



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

"Ingen kropp vill vara överviktig"

En kvalitativ textanalys om kvällstidningars
framställning av övervikt och kroppsideal

Lizelott Boman & Christina Olsson

Kandidat SOPA63
VT 2015
Handledare: Eva Palmblad

Abstract

This thesis provides a study in how media construct overweight and body image. The study is also considering if there is any difference between male and female body image and overweight. The study is based on two different newspapers health sides and a qualitative research was made. The main result showed that most of the articles pointed towards women and not towards men. It was also found that weight and body shape is described as something that is easy to change.

Keywords: overweight, body image, obesity, media.

Innehåll

1. Inledning	6
1.1 Inledning.....	6
1.2 Problemformulering.....	7
1.3 Syfte.....	8
1.4 Frågeställningar.....	8
1.5 Begrepp och teorier om övervikt/fetma.....	9
1.5.1 Begrepp.....	9
1.5.2 Olika teorier om övervikt och fetma.....	9
2 Kunskapsläget	11
2.1 Media och fetma	11
2.2 Tilltalande bilder.....	12
2.3 Övervikt och ätstörningar.....	13
3 Teori	13
3.1 Konstruktionen av kroppen som projekt.....	13
3.2 Normalitet	14
3.3 Stigmatisering.....	15
4. Metod och metodologiska överväganden	15
4.1 Val av metod.....	15
4.2 Urval.....	16
4.3 Analysförfarande.....	16
4.4 Metodens förtjänster och begränsningar.....	17
4.5 Studiens tillförlitlighet.....	18
4.6 Forskningsetiska överväganden.....	18
4.7 Vårt samarbete.....	19
5. Resultat och Analys	19
5.1 Karaktär.....	20
5.1.1 Normalitet och avvikelser i siffror	20
5.1.2 Enkelhet och självdisciplin.....	21
5.2 Konsekvenser och omfattning	22
5.2.1 Svårigheter i vardagen	22
5.2.2 Missnöje och olycklighet	23
5.2.3 Vinster.....	24
5.3 Orsaker.....	24
5.3.1 Fysisk och psykisk sjukdom.....	24
5.3.2 Graviditet.....	24
5.3.3 Genetik.....	25
5.3.4 Drivkraft till förändring	26
5.4 Lösningar.....	26
5.4.1 Träning.....	26
5.4.2 Kost.....	27
5.5 Aktörer.....	28
5.5.1 Aktörerna i texterna	28
5.5.2 Publiken.....	29
5.6 Slagord och rubriker.....	30
5.7 Metaforer och begrepp	31
6. Avslutande diskussion	32

6.1 Syfte, frågeställningar och resultatdiskussion	32
6.2 Nyvunnen kunskap	33
6.3 Förslag till ny forskning	34
Artiklar	35
<i>Aftonbladet - Wellness</i>	35
<i>Expressen - Min hälsa</i>	37
Referenser	39

1. Inledning

1.1 Inledning

“Träna med TV-doktorn! Enkla små justeringar räcker för en sundare livsstil.” Denna rubrik stod på Aftonbladets hemsida den 8/3 2015. Det är svårt att missa artiklarna om hälsa som vi ständigt matas med i media. Trots det så ökar antalet överviktiga människor i Sverige och vi mår allt sämre och sämre. Enligt Statistiska Centralbyrån (SCB 2012) har genomsnittssvensken blivit en centimeter längre men även fem kilo tyngre sedan slutet av 1980-talet. I åldrarna 16-29 år har andelen överviktiga kvinnor och män fördubblats (SCB 2012).

Övervikt är något som framställs som en hälsorisk i massmedia och kan ses som en sjukdom (Nowicka & Flodmark 2004:14). Det framkommer att de som drabbas av övervikt ofta får psykiskt lidande, i form av depressioner och negativ självbild. I det långa loppet löper de som i ett senare skede drabbas av fetma, en stor risk för att utveckla svår depression, biopolaritet, agorafobi (torgskräck), utbrändhet och paniksyndrom (Hänni, Mårild, Zethelius 2014:208). Forskaren Sandberg (2004:15-16) anser att övervikt konstrueras som ett samhällsproblem, likt hemlöshet eller kriminalitet. Sandberg (2004) menar att ett samhällsproblem är en situation som vi vet är fel och som är ett allvarligt bekymmer för många människor. Folkhälsomyndigheten (2014) menar att andelen som har någon form av överviktig idag, är så stor som hälften av alla svenskar. En person inom denna kategori framställs som en person som lättare drabbas av svårt lidande, medicinskt, psykiskt och socialt. De kan även kosta samhället stora pengar. På grund av detta anser Sandberg (2004:15) att detta är ett angeläget forskningsområde.

Folkhälsomyndigheten skriver i sin folkhälsorapport (2001:258) att det förr i tiden innebar status och välmående att vara överviktig, det inställningen framkommer inte idag. I dagens samhälle så kämpas det hårt med att framställa människans kroppar på bästa sätt och vi ser oss själva ofta genom en kameranlinse (Frisén, Gattario och Lunde 2014:16). I och med framställningen av kroppar på sociala medier och med de retuscherade bilder som visas i media, ges det ständigt idéer och tips på hur utseendet ska kunna förbättras. Kroppen återskapas genom detta som ett “projekt” som inte duger som den är (ibid.). Enligt Johansson, Lindgren och Hellman (2013:92–93) finns det flera faktorer som har medverkat till den starka utseende- och kroppsfixering i dagens samhälle. Under de senaste två decennierna har det

skett en förändring, från det kollektiva till det individuella. Idag riktas uppmärksamheten till individerna själva och deras kroppar samt möjligheterna men också begränsningarna när det handlar om att ta hand om sin egen kropp. En annan faktor i utvecklingen har varit den marknad av olika gym som ökat kraftigt. "Om vi träder in i ett storstadsgym, möts vi av bilder på tränare och av en miljö som andas fitness, diet och vältränade kroppar" (Johansson, Lindgren & Hellman 2013:93). Den "perfekta" kroppen samt träningen står i fokus och skillnaden på män och kvinnor suddas ut. Det är snarare en inriktning på olika kroppsdelar som ska framhävas, beroende på kön. En enorm press att passa in sätts. (Johansson, Lindgren & Hellman 2013:94)

1.2 Problemformulering

I vår vardagsmiljö tar vi del av olika bilder från media, vare sig vi vill eller inte. I mataffären, i kiosken eller på bussen ser vi framsidor på olika tidningar med rubriker som visar hur män och kvinnor beskrivs. Rubrikerna kan innehålla olika tema om sexualitet, kroppsideal, samlevnad, barn, skilsmässa eller liknande (Hirdman 2001:17). På det personliga planet menar Hirdman (2001:17) att vi gör jämförelser med de kända eller okända personer som visas i tidningarna. Den bild massmedia skapar, är en bild av en person som utifrån valda delar av offentligt material, delar med sig till sin publik (ibid.). Det kroppsideal som visas idag, har gjort att nya sätt kommit fram utöver de traditionella sätten att förändra sin kropp. Kost och träning har länge funnits som en metod, idag har även plastikkirurgin tillkommit. I media ses annonser och reklam som visar hur kändisarna har gjort olika skönhetsingrepp och hur vi själva kan göra för att passa in i denna kropps- och kändiskultur. Detta innebär mer medvetenhet kring hur man kan gå till väga, för att få den kropp vi vill ha. Då skapas en norm i kulturen, om en vältränad och slank kropp (Johansson, Lindgren & Hellman 2013:94).

"Olika media som teve, tidningar, reklam och internet är mycket inflytelserika när det gäller att skapa sociala värderingar av olika slag och inte minst när det gäller att förmedla utseendeidealen. Även om idealen förmedlas från flera andra håll, som familj och vänner ... så verkar media vara den kraftfullaste förmedlaren." (Frisén, Gattario & Lunde 2014:50-51). Frisé, Gattario och Lunde (2014:51-52) menar att media är de som konstruerar kroppsideal mest, även om det finns andra faktorer som också spelar in. I Bonniers ordbok (2006:245) förklaras ordet ideal följande: "Det fullkomliga, det man strävar efter; förebild.". Förr i tiden fanns bara idealkroppen i berättelser om gudarna Afrodite och Venus. Det

fullkomliga kroppsidealet i form av gudskroppar, gjorde så att människorna ritade groteska figurer som fick symbolisera folket, det ”normala” (Meeuwisse 2007:36). Den bild som media ger kan vara stigmatiserande för de personer som ej passar in i det som anses normalt. Den som då inte passar in i det som för tillfället anses som ”normalt”, kan uppleva utanförskap (Goffman 2011:12).

Frisén, Gattario och Lunde (2014:34) menar att rädslan för att vara överviktig grundar sig i den stigmatisering som finns i dagens samhälle gällande övervikt. En anledning till stigmatisering av övervikt är på grund av den individualisering som finns samt synen på att man ensam är ansvarig för att ta hand om sin kropp. Det har visat sig i studier att människor redan i tidig ålder kopplar samman övervikt med flera negativa karaktärsdrag till exempel: impulsivitet och slarvighet (ibid.). Sandberg (2004:215) skriver att det finns skillnader mellan hur män och kvinnor framställs i media. Bland annat konstaterar hon att kvinnor associeras med kropp, natur och reproduktion medan män associeras med förnuft, kultur och produktion. Det mesta av materialet i Sandbergs studie, handlar om kvinnor och kvinnors övervikt. Denna studie är gjord på tidningar från åren 1997-2001. Detta gör det intressant att undersöka om det ser ut så i dagens tidningar också och se hur övervikt och kroppsideal framställs.

1.3 Syfte

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur kvällstidningarnas hälsobilagor framställer övervikt och vilka lösningar på problemet för att kunna nå ”idealkroppen”. Intresset ligger i att vidare se om det finns några skillnader på hur de riktar sig i förhållande till kön. Samt se hur media är med och konstruerar dagens kroppsideal.

1.4 Frågeställningar

- Hur framställs övervikt i kvällstidningarnas bilagor?
- Hur framställs kroppsidealet i dessa artiklar?
- Vilka lösningar på övervikt går det att finna?
- Hur framställs män och kvinnor?

1.5 Begrepp och teorier om övervikt/fetma

I detta avsnitt ska vi beskriva vissa begrepp som senare kommer att dyka upp i analysen, detta för att göra lättare hänga med. I analysen används inte begreppen på samma vis utan där kommer de att användas för att visa på hur något framställs. Här nedan kan ni läsa begreppens medicinska betydelser.

1.5.1 Begrepp

BMI - Body mass index. För att ta reda på BMI, tar man personens vikt delat på sin längd, upphöjt i kvadrat. De som har högre än normalkurvan räknas som överviktiga. Enligt WHO (2015) så är BMI ett sätt att mäta och hitta de som lider av övervikt, alltså de som avviker från normalvikten. Detta sätt är ett verktyg för att man ska kunna upptäcka eventuella följsjukdomar. Nowicka och Flodmark (2006:14) förklarar övervikt som de personer som har mer kroppsfett än normalkurvan, fetma har den som har en allvarligare grad av sjukdomen.

