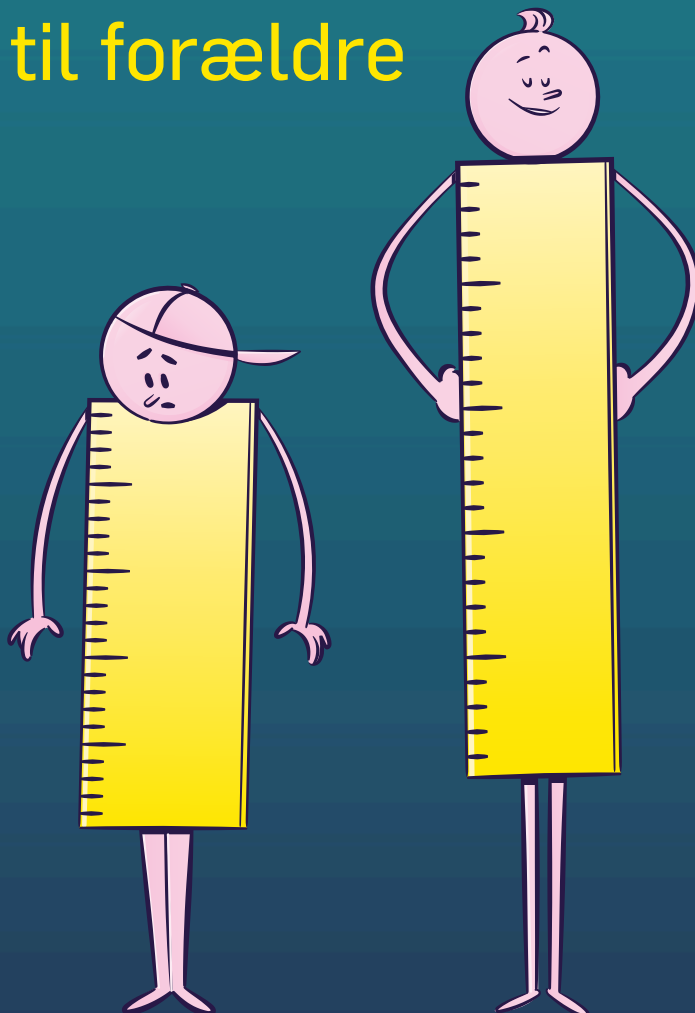


Guide

Sådan styrker du dit barns forhold til sin krop og udseende

6 gode råd til forældre



Kære forælder.

Krop og udseende fylder rigtig meget i børn og unges verden. Faktisk mener halvdelen af eleverne at udseende spiller en stor rolle hvis man vil føle sig accepteret i skolen. Ligesom at en tredjedel af eleverne har oplevet, at nogen er blevet holdt udenfor pga. deres krop eller udseende.

Børn og unge har altid bedømt sig selv og hinandens krop. Men i dag fylder frygten for skolekammeraternes vurdering så meget, at mange børn konstant er "på arbejde" for at afbøde, eller forhindre, en negativ bedømmelse af deres udseende.

For den "rigtige" krop og det "rigtige" udseende giver adgangsbillet til fællesskabet.

Men vores krop er med os livet igennem. Vi har kun den ene. Derfor er det vigtigt at have et godt forhold til den. Undersøgelser viser endda, at der faktisk er en sammenhæng mellem børn og unges forhold til deres egen krop og deres generelle trivsel.

Men hvad skal du som forælder gøre for at klæde dit barn på, så det får et godt forhold til sin egen krop? Og ikke mindst; et realistisk og nuanceret syn på andres?

Sex & Samfunds har udviklet seks råd til dig som forælder. Råd til hvordan du kan tale med dit barn om krop og udseende.

Caroline Mejlhede

Caroline Mejlhede
Pædagogisk konsulent, Sex & Samfund



1

Lyt og giv plads til tvivl og undren

Hvad skal man gøre?

Lyt uden at afbryde og uden straks at ville løse problemerne. Anerkend dit barns følelser – fx med sætninger som “Det forstår jeg godt” eller “Det giver mening, at du har det sådan”

Hvorfor?

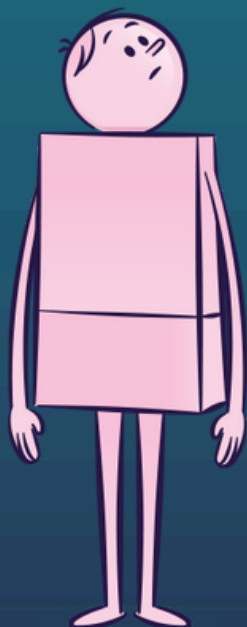
Ved at lytte og anerkende giver du dit barn mod på at dele sine tanker. På den måde opbygger I et fortroligt rum, hvor dit barn føler sig set og hørt, hvilket styrker jeres relation og dit barns selvforståelse.

