



Høgskolen i **Hedmark**

Avdeling for helse- og sosialfag

Vigdis Skolegården

Kandidatnummer 431

Veileder: Annette Kleppang

Passe perfekt!

Helsesøsters møte med jenter og kroppspress

Antall ord: 5239

Helsesøster 2014-2016

6.juni 2016

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket JA NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA NEI

Sammendrag

Tittel: Passe perfekt! – Helsesøsters møte med jenter og kroppspress.

Hensikt: Gjennom å søke kunnskap om hva som styrker kroppsbildet hos unge jenter, er målet å synliggjøre hvordan helsesøster kan påvirke dette i praksis.

Problemstilling: Hvordan kan helsesøster i et helsefremmende perspektiv, bidra til at unge jenter utvikler et positivt kroppsbilde?

Metode: Litteraturstudie, hvor det benyttes forskningsartikler og annen relevant litteratur. Forskningsartikler er funnet i databasene SweMed+, Cinahl og Medline.

Resultat: Fire artikler er inkludert i oppgaven. To artikler beskriver hvordan ungdom med et positivt kroppsbilde ser på kroppen og skjønnhetsidealer. En studie viser medias påvirkning i forhold til ungdoms kroppsbilde. Siste inkluderte studie belyser hvilke kroppssyn som uttrykkes i statlige dokumenter og hvilke implikasjoner dette har for helsesøsters arbeid med ungdom og deres forhold til kropp.

Konklusjon: Funnene viser at offentlige dokumenter i stor grad gir føringer som kan bygge opp under et objektforhold til kroppen og at det er avgjørende i hvor stor grad helsesøster lar seg påvirke av dette. Ungdom med et positivt kroppsbilde, synes å ha et funksjonelt syn på kroppen, hvor dens subjektive dimensjon vektlegges i større grad enn utseende, hvor de ser på trening som en naturlig del av livet og dessuten innehar de en trygghet i at de er gode nok som de er, uavhengig av utseende. De synes å la seg påvirke i mindre grad av media, enn ungdom generelt, og i mindre grad opptatt av å tilnærme seg idealene. Å skape dialog med ungdom tidlig og bevisstgjøre deres foreldres muligheter til å påvirke og støtte sine barn, gjennom å vektlegge kroppens subjektive dimensjon, samt medias påvirkning og redigeringsmuligheter, kan bidra til å styrke jenters kroppsbilde og motvirke kroppspresset, gjennom ei sårbar ungdomstid.

Nøkkelord: ungdom, jenter, kroppsbilde, helsesøster.

Innhold

Sammendrag

1.0 Introduksjon	s. 6
1.1 Bakgrunn for valg av tema	s. 6
1.2 Hensikt og problemstilling	s. 7
1.3 Avgrensninger og anonymisering	s. 7
2.0 Teoretisk perspektiv og begrepsavklaring	s. 8
2.1 Helsesøster i et helsefremmende perspektiv	s. 8
2.2 Salutogenese og OAS	s. 9
2.3 Ungdom, kropp og selvfølelse	s. 9
3.0 Metode	s. 11
3.1 Beskrivelse av litteratursøk	s. 11
4.0 Resultat	s. 13
3.1 Artikkel 1	s. 13
3.2 Artikkel 2	s. 14
3.3 Artikkel 3	s. 15
3.4 Artikkel 4	s. 15
5.0 Drøfting	s. 17
6.0 Konklusjon	s. 21
Litteraturliste	s. 22
Vedlegg:	
1. PICO-skjema	
2. Oversikt over inkluderte artikler	

1.0 Introduksjon

Jeg hadde de siste dagene reflektert over at mange av jentene fra sjette klasse, snakket overraskende mye om kropp og utseende, og hvordan det var viktig å framstå blant annet på sosiale medier. Mitt inntrykk var at disse forestillingene i liten grad var forenelig med virkeligheten, og at jentene generelt sett bekymret seg mye over egen kropp, til tross for at samtlige var flotte jenter. Derfor kjente jeg en umiddelbar glede, da Eva lukket døra, etter dagens første helsesamtale. En glede over at hun framstod som trygg og glad, og i liten grad var opptatt av at kropp og utseende «måtte» være perfekt, men ivret etter å fortelle om turn og dansetreningene som var «det beste i verden».

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Jeg avsluttet nylig min praksisperiode på helsesøsterutdanningen. Innblikket innledningsvis representerer en erfaring, som ble avgjørende for utforming og vinkling av problemstilling i denne fordypningsoppgaven. Helsesamtalene med unge jenter bekreftet på mange måter de tanker og refleksjoner jeg hadde følt på i forkant, når jeg nylig ble tilsatt som helsesøster i skolehelsetjenesten. Tanker omkring min rolle, knyttet til ungdom og deres forhold til kropp, og et liv som i stor grad leves gjennom sosiale medier.

NOVA (2015) påpeker at unge jenter sliter i hverdagen. Det hevdes at hver tredje jente er lite fornøyd med seg selv, og at 25 % av jentene i 15-16 årsalderen sliter med lavt selvbilde, bekymringer og depressive symptomer. Å være fornøyd med seg selv relateres direkte til tilfredshet med eget utseende. Bjørnebekk (2015) hevder at dagens ungdom ikke ønsker å vise seg nakne, og at svært få dusjer etter gymtimen, eller med undertøyet på. Ungdommene viser til kroppspress som en av forklaringene. De beskriver at «alle» strever etter drømmekroppen, et uopnåelig prosjekt, som andre har definert. Rysst og Roos (2014) finner at 85 % av jentene opplever kroppspress, men at venner og families holdninger er avgjørende for hvordan de forholder seg til det.

Helsestasjons- og skolehelsetjenesten er en lovpålagt tjeneste, som fremheves som sentrale i kommunens folkehelsearbeid. Det understrekes at helsesøster er en svært viktig aktør i det helsefremmende arbeid og skolen beskrives som en særlig viktig arena for dette arbeidet.

