



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

”Ingen vill se en tjock människa på scen”

- **En kvalitativ studie kring ätstörningar hos
kvinnliga professionella dansare**

**Ida Ljung
Maria Vegborn**

Rapportnummer: VT14-56
Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Program/kurs: Hälsopromotionsprogrammet
Nivå: Grundnivå
Termin/år: Vt/2014
Handledare: Daniel Arvidsson
Examinator: Hillevi Prell



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT14-56
Titel:	”Ingen vill se en tjock människa på scen” - En kvalitativ studie kring ätstörningar hos kvinnliga professionella dansare
Författare:	Ida Ljung, Maria Vegborn
Examensarbete:	15hp
Program:	Hälsopromotionsprogrammet
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Daniel Arvidsson
Examinator:	Hillevi Prell
Antal sidor:	56
Termin/år:	Vt/2014
Nyckelord:	dans, intervention, kvalitativ innehållsanalys, risk- och friskfaktor, ätstörning

Sammanfattning

Forskning tyder på att risken att drabbas av ätstörning är tre gånger högre hos dansare jämfört med icke dansare och prevalensen uppgår till 42 %. Dansvärldens strävan efter perfektionism, kvinnligt kön, en ålder av 14-20 år samt intensiv bantning är de främsta riskfaktorerna för att utveckla ätstörning. Förutom att ätstörningar hälsoekonomiskt är kostsamma för samhället medför de även fysiska, psykiska och sociala konsekvenser hos den drabbade. Forskning menar att bättre kunskap kring skydds- och riskfaktorer för att inte utveckla ätstörning krävs samt att förebyggande program riktade till högriskgrupper som dansare behövs. Därtill saknas effektiva interventionsprogram för att förebygga ätstörning hos professionella dansare, vilket därför ligger till grund för framarbetat syfte. Delsyfte ett är att beskriva vilka faktorer kvinnliga, professionellt skolade, dansare anser är risk- och friskfaktorer beträffande ätstörningar hos dansare inom de traditionella dansstilarna balett, fridans och jazzdans. Delsyfte två är att utifrån beskrivningen presentera förslag på interventioner att tillämpa på professionella dansutbildningar för att förebygga ätstörningar hos denna population. Metoden som användes var kvalitativa semistrukturerade intervjuer med fyra professionellt skolade dansare. Intervjumaterialet transkriberades och analyserades enligt kvalitativ innehållsanalys. Studiens huvudresultat visar att bristande ledaregenskaper är den främsta riskfaktorn för att utveckla ätstörning, därtill god pedagogik som friskfaktor för att inte utveckla ätstörning. Utifrån funna risk- och friskfaktorer har ett flertal interventioner föreslagits för att förebygga ätstörning hos kvinnliga professionella dansare. Däribland kompetensutveckling i pedagogik och ledarskap, utbildning i kost och näringslära, anställa hälsoutvecklare samt att arbeta fram en handlingsplan för att förebygga och upptäcka ätstörningar, på varje dansutbildning.

Förord

Vi vill med detta förord tacka vår handledare, Daniel Arvidsson, för den stöttning han gett oss under arbetets gång. Ett stort tack riktas även till informanterna som deltog i studien. Utan dessa personers medverkan hade vårt arbete inte varit möjligt att genomföra. Sist men inte minst tackar vi varandra för det samarbete vi haft under examensarbetes gång.

Författarnas bidrag till arbetet fördelas enligt nedanstående tabell (se tabell 1).

Tabell 1. Fördelning av arbetet, forskarna emellan.

Arbetsuppgift	Procent utfört av Ida/Maria
Planering av studien	50/50
Litteraturundersökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

”Dance is the hidden language of the soul of the body”
– Martha Graham (1894-1991)

Ida Ljung och Maria Vegborn
Borås, Juni 2014

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Syfte	6
Frågeställningar	6
Bakgrund	7
Danshistoria.....	7
Balett	7
Fridans	8
Jazzdans.....	9
Kroppsuppfattning.....	9
Kroppsuppfattning gentemot träning	10
Kroppsuppfattning gentemot dans	11
Ätstörningar.....	11
Diagnostiska kriterier för ätstörningar	12
Orsaker till ätstörningar.....	12
Förekomst av ätstörningar	13
Prevention av ätstörningar.....	14
Salutogent och patogent perspektiv.....	16
Metod	17
Kvalitativ forskningsstrategi	17
Urval av informanter	18
Tillvägagångssätt vid intervjuerna	18
Analys av intervjuer	19
Tillförlitlighet	20
Etiska ställningstaganden	20
Resultat	21
Riskfaktorer.....	21
Friskfaktorer.....	23
Interventioner	24
Diskussion	25
Metoddiskussion.....	25
Forskningsprocessen	25
Replikation och tillförlitlighet.....	26
Resultatdiskussion.....	27
Riskfaktorer.....	27
Interventioner	28
Slutsatser och implikationer	30
Referenser	31
Bilagor	38
Bilaga 1. Intervjuguide	38
Bilaga 2. Analysmatris – intervjuperson 1	39
Bilaga 3. Analysmatris – intervjuperson 2	45
Bilaga 4. Analysmatris – intervjuperson 3	49
Bilaga 5. Analysmatris – intervjuperson 4	54

Introduktion

Forskning tyder på att prevalensen av ätstörningar hos kvinnor som utövar en estetisk idrott, däribland dans, uppgår till 42 % (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004) medan prevalensen hos kvinnliga balettdansöser som är drabbade av någon form av ätstörning anses var uppemot 83 % (Ringham, Klump, Kaye, Stone, Libman, Stowe & Marcus, 2006). Därmed anses dansare löpa tre gånger högre risk att drabbas av ätstörningar jämfört med icke dansare (Arcelus, Witvomb & Mitchell, 2014). De höga siffrorna anses dels bero på perfektionism, då det inom dansvärlden och traditionella dansutbildningar finns ett ständigt fokus på att förverkliga en perfekt kropp, tillsammans med förväntningar om en tunn kropp (Green, 1999; Penniment & Egan, 2012). Dels då kvinnligt kön, en ålder av 14-20 år samt intensiv bantning är de främsta riskfaktorerna för att utveckla ätstörning (Pratt & Woolfenden, 2002). Förutom att ätstörningar hälsoekonomiskt sett är kostsamma för samhället (Västra Götalandsregionen, 2012) medför de även fysiska, psykiska och sociala konsekvenser hos den drabbade. Däribland näringsbrist, nedsatt kapacitet i hjärt- och kärlsystemet, muskelsvaghet, benskörhet samt depression (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2013; Jeukendrup & Gleeson, 2007). Därav är det av vikt att finna förebyggande insatser mot ätstörningar hos kvinnliga professionella dansare.

Swanberg (2006) menar att bättre kunskap kring skydds- och riskfaktorer för att inte utveckla ätstörning krävs samt att det fortfarande finns stora kunskapsluckor kring ätstörningar. Angeläget är därför att bättre klarlägga hur biologiska, psykologiska och sociala riskfaktorer samverkar i utvecklingen av ätstörningar (Schmidt, 2003; Steiner, Kwan, Shaffer, Walker, Miller, Sagar & Lock, 2003). Därtill menar Hällström (1999) att primärpreventiva program som är riktade till högriskgrupper som idrottskvinnor, inklusive dansare, är av vikt för att få fram effektiva insatser. Även Steiner et al. (2003) menar att framtida studier bör inriktas på högriskgrupper. Då ätstörningar betraktas som psykisk ohälsa kan insatser därför samordnas med andra hälsofrämjande insatser, med syfte att främja psykisk hälsa (Hällström, 1999). Hällström (1999) menar vidare att det finns goda skäl att undersöka om hälsofrämjande program kan medföra minskad förekomst av gemensamma riskfaktorer för ätstörningar och annan psykisk ohälsa. Tidigare studier som undersökt effektiviteten i interventioner anses ha begränsningar i sitt utförande, vilket medför att deras slutsatser hämmas och ytterligare forskning därför behövs (Tseng, Fang, Chang & Lee, 2013). Penniment och Egan (2012) hävdar att framtida forskning bör studera effekten av förebyggande program med syfte att minska riskfaktorer hos kvinnliga dansare. Då kvinnligt kön, ålder 14-20 år samt att vara dansare anses vara de mest betydande riskfaktorerna för att drabbas av ätstörning och då effektiva interventionsprogram för att förebygga ätstörning hos dansare saknas, ligger detta till grund för framarbetat syfte i denna studie.

Syfte

Delsyfte ett är att beskriva vilka faktorer kvinnliga, professionellt skolade, dansare anser är risk- och friskfaktorer beträffande ätstörningar hos dansare inom de traditionella dansstilarna balett, fridans och jazzdans. Delsyfte två är att utifrån beskrivningen presentera förslag på interventioner att tillämpa på professionella dansutbildningar för att förebygga ätstörningar hos denna population.

Frågeställningar

För att besvara syftet har följande frågeställningar satts upp:

- Vilka riskfaktorer bidrar till att ätstörningar hos kvinnliga dansare inom de traditionella dansstilarna, på professionella dansutbildningar, uppstår?
- Vilka friskfaktorer bidrar till minskad förekomst av ätstörningar hos kvinnliga dansare inom de traditionella dansstilarna, på professionella dansutbildningar?
- Hur kan ätstörningar hos kvinnliga dansare inom de traditionella dansstilarna, på professionella dansutbildningar, förebyggas?

Bakgrund

I följande avsnitt ges en inblick i dels danshistoria, med en genomgång av studiens tre tillhörande dansstilar, dels kroppsuppfattning, ätstörningar samt salutogent och patogent perspektiv. Detta med syfte att skapa en holistisk bakgrundsförståelse till denna studie.

Danshistoria

Ordet *dans* kom första gången in i det svenska språket under 1200-talet då Europas anständiga seder nådde det svenska hovet. Dessförinnan hade *leker*, ett fornsvenskt ord, använts för att symbolisera olika typer av rörelser. Dans definieras som rörelser till melodi och rytm. Dessa rörelser tar en speciell form och utförs under en viss tid, i ett visst rum. Dans ses dels som en konstform (Ståhle, 2014) dels som en estetisk idrott (Jeukendrup & Gleeson, 2007). Vidare har dansen följt de stora kulturexpansionerna, då exempelvis romernas vandring till Europa varit betydelsefull för flamencokonstens utveckling i Spanien. Dans förekommer i många former inom den västerländska teatern, som exempelvis balett av olika slag, musikaler med dans, dansteater i modern och fri rörelseteknik, showdans samt dansinlägg i operor och operetter. Dans som konstform är en avantgarderörelse¹ som söker ständig förnyelse (Ståhle, 2014). Dagens mest högklassiga, professionella dansutbildningar syftar främst till att utbilda inom de traditionella dansstilarna, vilka anses vara balett, fridans (modern/nutida dans) samt jazzdans. Både i Sverige och internationellt betraktas dessa stilar som de tyngsta och mest eftertraktade att erhålla för att nå professionella framgångar. Dessa stilar är därmed huvudämnen på de flesta yrkesutbildningar (Folkuniversitet, 2014; Illinois State University - College of Fine Arts, 2012; Iwanson International School of Contemporary Dance, u.å.; Juilliard - dance drama music, u.å.; London Studio Centre, 2012; The University of Arizona - The School of Dance, u.å.; The University of Arts, u.å.).

Balett

Ordet *balett* kommer både från det franska och italienska språket. Betydelsen av ordet är egentligen *liten dans* och innebär en teatertyp som innefattar musik, scenografi, ljus och dans. Ordet har även innebörden dansensemble eller enskilt verk (Au, 1988). Klassisk balett är en dansform som genom sin spridning över hela världen sedan mitten på 1900-talet blivit ett av Europas bidrag till världskulturen. Dansformen har utvecklats till en konstform som idag utövas av professionella artister inför publik (Ståhle, 2014).

Balett som konstform har sitt ursprung i Italien på 1400-talet. Vid renässansens hov uppstod en festkultur som utmynnade i *hovbalett*. Hovbaletterna hade sin plats i palatsens största salar och regisserades av dansmästare. Dansmästarna var yrkesmän som skrev böcker om steg och danser, vilka idag har använts för att följa dansteknikens framväxt. Kung Ludvig XIV av Frankrike grundade år 1661 en dansakademi, där dansmästarna utvecklade den klassiska dansens terminologi. I och med det blev dansen en självständig konstart och dansarna började på de offentliga teatrarna, där det fanns ett behov av dansinslag i operor och skådespel. Under

¹ Benämning på nyskapande, ofta experimentella kulturyttringar (Nationalencyklopedin (NE), 2014a).

1700-talet utvecklades baletten till att endast innehålla dans och mimande, utan inslag av tal och sång. Kvinnans tunga kjolar hindrade utvecklingen vilket bidrog till att mannen var dominerande på scenen och blev alltmer överlägsen. Det var först efter den franska revolutionen som kvinnokläderna blev mindre och lättare samt att skon miste sin klack, till fördel för dansen. Under samma tid stod Italien för utvecklandet av danstekniken, bland annat tåspetstekniken, och i början av 1800-talet skrevs, än idag giltiga, avhandlingar om teorin och praktiken kring den klassiska dansen. Baletten kom under denna tid att bli andlig, poetisk och romantisk, framförallt med baletten ”Giselle” år 1841. Kvinnan i tyllkjol och tåskor blev mer och mer dyrkad som ballerina, vilket drev bort mannen från scenen (Au, 1988).

Helaftonsbaletten kom till i 1800-talets Ryssland där tsaren gav enorma resurser till baletten. Tjajkovskij förändrade, under denna tid, baletten med musiken och skapade en helt annan storhet med mästerverken ”Törnrosa” och ”Svansjön”. I början av 1900-talet kom tiden för förnyelse och den ryska baletten (Les Ballets Russes) kom till. Detta innebar hårda krav på dansaren, som att vara uttrycksfull i varje lem. Efter revolutionen i Sovjetunionen förvandlades baletten till en folkkonst och skolor arbetade fram ny pedagogik, vilket resulterade i överlägsna dansare av högsta kvalitet som fyllde balettverken med heroism och dramatik. I mitten av 1900-talet väcktes i väst intresset för klassiker som ”Giselle”, ”Törnrosa” och ”Svansjön” (Au, 1988).

Idag är den klassiska balettens rörelseregister detsamma överallt och den tränas och används i sin rena form, med influenser från antingen dansk, fransk, rysk eller italiensk stil. Baletten var således långt in på 1900-talet endast dans med baletteteknik, vilken idag har ändrats då koreografer tillsätter andra rörelsetyper till det klassiska. Detta innebär att termen har ändrats och står numera för mångskiftande rörelseteater (Au, 1988).

Fridans

Under 1900-talets början uppstod, inom danskonsten, benämningen *fridans* som ett motstånd till den klassiska dansens stränga former och normer. Fram till andra världskrigets slut var avståndet mellan balett och fridans stor, men avståndet har krympt mer och mer. Det har resulterat i att koreografer ofta integrerar den klassiska baletten med friare rörelse (Au, 1988; Cohen, 1973). Det var framförallt i USA och Tyskland, länder som inte haft någon djupt rotad baletttradition, som de mest märkbara förändringarna skedde. I USA utvecklades den moderna dansens stomme, vilken idag har flera olika förgreningar och stilar. Fridansen, som även kallas modern eller nutida dans, var starkt influerad av expressionismen² och hade sin storhetstid fram till andra världskriget. Utgångspunkten låg framförallt på att koreografera efter kroppens faktiska rörelsemöjligheter, vilket ledde till att en stor amatörrörelse blomstrade upp. Efter kriget försvann dansstilen under lång tid, framförallt i Centraleuropa, och den ursprungliga innebörden av fridans gick förlorad. Idag ligger friheten i modern dans istället i det koreografiska skapandet och den klassiska tekniken, från baletten, är en grundpelare i den strängare metodiken (Cohen, 1973).

² Riktning inom 1900-talets litteratur, teater, bildkonst, arkitektur och film (Boström, 2014).

Jazzdans

Jazzdans är en konst- och sällskapsdans som utförs till jazzmusik. Den utvecklades genom Nord- och Sydamerikas slavhandel med afrikaner vilken ledde till en tillströmning av dans och musik, där de traditionella danserna från Afrika anpassades till de nya miljöerna. Senare drog den afroamerikanska musikkulturen över Europa då i form av jazz och jazzdans, vilket är kärnan i den afrikanska kulturens inverkan på euroamerikansk kultur. Dansstilen är utmärkande med dess användning av bål- och benrörelser. Armarnas och huvudets rörelser är ofta synkoperade³ och fötterna framhäver takten. Mellan år 1840-1910 var minstrelshowerna en av de mest populära underhållningsformerna i USA där steppdans, ”cakewalk” och ”shuffle” var populära inslag. Jazzen, både som musik och dans, blev alltmer populär bland de vita danssalongerna under 1920- och 1930-talen. Sällskapsdanser som ”jitterbug”, ”charleston” och ”black bottom” spreds över hela världen. På 1940-talet tog fridansen komponenter från jazzdans och även filmernas koreografi hade inslag av stilen. Jazz som dansstil utvecklades även och en grund till ”modern jazz” togs fram, vilken började undervisas i skolor. Jazzdansens genombrott i Sverige kom med musikalen ”West Side Story” år 1961. Jazzdans är idag en stil som ofta används ihop med balett och fridans. Detta innebär att den inte är en konstant dansform utan utvecklas och påverkas hela tiden, bland annat av populärmusiken med dess musikvideor (Emery, 1988; Stearns & Stearns, 1971; Ståhle, 2014).

