

Den siste tiden har ROS rettet særlig oppmerksomhet mot gutter og menn som er berørt av spiseforstyrrelser eller sliter med vanskelige tanker og følelser knyttet til mat, kropp og trening. Med midler fra Stiftelsen Dam har vi publisert filmer, bilder, tekster og livesendinger som til sammen utgjorde kampanjen #MannNok.

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

Spiseforstyrrelser, kroppsbildeforstyrrelser og vanskelige følelser knyttet til kropp og mat har lenge vært sett på som en «kvinnegreie». Ordet spiseforstyrrelser frembringer for de aller fleste bilde av den avmagra, unge jenta. Hun som faktisk er minst representert når det gjelder lidelsen. Spiseforstyrrelser handler ikke om kjønn, alder eller vekt. Å på en eller annen måte bruke mat for å håndtere vanskelige tanker og følelser, er ikke bare en «jentegreie».

Det er flere menn enn vi tror som sliter. Internasjonale studier peker på at inntil 1:3 av berørte med spiseforstyrrelser er gutter/menn. Menn kan streve med anoreksi, bulimi og overspisingsslidelse, men vi vet også at de er overrepresentert når det gjelder lidelsesformer vi i dag har lite kunnskap om – som de sunnhets- og treningsmaniske lidelsene megareksi og ortoreksi. Rigid adferd blant menn kan kanskje også lettere ikles en slags «sunnhetsdrakt», hvor det å være streng med seg selv når det gjelder hvor mye man trener og hva man spiser, sees på som positivt.

Dette, kombinert med at ROS erfarer at få gutter/menn kontakter oss, gjorde at vi søkte midler fra Dam for å synliggjøre tematikken, samt forhåpentligvis senke terskelen for gutter/menn når det gjelder å be om hjelp.

I prosjektet #MannNok har vi fått møte seks modige menn i ulike aldre, med ulike erfaringer knyttet til kroppsbilde- og spiseforstyrrelsesproblematikk. Deres ansikter og historier har fått mye oppmerksomhet i prosjektperioden. Med prosjektet ønsket vi særlig å nå ut til gutter/menn, men vi tror også historiene deres er vel så relevante for jenter/kvinner.

Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd (ref. søknadsskjemaet)

Vi ønsket i dette prosjektet å formidle at også gutter/menn kan streve med spiseforstyrrelser. Ved å vise ulike menn med erfaringer knyttet til vanskeligheter med kropp, mat og vekt ønsket vi å bryte myter og tabuer samt gjøre terskelen for gutter/menn lavere når det gjelder å be om hjelp.

- Antall visninger av videointervjuene



Totalt har videointervjuene nådd ut til svært mange. De ulike filmene har til sammen hatt 607 500 visninger, fordelt slik:

- Jonas Tidemann: 41 400 på Facebook og 1200 på Instagram
- Leif-Erik Sørensen: 133 700 på Facebook og 1600 på Instagram
- Eirik Newth: 91 400 på Facebook og 1500 på Instagram
- Daniel Spjeld: 90 600 på Facebook og 800 på Instagram
- Tariq Arshad: 183 100 på Facebook og 18 600 på Instagram
- Leon Pal: 41 300 på Facebook og 2300 på Instagram

Videointervjuet med Tariq Arshad, som har slitt med en treningsforstyrrelse, har hatt flest visninger. Dette gir oss en pekepinn om at det er viktig med mer fokus på denne problematikken blant gutter og menn i ROS sitt videre arbeid.

Livesendingen om trening og spiseforstyrrelser hadde 3400 visninger, mens livesendingen i samarbeid med The Human Aspect (THA) hadde 5100 og det digitale seminaret 2100.

- Antall rådgivningshenvendelser fra gutter og menn

ROS ønsker at flere gutter og menn skal benytte seg av våre rådgivningstjenester, og håpte at kampanjen #MannNok ville resultere i en merkbar økning. Ved utgangen av 2020 var 5 % av de som kontakter oss, gutter og menn, mens resten var jenter og kvinner. Dette er samme kjønnsfordeling som foregående år. Det forteller oss at vi ennå har en lang vei å gå for å nå ut til flere gutter og menn, og at innsatsen på dette feltet må fortsette også etter endt prosjekt. Det at vi har nådd ut til så mange som vi har med kampanjen, og vet at mange menn har gitt tilbakemeldinger på viktigheten av å se andre som deler sin historie, forteller oss likevel at vi har nådd ut slik vi ønsket.