Med nasjonale føringer og anbefalinger, på en side og et betydelig kroppsfokus på den andre siden, står helsesøstre overfor viktige og utfordrende oppgaver. Eksempelvis skal barn og unge veies og måles flere ganger i løpet av skoletida, og ut fra resultatene skal de som ikke faller inn i «normalen» plukkes ut. Hvordan kan helsesøstre bidra til å styrke ungdommenes kroppsilde, når vi samtidig tar for oss hver og en, og ut fra den enkeltes kropp kategoriserer de som «normale» eller «ikke normale»? Kroppspress blant ungdom, framstår som en utfordring hva gjelder folkehelsearbeid og høyst aktuell for helsesøsterfaget.

1.2 Hensikt og problemstilling

Hensikten med oppgaven er å utvikle en tryggere plattform i det helsefremmende arbeidet, omkring jenter og kroppspress. Gjennom å søke kunnskap om hva som styrker deres kroppsilde, ønsker jeg å synliggjøre hvordan helsesøster kan påvirke dette i praksis.

Med utgangspunkt i erfaringer, aktualitet og eget ståsted, framstår min problemstilling som følger;

«Hvordan kan helsesøster i et helsefremmende perspektiv, bidra til at unge jenter utvikler et positivt kroppsilde?»

1.3 Avgrensninger og anonymisering

Jeg har valgt å avgrense oppgaven til jenter, fordi studier tyder på at jentene sliter betydelig mer enn gutter. Kroppspresset ser ut til å øke utover i ungdomstiden og jeg har derfor valgt å begrense oppgaven til jenter i ungdomskolen. Dessuten fremhever NOVA (2015) at skjermtida øker gjennom ungdomstrinnet og hvor det er jentene som bruker mest tid på sosiale medier.

Anonymisering er gjort ved at navn på elever er redigert.

2.0 Teoretisk perspektiv og begrepsavklaring

2.1 Helsesøster i et helsefremmende perspektiv

Helsesøster har ifølge Glavin (2007) kjernekompetanse i sykepleie og spesialistkompetanse innenfor helsefremmende og forebyggende arbeid, for barn, unge og deres familier. Hennes kompetanse fremheves som helt spesiell for å utøve faget. Et sentralt mål i helsesøsters arbeid er at barn og ungdom skal ha det så bra som mulig. Hun skal gjennom tiltak som styrker foreldres mestring i rollen som foreldre, bidra til en mer helsefremmende livsstil i målgruppene (Helseth, 2007). Videre har hun også ansvar for å bidra til at ungdom får økt kunnskap om hvordan de selv kan mestre eget liv og ta selvstendige valg for egen helse (Helsedirektoratet, 2004). Betydningen av at helsesøster oppsøker og markedsfører sitt tilbud overfor skolen og foreldre vektlegges, videre hennes mulighet og initiativ til å nå ungdommer, gjennom å dra nytte av deres medieferdigheter (Haugland & Grimsmo, 2004).

Ut i fra den til enhver tid gjeldende kunnskap og anbefalinger skal helsesøster arbeide kunnskapsbasert (Glavin et al. 2007). Kunnskapsbasert praksis er i følge Nortvedt et al. (2007) å holde seg oppdatert og bevisst anvende flere kunnskapskilder i praksis.

Folkehelsearbeid innebærer å svekke det som medfører helserisiko, og styrke det som bidrar til å bedre helsen. Begrepet folkehelsearbeid benyttes i stor grad når det helsefremmende arbeidet omtales i lover og planer (Helsedirektoratet, 2004). WHO beskriver helsefremmende arbeid som den prosessen som gjør den enkelte og samfunnet i stand til bedre å bevare sin helse. Helsebegrepet i helsefremmende arbeid er ressursorientert og baserer seg på et helhetlig helsebegrep. Ideologien fokuserer på salutogenesen, «det som bringer helse», og vil si tiltak som primært styrker folks helse (Kvarme, 2007). Gjennom å tilrettelegge for deltakende metoder, vil folk være bedre i stand til å ta kontroll over egen helse (Gammersvik & Larsen, 2012).

Som ledd i folkehelsearbeidet anbefales rutinemessige målinger av høyde og vekt blant annet på åttende trinn (13-14 års alder). Målingene skal være et direkte hjelpemiddel til tidlig å identifisere barn og unge med vekstsvik og bidra til at den enkelte unngår fysisk og psykisk sykdom (Helsedirektoratet, 2010).

2.2 Salutogenese og OAS

Antonovsky (2012) fremhever gjennom sin teori om salutogenese, «det som produserer helse». Han retter oppmerksomheten mot det friske og det som fører til helse. Han hevder at helsen alltid vil bevege seg mellom helse og uhelse, og at dette varierer over tid. Gjennom begrepet «opplevelse av sammenheng» (OAS) beskriver han hvordan helse kan bevege seg i positiv retning, når en situasjon oppleves *forståelig, håndterlig og meningsfull*. Med forståelighet mener han i hvilken grad vi oppfatter det vi utsettes for som sammenhengende og tydelig. Håndterbarheten beskrives som tilgjengelige ressurser og hvordan disse benyttes, for å mestre situasjonen en befinner seg i. Gjennom meningsfullhet vil man i følge Antonovsky (2012) finne motivasjon til å gjøre sitt beste slik at man mestrer situasjonen. OAS hevder han er en grunnholdning hos den enkelte, som tydeliggjøres i møtet med utfordringer.

I følge Antonovsky (2012) er helsesøsters oppgave å bidra til å gjøre de ulike situasjoner forståelige, håndterbare og meningsfulle, gjennom å ta utgangspunkt i den enkeltes mestringsressurser og bevisst tilføre både de kognitive og praktiske ressurser som kreves.

2.3 Ungdom, kropp og selvfølelse

I følge Bjørnebekk (2015) deler hele den vestlige og store deler av verden de samme kroppsidealene, hvor slanke og veltrente kropper er hovedidealet. Hun hevder at utseendekulturen preges av grunnleggende holdninger om at kroppen er et prosjekt, som skal jobbes med og forandres på, ikke et redskap som skal brukes.