Kroppsuppfattning

Den uppfattning en individ har om sitt utseende och egen kropp benämns kroppsuppfattning alternativt kroppsbild. Genom kroppspereptionsindex, det vill säga kvoten mellan individens subjektiva storleksuppfattning och dennes objektiva storlek, kan skillnaden mellan en individs kroppsbild och verklighet påvisas (NE, 2014d).

Vår kropp används för att beskriva och värdera människor, vilket medför att kroppen, dess storlek samt form är viktig för den bild vi vill skapa om oss själva och även hur vi vill bli bedömda av andra. Många individer oroar sig över sin kropp inklusive vikt, hälsa och utseende då en tilldragande kropp samt utseende ses som något eftersträvänt (Bengs, 2000). Bengs (2000) menar även att den perfekta kroppen i större utsträckning eftersträvas hos unga jämfört med äldre. Samtidigt tenderar såväl tjejer som killar att överdimensionera sin egen kroppstorlek, dock i olika omfattning (Bergström, Stenlund & Svedjehäll, 2000). Vad beträffar attraktivitet behöver individer med en fysiskt tilldragande kropp inte nödvändigtvis vara nöjda med sitt utseende och vice versa. Därmed är kroppsuppfattning inte överensstämmande med fysisk attraktivitet, vilket medför att vi inte ser på oss själva så som andra gör. Oavsett en individs utseende är det därför dennes egna varseblivningar, känslor samt övertygelser som är väsentliga för hur denne tror sig uppfattas av andra (Cash & Pruzinsky, 2002). För att förklara unga individers relation till sin egen kropp anses kön vara en viktig variabel, där tjejer främst är benägna att granska sin egen kropp medan killar främst

³ Förskjutning av en given taktarts normala rytmiska betoning, det vill säga betoning är på ett annat ställe än i den normala pulsen (NE, 2014h).

bedömer andras kroppar (Bengs, 2000). Under ungdomsåren anses kroppsuppfattning vara en viktig aspekt av den psykologiska utvecklingen, framförallt för tjejer, och där forskning visar att 40-70 % av dessa är missnöjda med minst två saker med deras kroppar (Cash & Pruzinsky, 2002).

Vad beträffar riskfaktorer, korrelerade till kroppsuppfattning, för att utveckla ätstörning menar Favaro, Ferrara och Santonastaso (2003) att övervikt i unga år kan medföra att vissa individer utvecklar ätstörning som en reaktion på detta, alternativt utvecklar ätstörning efter genomfört bantningsprogram för övervikt. Ytterligare riskfaktorer är högt body mass index (BMI)⁴, missnöje med sin kropp, att individen blir retad för sin vikt (Lunner, 2003) eller låg självkänsla (Hill, Oliver & Rogers, 1992). Enligt Wrangsjö och Winberg Salomonsson (2009) är den viktigaste aspekten av självkänsla, hos flertalet ungdomar, individens utseende. Dock anses känslan av att uppleva sig som överviktig, trots motsatsen, vara mer negativ för självkänslan jämfört med att vara överviktig men då uppleva sig normalviktig. Samtidigt kan kommentarer om ens kroppsform och utseende medföra olycksbådande konsekvenser (Almqvist, Frisén & Hwang, 2003).

Kroppsuppfattning gentemot träning

Förbättrad självkänsla och belåtenhet över ett uppnått resultat kan erhållas genom träning. Dock kan träning även medföra att individen istället förlorar all känsla för vad som är rimligt att uppnå. Att bli sedd, det vill säga uppmärksammas och iakttagen, anses vara en stor drivkraft i det mänskliga beteendet och en individs eftersträvan om en tydlig och trygg identitet kan utvecklas genom exempelvis träning. Detta då det genom träning finns en möjlighet att utforma kroppen till det eftersträvansvärda. I ett flertal träningsanläggningar samt inom flertalet idrotter är lokalerna försedda med speglar, vilket medför att vart man än vänder sig finns bilden av en själv. Det är dock inte alla som njuter av sin egen spegelbild (Johansson, 1998).

Johansson (1998) menar att det för vissa tränande individer inte räcker att träna för att bli bra. Somliga blir snarare besatta i skapandet av den perfekta kroppen genom att ingående iaktta kroppsdelar samt oavbrutet fundera kring de ansträngningar som fordras för att uppnå idealet. Därtill menar Johansson (1998) att kroppen, inom vissa idrotter, skapas på grund av estetik snarare än funktionalitet. Dessutom kan arbetet med kroppen generera uppmärksamhet från omgivningen. Dock är det, i strävan efter perfektion, lätt att ställa sig kritisk till sin egen kropp och person vilket kan medföra strävan efter att bli någon annan. Denna strävan, total förändring eller att uppfylla kraven på perfektion, kan emellanåt resultera i ätstörningar, skönhetsoperationer samt andra former av psykiskt lidande. Orsaken ligger vanligtvis i dagens samhälle där skönhet och hälsa värderas högt.

⁴ En metod för att beräkna om en person är över-, normal- alternativt underviktig, med utgångspunkt i personens vikt och längd (NE, 2014b).

Kroppsuppfattning gentemot dans

Inom dansen är det kulturella och sociala effekter som påverkar kroppsuppfattningen. I dansvärlden och på traditionella dansutbildningar finns ett ständigt fokus på ett yttre betraktelsesätt av kroppen. Detta bidrar till objektivering av dansarens kropp då denne strävar efter ett visst utseende under korrigering av lärare (Green, 1999). Inom dansen är spegeln ett viktigt redskap. Danselever spenderar mycket tid med att betrakta sig själva i danssalens spegelbeklädda väggar, med syfte att stärka dansteknik samt få ett perfekt utseende av kroppen. Då dansarna vanligtvis bär åtsittande kläder tillåts läraren ett utifrånperspektiv på specifika korrigeringar, placering av kroppen, rätt teknik samt för att effektivt utföra speciella dansrörelser (Stinson, 1993). Green (1999) beskriver vidare att det finns ett visst maktförhållande mellan lärare och elev, där läraren har auktoritet som en allvetande expert och där eleverna tävlar om uppmärksamhet och beröm genom fysisk manipulation och korrigering. Genom makt och kontroll över klassen överlåter danseleverna sina kroppar till läraren och strävan om att förverkliga en perfekt kropp upprätthålls genom en dominerande kultur. I Greens (1999) studie framgår, efter intervjuer med kvinnliga dansare, tre huvudkategorier om kroppsuppfattningar. Dessa tre handlar i stort om maktförhållandet mellan lärare och elev, dansutbildningars inställning och attityd om ett kroppsideal samt fokus och press på att göra kropparna fogliga för att kunna genomföra specifika rörelser. Resultatet visar också att informanterna känner en tyngdpunkt på den ”perfekta kroppen”, vilken anses vara en nödvändighet. Benen måste vara långa och superflexibla, ju smalare desto bättre. Rumpan ska vara fast, rund och liten, magen ska vara platt, midjan rak, former är oacceptabla, armarna ska ha en liten mängd muskler och det får inte finnas något fett som går att nypa i på kroppen. Dansaren bör vara lätt som en fjäder. Green (1999) menar även att dansarna känner att pressen med den smala kroppen är större och hårdare från dansvärlden än från samhället och sociala medier.

Ätstörningar

Ätstörning, vilket utvecklas över tid (Lask & Bryant-Waugh, 2000; Thompson, 1999), är ett tillstånd som kännetecknas av problem med ätande, aptit och vikt (NE, 2014i). Begreppet används som samlingsnamn för diagnoserna anorexia nervosa, bulimia nervosa, hetsättningsstörning samt ätstörning utan närmare specifikation (ätstörning UNS) (American Psychiatric Association, 2013). Dessa former är nära besläktade med varandra men beroende på symptom delas ätstörningarna in i, ovan nämnda, specifika diagnoser. Indelningen är av vikt då individens fysiologiska tillstånd, beteende, känslor samt tankar kan variera mycket mellan de olika diagnoserna (Ghaderi & Parling, 2007).

Vikt och kroppsform är av central betydelse för hur de individer som är drabbade av någon form av ätstörning värderar sig själva. Dessa individers försök till att kontrollera sin kropp kan bidra till en ätstörning, vilken i sin tur kan medföra näringsbrist, under- eller övervikt (Socialstyrelsen, 2009). Ovan nämnda tillstånd kan även leda till somatiska konsekvenser så som nedsatt kapacitet i hjärt- och kärlsystemet, dehydrering, elektrolytrubbningar, hjärtarytmi, muskelsvaghet och kramper samt påverkad mag- och tarmaktivitet. Dessutom kan svält och avmagring resultera i benskörhet, sänkt basal ämnesomsättning samt amenorré. Därtill är

psykisk ohälsa, ofta i form av depression, vanligt förekommande hos individer med en ätstörning (Abrahamsson et al., 2013; Jeukendrup & Gleeson, 2007). Den näringsbrist som kan uppstå till följd av en ätstörning kan leda till syndromet *den kvinnliga idrottstriaden* vilken inkluderar viktnedgång, utebliven eller oregelbunden menstruation samt benskörhet (Jeukendrup & Gleeson, 2007). Undervikten i sig samt den hormonförändring som sker i och med utebliven menstruation medför, efter tre till fyra månader, ett svagare skelett där benbrott lättare kan inträffa (Hobart & Smucker, 2000; Kazis & Iglesias, 2003). Under ungdomstiden anses människan ha bäst möjlighet till att bygga upp och stärka sitt skelett, för att förebygga benskörhet och benbrott under resten av livet. Då bra mat och lagom mängd fysisk aktivitet hjälper till att bygga upp ett starkt skelett är det därför av vikt att ungdomar är fysiskt aktiva. Dock tillhör idrottsutövande flickor med diagnosen anorexia nervosa riskgruppen för benskörhet med tillhörande frakturer (Gordon, 2003).

Diagnostiska kriterier för ätstörningar

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, vilket under år 2013 reviderades till en femte utgåva (DSM-5), är ett amerikanskt system som används internationellt för diagnos och klassifikation av psykiska störningar, däribland ätstörningar. Kriterierna för anorexia nervosa är, enligt DSM-5, dels ett begränsat energiintag i relation till individens energibehov vilket medför låg vikt i förhållande till ålder, kön, tillväxtkurvor samt kroppslig hälsa. Dels en intensiv rädsla för att gå upp i vikt samt störd kroppsupplevelse beträffande vikt eller form och påverkad självkänsla. Kriterier för bulimia nervosa är återkommande episoder av hetsätning och olämpligt kompensatoriskt beteende för att minska risken för viktuppgång såsom laxermedel, överdriven motion eller självframkallade kräkningar. Därtill påverkad självkänsla på grund av kroppsform och vikt. Återkommande episoder av hetsätning är ett av de diagnostiska kriterierna för hetsätningsstörning, vilken är en ny diagnos i DSM-5. Personen äter då fortare än vanligt, stora mängder mat utan att känna sig hungrig, så mycket att en obehaglig mättnadskänsla uppstår eller ensam på grund av skuld känslor. Därtill kan personen känna sig deprimerad efter att hetsätning skett. Utöver det föreligger uttalad ångest beträffande hetsätningen. De individer som lider av ätstörningar, vilka inte når upp till kriterierna för anorexia nervosa, bulimia nervosa eller hetsätningsstörning innefattas i diagnosen ätstörning UNS. Därmed kan ätstörning UNS innefatta en person som inte uppfyller alla kriterier i någon av de övriga tre diagnoserna (American Psychiatric Association, 2013).

Orsaker till ätstörningar

Orsakerna till ätstörning anses idag vara komplexa samt multifaktoriella, det vill säga bero på att flera faktorer samspelar. De faktorer som anses samspela är biologiska, psykologiska, fysiologiska samt sociala och kulturella processer (Clinton & Norring, 2012; Swanberg, 2006). De mest förekommande riskfaktorerna för utvecklandet av ätstörning är enligt Pratt och Woolfenden (2002) kvinnligt kön, ålder 14-20 år samt intensiv bantning. Dock tycks bantningen i sig inte leda till en ätstörning utan snarare bero på en biologisk eller psykisk sårbarhet hos individen, så som låg självkänsla. Efter insjuknande kan ätstörningen

vidmakthållas genom till exempel fortsatt bantning, hetsätning och psykiska försvarsmekanismer. Av de som insjuknar i bulimia nervosa har åtminstone en tredjedel av individerna problem med hetsätning innan dess att de börjar banta. Även perfektionism och negativ självbild är vanligt förekommande hos de med anorexia nervosa, bulimia nervosa och hetsättningsstörning (Clinton & Norring, 2012). Utöver ovan nämnda riskfaktorer ses dessutom missbruk och depression hos föräldrar, övervikt under barndom eller ungdomsår samt kritiska kommentarer från familjemedlemmar beträffande kroppsform, vikt eller ätbeteende som ytterligare riskfaktorer. Därtill ätstörning hos modern och tidig debut av menstruation (Swanberg, 2006).

Inom vissa idrottsgrupper, såsom estetiska idrotter och antigravitationsidrotter, finns en större fokusering på kroppsform, kropps-vikt och smalhet (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004). Flertalet studier har fokuserat på sjukliga metoder för att kontrollera vikt, matintag och kroppsform, vilka är begränsade ätstörningssymtom och därmed riskfaktorer för utvecklandet av ätstörningar (Abrahamsson et al., 2013; Jeukendrup & Gleeson, 2007; Swanberg, 2006).

Orsaker till ätstörningar hos dansare

Då forskning visar att perfektionism är en riskfaktor för ätstörning och där dansare i hög grad påverkas av samspelet mellan perfektionism och lärande, rapporteras kvinnliga dansare vara i riskzonen för att drabbas av sjukdomen (Penniment & Egan, 2012). Delvis förmedlas detta genom den kulturella påverkan med en estetisk förkärlek samt läran om en tunn kropp (Tseng et al., 2013). Därmed har förväntningar om en tunn kropp och ett begränsat matintag, vilket är vanligt förekommande i denna miljö, resulterat i ökad exponering och i och med det ökad risk för ätstörningssjukdomar (Penniment & Egan, 2012; Tseng et al., 2013). Exempel på vad som förekommer i denna miljö är enligt Green (1999) att dansarna är under ständig bevakning och ofta får delta i invägningar. Även matintaget kan bevakas av lärare vilket medför att dansarna i regel utvecklar osunda matvanor som följd.

Förekomst av ätstörningar

Av de individer som drabbas av ätstörning är kvinnor överrepresenterade. Lindblad, Lindberg och Hjern (2006) anser att diagnosen anorexia nervosa är omkring tio gånger vanligare bland unga kvinnor jämfört med unga män. Förekomsten hos kvinnor i åldrarna 12 till 25 år är enligt Swanberg (2006) 0,2–0,4 %, medan omkring 1 % har bulimia nervosa och 2-3 % hetsättningsstörning. Swanberg (2006) menar även att anorexia nervosa för det mesta är vanligare än bulimia nervosa i tonåren, medan bulimia nervosa istället uppkommer mer frekvent efter tonårsperioden. Dock finns troligtvis ett stort mörkertal i förekomsten av sjukdomen. Detta då viktminskning inte alltid uppträder vilket medför att bulimia nervosa inte är lika tydligt för omgivningen. Vad beträffar ätstörning UNS är denna troligen tre till fyra gånger vanligare än de specifika diagnoserna.

Smolak, Murnen och Ruble (2000) anser, efter granskning av en metaanalys med 34 studier, att en utmärkande riskgrupp i utvecklandet av ätstörning är kvinnor som idrottar, jämfört med icke idrottande kvinnor. Ätstörningar anses även vara betydligt vanligare hos elitidrottare,

främst hos flickor, jämfört med icke idrottande individer i samma ålder. Vanligast hos dessa elitidrottande flickor är ätstörning UNS. Enligt en studie av Sundgot-Borgen och Torstveit (2004) har 13,5 % av elitidrottarna subkliniskt⁵ eller kliniskt⁶ bekräftade ätstörningar, medan kontrollgruppen visade på 4,6 %. I de båda fallen är kvinnor som har någon form av ätstörning överrepresenterade. I uthållighetsidrotter uppgår förekomsten av ätstörningar till 9 % hos män, medan den hos kvinnor når upp till 24 %. Även i bollsporter är förekomsten högre hos kvinnor med sina 16 % jämfört med 5 % hos männen. Utöver lägre BMI förekommer oftare lägre självkänsla, sämre mental hälsa samt tidigare bantningsprogram hos dessa individer (Hulley & Hill, 2001).

