## ’Er jeg god nok’ – unge, kropsidealer og dopingforebyggelse

Adskillige undersøgelser viser, at mange unge er utilfredse med deres krop, og at der er en sammenhæng mellem de unges egen kropsopfattelse og trivsel. For nogle unge ender kampen for at opnå ’idealkroppen’ med en spiseforstyrrelse, mens andre vælger at ty til fitnessdoping. Derfor har Anti Doping Danmark og Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade startet projektet ’Er jeg god nok?’, der skal forebygge, at unge kommer i en situation, hvor de overvejer at løse deres utilfredshed med deres krop ved at sulte eller dope sig.

I dette afsnit af Viden i spil har Cecilie Hedegaard Bak inviteret Malene Johannisson, seniorkonsulent i Anti Doping Danmark, i studiet til en snak om, hvorfor projektet ’Er jeg god nok?’ er opstået. Vi skal blive klogere på, hvordan ændrede motionsvaner og kropsidealer kan have betydning for de unges trivsel, og vi skal se nærmere på fitnessbranchens ansvar for at skabe sunde kropsidealer.

## Arbejdsspørgsmål

1. Redegør for, hvorfor Anti Doping Danmark sammen med Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade har startet projektet ’Er jeg god nok?’
2. Tænk tilbage på dine egne motionsvaner. Hvordan har de ændret sig gennem fra I var børn til I blev teenagere?
3. Diskutér, om fitnesscentrene har et ansvar for at skabe sunde kropsidealer blandt unge.
4. Diskutér, hvilke kropsidealer I synes, der florerer i fitnesscentrene, og overvej om de er anderledes end dem, der er i traditionelle idrætsforeninger.
5. Hvilken rolle mener I, at sociale medier spiller i forhold til opfattelsen af, hvad der er ’den perfekte krop’?
6. Forestil jer, at I var en del af projektet ’Er jeg god nok?’ og skulle tale med børn i 6. klasse. Hvilke emner ville I lægge vægt på, og hvordan ville I gribe det an?

## Supplerende materiale

Se tabel 3: ’Løb og styrketræning overtager børnenes aktiviteter med alderen (pct.)’ fra [notat 2 i Danskernes motions- og sportsvaner 2020](https://www.idan.dk/vidensbank/downloads/danskernes-aktivitetsvalg-og-organisering-i-2020/ebb2dec0-d050-4b06-a88f-acf7009b1034).

Figuren viser andelen af børn, der dyrker de ti mest udbredte aktiviteter på tværs af aldersgrupper.

Lyt til afsnittet [’(Anti)doping: fitnessudøveren følgesvend?’](https://www.idan.dk/nyhedsoversigt/podcasts/viden-i-spil/2021/16_antidoping-fitnessudoevernes-foelgesvend/)