Ungdomstiden beskrives som en sårbar periode, preget av både kroppslige og mentale forandringer, og dessuten nye og utfordrende krav og forventninger. Usikkerhet og vårhet for blick og kommentarer beskrives som svært vanlig (NOVA, 2015). Bjørnebekk (2015) hevder at kroppen går fra å være en naturlig del av å *være*, et handlende subjekt, til også å bli objekt, for seg selv og andre. Hun understreker at å observere og sammenlikne seg er en naturlig del av det å være ungdom. I følge NOVA (2015) vil slike psykiske utfordringer, for de aller fleste være forbigående.

I følge Misvær og Haugland (2004) omfatter kroppsbilde, tilfredshet med eget utseende og ulike aspekt knyttet til det. Kroppsfokus eller kroppspress, beskriver Bjørnebekk (2015) som en samlebetegnelse på opplevelsen av at utseende og kropp må være på en bestemte måte. Hun sier hun at kroppspress også handler om hvordan kroppen ikke må se ut. Å føle seg utsatt for kroppspress handler om oppfatninger og forestillinger om kroppen, følelser og idealer. Begrepet *body image* kan oversettes på flere måter og brukes i stor grad, i internasjonal sammenheng. Konsekvenser av kroppspress beskrives som svekket eller økt selvfølelse eller selvtillit. Mens selvtillit handler om å mestre eller være god på noe, handler selvfølelsen om den indre opplevelsen av verdien som menneske (Bjørnebekk, 2015). Øiestad (2009) hevder at selvfølelse og selvtillit er to sider av samme sak. Dette forklarer hun ved at vi har behov for å kjenne at vi har verdi, men at det å bidra med noe også gir verdi. Hun sier at det vi gjør og mestrer, gir selvfølelse og hevder at kroppsfølelsen er selve fundamentet i selvfølelsen. Hun understreker videre at god selvfølelse ikke betyr at alt er perfekt, men at man erkjenner og aksepterer, og gir plass til følelser og reaksjoner. Hun fremhever balansegangen, hvor man passer på kroppen og samtidig unngår bekymring omkring ytre detaljer, som bidrar til at kroppsfokuseringen påvirker selvfølelsen negativt.

Selvbildet er en viktig del av identiteten vår og utvikler seg gjennom hele livet og i samspill med andre (NOVA, 2015). Barn og unge utvikler og tolker synet på seg selv i samspill med omgivelsene, gjennom betydningsfulle personer, hvor den enkelte henter impulser til utvikling av selvbildet. I en slik prosess vil andre personers oppfatning vektlegges på ulik måte, og avhengig av hvem som oppleves som betydningsfull vil disse i større eller mindre grad ha ulik gjennomslagskraft. Haugland og Misvær (2004) sier at foreldrene er elevenes viktigste ressurs og at det stilles krav til deres engasjement både i skolen og helsetjenesten. NOVA (2015) hevder at den emosjonelle nærheten til foreldre vedvarer gjennom ungdomstiden, hvor mange ungdommer oppgir foreldrene som sine viktigste støttespillere.

I følge Helseth (2004) er barn og unge som liker seg selv, i større grad er gladere og fornøyde, og har dessuten et høyere energi- og aktivitetsnivå enn de som er nedtrykte. Videre understreker hun at fysisk aktivitet spiller en viktig rolle både for den fysiske og psykiske helsen, og peker på blant annet utvikling av selvbilde.

3.0 Metode

En metode er i følge Dalland (2012) det redskapet vi benytter når vi vil gjøre en undersøkelse.

Jeg har valgt en litteraturstudie, for å belyse min problemstilling, gjennom å tilegne meg kunnskap og forståelse i arbeidet omkring ungdom og kroppspress. I følge Dalland (2012) bygger den litterære oppgaven i hovedsak på eksisterende kunnskap og skriftlige kilder, og vurdering av den kunnskapen som allerede finnes. Han understreker at man i en litterær oppgave ikke benytter en bestemt metode, men beskriver framgangsmåten i litteratursøket.

3.1 Beskrivelse av litteratursøk

I en litteraturstudie er det viktig å vise til hvilke kriterier som er benyttet i utvelgelsen av litteratur (Dalland, 2012). Mine inklusjonskriterier er at artiklene ikke bør være eldre enn ti år, ha direkte relevans for problemstilling og ha norsk, svensk eller engelsk språk.

Jeg startet søkeprosessen med å finne søkeord, ved hjelp av et PICO-skjema. PICO er i følge Nortvedt et al (2007) en måte å dele opp og strukturere spørsmål på. Søkeordene adolescent, youth, girl, body image, positiv body image, school nurs, public health nurs, community health nurs, og media ble brukt i kombinasjoner.

Først søkte jeg bredt gjennom helsebiblioteket, på ungdom og kroppspress/kroppsbilde. Her fant jeg en helt ny bok om ungdom og kroppspress. Via denne boka oppdaget jeg også ei nyere bok om selvfølelse. Bøkene ble senere lest, for å tilegne meg mer bakgrunnskunnskap om temaet.

Jeg startet deretter systematisk søk på forskningsartikler i SweMed+. Jeg benyttet trunkeringstegn, for å få med alle varianter av søkeordet og kombinasjonsordene OR og AND. Først kombinerte jeg ulike søkeord for ungdom og helsesøster, og kombinerte disse med body image. Dette ga tre treff. En artikkel ble ut fra tittel vurdert relevant for min oppgave. Denne ble senere lest i full tekst, vurdert ut fra Kunnskapssenterets sjekkliste og inkludert i oppgaven. Når jeg la til de andre søkeordene fra PICO, ga dette 0 treff.

Jeg gikk videre til databasen Cinahl og startet med de samme søkeordene, for ungdom, kroppsbilde og helsesøster. Jeg fikk nå 84 treff. Jeg la til media som søkeord og fikk 8 treff. En artikkel ble ut fra tittel vurdert som relevant for oppgaven og senere inkludert, etter de samme kriterier som ved forrige utvelgelse.