Övervikt - Gränsen för övervikt hos vuxna går vid 25

Fetma - Gränsen går vid 30 (Nowicka & Flodmark 2006:14).

1.5.2 Olika teorier om övervikt och fetma

Vissa forskare menar att övervikt kommer utifrån brist på fysisk aktivitet, andra menar att det beror på dålig kost. Det finns även en del som säger att övervikt eller fetma fås genom generna. Vi kommer nedan att förklara begrepp och olika teorier som nämns i vår empiri, rörande övervikt och fetma.

Gener - Ett exempel på forskare som talar om gener är Bojs & Bratt (2011:36) och de menar att övervikt i högsta grad är ärftligt. Utifrån en studie som gjorts på medelålders danskar som blivit bortadopterade som barn, visade att de påminde om sina föräldrar trots att de ej växt upp på samma ställe. Var föräldrarna smala så var även barnen det och motsatt (ibid.). Även en studie som gjorts på svenska tvillingar, visar att även om tvillingarna levte åtskilda så visar ärftligheten på att de följs åt i övervikten.

Kost - På Livsmedelsverkets hemsida (2015) går det att läsa om olika råd för att bibehålla en bra vikt. De flesta rekommendationer handlar om att äta mindre kalorimängd. Det står också

att kött, mjöl, vitt bröd, vanlig pasta, sockerrika drycker samt alkohol är sådant som triggar viktuppgång. Enligt Livsmedelsverket (2015) spelar det inte så stor roll varifrån en vuxen får sina kalorier ifrån, om det är ifrån protein, fett eller kolhydrater. Taubes (2011:171) har en teori kring anledningen varför människor blir överviktiga. Han menar att det handlar om intaget av kolhydrater, om någon vill gå ner i vikt ska de dra ner på det. Taubes (2011:176) skriver också att många av de sjukdomar som drabbar överviktiga, exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar beror på kolhydraterna som innehåller socker. Sockrets betydelse för viktuppgång har allt mer kommit i fokus i debatten. "Varje gång du får socker på tungan blinkar det till av glädje i hjärnan" (Ingvar & Eldh 2010:23). Det är i hjärnans belöningssystem som suget efter socker uppstår. Genom att föra ett samarbete med detta system, gör det möjligt att gå ner i vikt och ha kontroll på vikten. Detta system uppkom förr i världen när det fanns brist på mat, i vår del av världen finns inte den bristen kvar längre (Ingvar & Eldh 2010:17). En diet som framkommer mycket är 5:2 dieten. Denna handlar om att matvanor ändras och själva poängen med denna diet är att du ska fasta två dagar men äta som vanligt de andra dagarna. De dagar du fastar ska du enbart äta 500-600 kalorier men det är då viktigt att du inte resterande dagar överkompenserar och äter för mycket. Följs dessa direktiv kan viktnedgång ske (Moseley & Spencer 2013:35-36) Ytterligare ett sätt är Mindfull eating som innebär att du ska lära dig att tänka annorlunda i ditt tankemönster kring mat. Det ska inte innehålla förbud utan mer positiva belöningar, istället för att se ner på sig själv om man inte klarar av vissa saker. Programmet går ut på att man ska bli mer uppmärksam på vilka matval man gör och stärka personers förmåga att fokusera på målet istället för på det den inte klarat av (Kidwell, Hasford & Hardesty 2015:105).

Stillasittande - Idag sitter människan allt mer och mer stilla i vår vardag. Ingvar & Eldh (2010:109) skriver om en undersökning som gjorts där resultatet kom fram till att alla dieter är lika dåliga när det gäller att åstadkomma en varaktig viktnedgång. Om en person som är överviktig får in vardagsmotionen så kan det vara en stor hjälp till att minska i vikt. När man motionerar så sätts kaloriförbränningen igång. Fysisk träning påverkar kroppen så den får fler positiva hälsoaspekter som exempelvis bättre koncentrationsförmåga, smärtstillande ämnen. Det missas oftast att aktiviteten är lika viktig som kosten (Ingvar & Eldh 2010:113).

2 Kunskapsläget

Detta avsnitt kommer att innehålla en genomgång av kunskapsläget. De forskningsteman som kommer att komma fram handlar om övervikt i media, kroppsidealet i bilder och skillnader i framställningen av övervikt och undervikt.

2.1 Media och fetma

I den studie av representation i media av övervikt som Sandberg (2004:39) gjort, går det att läsa att den individuella kroppen har hamnat i strålkastarens ljus. Sandberg (2004:39) menar att medborgarnas intresse för hälsa och att förändra kroppen, har idag blivit betydande för många. Konsekvensen är att vi idag ser kroppen som en enskild egendom som vi kan operera, skulptera eller förändra på olika sätt. Det är främst tre anledningar till att det ser ut så här i dagens samhälle och de är följande: konsumtionssamhällets framväxt, förändrade könsroller och en våg av feminism. Konsumtionssamhället bidrar till kroppsidealet där det är viktigt att ha en smal och vacker kropp. De förändrade könsrollerna och feminismen har bidragit till att den tidigare framställningen av kvinnokroppen har ifrågasatts. En annan bidragande faktor till förändring av kroppen är att vi idag blir äldre och kan leva längre. Kroppsdelar och organ kan bytas ut för att hindra uppkomsten av dödlig utgång vid olika former av händelser. Människan kan bli en slags robot som är föränderlig och får ökad livslängd (ibid.).

I Sverige har det tidigare inte funnits så mycket forskning om hur stor betydelse media har för konstruktionen av kroppsideal (Sandberg 2004:46). Däremot berättar Sandberg (ibid.) om internationell forskning som gjorts, främst en från USA. Den forskning som gjorts är främst gjord på reklam och fiktionen i tv. Forskare har försökt att hitta samband mellan att exponering av exempelvis smala kroppar på tv och negativa och dåliga kroppsuppfattningar (Sandberg 2004:47). Media pekas ut som den största orsaken till att unga flickor får ätstörningar, dock fattas det bakgrundsfakta till undersökningsobjekten och exempel som social kontext har inte klarlagts. (Se även Williams och Ricciardelli (2004) om hur kvinnors kroppsbild påverkas av media). Vidare berättar Sandberg (2004:48) om en svensk intervjuundersökning som gjorts, huruvida unga personer ser och tar åt sig av reklam. I enlighet med denna undersökning så ansågs övervikt leda till katastrof och sorg, men de smala idealen accepterades inte, utan de unga vände sig emot dem (ibid.). Enligt Sandberg (2004:49) så finns det forskare som säger att män och kvinnor framställs olika. Till skillnad

från män som exponeras i media, så menar Sandberg (2004:49) att kvinnor exponeras för mer ideal som är smala och mycket fokus läggs på reklam om vad de bör äta eller inte äta. Männerna har inte det framvisandet alls utan kopplas samman med kultur och förnuft. De representeras inte alls som att det finns något manligt problem med övervikt utan ses som ett kvinnligt dilemma (Sandberg 2004:215). Det som främst kommer fram i *Medier och fetma*, är att övervikt och fetma är ett samhällsproblem som är undervärderat i media. Den lilla plats det får i tidningarna är så liten del och speglar inte det problem som Sandberg (ibid.) anser att det faktiskt har idag. Sandberg (2004:236-237) menar att överexponering av våld, aids och narkotika, har gjort så att Sveriges befolkning tror att det är dessa hälsorisker som är det farligaste och inte fetma som i undantagsfall får plats på första sidan i media. Även en viktig del i analyserandet, berättar Sandberg (2004:109), är den att rubriken har en stor del i hur man tolkar en artikel. Den reklam den gör, är den som avgör om läsaren blir intresserad av att läsa hela eller om den väljer att bläddra förbi. Den bör lyfta fram det centrala i artikeln men samtidigt är det viktigt att komma ihåg att det inte alltid är samma författare till rubrik som i texten.

2.2 Tilltalande bilder

Hirdman (2001) har i sin avhandling *Tilltalande bilder* gjort en studie på hur män och kvinnor framställs och hur deras relation dem emellan framställs i två veckotidningar, *Veckorevyn* och *Fib aktuell*. *Veckorevyn* är en tidning som riktar sig till kvinnor medan *Fib aktuell* riktar sig till män. Hirdman (2001:194) menar på att supermodeller inte används i tidningarna för att visa upp kläder eller liknade utan för att skapa en fysisk typ av skönhet. Det talas här om den spegelfunktion som blir till en bild. Till texterna finns det beskrivningar kring tillvägagångssättet för att få samma resultat som personen på bilden. Den som läser artikeln är tänkt att gå tillbaka till sig själv och rikta fokus ditåt. Personen som läser uppmanas här att testa de sminktekniker som personen på bilden använder sig av, allt för att kunna efterlikna bilden. Här skapas en möjlighet att efterlikna och blicken går mellan läsaren själv och personen på bilden. Hirdman (2001:255) har kommit fram till att män och maskulinitet förknippas med aktivitet, i tidningar går det att läsa om vad männen gör och har gjort. Män har inte kvar fokus på bilden och kroppen, utan blicken riktas till själva handlandet. Meningen är att läsaren inte ska fästa kvar blicken på mannen och därför tittar mannen på bilden inte på publiken utan har ögonkontakt med någon mer på bilden eller blundar. Detta gäller i tidningar som riktar sig till män, så som *Fib aktuell*. Om mannen på bilden istället riktar sig till andra

könet, så har männen så gott som alltid blicken riktad mot läsare. Tanken är att en relation ska byggas upp, läsaren ska kunna tänka sig att mannen på bilden talar till henne (Hirdman 2001:257). När bilderna är på kvinnor, handlar det i skönhetsidorna om att kvinnan ska lära kvinnan hur kläder ska bäras, hur smink ska sminkas och hur kroppen ska skötas. Här riktar hon blicken på bilden mot publiken. Hirdman (2001:262) menar att annonser och skönhetsidor skiljer sig från artiklar. I det sistnämnda handlar det oftast om hur något är, till skillnad på annonser som handlar om hur det istället kan bli.

2.3 Övervikt och ätstörningar

Saguy och Gruys (2010:239) har i sin studie där studerat hur amerikanska tidningar skriver om ätstörningar och övervikt. De har kommit fram till att personer med ätstörningar framställs olika jämfört med de med övervikt. En som har en ätstörning, framställs som ett offer och det skrivs om att de behöver medicinsk hjälp. De med för högt BMI beskrivs som och dem har sig själva att skylla för sina dåliga val. Här behövs inte medicinsk hjälp utan personerna behöver lära sig att få bättre självdisciplin. Saguy och Gruys (2010:244) har sett att även om det skrivs om att genetikens orsak till övervikt så är detta inget som kan användas som en ursäkt. Även om det inte går att inte välja sitt DNA så kan man fortfarande själv bestämma vad personen stoppar i sig och hur mycket motion som utförs. Samtidigt som tidningarna riktar sitt fokus på att det är individernas eget fel, så skapar de också stereotyper kring överviktig. De som ligger över normalkurvan är glupska, okunniga och föräldrar till överviktiga barn framställs som oansvariga (ibid.).

