema som man har en interesse for og som man faktisk ønsker å finne et svar på. For meg er spiseforstyrrelser et svært omfattende og interessant tema som jeg ønsker å lære mer om, samt jobbe mer med. Mye grunnet at jeg selv har slitt med denne forstyrrelsen i flere år. For meg var det vanskelig å finne en god problemstilling som jeg faktisk kunne klare å finne et svar på. Men etter mye om og men føler jeg nå at jeg kan stå for en god problemstilling, som i tillegg gir meg mening å jobbe med. I denne oppgaven tar problemstillingen for seg spiseforstyrrelser i skolen, hvordan det kan oppdages og hvordan lærere kan hjelpe elever som sliter med dette. Problemstillingen stiller spørsmål ved lærers kjennskap til sykdommen, kjennetegn ved den, samt hvordan ungdom kan utvikle spiseforstyrrelser. Det er svært mange som sliter med spiseforstyrrelser, og den drastiske økningen ser ikke ut til å stoppe med det første. Jeg vil kunne finne ut hva skolen gjør for å hjelpe elever som sliter med spiseforstyrrelser, og hva lærerne synes er deres ansvar i forhold til dette.

*«Hvordan fikk hun det? ... Hvordan fikk han det? ... Det finnes ikke noe enkelt svar. Årsaksforholdene for spiseforstyrrelser er meget sammensatte, og hva vi kaller multifaktorielle» (Skårderud 2000 s. 74).*

Omfanget av spiseforstyrrelser er større en man kan tenke seg, og det er mange risikofaktorer som er med og påvirker dette. Risikofaktorene endrer seg etter samfunnet, og skolen er et sted der risikofaktorene kan forebygges til en viss grad (Skårderud, 2004). Dette indikerer at skolen kan spille en viktig rolle i å bidra til å oppdage ungdom som er rammet av dette. Det er derfor jeg mener at det er viktig å ha et fokus på spiseforstyrrelser i skolen, som er en arena hvor ungdom tilbringer store deler av tiden sin.

### 1.2 Avgrensninger av problemområdet

I denne oppgaven har jeg valgt å holde fokus på spiseforstyrrelser i videregående skole, og velger kun å nevne de tre meste kjente spiseforstyrrelsene som anorexia, bulimi og overspising. Jeg har avgrenset oppgaven ytterligere ved at jeg kun har fokus på det læreren og skolen gjør av tiltak for elevene.

## 2.0 Problemstillingen

Før man begynner å jobbe med en forskningsoppgave, må en først og fremst utarbeide en problemstilling. Det er problemstillingen som stiller spørsmål om hva oppgaven skal fokusere på. Inspirasjon for valg av tema kan komme fra faglitteraturen, problemer i samfunnet eller personlige erfaringer (Thagaard, 2009). Problemstillingen er selve kjernen, og den skal gi utgangspunktet for designet på oppgaven, som består av forskningens hva, hvem, hvor og hvordan (ibid).

### 2.1 Hovedproblemstilling

#### **Hvordan kan skolen oppdage og hjelpe elever med spiseforstyrrelser?**

- 1) Hvilke forklaringer kan ligge til grunn for at ungdom utvikler spiseforstyrrelser?
- 2) Hva er skolens ansvar, og hva mener lærere at skolen trenger av tiltak i arbeidet med ungdom og spiseforstyrrelser.

### 3.0 Teori

I dette kapittelet gjør jeg rede for spiseforstyrrelser generelt. Jeg velger å beskrive de tre ulike typer spiseforstyrrelser som er mest utbredt, anorexia nevrosa, bulimia nevrosa og overvekt.

*«Når tanker og atferd i forhold til mat og vekt begynner å begrense livsutfoldelsen og forringe livskvaliteten, har man en spiseforstyrrelse.»* (Skårderud 2000 s.11)

Det kan nesten karakteriseres som et samfunnsproblem det med hysteriske ideer om mat og opptatthet av sunne levevaner. Spiseforstyrrelser går under psykiske lidelser og mennesker som lider av spiseforstyrrelser har vansker i forhold til mat, og strever ofte med et vanskelig indre følelsesliv. Spiseforstyrrelser er en ødeleggende livstil som kan bryte ned viktige funksjoner i kroppen hvis sykdommen har varighet over lengere tid. Spiseforstyrrelser er den psykiatriske lidelsen det dør flest mennesker av hvert år og dette er urovekkende! (Skårderud 2000).

#### 3.1 Hvem får spiseforstyrrelser?

*«Hvordan fikk hun det? ... Hvordan fikk han det? ... Det finnes ikke noe enkelt svar.*

*Årsaksforholdene for spiseforstyrrelser er meget sammensatte, og hva vi kaller multifaktorielle»* (Skårderud 2000 s. 74).

Det er uten tvil svært mange faktorer som kan være med å påvirke til spiseforstyrrelser. Og en kan dele inn faktorene i tre nivåer: Disponerende faktorer, utløsende faktorer og vedlikeholdende faktorer (Skårderud 2000). I disponerende faktorer er underpunktene: sårbarhet, genetikk, personlighet, tidlig samhandling med foreldre og familieforhold, samt traumer og kultur (ibid). En ser at det som stort sett utløser en spiseforstyrrelser, er når en person begynner å slanke seg (Røer, 2009). Personligheten har mye å si for hva slags type spiseforstyrrelse en har «lettest» for å utvikle, blant annet ser vi at perfektjonistiske, tvangspregede og kontrollerende personlighetstrekk disponerer for anoreksi, mens impulstrengende trekk knyttes til bulimi (Skårderud 2000). Familiesituasjon kan være med å påvirke til spiseforstyrrelser, blant annet ser en at familiehistorie av psykiatri, rusmisbruk, konflikter og tap er beskrevne risikofaktorer (Skårderud 2000). En annen viktig risikofaktor som opptar mange, ungdommer spesielt er kroppsfokusering, tynnhetsidealer, motstridende krav til kvinnerollen og dårlige måltidsrutiner.

Utløsende faktorer kan være tap og konflikt, mobbing og erting, hasardiøs slanking, tidlig/sen pubertet, store prestasjonskrav, skader kan være veldig relevant spesielt for idrettsutøvere. For unge kan det også være endrete livsvilkår som blant annet flytting til et nytt sted (Skårderud



2000). Etter opplæringsloven (1998) har skolen et krav på å fremme for et psykososialt miljø, slik at eleven kan føle trygghet og sosialt tilhørighet. Dersom en lærer får mistanke eller ser noe som ikke virker å være et godt miljø, må læreren varsle til skoleledelsen. Forandringer i sosial posisjon nevnes ofte som en triggende faktor, som om at en lillesøster plutselig blir slank og pen, og får oppmerksomhet deretter (Røer, 2009).

Vedlikeholdende faktorer kan være at lidelsene utløser familiekonflikter, det koster mye krefter for hele familien når et familiemedlem sliter av spiseproblemer, og dette kan utløse krangler, mor og far kan bli aggressive og fortvilte, søsken kan føle seg oversett ettersom all oppmerksomhet går til den som er rammet. Han/hun med spiseforstyrrelsen kan føle en stor skyldfølelse ovenfor alt som skjer. Miljøets negative påvirkning har mye å si for vanskeligheten å komme seg ut av en spiseforstyrrelse, det kan skje i visse miljøer at den som har en spiseforstyrrelse, som er slank og driver med overdrevent mye trening – kan bli berømt for sitt utseende, og hva hun klarer å oppnå (Skårderud 2000).

### **3.2 Hvorfor flertall av jenter og kvinner?**

Når en snakker om spiseforstyrrelser generelt oppfattes ofte som en kvinnelidelse. En ser at kvinner er mer utsatt, men det betyr ikke at det er en «kvinnelidelse» (Skårderud, 2000). Det er en allmenn lidelse, som kan ramme både kvinner og menn – men som i større grad rammer kvinner (ibid). Av alle pasienter med spiseforstyrrelser er 90 prosent kvinner mellom 15-35 år (Røer, 2009). Omtrent 50 000 norske kvinner har en alvorlig behandlingstrengende spiseforstyrrelse, men en ser sjeldnere spiseforstyrrelser blant barn og eldre (ibid). Når menn har spiseforstyrrelser, er det ofte i en annen form, som at en ønsker å bygge mer muskler og/eller få mindre fett (Skårderud, 2000). Typisk anoreksi og bulimi er sjeldne tilfeller hos gutter og menn (ibid). Men en bør ta i forbehold om at slike lidelser kan være underrapportert, ettersom lidelsen for mange, og da spesielt hos menn er skambelagt (Skårderud, 2000).

Det vi vet er at kvinner biologisk er mer utsatt for vektendring, og at de har om lag dobbelt så mye kroppsfett som menn. Kvinner har også et lavere stoffskifte enn menn, og dette kan øke vanskeligheten med å slanke seg (Skårderud, 2000). Kvinnekroppen blir i større grad enn mannens gjort til et estetisk objekt, til vurdering og bedømmelse. En slank kvinnekropp har blitt et skjønnhetsideal, og slankhet har også blitt bilde på selvkontroll, disiplin, effektivitet og moralsk styrke (Skårderud, 2000).

### 3.3 Sentrale spiseforstyrrelser

Vi snakker om tre handlemåter innenfor spiseforstyrrelser, disse er «nekteren», «overspiseren» og «renseren». Nekteren benekter at hun/han har spist for lite, og vedkommende har en oppfattelse at hun/han spiser nok. De har en oppfattelse av at de er overvektige, og de blir engstelig av å ha mat i magen (Skårderud, 2000). Overspiseren mister kontrollen over inntaket av mat. Overspiseren kan planlegge sine overspisinger, men kan også være veldig impulspreget. Renseren kan være en som kaster opp maten, faster eller overtrener. Hun/han kan også rense seg med massiv bruk av avføringsmidler (ibid).

Det skilles oftest mellom tre hovedkategorier innenfor spiseforstyrrelser, anoreksi, bulimi og overspising.