Etter disse søkene, valgte jeg å gå tilbake til litteraturlisten i Bjørnebekk sin bok. Her fant jeg flere artikler som utfra tittel var relevante. Jeg gikk videre via høgskolens bibliotek og søkte de opp manuelt på tittel i ORIA. To av artiklene, hadde direkte relevans til min problemstilling og i tråd med mine inklusjonskriterier. Disse ble vurdert i henhold til Kunnskapssenterets sjekklister og senere inkludert i oppgaven. Artiklene lå i databasen Medline.

Jeg har til tross for oppgavens problemstilling valgt å inkludere artikler som omfatter både jenter og gutter. Flere av studiene viser allikevel til forskjeller mellom jenter og gutter, og jeg har valgt ut funn som knyttes til jentene. Til tross for at artiklene jeg fant via Bjørnebekks litteraturliste ikke henvender seg direkte til helsesøster, bygger artiklene på det helsefremmende perspektivet, og den salutogene tenkingen, hvor studiene konkluderer med ulike måter ungdommer kan hjelpes til å styrke sitt kroppsbilde. Jeg mener allikevel at disse har direkte overføringsverdi til helsesøsteryrket. I en av artiklene henvises det i teksten til sykepleier. Sykepleiere som er tilknyttet skolen, og som artiklene viser til, anser jeg som helsesøster.

4.0 Resultat

4.1 Artikkel 1

Frisèn og Holmqvist (2010) finner at ungdom med et positivt kroppsbilde generelt beskriver egen kropp og utseende som gjennomsnittlig. De viser til faktorer ved kroppen som de er misfornøyd med, men har en aksepterende holdning til «kroppslige feil» og verdsetter kroppen som den er. Ungdommene er fullstendig klar over kroppsidealene som preger samfunnet. De har gjennomgående kritisk oppfatning av idealene og hevder at de er altfor begrenset og for de fleste uopnåelig. Videre at de er både urealistiske og unaturlige. Ungdommenes egne definisjoner av hva som er pent og attraktivt er mer fleksibelt, hvor de i mye større grad vektlegger det subjektive, i form av væremåte og personlighet, fremfor utseende. Videre fremhever ungdommene kroppens funksjon, hva den er i stand til å gjøre og beskriver kroppen som noe de er avhengig av og som de må ta vare på. De ser på trening som en naturlig og viktig del av livet og forteller at det er en fin mulighet til å ha det gøy og samtidig være sammen med venner. De oppgir at de føler seg både sterkere og friskere og dessuten at de konsentrerer seg bedre på skolen. Dette er faktorer de beskriver som både gledelig og helsefremmende. Studien viser at bare seks av deltakerne trener for å ta vare på utseende.

I følge Frisèn og Holmqvist (2010) har ungdommer med positivt kroppsbilde en generell oppfatning av at foreldrene ikke er spesielt opptatt av kroppens utseende. De har et klart bilde av at familie og venner liker deres utseende, til tross for at de sjelden mottar kommentarer direkte om kropp eller utseende. Ungdommene forteller at samtaler med foreldrene om kropp og utseende heller dreier seg om ytre og utskiftbare aspekt, som klær og frisyre. Det er ofte søstre og mødre ungdommene snakker med, og det er også mødre som er mest generøse med positive kommentarer. Kommentarene dreier seg ofte om at de er fine og at ulike typer klær og frisyre er kledelig. Dersom de får negative kommentarer oppleves ikke disse spesielt problematiske, fordi de har lært å akseptere egne feil og leve med det uperfekte. Flere av ungdommene sier videre at de får råd fra mødre om at de ikke skal bry seg om negative kommentarer, og at de bør være fornøyd med seg selv og sette pris på den de er.

Det understrekes i studien at ungdom bør oppmuntres til å engasjere seg i jevnlig fysisk aktivitet, og at det kan være nyttig å gi de mulighet til å prøve ulike aktiviteter, eksempelvis i

kroppsøving på skolen, for å hjelpe de til å finne noe de liker. Videre fremheves betydningen av at både foreldre og lærere understreker viktigheten av å vurdere kroppens funksjonelle side, fremfor utseende. Å støtte og belyse resonnetet om aksept for det «uperfekte», eksempelvis gjennom diskusjoner omkring skjønnhetsidealer og medias muligheter til å perfeksjonere disse, beskrives som en måte å bidra til at ungdom endrer sine tankemønstre og derigjennom utvikler et positivt kroppsbilde.

4.2 Artikkel 2

Ungdommene i studien kritiserer i stor grad media, for å benytte modeller, som ensidig er i tråd med de utseendeidealene som preger samfunnet, og hevder at de har underliggende intensjoner, for å selge sine produkt. Ungdommene påpeker at media bevisst velger ut tynne og «perfekte» jenter, når reklame og show skal produseres. Videre kritiserer de media for å framstille kvinner på en objektiviserende og overdreven måte, og hevder at bildene de viser ikke er ekte.

Ungdommene understreker at hva som er pent og attraktivt varierer mellom mennesker og at skjønnhet er «øyet som ser».

Holmqvist og Frisèn (2012) understreker viktigheten av tidlig forebyggende innsats, spesielt undervisning om hvordan media utnytter sin mulighet til å redigere og retusjere bilder, såkalt Media literacy, og deres underliggende intensjoner om å samsvare og vise homogene kroppstyper. Tilnærming gjennom såkalt Media literacy, foreslås også å innebære diskusjoner med ungdommene om hvorfor media ønsker at vi skal være misfornøyd med utseende. Det fremheves at en kombinasjon av ulike tilnærminger, hvor man sammen finner alternative måter å tenke på kroppsbilder, skjønnhet og attraktivitet på, kan beskytte ungdommene og bidra til at de i større grad utvikler et naturlig og sunt forhold til kropp.