3 Teori

3.1 Konstruktionen av kroppen som projekt

Frisén, Gattario och Lunde (2014:49-50) skriver i sin bok *Projekt perfekt* om socialkonstruktivismens syn på ideal. Utseendeideal skapas genom det samhälle och den kultur som finns. Tidigare traditioner och normer om exempelvis klass och kön, är idag inte lika tydliga utan har suddats ut. Vilket resulterar i att varje person själv behöver hitta sin väg och har då ansvar för att konstruera sin identitet. Idag är valmöjligheterna stora inom många områden i livet, som exempelvis yrke. Det finns även föreställningar om att vi har stora valmöjligheter när det handlar om våra kroppar och hur vi vill se ut. Detta leder till att många

strävar efter att nå idealkroppen, genom att lägga många timmar på gym, testa olika dieter eller att ta hjälp av plastikkirurgi. Dessa sätt är bara några av de som finns idag, för att förändra kroppen i strävan efter idealkroppen. Idag finns delaktighet i många olika sociala sammanhang, där kroppen och stilen ger signaler på vilka vi är. Socialkonstruktivismen menar att det är samhället som skapar och styr vad som är ideal. Trots att normer om klass och kön har luckrats upp idag, så kan människan genom stil och kropp, visa upp exempelvis social position eller politisk åsikt. Idealen blir här stora markörer kring hur andra uppfattas och hur man uppfattar sig själv (Frisén, Gattario & Lunde 2014:49-50).

3.2 Normalitet

Begreppet normalitet förändras över tid och är beroende av det som avviker från det som anses vara normalt just för stunden. I en grupp människor finns alltid både normalitet och avvikelser. Normen är dock alltid närvarande beroende på situation men den normen som gäller i ett visst sammanhang, gäller inte i ett annat. Det är tack vare avvikelsen som gör att vi kan se vad som anses som normalitet, det är den som gör det normala synligt (Svensson 2007:17-21). Meeuwisse (2007:36) berättar om att det förr inte fanns ett begrepp som hette normalt, utan då gällde begreppet ideal. I problemformuleringen nämnde vi att idealkroppen bara fanns i berättelser om gudarna Afrodite och Venus och det gjorde så att människorna ritade groteska figurer som fick symbolisera det "normala" (Meeuwisse 2007:36). Enligt Svensson (2007:31) så finns det en vilja att hjälpa människor som inte har tillgång till det som för tillfället betraktas som normalt. Socialt arbete är då en form av normaliseringspraktik som gör det enklare för dem som inte själv kan uppnå det. Mattson (2007:264) tolkar även kön som skapas utifrån normer i socialt arbete. Genom ständigt repetitiva handlingar konstrueras det som anses normalt samt att vara en mall för det som passar in under begreppet kön. Det är en komplex kategori som skapas i relation till andra kategorier som exempelvis etnicitet, klass och sexualitet. (Mattson 2007:264). Hur män och kvinnor bör vara och se hur deras kroppar ska se ut, är alltså något som skapas utifrån vad som avviker från det normala. Normalitet skapas genom att likheter och skillnader lyfts fram med hjälp av hur kön definieras (Mattson 2007:272). Kroppen skapas då utifrån hur den "normala" kroppen för tillfället har skapats.

3.3 Stigmatisering

Termen stigma innebär att en person har en egenskap, eller inte har en egenskap som avgör om den passar in i en viss gruppstillhörighet eller inte. Det finns tre olika typer av stigma och den första är den typen som fås genom kroppsliga missbildningar av olika slag. Den andra kan ses som personer med personlighetssvagheter som exempelvis viljesvaghet, kriminalitet, alkoholism eller psykiska rubbningar. Tredje typen är de som utifrån etnicitet eller religion avviker från normen och från andras förväntningar av vad som anses normalt (Goffman 2011:11-12). Även om en person får hjälp med att minska problemet som gör den stigmatiserad, som till exempel genom en operation, talpedagog eller annat, kan personen ändå fortsätta känna sig stigmatiserad från sitt inre (Goffman 2011:17). En person med ett kroppsligt "fel", typ ett, som t.ex. ett ansikte med ärr, ett ben kortare än det andra, en kraftig kroppshydda som gör att rörelsemönstret blir hämmat, påverkar en person så att den blir stigmatiserad. Den får då en känsla av att inte duga eller att den inte passar in och väljer hellre att inte delta i samhället. Detta för att den stigmatiserade kanske finner det osäkert hur hen blir sedd och identifierad (Goffman 2011:18-23).

4. Metod och metodologiska överväganden

4.1 Val av metod

Bryman (2011:40) beskriver två sorters forskningsstrategier, kvantitativ metod och kvalitativ metod. Den kvantitativa metoden handlar om siffror och mätbar data, där man använder metoden för att pröva sin teori. Vid kvalitativa metoden används istället ord för att tolka olika synsätt. Denna studie ska belysa hur artiklar i media framställer övervikt och till vårt syfte anser vi att kvalitativ textanalys passar bäst. Detta på grund av att vi vill se hur texterna framställer övervikt och kroppsideal. Genom en kvalitativ metod kommer analysen att ske på djupet i varje artikel och därmed göra det möjligt att få svar på våra frågeställningar (ibid.). Intresset i studien ligger i att få fram hur artiklar framställer övervikt och på vilka lösningar som beskrivs, utifrån det väljer vi att göra detta genom att analysera empirin med hjälp av Jönsons (2010) perspektivanalys och ett analyschema. Valet av denna metod, skedde för att kunna jämföra olika artiklar, samt för att kunna se eventuella likheter och skillnader i lösningarna för att nå idealkroppen. Att göra intervjuer, som innebär att man träffar en eller flera personer och ställer frågor utifrån syftet och frågeställningar (Bryman 2011:203), valdes bort. Detta eftersom det inte hade kunnat ge oss svar på eventuella kontexter och inte heller om det finns skillnader på hur artikeln riktar sig till män eller kvinnor. Vårt intresse och det

centrala i studien är framställningen av övervikt och kroppsidel i ett medialt sammanhang. En undersökning i form av enkäter valdes även det bort. Anledningen till det var att vi inte är ute efter hur personer upplever sin situation. Därav blev vårt beslut om metod, att en textanalys skulle frambringa de svar på frågeställningar som krävs. Människor påverkas av texter och det bidrar till att det formar de tankar kring hur samhället är och ska vara (Ahrne & Svensson 2001:131).

4.2 Urval

Vi har valt att använda oss av ett målstyrt urval när vi valt ut vilka artiklar vi ska använda oss av. Det är enligt Bryman (2011:392) ett av de vanligaste urvalen när man använder sig av en kvalitativ metod. När det målstyrda eller också kallat målinriktade urvalet används, så väljs det empiri ut som är relevant för att kunna svara på frågeställningarna. En begränsning i detta urval är att det inte kan ge en generell bild av ett material. När man väljer ut vad man ska använda sig av görs det med ett brett urval och med bred variation (Bryman 2011:392). I denna studie blir det att undersöka artiklarna i *Aftonbladets* bilaga, *Wellness* och i *Expressens* bilaga, *Min hälsa*. Valet av att dessa två tidningar togs för att de riktar sig till en bred målgrupp och når gemene man eftersom det kommer med två stora kvällstidningar. Till en början funderade vi på att använda oss av hela berörda kvällstidningar, men det arbetet skulle blivit alldeles för omfattande för denna uppsats. Valet föll till slut på att leta artiklar i bilagorna under året 2014, de kommer ut 12 respektive 13 nummer per år. Sökandet av artiklar bestod i att hela *Wellness* och *Min hälsa* lästes igenom och sedan valdes de artiklar ut som handlade om att gå ner i vikt eller att forma kroppen. 25 stycken hittades som innehöll någon form av ordet vikt eller hade som mål att forma kroppen. 13 av dem kommer ifrån *Wellness* och resterande 12 ifrån *Min Hälsa*.

4.3 Analysförfarande

I början av analysens gång, delade vi in artiklarna i tre kategorier. Kost var en del som handlar om olika metoder kring mat för att tappa vikt. Den andra var träning, som handlar om olika tränings former. Den sista är de artiklar som är intervjuer med personer som på olika tillvägagångssätt, har tappat vikt. För att tydliggöra vilken vi refererar till i analysen numrerade vi dem, *Aftonbladet* 1-13 och *Expressen* 1-12. Kodning är ytterligare ett sätt att strukturera upp den empiri man har och det har vi använt. Jönson (2010:57) beskriver man kan koda manuellt som ett alternativ när man ska analysera dokument. Med det menar

Jönsson (ibid.) att man stryker över vissa ord med färgpennor och gör bokstavsmarkeringar på sidorna i den empirin man har valt att samla in. Ett annat alternativ som Jönsson (ibid.) nämner, är att man i ordbehandlingsprogram klipper ut stycken från sin empiri och sparar i nya dokument med olika kategorier. När vi kodade materialet använde vi oss av Jönssons första metod. Detta eftersom vi tyckte det var enklast att skriva ut artiklarna för att dela upp och läsa igenom var för sig, för att sedan koda dem tillsammans i pappersformat. När vi kodade artiklarna utgick vi ifrån våra frågeställningar och vårt analyschema som kommer nedan.

- *Karaktär*, hur pekas karaktärerna ut. Vilka problem finns det i texterna gällande våra kroppar. Beskrivs problemen som enkla eller svåra.
- *Konsekvenser och omfattning*, Vilka konsekvenser beskrivs gällande övervikt.
- *Orsaker*, här kommer vi att gå igenom de orsaker som beskrivs i artiklarna kring viktuppgång och orsaken till att någon vill gå ner i vikt och förändra sin kropp. Här kommer vi även att se artiklarna utifrån voluntarism och determinism. Voluntarism handlar om individernas egen fria vilja, skuld och ansvar, medan determinism pekar på samhällets påverkan. De deterministiska förklaringarna befriar personer ifrån skuld (Jönsson, 2010:29).
- *Lösningar*, vilka lösningar går att finna i artiklarna kring att gå ner i vikt och skulptera sin kropp.
- *Aktörer*, vilka riktar sig artiklarna till, här kommer vi att se hur artiklarna framställer män och kvinnor.
- *Rubriker och slagord*, vilka starka slagord går att finna i artiklarna och vad förmedlar rubrikerna.
- *Begrepp*, vilka begrepp används i artiklarna för att beskriva övervikt och vilka används för att beskriva vilket kropp det är som ska nås.

Analys och resultatdelen kommer utgå ifrån dessa problemkomponenter, för att tydliggöra den och lättare visa resultatet.

4.4 Metodens förtjänster och begränsningar

Den största förtjänsten med valet av metod är att den hjälper oss att svara på våra frågeställningar så att vi kan undersöka vårt syfte. Ytterligare en förtjänst är att vi inte kan påverka det material som vi ska analysera, då det redan är offentligt publicerade (Bryman

2011:373). En begränsning som finns med vald metod, är att texterna tolkas av oss på ett vis och det kan hända att någon annan skulle valt att tolka något på ett annorlunda sätt. Svagheten med textanalys, är att frågan om *varför* saker och ting ser ut eller är som de är, inte svaras på (Sandberg 2004:79). Det vi vill belysa är istället *hur* eller på vilket sätt saker framställs och formuleras.

