# Dagens ideelle kropp finnes ikke!

Med dagens forventninger til hvordan kroppen vår skal se ut, er det vel ikke rart at man føler seg stygg? Våre forventninger er umulige å oppnå fordi flere photoshopper bildene sine, mer enn noen gang tidligere. Den overdrevne redigeringen må det bli slutt på. Alle vet jo at hva man ser på sosiale medier ikke er en standard, men siden alle har tilgang på verktøyene til å manipulere bildene sine, er det vel lett å glemme det?

Jeg tror man trygt kan si at alle har vært der en gang. Å ha sett seg selv i speilet og tenkt: «Jeg er for tykk for denne buksa»eller «Jeg må begynne å trene». Selv har jeg tenkt det mange ganger, men med det jeg ser på sosiale medier daglig er det ikke rart. Dette er et tema som angår flere, men det blir ikke omtalt åpent nok. For eksempel, når jeg ser en venninne legge ut et fint bilde og jeg kan se at hun har gjort rumpa si større eller fjernet en kvise hun hadde, tør jeg ikke kommentere det.

Filtrene forstyrrer oppfatningen vår av samfunnet. Hver gang du ser en influencer legge ut et “tilfeldig” bilde, hvor alt er perfekt, tenker du vel et lite øyeblikk: «Hvordan kan noen se så perfekt ut». Sannheten er at ikke de heller gjør det. Det er blitt en vane å redigere bildene sine før man deler dem. Mange tror de er alene om dette, men jeg kjenner flere venner som har prøvd å trene for å endre kroppen sin eller angret på å spise den ekstra maten. Ved å fjerne muligheten til å redigere bildene man deler eller være pålagt å merke manipulerte bilder, tror jeg flere ville innsett at dette ikke er en standard.

Dette er et problem som omfavner alle, men spesielt unge i en sårbar alder. I en undersøkelse fra «Prosjekt Perfekt»(2018) viser det seg at hele 18% av 2000 ungdommer i Norge føler på kroppspress i hverdagen. 24% av jentene følte de hadde et behov for å endre noe ved utseende sitt, mens bare 4% av guttene følte de var misfornøyd med kroppen sin. Flere eksperter er bekymret for hvordan dette påvirker ungdoms psykisk helse og eget kroppsbilde, og mener vi bør rette mer fokus mot dette temaet.

Et annet stort problem er måten kropp blir fremstilt i apper og media. Apper som TikTok og Instagram har stor skyld i det kroppspresset unge føler på i dag. Ifølge en undersøkelse utført av Medietilsynet viser det seg at minst halvparten av 13-18 åringer har fått reklamer om produkter for vekttap på Instagram eller Snapchat. Tik Tok lanserte nylig en ny funksjon som heter “Enhance”, hvor du kan blant annet få hvitere tenner, lengre vipper og renere hud. Dette er en app som blir brukt av mange barn, til tross for aldersgrensen 13+, og dette bidrar til å skape urealistiske standarder i tidlig alder.

Jeg synes dette burde bli et mer åpent tema som folk kan innrømme at de føler på. Så neste gang du skal legge ut et nytt bilde på Insta, skal du legge på det ekstra filteret? Eller skal du bevise at man kan legge ut et fint bilde og få fine kommentarer selv om man ikke har manipulert det?

Ronja, 13

<https://press.no/prosjekt-perfekt-rapport-om-kroppspress/>

<https://www.nrk.no/kultur/nye-tall-fra-medietilsynet_-frykter-okt-kroppspress-1.15159888>

<https://www.hitc.com/en-gb/2020/10/23/how-to-get-the-enhance-filter-on-tiktok/>