4.3 Artikkel 3

Ungdommene fra disse studiene reflekterer og er kritiske til medias idealisering, og er tydelige på at bilder som presenteres gjennom media er idealisert og ikke er reelle. Dette til tross bekrefter flere av ungdommene at media allikevel påvirker deres oppfatninger om ytre utseende, og at de sammenlikner seg og har et ønske om å tilnærme seg idealene. De beskriver press fra media, på kroppens fysiske utseende, hvor mange jenter føler seg dårlig, fordi de stadig blir minnet om at de ikke når opp til idealene. Eksempelvis beskriver de at de forsøker både dietter og trener ekstremt mye, for å nærme seg idealene. Disse ungdommene uttrykker dessuten at det ikke oppfattes akseptert å si at man er fornøyd med seg selv og at man «skal» være misfornøyd med kroppen.

Studien fremhever sykepleiernes avgjørende rolle i å støtte ungdommene til å utvikle et sunt kroppsbilde, gjennom å veilede de til fornuftig bruk av medier. Funnene støtter behovet for skolebaserte forebyggende program, inkludert mediekunnskap og fremhever også sykepleiernes unike posisjon til å påvirke ungdom og deres foreldre til å forebygge den negative virkningen media har (Spurr et.al 2013).

4.4 Artikkel 4

Karlsen og Normann (2009) hevder at det i dagens samfunn er en særdeles massiv tematisering og fokusering på kroppen som objekt, og at ungdom kan oppleve dette som press og forventingskrav. Videre hevdes det at dagens skolesystem i alt for stor grad legger vekt på kroppen som objekt, i form av fysisk størrelse og fremhever at dette i særlig grad gjelder ungdomsskoletrinnet. Studien viser at helsesøster kan bygge oppunder objektivisering av kroppen, fordi offentlige dokumenter i stor grad gir føringer som dominerer en dualistisk tenkemåte, hvor kroppen ofte blir beskrevet som et mekanisk system, og hvor kroppen forstås som en ting man må sjekke og fikse på. Eksempelvis benyttes begrep som psykisk og fysisk helse, hvor vi skiller mellom kropp og sjel. Det understrekes at statlige dokumenter i liten grad viser både et subjekt og objekt syn på kroppen.

I følge Karlsen og Normann (2009) er det avgjørende i hvor stor grad helsesøster er seg bevisst hvor mye dette påvirker egen forståelse og følgelig hennes arbeid med ungdom og kropp. De hevder at dersom helsesøster gir kroppens subjektivitet økt fokus, kan hun skape likevekt mellom den subjektive og den objektive kroppen, og bidra til at ungdommene får «friminutt» fra fokuseringen på kropp og utseende. Videre understrekes det at dersom helsesøster henvender seg til subjektet kan hun bidra til at ungdommene uavhengig av utseende opplever følelsen av verdi både for seg selv og andre.

Det fremheves som særlig viktig at helsesøster både individuelt og gruppevis tematiserer kroppens subjektive dimensjon, og at hun gjennom eksempelvis gruppesamtalene i 8.klasse fremhever den subjektive kunnskapen om kropp og pubertet, hvor både følelser og relasjoner tematiseres, i tillegg til den faktakunnskapen om kroppsendringer som formidles. Videre foreslås det at helsesøster gjennom tett samarbeid med skolene og nærmiljøer mot felles mål, kan bidra til å gi ungdommene flere muligheter til gode erfaringer og opplevelser med kroppen, dempe kroppsfixering og fremme selvtillit og holdninger. Det understrekes at primærførebyggende tiltak bør settes i gang allerede før tenårene, før kroppens tilfredshet begynner å falle.

5.0 Drøfting

I den påfølgende drøftingen blir helsesøsters rolle diskutert opp mot ungdoms syn på kropp og utseendeideal, samt deres påvirkning fra media, familie og venner. Gjennom funn fra inkluderte artikler skal jeg forsøke å belyse disse forholdene opp mot øvrig litteratur, offentlige dokumenter, samt egne erfaringer.

Ungdommer med et positivt kroppsbilde kjenner godt til utseende-idealene som preger samfunnet. De viser uttalt skepsis til idealene og beskriver de som både urealistiske og unaturlige. Ungdommene uttrykker en mer fleksibel oppfatning av hva som er pent og attraktivt og er i større grad opptatt av kroppens funksjon enn utseende. De fremhever gleden gjennom trening, føler seg sterkere og friskere, og opplever dessuten økt konsentrasjon (Holmqvist & Frisèn, 2012). Funnet støttes også gjennom annen forskning, som viser at fysisk aktivitet har avgjørende betydning både for den fysiske og psykiske helsa (Helseth, 2004). Treningsgleden som ungdommene beskriver ser vi også hos Eva innledningsvis. Gjennom deres syn på kroppen og dens funksjonelle side, synes det åpenbart at de finner mening og motivasjon i treningen, slik Antonovsky (2012) fremhever som avgjørende, for å mestre utfordrende situasjoner. Denne gleden kommer derimot ikke tydelig fram i Spurr et al (2013), hvor ungdommene beskriver trening som en måte å tilnærme seg kroppsidealene på og fremhever at dette er deres motivasjon for å trene. Karlsen og Nordmann (2009) fremhever skolehelsetjenestens mulighet til å påvirke disse forholdene, gjennom et nært samarbeid med skolen, hvor ungdommene gis mulighet til å lære nettopp gleden gjennom fysisk aktivitet, ved å beholde humor og lekeaspektet.

Funn fra Spurr et al. (2013) sin studie viser at til tross for sin kritiske holdning til idealene, erkjenner allikevel ungdommer at de sammenlikner seg og streber etter å nå opp til disse (Spurr et al. 2013). Dette hevder Bjørnebekk (2015) er en naturlig del av det å være ungdom og kan forklare at mange av jentene jeg møtte var svært opptatt av kropp og utseende. I følge Bakken (2014) representerer dette psykisk strev, som for de fleste vil være forbigående. Antonovsky (2012) forklarer det ved at helsa alltid beveger seg mellom helse og uhelse, hvor helsesøsters rolle er å bidra til at ungdommene forstår og opplever denne tiden som meningsfull. Karlsen og Normann (2009) understreker at dersom helsesøster i større grad henvender seg til og vektlegger subjektet, vil hun kunne bidra til at ungdommene uavhengig at utseende, opplever følelsen av verdi og økt OAS. Dette er i tråd med Øiestads (2009)

beskrivelse av verdi og utvikling av selvfølelse. Nettopp fokuset på den subjektive kroppen, finner Holmqvist og Frisèn (2010) hos ungdommer med et positivt kroppsbilde.