4.5 Studiens tillförlitlighet

Bryman (2011:49) skriver om olika kriterier som bör uppfyllas för att man ska kunna diskutera kring undersökningens tillförlitlighet, som vi kommer att använda oss av. Vår uppgift som forskare i denna uppsats, kommer att ha en sådan roll som gör att vi inte kommer att kunna påverka det fysiska materialet. Studien kommer att göras genom kvalitativ textanalys av artiklar i kvällstidningar. Validitet innebär att det man avser att undersöka faktiskt också är det som undersöks (Bryman 2011:50). Detta kommer vi att göra genom att tydligt beskriva det tillvägagångssätt som vi använder oss av och också föra ett resonemang om analysens gång. I analysen kommer vi under hela processen att ha vårt syfte och frågeställningar framför oss. Detta för att se till att analysen inte tar en annan riktning än den som vi avser att undersöka. Artiklarna är publicerade i offentligt material och det går inte att ändra något i det tryckta materialet. Vi kommer enbart att studera artiklar i bilagor som publicerats i kvällstidningar och har ingen chans att påverka det som skrivits. Reliabilitet innebär att resultatet av en undersökning skulle bli detsamma om man gjorde samma undersökning en gång till, att det går att lita på resultatets tillförlitlighet (Bryman2011:49). För att detta ska uppfyllas i vår undersökning kommer vi att gemensamt koda allt material och göra på samma sätt i varje artikel. Detta eftersom vi är två olika personer och vi tolkar saker olika. Gör vi kodningen och läsningen gemensamt, kan vi diskutera eventuella olikheter i våra tolkningar.

4.6 Forskningsetiska överväganden

Bryman (2011:131-132) beskriver fyra etiska frågor som gäller vid forskning. **Informationskravet** handlar om att man ska ge ut information till de som blir berörda av undersökningen, vad den ska handla om och vad syftet är. De ska också veta att de deltar frivilligt och alltid kan avbryta om de så önskar. Denna fråga kommer vi inte att kunna ta någon ställning till, eftersom vi inte kommer att ha någon direktkontakt med människor.

Samtyckeskravet handlar om att personerna som deltar själva ska bestämma om de vill vara med i undersökningen eller inte (ibid.). Vi kommer inte ha några att fråga om samtycke, då vi kommer att använda oss av media som är offentligt publicerat. Därför behöver vi inte ta ställning till detta för att forskningen ska vara etisk korrekt.

Konfidentialitetskravet handlar om att man under forskningen ska behandla personuppgifter rätt så att obehöriga inte kan komma åt dem (ibid.). Detta är något vi till viss del behöver ha i tankarna när vi utför vår forskning, därför att det i vissa artiklar som vi kommer att använda oss av, kanske kommer att skriva om enskilda personer och då ska vi behandla dessa uppgifter på ett korrekt vis.

Nyttjandekravet som handlar om att de uppgifter som man samlar in om enskilda personer bara ska användas till själva forskningsfrågan (ibid.). Detta är inget vi kommer att kunna ta ställning till under vår forskning, av den orsaken att vi inte kommer att samla in uppgifter från enskilda personer.

4.7 Vårt samarbete

Inledningsvis arbetade vi tillsammans med inledning och problemformulering. Metoddelen läste vi båda två in oss på men delade upp skrivandet på ungefär hälften. I sökandet av forskning som berör vårt ämne fick vi två böcker till tips av vår handledare. Efter att vi båda läst dem delade vi upp skrivandet. Vi fann ytterligare en artikel till tidigare forskning som vi sedan skrev tillsammans. I sökandet av empiri delade vi upp det så att vi sökte i en tidning var efter passande artiklar. För att skriva teorin, sökte vi upp böcker och skrev sedan olika delar. Till analysen började vi med att koda alla artiklar var för sig för att sedan gå igenom dem och se likheter och skillnader samt vad som var viktigast med att få med. All analysering skedde gemensamt, även slutdiskussionen gjordes ihop. Efter varje del som vi utfört var för sig, gick vi igenom den skrivna texten noggrant för att få ett tydligt och enhetligt språk, samt en röd tråd. De sista dagarna spenderades med ytterligare textkorrigering för ett mer sammanhängande språk.

5. Resultat och Analys

För att göra vår analys tydligare så har vi valt att dela in artiklarna i kategorier. Främst har vi haft tre huvudkategorier som är träning, kost och intervjuer. Träningartiklarna är de som främst riktas på att ändra kroppen med hjälp av olika träningstips. De som faller in under kost är de som rekommenderar omgjorda kostvanor för att uppnå en förändring. Artiklarna med

intervjuer är de som en person har valt att berätta om sina ändringar hon eller han gjort i sitt liv och på det sättet fått en viktnedgång. Anledningen till denna indelning är för att göra det lättare att hänga med i texten då vi inte behöver skriva ut alla artiklar när vi pratar om de olika kategorierna som vi har funnit. Ytterligare indelningar har gjorts utifrån vårt analyschema och det är därifrån efterföljande rubriker kommer ifrån. Allt för att det ska bli lättast för läsaren att följa med men även för att vi på ett tydligt sätt ska kunna redovisa vårt resultat.

5.1 Karaktär

“Ingen kropp vill vara överviktig” (Expressen2). Detta citat är kort och hårt men säger mycket om problemet övervikt och kroppsideal. Ett uttalande om att ingen vill vara överviktig är stigmatiserande för den som är det. ”Ritwa, 47, blev inte av med sina gravidkilon. Muffinsmagen dolde hon i tunikor” (Expressen 3). Detta exempel beskriver hur övervikt framställs på ett tydligt sätt. Det är ett problem som ska döljas och som inte är accepterat. Även ett sätt att skapa en bild av den kropp som kommer efter en graviditet syns i flera artiklar. Ord som ”oönskade semesterkilo” antyder att personer under sin semester går upp i vikt och det framställs negativt och ogillas. ”Tajta till kroppen” och ”tappa storlekar” är även sådant som kan läsas och härledas till att en kropp inte är bra som den är. Allt handlar hela tiden om att skapa en bättre starkare, mer vältränad, eller hårdare kropp. Det blir ett projekt som man jobbar med (Johansson, Lindgren, Hellman 2013:94).

5.1.1 Normalitet och avvikelser i siffror

Författarna till artiklarna vi har funnit, verkar räkna med att alla vill gå ner i vikt. Det finns ingen artikel som antar att man vill vara större än normalkurvan. “Ett midjemått under 80centimeter är hälsosamt för kvinnor. Över 88 centimeter klassas som bukfetma. Mäns midjemått bör ligga under 94 centimeter. Över 102 centimeter klassas som bukfetma (Expressen 3). Detta är ett tydligt utpekande av vad som anses vara normalt och hälsosamt. Just denna pression i centimeter, finns inte i flertalet artiklar men normaliteten pekats ut på andra vis. Ett annat sätt och beskriva hur din kropp bör se ut, är att ständigt skriva antal kilo som personen har gått ner och som den väger idag. ”I december 2012 vägde Cecilia 107,5 kilo... Sedan dess har hon gått ner i vikt med hjälp av träning och väger nu 61.7 kilo” (Aftonbladet 10). ”Idag väger Therese 71 kilo. Hela 54 har hon blivit av med” (Expressen 5). Problemet handlar om hur en person passar in, eller inte passar in, i det som för tillfället anses normalt. “Fyra kilo till ska bort. Då får hon ett BMI på 25 och då är hon nere på normalvikt”

(Expressen 1), är ett annat sätt att se på hur idealet formas. Tidningarna bidrar till en hets, i att jaga efter den perfekta kroppen. Det ideal som tidningarna skapar idag, där du ska vara vältränad, äta på ett visst sätt och träna flera dagar i veckan, samtidigt som du ska ha hunnit med att föda två-tre barn men det får inte synas att du varit gravid, ger grunden för dagens ideal. Kroppsidealet är det som lägger grunden för det som räknas som övervikt och vi har tidigare nämnt BMI som kan visa om du inte faller in i det som räknas som normalitet. BMI är ett sätt att se på riskerna för att få följsjukdomar av sin övervikt (WHO 2015) men det är även ett sätt att peka ut dem som inte passar in i normen. Finns inte det skapade kroppsidealet, så finns inte heller övervikt. Ytterligare ett sätt att skapa ett ideal är ur den synen på hur många kalorier du bör äta om du är en man eller kvinna. ”2000-2200 kcal kvinnor. 2500-2700 män” (Expressen 8). Klarar du inte av att äta så här så passar du inte in i idealet. Detta kan ses som avvikande. De som avviker från alla nämnda mått kan uppfattas som avvikande och därigenom synliggörs normalitetens gränser (Svensson 2007:17-21). Genom det avvikande blir såldes även det som uppfattas som det normala tydligt. Måtten i sig behöver inte få någon att känna sig avvikande då det flesta människor inte räknar exakta kalorier som man stoppar i sig. Men att det finns tydliga riktlinjer på hur många kalorier någon bör få i sig pekar trots allt på att det finns en gräns som anses vara den normala att hålla sig inom.

5.1.2 Enkelhet och självdisciplin

En sak som kommer fram mellan raderna i alla artiklar, är att det tycks vara så enkelt att gå ner i vikt eller att förändra kroppen. I kostartiklarna kan det stå följande: ”Rasa fyra kilo med sockerstopp. Bli av med dina semesterkilon – snabbt och enkelt. Om du skippar sockret kan du bli både smalare, piggare och friskare” (Expressen 6). ”Tappa kilon med den enkla och säkra kalorimetoden!... Det är enkel matematik” (Expressen 8). En annan inom samma kategori skriver ”Maten som bränner fett! Ät och gå ner i vikt! Det kan låta som en motsägelse. Men här är den magiska maten som gör att din förbränning ökar. Sätt i gång att frossa!” (Aftonbladet 6). Enligt dessa författare är lösningen på problemet, att äta på rätt sätt. Ytterligare en skriver följande: ”Ät ute och tappa kilo” (Expressen 12) och vidare berättar den att det går alldeles utmärkt att äta på en restaurang trots att man vill gå ner i vikt. Bara man har förmågan och självdisciplin nog för att kunna undvika det ena och det andra. Enligt Saguy och Gruys (2010:239) framställs överviktiga personer med att de saknar just detta. Artiklarna tyder också på att personer saknar självdisciplin då de menar på att det är så enkelt att gå ner i vikt och förändra sin kropp. ”Enkla knep kan få stor effekt på vikten” (Expressen 11). Dessa

berättar för oss om hur lätt det bör vara att gå ner några kilo på kort tid. ”Vi vet vad vi borde äta för att må bra, men vardagen hamnar så lätt emellan. Nyckeln till bättre matval och mindre frestelser stavas planering” (Aftonbladet 13). Föregående citat berättar om hur allt hänger på att i tid bestämma vad man ska äta och vidare går det att läsa om att planerar man bara, så löser sig allt. Ett stigmatiserande av dem som inte klarar av det sker och det pekar åter igen på att de som är överviktiga saknar disciplin (Saguy & Gruys 2010:239). En märkbar skillnad är dock de intervjuer som gjorts i tidningarna. Rubrikerna kan först peka på att det var enkelt och inledningen likaså, men fortsätter man att läsa mer så står det ofta att intervjupersonerna har ändrat kost, börjat träna och lagt om i princip hela livet för att gå ner. Artiklarna som förespråkar träning för att gå ner i vikt, ger läsaren tips och råd om hur man kan göra för att på enklast sätt förändra sig. ”3 övningar som bränner. Kort och intensivt är tricket för att skruva upp din förbränning! Här är övningarna som ger resultat på flås och kropp – utan ett besök till gymmet” (Aftonbladet 3). Bilderna i denna artikel visar en kvinna som utför tre olika övningar i sitt hem. Detta citat uppmanar till enkelheten att träna, alla kan göra det. ”Du kan vara vältränad eller så kan du ha ursäkter!” (Aftonbladet 8) visar ett tydligt stigma om hur dåliga de personer som inte klarar av att vara vältränade, kan känna sig. Precis som Saguy och Gruys (2010:239) menar, så pekas de överviktiga ut som svaga människor med detta hårda uttalande. Ett lite annorlunda citat är: ”Ditt fysiska skick är nog inte så dystert som du tror” (Aftonbladet 7). Texten i denna artikel fortsätter och berättar om att de flesta mår trots allt bra och inte lider av några fysiska hinder. Den uppmanar motsägelsefullt, till att älska den kropp man har. Ytterligare en artikel visar fem enkla övningar som man ska få platt mage. Enligt den som heter *Träna som en ängel* och med ”Platt mage” som underrubrik (Aftonbladet 12), verkar det enbart behövas utföra dessa övningar så går det utan problem! En annan sak är att, ingen av artikeln nämner något om genernas förtjänst eller otjänst till den vikt man har, men det kommer vi att berätta mer om i orsaker.