#### 3.3.1 Anorexia nervosa

De som har anoreksi opplever ofte en intens frykt for å legge på seg, og er svært forsiktige med hva og hvor mye de spiser. Noen anorektikere kan slik som bulimikere, kaste opp etter hvert måltid. Selv om kroppsvekten er langt under normalen, føler de seg overvektige. De med anoreksi er oftest svært undervektige, og sliter med underernæring som kan påvirke de fleste organer i kroppen. Anoreksi er den spiseforstyrrelsen som utløser mest omtale og oppmerksomhet, dette fordi denne sykdommen er mest synlig. Men vi må ikke glemme at bulimi og overspising mange ganger er hyppigere, men at det ikke er så lett å oppdage ettersom de som er rammet av denne sykdommen oftest er normalvektige og overvektige. Forstyrret kroppsbilde er også en del av diagnosen, dette forekommer også ved andre spiseforstyrrelser (Skårderud, 2000).

#### 3.3.2 Bulimia nervosa

En bulimiker er redd for å bli tykk, men klarer ikke å slutte å tenke på mat. En bulimiker greier ikke å si nei til fristelser (Skårderud 2000). De som har bulimi spiser mye mer mat enn hva som er normalt over kort tid (overspising). Etter at de har spist ønsker de å kvitte seg med kaloriene etter matinntaket, dette gjøres ved å framkalle brekninger, hyppig bruk av avføringstabletter, faster over en periode og/-eller overtrener. De med denne spiseforstyrrelsen er stort sett normalvektige eller overvektige (Folkehelseinstituttet, 2013). Bulimikere kan skjule sine plager i mange år, det er en av de største medisinske problemene knyttet til spiseforstyrrelser i dag (Skårderud, 2000). Omlag 30 prosent av personer med bulimi har en forhistorie med anoreksi (Folkehelseinstituttet, 2013).

### 3.3.3 Binge eating disorder (overspisingslidelse)

Overspisingslidelse kjennetegnes at en mister kontrollen over spisingen. Overspiseren gir seg ikke med å spise før man har spist langt mer enn hva andre ville gjort i samme situasjon, eller at man blir ubehagelig mett. De som sliter med en overspisingslidelse spiser ofte fortere en vanlig, eller skjuler matinntaket fordi en er flau. Overspiseren beholder den inntatte maten i kroppen. Oftest er en del personer som overspiser er overvektige, men noen holder også normalvekt tross høyt matinntak gjennom hele dagen. Men når dette er tilfelle ligger den psykiske lidelsen i grenseland mellom overspising og bulimi. En som overspiser, har enten et stort matinntak over kort tid, eller små spiser jevnt over hele dagen (Skårderud, 2000).

### 3.3.4 Fellestrekk

*«Spiseforstyrrelser er ikke kontroll, men liksom-kontroll, etterligning av kontroll og illusjonen om kontroll» (Skårderud 2000 s. 22)*

De ulike typene av spiseforstyrrelser har noen fellestrekk, blant annet skam, lav selvfølelse og kontrollbehov (opplevelsen av og ikke å ha kontroll). En ser at en person med spiseforstyrrelser kan ha lav selvfølelse, men likevel prestere godt på svært mange områder, blant annet i skolefag og idrett (Skårderud 2000). Skårderud (2000) forklarer spiseforstyrrelser som kroppens konkrete og strenge tale, og at det er den som styrer livet til den som har sykdommen. Det er dermed ikke alltid like lett å gjenkjenne lav selvfølelse hos et menneske. Videre er det å oppleve mestring en av de viktigste kildene til selvrespekt (Skårderud 1994). Å endre sin kropp er tiltak for å fremme selvfølelse og kontroll.

## 3.4 Tidlige tegn på en spiseforstyrrelse

Elever med spiseforstyrrelser er sjeldent noe problem for lærere, ettersom disse elevene ofte er svært perfeksjonister i sitt arbeid. Dette resulterer i gode skolerresultater og stor arbeidsevne (Røer, 2009). Sosialt har elevene oftest større problemer i form av angst og ensomhet, disse problemene blir derimot ofte skjult for klassen og lærerne (ibid).

På et tidlig stadium i utviklingen av en spiseforstyrrelse vil overgangen mellom symptomer og en normal vanlig atferd være flytende (Rosenvinge, Støylen & Bassøe, 1991). Det er mange tegn en kan se etter når en er usikker på om en elev, venn eller barn utvikler en spiseforstyrrelse. Om en finner noen tegn til utvikling av en spiseforstyrrelse, og man presenterer sin mistanke, kan en først bli møtt med benektelse. Men kanskje er noe positivt satt i gang allikevel (Skårderud, 2000). Dette er noen tidlige tegn en kan se etter, tatt i betraktning at disse punktene må betraktes som mulige tegn. I seg selv betyr de ikke en spiseforstyrrelse (ibid).

<b>I forhold til mat</b>	<b>Humør og atferd</b>	<b>Fysiske tegn</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Opptatthet av mat</li> <li>•Spiser mindre</li> <li>•Foretrekker å spise alene</li> <li>•Irritabel og stresset omkring måltidene</li> <li>•Endret atferd i forbindelse med mat</li> <li>•Oppkast</li> <li>•Drikker mye vann</li> <li>•Lett-drikker for å døyve sultfølelsen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Overdreven fysisk aktivitet</li> <li>•Samler informasjon om slanking fra magasiner, bøker etc.</li> <li>•Bruker store klær for å dekke til avmagring</li> <li>•Generelt irritabel</li> <li>•Misliker seg selv</li> <li>•Trass og stahet</li> <li>•Sosial tilbaketrekning</li> <li>•Ekstra ivrig til å være hjelpsom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Vekttap og vektsvingninger</li> <li>•Svimmelhet/besvimelse</li> <li>•Tretthet</li> <li>•Lav kroppstemperatur, fryser mye</li> <li>•Blålig farge på hender og føtter</li> <li>•Dunete behåring i ansiktet og på kroppen</li> <li>•Hovne kinn</li> </ul>

(Skårderud, 2000, s.19-20)

### **3.5 Kroppslige bivirkninger og skader**

Belastningene av en spiseforstyrrelse kroppslig er store, skadene og symptomene er i verste fall dødelige (Skårderud, 2000). Når en er betydelig underernært er det ikke til å komme unna at kroppens organer i aller høyeste grad påvirkes. Kroppen går i sparebluss for å spare energi til det mest nødvendige, dermed reduseres blant annet kroppstemperatur, puls og blodtrykk. Dette kan blant annet gi håravfall og tenner kan løsne.

Mange av bivirkningene en får av å være underernært kan rettes opp ved at en begynner med et normalt kostinntak, sett bort ifra hvis forstyrrelsen har vedvart i mange år (Skårderud, 2000). En har noen bivirkninger som ikke kan rettet opp igjen når de først har kommet, blant annet benskjørhet, redusert lengdevekst og økt tendens til å bli infertil kan komme av underernæring. Nervesystemet skades av underernæring, og en kan få nedsatt hukommelse, i tillegg har det med flere tiår med underernæring visst tidlig demens (Skårderud, 2000).

### 3.6 Behandling

Behandling av en spiseforstyrrelse nytter i aller høyeste grad. Symptomene til en med spiseforstyrrelser synes ofte ikke på kroppen før personer er svært underernært, med et synlig utseende. Det er varierende hvordan en person får hjelp med spiseforstyrrelser, noen ganger kan det være en våken lærer eller helsesøster på skolen som melder problemene til familien (Røer, 2009). En som har en spiseforstyrrelse søker ofte hjelp, eller blir henvist videre til helsesøster, allmennlegen, skolerådgiver eller helsestasjon for ungdom. Etter hvert kan en blir henvist videre til de som har høyere utdanning på dette emnet, som barne -og ungdomspsykiatriske poliklinikker. Samtalen kan finne sted i mange former, det kan være samtaler i grupper, med familien eller samtale alene. Det finnes mange veier til å nå målet sitt om å bli kvitt en spiseforstyrrelse, og det finnes mange ulike behandlingsmåter som ser til å ha god effekt (Skårderud, 2000). Ved behandling av spiseforstyrrelser generelt skal en være forsiktig med å fremheve en bestemt terapiform som «bedre enn andre», enten det omhandler tro, overtro eller på vitenskapelige studier (Rosenvinge, Støylen & Bassøe, 1991). Når det er en person som ikke er motivert for behandling og i tillegg har tydelige tegn på andre psykiatriske tilleggsproblemer, kan det være nødvendig med innleggelse i sykehus (Rosenvinge, Støylen & Bassøe, 1991).

### 3.7 Tiltak i skolen

Anne Røer (2009) sier hun har gode erfaringer med å inkludere skolen i det tverrfaglige samarbeidet med unge pasienter. Det vi vet er at stress kan være en faktor som forsterker symptomene på en spiseforstyrrelse. Elever kan noen ganger være besatt av å få høyeste karakter i alle fag, og krav til skoleprestasjoner med karakter er ofte med å trigge spiseforstyrrelsens atferd. Konkurrerende adferd i skolen kan være med å opprettholde eller forsterke en spiseforstyrrelse. I mange behandlingssituasjoner kan det være nyttig å ha et godt samarbeid med skolen, slik at vi får bort mye av konkurranseinstinktet. En måte å hjelpe en elev med spiseforstyrrelser på er å ta bort karakteren fra en prøve, og heller skrive en konkret tilbakemelding. Slik vil ikke eleven kunne sammenligne seg med andre, og heller kunne styrke elevens mulighet til å konsentrere seg mindre om detaljer og mer om helhet (Røer, 2009). For andre elever kan det være lurt å gi fritak fra skolearbeid. Ettersom disse elevene ofte er svært pliktoppfyllende ser en det ikke som noe problem å gi dem fritak fra enkelte innleveringer og prøver (Røer, 2009). Røer (2009) forteller at de også har god erfaring med at eleven kan få permisjonsdager eller studiedager hjemme for å minske stress. Dette krever samarbeid med skolen for å holde orden på fraværreglene. En god dialog mellom familie og skolen er viktig for å få til en god løsning, og lærere må få et innblikk i spiseforstyrrelser og

veiledning underveis (Røer, 2009). Kunnskapssenteret (2004) antyder i sin forskning at skolebaserte tiltak, med undervisning og diskusjon om ulike temaer relatert til spiseforstyrrelser, undervisning og diskusjon som fokuserer på medias påvirkningskraft, kan øke styrken til å stå imot press om kropps fiksering og idealer. Undervisning og diskusjon som fokuserer på selvfølelse og mestring, kan bedre forholdet til kropp, atferd og selvfølelse (Kunnskapssenteret, 2004). For å kunne hjelpe en elev med spiseforstyrrelse, må en lage et forhold der den med spiseforstyrrelser føler seg trygg. I et trygt forhold, er det lettere for en med spiseforstyrrelser å søke hjelp. Det er viktig når man som lærer har en elev med spiseforstyrrelser, at en ser personen bak symptomene (Skårderud, 2000).