I følge Karlsen og Normann (2009) legger dagens skolesystem i alt for stor grad vekt på kroppen som objekt, i form av fysisk størrelse og påpeker at offentlige dokumenter knyttet til helsesøstertjenesten ofte gir føringer, som kan bygge opp under et objektforhold. De understreker at man gjennom å bruke begrepene fysisk og psykisk sykdom, viser at man skiller mellom kropp og sjel, og fremhever at det er avgjørende hvor mye det påvirker helsesøsters forståelse og hennes bevissthet i arbeidet med ungdom og kropp. Rutinemessige målinger av høyde og vekt beskrives blant annet som et hjelpemiddel for å unngå fysisk og psykisk sykdom, hos ungdommer som faller utenfor vekstkurvene. Her benyttes nettopp begrepene fysisk og psykisk sykdom og ut fra Karlsen og Normann (2009) sine funn, er mitt inntrykk at det å plukke ut de med vekstavvik kan bidra til å støtte samfunnets utseende-ideal, fordi vi ut fra kroppens fysiske størrelse, formidler at de ikke befinner seg innenfor våre referanser. Vi handler da ut fra den dualistiske tenkemåten hvor kroppen oppfattes som et objekt, og hvor avvikene tvinger oss til å formidle nødvendigheten av å «fikse på», slik Karlsen og Normann (2009) hevder er en utfordring. Samtidig har samfunnet utfordringer knyttet til overvekt blant barn og unge, og screeningen gir oss konkret og nyttig informasjon, som også kan representere et naturlig utgangspunkt for samtaler med både elever og foreldre, og på den måten være et viktig hjelpemiddel i arbeidet for å unngå ytterligere dårlig helse. Øiestad (2009) fremhever at det er viktig å passe på kroppen og samtidig unngå bekymring omkring det ytre. Hun understreker at balansegangen mellom å passe på kroppen og ha en aksepterende holdning til at alt ikke må være perfekt, vil utvikle god selvfølelse. Det er trolig denne balansegangen Frisèn og Holmqvist (2010) finner hos ungdommer med et positivt kroppsbilde.

De primærforebyggende tiltakene, ved å øke de unges subjektive kunnskap om kropp og pubertet, bør i følge Karlsen og Normann (2009) settes i gang allerede før tenårene, før tilfredsheten med kroppen synker. De foreslår samtidig å tematisere følelser og relasjoner eksempelvis i åttende klasse samtalene. Dette er på samme tidspunkt som vekt og høydemålingene finner sted, og min oppfatning er at det trolig vil være hensiktsmessig å introdusere og skape dialog omkring disse faktorene på et tidligere tidspunkt, slik at ungdommene opplever økt OAS når samtalene og screeningen i åttende klasse finner sted. På en annen side vil de unge befinne seg på helt ulike stadier i utviklingen og det å finne engasjerende metoder, kan skape utfordringer, dersom man starter *for* tidlig. Karlsen og

Normann (2009) fremhever nettopp utfordringer ved å finne metoder som engasjerer ungdommene, og foreslår foruten ordinære gruppesamtaler mer kreative former som eksempelvis «stand-up», og andre liknende metoder, for å nå ungdommene. Dette er imidlertid metoder som både er tidkrevende og krever stort engasjement, og dessuten tett samarbeid mellom skole og skolehelsetjeneste.

De unges selvbylde og syn på seg selv utvikles i følge Helseth (2004) i samspill med betydningsfulle personer. Til tross for løsrivelse og økende selvstendighet understreker Bakken (2014) at den emosjonelle nærheten til foreldrene vedvarer gjennom ungdomstiden og at ungdommene i stor grad opplever foreldrene som de viktigste støttepersonene. Ungdommer med et positivt kroppsbilde fremhever at de er trygge på at både foreldre og venner liker deres utseende, selv om tilbakemeldinger eller kommentarer er fraværende. Dessuten hevder de at eventuelle negative tilbakemeldinger ikke oppleves spesielt problematiske, eller noe de tar spesielt innover seg, fordi de har lært å akseptere det uperfekte og være seg selv. En ungdom beskrev det som «om du elsker noen, så vil du automatisk synes at den personen er vakker....» (Holmqvist & Frisèn, 2010). Antonovsky (2012) beskriver dette som en grunnholdning som den enkelte har og som tydeliggjøres i møtet med utfordringer. Det kan synes som om denne grunnholdningen ikke er like tydelig tilstede hos ungdommene i Spurr et al. (2013) sin studie. Frisèn og Holmqvist (2010) fremhever de voksnes mulighet til å støtte ungdommene i vurderingen omkring kroppens funksjoner, framfor utseende og skape aksept for det uperfekte. Dette støttes også gjennom annen forskning, som viser at familiens holdninger er avgjørende for hvordan ungdommene takler kroppspress (Rysst & Roos, 2014). Å styrke foreldrene beskrives som en av helsesøsters viktigste oppgaver og det understrekes at skolehelsetjenesten må preges av engasjement og oppsøkende samarbeid både med skole og foreldre (Haugland & Misvær, 2004). Eksempelvis vil hennes initiativ til å løfte fram tema på foreldremøter, eventuelt også egne temakvelder kunne bidra til å styrke ungdommenes viktigste ressurspersoner, i tråd med det helsefremmende perspektivet. Imidlertid kan også et slikt initiativ oppleves ekspertstyrt og stigmatiserende. Mitt inntrykk er at det vil være helt avgjørende at helsesøster er bevisst sin ekspertrolle, gjennom å invitere til dialog og ta utgangspunkt i det som virker positivt.