5.2 Konsekvenser och omfattning

5.2.1 Svårigheter i vardagen

“Jag orkade knappt röra mig, bara att ta mig upp ur sängen på morgonen var ett kraftprov. Att gå och handla var ett träningspass. Dessutom hade jag utslag under armarna och skav mellan låren. Jag svettades konstant, det var ingen idé att ha smink för det bara försvann.” (Aftonbladet 5) Citatet visar hur övervikt beskrivs i en artikel och den visar även på hur det ser ut i flera andra, framförallt i de artiklarna som är intervjuer med personer som har gått ner

i vikt. En annan författare skriver följande "...vägde 125 kilo till sina 169cm. Hon orkade inte leka med sina två barn, hade ingen energi och var trött på att inte hitta kläder som passade" (Expressen 5). Svårigheterna med att vara överviktig framställs som många. Bland annat att tycks det kunna leda till att det blir svårare att leva ett normalt liv. Svensson (2007:31) menar att avvikelserna är det som gör att vi kan se normen i samhället. Ett sätt att se normen kan även vara att se på idealet som finns i dagens samhälle (Meeuwisse 2007:36). I dessa artiklar framställs normen som något svåruppnåeligt, för en överviktig person och de som inte klarar att vara "normal" stigmatiserar som en som avviker.

5.2.2 Missnöje och olycklighet

En gemensam faktor i den empiri där personer blivit intervjuade, är att alla berättar om att de hade ett flertal problem med sin kropp under tiden de var överviktiga. Orken fanns inte där och de kunde inte leva det liv som de ville. I ett flertal av artiklarna beskriver personerna att de inte var nöjda med sina kroppar och inte var lyckliga, ett exempel på detta är följande citat. "...såg så ledsen ut när jag mötte min egen blick." (Aftonbladet 6). Utifrån dessa framställs överviktiga personer som mer olyckliga och att de inte har samma möjligheter som andra för att orka med vardagarna. Detta kan anknyta till Sandbergs (2004:45) resonemang, om att kroppen idag framställs som en lyckad och lycklig kropp om den är smal och hälsosam. "Stressad inför beach 2014? Lugn, än finns det gott om tid att skala av kilon inför strandsäsongen"(Aftonbladet 9). Är ett typiskt uttryck som går att hitta i de som vi delat in under träning. I dem har vi också funnit att flertalet riktar sig till den som vill "tajta till kroppen", förvandla "fett till muskler" eller till den som vill få bort sina "gravidkilon". De som har en kropp som inte passar in - de med kroppsliga missbildningar - kan bli stigmatiserade (Goffman 2011:11-12). Att bli stigmatiserad innebär att den enskilde kan uppleva att personen inte duger som den är (Goffman 2011:12,23). I vår analys av det empiriska materialet synliggörs hur artiklarna framställer det som borde förändras eller korrigeras - det som läsaren borde vilja förändra med sin kropp. Därigenom förmedlas en bild av den ideala kroppen och hur denna ska formas. Detta behöver inte betyda så mycket för den som känner igen sig i de förmedlade bilden, utan personen i fråga kan ignorera denna. Mycket beror på läsaren och läsarens egen syn på sin kropp. Den bild som medierna förmedlar kan dock leda till att personer som inte själva är nöjda med sina kroppar kan få känslan av att de inte passar in, att de avviker från det som tidningarna framställer som det önskvärda. Vår analys visar även hur artiklarna förmedlar hur lätt det är att forma den ideala kroppen.

Problemet förmedlas som hanterbart genom att med enkla steg visa hur man kan forma sin egen kropp. Om man bara vill så är allt möjligt.

5.2.3 Vinster

I många av artiklarna går det också att läsa om de vinster som framställs genom att tappa vikt. Det finns på flera ställen och pekar på enkelheten att förändra sitt liv till det bättre. Dessa gör att övervikt framställs mer negativt och att en viktnedgång förändrade mycket. "Hon är mycket piggare, orkar mer och har inte lika mycket problem med kroppen"(Expressen 5). I en annan står det: "Nu, efter fem månader, är hon 19 kilo lättare, sover bättre, har mer energi och slipper värken" (Expressen 1). Framställningen visar att livet var rätt negativt, tungt och tragiskt med övervikt men nu är allt mycket bättre.

5.3 Orsaker

5.3.1 Fysisk och psykisk sjukdom

"Jag har alltid varit vältränad men för tre år sen blev jag sjuk" (Expressen 10). "Efter två graviditeter...gått upp sammanlagt 20-30 kilo" (Expressen 1). "Viktuppgången började redan i tonåren i samband med att Madeleine Norrman blev deprimerad" (Expressen 2). Detta är utdrag ur tre av artiklarna som berättar om olika anledningar till att personer har ökat i vikt. Anledningarna är många och alla önskar att gå ner i vikt. Det är något som intervjupersonerna har lyckats med och berättar om. Orsakerna till en viktuppgång är inte bara fysiska utan kan också vara psykiska, på grund av att någon inte mår bra. Detta gör det viktigt att hjälpa dessa personer, ingen ska behöva må psykiskt dåligt. Att gå upp i vikt på grund av en depression, kan göra det svårare att må bättre."...att jag alltid såg så ledsen ut när jag mötte min egen blick" (Aftonbladet 5). Här berättar en person om att hon på grund av sin vikt inte kunde möta sin egen blick i spegeln med ett leende på läpparna. Det här blir en ond cirkel som blir svår att komma ut ur, då det ena kan leda till det andra och vice versa. Om någon är deprimerad och på grund av detta ökar i vikt kan personen i fråga bli mer deprimerad, då över sin kropp.

5.3.2 Graviditet

"...blev inte av med sina gravidkilon" (Expressen 3). "Efter två graviditeter..." (Broman 2014:47). Det är flera av personerna i intervjuerna som berättar om att de har haft svårt att bli av med sina graviditetskilon. Hur man rent fysiskt blir av med dessa kilon, nämns i en

träningsartikel. I artikeln *Träna som en ängel* (Aftonbladet 12) berättar experten om att han har hjälpt en kvinna att bli av med sina graviditetskilon. Kilon som tillkommer på kroppen av en helt naturlig anledning ska bort, är ett resonemang som förs genom vad som beskrivs i ett flertal av texterna. En norm som finns i samhället är att kvinnor ska föda barn, gärna två till tre stycken, men de ska inte synas på kroppen. Upplevelsen av detta hos en mamma som till en början inte har något emot förändringen, kan påverkas av samhällets bild och pressats till att passa in. "Jag ställer väckarklockan på fem och tränar när de andra sover" (Aftonbladet 10). Detta citat visar att det även tar tid om man vill träna mycket, och som förälder kanske det inte alltid är lätt att finna den tiden. Att gå upp klockan fem på morgonen är kanske inte något alla småbarnsföräldrar prioriterar. Detta kan dock bli så, eftersom att samhället trycker på detta.

5.3.3 Genetik

Något som inte nämns som en orsak men som i forskningen visar på en anledning till ökad vikt, är generna. Bojs och Bratt (2011:36) är två som menar att generna är en stor bidragande faktor till att personer blir överviktiga. Saguy och Gruys (2010:239) har i sin studie bekräftat det. De kom också fram till att amerikanska tidningar menar att överviktiga personer dock ej har rätt att använda det som en ursäkt utan att det mer handlar om vilka val man gör i livet. Vilket inte nämns alls i vårt material. Det kan tyda på att de förmedlar samma sak då forskning visar att det är en stor anledning. Detta är något vi reagerar på och kan se det som att man väljer att inte använda det på grund av att folk inte ska se det som en ursäkt. Jönson (2010:29) talar om voluntarism och determinism. Med voluntarism talas det om personers egna fria vilja, skuld och ansvar. Determinism påpekar samhällets inverkan på individer och befriar personer ifrån skuld. Det kan även handla om andra faktorer som förutbestämmer individen, till exempel det genetiska. I artiklarna är det ingen som skyller sin övervikt på någon annan eller sina gener, utan de uppger orsaker som handlar om dem själva. De lägger inte skulden på någon annan och menar att de själva har ansvar för sin kropp. Texterna beskriver mycket om att personer har valt att gå ner av personliga skäl. Går man över till artiklarna som handlar om träning och att tajta till kroppen så ger de en bild till läsaren om hur kroppen borde se ut och hur den ska förändras. Detta kan förklaras med determinism, att det är samhället som påverkar oss människor om hur vi ska se ut för att ha den perfekta kroppen.

5.3.4 Drivkraft till förändring

Sjukdomar och graviditet är alltså de två huvudsakliga orsakerna till övervikt som lyfts fram. Artiklarna tar dock också upp en önska om förändring av vikten. Hälsa eller skönhet är två stora anledningarna till en önskan om att vilja förändra sin kropp. "...att jag inte gjorde det för att bli smal, bara för att inte vara ohälsosamt överviktig" (Aftonbladet 10). "Står platt mage överst på önskelistan?" (Aftonbladet 4). Det första citatet kommer ifrån en artikel i kategorin intervju och riktar sig mot en hälsovinst, medan den andra är ur träning och riktar sig till utseendet. Anledningarna är många och det visar på att våra kroppar idag kan ses som projekt som ständigt är i förändring. Frisé, Gattario och Lunde (2014:49-50) menar att vi idag använder våra kroppar till att skapa oss en identitet och att det är upp till var och en att själv forma sin egen kropp. Författarna anser att detta leder till att många människor stävar efter att nå idealkroppen. Idealkroppen eller superkroppen som den benämns som i *Träna som en ängel* (Aftonbladet 12), blir tydlig genom att det finns så pass många texter som på något vis berättar för läsaren om vad som ska göras för att kunna förändra sin kropp och vilket mål som ska uppnås. Den handlar om en man som har tränat Victoria'ssecret-änglarna och denna är lite unik, på grund av att den använder sig av att man ska träna som en kändis, även om det inte är en specifik person utan en grupp. Artikel har också med bilder på dem. Hirdman (2001:194) har i sin studie kommit fram till att supermodeller används för att illustrera en fysisk form av skönhet. Detta för att få en spegelfunktion mellan bilden och läsaren. Läsaren ska se på bilden och sedan gå tillbaka till sig själv. Här skapas ett mål att nå den kroppen som modellerna har och du får tips på övningar som de använder sig av.