Förekomst inom dans

Som tidigare nämnts är kvinnor som idrottar en framträdande riskgrupp i utvecklandet av ätstörning, vilket främst berör dansare (Smolak et al., 2000). Dansare i allmänhet uppges ha tre gånger högre risk att drabbas av ätstörningar, särskilt anorexia nervosa och ätstörning UNS, jämfört med icke dansare (Arcelus et al., 2014). Unga elitidrottare som försöker gå ner i vikt med syfte att uppnå en viss vikt alternativt få en smidig kropp, såsom balettdansare, är överrepresenterade vad beträffar förekomsten av anorexia nervosa och bulimia nervosa (Kurtzman, Yager, Landsverk, Wiesmeier & Bodurka, 1989; Sundgot-Borgen, 1994). Hos de kvinnor som utövar en estetisk idrott, såsom dans, är prevalensen av ätstörning 35-42 % (Jeukendrup & Gleeson, 2007; Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004). Sannolikt beror de höga siffrorna på samband mellan smalhet och framgång (Jeukendrup & Gleeson, 2007). Samband har även upptäckts mellan ökad risk för ätstörning och intensiv fysisk träning (mer än sex timmar per vecka) (Engström & Norring, 2002).

I en studie av Ringham et al. (2006) med 29 kvinnliga balettdansöser framgår att 83 % av deltagarna har någon form av ätstörning och att 55 % av dessa har ätstörning UNS. Vad beträffar sjukdomsbilden verkar den vara lika allvarlig hos dansare som hos icke-dansande kvinnor. Tseng et al. (2013) menar att prevalensen av ätstörning hos just balettdansare varierar kraftigt. Intervallen för anorexia nervosa skiftar mellan 1,4 % till 31 %, medan prevalensen av bulimia nervosa varierar mellan 1,6 % till 19 %. Samtidigt står ätstörning UNS för 8,3 % till 55 %. Den kraftiga skillnaden anses bero på undersökningsmetoder, graden av konkurrens, etnicitet, professionella dansare kontra dansstudenter samt vilka diagnostiska kriterier som funnits.

Prevention av ätstörningar

En kunskapsöversikt vad beträffar primärprevention av ätstörningar, det vill säga insatser för att förhindra att sjukdomen ätstörning uppstår, har arbetats fram av Vårdalstiftelsen och Medicinska forskningsrådet. Kunskapsöversikten inkluderar sju studier, där alla inbegriper en kontrollgrupp vid utvärderingen, vilka innehar en överensstämmande hypotes om att

⁵ En sjukdom som inte är fullt utvecklad och därför inte ger, eller ger obetydliga, symtom och sjukdomstecken (NE, 2014g).

⁶ En sjukdom som, enligt sjuksköterskan A. Hansson (personlig kommunikation, 6 maj 2014), sjukvården diagnostiserat utifrån de symptom som definierar den.

förekomsten av ätstörning kan minskas genom påverkan av attityder och beteenden beträffande mat, kropp och bantning. Skolbaserade interventionsprogram låg mestadels till grund i de sju studierna där en expert vanligtvis informerade eleverna, men även lärare och annan personal, i dess skolmiljö. Insatser som främst utvärderades var diskussioner vilka stundom leddes av före detta ätstörningspatienter, föreläsningar, övningar i självmedvetande samt undervisning av lärare och skolmåltpersonal med fokus på tidig upptäckt och stödinsatser beträffande ätstörningar (Hällström, 1999). Vad berör effekten på attityder till bantning fann man i en studie ingen skillnad om undervisningen till klassen presenteras av läraren alternativt en utomstående expert, utan elevernas kunskap gällande ätstörningar ökade i båda fallen (Moreno & Thelen, 1993). Kunskapen om ätstörningar ökade även hos de elever som mottog information kring skadliga effekter av ohälsosam bantning, hälsosam kosthållning, viktreglering samt copingstrategier med syfte att motstå ohälsosam sociokulturell påverkan. Dock lyckades inte målet att påverka elevernas attityder till mat och kropp eller ohälsosamt bantningsbeteende uppnås i och med interventionen. Konklusionen kom därför att bli att liknande interventionsprogram helst bör genomföras i riskgrupper, om dessa kan identifieras, istället för i hela klasser (Killen et al., 1993). Efter genomförd kunskapsöversikt anser Hällström (1999) att några förtroendeingivande bevis för att de preventiva insatserna var effektiva inte ges. I somliga studier fastställdes att eleverna ökat sin kunskap om ätstörningar efter det att information presenterats, medan enbart en studie uppnådde syftet beträffande positiva effekter kring ungdomarnas attityder till mat och kropp.

I två randomiserade kontrollerade studier (RCT) visas signifikanta positiva effekter, jämfört med kontrollgruppen, då eleverna deltog i en intervention med syfte att ge utbildning i kritisk analys av medias budskap (Kusel, 1999; Neumark-Sztainer, Sherwood, Collier & Hannan, 2000). Däribland erhöles en positiv påverkan på deltagarnas attityder, bättre självkänsla, kroppstillfredsställelse samt minskad acceptans gällande stereotypa sociokulturella kroppsideal i media (Kusel, 1999). I studien författad av Neumark-Sztainer et al. (2000) påvisas, bland eleverna, en positiv påverkan på mediarelaterade attityder och beteenden, minskad acceptans för sociokulturella ideal, högre självtillit samt påverkan på kroppsrelaterad kunskap och attityder. Dock kvarstod inte dessa förändringar vid uppföljning tre månader senare. I en ytterligare RCT-studie med syfte att stärka individens självkänsla kvarstod de positiva effekterna under ett år, även hos de elever som ansågs ha låg självkänsla samt hög nivå av ångest (O'Dea & Abraham, 2000).

Stice och Shaw (2004) beskriver i sin litteraturöversikt hoppfulla preventionsprogram med små men signifikanta effekter på till exempel missnöje med kroppen samt stort ätbeteende. Dessa insatser inbegriper vanligtvis information till ungdomar, i elevernas skolmiljö, med framgång som ökad kunskap kring ätstörningar samt effekter på negativa attityder till kroppen. Det var dock endast i ett fåtal av de 51 granskade studierna man förmådde påverka bantning, stort ätbeteende eller missnöje med kroppen.

Prevention för elitidrottare

Bonci et al. (2008) har tagit fram rekommendationer på arbetssätt till personer som arbetar med elitidrottare. Detta för att bättre förbereda dessa personer inför de utmaningar som kan uppstå i samband med elitidrottare som ligger i riskzonen eller visar tecken på en ätstörning. För att förebygga ätstörningar hos elitidrottare ska det årligen genomföras obligatoriska utbildningsprogram för idrottare, tränare och annan personal. Utbildningsprogrammen ska gå igenom frågor som; vem är i riskzonen, vilka tecken finns, vilka konsekvenser på prestation och kropp kan uppstå samt vilka är de bästa förebyggande åtgärderna. Alla idrottare bör även utbildas i näringslära och kvinnliga idrottare även få information kring konsekvenser av oregelbunden menstruation. Utbildningarna rekommenderas att regelbundet genomgå utvärdering för att avgöra effekten kring ändringar i beteenden, attityder och kunskapsnivån, såväl hos idrottare som hos personal. Personalen ska känna till välrekommenderade webbplatser som ger saklig information om ätstörningar och hälsosam kost, men också ha kännedom om oseriösa webbplatser som består av skadlig information, det vill säga marknadsföring och support av ätstörningar.

Prevention för dansare

Få studier har visat sig titta på preventiva program specifika för dansare. Funnet är Eating Attitudes Test (EAT-26), vilket var det första formuläret som utvecklades för att bedöma ätstörningssymptom. EAT-26 är ett av de mest använda standardiserade självrapporteringsformulär vilket visar på symptom och problem som är karakteristiska för ätstörningar. Testet beskrivs som det mest populära och inflytelserika instrumentet för identifiering av mönster i samband med anorexia nervosa (Eat-26 self-test with anonymous feedback, 2014; Mintz & O'Halloran, 2000). Testet används i studier för att undersöka sociokulturella faktorer till utveckling av ätstörningar och har haft en väldig inverkan på området ätstörningar. EAT-26 är en användbar metod för att bedöma risker för ätstörningar hos speciella riskgrupper såsom idrottare, då det finns ett antagande att tidig identifiering kan leda till tidigare behandling och därmed minska risken för fysisk och psykiska komplikationer (Eat-26 self-test with anonymous feedback, 2014). Studier om ätstörningar hos dansare har använt EAT-26 som en metod för att finna prevalensen av ätstörningar (Arcelus et al., 2013) samt testat dess effektivitet som förebyggande program av ätstörningar. EAT-26 visar tillsammans med Eating Disorder Inventory⁷ signifikanta minskningar gällande störda attityder om mat och kroppsform samt ökning av sunda matvanor bland deltagarna (Piran, 1999).

Salutogent och patogent perspektiv

Under studien används både ett salutogent och patogent perspektiv för att beskriva risk- och friskfaktorer inför arbetet med att presentera förslag på interventioner. Detta med mål att förebygga ätstörning, vilket är studiens syfte.

⁷ Ett formulär som fokuserar på psykologiska egenskaper vilka är relevanta för anorexia nervosa och bulimia nervosa (Garner, Olmstead & Polivy, 1983).

Uttrycket salutogenes introducerades år 1979 av den amerikansk-israeliska sociologen Aaron Antonovsky. Salutogenes betyder hälsans ursprung och är hämtat från latinets *salus* (hälsa) och grekiskans *genesis* (ursprung). Med ett salutogent perspektiv menas de hälsofrämjande omständigheter vilka bidrar till att personer är vid god hälsa trots att de eventuellt varit, alternativt är, utsatta för tänkbara sjukdomsframkallande biologiska eller psykosociala stressorer. Därmed fokuserar det salutogena perspektivet på vilka faktorer som orsakar och vidmakthåller hälsa, snarare än vad som orsakar sjukdom. Istället för att söka efter stressorer att eliminera, tittade Antonovsky på människors verktyg för att hantera det som de upplevde stressande och hotande (Antonovsky, 2005). För att beskriva de faktorer som bidrar till att en kvinnlig dansare inte drabbas av ätstörning används begreppet *friskfaktor*, som förklaring på begreppet salutogenes. Som motsats används begreppet *riskfaktor* för att förklara de bidragande orsakerna till att istället utveckla ätstörning. Begreppet riskfaktor ingår därmed i det patogena perspektivet, där fokus ligger på vilka faktorer som orsakar sjukdom. Dessa sjukdomsframkallande faktorer är därmed de som leder till de slutgiltiga sjukdomsutvecklingarna (NE, 2014f).

Metod

I följande avsnitt presenteras en noggrann genomgång av forskningsprocessen med förklaring samt motivering av metod, urval, tillvägagångssätt, analys, tillförlitlighet samt etiska ställningstaganden. Genomgången sker med stöd i relevant litteratur.

Kvalitativ forskningsstrategi

För att besvara framarbetat syfte användes en kvalitativ forskningsstrategi, då tonvikten i denna form av strategi främst är inriktad på ord snarare än att uttrycka i kvantitet (Bryman, 2011). Nationalencyklopedin (2014e) menar att det även finns en strävan att frambringa helhetsbeskrivningar genom kvalitativa metoder - livssituationer i sin totalitet är ett exempel. Detta bidrar till att kvalitativa metoder har en benägenhet att omfatta mindre populationer än i kvantitativa undersökningar.

I en kvalitativ intervju är informantens uppfattningar och synsätt av betydelse, vilket innebär att intresset riktas mot den intervjuades ståndpunkter. Då intervjun tillåts röra sig i olika riktningar medför det kunskap beträffande vad informanten upplever vara relevant och betydelsefullt. Detta för i sin tur med sig rikliga och detaljerade svar vilket forskare vill erhålla genom kvalitativ intervju. Kvalitativ intervju användes därmed som metod då denna tenderar att vara anpassningsbar och följsam. Utefter studiens frågeställningar valdes att utforma en intervjuguide med semistrukturerade frågor (se bilaga 1), då informanterna i denna form av intervju anses ha stor frihet att själva utforma svaren. Intervjuerna kunde därför avvika i relativt stor utsträckning från den intervjuguide som arbetats fram. Nya frågor kunde ställas i form av följdfrågor till det som informanterna svarat, frågorna kunde även variera i ordningsföljd (Bryman, 2011). Studiens design var explorativ, vilket innebär att personliga värderingar och upplevelser utforskas för ökad kännedom och nya insikter (Patel & Davidson, 2003).

Urval av informanter

Genom ett målinriktat urval valdes informanter till studien ut. Därmed kan urvalet inte möjliggöra en generalisering till en annan population, utöver den undersökta. Valet av informanter gjordes med hänsyn till de karakteristika som ansågs vara av vikt för att syftet skulle kunna besvaras och därmed skapa överensstämmelse mellan forskningsfrågor och urval. Dessa karakteristika var att informanterna skulle vara kvinnor samt professionellt skolade i balett, jazzdans samt fridans. Därmed gör forskaren sitt urval utifrån en önskan om att intervjua personer som anses relevanta för forskningsfrågorna (Bryman, 2011). En dansskola i Västergötland kontaktades med förfrågan om dansare för deltagande i en intervjuundersökning, med ovanstående karakteristika som krav. Vid förfrågan om deltagande informerades om studiens syfte, hur intervjun skulle gå till väga samt etiska principer, vilket även är bra att informera om innan dess intervjun äger rum (Patel & Davidson, 2003). Fyra kvinnliga dansare i åldrarna 24-47 år deltog sedan i de enskilda intervjuerna. Dessa var professionellt utbildade på antingen svensk eller internationell dansskola och påbörjade sina utbildningar mellan 16-19 års ålder.

Tillvägagångssätt vid intervjuerna

Vid formulerandet av frågor till de kvalitativa intervjuerna utformades en intervjuguide (se bilaga 1). Denna baserades på de framarbetade frågeställningarna för att kunna besvara studiens syfte. Därtill utformades frågor med avsikt att dels få en helhetsbild över informanternas egna upplevelser och uppfattning kring berört ämnesområde, dels öka studiens tillförlitlighet genom att kunna relatera till tidigare forskning. Inför formulerandet av frågor skapades teman, så som *förekomst åtstörning*, *kroppsbild* samt *risk- och friskfaktorer* (se bilaga 1). Till vardera tema skapades öppna och icke ledande frågor, med syfte att skapa reflektion hos informanten. Därtill skapades även bakgrundsfrågor för att kunna sätta informantens svar i ett sammanhang (Bryman, 2011). Efter intervjuguidens utformning genomfördes en pilotintervju för att se om frågorna besvarade studiens frågeställningar och inte kunde missuppfattas (Patel & Davidson, 2003). Informanten för pilotintervjun hade samma karakteristika som studiens utvalda informanter. Då inga justeringar gjordes i intervjuguiden efter genomförd pilotintervju ansåg forskarna att materialet kunde ingå i studiens resultat.

Möte för de fyra intervjuerna bokades via e-post, där informanterna själva fick föreslå tid och plats. Forskarna hade som önskemål att hålla intervjuerna på lugna och avskilda platser, vilka kom att vara café, danssal samt kontor. Detta dels med tanke på informanternas integritet, dels för ökad kvalitet på inspelningarna. Via e-post fick informanterna även reda på vilka frågor som kunde tänkas användas under intervjun samt förfrågan om inspelning. Innan varje intervju tackades informanten för att hon tagit sig tid att ställa upp samt att det talades om att hennes bidrag var av vikt. Därefter informerades deltagaren återigen om studiens syfte, de etiska principer som berörde studien samt att det klargjordes vad som menas med åtstörning. Informanten intervjuades av en forskare, medan den andra antecknade, utefter framarbetad intervjuguide samt med tillägg av följdfrågor. Patel och Davidson (2003) menar att ett bra sätt att avsluta en intervju är genom att fråga informanten om denne vill tillägga alternativt

kommentera tidigare frågor eller svar, vilket därför gjordes. Vid varje intervjutillfälle gjordes två röstinspelningar med hjälp av mobiltelefoner. Detta med syfte att öka studiens tillförlitlighet samt säkerställa att materialet spelades in. Respektive intervju tog mellan 45 till 60 minuter. Som tack för deltagande bjöds informanterna på fika samt erbjöds att få läsa den färdiga uppsatsen.

Analys av intervjuer

Intervjuerna analyserades utifrån kvalitativ innehållsanalys, vilken lägger stort fokus på skillnader och likheter i de olika intervjuerna samt tolkning av texter. Intervjuerna har en induktiv ansats, vilken innebär att det material som erhållits tolkas. Detta för att fånga intervjudeltagarnas egna erfarenheter och upplevelser för att därefter kunna dra slutsats om den information som erhållits. Någon teori användes därför inte (Granskär & Höglund-Nielsen, 2012).

