

Debatindlæg fra Politiken d. 29/11 - 2016, skrevet af ANNE SOPHIE WARBERG HÆKKERUP, Gymnasieelev.

Jeg ville ønske, at jeg også turde gå i bad

I min gymnasieklasse går pigerne aldrig i bad foran hinanden efter idræt. Jeg er bange for, at det er et symptom på et større problem i vores ungdomskultur.

Da jeg startede i 1. g, efter et år på en frimodig efterskole, så jeg det som en selvfølge at bade sammen efter idræt.

Men da vi første gang stod i omklædningsrummet efter at have løbet runder i parken, viste det sig, at jeg var den eneste, der havde det på den måde. Eller sådan kom det i hvert fald til at føles.

Med ryggen til de andre piger tog jeg mit idrætstøj af og et håndklæde omkring mig. Det var helt naturligt for mig, men da jeg vendte mig om, gik det op for mig, at jeg var den eneste, der ikke havde beholdt undertøjet på.

Jeg spurgte de piger, der stod omkring mig, om de ikke skulle i bad. Men en havde glemt sit håndklæde, en anden havde ikke svedt. En tredje så sig undersøgende omkring og rystede så undskyldende på hovedet.

Jeg strammede håndklædet omkring mig og gik ud i badet. Over for bruserne hang en håndvask med et spejl over. Der stod en pige og vaskede sig under armene. Bag hende stod to andre piger i kø til at gøre det samme.

Jeg så pigerne i øjnene gennem spejlet. Al den frimodighed, jeg har samlet sammen i løbet af et år på efterskole, krympede under deres blikke. I stedet kom en nagende skamfuldhed snigende. Aldrig havde jeg følt mig så nøgen, som da jeg vendte om for at gå ind og tage mit tøj på igen. Jeg var klædt af til skindet. Bogstavelig talt.

Den naturlighed, jeg følte ved at gå i bad sammen med andre, er nu væk. Mine værdier om frisind og frimodighed er forsvundet, forduftet til fordel for forlegenhed.

En undersøgelse foretaget af Center for Ungdomsstudier viser, at mere end 50 procent af 1.300 adspurgte unge mellem 13 og 16 år ikke bryder sig om at bade sammen med andre.

Jamen, skal vi absolut alle sammen bade med bare bryster på stranden og smide tøjet uhæmmet, hvor end vi kommer frem? Nej, selvfølgelig ikke. Men det her er badet efter skoleidræt. Netop her burde alle da føle sig trygge.

Jeg er bange for, at den høje andel er et symptom på et stort underliggende problem i vores ungdomskultur. Vores opfattelse af kroppen. Problemet er ikke, at vi ikke går i bad sammen længere. Problemet er, at vi ikke tør gøre det. Problemet er vores kroksidealer. De er fuldstændig forskruede.

Debatten om forskruede kroksidealer er ikke ny. Tidligere var det den åleslanke Twiggy, der kiggede ned fra reklamesøjlerne med sine store dådyrøjne. Nu holder vi alle øje med hinanden på de sociale medier.

Derfor er idealet om den perfekte krop blevet omnipotent. Før i tiden kunne man have et distanceret forhold til idealet. Selv om det eksisterede i film og reklamer, var det ikke nærværende i hverdagen. Sådan er det bare ikke længere.

I dag er vi derimod alle sammen med til at forstærke det ved at poste billeder fra vores gode vinkel og gemme alle vores usikkerheder væk. Det var eksempelvis populært at dele billeder på Instagram med tagget #bikinibridge for et par år siden.

Du har en 'bikini bridge', hvis dine hofteben stritter længere op end din mave, når du ligger ned, så bikiniunderdelen således 'svæver' udspændt over den nederste del af maven - som en bro.

Da Twiggy pyntede reklamesøjlerne, var hun reklamebranchens fremstilling af den perfekte krop.

Men i omklædningsrummet efter idræt og under bruseren i svømmehallen bliver idealet brudt, fordi der findes alle mulige forskellige kroppe.

Hvordan skal det nogensinde gå op for folk, at alle kroppe er unikke, og at størstedelen slet ikke passer ind i idealet, hvis ikke vi bader sammen?

Anne Sophie Warberg Hækkerup

Når vi ikke tør gå i bad sammen efter idræt, bliver idealet fra bikinibrobillederne aldrig brudt. Hvordan skal det nogensinde gå op for folk, at alle kroppe er unikke, og at størstedelen slet ikke passer ind i idealet, hvis ikke vi bader sammen, hvis vi ikke ser hinanden nøgne?

I forvejen går alt for mange piger rundt og har det dårligt med sig selv på grund af deres helt almindelige krop. Det er der ingen grund til.

Jeg badede ikke efter idræt resten af 1. g, selvom jeg egentlig gerne ville. Jeg turde ikke gøre det anderledes end de andre, så jeg affandt mig med, at det ikke var noget, vi gjorde sammen.

Men jeg tror ikke, vi kan modarbejde de sociale mediers forskruede opstilling af den ideelle krop, hvis ikke vi er med til at vise, at alle mennesker ser forskellige ud. Derfor er jeg begyndt at gå i bad efter hver eneste idrætstime. Og det virker: En dag, hvor vi havde lavet løbetest, og jeg stod i badet bagefter, sagde en af pigerne fra min klasse nemlig til mig: »Ej, jeg ville ønske, jeg også turde gå i bad«.