5.4 Lösningar

5.4.1 Träning

"Zumba och sådant är i ärlighetens namn jättekul, men ska man prata förbränning och muskelbyggnad är det värdelöst..." (Aftonbladet 8). "Så varför är dans svaret på våra kroppsidealsdrömmar? 'För att du får mycket av allt!...' (Aftonbladet 1) I strävan att nå drömkroppen finns det många vägar att gå men också många motsägelser. Artiklarna beskriver ett flertal olika metoder för att både gå ner i vikt och för att skapa sin drömkropp. Citaten ovan är ett exempel på motsägelser när det gäller träningen och hur du genom träningen tillverkar den kropp du vill ha. De som handlar om detta beskriver olika metoder som gör att du kan få det du vill ha. Ett tydligt exempel på detta är citat ur *Träna som en ängel*: "Men DU kan skapa din egen superkropp..." (Aftonbladet 12). Sandberg (2004:39) menar att det finns många metoder för att skulptera om sig. Anledningen till att det idag finns

så många olika och att det skrivs om dem, är för att intresset är stort i dagens samhälle kring detta ämne (ibid.). Kroppen ses om ett projekt som du formar och genom artiklarna får du tips på olika metoder som finns för att konstruera detta (Frisén, Gattario och Lunde 2014:49-50). Vilket gör att många är intresserade av att forma om sin kropp. Ingvar och Eldh (2010:113) nämner att stillasittande är en bidragande faktor till övervikt och att om någon önskar att gå ner i vikt så är det minst lika viktigt att få in motion som kosten. Detta är något som också syns, de med träningen handlar enbart om olika sätt att motionera på. Ett flertal av personerna som berättar i intervjuerna om hur de har gått ner i vikt berättar om att de började träna tillsammans med att de ändrade sina kostvanor. "Löpningen har blivit Sannas bästa vän...springa flera gånger i veckan" (Aftonbladet 5). "Träningen är nu en del av Cecilias vardag..." (Aftonbladet 10). Detta är två citat tagna ur två av artiklarna med intervjuer. De visar på att fysisk aktivitet för dem var en viktig del i sin viktnedgång. I kostartiklarna nämns träning enbart i ett fall. *Rasa 3 kilo med nya 5:2:3* (Expressen 7) handlar om att kombinera motion med den trendiga 5:2 dieten som handlar om att du två dagar i veckan ska fasta och ha ett mycket lågt kaloriintag. Resterande dagar ska du äta normalt men vara noga med vad du äter. Här ska du utöver att du ändrar dina kostvanor också motionera, tre minuter i veckan.

5.4.2 Kost

Likheter och motsägelser i artiklarna kring kost är lätta och tydliga att finna. I ett övervägande antal av dem, fokuseras det på vad det är för typ av mat du stoppar i munnen. Även om de liknar varandra i att det handlar om vilken typ av mat som man ska undvika, finns det ett flertal olika metoder att finna för att gå ner i vikt. Den populäraste metoden är 5:2 dieten. Artiklarna om 5:2 dieten kommer endast ifrån *Expressen*. Dessa trycker på att du endast två dagar i veckan behöver ändra din kost och att du resterande fem dagar kan äta vad de anser normalt. Om du tidigare ätit för mycket, ska du minska det även dessa dagar för att hålla dig inom vad de anser vara ett normalt kaloriintag. Ingvar och Eldh (2010:16) skriver att vi förr följde tallriksmodellen slaviskt och att vi lärde oss den redan från barnsben. Livsmedelsverket har idag riktlinjer kring kost men den följs inte lika noggrant längre, då det går att finna olika kostråd på många andra ställen. Vissa av råden är inte helt olika dem från livsmedelsverket, att minska intaget av snabba kolhydrater håller många med om. Då det finns många olika anvisningar att finna, kan det bli svårt att veta vilken metod som är bäst för att gå ner i vikt. Även detta uppmärksammas i en av artiklarna som riktar sig mot träning, "Det finns en anledning till varför det ständigt dyker upp en ny trendig diet och det är att de inte funkar"

(Aftonbladet 8). Det kan vara svårt att veta vilka metoder som fungerar när många säger emot varandra. De om kost och träning handlar alla om att någon form av expert, berättar om vad de anser vara det bästa tillvägagångssättet för att gå ner i vikt. Här kommer det tydligt fram att det är en expert som berättar om metoden, vilket är ett sätt att göra de mer trovärdiga. I de som vi delat in i kategorin kost, fann vi att de olägenheter gällande övervikt, beskrivs i termer som “maxa ditt viktras”, “bränn fett”, “rasa X antal kilo”, är vanligast. Dessa är mer inne på olika lösningar för att minska i vikt och pekar inte ut överviktiga på något sätt, utan de mer konstaterar att så här bör du göra för att gå ner i vikt. Exempel på detta är *Maten som bränner fett* (Aftonbladet 6). Den som handlar om Mindful eating (Expressen 2), skiljer sig från de andra. Riktningen är att lära sig att tänka annorlunda kring maten och fokus är inte på vilken sorts mat du äter utan hur du tänker kring maten och ätandet. Denna artikel börjar med kost och går sedan över till en intervju vilket också gör den unik i förhållande till resterande. En sammanfattning av innehållet är följande: “Tankar och känslor kan sätta krokben för din önskan att gå ner i vikt... bli en medveten ätare” (Expressen 2).

5.5 Aktörer

5.5.1 Aktörerna i texterna

De flesta artiklarna handlar mestadels om kvinnor. Det finns inte med några intervjuer med män som har gått ner i vikt, där var det bara kvinnor. Texterna om kost är neutrala gällande kön. Texterna är till dem som vill ändra sin kost för att vara mer hälsosam, främst i syftet att gå ner i vikt. Några av artikelförfattarna skriver om män och kvinnor, men då enbart i syfte att förmedla vilken kalorimängd respektive kön borde få i sig för att hålla sig inom normalgränsen. Äter du inte inom detta mått avviker du ifrån vad du borde och det kan resultera i att du går upp i vikt. En person som läser detta och vet med sig att sitt kaloriintag är högre och redan försöker minska det men inte lyckats kan då lätt känna att den inte äter vad som är rätt. Samtidigt så är det många som troligen inte lägger någon större tanke kring just vilken kalorimängd man äter då det inte är så enkelt att räkna dem. För den som håller koll kan detta i sin tur kännas negativt för den som inte passar in och som avviker från det normala. Svensson (2007:17-21) menar att vad som anses vara det normala varierar med tiden och bestäms av samhällets normer. Här handlar det om vad som är ett normalt kaloriintag. Som vi tidigare nämnt så erbjuder kostartiklarna de enkla lösningar och tar inte upp att det kan finnas svårigheter kring att ändra sin kost. De inom kategorin träning handlar inte bara

om att gå ner i vikt utan också om att forma sin kropp, få en vältränad mage eller bli starkare. Intervjuartiklarna handlar om personer som har gått ner i vikt. Inspiration kan ges till att lyckas att nå sina mål. Här visas resultaten av viktnedgången vilket inte kommer fram i de andra två kategorierna. Bilderna som är inom kost, är mestadels på någon typ av mat eller så har de inga bilder. Några av artiklarna har trots allt bilder på personer och då enbart på kvinnor, undantagsfall kan vara en bild på en manlig expert som varit med och gjort artikeln. Även de som handlar om träning är majoriteten kvinnor. De finns bland träningsartiklarna tre stycken som har bilder på män och när de visar övningarna som de rekommenderar. Dessa är: *Svarva dina former*(Aftonbladet 3), *Tappa två storlekar*(Aftonbladet 9) och *Tajta till* (Aftonbladet 8). *Tappa två storlekar* (Aftonbladet 9) har också bilder på en kvinna, så det är enbart två som har bilder på bara män. Detta gör att i all empiri finns det bara tre stycken med bilder på killar och det är ingen av texterna som handlar något om enbart män.

5.5.2 Publiken

Bilderna som är med i *Svarva dina former*(Aftonbladet 3), visar Tobias Karlsson, en känd dansare från Let's Dance, som demonstrerar olika övningar. Där har han inte blicken in i kameran men på den första och största bilden på honom, tittar han rakt in i kameran och skapar därmed en kontakt med läsaren. Detta kan tyda på att de vänder sig till kvinnor även om det är en man som utför övningarna. Hirdman (2001:257) menar att om bilderna är vinklade till män, ser mannen inte in kameran. Syftet är inte att läsaren ska ha koncentrationen på bilden utan det är att hålla fokus på vad personen gör. I detta fall handlar det om att kunna se och ta efter övningarna. Tobias Karlsson vänder sig till läsaren då han tittar in i kameran och ler. Fokus hamnar då direkt på honom. *Tajta till* (Aftonbladet 8) har bilder på Paolo Roberto, en känd boxare, även han visar hur övningarna ska utföras. Skillnaden här är att han inte har blicken vänd mot läsaren utan han är väldigt inriktad på sin aktivitet. Detta menar Hirdman (2001:255) är mer typiskt när en artikel vill fånga det manliga könets intresse. Något som också kan tyda på det, är att bilderna är tagna i en hårdare miljö. Paolo Roberto gör övningarna på ett betonggolv med en stenvägg i bakgrunden, till skillnad på Tobias Karlsson som inte hade någon bakgrund utan de smälte in i artikeln, genom att ha en vit bakgrund. Paolo Roberto i sin tur, förmedlar en hårdare känsla och karaktär. Att artiklarna riktar sig mer mot kvinnor, gör att övervikt framställs som att det är ett kvinnoproblem och att det mestadels är de som är intresserade av att förändra sina kroppar. Männens möjliga intresse till förändring av sina kroppar kommer inte fram i materialet och

det blir svårt att veta om detta beror på att män skulle vara mindre intresserade eller om det är tidningarna som vill framställa det på detta vis. Enligt det som nämnts tidigare i inledningen så har övervikten fördubblats sedan slutet på 80-talet, när det gäller både kvinnor och män (SCB, 2012). Sandberg (2004:39) har i sin studie kommit fram till att större vikt läggs kring kvinnors utseende. I nästan alla intervjuartiklar, så finns det bilder på personer som har gått ner i vikt. Både på hur de såg ut innan sin viktnedgång och sedan hur de ser ut efter att de har nått sina mål. Det gör att målen känns genomförbara, då du svart på vitt får se att någon annan har klarat det och du får höra en "verklig person" berättar om sina erfarenheter. Detta till skillnad från de andra där en expert berättar vad du som läsare borde göra om du vill förändra din kropp. Intervjuartiklarna har också mer bilder på personer som är glada och tittar in i kameran, vilket skapar en kontakt med läsaren.

