



## MARYAM IQBAL TAHIR

på en lørdag

Bloggere

# Hvis en blogg ikke er bra for deg, bør du slutte å følge den

ILLUSTRASJON Åge Peterson

**V**i har med jevne mellomrom debatter om definisjonsmakten til bloggere og om hvilket samfunnsansvar de har.

Sist ble den utløst av at Sophie Elise Erichsen hadde tatovert prikker i hodebunnen for å skjule hårløse partier. I den forbindelse uttalte bloggeren Kristin Gjelsvik at hun ikke har telling på hvor mange ganger Isachsen har fått henne til å grine på grunn av ting hun legger ut offentlig.

Det får meg til å lure på hvorfor Gjelsvik, som er 29 år gammel, følger en blogg som får henne til å gråte.

Vi er alle enige om at bloggere skal ta innover seg at de har unge lesere som befinner seg i et stadium av livet hvor de er lettpåvirkelige. Men vi bør samtidig kunne forvente at personer over 18 år tar ansvar for sine valg.

Hvis en blogg ikke er bra for deg, bør du slutte å følge den. Som forbruker har du makt, og du kan bruke den til å ta et standpunkt ved å la være å følge bloggere som fremmer dårlig kroppsideal og usunn livsførsel.

**Økt bevissthet.** I høst fikk Barne- og likestillingsdepartementet overlevert en skisse til etiske retningslinjer for bloggbransjen. Det er ingen tvil om at vi trenger retningslinjer for å unngå at barn og unge blir utsatt for usunt kroppspress. Men problemet er sammensatt, og vi får ikke løst den med retningslinjer som retter seg mot den norske bloggbransjen alene.

Vi følger også utenlandske bloggere. I tillegg blir vi påvirket av venner, bedre halvdel, familie og kolleger. Hva gjør vi hvis kjæresten synes vi har for små pupper og skal operere dem, hva gjør vi hvis pappa hele tiden trenger å ta en løpetur etter et måltid og hva gjør vi med kompisens tynne kropp som minner oss på at vi ikke er tynne nok?

Da holder det ikke med en bloggplakat.

Foreldre må ta sitt ansvar, skolen må ta sitt ansvar og bloggerne må ta sitt. I tillegg må hver enkelt av oss bli mer bevisst på hvem vi følger, hvordan dette påvirker vår hverdag og hvorvidt det er på tide med en vårrengjøring.

Alle som følger bloggere, blir ikke påvirket til å foreta kosmetiske inngrep på kroppene sine. Noen er likevel mer utsatt for kroppspress enn andre.

Studier har definert tre risikofaktorer for å oppleve ekstra press: at man gjør kroppsidealet som eksisterer i samfunnet til sitt eget, har høy grad av kroppsmisnøye og mangel på sosial støtte. Da går det ikke an å ha ensidig fokus på bloggerne.



FAKTA

Maryam Iqbal  
Tahir

Jurist og journalist

**Verktøykasse.** Barn og unge (og også voksne) bør få de nødvendige verktøyene til å håndtere kroppspress. Akkurat som vi lærer å gjenkjenne fake news, må vi lære kildekritikk i bloggverdenen.

Alt er ikke slik det ser ut som, og man trenger ikke å tro på alt man leser. Vi må vite hvilke rettigheter vi har for å stille krav til bloggere og influensere. Influensere lever av å påvirke oss til å kjøpe bestemte produkter. Sponsing og reklame skal være tydelig merket. Når du blir betalt for å fronte et produkt, har det ikke like mye troverdighet som når du fronter et produkt uten å få betalt for det.

Vi må lære å være kritiske til usunn kroppsholdning og hva det gjør med oss - enten den kommer fra pappa, en kompis eller kjæreste. Samtidig må vi tørre å stille de vanskelige spørsmålene og ansvarliggjøre folk: Du kan velge å løse problemene dine med å operere nesen eller gå og snakke med en psykolog. Hvorfor synes du det ene høres mer fornuftig ut enn det andre?

Det er ikke jantelov å la være å rope heia til alt bloggere gjør.

**Større mangfold.** For noen kan Sophie Elise Isachsen også være et eksempel på hvorfor vi bør vente med å endre på kroppen til vi har fått orden på sinnet. Hun er et godt eksempel på at selvtiliten ikke blir bedre av extensions, falske vipper og større pupper. Livet hun lever er ikke så glamorøst som det av og til kan se ut på bildene.

Vi trenger ikke nødvendigvis mindre Isachsen, men vi trenger et mangfold av rollemodeller. Vi trenger rollemodeller som er opptatt av annet enn utseendet. De som snakker om det de har peiling på. Med og uten utdanning. Vi må aktivt oppsøke nye rollemodeller eller prøve å være de rollemodellene vi ikke finner i samfunnet.

Vi bruker for mye tid på skjermen og veier mer enn generasjonene før oss. Men McDonalds har vann og salat på menyen, og Iphone gjør det mulig å begrense skjermtiden for deg selv og barna dine. Resten må du ta ansvar for selv.

Like lite som vi kan skylde på Facebook for at vi er skjermavhengige eller McDonalds for at vi er overvektige, kan vi skylde på bloggverdenen for at vi er misfornøyd med kroppene våre. Det er vi som avgjør om vi vil løse problemene våre enten med nye pupper eller ved å bestille en time hos psykolog.