### **3.8 Hva sier opplæringsloven og kunnskapsløftet (L06) om spiseforstyrrelser?**

Den 20. desember 2002 i opplæringsloven fra 1998, ble det føyd til en lov som skulle si noe om systematisk arbeid for å fremme helse, miljø og trygghet til elevene på skolen. Den lyder slik:

*«§ 9a-4. Systematisk arbeid for å fremje helsa, miljøet og tryggleiken til elevane (internkontroll)*

*Skolen skal aktivt drive eit kontinuerleg og systematisk arbeid for å fremje helsa, miljøet og tryggleiken til elevane, slik at krava i eller i medhald av dette kapitlet blir oppfylte. Skoleleiinga har ansvaret for den daglege gjennomføringa av dette. Arbeidet skal gjelde det fysiske så vel som det psykososiale miljøet.» (Opplæringslova, 1998)*

Ut fra denne loven skal skolene drive et aktivt og systematisk arbeid for å fremme helse, miljø og trygghet til elevene. Skoleledelsen har ansvar for at dette blir gjennomført (Opplæringsloven, 1998).

I grunnskole og videregående skole skal lærerne følge læreplanen som er fastsatt for hvert trinn. Spiseforstyrrelser er en del av temaene i enkelte fag, der i blant kroppsøving som samtlige klasser i videregående skole har. Læreplanverket for kunnskapsløftet (utdanningsdirektoratet, 2006) i kroppsøving sier at elevene skal kunne forklare faktorer som påvirker livsstil og drøfte uheldige sider ved trening. Ved hjelp av denne kunnskapen skal elevene lære seg mer om hva spiseforstyrrelser er, hvordan de oppstår og eventuelle symptomer.

For de elevene som går på idrettsfag kommer dette helseaspektet inn i flere fag. Blant annet «idrett og samfunn» og «treningslære». Disse læreplanmålene forteller oss at elevene skal kunne gjøre rede for hvordan ulike helseproblemer kan virke inn på trening og

prestasjonsutvikling. I tillegg til å gjøre rede for sammenhenger mellom idrettskvalitet, livskvalitet og helse i samfunnsperspektiv. Skolen har også et læreplanmål i naturfag som omhandler spiseforstyrrelser. Hovedområde kropp og helse dreier seg om hvordan kroppen vår er bygd opp, og hvordan kroppen påvirkes og endres over tid. Kropp, helse, livsstil og ernæring omtales hyppig i mediene. Kunnskap og kritisk vurdering av informasjon på dette området er viktig for å kunne ta ansvar for egen kropp, fysisk og psykisk helse. Elevene skal kunne drøfte spørsmål knyttet til ernæring, trening, slanking, spiseforstyrrelser, livsstilsykdommer og soling i dette læreplanmålet (Utdanningsdirektoratet, 2006). Med disse læreplanmålene kan en tydelig se at spiseforstyrrelser i aller høyeste grad skal være i skolen.

## 4.0 Metode

Et valg som må foretas når forskeren har bestemt seg for emnet og dermed skal samle inn data, er valget av selve undersøkelsesmetoden (Halvorsen, 2008).

Metode er en form for verktøy eller fremgangsmåte som en forsker kan bruke for å skaffe seg informasjon og ny kunnskap. Halvorsen (2008, s.20) definerer metode slik:

*«metode er snevert definert den håndverkmessige siden av vitenskapelig virksomhet, eller mer presist den læren om de verktøy en kan benytte for å samle informasjon».*

I forskning kan en skille mellom to hovedmetoder, en kvalitativ og en kvantitativ metode. Ofte overlapper de to tilnærmingene hverandre.

Kvalitativ tilnærming innebærer å tolke meningsfulle relasjoner (Kvale 2001). *"Et overordnet mål for kvalitativ forskning er å utvikle forståelsen av fenomener knyttet til personer og situasjoner i deres virkelighet"* (Dalen 2004, s 16).

Kvantitativ metode innebærer å ta i bruk kartlegging, forklaringer, analyse og beskrivelser. Som oftest da via spørreundersøkelser. Det er ofte brukt i statistiske undersøkelser (Befring, 2007).

### 4.1 Valg av metode

Før en velger en metode for undersøkelsen, må en være klar over hva slags type data en ønsker å samle inn, og forskeren må kjenne til de ulike alternativene å velge mellom (ibid). Når jeg skulle velge hvilken metode jeg skulle gå for i min forskningsoppgave, tenkte jeg nøye over hvilken metode som ville belyste min problemstilling på best mulig måte. I denne forskningsoppgaven ønsker jeg som nevnt tidligere å finne ut av hva skolens ansvar er ovenfor elever med spiseforstyrrelser, og hva lærerne kan og mener om dette temaet. Etter nøye vurderinger frem og tilbake bestemte jeg meg for å bruke den kvalitative metoden i form av intervju. Jeg anser denne metoden for den mest hensiktsmessige for å kunne finne et svar på min problemstilling, ettersom jeg ønsket innsikt og forståelse mellom forsker og informant. Ved en kvalitativ metode kunne jeg gå i dybden og stille spørsmål som var mer personlige, enn ved kvantitativ metode.

### 4.2 Kvalitativ intervju

Når man som forsker velger en kvalitativ metode vil man i stedet for å skaffe seg lite informasjon fra hver informant, og ha mange undersøkelsesenheter som man har i kvantitativ



metode, heller gå i dybden hos hver enkelt informant og prøve å forstå deres synspunkter om et utvalgt emne.

Et forskningsintervju kan i utgangspunktet utformes på tre forskjellige måter:

*Den ene ytterligheten preges av lite struktur, og kan betraktes som en samtale mellom forsker og informant hvor hovedtemaene er bestemt på forhånd....Den andre ytterligheten har et relativt strukturert opplegg. Spørsmålene er utformet på forhånd, og rekkefølgen av spørsmålene er i stor utstrekning fastlagt.... Den tredje fremgangsmåten, som er den mest brukte i kvalitative intervjuer, karakteriseres ved en delvis strukturert tilnærming [egen kursiv]. (Thagaard, 2009, s. 89)*

I et lite strukturert intervju stiller intervjueren åpne spørsmål og styrer samtalen så lite som mulig, slik kan informanten bringe opp eventuelle temaer som forskeren kan tilpasse spørsmålene ut i fra. Intervjueren må stille spørsmål som får intervjupersonen til å gå i dybden å gi gode utfyllende svar. I et relativt strukturert intervju er alle spørsmålene utformet og fastlagt før en skal intervjuer, det samme gjelder rekkefølgen på spørsmålene. Fordelen med et relativt strukturert intervju er at intervjueren lettere kan sammenligne svarene som er gitt, dette fordi alle informantene som er intervjuet har svart på de samme spørsmålene og temaene. Når forskerens oppgave er å sammenligne svarene fra informantene benyttes denne tilnærmingen (Thagaard, 2009). Jeg har valgt å ta i bruk et relativt strukturert intervju, på grunnlag at jeg da følte jeg hadde mer kontroll over intervjusituasjonen. Spørsmålene og rekkefølgen på disse hadde jeg fastsatt på forhånd, og dermed viste jeg eksakt hvilke spørsmål jeg skulle stille og når jeg skulle stille dem. Jeg så dette intervjuet som det beste valget for meg, siden jeg aldri hadde intervjuet noen før. Jeg hadde lagd noen underspørsmål til mitt intervju, og de var til hjelp når informanten og jeg som intervjuer beveget oss litt utenfor emnet (ibid). Et delvis strukturert intervju er spørsmålene og temaene hovedsakelig laget på forhånd, derimot rekkefølgen av temaene bestemmes underveis i intervjuet. I intervjuet får informanten stor frihet til å snakke og fortelle om det aktuelle temaet. Likevel får intervjueren den informasjonen om de temaene som er fastlagt på forhånd, ved hjelp av underspørsmål å falle tilbake på(Thagaard, 2009).

Når en som forsker velger intervju som metode, er formålet med oppgaven å få fylldig informasjon om hvordan mennesker opplever sin livssituasjon. Samt informantens erfaringer, tanker og følelser (Thagaard, 2009)

I sammenheng med min oppgave vil dette bety at jeg ønsker å forbedre min innsikt og forståelse for hvordan lærere opplever å jobbe med elever som har spiseforstyrrelser. I tillegg ønsker jeg å få en større forståelse for hva lærere mener at det trengs av tiltak, for å kunne oppdage spiseforstyrrelser, og hjelpe elever som trenger det. Gjennom bruk av kvalitativ metode, kan jeg få en dypere innsikt i hvordan lærere forholder seg til denne problemstillingen.