5.6 Slagord och rubriker

Något som vi haft i bakhuvudet hela tiden, är Sandbergs (2014:109) resonemang om att rubriken är en väldigt viktig del för att avgöra om läsaren faktiskt läser innehållet eller bara bläddrar förbi. I vår empiri har vi sett att vissa titlar inte riktigt visar vad texten ska handla om. Vissa var mer eller mindre tydliga men det är ju även ett knep för att fånga läsarens intresse. Sandberg (ibid.) menar också att det sällan är samma person som skriver själv texten som den som gjort rubriken. Flertalet i kategorin kost, innehåller ordet vikt eller kilo i rubrikerna. De innehåller slagord som exempelvis: *Rasa 3 kilo med...* (Expressen 7), *Maxa ditt viktras* (Expressen 4) och *Hej då extra kilo* (Aftonbladet 13). Dessa överskrifter vill locka sina läsare till att följa deras olika enkla kostråd för att ge läsaren en viktnedgång. De är vinklade för att locka till sig de läsare som vill förlora några kilo. En skillnad som vi uppmärksammat, är tre stycken som istället innehåller ordet fett. *Bränn fett* (Expressen 11), *Bränn fett med...* (Aftonbladet 2) eller *Maten som bränner fett* (Aftonbladet 6). Artikeln med titeln *Ät ute – och tappa kilon* (Expressen 12) är väl den som vi mest reagerat på. Själva rubriken skiljer sig lite och verkar uppmana att man ska äta restaurangmat, för att gå ner i vikt. När man läser vidare så berättas det om allt du inte bör äta på en restaurang och vad som ska undvikas, samt vilka som är mer acceptabla att äta på ur viktreducerings syfte. I detta fall kan det vara ett tecken på att det är någon annan än artikelförfattaren som har formulerat den. Kategorin intervju är det som skiljer sig lite mer åt i rubrikerna, än föregående kategori. Eftersom de är gjorda med tjejer som tappat vikt, är överskrifterna lite mer vinklade efter den personens händelser. *Det handlar inte om kalorier* (Aftonbladet 5), ”Från xxl till xs” (Aftonbladet 10) och *Ritwas midja – 14 centimeter* (Expressen 3) är tre stycken som är väldigt

olika men ändå lika. De är alla ute efter att fånga ett intresse hos läsaren som gör den nyfiken på innehållet till hur dessa personer gjort. Sedan finns de som berättar om *Jag kunde äta choklad till frukost - Therese skippade sockret och rasade 54 kilo* (Expressen 5) och *Jag var inte hungrig en enda dag. Leila tappade 19 kilo utan att banta*(Expressen 1). Dessa typer anser vi mer vill visa på en specifik metod att förlora vikt. Träningsartiklarna speglar ett viss mått av enkelhet dem också. De gör reklam för enkla övningar som snabbt ger resultat och som inte tar lång tid. En av dem har följande som rubrik: *Tona dina former på 30 Dagar*(Aftonbladet 7) medan en annan har *Tappa storlekar – på 2 månader*(Aftonbladet 9). En heter *Träna som en ängel* och ”Platt mage” (Aftonbladet 12) som underrubrik och ger oss sedan information om hur man på bästa sätt får en snygg och vältränad mage. En annan rubricering kan kännas lite fel placerad och det är denna: ”Svarva fram dina kurvor” (Aftonbladet 1). Detta kan tyda på att de inte uppmanar till att träna och vara hälsosam, utan snarare uppmanar till ett lite kurvigare ideal, till skillnad från de övriga som fokuserar på att få en snyggare, tajtare kropp.

5.7 Metaforer och begrepp

Det finns ett flertal starka begrepp i artiklarna som beskriver individer som befinner sig över normalkurvan. Exempel på dessa ord är: *Muffinsmage*, *gravidkilon*, *soffpotatis*, *xxl*, *semesterkilon* och *balongmage*. Orden har ingen positiv klang utan pekar på negativa faktorer. Personen som kan relatera till dessa begrepp, kan må dåligt, få sämre självkänsla och självförtroende. Detta på grund av att de känner av den klang som ligger underbyggt i dessa ord. Att hitta olika termer som beskriver kroppsideal, är inte svårt i artiklarna som handlar om träning. *Bikinikropp*, *superkropp*, *smal*, *vältränad bringa*, *platt mage*, *definierad mage*, *drömkroppen*, *tajtare*, *svarvad midja*, *bra hållning*, *runwaykropp*, *slanka muskler* och *atletisk kropp* är utplock av de ord som visar artikelns mål och rekommendation. Detta skapar en väldigt stor press till att vilja göra en förändring och även dem som inte vill förändra kroppen, kan känna av det. Pressen blir stor för att kunna passa in på dessa beskrivningar. Idealet hamnar i ett ständigt fokus och Sandberg (2004:39) menar att det i dagens samhälle ligger mycket fokus på våra kroppar och hur vi kan förändra dem. Dessa begrepp är med och skapar denna syn och vinklar dem till vad som anses vara målet att uppnå.

6. Avslutande diskussion

I detta avsnitt kommer vi att diskutera vårt syfte, frågeställningar och resultat. Relevansen för socialt arbete kommer att presenteras här. Under analysens gång har olika motsägelser uppkommit i artiklarna. Även en diskussion kring enkelheten med att tappa vikt och det anser vi vara av god sak att diskutera. Merparten av texterna riktar sig till kvinnor och det kroppsideal som finns i samhället och det är intressant att lyfta fram. Avslutningsvis vill vi dela med oss av förslag till framtida forskning.

6.1 Syfte, frågeställningar och resultatdiskussion

Vårt syfte med denna studie var att undersöka framställningen av övervikt och kroppsideal samt att kunna se vad för slags lösningar som erbjuds till det nämnda problemet. Intresset i studien låg även i att se om det fanns någon skillnad i hur män och kvinnor skildras. Genom den undersökta empirin har vi lyckats uppfylla målet med syftet och fått fram vissa mer intressanta delar. Skapandet av begreppen övervikt och kroppsideal, görs på ett sätt som visar att alla överviktiga har ett val och allt handlar om att bestämma sig. Tidigare forskning pekar på att generna har stor betydelse för kroppen och detta kommer inte fram i vårt material. En anledning till detta kan vara att man inte vill öppna upp för ursäkter, till att inte försöka gå ner i vikt. Uttalanden som "har man inte en kvart om dagen, har man prioriterat fel" (Aftonbladet 8) eller "ingen kropp vill vara överviktig" (Expressen 2), pekar på en person som är mindre bra än vad som anses som normalt. En sak som inte nämns i en enda text är genernas betydelse. Flertalet av artiklarna säger också att alla har tid att träna flera gånger i veckan och att det är en fråga om prioritering och självdisciplin. Att inte kunna planera in träning eller att ingen vill vara överviktig, tycker vi är lite väl hårda uttalanden. Alla människor har inte tid eller förmågan att planera in en fysisk aktivitet. Däremot kan vi hålla med om att det till viss del ligger i människans eget val, vill man så går det mesta. En annan intressant sak som framkommer i analysen är enkelheten, att det ska vara väldigt enkelt att gå ner i vikt eller att förändra sin kropp. I stor del av den empiri som vi delat in kost, poängteras det starkt hur lätt det är att ändra sina kostvanor. Metoderna till viktnedgång är många och den vanligaste är 5:2 dieten. Det är väldigt intressant att den enbart finns i *Min Hälsa*, *Expressen* och en nämns inte en enda gång i *Wellness*, *Aftonbladet*. Skulle vi haft mer tid och studiens omfattning vore större, hade det varit intressant att studera vad det är som gör att det är så. De artiklarna om

träning erbjuder flera olika lösningar som alla är extremt lätta att utföra och tar väldigt lite tid. Om det nu tar så lite tid, är så enkelt och finns så många alternativ till att förändra sin kropp, finner vi det väldigt motsägelsefullt att hälften av Sveriges befolkning uppges vara överviktiga (Folkhälsomyndigheten 2014). Det är då väldigt uppseendeväckande att det framkommer att övervikt är något vi ska dölja, så som en artikel beskrev att muffinsmage ska döljas i stora kläder. En kvinna som precis har fött barn ska helst tappa gravidkilona och gravidmagen ska försvinna i samma stund som barnet fötts, enligt artikelförfattarna. Det som framkommer är vikten av att passa in verkar ha en så stor betydelse, att det inte ens när du fött barn är accepterat att ha några extra kilon.

Detta leder oss in på kroppsideal och att bilden av idealet ofta mäts i centimeter, kilon eller hur många kalorier du äter. BMI är även ett mått som till en början var till för att kunna se om du ligger i riskzon för följsjukdomar. I tidningar används det mer som ett sätt för att mäta din övervikt eller fetma på. Alla dessa nämnda alternativ till att se hur kroppsideal och övervikt visas, är något kvällstidningarna bland annat är med och skapar. Endast två av artiklarna i hela vår empiri, har bilder på män och har manligt utseende. Bilderna är med män, hårda miljöer och bakgrunder och är skriva med hårda citat. Detta väcker en stor reaktion och ett vidare intresse på att titta på vad det är som gör att endast kvinnan är de som ska förändras, detta hade varit intressant att forska vidare på. Alla övriga texter förutom de som har med kost att göra, pekar tydligt på att det endast är kvinnans kroppsbild som ska förändras. Artiklarna borde vara riktade i lika stor utsträckning till män som till kvinnor. Sandberg (2004) menar att det finns skillnader i hur män och kvinnor framställs i media. Det är svårt att få någon tydlig uppfattning av detta i vårt material då det finns så få artiklar som riktar sig till män. Och det är bara en av dem som skiljer sig då det i den artikeln är en hårdare miljö. Att männen inte finns med i vårt material säger också en del om skillnader på hur könen framställs. Genom att det nästan bara är kvinnan som är med framställs det som att det är kvinnor som förändrar sina kroppar, eller bör förändra sina kroppar. Även om vi inte kan få fram en tydlig bild ur vårt empiriska material kan vi se att vår analys till viss del bekräftar de resultat som Sandberg (2004) påvisat.

6.2 Nyvunnen kunskap

Tidigare har vi nämnt att Sandberg (2004) har ett resonemang, där hon anser att övervikt har en alldeles för liten del i massmedia med tanke på hur stort problemet faktiskt är. Detta är

något värt att ha med ut i vårt kommande arbetsliv. Samhället i stort är väldigt medvetet om att exempelvis missbruk och kriminalitet, är ohälsosamt. Mycket på grund av att det ofta speglas som sociala problem i tidningar och tv. Övervikt är ett stort socialt problem idag. Det är inte heller så omtalat som andra problem. Ur ren hälsoaspekt finns det registrerat att övervikt och fetma inte är bra för oss men det psykiska lidandet som drabbar dem som får denna sjukdom, är inte alls lika uppmärksammat. Det kan dock finnas en risk med att det skulle bli mer observerat i media och det är den ännu tydligare stigmatisering som skulle kunna ske av dem som är överviktiga. Många drabbas av depression och andra åkommor och kan i längden inte fungera i samhället. I slutändan blir det högaktuellt för oss i socialt arbete att hjälpa dessa människor. Det vi bär med oss i vårt kommande arbete, är att tänka lite extra på hur lätt det är att kategorisera människor. Vår empiri sätter in personer i ett fack där det räknas med att alla vill gå ner i vikt. Alla vill inte passa in i det som anses normalt i samhället, då i det här fallet normalvikt eller i det som anses vara den ideala kroppen. Socialt arbete riktar sig till att hjälpa de människor som inte passar in i normen och det är viktigt att minnas att alla faktiskt inte vill det.