Hvordan og hvornår?

Når dit barn selv bringer emner op, eller du fornemmer usikkerhed, så giv tid og ro. Stil spørgsmål, der viser, at du lytter.

Forslag til måder du kan spørge ind:

1. Jeg tror rigtig mange kan have det på samme måde, som du beskriver. Hvordan føles det for dig, når du sammenligner dig selv med andre?
2. Jeg forstår godt du kan føle dig forkert og usikker. Det er ikke rart at have det sådan. Er der noget jeg kan gøre, for at hjælpe dig?
3. Jeg er rigtig glad for at du fortæller mig hvordan du har det. Har du lyst til at sige lidt mere?



2 Tal om pubertet

Hvad skal man gøre?

Tal med dit barn om at det er helt almindeligt for børn og unge at være usikker på sin krop og være i tvivl om, om man er "normal" – altså om man ligner de fleste andre. Særligt i puberteten kan mange føle, at ens krop ikke ser ud som man ønsker sig, eller ikke ligner de andre fra klassens.

Hvorfor?

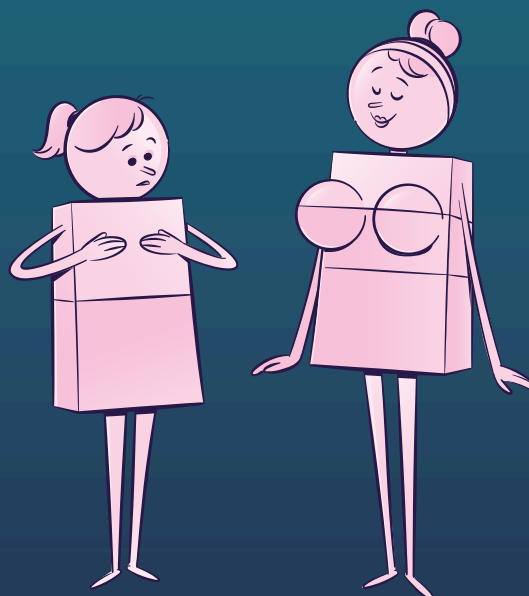
Børn kommer i puberteten på meget forskellige tidspunkter og det kan både føles ubehageligt at være en af de første det sker for i indskolingen, eller være en af de sidste i udskolingen. At have viden om pubertet mindske bekymringer om at være "forkert" eller "bagud".

Hvordan og hvornår?

Tag emnet op løbende, eller når dit barn selv nævner det.

Forslag til måder at spørge ind:

1. Har I egentlig haft om pubertet i skolen? Ved du hvor du kan finde mere viden om pubertet?
2. Pubertet fyldte meget for mig og mine venner da vi var i puberteten. Hvorfor tror du pubertet kan fylde meget mens man er i det?
3. Jeg kan huske at jeg selv tit var bekymret for om min krop var normal, da jeg var i puberteten. Sådan tror jeg faktisk der er mange, der har det. Hvorfor tror du det er sådan?



3

Tal om udseendets rolle i fællesskaber

Hvad skal man gøre?

Spørg dit barn, hvilken betydning krop og udseende har i klassen eller blandt venner. Tal om, hvorfor nogle kan holdes udenfor på grund af deres udseende.

Hvorfor?