- Tilbakemeldinger fra personer som har sett videointervjuene og kampanjen #MannNok

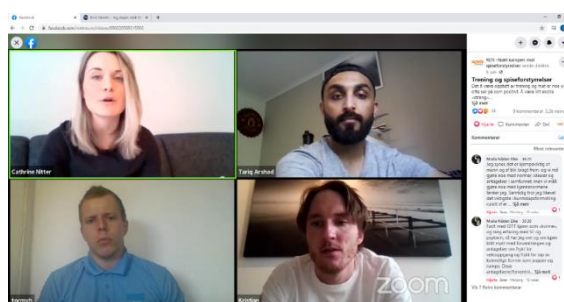
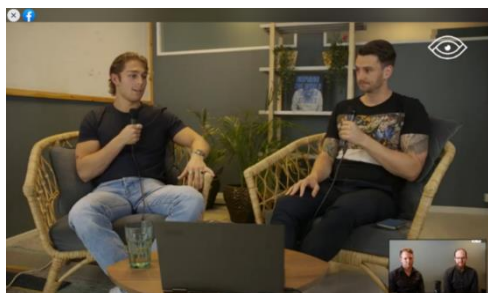
Vi har fått utrolig god respons på kampanjen. Vi har nådd ut til svært mange, og andre medier har vist interesse for kampanjen både ved å kontakte ROS, men også gjennom å kontakte mennene individuelt for intervjuer. Flere av mennene i prosjektet har også gitt tilbakemeldinger om at de har mottatt mange meldinger fra andre gutter/menn som takker for at de står frem, og som sier at de kjenner seg igjen. Dette gir oss bekreftelse på viktigheten av å dele egne erfaringer for at andre kan kjenne seg igjen – slik at man ikke føler seg så alene om å ha det vanskelig.

Mot slutten av kampanjen gjennomførte vi en evaluering. Størparten av ROS sine brukere og følgere er kvinner, noe som gjenspeiles i at 91 % av respondentene var kvinner. 96 % av respondentene hadde fått med seg noe av kampanjen, flesteparten via ROS sin Facebook-side. 95 % av respondentene mente at kampanjen i svært stor eller stor grad formidlet budskapet på en fin måte, mens 81 % mente at kampanjen i svært stor eller stor grad var lærerik. 81 % av respondentene trodde at kampanjen i svært stor eller stor grad kan bidra til økt kompetanse om menn og spiseforstyrrelser, og 71 % trodde at kampanjen i svært stor eller stor grad kan bidra til at det blir lavere terskel for gutter/menn når det gjelder å be om hjelp. På en skala fra 1 til 7, hvor 7 er svært fornøyd og 1 er svært lite fornøyd, gav 48 % av respondentene karakter 7, og 43 % karakter 6.

Prosjektgjennomføring/metode

Etter at prosjektmidlene var innvilget gikk vi umiddelbart i gang med å rekruttere menn til prosjektet. Prosjektleder i ROS kontaktet menn som tidligere har delt sine erfaringer i ROS gjennom podcast, vårt medlemsblad ol., samt en som nylig hadde delt sin erfaring i et NRK-intervju. Alle mennene vi kontaktet sa ja umiddelbart, så vi opplevde rekrutteringsprosessen som langt mindre krevende enn først antatt. Vi tenkte at det var en styrke å få med menn som hadde delt sine historier i media tidligere, siden de da har erfaringer med hvordan det føles å være åpen på den måten.

Stiftelsen The Human Aspect gjorde alt av filming og redigering, og vi startet publisering kort tid etter at de fire første filmene var mer eller mindre ferdige. I perioden mai–juli 2020 ble filmene publisert. Vi publiserte da intervjuene i sin helhet (filmer på 30–60 min), kortversjoner av filmene (1–2 minutter) samt bilder og tekster knyttet til det aktuelle intervjuet. Vi fikk på denne måten vist ulike historier, men også satt fokus på ulike problematikker, fra treningsforstyrrelser og anoreksi til overspisingsslidelse. Livesendingene ble gjennomført i mai og juni, og digitalt seminar i februar 2021.



På grunn av corona og tilhørende restriksjoner kunne vi ikke gjennomføre det planlagte seminaret om spiseforstyrrelser blant gutter og menn høsten 2020. For å kunne gjennomføre aktiviteten på en coronavennlig måte, valgte vi å dele opp og digitalisere seminaret. Istedenfor et fysisk heldagsseminar gjennomførte vi to livesendinger på Facebook og et direktesendt digitalt seminar i prosjektet. En livesending ble gjennomført i samarbeid

med THA, hvor sendingen ble streamet via deres og ROS sine Facebook-sider. Her bidro to representanter fra ROS, en mannlig psykolog (som har vært frivillig i ROS tidligere), Leon Pal (en av de seks mennene som delte sin historie i prosjektet) samt Jimmy Westerheim (representant fra THA). Videre hadde vi en livesending med hovedfokus på gutter/menn og treningsforstyrrelser. Her hadde vi med en representant fra Antidoping Norge, en med særlig kompetanse på muskeldysmorfi (megareksi), Tariq Arshad (en av mennene som delte sin historie i prosjektet) samt prosjektleder fra ROS. Livesendingen ble også delt på Antidoping Norge sine Facebook-sider.