### **4.3 Gjennomføring av intervju**

Da jeg møtte rektor den første dagen fortalte jeg om min forskningsoppgave, og leverte en søknad på om jeg kunne få intervju tre lærere fra den videregående skolen (se vedlegg 1). Rektor synes det var en spennende og interessant problemstilling, tillatelsen ble godkjent på stedet, og jeg dro tilbake noen dager etterpå for å snakke med rådgiver som skulle ta saken videre til lærerne ved skolen. Jeg leverte da samtidig et infoskriv, slik at lærerne ved skolen fikk et innblikk i hva oppgaven gikk ut på (vedlegg 2). Jeg leverte en taushetserklæring til rektor (se vedlegg 3), som jeg i tillegg viste til intervjupersonene. Når jeg skulle begynne med mine intervju, forklarte jeg til intervjuobjektene at dette var frivillig, og at de kunne trekke seg når som helst. I tillegg forklarte jeg nøye at dette var konfidensielt og at det ikke var mulig å spore opp senere, deretter skrev de under på en samtykkeerklæring (se vedlegg 4). De tre intervjuene ble tatt over en 2 ukers periode, på grunn av at det ikke passet for lærerne å ta intervjuene på samme dag. Alle intervjuene foregikk i arbeidstiden og på den utvalgte skolen. Dette for at de ikke skulle føle noe press til å måtte møte opp et annet sted, i tillegg til trykksfølelsen lærerne har til sitt arbeidssted. Jeg valgte kun å notere under intervjuene, både hva de sa og kroppsspråket. Etter hvert intervju satt jeg meg og skrev ned svarene mer grundig, dette for ikke å glemme noe vesentlig til intervjuene skulle sammenlignes. Grunnen til at jeg ikke valgte å spille inn intervjuet, er fordi det ofte kan virke litt skremmende på intervjuobjektene.

#### **4.3.1 Intervjuguide**

Jeg utarbeidet en intervjuguide som skulle dekke mine mål med oppgaven, før jeg gjennomførte intervjuene (se vedlegg 5). På denne måten hadde jeg de samme spørsmålene til samtlige intervjuobjekter, slik at det skulle være greit å sammenligne og skrive en god konklusjon. En intervjuguide angir en rekkefølge og ulike emner i et intervju. Intervjuguiden kan enten inneholde en bestemt rekkefølge av spørsmål og temaer, eller en skisse over temaer som skal diskuteres (Kvale, 1997). Jeg møtte min veileder for å få litt tips i hvordan jeg burde legge opp et intervju, ettersom jeg ikke hadde så god erfaring med det fra før. Vi diskuterte og

reflekterte over mine spørsmål og om disse kom til å belyse min problemstilling, deretter jobbet jeg mer med selve utformingen, før jeg fikk godkjenning til å begynne med intervju over mail. Jeg brukte mye tid på å få til en god intervjuguide, ettersom jeg ikke hadde noen erfaring på dette feltet fra før. Det var viktig for meg å få en god intervjuguide så jeg hadde faste spørsmål og forholde meg til, også i tilfelle intervjuobjektene dro seg ut i fra mine temaer. Jeg knyttet spørsmålene mine opp i mot problemstillingen, slik at jeg hadde klare spørsmål å få svar på. Jeg synes det var svært utfordrende å lage spørsmål som var gode nok til å få et godt svar, og hadde fokus på riktig spørsmålsformuleringer slik at det ikke ble typiske ja/nei spørsmål. Men allikevel ser jeg i etterkant at spørsmålene kunne vært lagt opp bedre.

#### **4.3.2 Utvalg av intervjupersoner**

Valget av intervjupersoner er et svært viktig tema innenfor kvalitativ intervjuforskning (Dalen, 2011). Hvem som skal intervjes, hvor mange og etter hvilke kriterier er viktig å ha kontroll på før man velger intervjupersoner. Mine kriterier for informantene var at de jobbet som kroppsøvlingslærere, og at de hadde jobbet som lærere i over 2 år. Jeg ønsket å intervju noen av begge kjønn, men hvilket kjønn som ble representert av to gikk for det samme. Hensikten med å intervju begge kjønn var for å få bredde i utvalget, samt å se på om det var forskjeller mellom hva informantene sa. Etter jeg hadde tatt kontakt med rektor på den aktuelle skolen, ble jeg sendt videre til rådgiver som skulle ta opp forskningsoppgaven i et møte for å sjekke interessen. 3 lærere takket ja til å delta på intervju. Jeg fikk da intervjuobjekter som ønsket å være med, og da får en ofte personer som er positive og åpne for forskning.

Jeg valgte tre informanter for å være sikker på at jeg kunne samle inn nok data for finne svar på min problemstilling, og utvalget består av 3 faglærere i kroppsøving, én kvinne og to menn. Jeg hadde kjennskap til informantene fra før, men ikke stort mer enn at jeg visste at de var lærere på den aktuelle skolen. Jeg har foretatt et strategisk utvalg da jeg skulle velge informanter til mine kvalitative intervjuer, og dette presiserer Thagaard (2004) i sin bok «Systematikk og innlevelse». Det er viktig med et strategisk utvalg for at funnene av forskningen skal generaliseres, og med dette mener jeg at det er større sannsynlighet at fler av lærerne har samme mening. All datainnsamling skal bearbeides og analyseres og tre informanter var nok til min undersøkelse. Men med intervjuene til mine 3 intervjupersoner kan jeg ikke konkludere med at; slik er det. Men jeg kunne klare å avdekke eventuelle likheter eller ulikheter lærerne har til dette problemfeltet.

Aldersspennet var ikke stort mellom informantene, men det var forskjell i hvor lenge de hadde jobbet på den aktuelle skolen.

### **4.3.3 Beskrivelse av utvalgt skole og intervjupersonene**

Jeg har valgt å gjennomføre intervju ved én videregående skole i Hedmark. Skolen har en elevmasse på ca. 600 elever, og har ulike studieretninger i skolen. Lærerne jeg skal intervjuer jobber som kroppsøvingfaglærere på den aktuelle skolen, og har kroppsøving innenfor alle studieretninger. Lærerne har ulik «kompetanse» innenfor forskjellige idretter. Alle lærerne er mellom 35-50 år, og har jobbet i skoleverket i over 10 år.

### **4.4 Etiske retningslinjer**

Etiske problemstillinger under intervju, preger ofte hele forløpet i undersøkelsen. Og en bør derfor ta hensyn til mulige etiske problemer helt fra begynnelsen av undersøkelsen, helt til den endelige rapporten foreligger (Kvale, S. & Brinkmann, S. 2009)

Før jeg begynte med intervjuet forklarte jeg til informantene at datainnsamlingen ville være konfidensiell, og at det ikke er mulig å spore opp hvem de er, eller hvilken skole intervjuet er gjort på når oppgaven er levert. Det ble lagt frem en taushetserklæring, og med taushetsplikten pålegger jeg meg som forsker at jeg ikke på noen måte kan dele noen informasjon som kan identifisere elever, lærere eller skolen (vedlegg 2). Jeg har utelatt enkelte steds-, skole-, og kommunenavn som informantene benyttet seg av i intervjuene. Det eneste som er oppgitt i oppgaven er at det er en videregående skole, og ca. alder på lærerne, samt hvilken utdanning de har og hvor lenge de har jobbet som lærere.

### **4.5 Mulige feilkilder**

Undersøkelsene som ble gjort i min første forskningsoppgave, har sine mulige feilkilder. Det jeg har sett i ettertid er at jeg kunne gjort et prøveintervju med en utenforstående lærer, for på den måten sett om det var hensiktsmessig å ha foretatt noen endringer i intervjuguiden. På den måten kunne jeg også fått et innblikk i hvordan jeg som intervjuer kunne forbedret meg. Jeg ser at på noen av spørsmålene at intervjupersonene misforsto hva jeg egentlig var ute etter, og dette kan igjen føre til at jeg ikke fikk tilstrekkelig informasjon til min forskningsoppgave. På noen av spørsmålene mine ser jeg at svarene er like, ettersom spørsmålene ikke var konkrete nok – dette gjorde av intervjupersonene gjentok seg ofte. Jeg ser at det kunne vært lurt av meg og gitt dem intervjuguiden på forhånd, slik at de kunne ha sett på den før intervjuet – og dermed være mer forberedt. På den måten kunne vi ha diskutert uklarhetene på forhånd. Men på en annen side kan en da få svar som dem har undersøkt selv, og at de da kunne ha forbedret

kunnskapene sine. Det er lett å være «etterpåklok», men jeg tar med meg alle erfaringer videre til neste gang jeg er i samme situasjon.

#### **4.6 Validitet og reliabilitet**

For å kunne være sikker på at min forskningsoppgave var valid, valgte jeg å stille spørsmål som var rettet mot min problemstilling og den teorien jeg hadde tatt med. Dette for å få hele oppgaven til å henge sammen, og for å tydeliggjøre den røde tråden. Validitet er knyttet til tolkning av dataene en har innhentet, og stiller spørsmål ved de tolkningene en er kommet fram til, er riktig i forhold til den teorien en har studert (Thagaard, 2009). Jeg har jobbet mye med å få gode spørsmål, slik at jeg kunne få gode svar fra utdannede kroppsøvlingslærere. Jeg sendte over mine spørsmål til min veileder, som godkjente mine spørsmål i forhold til problemstillingen. Jeg konstaterte at intervjuet mitt var i samsvar med min problemstilling, og at intervjuet da var valid.

Reliabilitet henger sammen med om oppgaven er valid, og det setter i utgangspunktet spørsmålet om en annen forsker hadde anvendt samme metode, hadde kommet frem til samme resultat (Thagaard, 2009).

Mine tre intervjupersoner var godt utdannet innenfor skolen, som kroppsøvlingslærere. De har alle jobbet i skoleverket i over 10 år, og har opparbeidet seg en del erfaringer. Jeg synes jeg fikk gode svar fra mine intervjupersoner, de svarte profesjonelt med noen gode eksempler. Jeg velger da å stå for at mine innsamlede data har reliabilitet. Jeg intervjuet 3 lærere fra samme skole, for å få nok synspunkt på min oppgave.

#### **5.0 Resultater og diskusjon**

I dette kapittelet vil jeg sammenligne svarene som er gitt av informantene mine, og knytte disse svarene opp mot sentrale punkter i teoridelen. Arbeidet er konfidensielt og derfor velger jeg å omtale informantene mine i diskusjonen som «person 1», «person 2» og person 3» slik at det ikke er mulig å spore tilbake til personene. Dataene er presentert i form av tekst og sitater. Jeg har brukt ordrett det informantene har sagt, og jeg har skrevet teksten i kursiv.