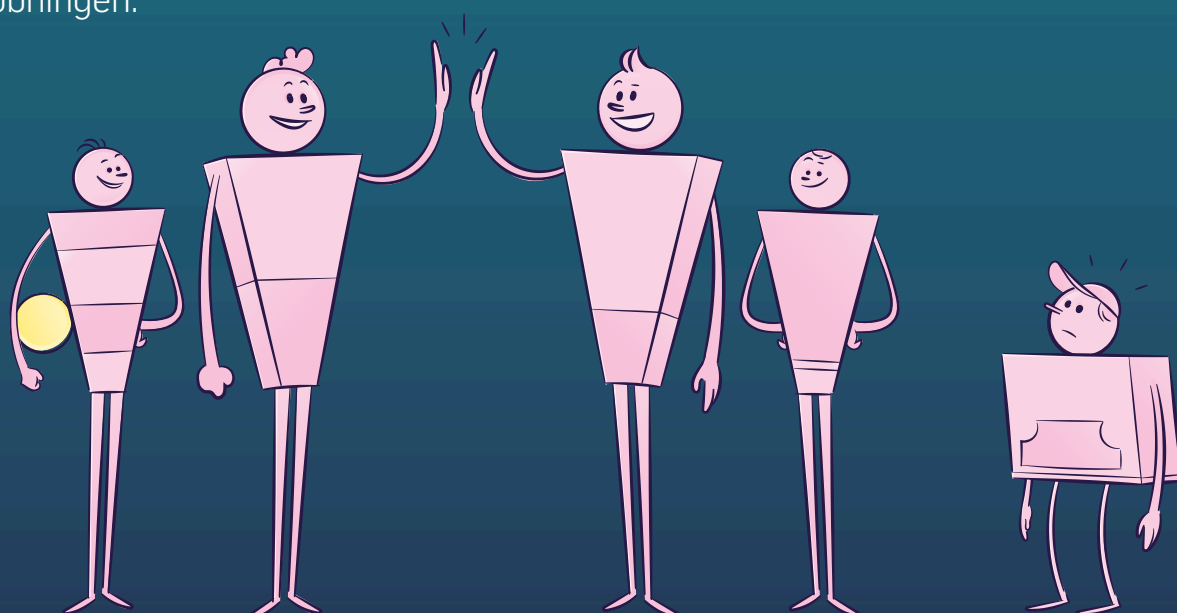
Du kan være med til at inspirere dit barn til, at skabe plads til mangfoldighed i klassefællesskabet. For eksempel er tykke kroppe oftere omdrejningspunkt for mobning end slanke kroppe, og man kan gøre en stor forskel ved at sige fra, også selvom man ikke selv er mål for mobningen.

Hvordan og hvornår?

Brug konkrete situationer fra skolen, fritidsaktiviteter eller noget, I har set i en serie.

Forslag til måder at spørge ind:

1. Hvordan taler I om kroppe i klassen? Synes du snak om kroppe fylder meget i jeres klasse?
2. Er der nogle fra klassen, som bliver holdt udenfor på grund af deres krop eller udseende? Hvorfor tror du, man kan komme til at tale grimt om andres krop eller udseende?



4

Tal om kropsidealer og normer

Hvad skal man gøre?

Tal med dit barn om at mange kropsidealer skabes gennem reklamer, sociale medier og kultur. Og at der også er idealer og normer i fx klassefællesskabet.

Hvorfor?

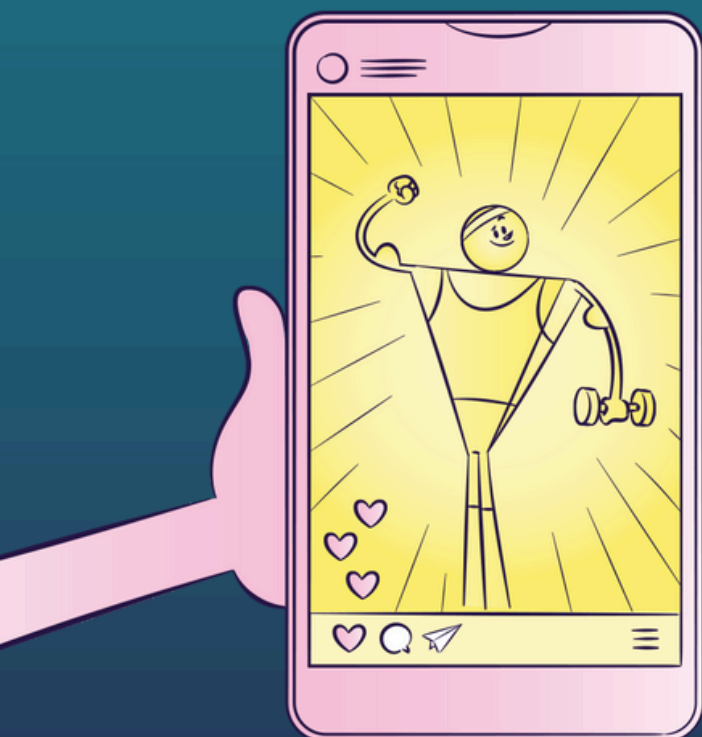
At forstå, at idealer og normer skabes i fællesskaber og er foranderlige, kan mindske presset for at ligne noget uopnåeligt.

Hvordan og hvornår?

Tag emnet op løbende når situationen kalder på det, fx når I ser reklamer, følger influencers, eller taler om klassen

Forslag til måder at spørge ind:

1. Jeg tænkte meget over hvordan min krop skulle se ud, da jeg gik i skole. Kender du det?
2. Nogle gange ville jeg ønske jeg så ud ligesom dem, jeg følger på sociale medier – de ser altid perfekte ud, også selvom jeg ved at det jo ikke er sådan i virkeligheden. Kan du også have det sådan?
3. Det er sjovt at dem, der går i klasse sammen, ofte har den samme tøjstil. Hvordan tror du det kan være?



5

Tal om usikkerhed og trivsel

Hvad skal man gøre?