6.3 Förslag till ny forskning

En undran som växte fram hos oss under analysens gång, är hur dessa artiklar uppfattas av personer med övervikt. Det skulle ha varit intressant att forska vidare i detta fenomen och se om personerna ifråga känner sig lika utsatta som vi tror att dem är. Vi skulle vilja se om vårt sätt att tolka normerna och värderingarna i dessa texter, stämmer in på de som sätts in i dessa fack. Det skulle ha lyft upp denna studie ytterligare.

Artiklar

Aftonbladet - Wellness

1. Björklunds, Johanna (2014a) 3 övningar som bränner. *Wellness*, 10 s. 36.
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=0573962014101567CF6465C958606D622B2A56E574E885&serviceId=2>]
2. Björklunds, Johanna (2014b) Platt mage. *Wellness*, 12 s. 28 [<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=05739620141210C3972E13879BD5E68153C9043EC1E876&serviceId=2>]
3. Björnlundh, Tove, (2014a) Svarva fram dina kurvor. *Wellness*, 11 s. 24-27
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=05739620141112DE61AE6463AC5C85089A0EAECADA12E0&serviceId=2>]
4. Björnlundh, Tove (2014b) Bränn fett med paleo. *Wellness*, 12 s. 68-73
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=0573962014121032585B9864828A6DDE981A6E30DF3C8C&serviceId=2>]
5. Hansén, Viktoria (2014a) Det handlar inte om kalorier. *Wellness*, 8 s. 28-31
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=057396201408202C076923FA7E528AD098A53D3C113383&serviceId=2>]
6. Hansén, Viktoria (2014b) Maten som bränner fett!. *Wellness*. 9 s. 68-71
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=057396201409177B636F69C831CD81F12E995FA681FFE3&serviceId=2>]

7. Karvonen, Jonna (2014a) Tona dina former på 30 dagar. *Wellness*, 5 s. 24
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=05739620140507EFEAE60D1D26DE0A8BBE5B2416E43D1B&serviceId=2>]
8. Karvonen, Jonna (2014b) Tajta till. *Wellness*, 2 s. 26-29 [<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=05739620140205937500790A4F9D9D1F2CD02CE8810FC4&serviceId=2>]
9. Karvonen, Jonna (2014c) Tappa två storlekar. *Wellness*, 3 s. 24-27
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=05739620140305B2CAF66853403674936A37DBE015F15F&serviceId=2>]
10. Larsson, Emmy (2014) Från XXL till XS. *Wellness*, 1 s. 24-27 [<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=05739620140108A9F0F516A4BE4C340834B105C0CCF4BA&serviceId=2>]
11. Sjöo, Annika & Sjöo, Micheal Hansson (2014) Träningen som tajtar till. *Wellness*, 5 s. 27
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=057396201405075E0B26D4D189C2862A15AAE93E231DC1&serviceId=2>]
12. Thorell, Jenny (2014a) Träna som en ängel. *Wellness*, 8 s. 24-27 [<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=0573962014082082A7D53CA01C926F14DB971905151128&serviceId=2>]
13. Thorell, Jenny (2014b) Hej då, extrakilon. *Wellness*, 5 s. 71-72 [<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=05739620140507120639756CE6AEB7EFD6815883A33568&serviceId=2>]

Expressen - Min hälsa

1. Broman, Maria K (2014) "Jag var inte hungrig en enda dag" - Leila tappade 19 kilo utan att banta. *Min Hälsa*, 2 s. 47
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=05754120140212ACD32A568F81155A79D2EA8D18049E3F&serviceId=2>]
2. Byqvist, Lotta (2014) Glöm förbud - ät vad du vill - Madeleine rasade 28 kilon: "Det har förändrat hela mitt liv. *Min Hälsa*, 12 s. 13-14 [<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=05754120141119E144462E55C39FB0E5B280258E8C67CE&serviceId=2>]
3. Deasismont, Danielle (2014a) Ritwasmidja - - 14 centimeter. *Min Hälsa*, 2 s. 30-31
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=05754120140212F788D52808080D0260C438319AB9A779&serviceId=2>]
4. Deasismont, Danielle (2014b) Maxa ditt viktras med nya 1:1 - Gå ner 3 kilo på 14 dagar. *Min Hälsa*, 6 s. 34-35
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=05754120140604B919F8CD59A8F3FB85F4CAF5B10D495F&serviceId=2>]
5. Gunnarsson, Elin (2014a) "Jag kunde äta choklad till frukost" - Terese skippade sockret och rasade 54 kilon. *Min Hälsa*, 9 s. 28-29 [<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=05754120140827EAE925D4D54DDD6068E93C6541C34C20&serviceId=2>]
6. Gunnarsson, Elin (2014b) Sockerstopp - rasa 4 kilo med. *Min Hälsa*, 9 s. 24
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=057541201408278E7D01A24B359E461F7B6BCB22341ACE&serviceId=2>]

7. Gunnarsson, Elin (2014c) Rasa 3 kilo med nya 5:2:3. *Min Hälsa*, 5 s. 26-28
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=05754120140507229D0B79F1FB0EFFFA0A8B61D96B66B2&serviceId=2>]
8. Gunnarsson, Elin (2014d) Tappa 3 kilon på 21 dagar. *Min Hälsa*, 10 s. 16-17
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=057541201409245FD96738533DFF35E1D04EFABF1A433A&serviceId=2>]
9. Lagercrantz, Victoria (2014a) Tappa dina helgkilon. *Min Hälsa*, 1 s. 30-31
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=057541201401082C27A3771EC16F7C6A85C0814C9440A3&serviceId=2>]
10. Lagercrantz, Victoria (2014b) Linda, 37, tappade 6 kilon med 5:2-appen. *Min Hälsa*, 8 s. 18
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=05754120140730EEAE8CC15D4294AACA78CFC0FDCDFCF6&serviceId=2>]
11. Lundholm, Johanna (2014a) Bränn fett. *Min Hälsa*, 5 s. 40-41 [<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=057541201405070C1D55D33AEA6628B4D5A1B687E51127&serviceId=2>]
12. Lundholm, Johanna (2014b) Ät ute - och tappa kilon. *Min Hälsa*, 6 s. 59
[<http://web.retriever-info.com.ludwig.lub.lu.se/services/archive/displayPDF?documentId=057541201406044F6FEAD4F58A3AE1CCFB59D2B047450D&serviceId=2>]

Referenser

Aftonbladet (2015)

[<http://www.aftonbladet.se/halsa/article20400892.ab?teaser=true> Hämtat den 2015-03-08]

Ahrne, Göran & Svensson, Peter (2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber

Bojs, Karin & Bratt, Anna (2011) *Vikten av gener - hur dna påverkar din vikt*. Stockholm: Natur & Kultur.

Bryman, Alan (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Folkhälsomyndigheten (2001) *Folkhälsorapport*. Stockholm: Modin-tryck

[<http://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12980/folkhalsorapport-2001.pdf> Hämtat den 2015-03-03]

Folkhälsomyndigheten (2014) Fler har fetma och övervikt

<http://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2014/februari/ fler-har-fetma-och-overvikt/> (Hämtat den: 2015-04-16)

Frisén, Ann, Kristina Holmqvist Gattario Kristina & Carolina Lunde (2014) *Projekt perfekt - Om utseendekultur och kroppsuppfattning*. Stockholm: Natur & Kultur.

Goffman, Erving (2011) *Stigma - Den avvikande roll och identitet*. Stockholm: Norstedt förlag AB

Hirdman, Anja (2001) *Tilltalande bilder*. Stockholm: Atlas

Ingvar, Martin & Eldh, Gunilla (2010) *Hjärnkoll på vikten*. Stockholm: Natur och Kultur

Johansson, Thomas, Simon Lindgren & Anette Hellman (2013) *Nya uppväxtvillkor - samhälle och individ i förändring*. Stockholm: Liber AB.

Jönson, Håkan (2010). *Sociala problem som perspektiv – En ansats för forskning & socialt arbete*. Stockholm: Liber

Kidwell, Blair, Jonathan Hasford, David M Hardesty (2015) Emotional ability training and mindful eating. *Journal of Marketing research (JMR)*. Vol 52:105-119

Livsmedelsverket (2015) Övervikt och fetma
<http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/overvikt-och-fetma/> (Hämtat den: 2015-04-14)

Livsmedelsverket (2015) Dieter och viktnedgång
<http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/dieter-och-viktnedgang1/> (Hämtat den: 2015-04-14)

Manströms, Sten & Györki, Iréne & Sjögren, Peter A (2006) *Bonniers svenska ordbok*. Stockholm: Alberts Bonneris förlag AB

Matsson, Tina (2007) Socialt arbete, kön och normalitet. I Kerstin Svensson (red) *Normer och normalitet i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur AB

Meeuwisse, Anna (2007) Sociala kategoriseringar, ojämlikheter och motståndsstrategier. I Kerstin Svensson (red) *Normer och normalitet i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur AB

Moseley, Michael & Spencer Mimi (2013) *5:2 Dieten - friskare, smalare, längre liv med halvfasta*. Stockholm: Bonnier fakta

Mårild, Staffan, Arvo Hänni, Arvo & Björn Zethelius (2014) *Läkemedelshandboken*
[http://www.lakemedelsboken.se/c2_nut_overviktfetma_2013fm10.html?search=&iso=false&imo=false&nplId=null&id=c2_38 Hämtad den 2015-03-03]

Nowicka, Paulina & Flodmark, Carl-Erik (2006) *Barnövervikt i praktiken - evidensbaserad familjeviktsskola*. Lund: Studentlitteratur AB.

Sagut, Abigail C & Gruys, Kjerstin (2010) Morality and Health: News media construction of overweight and eating disorders. *Social problems*. Vol 557: 231-250

Sandberg, Helena (2004) Medier & Fetma: En analys av vikt. Lund: Sociologiska institutionen

SCB (2012) [http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Vi-vaxer-pa-bredden/] Hämtat den 2015-03-03]

Svensson, Kerstin (2007) Sociala Normer, normalitet och normalisering. I Kerstin Svensson (red) *Normer och normalitet i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur AB

Taubes, Gary (2011) *Varför blir vi feta - och vad ska vi göra åt det*. Sundbyberg: Pagina förlag AB/Optimal förlag.

Who 2015

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> (Hämtat den: 2015-05-01)

Williams, Robert & Ricciardelli, Lina (2014) Social Media and Body Image Concerns: Further Considerations and Broader Perspectives. *Sex Roles* Vol 17: 389-392