Efter det att intervjuerna genomförts transkriberades det inspelade materialet, det vill säga överfördes från tal till skrift (Bryman, 2011). Analysenheten, vilken innefattar hela texten, lästes igenom upprepade gånger med syfte att få en helhetsbild. Av vikt är även att se analysenheten i sitt sammanhang, vilket innebär att analysenheten tolkas med medvetenhet om informantens personliga historier, livsvillkor och rådande kultur. Under analys och tolkning, vid skapande av analysmatris (se bilaga 2, 3, 4 och 5), är det av vikt att hela sammanhanget ses och därmed inte plocka ut enskilda yttranden. Därför togs det som sades både före samt efter ett citat noga i beaktning. Vid skapandet av respektive analysmatris, med mall hämtad från Granskär och Höglund-Nielsen (2012), plockades meningar och fraser ut vilka ansågs relevanta för studiens frågeställningar och relaterade till syftet, så kallade meningsbärande enheter. Grunden för analysen utgörs av lagom stora meningsenheter, vilket togs hänsyn till, då exempelvis för stora meningsenheter kan rymma flera betydelser (Granskär & Höglund-Nielsen, 2012). Med syfte att korta ned texten och för att göra den mer lätthanterlig, samtidigt som hela dess innehåll skulle behållas, kondenserades därefter meningsenheterna. Därpå kodades de kondenserade meningsenheterna som beskrev meningsenhetens kontext, vilka därefter delades in i lämpliga subkategorier. Därpå jämfördes och grupperades subkategorierna i kategorier. Dessa kategorier namngavs efter de, i syftet, tidigare framarbetade begreppen *riskfaktorer* och *friskfaktorer*. Kategorierna *riskfaktor* och *friskfaktor* kom att utgöra analysenheternas manifesta innehåll och därmed återspegla det centrala budskapet i dem. I och med det utgjordes en kategori av flera subkategorier och koder med liknande innehåll. Granskär och Höglund-Nielsen (2012) menar att alla meningsbärande enheter ska tillhöra en relevant kategori och ingen får hamna utanför alternativt i mer än en kategori. Detta innebär att innehållet i subkategorierna är närbesläktade men skiljer sig från innehållet i andra subkategorier, vilket togs hänsyn till i valet av subkategorier. För att finna textens latenta innehåll, inte enbart det manifesta, användes både salutogent och patogent perspektiv med syfte att kunna tolka inför kategoriseringen. Därefter gick analysen ut på att urskilja och beskriva variationer med hänsyn till skillnader och likheter i kategorierna (Granskär & Höglund-Nielsen, 2012).

Tillförlitlighet

Bryman (2011) menar att det inom kvalitativ forskning finns fyra delkriterier, vilka motsvarar kvantitativ forskning, som berör tillförlitlighet. Dessa är *trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* samt *en möjlighet att styrka och konfirmera*.

Med *trovärdighet* menas att forskaren säkerställt att undersökningen genomförts i överensstämmelse med de regler som finns samt att resultatet rapporterats till studiens informanter. Detta för att få bekräftelse om att forskaren uppfattat den studerade verkligheten på rätt sätt (Bryman, 2011). Denna studies trovärdighet stärks genom användandet av ljudinspelning vid varje intervjutillfälle. Dessutom anser Bryman (2011) att ljudinspelning underlättar bearbetningen av intervjuaterialet då det på ett enklare vis kan återge informantens svar samt att det även är lättare att citera informanterna. Därtill ökar studiens trovärdighet ytterligare genom den pilotintervju som genomfördes (Bryman, 2011).

Överförbarhet innebär hur väl andra personer kan bedöma huruvida studiens resultat kan överföras till en annan miljö. Detta med hjälp av utförliga beskrivningar av den kultur, i detta fall danskulturen, vilken ingår i forskningen (Bryman, 2011). I denna studie har detta tagits hänsyn till genom att i bakgrunden ha gett utförlig information kring danskulturen samt att det under intervjuerna ställdes frågor för att få en helhetsbild kring berört ämnesområde. Därtill att helhetsbilden, genom ljudinspelning, kunnat återges i resultatet på ett korrekt och uttrycksfullt sätt vilket ökar läsarens förståelse och studiens *överförbarhet*. *Pålitlighet* betyder att forskaren ska anta ett granskande synsätt. Detta med syfte att säkerställa att en fullständig och tillgänglig redogörelse av alla forskningsprocessens faser skapas, vilket exemplifieras med intervjuutskriften, val av informanter, beslut gällande analys av data samt problemformulering (Bryman, 2011). För att öka resultatets *pålitlighet* användes dels metoden konsensusförfarande, vilken innebär att reflektion och diskussion förekom, som i sin tur bidrar till samstämmighet mellan forskarna vid tolkning av analysenheter (Granskär & Höglund-Nielsen, 2012). Dels redogjordes tydligt för forskningsprocessens alla delar under studiens metodavsnitt. Det sistnämnda delkriteriet, *en möjlighet att styrka och konfirmera*, betyder att forskaren försöker säkerställa att denna agerat i god tro, det vill säga inte medvetet låtit personliga värderingar influera studiens genomförande samt undersökningens slutsatser (Bryman, 2011). Detta har under studiens gång försökt tagits hänsyn till, vilket avspeglas i diskussionsavsnittet.

Etiska ställningstaganden

Under studiens gång togs hänsyn till Vetenskapsrådets (2002) fyra etiska riktlinjer, vilka är informations-, samtyckes-, konfidentialitets- samt nyttjandekravet. I enighet med informationskravet informerades deltagarna, vid förfrågan om medverkan, om studiens syfte samt att inspelning av intervjuerna kommer att ske. Innan dess att intervjuerna började klargjordes rätten att avstå från att besvara frågor, avbryta intervjun om informanten så kände samt att medverkandet var frivilligt och kunde avbrytas under studiens gång, vilket var i samstämmighet med samtyckeskravet. Deltagarna fick uppgifter om att informationen som erhöles skulle hanteras med största möjliga konfidentialitet, vilket var i enighet med konfidentialitetskravet. Detta uppfylldes genom anonym medverkan då det i resultatet

användes siffror istället för namn. Konfidentialitetskravet infriades även vid transkribering, förfrågan om att använda citat i resultatredovisningen samt att endast forskarna hade tillgång till informationen. Efter transkriberingen raderades de inspelade intervjuerna för att minimera risken för spridning. Till sist togs även hänsyn till nyttjandekravet då det innan intervjuerna klargjordes att erhållen information endast skulle användas i den aktuella studien. Av etiska skäl togs beslutet att endast använda informanter som var över 18 år.

Resultat

Vid analys av analysmatriserna (se bilaga 2, 3, 4 och 5) har riskfaktorer för att utveckla ätstörning, hos kvinnliga professionella dansare inom de traditionella dansstilarna, kartlagts. Dessa riskfaktorer har kategoriserats som *riskfaktor*, med tillhörande subkategorier *bristande ledaregenskaper*, *dansklimat*, *kroppsliga krav*, *ökad självmedvetenhet* och *negativt matklimat*. Därtill har friskfaktorer, för att inte utveckla ätstörning inom denna population, kartlagts. Dessa har kategoriserats som *friskfaktor* och innefattar subkategorierna *kompetensutveckling*, *pedagogik*, *positivt matklimat*, *positiv stämning*, *vägledare* och *dansen i fokus*. Dessa kategorier kommer att presenteras under rubrikerna *riskfaktorer* och *friskfaktorer*. De kartlagda risk- och friskfaktorerna har resulterat i förslag på interventioner med syfte att förebygga ätstörning hos denna population, vilka presenteras i underrubriken *interventioner*. Interventionerna grundar sig enbart utifrån det informanterna talar om samt deras önskemål beträffande en bättre skolmiljö kring berört ämnesområde. Dessa interventioner har inga konkreta direktiv, utan bör vid implementering anpassas utefter skolans behov. Informanterna kommer i resultatet presenteras som intervjuperson 1 (1), 2 (2), 3 (3) och 4 (4).

Riskfaktorer

Den mest förekommande riskfaktorn som framgår i analysmatriserna presenteras som subkategorin *bristande ledaregenskaper*. I den blir tydligt att olämplig pedagogik och ledarskap samt utnyttjande av auktoritet hos lärare är vanligt på professionella dansutbildningar. Sådant som informanterna berättar om är att danslärare talar öppet inför hela klassen om viktnedgång till specifika elever. Detta bidrar till att även de informanter som inte fick kommentarer, angående viktnedgång, lyssnar och tar åt sig då de är ambitiösa och vill prestera samt att dessa kommentarer inte går att glömma. Detta medför i sin tur en konstant rädsla att själv bli utsatt för kommentarer angående sin kropp och vikt. Exempel på kommentarer från lärare är enligt intervjuperson 1 ”du duger inte som du är, allt blir bättre om du blir smal”, ”ni kan ha stora tröjor på er för jag vill inte se era magar, så ni hinner bli lite slankare innan ni har tigha kläder på er”, ”du behöver bara gå ner i vikt så kommer allt bli jättebra” och ”... ingen vill se en tjock människa på scen”. Kommentarer som dessa anses enligt informanterna trigga viktnedgång vilket i sin tur kan medföra ätstörningar. Dessutom anses positiva lärarkommentarer i form av ”gud vad bra du ser ut” (1) och ”bra gjort, fortsätt så” (1) medföra en svårighet i att sluta gå ner i vikt, när du börjat. Vid tolkning av analysenheterna framgår att informanterna har stor respekt för sina lärare och deras kunskap om dans, vilket medför att de kan utnyttja sin auktoritet. Detta genom liknande kommentarer som ovanstående citat samt:

Jag ville så gärna dansa så jag tänkte inte så mycket på vad som var rätt och fel... man blir nästan lite blind. Det var bara att gilla läget och göra det de sa till om, eller sluta då... Jag fick ett ultimatum när jag gick i trean att ”antingen går du ner i vikt eller så får du inte vara med på slutuppvisningen” (1).

Majoriteten av informanterna säger att de vid tillsägelse om att förbättra vikten inte erbjuder någon hjälp och inget stöd, förutom uppmaningar som ”ut och motionera” (3) och ”... spring efter skolan eller hoppa över en öl” (2). Dessutom skulle viktnedgången ske snabbt med kommentarer som ”gå ner i vikt, lös det bara” (1) och ”... bara fixa det” (4). En informant exemplifierar de bristande ledaregenskaperna på följande sätt ”när de uppmuntrade till viktnedgång... Det fann ju ingen pedagogik i hur man la fram det utan det var ju bara svart på vitt” (3). Vad beträffar pedagogik så menar majoriteten av informanterna att lärarna lär ut så som de själva en gång i tiden lärt sig, vilket bidrar till att gammal kunskap fortsätter läras ut samt att undervisningen därmed inte förnyas. Detta resultat belyses med följande citat ”... lärarna vet liksom inte bättre själva för de är uppvuxna i den kulturen själva... de som är kvar där nu betar sig antagligen likadant mot sina elever för det är det de har lärt sig och det är så det är” (1). Därmed anser informanterna att lärare och ledarskap kan orsaka ätstörning, vilket tolkas som *bristande ledaregenskaper*. En informant belyser detta med ”... klimatet kom från lärarna. Det blir värre och värre. Helt klart hårdare och hårdare. Helt klart” (1) samt ”på vår skola var det väldigt uttalat att, vår rektor då, ville ha smala elever” (2).

En ytterligare framträdande riskfaktor är subkategorin *dansklimat*. Där framgår att alla informanter anser att speglarna i danssalarna bidrar till granskning av sin egen kropp. En informant beskriver detta som ”... man står och granskar sig själv helt och hållet. Ser varenda liten detalj på sig själv” (1). Dock menar informanterna att danssalarnas speglar inte bör tas bort vilket exemplifieras med ”ibland vill man bara känna hur det känns i kroppen att dansa och inte se det. Jag är för speglar, jag vill inte ha bort speglarna. Inte helt och hållet i alla fall” (2). Vidare, beträffande *dansklimat*, menar intervjuperson 4 att du som dansare även ska prestera i hur du ser ut, inte bara i din dans. Resterande informanter talar om en intern tävlan mellan elever gällande viktnedgång, att inte vilja vara tjock om andra elever gick ner i vikt, att ständigt ha en känsla om att det inte är okej att vara för stor, att en mörkare färg valdes på danskläder om informanten kände sig tjock samt att det inte pratas om muskulatur utan om hur smal du är. Slutligen framgår att det hela tiden pratas om kroppen, då det är dansarens enda verktyg, samt att ”för tjock i vanliga livet och för tjock i dansvärlden är egentligen två olika saker” (2).

I subkategorin *kroppsliga krav* blir det tydligt att de informanter som gått på en internationell skola i högre grad talar om en större press gällande vikt och utseende. Där framgår att det finns en dold mall för vikt att följa vilket intervjuperson 1 förklarar som ”jag fick till exempel höra att jag var tvungen att gå ner i vikt... sen när jag gick ner i vikt fick jag höra att jag inte fick gå ner mer för du får inte bli för smal heller utan du måste fortfarande se stark ut”. Vidare menar intervjuperson 1 att du ska se tränad ut, inte ha fett över musklerna, inte vara för muskulös men inte heller utan muskler samtidigt som smalhet uppskattas. Vad beträffar subkategorin *ökad självmedvetenhet* så anses bland annat lärarna bidra till detta genom att de

talade om vikt och utseende, korrigerar eleverna genom att vidröra dem samt att kläder valdes för att se smal ut inför danslärarna. Den ökade kroppsmedvetenheten förklaras som ”inom dansen blir man också lärd att se alla små detaljer... allting ska vara perfekt till minsta detalj, till lillfingret ska vara på rätt plats. Man blir så ruskigt duktig på att se allting till detaljnivå” (4).

Subkategorin *negativt matklimat* rör, för de internationellt skolade informanterna, främst dålig matmiljö i form av korta lunchraster á 10-30 minuter, inget lunchrum vilket medförde att eleverna åt på golvet i receptionen alternativt i omklädningsrummet, ingen mikrovågsugn, lärare som granskar elevernas matintag samt råd från lärare om att äta lite under dagen. Intervjuperson 1 menar att detta bidrog till att det fanns ett fullt fokus på mat och där osunda matvanor utvecklades. Avslutningsvis hölls det på alla informanters dansskolor enbart någon enstaka föreläsning, beträffande kost eller näringslära, alternativt ingen undervisning i ämnet, vilket tolkas som en bidragande faktor till ett *negativt matklimat*.

Friskfaktorer

De informanter som var utbildade på svenska dansskolor menar att de hade en bra matmiljö med långa lunchraster alternativt skolmatsal där de fick och åt sin lunch, vilket tolkas som en friskfaktor och placeras i subkategorin *positivt matklimat*. För att uppnå ett *positivt matklimat* anser de informanter som var internationellt skolade, och mer utsatta för ett *negativt matklimat*, att längre lunchrast behövs samt att lunchen ska kunna intas vid bord och stolar. Samtidigt önskar majoriteten av informanterna att det bör talas om mat och förhållande till mat på ett vettigt sätt. I subkategorin *kompetensutveckling* ges förslag, från alla informanter, om utbildning i kost och näringslära specifikt för dansare med fokus på energi- och näringsbehov, för att orka dansa och därmed klara av en fysisk utbildning. Detta genom regelbundna föreläsningar, demonstration, workshops eller hemkunskap. Därtill framkommer att även lärare och danspedagoger bör få utbildning om mat, näring och ätstörningar vilket intervjuperson 2 beskriver med ”de som utbildar danspedagoger tycker jag på riktigt ska prata mer om och lära sig hur näring och ätstörningar fungerar. Så att de kan prata med sina elever och förmedla det vidare”. Vidare, gällande *kompetensutveckling*, anser intervjuperson 4 att elever bör få utbildning i stresshantering och förklarar det genom ”för jag tänker att prestationskrav är ju okej så länge du har kontroll”. Hon menar även vidare att danselever ska få lära sig om människan, vilket hon exemplifierar med:

Att lära sig vad människan är för någonting, jo en fysiologisk, biologisk, psykologisk och social varelse. Att få läsa om oss själva, att förstå sig själv, att lära känna sig själv liksom.

Intervjuperson 3 talar om att uppmärksamma elevens styrkor, få personlig guidning samt att tydliggöra sig själv och vad varje danselev har som är unikt. Vidare tilläggs att pedagogik, snarare än fokus på vilken lärare som är mest känd, bör prioriteras i utbildningarna. Ovanstående resultat tolkas som friskfaktorer för att inte utveckla ätstörning, vilka grupperas till subkategorin *pedagogik*. Under subkategorin *vägledare* redogör intervjuperson 1 och 4 om vikten av att, för eleverna, ha en utomstående person att samtala med. Detta beskrivs som:

Man hade absolut behövt prata av sig, med någon som inte var från skolan speciellt. För det blir ju liksom lite som en sekt, det är hemskt. Så det hade ju varit skönt att prata med någon, men jag hade nog känt att jag hade velat ha någon som varit inne i dansvärlden i så fall (1).

Vidare utvecklar intervjuperson 4 ett förslag om att anställa en hälsoutvecklare på vardera dansutbildning, med syfte att ge stöd och hålla i regelbundna individuella utvecklingssamtal med varje elev. Dessutom föreslås hälsoutvecklaren arbeta med självkänsla och självbild samt vägleda elever att själva reflektera över vilken dansare de kan och vill bli.

Andra funna friskfaktorer, vilka ingår i subkategorin *positiv stämning*, är bland annat ett öppet klimat kring området ätstörningar, vikten av att ha bra resurser runt omkring sig samt att det inom klassen finns trygghet, stöd, acceptans och tillit. Betydelsen av detta tydliggörs genom ”för mig var det verkligen att vi hade varandra och att alla såg olika ut, jag tyckte det var jätteskönt. Att man accepterar den variationen... att man har stöd, absolut” (3). Vidare menar intervjuperson 3 att hennes skola börjat öppna upp för olika kroppstyper, vilket grupperas till subkategorin *dansen i fokus*. Ytterligare friskfaktorer i denna subkategori är betydelsen av att konstant rota in varierade kroppstyper i kommande generation med syfte att låta dansen vara i fokus, istället för hur du estetiskt ser ut.