Giv plads til, at dit barn kan fortælle om sin usikkerhed. Anerkend, at det er normalt at have tvivl og bekymringer. Lyt uden straks at finde løsninger.

Hvorfor?

Normalisering af usikkerhed mindsker skam. Dit barn lærer, at følelserne er almindelige og ikke nødvendigvis tegn på mistrivsel, men noget der kan deles og tales om.

Hvordan og hvornår?

Når dit barn bringer emnet op, eller du fornemmer bekymringer, så vær lyttende.

Forslag til hvordan du kan spørge ind:

1. Hvad er det ved din krop, du synes er svært at forstå eller acceptere?
2. Føler du, at du skal se ud på en bestemt måde for at passe ind?
3. Jeg kan godt forstå du har det sådan. Er der noget, jeg kan gøre for at hjælpe dig?



6

Vær en rollemodel

Hvad skal man gøre?

Tænk over, hvordan du taler om din egen og andres kroppe. Undgå at dømme eller kommentere negativt på kroppes udseende – også når dit barn ikke lytter aktivt. Læg mærke til om du ubevidst taler nedsættende om bestemte kropstyper.

Hvorfor?

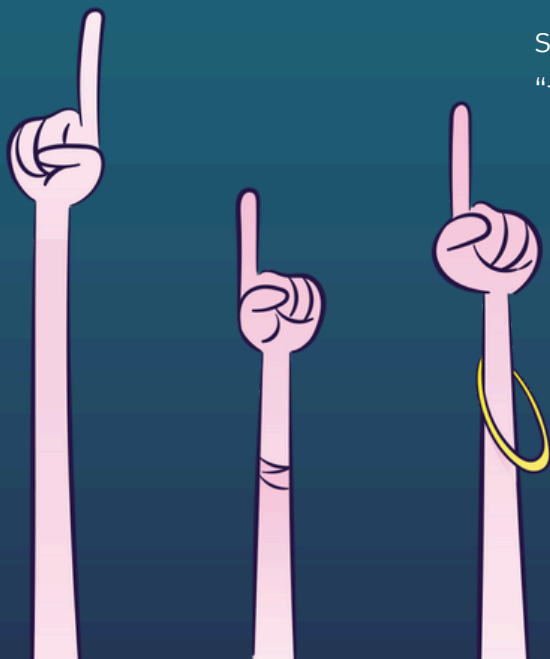
Dit barn spejler sig i dig. Når du viser respekt for kroppes mangfoldighed, hjælper du dit barn med at udvikle et nuanceret og rummeligt syn på både sin egen og andres krop.

Hvordan og hvornår?

Reflektér over dit sprog og dine holdninger i hverdagen. Når I ser tv, reklamer, eller ferie billeder sammen, så italesæt, at kroppe kan se forskellige ud, uden at det påvirker deres værdi.

Forslag til konkrete handlinger:

1. Undgå at tale negativt om andres kroppe eller udseende.
2. Vis, at du kan sætte pris på din egen krop ved fx at sige: "Jeg er glad for, at mine ben kan cykle en lang tur," i stedet for at fokusere på udseendet.
3. Ved middagsbordet kan du tale om mad som noget, der giver energi og smag, frem for noget, der gør én "tyk" eller "tynd".



Har du mistanke om, eller mistrives dit barn?

1. For mange forældre rammer deres barns mistrivsel hårdt. Det er vigtigt at din bekymring som forælder ikke bliver det der fylder i samtalen med dit barn. Lad i stedet for barnets overvejelser fylde og spørg ind.

2. Lad dit barn vide, at barnet altid kan tale med dig. Hvis dit barn altså vil. Du skal vide, at en del børn ikke har lyst til at tale med deres forældre om deres problemer eller usikkerhed. Sørg for, at dit barn ved, hvem han eller hun ellers kan gå til for at tale om ex. utilfredshed, usikkerhed eller mistrivsel ift. kroppen. Det kan være et andet familiemedlem, barnets lærer, pædagog eller en anonym rådgivning som ex. privatsnak.dk.

3. Er du bekymret for dit barns kropslige trivsel? Eller er du i tvivl om, hvordan du kan hjælpe dit barn? Så kan du med fordel tale med dit barns lærer eller sundhedsplejersken på skolen, om hvor og hvordan du kan få hjælp og støtte til dit barn.



Denne guide er udarbejdet af Sex & Samfund.

Pædagogisk faglig konsulent: Caroline Mejlhede

National chef: Anne Wind

Redaktør: Thomas Kring og Rune Nordstrøm Pedersen

Illustrationer: enstregiluften

Udgivelsesår: 2025

Guiden er udgivet som en del af Uge Sex 2025.

sexogsamfund.dk/kropskontrol