Uddrag fra artiklen: **Det er værre end frygtet: De fleste elever dropper badet efter idræt**,
Politiken 3/6 2017

»Jeg går som regel ikke i bad efter idræt«.

Det svarede 63,3 procent af gymnasieeleverne, da Gymnasieskolernes Idrætslærerforening spurgte godt 2.600 elever over hele landet i starten af året. Kun en af tre har altså været i bad, når de skal ned til time efter idræt.

»Vores nye tal viser, at det er langt værre, end jeg troede. De unge går mindre og mindre i bad, når det skal foregå sammen med andre, og det er en samfundsudfordring, som vi skal være flere til at løfte«, siger Andreas Schiønning, formand for Gymnasieskolernes Idrætsforening og til dagligt lærer på Aarhus Katedralskole.

»Det skal være okay, at vi ikke er perfekte. Vi skal have et naturligt forhold til kroppen, så man ikke er bange for andres blikke på krop. Det kan føre til kropsforskrækkede mennesker med spiseforstyrrelser og lavt selvværd.«.

Spiseforstyrrelser

Journalist og cand.comm. Anne Anthon Andersen, september 2017.

Indledning

Sultekure, provokerede opkastninger og overspisning. Konstant fokus på vægt og dyrkelse af kroppens udseende. En spiseforstyrrelse er en alvor psykisk sygdom. I Danmark lider omkring 75.000 af en spiseforstyrrelse, de fleste unge kvinder. Anoreksi er nok den mest kendte af lidelserne, men mere udbredt er bulimi og overspisning, også kaldet Binge-Eating Disorder (BED). Selvom bulimi og BED ikke nær så ofte som anoreksi har en dødelig udgang, er disse spiseforstyrrelser alvorlige for både de mennesker, der lider af dem, og for de pårørende. Man er også begyndt at tale om nye beslægtede lidelser; nemlig ortoreksi, som dækker over tvangsmæssig besættelse af sund mad og motion, og megareksi, en tvangstanke, som især findes blandt mænd, om at være for lille, og som medfører overdreven træning.

Hvad er årsagen til spiseforstyrrelser?

Ifølge rapporten "Spiseforstyrrelser – anbefalinger for organisation og behandling" (se kilder) er der ikke enighed om årsagerne til, at mennesker udvikler spiseforstyrrelser, men man kan opdele de mulige årsager i tre kategorier:

De sociokulturelle forhold: Vores kultur har stort fokus på den perfekte krop. Den slanke krop ses ikke kun som et skønhedsideal, den opfattes også som et udtryk for selvkontrol og karakterstyrke. For unge, der er usikre og identitetssøgende, kan en overdreven fokus på krop og udseende forstærke usikkerheden og ødelægge selvbilledet. Børnerådets undersøgelse blandt 1400 elever 'Børnerådets Børne- og Ungepanel' viste i 2016, at slankekure, madritualer og overdreven træning fylder meget i hverdagen hos både piger og drenge. 18% af pigerne fortæller, at de ofte eller meget ofte er på slankekure, 11% har prøvet at kaste op, efter at de har spist, og 18% fortæller, at de ofte eller meget ofte føler, at det er nødvendigt for dem at følge en streng diæt eller overholde madritualer. For drengene handler det generelt ikke om at tabe sig, men om ikke at veje for lidt og være veltrænede. 15% af drengene mod 7% af pigerne træner seks gange om ugen eller mere. "De unge mener selv, at idealet om den slanke krop for kvinder og den veltrænede krop for mænd påvirker dem i forhold til deres egen kropsopfattelse", lyder det i analysenotatet 'Analyse: Unge og risikoadfærd for spiseforstyrrelser' fra Børnerådet (se kilder).

Familieforhold: Fokus på slankekure i familien, forstyrret forhold til mad og krop, spiseforstyrrelser i familien eller kritiske kommentarer fra familien om vægt og udseende øger risikoen for udvikling af bulimi og anoreksi. Desuden øger det risikoen for udvikling af bulimi og overspisning, hvis der i den nærmeste familie er tilfælde af depression eller alkoholmisbrug, eller hvis en person har oplevet psykisk omsorgssvigt og seksuelle eller fysiske overgreb.

Individuelle forhold: Undersøgelser viser, at perfektionisme ofte er forbundet med anoreksi og til en vis grad også med bulimi, mens usikkerhed, negativt selvbillede og få nære venner øger risikoen for alle tre spiseforstyrrelser. Ifølge bogen 'Spiseforstyrrelser' (se kilder) er der øget risiko for, at en person udvikler en spiseforstyrrelse, hvis han eller hun føler sig anderledes, kommer tidligt i puberteten, bliver mobbet, mister et familiemedlem eller oplever stress.

Desuden er der ifølge pjecen "Information om spiseforstyrrelse hos børn, unge og voksne", udgivet af Region Midtjylland Psykiatri 2014 (se kilder), blandt patienterne en arvelig tendens blandt patienterne til en særlig sårbarhed. Sårbarheden kan medføre, at de reagerer stærkere på utrygge situationer, som for eksempel forældres skilsmisse eller mobning i skolen, og en spiseforstyrrelse kan være et udslag af en sådan reaktion.