Interventioner

Följande interventioner grundar sig, som tidigare nämnts, enbart med utgångspunkt i det informanternas talar om samt deras önskemål beträffande en bättre skolmiljö kring berört ämnesområde. Utifrån riskfaktorn *negativt matklimat* föreslås att varje skola ska ha en god matmiljö genom att införa längre lunchraster samt en ordentlig matsal där elever har tillgång till bord, stolar, mikrovågsugn samt kylskåp. Då det i resultatet även framkommer önskemål om *kompetensutveckling* i kost och näring för elever och lärare, så föreslås detta som en intervention för att förebygga ätstörningar. För elever rekommenderas införande av kurser i näringslära inklusive idrottsnutrition, speciellt inriktade till professionella dansare och deras energibehov, där kunskapen även får möjlighet att praktiskt tillämpas i kök likt den matlagning som sker i grundskolans hemkunskap. Samtidigt rekommenderas att även lärare får utbildning i näringslära inklusive idrottsnutrition, för ökad förståelse gällande danselevernas energibehov samt matens betydelse för ökad prestation och minskad skaderisk. I samband med dessa kurser bör även elever och lärare få kunskap beträffande ätstörningar och dess komplikationer. Genom denna intervention är förhoppningen att klimatet och öppenheten kring mat och ätstörningar ökar samt att samtalsämnet därmed blir mer accepterat, vilket utöver *kompetensutveckling* även relaterar till friskfaktorn *positiv stämning*.

Då det i resultatet framgår att den mest förekommande och utmärkande riskfaktorn för utveckling av ätstörning är *bristande ledaregenskaper*, föreslås *kompetensutveckling* för lärarna i pedagogik och ledarskap. Detta för att, i positiv riktning, påverka elevernas tankar, inställning och beteende kring kropp, vikt och utseende. Vidare beträffande friskfaktorn *kompetensutveckling* föreslås även eleverna få ökad kunskap, då gällande stresshantering.

Detta då det i resultatet framgår att eleverna har höga krav på sig, vilka anses kunna kontrolleras bättre genom stresshantering. Eleverna rekommenderas även att få lära sig om människan som varelse och hur den fungerar socialt, psykologiskt, fysiologiskt samt biologiskt. Detta med syfte att, genom att förstå sig själv samt lära känna sig själv vilket inkluderar självkänsla och självbild, minska risken för insjuknande i ätstörning.

En ytterligare intervention i arbetet med att förebygga ätstörningar hos professionella dansare innefattar anställning av en hälsoutvecklare på varje dansutbildning, vilket framkommer som en friskfaktor i form av *vägledare*. Denna person kan genom sin utbildning och kompetens hålla i individuella utvecklingssamtal med elever, samt genomföra delar av de ovanstående föreslagna interventioner så som kurser i näringslära, idrottsnutrition samt stresshantering. Förslagsvis bör hälsoutvecklaren även arbeta med teambuilding i syfte att stärka sammanhållning och acceptans, ge ökat stöd samt bidra till en *positiv stämning* bland eleverna. Avslutningsvis rekommenderas att en handlingsplan alternativt ett policy-program, för att förebygga och upptäcka ätstörningar, arbetas fram, finns samt används vid varje professionell dansutbildning.

Diskussion

I följande avsnitt diskuteras forskningsprocessen, i *metoddiskussion*, på ett självkritiskt sätt. Där ges möjlighet att följa forskningsprocessen och dess trolighet, med utgångspunkt i studiens metodavsnitt där arbetsprocessen beskrivs utförligt. Vidare diskuteras studiens resultat, under *resultatdiskussion*, i förhållande till tidigare forskning vilken presenteras i bakgrundsavsnittet. Till sist presenteras *slutsatser och implikationer* för vidare forskning.

Metoddiskussion

Forskningsprocessen

Valet att genomföra denna undersökning utifrån en kvalitativ utgångspunkt bidrog till ett omfattande resultat, vilket sannolikt inte hade kunnat erhållas med en kvantitativ forskningsmetod. Genom valet att använda semistrukturerade intervjuer, vilka är anpassningsbara och följsamma (Bryman, 2011), hade informanterna stor frihet att själva utforma svaren. Detta då möjligheten att ändra frågornas ordningsföljd samt att ställa följdfrågor nyttjades. Dessutom var tanken att grunda föreslagna interventioner på informanternas uppfattningar och synsätt, vilka tydligare erhålls med en kvalitativ metod (Bryman, 2011). Därav anser vi att valet av forskningsmetod är relevant för studiens syfte och dess tillhörande frågeställningar. Dock är studiens resultat begränsat på grund av urvalets storlek med dess fyra informanter. Däremot menar Bryman (2011) att kvalitativa studier ändå tenderar att erhålla stora mängder data med fylliga och detaljerade svar. Detta, tillsammans med den begränsade tidsramen, bidrog till att studien inte kunde inbegripa ett större antal deltagare. De informanter som deltog i undersökningen utgjorde dock en variation i både ålder samt var de genomfört sin utbildning vilket, trots det lilla urvalet, bidrog till ett rikt resultat. Detta då informanterna dels var behjälpliga och öppna med att dela med sig av sina olika upplevelser och erfarenheter, dels genom tydlighet i sina svar. Dessa faktorer bidrog i

sin tur till att arbetet, med att beskriva risk- och friskfaktorer beträffande ätstörningar hos kvinnliga professionella dansare samt föreslå interventioner, underlättades. Då vår kommande profession syftar till att tänka och arbeta hälsofrämjande kan det tyckas att riskfaktorer inte är relevanta att beskriva. Dock anser vi att det är av vikt att ha en medvetenhet kring riskfaktorer. Dels för att kunna upptäcka dem i tid, dels för att med hjälp av de kartlagda friskfaktorerna kunna arbeta mot riskfaktorer och därmed minimera risken att drabbas av ätstörning.

Då det inte fanns någon tidigare erfarenhet av att utforma en intervjuguide var det därför fördelaktigt att genomföra en pilotintervju. Detta för att säkerställa att frågorna besvarade studiens frågeställningar och därmed inte kunde missuppfattas (Patel & Davidson, 2003). De fyra intervjuerna, vilka inkluderade pilotintervjun, hölls under en kort tidsperiod. Intervju- och analysprocessen blev därför lätthanterlig, dels då följdfrågorna lades på minnet och liknande frågor därför kunde ställas till informanterna, dels då det fanns lång tid till transkribering och analys av insamlad data. Den kvalitativa innehållsanalysen av insamlad data arbetades fram forskarna emellan, där reflektion och diskussion förekom. Utan användning av konsensusförfarande hade resultatet med dess innehållsanalys och matriser varit svårt att sammanställa. Dock fanns en svårighet i framtagandet av subkategorier, med att inte låta dessa överlappa varandra utan vara skilda i sin betydelse. Detta kan exemplifieras med subkategorin *bristande ledaregenskaper* vilken till en början bestod av tre skilda, men överlappande, subkategorier. Då det var svårt att särskilja dessa tre togs därför beslutet att istället föra samman dem till en ny subkategori.

I efterhand förs diskussion över att, utöver enskilda intervjuer, dessutom genomföra en fokusgruppsintervju med samma informanter. Detta för att de på så sätt, gemensamt, kan komma fram till fler risk- och friskfaktorer då det spekuleras i att fokusgrupp skapar mer diskussion inom gruppen. Dock är ämnet kring ätstörningar känsligt och därmed kanske inte aktuellt för denna studie. Om framtida forskning, i en liknande studie, använder sig av fokusgrupper föreslår vi en konstellation av informanter där de är trygga och känner varandra, alternativt inte känner varandra och därmed kan vara anonyma.

Replikation och tillförlitlighet

Vad beträffar replikation vid kvalitativ forskning menar Bryman (2011) att det finns en svårighet då informanterna kan påverkas av forskarens egenskaper, så som kön, ålder och personlighet. Dessutom kan det försvåras ytterligare då det vid användning av semistrukturerad intervju finns en frihet att ändra ordningsföljd på frågorna samt ställa följdfrågor. Detta utnyttjades och följdfrågorna finns därför inte med i intervjuguiden, vilket försvårar replikation av denna studie.

Tillförlitligheten i denna studie anses vara god då metodavsnittet är utförligt beskrivet, ljudinspelning har använts, ljudmaterialet har transkriberats för att få med all data, analysenheterna lästes igenom ett flertal gånger, konsensusförfarande användes vid analys samt att de regler som finns följdes. Dock har det efter diskussion, forskarna emellan,

framkommit att informanterna borde ha läst igenom sin egen analysmatris för att kunna bekräfta att den studerade verkligheten uppfattats på rätt sätt, det vill säga respondentvalidering (Bryman, 2011). Detta hade sannolikt bidragit till ytterligare trovärdighet, men samtidigt skulle informanterna i sådana fall behövt ägna mer av sin tid till denna studie, vilket inte kan begäras. Dessutom kan en av forskarnas kunskap ha påverkat resultatet då hon sedan tidigare har inblick i dansvärlden. Dock har det under hela studiens gång funnits en medvetenhet kring detta samt att en kontinuerlig diskussion förts forskarna emellan.

Resultatdiskussion

De riskfaktorer som framkommit under intervjuernas gång knyts nedan ihop med tidigare forskning under rubriken *riskfaktorer*, medan de friskfaktorer som framkommit istället presenteras under rubriken *interventioner*. Detta då resultatets friskfaktorer överförs till interventioner, för förebyggande åtgärder mot ätstörningar hos dansare på professionella dansutbildningar.

Riskfaktorer

I resultatet framgår att eleverna, förutom dans, även ska prestera med sitt utseende. Tidigare forskning menar att kommentarer kring ens kroppsform och utseende kan medföra olyckliga konsekvenser (Almqvist et al., 2003), vilket även framkommer i studiens resultat då informanterna vid upprepade tillfällen nämner att danslärare ger synpunkter och uttalar sig till elever, om deras kroppar. Likt Greens (1999) studie visar resultatet att det finns ett maktförhållande mellan lärare och elev samt att det på informanternas dansutbildningar finns attityd kring ett kroppsideal. Därtill talas det mer om smalhet än muskulatur samt att det finns en outtalad mall att följa gällande utseende, vilken visar att det finns ett fokus på estetik snarare än funktionalitet. Detta resultat styrks i bakgrunden då ett flertal forskare menar att strävan efter att uppfylla krav på perfektion kan resultera i ätstörningar samt att det ständigt finns ett fokus på yttre betraktelse av kroppen (Clinton & Norring, 2012; Johansson, 1998; Penniment & Egan, 2012). Detta anses upprätthållas genom en dominerande kultur där lärare använder sin makt och auktoritet för att förverkliga en perfekt kropp (Green, 1999), vilket även framkommer i detta resultat. I studiens resultat framgår att den mest förekommande riskfaktorn för utveckling av ätstörning är att lärare utnyttjar sin makt och auktoritet för att påverka elever.

I likhet med tidigare studie (Stinson, 1993) menar informanterna att danssalens speglar är ett viktigt redskap för att stärka sin dansteknik. Dock medför speglarna granskning av sin egen kropp då mycket tid spenderas till att betrakta sig själv framför dem samt då dansarna vanligtvis bär åtsittande kläder. Då forskning tyder på att riskfaktorer, korrelerade till kroppsuppfattning, för att utveckla ätstörning bland annat är missnöje med sin kropp (Lunner, 2003) samt låg självkänsla (Hill, Oliver & Rogers, 1992) inklusive individens utseende (Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2009), spekuleras det i att speglarna kan medföra en ökning av dessa riskfaktorer. Detta då informanterna, utöver granskning av sin egen kropp,

även berättar om en *ökad självmedvetenhet* då lärarna talar om vikt och utseende, korrigerar dem framför speglarna samt ökad kroppsmedvetenhet där de lär sig se alla små detaljer på sin egen kropp.

Interventioner

I bakgrunden framkommer att orsaker till ätstörningar är multifaktoriella och anses samspela mellan fysiologiska, biologiska, psykologiska samt sociala och kulturella faktorer (Clinton & Norring, 2012). I denna studie önskar en informant kunskap om just dessa faktorer i syfte att lära sig om människan som varelse, det vill säga att förstå sig själv och lära känna sig själv. Informanten föreslår att denna kunskap lärs ut med hjälp av en anställd hälsoutvecklare, vilket även kan relateras till Hällströms (1999) forskning då han anser att hälsofrämjande insatser kan minska förekomsten av psykisk ohälsa - en riskfaktor för ätstörningar. Även Antonovsky (2005) menar att det är av vikt att studera det som gör människan motståndskraftig mot psykisk ohälsa, trots motgång. Detta genom att se människan i sin helhet och därmed ta hänsyn till biologiska, psykologiska samt sociologiska faktorer, med syfte att öka förståelsen. Killen et al. (1993) stödjer införande av interventionsprogram med undervisning samt anser att denna helst bör genomföras i riskgrupper, vilka Hällström (1999) menar att idrottskvinor samt dansare tillhör. Genom föreslagna interventioner att anställa en hälsoutvecklare önskas denna person, genom individuella utvecklingssamtal, teambuilding samt näringslära, påverka en elevs psykiska hälsa i positiv riktning och därmed arbeta utifrån ett salutogent förhållningssätt. Utbildning i näringslära styrks även av Bonci et al. (2008) då de menar att idrottare bör utbildas inom detta område samt att kvinnliga idrottare ska få information om konsekvenser kring oregelbunden menstruation. Därtill bör undervisningen integreras med information om ätstörningar och dess effekt på individens fysiska och psykiska hälsa, vilka nämns i bakgrunden (Abrahamsson et al., 2013; Jeukendrup & Gleeson, 2007). Dock menar Stice och Shaw (2004) att enbart information kring ätstörningar endast i ett fåtal studier visats ha effekt på stort ätbeteende, bantning och missnöje med kroppen. Förslagsvis bör denna information därför ingå i idrottsnutrition där fokus direkt ligger på kostens betydelse för prestation och indirekt på psykisk hälsa.

Då rekommenderad anställd hälsoutvecklare ska hålla individuella utvecklingssamtal med varje elev ges denna möjlighet att känna av varje persons, och därmed även klassens, behov för att uppnå psykisk, fysisk och social hälsa och därmed minska risken att utveckla en ätstörning. Utefter detta kan hälsoutvecklaren anpassa utbildningsbehovet med ovan nämnda friskfaktorer och föreslagna interventioner och därmed fokusera på olika områden, med tanke på vad som lämpar sig till elevens eller klassens behov. Beroende på hälsoutvecklarens kompetens och utbildning ges rekommendationen att dennes ansvarar över att ta in personer inom andra professioner om denne inte anser sig bemästra ämnesområdet. Som förslag kan en psykolog behöva nyttjas för att lära ut om vad människan är för en psykologisk och social varelse, det vill säga om handlingar, tankar och känslor (Magnusson, 2014), samt om ätstörningar. Därtill en humanfysiolog för läran om människans fysiologi (Jonson, 2014), dietist eller kostvetare med expertis inom idrottsnutrition inklusive ätstörningar samt en hem- och konsumentkunskapslärare (NE, 2014c). Denna person kan med sin utbildning och

pedagogik genomföra den praktiska tillämpningen av näringslära, med inriktning på prestation för elitidrottare, genom föreslagen intervention med workshops och/eller demonstrationer då detta framkommit som riskfaktorer. Vidare beträffande mat och dess klimat i skolan, föreslås en intervention att på alla dansutbildningar införa lunchraster samt matsal med tid för att äta och smälta maten, vid bord och stolar. Det spekuleras i att detta kan medföra en större acceptans kring matintag, bland lärare och elever, samt att interventionen troligtvis medför att riskfaktorn negativt matklimat minimeras. Denna exemplifieras i resultatet med att informanter fick sitta i receptionen alternativt omklädningsrummen för att äta samt endast under 10-30 minuter. Forskning visar att osunda matvanor kan utvecklas av att dansares matintag bevakas av lärare (Green, 1999), vilket också framkom i denna studie. Sannolikt kan även denna bevakning avta genom föreslagen intervention.

Då *bristande ledaregenskaper* framgår som den mest utmärkande riskfaktorn för att utveckla ätstörning föreslås *kompetensutveckling* för lärare i pedagogik och ledarskap, som en intervention. Förslagsvis genomförs detta med undervisning som inbegriper både pedagogik, ledarskap och coaching. Syftet med detta är att ge lärarna en ökad förståelse samt ett annat förhållningssätt gällande att ge feedback till och kommunicera med eleverna. Genom ledarskapsutbildning förväntas lärarna få kunskaper om bra metoder för ett mål- och lösningsfokuserat tankesätt (Andersen, 2014), medan pedagogiken ska ge metoder och stöd kring undervisning och utbildning (Svensson, 2014). Med coaching väntas lärarna få ett coachande förhållningssätt med ökad medvetenhet, trygghet samt bättre kommunikation, vilket troligtvis medför personlig utveckling hos eleverna (Gjerde, 2012). Inom coaching är positiv och konstruktiv feedback, från sig själv och från andra, en viktig del då den anses vara avgörande för inläring och prestationsförbättring (Whitmore, 2013). Behovet av interventionen ses dels i resultatet med önskan från informanterna om att lärare behöver denna kompetensutveckling, dels då tidigare forskning visar på en dominerande kultur. Detta då lärare utnyttjar sin auktoritet genom fysisk manipulation samt då det finns ett speciellt maktförhållande mellan lärare och elev (Green, 1999). Förhoppningsvis påverkar det elevernas tankar, inställning och beteende till deras kroppar, i positiv riktning.