Ungdom med et positivt kroppsbilde er svært kritiske til måten media utnytter sin mulighet til å påvirke ungdommene. De uttrykker at kvinner framstilles på en overdreven og objektiv måte (Holmqvist & Frisèn, 2012). Spurr et al. (2013) fremhever behovet for skolebaserte

program hvor nettopp mediekunnskap prioriteres. Dette støttes i Holmqvist og Frisèn (2012) hvor man understreker behovet for undervisning i medias redigeringsmuligheter. Såkalt media literacy tilnærming, som innebærer å undervise de unge om medias muligheter til å redigere og retusjere bilder. Det foreslås eksempelvis å inkludere ungdommene i diskusjon omkring medias hensikt ved å benytte disse mulighetene, og alternative måter å se på skjønnhetsidealer og kroppsbilder på. Halvparten av dagens ungdom bruker minst tre timer etter skoletid på digitale aktiviteter (Bakken, 2014). Det synes åpenbart at tida de benytter på eksempelvis sosiale medier, bidrar til å øke deres sårbarhet i forhold til påvirkning utenfra. Allikevel er min forståelse er at de unge besitter en ressurs, som de voksne ikke på noen måte innehar. Ved at man benytter seg av deres kunnskaper i et undervisningsopplegg, vil man trolig oppnå både engasjement og glede, som man ikke finner ved en ordinær undervisningsform. Haugland og Grimsmo (2004) understreker at man, gjennom å dra nytte av ungdommenes metoder og ferdigheter innen medieteknologi, vil man lettere nå de.

Spurr et al. (2013) understreker dessuten at sykepleiere må gi veiledning, støtte og opplæring også til foreldre omkring media og dens påvirkning på ungdom og deres forhold til kropp. Mitt inntrykk er at helsesøster har den samme plikt og mulighet til kompetanseheving hos foreldre, eksempelvis gjennom foreldremøter eller temakvelder, på lik linje som tidligere beskrevet.

6.0 Konklusjon

Funn fra litteraturstudien synliggjør behovet for at helsesøster benytter sin posisjon og kompetanse til å styrke unge jenter og deres foreldre, i å utvikle sunne kroppsbilder.

Imidlertid viser funnene at helsesøster må være spesielt bevisst egen forståelse av begrepsbruk og kroppssyn. Fordi både den vestlige tenkemåten og offentlige dokumenter preges av objektgjøring av kroppen, synes det særdeles viktig at helsesøster fremhever den subjektive kroppen, hvor det gis plass til mer kroppslige sanseopplevelser og erfaringer, gjennom eksempelvis fysisk aktivitet, og på den måten skaper en nødvendig likevekt mellom kroppens objektive og subjektive dimensjon. Funnene tyder på at ungdom med et positivt kroppsbilde innehar en grunnholdning, hvor deres situasjon preges av forståelighet, håndterbarhet og meningsfullhet, slik Antonovsky (2012) beskriver som nødvendig for å mestre utfordrende situasjoner.

Det kan ut fra de inkluderte artikler synes som om styrkingen bør innebefatte bevisstgjøring i forhold til foreldre som rollemodeller, ungdoms påvirkning av disse og media, samt foreldrenes mulighet til å støtte og påvirke ungdommene, gjennom fokus på den subjektive og funksjonelle kroppen. Funnene tydeliggjør nettopp at de ungdommene som har opplevelser og erfaringer gjennom foreldre, hvor kroppens subjektive dimensjon og aksept for det uperfekte vektlegges, synes avgjørende for hvordan de håndterer kroppsfokuset gjennom ungdomstida. Dessuten vektlegges helsesøsters initiativ til å benytte og inkludere ungdommenes digitale ferdigheter, for å bidra til å engasjere og motivere og jentene.

Ut fra både funn og praksiserfaringer, synes det åpenbart at tiltak, for å eliminere bort faktorer som virker negativt, bør settes i verk allerede tidlig på barneskolettrinnet. Helsesøster vil trolig, gjennom å formidle kompetanse og OAS kunne bidra til å finne den nødvendige balansegangen, mellom å ta vare på kroppen og samtidig unngå at den objektive dimensjon blir *for* framtreddende.

Mitt inntrykk er at dette er viktige og avgjørende elementer, for at unge jenter utvikler et positivt kroppsbilde, og opplever at å være «passe perfekt» er godt nok!

Litteraturliste

Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium: den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Bjørnebekk, W. (2015). *Påkledd i dusjen : om ungdom og kroppspress*. Oslo: Spartacus.

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. (5.utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Frisèn, Ann & Holmqvist, Kristina. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*, 7(3), 205-212.

Gammersvik, Åse & Larsen, Torill. (Red.). (2012). *Helsefremmende sykepleie – i teori og praksis*. Bergen: Fagbokforlaget.

Glavin, K. (2007). Kunnskapsbasert helsesøstertjeneste. I K.Glavin, S.Helseth & L.G.Kvarme (Red.). *Frå tanke til handling, Metoder og arbeidsmåter i helsesøstertjenesten*. Oslo: Akribe AS.

Haugland, S. & Misvær, N. (2004). Noen nøkkelfaktorer. I S. Haugland & N. Misvær (Red.), *Håndbok for skolehelsetjenesten 1.-10.klasse*. (2.utg., s.255-259). Oslo: Kommuneforlaget.

Helsedirektoratet. (2010). *Nasjonale faglige retningslinjer for veiing og måling i helsestasjons- og skolehelsetjenesten*. (IS-1736). Oslo: Helsedirektoratet.

Helseth, S. (2004). Livskvalitet hos barn og unge. I S. Haugland & N. Misvær (Red.), *Håndbok for skolehelsetjenesten 1.-10.klasse*. (2.utg., s.329-335). Oslo: Kommuneforlaget.

Holmqvist, Kristina, & Frisèn, Ann. (2012). «I bet they aren't that perfect in reality:» Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9(3), 388-395.

Karlsen, A.G. & Normann, H.K. (2009). Community health nurses' work with adolescents and their body image. *Nordisk tidsskrift for helseforskning*, 5(1).