## 5.1 Forskningsspørsmål 1

**Hvilken forståelse har lærerne på hvordan spiseforstyrrelser oppstår og hvilke symptomer en kan se etter?**

### 5.1.2 Resultater

#### Person 1

Person 1 har mye erfaring på dette feltet, og jeg får et inntrykk av at denne læreren er svært interessert i temaet. *«Jeg har mye informasjon og forståelse om hva spiseforstyrrelser er, mye av dette har jeg via utdanningen min, så har jeg også lært mye av prosjekturer o.l... Symptomer jeg har sett er stort sett kroppslige forandringer, ofte ser jeg at enkelte øker treningen betraktelig, i tillegg til å ha et ekstremt fokus på kosthold».* Person 1 opplever at flere elever blir opptatte av et «riktig» kosthold og at elevene generelt er veldig interesserte i det. *«de kommer til meg og spør veldig mye»*, legger læreren til.

Person 1 synes det er vanskelig å sette fingeren på hva som gjør at ungdom utvikler en spiseforstyrrelse. Læreren har tro på at det er et stort mørketall på dette, og har en liten anelse om hva som kan gi utslag. *«Jeg opplever at de er stort sett flinke elever, som setter høye krav til seg selv. Slik jeg ser det er de perfeksjonister, og søker stort sett etter de beste resultater. En kan nesten kalle dem drømmeelever, fordi jeg opplever de fleste som veldig pliktoppfyllende.* Person 1 ser at samfunnet i dag spiller en stor rolle, i tillegg til at det kan være familiære situasjoner som kan sette fart på en slik sykdom. Læreren har tro på at det kan være noen jenter/gutter som har et større anlegg for å utvikle spiseforstyrrelser enn andre. *«En ser at det kan være mer tydelig i jentegrupper eller i et søskenpar, at de på et vis hjelper hverandre på vei til en spiseforstyrrelse. Og innenfor idretten kan det nok være mye, grunnet konkurranse, som også kan være en vesentlig faktor».*

#### Person 2

Person 2 virket ikke svært kunnskapsrik, og heller ikke interessert i emnet om spiseforstyrrelser, noe som denne læreren også gav uttrykk for. Person 2 uttrykker seg slik; *«Jeg har egentlig ikke så mye kunnskaper om symptomer eller informasjon om spiseforstyrrelser. Syns heller ikke at det er et så veldig interessant tema, dermed ikke bryr meg så mye heller. Jeg kan litt generelt om det, men ikke noe mer enn det. Sånn som kroppslige symptomer eller endring i humør».* Person 2 har en gang konfrontert en elev med

sin mistanke om spiseforstyrrelser, noe som den gang var feil i forhold til eleven. Han forteller «*Hun blei skikkelig skuffa og lei seg over det jeg sa. Og jeg fikk skikkelig vondt inni meg – nei, det var ingen god følelse. Jeg har ikke lyst til å gjøre det igjen*».

Person 2 er helt klar på at guttene blir mer og mer dratt inn i en type spiseforstyrrelse, og sier «*gutta tenker mye på dette med trening og kosthold. Lærerne på skolen kaller dem bare «singlet-gutta», og det er de som står dag ut og dag inn og pumper vekter på styrkerommet, for å få sommerkroppen. Og det meiner jeg kan tippe over til å bli usunt*».

### **Person 3**

Person 3 føler at han/hun har en grei oversikt over hvordan spiseforstyrrelser oppstår og symptomer som en ofte ser, og at han/hun har fått dette via sin utdanning som faglærer i kroppsøving. «*Jeg vet i hvert fall at elever med lite inntak av mat sliter med slapphet, sløvhet, dovne eller blanke øyne. De har et omtrent umenneskelig syn på kalorier og er veldig opptatte om det, jentene i hvert fall er veldig perfeksjonister på området kan være*».

Person 3 har sett at guttene også bryr seg mer om trening og kosthold og ser at det kan gå i feil retning, men legger til «*... jeg tenker sånn at det er sunnere den veien, de får jo i alle fall i seg mat, de tenker bare veldig på hvordan mat de får i seg. Men alt i alt så er ikke helseaspektet like ille. For dem handler det kun om definerte muskler*».

Person 3 forteller at det som kan utløse en spiseforstyrrelse kan være familiære årsaker, mobbing, følelsen av å være alene. I tillegg til at det er utallige artikler i damemagasiner og i aviser som kan antageligvis trigger mange. Læreren legger til at det skjer mye med jentekroppen i løpet av VG2, og at det kan være tøft for mange når en får litt mer former på kroppen. Person 3 legger til at perioden i VG2 er det mange som slutter med sine idretter, og kanskje ikke tenker på å legge om kostholdet. Videre forteller person 3 at «*Det har seg jo sånn at det er bare en ting vi som mennesker kan styre, og det er kroppen vår og hva vi gjør med den*».

### **5.1.2 Diskusjon**

Lærerne i undersøkelsen viste ulik trygghet når det kom til sin egen kompetanse på det å oppdage elever med spiseforstyrrelser. Men alle tre lærerne kunne nevne enkelte kjennetegn på at en elev var i ferd med å utvikle eller hadde utviklet en spiseforstyrrelse, som jeg har sett

ut i fra Skårderud sine (Skårderud, 2000) kategorier: atferd og fysiske tegn, forholdet til mat og humør. Det kom frem i undersøkelsen at lærerne hadde mange av de samme erfaringene i forhold til dette.

To av lærerne kunne klargjøre for hva som kunne gi utslag i en spiseforstyrrelse, og i likhet med deres kunnskap sier faglitteraturen at elever som sliter med spiseforstyrrelser, spesielt anoreksi- er svært dyktige i skolen, og får gode resultater. En av lærerne nevnte av elevene ofte ble oppfattet seg friske uten problemer, ettersom de var veldig pliktoppfyllende med gode karakterer. I tillegg hadde person 1 en oppfatning av at en ofte kan se spiseforstyrrelser i typiske «jenteklikker» eller blant søskenpar. En må understreke at det ikke alltid er slik, men det kan være et tilfelle, det nevner også Anne Røer (2000) i sin bok om spiseforstyrrelser. Jeg synes person 3 gav et godt svar med «*Det har seg jo sånn at det er bare en ting vi som mennesker kan styre, og det er kroppen vår og hva vi gjør med den*». Dette skriver Skårderud (2000) om når han nevner at en person med en spiseforstyrrelse har kontroll, men ikke kontroll.

## 5.2 Forskningsspørsmål 2

### Er spiseforstyrrelser et tema i skolen?

#### 5.2.1 Resultater

##### **Person 1**

Person 1 forteller at lærere har hatt interessegrupper på skolen som har omhandler spiseforstyrrelser, i tillegg til å ha hatt noen seminarer som for eksempel «sunn jenteidrett» som går inn på kosthold og trening. Læreren forteller at spiseforstyrrelser er et større tema nå enn det det har vært før, selv om kanskje ikke seminarer er for elever, så er det svært aktuelt for oss lærere. «*Når det kommer til å ta det opp i klassene, så har vi den trua at det ikke er fullt så lurt å prate så mye om det i klassene. Fordi dette kan utgjøre at flere blir rammet av sykdommen*». Forteller person 1. Videre forteller læreren at i læreplanen til kroppsøving og idrettsfag inneholder temaet spiseforstyrrelser. Spiseforstyrrelser blir tatt opp i den sammenheng, men ikke utenom dette. Læreren avslutter med at elevene kommer til dem når de har noe på hjertet, og at lærerne da hjelper elevene etter beste evne.

##### **Person 2**



Person 2 sier forteller at spiseforstyrrelser ikke er noe tema i kroppsøving, sett bort i fra den lille teoridelen. Læreren forteller at spiseforstyrrelser kommer innunder faget «idrett og samfunn», men at det aldri har vært noen seminarer eller foredrag om dette så lange han/hun har jobbet der. Sett bort i fra at person 2 ikke har vært på noen foredrag, har denne læreren vært flink med å ta om dagsaktuelle temaer som omhandler dette. Blant annet når Kristin Steira ikke fikk deltatt på skirenn fordi hun var for tynn. Person 2 ser at det er stor interesse for dette med spiseforstyrrelser i skolen, og forteller «... de tar veldig stor del i diskusjon når det er spiseforstyrrelser som tema. Men når det kommer til å fortelle elevene at de kan komme til oss, det trenger vi ikke. De kommer uansett, det veit de allerede».

### **Person 3**

Person 3 forteller at spiseforstyrrelser er bakt inn i læreplanen, og at alle elevene har det på skolen gjennom kroppsøvingfaget. Men læreren nevner at det ikke kommer inn før i vg3 i temaet helse, og meiner at det kan være litt seint. Person 3 sier at det ikke har vært noen form for seminarer eller presentasjoner om spiseforstyrrelser, men trur det er stor interesse for temaet. Person legger til «... det kan være triggende for elevene å høre så mye om det. Det handler mye om tid også, i skoleverket er det et stramt budsjett med tid»

### **5.2.2 Diskusjon**

Lærere er innforstått med at spiseforstyrrelser er en del av læreplanen til kroppsøving og idrettsfag, og holder derfor undervisning med spiseforstyrrelser i disse timene. Men utenfor disse timene har alle tre lærerne tru på at det er lurt og ikke å prate for mye om spiseforstyrrelser i skolen, ettersom det kan trigge elever enda mer. Når en ser på den rapporten kunnskapssenteret kom med i 2004, får en inntrykk at det kan være annerledes. Kunnskapssenteret (2004) fant ut gjennom sine undersøkelser at å ha undervisninger med medias påvirkningskraft og fokus på selvfølelse og mestring faktisk kan hjelpe elever med å stå imot kroppspresstet – og hjelpe dem i forhold til egen kropp og selvfølelse. Dette kan en se er nyttig i alle skoler.