Bonci et al. (2008) anser att det årligen bör genomföras utbildningsprogram för personer som arbetar med elitidrottare. Dessa program rekommenderas innehålla frågor som identifierar vilka personer som är i riskzonen för att utveckla ätstörning samt vilka tecken som finns på detta. Med detta som bakgrund ges förslaget att dessa frågor även bör ingå i den handlingsplan eller det policy-program som föreslås arbetas fram, med syfte att förebygga och upptäcka ätstörningar hos elever på dansutbildningar. Denna handlingsplan alternativt policy-program rekommenderas att arbetas fram med hjälp av skolledning, hälsoutvecklare samt en specialist på ätstörningar. Detta då denna konstellation anses ha kunskap om dem och det som berörs, då skolledningen besitter kunskap om skolans rutiner och arbetssätt, hälsoutvecklaren om eleverna inklusive deras hälsa och specialisten om ätstörningar.

Genom studiens resultat har tidigare forskning kompletterats samt att vissa kunskapsluckor minskats. Detta då Swanberg (2006) menar att det behövs bättre kunskap kring skydds- och riskfaktorer, att det är av vikt att klarlägga hur psykologiska, sociala och biologiska

riskfaktorer samverkar (Schmidt, 2003; Steiner et al., 2003) samt att Hällström (1999) menar att primärpreventiva program, riktade till högriskgrupper så som dansare, behövs för att få fram effektiva insatser. Då det enda funna förebyggande program av ätstörningar hos dansare, vars effektivitet har testats är formuläret EAT-26 tillsammans med Eating Disorder Inventory (Piran, 1999), bidrar studiens resultat till att det nu finns fler förebyggande åtgärder mot ätstörning hos dansare att implementera och utvärdera.

Slutsatser och implikationer

Ett av studiens huvudresultat visar att *bristande ledaregenskaper* i form av bristfällig pedagogik och ledarskap samt utnyttjande av auktoritet är den främsta riskfaktorn för att, som dansare, utveckla ätstörning. Därtill visar resultatet bland annat på god *pedagogik* som friskfaktor för att inte utveckla ätstörning. Utifrån funna risk- och friskfaktorer har ett flertal interventioner föreslagits för att förebygga ätstörning hos kvinnliga professionella dansare, däribland kompetensutveckling i pedagogik och ledarskap. Vidare föreslås även utbildning i kost och näringslära för elever och lärare, då det i nuläget inte finns hos undersökt population. Genom interventionen att anställa en hälsoutvecklare på varje dansutbildning, med syfte att bland annat arbeta med ovanstående friskfaktorer, relateras detta förslag till vår kommande profession med ett salutogent förhållningssätt.

Fortsatt forskning rekommenderas att vidare undersöka risk- och friskfaktorer, eventuellt med ett större urval, för att möjligen hitta fler faktorer alternativt styrka detta resultat. Därtill implementera framarbetade interventioner med syfte att beskriva eventuella förändringar samt kunna utvärdera interventionerna. Förslagsvis genomförs detta med en longitudinell studie (Bryman, 2011) då Steiner et al. (2003) menar att denna form av studie bör inriktas på högriskgrupper, så som dansare. Även Hällström (1999) anser att studier på högriskgrupper är väsentliga att genomföra. För att fördjupa forskningsfrågan ytterligare diskuteras att framtida forskning även kan undersöka bakomliggande orsaker, skolmiljö och/eller arv med personliga egenskaper, för att som dansare utveckla ätstörning.

Referenser

Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (Red.). (2013). *Näringslära för högskolan. Från grundläggande till avancerad nutrition*. Stockholm: Liber AB.

Almqvist, K., Frisé, A., & Hwang, P. (2003). *Ungdomspsykologi [Elektronisk resurs] utveckling och livsvillkor*. (1. e-boksutg.) Stockholm: Natur och kultur.

American Psychiatric Association. DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. (5. ed.) Arlington, Va.: American Psychiatric Association.

Andersen, J. A. (2014). Ledarskap. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2014-05-12 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/ledarskap>

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. (2. utg.) Stockholm: Natur och kultur.

Arcelus, J., Witcomb, G., & Mitchell, A. (2014). Prevalence of Eating Disorders amongst Dancers: A Systemic Review and Meta-Analysis. *European Eating Disorders Review*, 22(2), 92-101. doi: 10.1002/erv.2271

Au, S. (1988). *Ballet & Modern Dance*. London: Thames & Hudson

Bengs, C. (2000). *Looking good [Elektronisk resurs]: a study of gendered body ideals among young people*. Diss. Umeå: Umeå universitet, 2000. Umeå.

Bergström, E., Stenlund, H., & Svedjehäll, B. (2000). Assessment of Body perception Among Swedish Adolescents and Young Adults. *Journal of Adolescent Health*, 26(1), 70-75. doi: 10.1016/S1054-139X(99)00058-0

Bonci, C. M., Bonci, L. J., Granger, L. R., Johnson, C. L., Malina, R. M., Milne, L. W.,... Vanderbunt, E. M. (2008). National Athletic Trainers' Association Position Statement: Preventing, Detecting, and Managing Disordered Eating in Athletes. *Journal of Athletic Training*, 43(1), 80-108. PMID: 18335017

Boström, H-O. (2014). Expressionism. I *Nationalencyklopedin* hämtad 2014-05-05 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/expressionism>

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (red.). (2002). *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.

- Clinton, D. N., & Norring, C. (red.). (2012). *Ätstörningar: bakgrund och aktuella behandlingsmetoder*. (3. utg.) Stockholm: Natur och kultur.
- Cohen, S. J. (1973). *The modern dance: seven statements of belief*. Middletown, Conn.: Wesleyan University Press.
- Eat-26 self-test with anonymous feedback. (2014). The Eating Attitudes Test (EAT-26). Hämtad 2014-04-02 från <http://eat-26.com>
- Emery, L. F. (1988). *Black dance: from 1619 to today*. (2. rev. ed.) Princeton, NJ: Princeton Book Co..
- Engström, I., & Norring, C. (2002). Estimation of the population "at risk" for eating disorders in a non-clinical Swedish sample: a repeated measure study. *Eat Weight Disord*, 7(1):45-52. PMID: 11930985
- Favaro, A., Ferrara, S., & Santonastaso, P. (2003). The spectrum of eating disorders in young women: a prevalence study in a general population sample. *Psychosomatic medicine*, 65(4),701-708. doi: 10.1097/01.PSY.0000073871.67679.D8
- Folkuniversitetet. (2014). *Balettakademin*. Hämtad från http://folkuniversitetet.se/Global/DOKUMENTBANKEN/Lokala%20dokument/Dokument_Region_Ost/Stockholm/Skolor/Balettakademien%20Stockholm/DU_ansokinfo_1415.pdf?epslanguage=svhttp://dx.doi.org/10.1097/01.PSY.0000073871.67679.D8
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2(2), 15-34. doi: 10.1002/1098-108X(198321)2:2<15::AID-EAT2260020203>3.0.CO;2-6
- Ghaderi, A., & Parling, T. (2007). *Från självsvält till ett fullständigt liv: en ny kbt-metod i 6 steg*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Gjerde, S. (2012). *Coaching: vad, varför hur*. (2., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Gordon, C. M. (2003). Normal bone accretion and effects of nutritional disorders in childhood. *Journal of Women's Health*, 12(2),137-143. doi: 10.1089/154099903321576529
- Granskär, M., & Höglund-Nielsen, B. (red.) (2012). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (2., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Green, J. (1999). Somatic Authority and the Myth of the Ideal Body in Dance Education. *Dance Research Journal*, 31(2), 80-100. ISSN: 0149-7677

- Hill, A. J., Oliver, S., & Rogers, P. J. (1992). Eating in the adult world: the rise of dieting in childhood and adolescence. *Br J Clin Psychol*, 31(1), 95-105. doi:10.1111/j.2044-8260.1992.tb00973.x <http://dx.doi.org/10.1002/eat.1090>
- Hobart, J. A., & Smucker, D. R. (2000). The female athlete triad. *American family physician: 1970*. (61(2000):11, s. 3357-3364, 3367).
- Hulley, A. J., & Hill, A. J. (2001). Eating disorders and health in elite women distance runners. *International Journal of Eating Disorders*, 30(3), 312-317. doi: 10.1002/eat.1090
- Hällström, T. (1999). *Forskning om ätstörningar: en vetenskaplig kunskapsöversikt: rapport från Vårdalstiftelsens och Medicinska forskningsrådets initiativgrupp för anorexi-/bulimiforskning* (Vårdalstiftelsens rapportserie, 1999:1). Stockholm: Vårdalstiftelsen & Medicinska forskningsrådet.
- Illinois State University - College of Fine Arts. (2012). *Dance Performance*. Hämtad 2014-03-26, från <http://finearts.illinoisstate.edu/theatre/undergraduate/dance.shtml>
- Iwanson International School of Contemporary Dance. (u.å.). *Schema*. Hämtad 2014-03-26, från <http://www.iwanson.de/professional-education/yrkesutbildning-paa-svenska/schema.html>
- Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2007). *Idrottsnutrition för bättre prestation*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Johansson, T. (1998). *Den skulpterade kroppen: gymkultur, friskvård och estetik*. Stockholm: Carlsson.
- Jonson, B. (2014). Fysiologi. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2014-05-02 från <http://www.ne.se/ezproxy.ub.gu.se/lang/fysiologi>
- Juilliard - dance drama music. (u.å.). *Juilliard dance*. Hämtad 2014-03-26, från <http://www.juilliard.edu/degrees-programs/dance>
- Kazis, K., & Iglesias, E. (2003). The female athlete triad. *Adolesc Med*, 14(1), 87-95. PMID: 12529193
- Killen, J. D., Taylor, C. B., Hammer, L. D., Litt, I., Wilson, D. M., Rich, T.,... Kraemer, H. (1993). An attempt to modify unhealthy eating attitudes and weight regulation practices of young adolescent girls. *The International journal of eating disorders*, 13(4), 369-384. doi: 10.1002/1098-108X(199305)13:4<369::AID-EAT2260130405>3.0.CO;2-0
- Kurtzman, F. D., Yager, J., Landsverk, J., Wiesmeier, E., & Bodurka, D. C. (1989). Eating disorders among selected female student populations at UCLA. *J Am Diet Assoc*, 89(1), 45-53. PMID: 2909591

Kusel, A. (1999). *Primary prevention of eating disorders through media literacy training of girls*. (Doctoral thesis). San Diego: California school of professional psychology. Hämtad 2014-03-25 från <http://search.proquest.com.ezproxy.ub.gu.se/docview/304547087>

Lask, B., & Bryant-Waugh, R. (red.). (2000). *Anorexia nervosa and related eating disorders in childhood and adolescence*. (2. ed.) Hove: Psychology Press.

Lindblad, F., Lindberg, L., & Hjern, A. (2006). Anorexia Nervosa in young men: A cohort study. *International Journal of Eating Disorders*, 39(8), 662– 666. doi: 10.1002/eat.20261

London Studio Centre. (2012). *BA Hons Theatre Dance*. Hämtad 2014, från <http://www.londonstudiocentre.org/courses/ba-hons-theatre-dance>

Lunner, K. (2003). *Restrained eating: development and models of prediction in girls*. (Doktorsavhandling, Comprehensive summaries of Uppsala dissertations from the Faculty of Social Sciences, 125). Uppsala : Uppsala Universitet.

Magnusson, D. (2014). Psykologi. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2014-05-02 från http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/psykologi?i_h_word=psykolog

Mintz, L., & O'Halloran, M. (2000). The Eating Attitudes Test: validation with DSM-IV eating disorder criteria. *Journal of personality assessment*, 74(3), 489-503. doi: 10.1207/S15327752JPA7403_11

Moreno, A., & Thelen, M. (1993). A preliminary program for eating disorders in a junior high school population. *Journal of youth and adolescent*, 22(2), 109-124. doi: 10.1007/BF01536647

Nationalencyklopedin [NE]. (2014a). *Avantgarde*. Hämtad 2014-05-05 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/avantgarde/121053>

Nationalencyklopedin [NE]. (2014b). *BMI*. Hämtad 2014-05-05 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/bmi/131758>

Nationalencyklopedin [NE]. (2014c). *Hem- och konsumentkunskap*. Hämtad 2014-05-02 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/hem-och-konsumentkunskap>

Nationalencyklopedin [NE]. (2014d). *Kroppsuppfattning*. Hämtad 2014-03-26 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/kroppsuppfattning/232422>

Nationalencyklopedin [NE]. (2014e). *Kvalitativ metod*. Hämtad 2014-04-01 från <http://www.ne.se/lang/kvalitativ-metod>

Nationalencyklopedin [NE]. (2014f). *Patogenes*. Hämtad 2014-04-30 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/patogenes>

Nationalencyklopedin [NE]. (2014g). *Subklinisk*. Hämtad 2014-05-12 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/subklinisk>

Nationalencyklopedin [NE]. (2014h). *Synkop*. Hämtad 2014-05-15 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/synkop>

Nationalencyklopedin [NE]. (2014i). *Ätstörningar*. Hämtad 2014-03-24 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/%C3%A4tst%C3%B6rningar>

Neumark-Sztainer, D., Sherwood, N. E., Collier, T., & Hannan, P. J. (2000). Primary prevention of disordered eating among preadolescent girls: feasibility and short-term effect of a community-based intervention. *Journal of the American Dietetic Association, 100*(12), 1466-1473. doi: 10.1016/S0002-8223(00)00410-7

O'Dea, J. A., & Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes, and behaviors of young male and female adolescents: a new educational approach that focuses on self-esteem. *The International journal of eating disorders, 28*(1), 43-57. doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(200007)28:1<43::AID-EAT6>3.3.CO;2-4

Patel, R., & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder – att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Penniment, K. J., & Egan, S. J. (2012). Perfectionism and learning experiences in dance class as risk factors for eating disorders in dancers. *European eating disorders review: the journal of the Eating Disorders Association, 20*(1), 13-22. doi: 10.1002/erv.1089

Piran, N. (1999). Eating Disorders: A Trial of Prevention in a High Risk School Setting. *The Journal of Primary Prevention, 20*(1), 75-90. doi: 10.1023/A:1021358519832

Pratt, B. M., & Woolfenden, S. R. (2002). Interventions for preventing eating disorders in children and adolescents. *The Cochrane database of systematic reviews, (2)*, CD002891. doi: 10.1002/14651858.CD002891

Ringham, R., Klump, K., Kaye, W., Stone, D., Libman, S., Stowe, S., & Marcus, M. (2006). Eating disorder symptomatology among ballet dancers. *International Journal of Eating Disorders, 39*(6), 503-508. doi:10.1002/eat.20299

Schmidt, U. (2003). Aetiology of eating disorders in the 21(st) century: new answers to old questions [Review]. *European Child & Adolescent Psychiatry, 1*(12), 30-37. doi: 10.1007/s00787-003-1105-9

Smolak, L., Murnen, S. K., & Ruble, A. E. (2000). Female athletes and eating problems: a meta-analysis. *The International journal of eating disorders*, 27(4), 371-380. doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(200005)27:4<371::AID-EAT1>3.0.CO;2-Y

Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009 [Elektronisk resurs]*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Stearns, M. W., & Stearns, J. (1971). *Jazz dance: the story of American vernacular dance*. New York: The Macmillan Co..

Steiner, H., Kwan, W., Shaffer, T.G., Walker, S., Miller, S., Sagar, A., & Lock, J. (2003). Risk and protective factors for juvenile eating disorders [Review]. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 12(1), 38-46. doi: 10.1007/s00787-003-1106-8

Stice, E., & Shaw, H. (2004). Eating disorder prevention programs: a meta-analytic review. *American Psychological Association*, 130(2), 206-27. doi: 10.1037/0033-2909.130.2.206

Stinson, S. (1993). Journey toward a feminist pedagogy for dance. *Women & Performance: A Journal of Feminist Theory*, 6(1), 131-146. doi: 10.1080/07407709308571170

Ståhle, A. G. (2014). Dans. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2014-03-25 från <http://www.ne.se/lang/dans>

Sundgot-Borgen, J. (1994). Eating disorders in female athletes. *Sports Medicine*, 17(3), 176-188. doi: 10.2165/00007256-199417030-00004

Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(1), 25-32. doi: 10.1097/00042752-200401000-00005

Svensson, L. (2014). Pedagogik. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2014-05-12 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/pedagogik>

Swanberg, I. (2006). *Prevention av ätstörningar [Elektronisk resurs]: kunskapsläget idag*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

The University of Arizona - The School of Dance. (u.å.). *About us*. Hämtad 2014-03-26 från http://dance.arizona.edu/about_us

The University of Arts. (u.å.). *Dance Program*. Hämtad 2014-03-27 från <http://uarts.edu/academics/dance/dance>

Thompson, J. K. (red.). (1999). *Exacting beauty: theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. (1. ed.) Washington, DC: American Psychological Association.