<http://www.kunnskapssenteret.no/verktoy/sjekklister-for-vurdering-av-forskningsartikler>

Kvarme, L.G. (2007). Forebyggende og helsefremmende arbeid. I S. Haugland & N. Misvær (Red.), *Håndbok for skolehelsetjenesten 1.-10.klasse*. (2.utg., s.28-34). Oslo: Kommuneforlaget.

Misvær, Nina & Haugland, Siren. (Red.). (2004). *Håndbok for skolehelsetjenesten 1.-10.klasse*. (2.utg.). Oslo: Kommuneforlaget.

Nortvedt, M.W., Jamtvedt, G., Graverholt, B., & Reinar, L.M. (2007). *Å arbeide kunnskapsbasert: En arbeidsbok for sykepleiere*. Oslo: Norsk Sykepleierforbund.

NOVA (2015). *Ungdata : nasjonale resultater 2014*. NOVA Rapport 7/15. Oslo: NOVA.

Rysst, M. & Roos, G. (2014). *Retusjert reklame og kroppspress*. Oppdragsrapport nr. 1-2014. Oslo: SIFO.

Sosial- og helsedirektoratet. (2004). *Kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten: Veileder til forskrift av 3. april 2003 nr. 450*. (IS-1154). Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.

Spurr, Shelly, Berry, Lois & Walker, Keith. (2013). Exploring adolescent views of body image: the influence of media. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing, 2013. Vol. 36(1-2), p.17-36, 36(1-2), 17-36*.

Øiestad, G. (2009). *Selvfølelsen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Vedlegg 1: PICO-skjema

Problemstilling	«Hvordan kan helsesøster i et helsefremmende perspektiv, bidra til at unge jenter utvikler et positivt kroppsbilde?»	
P: Populasjon/problem	Hvilke pasientgruppe eller populasjon dreier det seg om?	Jenter i ungdomskolen
I: Intervensjon	Hva er det med denne gruppen du er interessert i?	Kroppsbilde, kroppspress, påvirkning fra media
C: Comparaison	Sammenlikne noe?	Nei
O: Outcome	Hvilke endepunkter er du interessert i?	Helsesøsters rolle, innflytelse/påvirkning på ungdoms kroppsbilde/kroppspress

Søkestrategi / søkeord:

P	Adolescent*	Youth*	Girl*
I	Body image*	Positive body image*	
C			
O	Public health nurs*	Community health nurs*	School Nurs*

Vedlegg 2: Oversikt over inkluderte artikler

Forfatter, utgivelsesår, tittel og land	Hensikten med studien	Metode	Funn
<p>Artikkel 1: Frisèn, A. & Homqvist, K. (2010) Sweden</p> <p><i>«What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys»</i></p>	<p>Undersøke positivt kroppsbilde hos jenter og gutter i ungdomsårene.</p>	<p>Kvalitativ studie Semistrukturerte intervjuer med 30 ungdommer.</p>	<p>Ungdommene hadde en aksepterende holdning til egen kropp og mulige mangler. De så på kroppen som funksjonell, hva den var i stand til å gjøre, i større grad enn hvordan den så ut. Ungdommene var i stor grad fysisk aktive og så på trening som morsomt og helsefremmende. Til tross for at noen mottok negative kommentarer om utseende, så ikke dette ut til å påvirke de i særlig grad.</p>
<p>Artikkel 2: Homqvist, Kristina & Frisèn, A. (2012) Sweden</p> <p><i>«"I bet they aren't perfect in reality:" Appearance ideals viewed from the</i></p>	<p>Undersøke hvilke oppfatninger 14-åringer med et positivt kroppsbilde har omkring utseendeidealet.</p>	<p>Kvalitativ studie 15 jenter og 15 gutter</p>	<p>Ungdommene hadde en svært kritisk oppfatning av utseendeidealet og beskrev de som unaturlige og urealistiske. De var kritiske til medias ensidige måte å kun vise personer som samsvarte med idealene, og mente at media hadde underliggende intensjoner ved et slikt utvalg. Ungdommenes egne definisjoner av hva som var attraktivt var mer fleksibelt og, personlighet fikk større</p>

<p><i>perspective of adolescents with a positive body image”</i></p>			<p>betydning enn det å etterlikne andre.</p>
<p>Artikkel 3: Spurr, S., Berry, L. & Walker, K. (2013) Canada <i>“Exploring adolescent views of body image: the influence of media”</i></p>	<p>Å presentere funn fra to parallelle, kvalitative studier, for å utforske ungdommers syn på psykologisk velvære og sunne kropper.</p>	<p>To kvalitative studier, fokusgrupper med 46 ungdommer i alderen 16-19 år.</p>	<p>Media har en negativ innvirkning på ungdommers kroppsbylde, og press for å tilpasse utseende i tråd med medias framstilling. Funnene illustrerer behovet for sykepleiere som forstår medias innflytelse på unges syn på kroppsbylde. Sykepleiere har en avgjørende rolle i å støtte unge til å utvikle sunne holdninger til kroppsbylde.</p>
<p>Artikkel 4: Karlsen, A.G. & Nordmann, H.K. (2009) Norge <i>«Helsesøsters arbeid med ungdom og deres forhold til kropp»</i></p>	<p>Å drøfte og reflektere over hvilke kroppssyn som uttrykkes i statlige dokumenter og hvilke implikasjoner dette kan ha for helsesøsters arbeid med ungdom og deres forhold til kropp.</p>	<p>Dokumentanalyse av statlige dokumenter og gjennomgang av relevant forskning og litteratur som underbygger refleksjoner og drøftinger i artikkelen</p>	<p>Funn tyder på at begrepsbruk i offentlige dokumenter knyttet til helsesøstertjenesten, gir føringer som ofte kan bygge opp under et objektforhold til kroppen. Det er viktig at helsesøster, framhever den subjektive kroppen og tematiserer kroppens subjektive dimensjon i sitt arbeid. Hun må være bevisst i hvor stor grad den kartesianske tenkemåten som dominerer vestlig verden, preger egen forståelse.</p>