To av lærerne nevner at elevene ofte kommer når de har spørsmål, eller bekymringer som de ønsker å ta opp. Dette er fint i forhold til at elevene har tillitt til lærerne. Dette tillitsforholdet må bygges opp på skolen i undervisning, slik at elevene kan føle seg trygge på lærerne og dermed våge å spørre om eventuell hjelp. Dette skriver Anne Røer(2009) om i sin bok om spiseforstyrrelser. Når en får et slikt tillitsforhold til elevene er det lettere å kunne hjelpe dem,

og sende dem til riktig fagpersonell. Ut i fra mine intervjuer kan en skjønne på lærerne at elevene føler en viss trygghet i dem som lærere, og det da ikke er så skummelt å spørre om hjelp.

Det er kun en av lærerne som har vært med på ulike seminarer som har omhandler spiseforstyrrelser, men person to har hatt fokus på å ta opp dagsaktuelle temaer. Kunnskapssenteret (2004) har lagd en rapport der resultatene viser at det å holde undervisning om spiseforstyrrelser i skolen og om rollemodeller, kan hjelpe elever i riktig retning. En lærer nevnte også mangel på ekstra tid som et viktig argument både i forhold til å oppdage elever med spiseforstyrrelser, og i forhold til nok undervisningstimer.

### 5.3 Forskningsspørsmål 3

#### **Har skolen noe ansvar og hvordan er samarbeidet mellom lærere?**

-Finnes det noe rapporteringssystem?

##### 5.3.1 Resultater

#### **Person 1**

*«Vi har et ansvar ovenfor elevene våre. Når det er oppdaget at en elev har en spiseforstyrrelse, så henviser vi videre til helsesøster som har bedre kompetanse til å hjelpe elever enn det vi «vanlige fellesfaglærere» har», forklarer person 1. Som videre sier at det som oftest henvises til helsesøster eller rådgiver når det oppdages at en elev sliter med en spiseforstyrrelse. Men legger til at faglærere oftest varsler kontaktlærere først ettersom de stort sett kjenner eleven bedre. Person 1 nevner også at en kan ta kontakt med kontaktlærer hvis læreren er bekymret for en elev, slik at de utveksler tanker med hverandre. Men at det er en viss forskjell hvis eleven konfronterer læreren om det, eller om det er omvendt. Videre forteller person 1 at kroppsøvlingslærerne på skolen har et veldig godt forhold seg i mellom, og at de diskuterer mye når de er usikre på noe. Dette kan ha noe med at vi jobber med det samme og at vi stort sett holder til på samme arbeidsrom.*

Person 1 sier at det ikke finnes noe type for rapporteringssystem på dette med spiseforstyrrelser, men forteller at *«... vi har elevvurderinger, og der kommer det jo stort sett opp. Samtaler både elev-lærer og lærer-lærer blir loggført hvis det kommer opp et slikt tema. Men noe rapporteringssystem utover det har jeg ikke hørt noe om».*

## **Person 2**

Person 2 er usikker på om skolen har et ansvar for elevene, men legger til at lærerne i aller høyeste grad bryr seg om elevene. Lærerne sier ifra hvis dem synes at noe ikke stemmer. Læreren forteller at han/hun ikke ønsker å blande seg inn i dette med spiseforstyrrelser, fordi det resulterer ofte i mere jobb. *«... det har jeg verken et ønske om eller tid til... men det skal sies at jeg har klasser bare i kroppsøving, og har dermed ikke et så stort forhold til mange, men hvis det hadde vært en klasse som jeg hadde hatt i 8 timer i uke, så hadde jeg nok følt et større ansvar ovenfor dette».* *«Skolen har ansvar med å sende de som trenger det videre til rådgiver og helsesøster, så de får de vanskelige sakene.* Person 2 forteller at de bruker å ta saken videre til kontaktlærer, slik at han/hun tar det videre. Læreren forteller også at det er godt å kunne snakke om sine bekymringer med andre lærere som står i samme posisjon som en selv. Person 2 synes samarbeidet mellom lærere fungerer veldig bra, i hvert fall faglærer-kontaktlærer. *«... vi en prat hvis det er noe en lur på eller om en har mistanke, så tar kontaktlærer det videre – slik som jeg har forstått».* Forteller person 2.

Person 2 er ikke sikker på om det finnes noe rapporteringssystem på skolen, men nevner at de har en form for loggføring på noen elever som har litt ekstra «bagasje». Det synes læreren er veldig bra, ettersom det er lettere å ta hensyn til eleven når en vet hva han/hun sliter med. Person 2 never at slike ting ofte blir tatt opp i klasselærerråd, og forteller at det har hendt ved at skolen har fått et skriv om eleven fra tidligere skole, slik at vi får innblikk i elevens historie. Person 3 synes ikke et rapporteringssystem er nødvendig i den forstand, og mener at det får leger og fagpersoner ta seg av.

## **Person 3**

*«Ja, for så vidt, som sagt så skal vi ta vare på elevens vel og ve her på skolen. Men det er mye vi som lærere ikke kan kontrollere heller, alt dette skjer jo som oftest hjemme».* Person 3 sier at det er en tidkrevende prosess, men at lærerne hjelper elevene etter beste evne her på skolen. Læreren forteller at de som lærere i all hovedsak tar disse sakene videre, slik at de kommer seg til rådgiver eller helsesøster. *«Men vi fanger opp mye i undervisningstiden, og hvis det er veldig på spissen så snakker vi med kontaktlærer om dette. Det fungerer veldig bra for min del, jeg har heller ikke noen kompetanse på dette området, og bør dermed heller ikke blande meg inn i en slik situasjon».*

Person 3 forteller at han/hun stort sett kontakter kontaktlæreren eller rådgiver, slik at de sender eleven videre til et godt hjelpeapparat. Person 3 bruker ofte kollegaer for å få ut sine tanker om elever, for å få litt tips og veiledning. Læreren mener det er viktig at en som kollegaer kan komme og søke hjelp hos andre. Person 3 nevner at det fort kan bli en rollekonflikt mellom lærer og elev, og med dette mener han/hun at en som lærer har veldig lyst til å hjelpe til, men allikevel må tenke på sin rolle, som er å være en lærer. Person 3 nevner at en må huske at en har flere elever som også krever oppmerksomhet. Person 3 nevner at ansvarsfølelsen ovenfor elevene er der, men at en prøver å holde litt tilbake og la fagpersoner ta seg av dette «... slik at en ter seg profesjonelt» avslutter han/hun.

Person 3 nevner at de har en muntlig rapportering som går mellom faglærer, kontaktlærer og rådgiver. Og dette systemet synes han/hun fungerer veldig fint. Person 3 legger vekt på at han/hun ikke har noen stor rolle i det slikt sett, men at god kommunikasjon mellom lærere mulig kan hjelpe flere elever med spiseforstyrrelser.

### 5.3.2 Diskusjon

Samtlige lærere bryr seg helt klart om sine elever, og de har et ønske om at elevene skal ha det best mulig i sin skolehverdag. Men som lærer må en huske på hva man faktisk er utdannet som, og at en har mange elever som krever oppmerksomhet. To av lærerne mener at skolen helt klart har et ansvar for elevene, i form av at de skal ha det bra når de går på skolen. Dette samsvarer med § 9a-4 i opplæringsloven (1998) som sier oss at skolen skal drive et systematisk arbeid for å fremme helse, miljø og trygghet til elever på skolen. En av lærerne var usikker på om skolen hadde noe ansvar, og at han/hun ikke heller hadde tid til å ha noe ekstra ansvar, fordi det er så tidskrevende. Det skal sies at kroppsøvlingslærere ofte ikke har klassene mer enn en til to ganger i uken, men at de allikevel arbeider under samme opplæringsloven som andre lærere i skoleverket.

Det er ingen av lærerne som mener at de har noen spesiell form for rapportering om dette med spiseforstyrrelser, men de er opptatt av å fortelle at de har et godt samarbeid lærere imellom. Samtlige lærere bruker kollegaer som rådgivere når det er noe de er usikker på, når det kommer til elever. Person 3 nevner at det blir en slags muntlig rapportering mellom lærere, helsesøster og rådgiver, slik at kollegaene blir oppmerksom på elevens problemer. Lærerne har en god erfaring med å ta det videre til helsesøster.

Det nevnes i intervjuene at det blir loggført hvis det er noe som kommer opp i samtaler mellom elev og lærer eller foreldre og lærer, men at det ikke loggføres noe utover det.

## 5.4 Forskningsspørsmål 4

**Hvilke tiltak har skolen for å hjelpe elever med spiseforstyrrelser og hvilke tiltak synes lærerne hadde vært gunstig?**

### 5.4.1 Resultater

#### Person 1

Person 1 forklarer at skolen har flere tiltak for å tilrettelegge for at elever med spiseforstyrrelser skal få mest mulig hjelp til bli friske, hun/han forteller; *«Sånn generelt har vi tiltak som gjør at elever kan få fritak fra enkelte prøver og hjemmeoppgaver for å skåne de mest mulig. Elever med spiseforstyrrelser er ofte svært opptatt at perfektjonisme og er ekstremt skoleflinke, så å unngå noen prøver og lignende har ikke vært noe problem. Stort sett må det foreligge legemelding som gir en begrunnelse for hvorfor de skal ha fritak. Person 1 forteller at i kroppsøving er det oppmøteplikt, men at elevene kan jobbe med andre oppgaver. Læreren opplever dette som litt vanskelig ettersom elevene ofte er veldig ivrige på å delta. Læreren legger til at de elevene som virkelig trenger hvile, faktisk har forstått tiltaket. Og at det har ikke blitt oppfattet som noe rart for resten av klassen heller.*

Person 1 grubler litt om skolen kunne hatt noen tiltak for spiseforstyrrelser, og svarer; *«Tja, kanskje det hadde vært gunstig og hatt en viss fremgangsmåte å gå etter når man oppdager eller mistenker at en elev sliter med spiseforstyrrelser. En viss prosedyre med mistanke, og en når eleven har bekreftet tilfellet. I hvert fall tilgjengelig slik at nye lærere lett kunne funnet frem, slik at de vet hvem de skal henvende seg til».*

#### Person 2

Person 2 synes tiltakene kan være veldig sammensatt, og at skolen har oppfølging på elevene. Han/hun forteller at skolen gir dem det de trenger for å komme seg igjennom skolen, men at det som oftest må foreligge en legemelding. Person 2 fortsetter *«... jeg veit at vi har hatt noen justeringer i forhold til teoriprøver og hjemmeoppgaver. Og når det kommer til det fysiske, så går vi ut i fra legens anbefaling – og hvis det er at eleven ikke skal være fysisk aktiv, så forholder vi oss til det».* Person 2 legger til at når det foreligger en legemelding går det heller ikke ut over elevens karakter i faget. Men at eleven da får andre oppgaver som ofte kan føles

litt kjedelige i forhold til å holde seg i fysisk aktivitet, som for eksempel teori eller ekstra oppgaver. «... men vi prøver å inkludere allikevel», legger person 2 til.