Tseng, M. C., Fang, D., Chang, C. H., & Lee, M. B. (2013). Identifying high-school dance students who will develop an eating disorder: A 1-year prospective study. *Psychiatry Research*, 209(3), 611–618. doi: 10.1016/j.psychres.2013.04.008

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning [Elektronisk resurs]*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Västra Götalandsregionen. (2012). *Ätstörningsvård i Södra Älvsborg*. Hämtad 2014-05-02 från http://www.mando.se/_uploads/_documents/News/%C3%84tst%C3%B6rningsv%C3%A5rd%20S%C3%B6dra%20%C3%84lvsborg_s.pdf

Whitmore, J. (2013). *Nya Coaching för bättre resultat*. (3., utök. utg.) Stockholm: Natur & kultur.

Wrangsjö, B., & Winberg Salomonsson, M. (2009). *Tonårstid utveckling, problem och psykoterapeutisk behandling*. Enskede: TPB.

Intervjuguide

- **Bakgrund**
 - Hur gammal är du?
 - Vilken skola gick du på?
 - Mellan vilka år gick du din utbildning?
 - Kan du beskriva skolan och utbildningen?

- **Förekomst ätstörning**
 - Hur var förekomsten av ätstörningar på utbildningen?
 - Hur vanligt tror du det är med ätstörningar generellt inom dansvärlden?

- **Mat**
 - Hur var den allmänna bilden till mat under utbildningen?
 - Kan du berätta om hur undervisningen såg ut kring mat under utbildningstiden?
 - Kan du beskriva om klimatet på din skola bidrog till att du ändrade ditt förhållande till mat?

- **Kroppsbild**
 - Kan du beskriva om klimatet på din skola bidrog till att du ändrade bilden av din kropp?
 - Kan du beskriva om det pratas om någon ideal kroppsbild för dansare?

- **Risk- och friskfaktorer**
 - Vad anser du är riskfaktorer för att utveckla ätstörning?
 - Vad anser du är friskfaktorer för att inte utveckla ätstörning?

- **Förebygga ätstörning**
 - Kan du beskriva vad som gjordes för att förebygga ätstörningar under utbildningen?
 - Vad bör göras i utbildningen för att minska risken att drabbas av ätstörning?
 - Vad görs för att förebygga ätstörningar inom dansvärlden?
 - Hur kan man förebygga ätstörningar inom dansvärlden?

- **Öppenhet**
 - Hur tycker du att öppenheten kring ätstörningar är inom dansvärlden?

- **Önskan**
 - Om du fick önska, hur hade du velat att din utbildning skulle se ut gällande detta ämne?

Tabell 2. Framarbetad analysmatris efter genomförd intervju med intervju person 1.

Meningsbärande enhet	Meningskondensering	Kod	Subkategori	Kategori
... om du inte uppfyller skolans krav och det kan ju vara dansmässiga krav, kroppsliga krav... många krav att uppfylla... men självklart vikt och utseende också.	Kroppsliga krav inklusive vikt och utseende. Många krav att uppfylla	Uppfylla kroppsliga krav	Kroppsliga krav	Riskfaktor
... du ska se tränad ut... du ska inte ha fett över musklerna... du får inte vara för musklig och inte vara utan muskler. Sen skulle man väl vara smal liksom, det var ju alltid uppskattat såklart.	Se tränad/muskulös ut och vara smal	Se tränad och smal ut		
Jag fick till exempel höra att jag var tvungen att gå ner i vikt... sen när jag gick ner i vikt fick jag höra att jag inte fick gå ner mer för du får inte bli för smal heller utan du måste fortfarande se stark ut...	Tvingad till att gå ner i vikt men inte för smal. Svår balans, försöker göra alla till lags	Tvingad till viktne gång		
Du ska se smal ut... på vår skola var det väldigt extremt. De har det ryktet om sig.	Du ska vara smal. Skolan har ryktet att vara extrem	Vikthets på skolan		
I trean så var det att du måste gå ner i vikt annars får du inte vara med på slutuppvisningen.	Måste gå ner i vikt annars får du inte vara med	Måste gå ner i vikt		
... blev mycket mer medveten om sin kropp. Man fokuserade väldigt väldigt mycket på det. Jag kunde inte ha kläder som jag kände mig tjock i för då kunde jag inte fokusera på dansen. Då visste jag att de ser det med. Ett sådant tankesätt fick man.	Blev kroppsmedveten. Valde kläder för att se smal ut inför lärarna	Skolan bidrar till ökad kroppsmedvetenhet	Ökad självmedvetenhet	
... klimatet kom från lärarna. Det blir värre och värre. Helt klart hårdare och hårdare. Helt klart.	Lärarna bidrog till ett hårdare och hårdare klimat	Hårt klimat	Bristande ledaregenskaper	
Vi fick ofta höra att ingen vill se en tjock människa på scen.	Ingen vill se en tjock människa på scen	Fel att vara tjock		
... själva viktne gången är	Ingen normal	Snabb		

inte normal... det ska helst ske väldigt snabbt. Det ska gärna försvinna idag. Så fick man inte något bra stöd heller. Utan det var bara ”gå ner i vikt, lös det bara”.	viktnedgång, ska ske snabbt. Inget stöd erbjöds	viktnedgång utan stöd		
Jag ville så gärna dansa så jag tänkte inte så mycket på vad som var rätt och fel... Man blir nästan lite blind. Det var bara att gilla läget och göra det de sa till om, eller sluta då.	Ville dansa, tänkte inte på rätt och fel. Gjorde det lärarna sa till om eller fick sluta	Göra det lärarna säger till om eller sluta.		
... när du väl har börjat gå ner i vikt och det blir bra... och lärarna säger ”gud vad bra du ser ut”, ”bra gjort, fortsatt så”, då är det också väldigt svårt att sluta gå ner... Det var en prestation.	Svårt att sluta gå ner i vikt när du börjat pga. positiva lärarkommentarer	Positiva lärare vid viktnedgång		
Efter våra lov så sa vår balettlärare ”ni kan ha stora tröjor för jag vill inte se era magar, så ni hinner bli lite slankare innan ni har tigha kläder på er”. Du vet sådana grejer som man hela tiden inte kunde glömma.	Balettlärare gav kommentarer om viktnedgång som inte gick att glömma	Lärarkommentarer om vikt-nedgång		
Alltså det är väldigt viktigt för henne (rektorn) att hennes dansare är smala...	Rektorn ville ha smala elever	Rektorn ville ha smala elever		
Jag fick ju ett ultimatum när jag gick i trean att ”antingen går du ner i vikt eller så får du inte vara med på slutuppvisningen”.	Fick ultimatum gällande viktnedgång	Krav om viktnedgång		
För mig var det väl det som triggade igång det hela att för det första få höra påtryckningar och kommentarer utifrån att du duger inte som du är, allt blir bättre om du blir smal. Det var antingen negativa kommentarer till en själv eller positiva kommentarer till de smala som triggade det.	Kommentarer som ”Du duger inte som du är, allt blir bättre om du blir smal”, triggade viktnedgång	Kommentarer triggade viktnedgång		
... lärarna vet liksom inte	Lärarna saknar	Lärarna		

bättre själva för de är uppvuxna i den kulturen själva... de som är kvar där nu betar sig antagligen likadant mot sina elever för det är det de har lärt sig och det är så det är.	kunskap. Lär ut vad de själva lärt sig	saknar kunskap		
Jag fick inte höra något om min dans. Hon sa bara ”du dansar bra, det är inte det som är problemet liksom, du dansar jättebra. Du behöver bara gå ner i vikt så kommer allt bli jättebra”.	Får bara kommentarer kring sin vikt, inte sin dans	Kommentarer kring vikt		
Det är hela tiden prat om kroppen för inom dans... ens enda verktyg är ju kroppen.	Hela tiden prat om kroppen, ens enda verktyg	Ständigt prat om kroppen	Dansklimat	
Sen tror jag man tävlade lite undermedvetet med varandra också... man blev lite så där ”åh gud nu har hon gått ner så mycket, nu måste jag också”, att man triggade varandra också självklart. Man börjar ju tänka på det när man umgås med sådana runt omkring som ser ungefär likadana ut.	Intern tävlan mellan elever gällande viktnedgång. Trigger varandra	Elever trigger varandra		
Speglar behövs men man står och granskar sig själv helt och hållet. Ser varenda liten detalj på sig själv.	Speglar behövs. Granskar sig själv, ser varenda detalj	Speglar bidrar till granskning		
Jag blev sammankopplad med en dietist som skolan själva hade valt ut så hon var ju väldigt partisk om man säger så och hon satte mig på en pulverdiet. Då gick jag ner 12 kilo på en helg.	Sammankopplad med utvald dietist. Tappade 12 kilo på en helg genom pulverdiet	Snabb viktnedgång med utvald dietist	Negativt matklimat	
Den första dietisten var mest där i syfte att prata om hur du går ner i vikt. Hon pratade väldigt mycket om att man ska utesluta socker helt... det var därför det blev så extremt för man skulle inte äta frukt eller någonting. Men hon ville ju utesluta allt, som inte var protein typ.	Dietist som pratade om viktnedgång och att utesluta socker helt. Väldigt extremt	Kostundervisning för viktnedgång		
Jag fick väldigt dåligt	Fick väldigt dåligt	Rädsla för		

samvete när jag åt, även om jag bara åt mat, under skoltiden. För det var så där att ”jag borde inte äta det här”.	samvete vid matintag	viktuppgång		
Det var fullt fokus på mat. Man pratade jämt om vad man åt. På helgerna åt man ju bara så mycket godis, för under veckorna höll man så strikt diet. Så på lördagar var det nästan lite hetsätning.	Fullt fokus på mat. Diet på vardagar. Hetsätning på helger	Ständigt fokus på mat		
Den enda pausen vi egentligen hade var 10-15 minuters lunch så under dagen åt man ju inte så mycket, så när man kom hem på kvällen sen var man ju så sjukt hungrig... då åt man ju så himla mycket så jag kände att jag nästan inte kunde sluta, det blev liksom som en sådan där riktig hets.	Kort lunchrast medförde hetsätning på kvällen	Utvecklade osunda matvanor		
Det var väl mycket fokus på att äta nyttigt... Mindre kolhydrater, absolut, och gärna mer protein då.	Fokus på nyttig mat. Mindre kolhydrater, mer protein	Mat för viktnedgång		
Folk provade väldigt många dieter. Ibland var det några som var på LCHF och ibland var det GI. Det var liksom strävan efter den som funkade bäst typ.	Provade många dieter för att finna den bästa	Dieter för viktnedgång		
Lunchen blev kortare varje år. Den började på en halvtimme i ettan tror jag. I trean hade vi 10 minuter... man vänjer ju sig.	Kortare luncher för varje år. Man vänjer sig	Korta luncher		
Vi hade heller ingen mikro till exempel, vi behövde inte det sa hon (rektorn). Sen var det ju också så där att ”ni ska inte äta så mycket bananer för det är för mycket kalorier”, så man gick och knaprade på en morot eller paprika liksom.	Fanns ingen mikro. Uppmanades att inte äta kaloririkt	Uppmanades att inte äta kaloririkt		
Sen gjorde ju självklart miljön sitt också. Inga raster, vi hade inget lunchrum utan	Dålig miljö att äta i. Inget lunchrum och mikro.	Dålig matmiljö		

vi satt på golvet och åt. Sen ville man inte sitta ute och äta för ibland gick lärarna förbi och kollade lite, så då satt man inne i omklädningsrummet och åt, inte heller så trevlig miljö. Och så ingen mikro då. Så hela miljön och klimatet på skolan.	Lärarna granskade vad man åt			
Vi hade undervisning två gånger. Jag var där i fyra år... en gång en dietist som faktiskt var väldigt bra. Men då gick jag i trean, och hon var den första som sa till oss att man behöver äta för att klara av en fysisk utbildning liksom.	En bra kostundervisning på fyra år. Talade om vikten av mat för att klara en fysisk utbildning	Kostundervisning för att äta	Kompetensutveckling	Friskfaktor
... för att förebygga så hade man nog kunnat ha näringslära eller någon som kommer dit och säger att detta behöver du för att klara hela dagen.	Förebygga ätstörning genom lektion i näringslära	Förebygga genom näringslära		
... kunskap om mat, vad man ska äta, hur man ska orka. Alla dansare är ju rädda för att bli tjocka, det får man ju inte bli, så vad man kan äta för att fortfarande få mycket energi och muskler men kanske inte då gå upp i vikt.	Det behövs mer kunskap om vad man ska äta för att orka dansa utan att gå upp i vikt	Elever och lärare behöver kostkunskap		
Önskan hade självklart varit mer näringslära, kanske varje år. Antingen föreläsningar eller faktiskt en hel kurs i näringslära. Mycket mer kunskap för mig själv och från lärare och skolan i allmänhet.	Önskan om föreläsningar eller kurs i näringslära	Utbildning i näringslära		
Någon som verkligen riktar sig... ”ni som dansare behöver äta det...”. Det är ju ändå på hög nivå, det är ju elitidrottsnivå.	Önskan om kostutbildning för dansare	Kost på elitidrottsnivå		
Man hade absolut behövt prata av sig, med någon som inte var från skolan speciellt. För det blir ju liksom lite som	Känsla av att behöva prata av sig hos någon som varit inne i	Samtal med utomstående	Vägledare	

Bilaga 2. Analysmatris - intervjuperson 1

en sekt, det är hemskt. Så det hade ju varit skönt att prata med någon, men jag hade nog känt att jag hade velat ha någon som varit inne i dansvärlden i så fall.	dansvärlden			
Det vore bra att ha ett bra ställe att äta på.	Önskan om ett bra matställe	Önskan om bra matmiljö	Positivt matklimat	

Tabell 3. Framarbetad analysmatris efter genomförd intervju med intervju person 2.

Meningsbärande enhet	Menings-kondensering	Kod	Sub-kategori	Kategori
Det fanns liksom ingen mall för vikt. Men var man inte inom ”mallen” så fick man höra det.	Fanns dold mall för vikt	Viktmall	Kroppsliga krav	Riskfaktor
På vår skola var det väldigt uttalat att, vår rektor då, ville ha smala elever.	Skolans rektor ville ha smala elever	Rektorn	Bristande ledar-egenskaper	
Och man kunde liksom bli tillsagd att förbättra någonting och det kunde ju i många fall vara vikten.	Tillsagd att förbättra vikten	Tillsägelse att förbättra vikten		
Jag fick aldrig höra att du är för tjock men jag hade ju ändå alltid det i mitt huvud och man såg folk som man själv tyckte inte var så stora och så skulle de ändå gå ner. Då tänker man att de kanske säger någonting till mig snart.	Lärares kommentarer om vikt till andra påverkar en själv	Lärares vikt-kommentar		
... då kanske det blir att de vill att man ska fortsätta att gå ner hela tiden. Så blev det väl ofta att det satte sig i hjärnan och då kanske man går ner för mycket och får anorexia.	Tillsägelse om viktnedgång kan medföra anorexia	Risk för anorexia		
Läraren i balettcoaching... det var hon som gav folk anorexia... så sa hon ”det är bättre ni äter några skedar honung, då får ni energi utan att bli tunga”.	Lärare gav folk anorexia. Gav råd om att äta honung	Lärare gav elever anorexia		
Den och den blev varnad för den skulle gå ner i vikt... Lärarna sa att de skulle gå ut och springa efter skolan eller att de skulle hoppa över en öl.	Lärarna gav råd om att springa eller dricka mindre öl för viktnedgång	Lärarna gav råd för vikt-minskning		
Vi hade en balettlärare som brukade gå och peta mig på rumpan. Hon sa aldrig att jag var tjock men varje gång hon var där så tänkte jag att ”det är för att jag är tjock”. Hon sa aldrig någonting, men i	Balettlärare petade på rumpan. Tänkte ”det är för att jag är tjock”	Lärarna vidrör elever		

mitt huvud sa hon ju det varje gång.				
Man kan inte komma till balettlektionen och se tjock ut liksom, det går ju inte. För det är ju en skuld.	Kan inte se tjock ut på balettlektionen	Ej se tjock ut	Dansklimat	
Om man stod på morgonen och skulle välja vad man skulle ha på sig tillexempel och kände så här ”jo men i dag är jag nog lite tjockare” då tog jag ju inte min ljusturkosblåa balettdräkt för där syns ju allt liksom. Då tog man ju den där svarta där det inte syntes så mycket.	Om elev kände sig tjock valdes svart balettdräkt	Valde svart balettdräkt		
Det är klart att om alla andra gick ner i vikt så kunde man ju inte vara där och vara tjock.	Ville inte vara tjock om andra gick ner i vikt	Inte vara tjock ensam		
För tjock i vanliga livet och för tjock i dansvärlden är egentligen två olika saker.	Bilden av att vara tjock skiljer sig mellan världar	Skev kroppsbild		
Speglar påverkar både vikt och dansandet. Ibland vill man bara känna hur det känns i kroppen att dansa och inte se det. Jag är för speglar, jag vill inte ha bort speglarna. Inte helt och hållet i alla fall.	Speglar påverkar vikt och dans men vill inte ta bort dem helt	Speglar påverkar vikt och dans		
... det var relativt korta lunchraster i alla fall så det var inte så mycket tid för mat och det här med att smälta maten. Vi fick höra mycket att man kan äta lite på dagen och äta sin stora måltid på kvällen liksom, men vi var ju hungriga.	Ingen tid att smälta lunchen. Fick rådet att äta lite under dagen	Råd att äta lite	Negativt matklimat	
Det var lite annorlunda hur vi åt, men det var alltid kallt, ingen mikro.	Åt alltid kall mat	Kall mat		
Jag har inte upplevt att någon fått gå till en dietist för att gå ner i vikt på ett sunt sätt.	Ingen hjälp för sund viktnedgång	Saknades dietisthjälp		
... ”ni tränar, ni behöver mycket energi och ni behöver rätt energi och näring”, det	Önskan om fokus på energi- och näringsbehov	Fokus på energi- och närings-	Kompetensutveckling	Friskfaktor

hade man kunnat lägga mer fokus och kanske fler än en gång.		behov		
De som utbildar danspedagoger tycker jag på riktigt ska prata mer om och lära sig hur näring och ätstörningar fungerar. Så de kan prata med sina elever och förmedla det vidare.	Danspedagoger behöver lära sig mer om näring och ätstörningar	Utbilda danspedagoger		
De som jobbar på gymnasium, där många dansare går, att de kan undervisa de eleverna vettigt om näring och ätstörningar så de får en bra start. För där är man ju ingen professionell dansare, man har inte kommit in i den här looppen allt för mycket men man är ändå lite fokuserad och tillräckligt stor så det kan börja där. Så att man kan sätta en vettig grund där.	Undervisa gymnasieelever om näring och ätstörningar för att sätta vettig grund	Sätta vettig grund		
... man skulle behövt ha kostutbildning... Inte bara någon som pratar om socker.	Behöver kostutbildning	Kostutbildning		
Man skulle kanske behöva ha en lektion i veckan eller någonting eller något år där man pratar om mat på ett bra sätt. Så man lär sig vad det är vi behöver i kroppen, hur mycket energi vi slösar när vi tränar så här mycket... energi som är bra energi och vad vi bör tänka på.	Behov av lektioner i näringslära	Behov av näringslära		
Och att de som är lärare får utbildning om mat så de inte har kvar det här gamla som de lärde sig från någon annan, som lärt sig från någon annan äldre liksom.	Lärare behöver utbildning om mat för att bryta tradition	Bryta tradition		
Längre lunch skulle inte skada och då kanske sitta ordentligt på en stol vid ett bord.	Längre lunch med stol och bord	Bättre matmiljö	Positivt matklimat	
Jag tror man behöver prata om mat på ett vettigt sätt. Att det inte är så tabu.	Behöver prata vettigt om mat	Prata om mat		

... behöva ett öppnare klimat om ätstörningar.	Öppnare klimat om ätstörningar	Öppnare klimat	Positiv stämning	
--	--------------------------------	----------------	------------------	--

Tabell 4. Framarbetad analysmatris efter genomförd intervju med intervjuperson 3.