Det digitale seminaret ble gjennomført i februar 2021. Her hadde vi med flere bidragsytere. Psykolog Asle Halvorsen ledet en samtale om menn og spiseforstyrrelser med deltagere Leon Pal og Daniel Spjeld, som begge har delt sine historier i prosjektet. Psykolog Lars Halse Kneppé holdt et innlegg om gutter og kroppsbilde, basert på sitt arbeid med gutter i videregående skole. Vi hadde også en debatt om tematikken, med politikerne Geir Jørgen Bekkevold (KrF), Mari Holm Lønseth (H) og Nicholas Wilkinson (SV). Seminaret ble produsert av Hyssingen produksjonsskole i Bergen.



Vi valgte å legge ut et evalueringsskjema i august, så det ikke skulle gå for lang tid fra filmene ble sluppet og til vi spurte våre brukere/publikum om hva de syntes om kampanjen og prosjektet. I november/desember ble prosjektet evaluert i sin helhet. Ved å summere opp tilbakemeldinger, tall og erfaringer fra evalueringsskjema, rådgivningshenvendelser i ROS samt antall visninger av filmer og livesendinger, fikk vi dannet oss et bilde av hvor vellykket dette prosjektet har vært.

Resultater og resultatvurdering

Vi anser prosjektet som svært vellykket. Vi har utviklet filmer, bilder og tekster som kommer til å publiseres videre i sosiale medier og andre kanaler i ROS med jevne mellomrom. Prosjektet har resultert i produkter vi er stolte av, og som vil være en viktig del av jobben vi gjør for at flere gutter og menn ønsker å søke hjelp for sin problematikk.

Følgende produkter har blitt utviklet i kampanjeperioden:

- Seks videointervjuer (filmer på 30–60 min), kortversjoner av filmene (1–2 minutter) samt bilder og tekster knyttet til det aktuelle intervjuet. Intervjuene er tilgjengelige på ROS sin nettside: <https://nettros.no/mann-nok/>
- Livesending på Facebook i samarbeid med The Human Aspect, med Cathrine Nitter, Daniel Spjeld, Leon Pal, Terje Opsal og Jimmy Westerheim:

https://www.facebook.com/watch/live/?v=1674404306046881&ref=watch_permalink

- Livesending på Facebook med Cathrine Nitter, Tariq Arshad, Tor Helge Myhre og Kristian Meinich-Bache:
https://www.facebook.com/watch/live/?v=690220568215802&ref=watch_permalink
- Digitalt seminar om menn og spiseforstyrrelser:
https://www.facebook.com/watch/live/?v=817743868811320&ref=watch_permalink
- Kronikk om menn og spiseforstyrrelser i BT:
https://www.bt.no/btmeninger/debatt/i/dOyLpq/flere-menn-maa-snakke-om-spiseforstyrrelser?fbclid=IwAR2_PafIJFjhGhqCMgRZglauqKPAgJRLVJG0zSYYJDPJpPdBL4ZFWYksZ
- Episode om menn og spiseforstyrrelser i podcasten Hverdagspsyken:
<https://podcasts.apple.com/no/podcast/hverdagspsyken/id1447425293>
- Intervju med prosjektdeltager Daniel Spjeld i BA, på trykk og på nett:
<https://www.ba.no/daniel-trodde-at-han-ville-bli-lykkelig-etter-at-han-ble-tynn/s/5-8-1234944>
- Intervju med prosjektdeltager Daniel Spjeld i framtida.no:
<https://framtida.no/2020/06/11/-for-meg-var-det-heilt-utenkeleg-at-eg-kunne-ha-ei-eteforstyrning>
- Artikkel om menn og spiseforstyrrelser på nrk.no:
https://www.nrk.no/trondelag/menn-og-spiseforstyrrelser_-rune-sando-var-over-40-ar-da-han-skjonte-at-han-hadde-spiseforstyrrelse-1.15023518

Oppsummering og videre planer

Alle produkter utviklet i prosjektet vil være en viktig del av undervisnings- og informasjonsmateriell i ROS i årene som kommer, samt ligge tilgjengelig for våre brukere på ROS sin Facebook-side, Instagram-profil samt nettside. I tillegg kommer vi med jevne mellomrom til å publisere videointervjuene på nytt. Ved å reposte innlegg og fortsette å snakke om menn og spiseforstyrrelser, håper vi at flere menn kontakter oss i årene som kommer – eller iallfall blir bevisst hva de strever med og tør å oppsøke hjelp.