I spørsmål om skolen mangler noen vesentlige tiltak, svarer han/hun; «Jeg går i den tru at eleven vet best selv, jeg har i hvert fall ikke nok kunnskap om spiseforstyrrelser at jeg kan nekte noen å delta i kroppsøving. Jeg stoler på eleven, og mener at det er veldig lite farlig som kan skje. Men på den andre siden kunne det vært aktuelt som tiltak og fått mer informasjon om spiseforstyrrelser, jeg har ikke tru på at dette kommer til å avta med det første».

### **Person 3**

Person 3 forteller at skolen antageligvis har tiltak for å hjelpe elever som sliter, men at det i det store og det hele er eleven selv som bestemmer hva han/hun ønsker å gjøre med det.

Person 3 synes det er en vanskelig balansegang, ettersom elevene ikke ønsker å skille seg ut i mengden, og da heller ikke sitte og se på en kroppsøvingstime. Han/hun legger til «... men det er viktig at vi som lærere spiller på lag med eleven, slik at eleven faktisk føler trygghet til å søke hjelp hos oss. Vi tilpasser timene til en elev hvis eleven har ønsker om dette, eller hvis det foreligger en legemelding. Det er vanskelig, eleven vil og vil. De er kjempeivrige, spesielt når det kommer til kondisjonsdelen – eller andre forbrenningsaktiviteter». Person 3 sier at når det er kondisjon på timeplanen, er de kjempegiret på det, men når det skal være med stillestående aktiviteter som volleyball, så ønsker de heller å ha egentrening.

Person 3 er usikker på om skolen har noe om spiseforstyrrelser i HMS-permen sin, og han/hun legger til at dette har skolen på mobbing og andre psykiske sykdommer. Allikevel er læreren usikker på om spiseforstyrrelser hører med i denne permen. Når det kommer til ulike tiltak skolen kunne hatt, forteller person 3; «Det hadde jo vært litt gunstig og fått vite mer om mørketall, kanskje en kunne hatt litt mer spørreundersøkelser... Eller et system som fanger opp dette med spiseforstyrrelser. Men det er viktig og ikke å snakke for mye om det med elevene, så vi dysser det nok litt ned. Men i forhold til lærerne så hadde det nok vært gunstig med litt påfyll eller bevisstgjøring på området. Veldig internt i lærergruppa da. En skal jo som lærer ha kunnskap om emnet, men det er stadig noen forandringer, og det er viktig og holde følge med tiden. Hvis ikke det er noe på dette i hms-perm, eller andre håndbøker– så hadde det vært greit og fått noe inn der, vi har jo slikt på mobbing, hvorfor ikke også på spiseforstyrrelser tenker jeg. Instruksjoner om hva vi skal gjøre når en oppdager det, det hadde i hvert fall vært svært aktuelt».

### 5.4.2 Diskusjon

Samtlige lærere mente at det å øke kunnskapen om tegn på spiseforstyrrelser, er viktige forutsetninger for å kunne oppdage elever som er i ferd med å få, eller har utviklet en spiseforstyrrelse. Slik er det med alt, jo mer en kan på området, jo lettere kan en «fiske opp» og hjelpe. Og her finnes mange bøker en kan lese seg opp på, blant annet Skårderud sin bok *Sterk/svak* (2000). I tillegg nevnes viktigheten av å ha kunnskaper om tilrettelegging av spiseforstyrrelser, slik at eleven kan ha et større fokus på seg selv også i en krevende skolehverdag. Anne Røer (2009) forklarer at hun har fått mye positivt ved å ha et tverrfaglig samarbeid med skolen i den forbindelse.

En av lærerne var opptatt og fast bestemt på at han/hun ikke skulle behandle eleven annerledes enn før, ettersom han/hun mente at eleven visste best selv, og at svært lite farlig kunne skje. Men at han/hun tilrettelegger hvis det foreligger en legemelding. En er nok veldig varierende fra lærer til lærer dette med tilrettelegging, og hvor mye arbeid en vil legge inn. Men en kan jo spørre seg hvor mye energi det koster læreren å spørre om eleven ønsker å ta det litt roligere, kontra hvor mye energi eleven bruker på å delta aktivt i kroppsøvingen. Det at noen elever som sliter med spiseforstyrrelser kunne få fritak fra gym samsvarer med det Anne Røer (2009) beskriver som nyttig i sin bok om spiseforstyrrelser.

En lærer mente at det måtte gå an å få til noe med spiseforstyrrelser inn i HMS-permen, på samme måte som ulike mobbetiltak og program. Mens en av de andre lærerne mente av det hadde vært gunstig og hatt en viss form for fremgangsmåte en skulle følge når en fanget opp noen med spiseforstyrrelser, i hvert fall for nye lærere. Jeg som forsker ser at dette kunne vært lurt, i forhold til at nyansatte hadde en fremgangsmåte å forholde seg til. Og at en da muligens kan starte en behandling på eleven raskere.

## 6.0 Konklusjon/avslutning

Gjennom dette forskningsarbeidet føler jeg at jeg har fått svar på min problemstilling. Men mine funn kan ikke generaliseres fordi antall informanter er for lite til å gjelde alle kroppsøvingslærere.

En kan tydelig se gjennom mine resultater at lærerne har ulike erfaringer når det gjelder spiseforstyrrelser. Mye av deres kunnskap om emnet samsvarer med teorien jeg har sett opp i mot fra Skårderud (2000) sin bok om spiseforstyrrelser, men noen av lærerne viste mindre kunnskaper om emnet enn andre. Slik jeg ser det kunne lærerne og muligens alle skolens

lærere trenge kompetanseheving for å kunne tilrettelegge tiltak som vil kunne oppdage og hjelpe elever med spiseforstyrrelser. Et godt samarbeid mellom lærere kan gi gode resultater. Felles veiledning i form av seminarer og kurs, kunne vært med på å øke kunnskapen om emnet. Etter skolens læreplaner både for idrettsfag og kroppsøving, skal elever få kunnskap om spiseforstyrrelser. Lærerne må ha kunnskap om dette for å kunne undervise. Alle de tre lærerne jeg intervjuet underviser i fag, der de skal lære bort dette temaet. En kan jo da sette spørsmål ved om alle lærerne setter seg så mye inn i dette som en kunne ønske.

Lærerne på skolen bryr seg helt klart om elevenes beste. Lærere må forbli lærere, og en kan ikke sette større krav til dem enn hva de har kompetanse til. Noen av lærerne nevnte mangel på tid, og dette kan jeg helt klart forstå, i og med at de har mange klasser å forholde seg til, dermed har det ikke vært lett å gjennomføre ulike tiltak som kunne vært positivt for noen elever. Lærerne er veldig fornøyd med samarbeidet kollegaer imellom, og det er uten tvil et godt samarbeid på denne skolen. Som forsker tenker jeg på hvor mye en skole kan ha å si for elever, og hvor mye lærere kan være til hjelp. Hvis lærerne hadde kommet opp med bedre tilrettelegginger, og delt sine erfaringer med kollegaer, kunne det blitt et veldig godt samarbeid på dette området. Et godt samarbeid om dette emnet kunne også gjort lærerne mer sikre på seg selv, og kanskje fått større mot til å tørre å hjelpe elever.

Jeg har ikke funnet noe krav om at skolene har noe rapporteringsansvar ovenfor elever med spiseforstyrrelser. Men jeg kan tenke meg som forsker at hvis dette hadde vært pålagt, hadde en mulig kunne fått flere ungdommer inn i et hjelpeapparat raskere.

### **6.1 Kritisk blikk på undersøkelsen**

Med et kritisk blikk på min forskningsoppgave ser jeg at jeg kunne ha intervjuet flere lærere for å ha gjort undersøkelsen mer generaliserbar, og i tillegg da tatt kontakt med helsesøster, rektor og rådgiver for å se hva de gjør når faglærere har tatt det videre til dem. Jeg ser og at jeg kunne ha jobbet mer med å stille spørsmål som var bedre formulert i forhold til min problemstilling, slik at jeg hadde fått et enda bedre sluttresultat på forskningsoppgaven.

I en aktuell videreføring av arbeidet ville det vært interessant og kjørt en spørreundersøkelse blant elever for å kartlegge mørketallet på spiseforstyrrelser. Og eventuelt sett på om det var blitt gjort noen forandringer med tanke på tiltak. Det hadde også vært aktuelt og intervjuet lærere ved forskjellige skoler.



Jeg vil si at jeg har fått kartlagt litt hvordan lærerne ligger i forhold til kunnskap om det å oppdage elever med spiseforstyrrelser. I tillegg har jeg fått et innblikk i hva lærerne gjør av tiltak, noe som var en del av problemstillingen.

Forskningsoppgaven har ikke konkludert med noen store funn, men den har funnet intervjupersonenes opplevde erfaringer og brukt dette i løsning av problemstillingen, slik som forskningsoppgaven ønsket.