Meningsbärande enhet	Meningskondensering	Kod	Sub-kategori	Kategori
... det är folk framme och tar i en och liksom korrigerar och... om jag skulle sitta framåtböjt och du lägger din hand på magen då känner jag ju det mer på något vis och det är alltid sådana små ögonblick där man... man blir så sjukt självmedveten...	Lärare korrigerar och tar på en. Medför ökad självmedvetenhet om ens kropp	Korrigering medför självmedvetenhet	Ökad självmedvetenhet	Riskfaktor
Det var en gång en lärare som radade upp alla och sa vad man skulle öva på under sommaren och han hoppade över oss fyra lite större och sen drar han alla oss på en och samma gång och säger "ut och motionera" typ.	Lärare sa till de fyra lite större inför klassen, "ut och motionera"	Säga till inför klassen	Bristande ledaregenskaper	
... jag fick ju korrektioner och uppmärksamhet så också men jag tror att jag kanske hade fått lite mer hjälp om jag hade varit mindre... sen märkte man att han hade en favorit i klassen som verkligen var så där balettstöpt, jättesmal och senig.	Hade fått mer hjälp om jag varit mindre. Favoriserade smala	Favoriserade smala		
Det är väl absolut en riskfaktor... att lärare ligger på och påpekar, det tror jag ju. Om en lärare säger till då... man respekterar sina lärare så mycket även då man vet att man kanske inte borde, just för den kunskapen och för att de var duktiga dansare och det är ju det man själv vill bli.	Riskfaktor att lärare påpekar. Respekterar kunskapen	Respekterad lärare påpekar		
Vi hade ju utvecklingsamtal och då kan ju det vara en form av konstruktiv kritik som de använder också. Man får lite tips på hur man ska förbättra sin dans och sen får man också höra att man borde tänka på att gå ner i	Utvecklingsamtal handlade om dans och viktning	Utvecklingsamtal		

vikt.			
När de uppmuntrade till viktnedgång... Det fanns ju ingen pedagogik i hur man la fram det utan det var ju bara svart på vitt.	Ingen pedagogik i råd om viktnedgång	Ingen pedagogik	
Vi var ju fyra stycken tjejer i min klass som var lite längre och lite kraftigare och vi fick ju höra inför hela klassen att vi borde gå ner i vikt. Och de är ju en sådan grej som hade kunnat slå jättefel...	Fick höra inför hela klassen att de borde gå ner i vikt	Tala inför klassen om viktnedgång	
Det spelar nästan ingen roll hur mycket kunskap du har om du inte kan föra över den till någon annan på rätt sätt, då är det ju meningslöst.	Meningslöst med kunskap om pedagogik saknas	Pedagogik saknas	
Jag tror för att vi står och granskar oss själva i spegeln så mycket och liksom att det verkligen handlar om att titta på sin egen kropp så mycket. Men jag tror att det är för att man pratar så mycket om sin kropp, hur man ser ut, kontra hur man ska se ut, jag tror att det sätter sig lite.	Prat om kropp bidrar till granskning av den i spegeln	Granskning av kropp med spegel	Dansklimat
... det pratas inte om muskulatur och om träning på det viset, utan det pratas mer om hur smal du är liksom.	Pratas inte om muskulatur, mer om smalhet	Pratas om smalhet	
Jag upplevde aldrig att jag var sådär superpressad att det liksom var aggressivt och ett krav men man gick ju ständigt i tre år och kände som att jag borde kanske inte vara såhär stor liksom.	Ständig känsla att inte vara för stor	Känsla att vara för stor	
Man spenderar så mycket tid med sin kropp och med sig själv och ska granska framför speglar hela tiden. På skolan hade vi dresscode att man skulle ha tajta leggings och balettdräkt, så man kom ju inte undan.	Spenderar mycket tid med sin kropp. Granskar framför spegeln. Dresscode på skolan	Dresscode	
Som jag sagt innan kan spegeln leda till att man	Spegeln medförde granskning av	Spegeln medför	

börjar ganska från andra vinklar eller vad man ska säga.	kropp	granskning		
Vi fick en kostföreläsning när vi började.	En kostföreläsning i början	Kostföreläsning	Kompetensutveckling	Friskfaktor
... kanske föreläsningar oftare och sen... ja men kanske lite tips. Jag undrar inte om vi fick något recepthäfte någon gång.	Föreläsning oftare och tips. Fick recepthäfte	Föreläsning, tips och recepthäfte		
Eller kanske någon demonstration eller någonting att man får liksom vara med någon gång, som en workshop eller någonting så man sätter det i sammanhang.	För sammanhang önskas demonstration eller workshop	Demonstration eller workshop		
Jag tror att det hade varit övergripande positivt om man inte la någon vikt vid att det skulle handla om viktnedgång, utan att det bara var "så här orkar ni mer och så här blir ni bättre på att dansa".	Information om "så här orkar ni mer och så här blir ni bättre på att dansa", inte viktnedgång	Information om att orka mer		
Vara med och laga mat, bring back hemkunskapen.	Bring back hemkunskap	Hemkunskap		
Jag tror att man ska prata om mat och om förhållande till mat... Får man då den grundkunskapen behöver inte det vara i fokus på något vis.	Prata om mat och förhållande till mat	Prata om förhållande till mat	Positivt matklimat	
Jag älskade ju verkligen min klass, för de var... vi kunde vara ganska raka med varandra så sa man någonting löjligt kring mat liksom som att "nej nu ska jag nog inte äta mer fast jag är hungrig" då fick man ju en avhyvling med en gång.	Älskade min klass, kunde vara raka med varandra	Älskade min klass	Positiv stämning	
Jag hörde aldrig någon säga något om någon annan... man höll varandra om ryggen lite.	Pratade aldrig om varandra	Pratar inte illa		
Man jobbar ju klassvis ofta och vi var så trygga med varandra så det var ingen	Jobbar klassvis. Trygga med varandra	Trygga med varandra		

fara.				
För mig var det verkligen att vi hade varandra och att alla såg olika ut, jag tyckte att det var jätteskönt. Att man accepterar den variationen... Att man har stöd, absolut.	Ha stöd från varandra och acceptera kroppslig variation	Stöd från varandra		
Skolan hade börjat öppna upp lite mer för olika kroppstyper och vi var så himla olika. Det var liksom tjejer som var hur korta och små som helst och sen till mig och en till tjej som var ännu längre och bredaxlade och rejäla så de började öppna upp för olika typer av kroppar.	Börjat öppna upp för olika kroppstyper på skolan.	Olika kroppstyper	Dansen i fokus	
Man granskade sig själv i spegeln men man fattar någonstans att det viktiga är hur jag kan använda mig kropp och inte kanske hur jag ser ut, estetiskt på det viset.	Granskade sig själv i spegeln. Viktigt hur jag kan använda min kropp	Fokus på kroppen som verktyg		
Jag tror att jag tacklade det så att det fanns olika sätt att se på det. Man kan skifta att nu ska jag jobba med detta, nu är det inte kurvor som är det viktiga.	Fanns olika sätt att se på det. Kurvor inte det viktiga	Kurvor inte det viktiga		
Att man rotar in varierade kroppstyper i nästa generation hela tiden och sen att det är då som jag sa fler och fler professionella kompanier som tänker outside the box lite grann, för att då finns det andra förebilder.	Rota in varierade kroppstyper i nästa generation. Tänka outside the box.	Rota in varierade kroppstyper		
Jag tycker att man ska börja tänka lite mer pedagogik och inte bara vem har dansat var och vem är mest känd. Så det är väl indirekt kanske en åtgärd kan man väl säga.	Mer pedagogik än fokus på vem som är mest känd	Mer pedagogik	Pedagogik	
Jag tycker att på skolorna och dansvärlden, professionellt eller på hobbyverksamheter att man ska förespråka att man ska	Förespråka muskler och funktionalitet i dansvärlden	Förespråka muskler och funktionalitet		

använda sina muskler och vara funktionell.				
Jag tycker att man kanske hade kunnat uppmärksamma folks styrkor lite bättre, så att om jag är lång så kanske jag kan använda min kropp på ett sätt som en smal och kort tjej inte kan... Kanske ha lite mer personlig guidning än bara i helgrupp.	Uppmärksamma folks styrkor. Ha personlig guidning	Uppmärksamma folks styrkor		
Jag tycker att man hade kunnat pushas mer i sin egen riktning, så att man tydliggör sig själv också, vad man är bra på, vad man har som är unikt, vad man borde satsa på.	Pushas i sin egen riktning. Tydliggöra sig själv, vad som är unikt	Pushas i sin egen riktning.		

Tabell 5. Framarbetad analysmatris efter genomförd intervju med intervju person 4.

Meningsbärande enhet	Menings-kondensering	Kod	Sub-kategori	Kategori
Plötsligt så börjar man bli mer medveten om sin kropp, något som man inte hade haft i tankarna innan.	Blir mer medveten om sin kropp	Medveten om sin kropp	Ökad självmedvetenhet	Riskfaktor
När den här läraren sa till vissa dittan och dattan kring utseende och vikt så började jag liksom ”jaha!”.	Lärare talade om utseende och vikt. Blev medveten	Medveten om utseende och vikt		
Inom dansen blir man också lärd att se alla små detaljer... allting ska vara perfekt till minsta detalj, till lillfingret ska vara på rätt plats. Man blir så ruskig duktig på att se allting till detaljnivå.	Lärd och duktig på att se alla små detaljer. Allting ska vara perfekt	Detaljnivå		
Man fostras eller blir duktig på att se problemen istället för att se möjligheterna.	Fostras att se problem istället för möjligheter	Fostras att se problem	Bristande ledaregenskaper	
Lärarna gör ju det för att de i sin tur oftast har varit dansare och också uppfostrats och gått igenom samma grej.	Lärarna lär ut som de själva uppfostrats	Kvar i det gamla		
Det fanns en pedagog som sa rakt ut till elever att du... det var en elev som fick sätta på sig en kjol, hon hade för stor bak, vilket inte de andra behövde.	Pedagog talade öppet till elever. Elev fick sätta på sig kjol, hade för stor bak	Hängde ut elev		
Jag hade aldrig tänkt så mycket på vikten eller på utseendet förens jag började den utbildningen när läraren då började prata om sådana grejer så blev liksom ”jaha, ska man tänka på sådana grejer”.	Aldrig tänkt på vikt eller utseende förens lärare började prata om det	Tänka på vikt och utseende		
Lärarna påpekade saker om utseende och sådana grejer så de blev ju att det påverkade mitt förhållande till mat.	Lärarna påpekade om utseende. Påverkade förhållande till mat	Lärarna påpekade om utseende		
... visst påverkar ledarskap och miljö hur du sen börjar bli medveten och tänka på vikten, det hade jag ju inte	Ledarskap och miljö påverkar medvetenhet om vikt	Ledarskap påverkar medvetenhet om vikt		

gjort innan.				
Det var de kommentarerna som fälldes av just en speciell lärare som gjorde att jag satte igång den processen i mina tankar.	Kommentarer från speciell lärare satte igång tanke-processer	Kommentarer medförde tanke-processer		
Det var inga kommentarer till mig, men man lyssnade och man tog åt sig just för att man är ambitiös och vill prestera.	Lyssnade och tog åt sig för att man vill prestera	Lyssnade och tog åt sig		
Det kan man ju då ifrågasätta, att man kan ha ett annat ledarskap och hur ... han sa ju det inför hela gruppen vilket bidrog till att alla lyssnade.	Lärare talade inför hela gruppen, bidrog till att alla lyssnade. Ledarskap ifrågasätts	Talar inför hela gruppen		
Det fanns ingen dietist eller sådan hjälp för att gå ner i vikt, bara fixa det.	Ingen hjälp för vikt-nedgång. Fixa det	Ingen hjälp för vikt-nedgång		
Så som jag tolkade det så ska du också prestera i den frågan och inte bara i hur många piruetter du gör. Prestera kan du även göra i hur du ser ut.	Prestera även i hur du ser ut, inte bara i antal piruetter	Prestera i utseende	Dansklimat	
Det blev ju att man tänkte mycket på mat för man förstod ju så småningom att det var viktigt hur man åt och hur man såg ut, att det hängde ihop.	Förstod att hur man åt och såg ut hängde ihop	Mat och utseende hänger ihop	Negativt matklimat	
Jag kommer inte ihåg att vi hade någon utbildning i näringslära eller kost.	Ingen utbildning i näringslära eller kost	Avsaknad av näringslära		
... en handlingsplan för att förebygga ätstörningar.	Förebygga ätstörningar m.h.a. handlingsplan	Handlingsplan mot ätstörningar	Kompetensutveckling	Friskfaktor
Jag tror att det hade hjälp till viss del att ha utbildning i kost och hur viktigt det är och vad man ska äta och tänka på...	Utbildning i kost hade hjälpt till viss del	Kostutbildning hade hjälpt		
Jag tror att väldigt bra friskfaktorer skulle vara mer kunskap, inte bara inom kost utan även inom stress,	Kunskap inom kost och stress som friskfaktor. Prestationskrav är	Stresshantering		

stresshantering. För jag tänker att prestationskrav är ju okej så länge du har kontroll.	ok om du har kontroll			
Att lära sig vad människan är för någonting, jo en fysiologisk, biologisk, psykologisk och social varelse. Att få läsa om oss själva, att förstå sig själv, att lära känna sig själv liksom.	Att få läsa om oss själva, förstå sig själv, lära känna sig själv	Läsa om sig själv		
Ledarskap... att läraren också måste ha kunskaperna om människan och hur man kommunicerar och leder rätt.	Läraren måste ha kunskaper och lära sig leda rätt	Kunskap och bra ledarskap		
... en hälsoutvecklare på arbetsplatsen eller skolan, som finns där som ett stöd. Som kan föra individuella utvecklingssamtal regelbundet med varje elev och ska finnas med hela tiden och finnas som en slags inspiratör.	Hälsoutvecklare på arbetsplatsen som för individuella utvecklingssamtal med varje elev	Hälsoutvecklare på arbetsplatsen	Vägledare	
Självkänsla och självbild är viktiga saker att jobba på. Det skulle ju en hälsoutvecklare kunna jobba med.	Hälsoutvecklare som jobbar med självkänsla och självbild	Självkänsla och självbild		
På något sätt tycker jag att man ska vägleda personer att själva komma fram till ”Ja men jag kanske ska gå den här vägen då”... få hjälp med att reflektera över vilken dansare jag kan och vill bli.	Vägleda personer att kunna välja alternativa vägar inom dansen	Vägleda personer		
... maten ska ju vara bra på skolan.	Skolmaten ska vara bra	Bra mat på skolan	Positivt matklimat	
Har man tillräckligt med bra resurser runt om sig... det är ju en friskfaktor också.	Bra resurser runt om sig är en friskfaktor	Bra resurser omkring sig	Positiv stämning	