## REFERANSELISTE

- Befring, E. (2007). *Forskningsmetode med etikk og statistikk*. (2. utgave). Oslo: Samlaget.
- Brattenborg, S., & Engebretsen, B. (2007). *Innføring i kroppsøvingsdidaktikk*. (2. utgave). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Folkehelseinstituttet. (2013). *Spiseforstyrrelser*. Lokalisert på <http://www.fhi.no/tema/spiseforstyrrelser>
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet – En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. (5 utgave). Oslo: Cappelen Akademiske forlag.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. (2. utgave). Gyldendal Norsk Forlag AS 2009
- Kvale, S. (1997). *Interview: En introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Opplæringsloven, LOV-1998-07-17-61 §9a-3.(2012). Lokalisert på <http://www.lovdata.no>
- Opplæringsloven, LOV-1998-07-17-61 §9a-4.(2012). Lokalisert på <http://www.lovdata.no>
- Rosenvinge, J. H., Støylen, I. J. & Bassøe, H. H. (1991) *Spiseforstyrrelser: Anorexia nervosa, bulimia nervosa og overvekt. Forståelsesformer og behandlingsmodeller*. Oslo: TANO
- Seierstad, A., Langengen, I.W., Nylund, H.K., Rainar, L.M. & Jamtvedt, G. (2004) *Forebygging og behandling av spiseforstyrrelser*. Rapport fra Kunnskapssenteret nr 13-2004
- Thagaard, T. (2004). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. (2. utgave). Bergen: Fagbokforlaget.
- Utdanningsdirektoratet. (2006). *Læreplanverket for kunnskapsløftet*. Midlertidig utgave juni 2006. Oslo: Kunnskapsdepartementet.

## **Vedleggsoversikt**

Vedlegg 1: Søknad om tillatelse til å gjennomføre intervju

Vedlegg 2: Vedrørende intervju til forskningsoppgaven

Vedlegg 3: Samtykke erklæring - skoleansatte

Vedlegg 4: Taushetserklæring

Vedlegg 5: Intervjuguide

## Vedlegg 1

Marthe Aasum

Adresse.....

Student

Elverum, 10.04.2013

### **Til Rektor ved utvalgt skole**

#### **Søknad om tillatelse til å gjennomføre intervju**

Jeg Marthe Aasum, er student ved Bachelor i faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag ved Høgskolen i Hedmark.

Jeg er i gang med avsluttende fordypningsoppgave på studiet ved Institutt for idrett og aktiv livsstil, der temaet er "Spiseforstyrrelser i skolen". Målet med oppgaven er å kartlegge hvordan skolen kan oppdage og hjelpe elever med spiseforstyrrelser.

I den forbindelse søker jeg derfor om å få gjennomføre intervjuer med tre kroppsøvlingslærere ved deres skole. Underveis i intervjuene vil jeg notere svar fra lærerne. Temaene som vil bli berørt under intervjuet er: Kompetanse, nåværende tiltak og tanker om tiltak.

Jeg har underskrevet taushetsklæring og forsikrer om at alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det understrekes at deltakelse i prosjektet er frivillig. Deltakerne kan trekke seg fra prosjektet når som helst underveis i prosjektet og samtidig få allerede registrerte opplysninger om seg slettet. Min veileder Annette Kleppang, har også underskrevet brevet, for å vise hvem fra høgskolen som er ansvarlig veileder for mitt prosjekt.

Jeg håper på snarlig svar og positiv respons.

Med vennlig hilsen

---

Marthe Aasum (student)

---

Annette Kleppang (veileder)

Vedlegg 2

Marthe Aasum

Elverum, 10.04.2012

### **VEDRØRENDE INTERVJU TIL FORSKNINGSOPPGAVEN**

”Spiseforstyrrelser i skolen”

Jeg, Marthe Aasum, er student ved Bachelor i faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag ved Høgskolen i Hedmark. Som en del av tredje studieår er studentene pålagt å skrive en oppgave innen forskning og utviklingsarbeid rettet mot kroppsøving i skolen/den frivillige idretten.

Jeg har valgt å skrive en oppgave om: ”spiseforstyrrelser i skolen”. Målet mitt med oppgaven er å finne ut hvordan skolen kan oppdage og hjelpe elever med spiseforstyrrelser. I den forbindelse ønsker jeg å gjennomføre intervjuer med kroppsøvingslærerne ved deres skole. I intervjuet vil jeg ta notater underveis.

Jeg har vært i kontakt med .....videregående skole hvor jeg har informert rektor om oppgavens innhold og formål, og rektor har gitt meg tillatelse til å gjennomføre undersøkelsen. Denne søknaden er skrevet generelt og vil bli tildelt de aktuelle lærere som kan være aktuelle til å delta. Jeg har underskrevet en taushetserklæring som sikrer at alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt (vedlegg 4). Oppgaven vil være anonym og kan på ingen måte rettes tilbake til skolen/lærerne. Verken lærernes navn eller skole skal kunne gjenkjennes av hensyn til personvernet.

Det understrekes også at deltakelse i prosjektet er frivillig. Deltakerne kan trekke seg når som helst underveis i prosjektet og samtidig få allerede registrerte opplysninger om seg slettet. Jamfør vedlagte kopi av samtykke-erklæring som de involverte lærerne blir bedt om å underskrive før deltakelse i prosjektet.

Håper på positivt svar!

Vennlig hilsen

Marthe Aasum

**Samtykke erklæring - Skoleansatte**

Jeg bekrefter med dette at jeg har lest informasjonsbrevet om prosjektet: ”*Spiseforstyrrelser i skolen*” med Marthe Aasum som prosjektleder. Jeg gir herved mitt samtykke til å delta i intervju og jeg deltar på de vilkår som er gitt i informasjonsbrevet.

Jeg er klar over at deltakelsen er frivillig og at jeg kan trekke meg når som helst samtidig som alle opplysninger om meg blir slettet. I FOU-oppgaven blir det ikke gitt opplysninger som kan føres tilbake til meg.

.....

**Dato, underskrift (deltaker)**



## Høgskolen i Hedmark

Avdeling for helse og  
idrettsfag

### UNDERSØKELSE I BARNEHAGE, GRUNNSKOLE OG VIDEREGÅENDE SKOLE TAUSHETSPLIKT

Med bakgrunn i kapittel 15, §15-1.i ”Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa”, kapittel VI, §20 i ”Lov om barnehager” og bestemmelsene i §13 til og med bokstav e, i «Lov om behandlingsmåten i forvaltningssaker», gjøres dere med dette kjent med kravet om taushetsplikt i forbindelse med opplysninger dere får kjennskap til gjennom prosjektarbeidet i grunnutdanninga.

FORVALTNINGSLOVENS TEKST:	
<p><b>§13<sup>1</sup></b> (taushetsplikt)</p> <p>Enhver som utfører tjeneste eller arbeid for et forvaltningsorgan, plikter å hindre at andre får adgang eller kjennskap til det han i forbindelse med tjenesten eller arbeidet får vite om:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. noens personlige forhold, eller</li><li>2. tekniske innretninger og framgangsmåter samt drifts- eller forretningsforhold som det vil være av konkurransemessig betydning å hemmeligholde av hensyn til den som opplysningen angår.</li></ol> <p>Som personlige forhold regnes ikke fødested, fødselsdato og personnummer, statsborgerforhold, sivilstand, yrke, bopel og arbeidssted, med mindre slike opplysninger røper et klientforhold eller andre forhold som må anses som personlige.</p>	<p>Kongen<sup>2</sup> kan ellers gi nærmere forskrifter om hvilke opplysninger som skal regnes som personlige, om hvilke organer som kan gi privatpersoner opplysninger som nevnt i punktet foran og opplysninger om den enkeltes personlige status for øvrig, samt vilkårene for å gi slike opplysninger.</p> <p>Taushetsplikten gjelder også etter at vedkommende har avsluttet tjenesten eller arbeidet.</p> <p>Han kan heller ikke utnytte opplysninger som nevnt i denne paragraf i egen virksomhet eller i tjeneste eller arbeid for andre.</p>
<p>Jeg er kjent med overnevnte bestemmelser.</p>	
<p>NAV N - klasse</p>	

<sup>1</sup> Tilføyet ved lov av 27 mai 1977 nr 40. Endret ved lov av 11 juni 1982 nr 47.

<sup>2</sup> Justisdepartementet iflg. res. 16 des 1977.

## **Spiseforstyrrelser i skolen**

### **Hvordan kan skolen oppdage og hjelpe elever med spiseforstyrrelser?**

- **Har skolen et ansvar? Hva mener lærere at skolen trenger av tiltak i arbeidet med ungdom og spiseforstyrrelser?**
- **Hvilke forklaringer kan ligge til grunn for at ungdom utvikler spiseforstyrrelser?**

### **Spørsmål:**

Alder:

Stilling:

Hvor lenge har du jobbet som lærer?

Hvor mange elever går på denne skolen?

### **Spesifikke spørsmål:**

1. Tror du at det finnes elever med spiseforstyrrelser er her på skolen – og i klassene dine?
  - Mørketall?
2. Hvilken informasjon/forståelse har du om spiseforstyrrelser?
  - Hvordan det oppstår?
  - Symptomer å se etter?
3. I hvilken grad er spiseforstyrrelser et tema i skolen? Blir det tatt opp i klassene som et tema slik at elever kan komme med sine bekymringer ovenfor medelever til lærerne?
  - Foredrag/seminar?
4. Vet du om skolen har noe ansvar for dette med spiseforstyrrelser?
  - Hvis ja: hva gjøres?
  - Hvis nei: hva kan gjøres for å forandre dette?
  - Hvordan er samarbeidet mellom lærere i forhold til dette? Også på tvers av fag?
5. Dersom det oppdages at en elev har spiseforstyrrelser hvem kontakter du?



6. Finnes det rapporteringssystemer her på skolen når man mistenker at noen er rammet?  
Hvis ja, hvordan fungerer dette systemet?
  - Hvis nei, hva tenker du om å få til et rapporteringssystem?
7. Hvilke tiltak har skolen for å hjelpe elever med spiseforstyrrelser?
8. Hvilke tiltak mener du skolen trenger for å hjelpe elever med spiseforstyrrelser?