Å bevege seg fra skam mot livsbejaelse

En kvalitativ studie om kvinners erfaringer med magedans

Trude Jægtvik, Eva Robertson, Gøril Ursin og Per Kristian Roghell

Trude Jægtvik, VID vitenskapelige høgskole, trude.jaegtvik@vid.no
Eva Robertson, Nord universitet
Gøril Ursin, Nord universitet
Per Kristian Roghell, Nord universitet

Sammendrag

Hensikten med denne artikkelen er å belyse kvinners erfaringer med å delta på kurs i magedans, og hvordan bevegelser i magedans kan bidra til ny innsikt i opplevelse av egen kropp. Studien er kvalitativ, med fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming, og baserer seg på erfaringer til 48 kvinner i Nord-Norge som deltok på magedanskurs i opptil 12 uker. Flere var overvektige, mens andre slet med ulike kroppslige plager. Noen kvinner fortalte uoppfordret om opplevelser av skam knyttet til det å ha en stor kropp. Magedans satte dem i kontakt med ulike følelser de ikke var oppmerksom på tidligere, og fikk betydning for opplevelse av egen kropp. De ble i godt humør og latteren satt løst i en opplevelse av trygt fellesskap under øvingene. Kvinnene uttrykte at magedansen hjalp dem med å få en annen tilgang til seg selv, og at tidligere kjent skam ble mindre framtredende. De erfarte gjennom magedans å bevege seg fra skam til å omfavne livets mangfoldighet, her omtalt som livsbejaelse. (Fra tysk: Lebensbejahung).

Nøkkelord

bevegelse, skam, livsbejaelse, magedans, folkehelse

Vitenskapelig artikkel

https://doi.org/10.7557/14.7866
© Forfatterne. Denne artikkelen er lisensiert under en Creative Commons Navngivelse 4.0 Internasjonal lisens.

Introduksjon

Kroppslige bevegelser kan være så mye, både fysiske bevegelser og emosjonelle prosesser. Noen ganger kan bevegelser preges av ubehag – for eksempel når man ikke klarer å leve opp til forventninger og prestasjoner. Andre ganger åpner bevegelser for opplevelse av flyt, der kroppen ikke vurderes, men bare er til. Mennesker får anledning til å forstå seg selv ved å være i bevegelse i møte med natur, dyr og andre mennesker (Sheets-Johnstone, 2011, s. 132; Sheets-Johnstone, 2016, s. 255; Merleau-Ponty, 1945/1994, s. 94).

Studien som ligger til grunn for denne artikkelen baserer seg på magedans for å utforske erfaringer med alternative former for bevegelse. Dette prosjektet omfattet kvinner med ulike kroppslige utfordringer, blant annet fedme og/eller smerter. I følge Sheets-Johnston (2014, s. 118) er bevegelser viktig for menneskers erfaringer og kan forstås som et førspråklig fenomen. Bevegelser gjør det også mulig for mennesker å utforske og å bli kjent med sider ved seg selv en ikke har vært oppmerksom på før (Merleau-Ponty, 1945/1994, s. 94; Sheets-Johnstone, 2011, s. 132; Sheets-Johnstone, 2016, s. 255). Uavhengig av menneskets selvforståelse er kropper alltid utadvent og sansende til stede i verden.

I denne artikkelen er sansefilosofisk forståelse av bevegelse grunnlaget for å utforske fenomenet skam. Merleau-Ponty (1945/1994, s. 89) omtaler en «intensjonell bue» som spenner over fortid og fremtid, omgivelser, fysiske rom og situasjoner, og som sammen bidrar i sansningen. Bevegelser i magedans blir dermed ikke bare uttrykk for indre opplevelser, men forstås her som erfaringer i samspill mellom kropp og verden (Jægtvik et al., 2016).

Til tross for omfattende forskning på fysisk aktivitet, helse og fedme, finnes det begrenset kunnskap om hvordan alternative og ikke-prestasjonsorienterte former for bevegelse kan påvirke opplevelse av egen kropp hos personer med overvekt og fedme. Innenfor rådende forskning blir bevegelser ofte knyttet til fysisk aktivitet hvor prestasjoner, målinger, normativ kroppsforståelse og helse utforskes (Oppert et al., 2021; Ekelund et al., 2026). I systematiske litteraturstudier peker Kleinert & Horton (2015; Roberto et al., 2015) og dessuten Safaei et al. (2021) på at det er nødvendig med nye forståelser og perspektiver om overvekt og fedme. Denne artikkelen adresserer dette kunnskapsgapet. Artikkelen søker å bidra med innsikt og kunnskap om hvordan kvinner med store kropper kan erfare bevegelser som ikke er styrt av normative kroppskulturer og helsediskurser.

Forskning knyttet til begrepet skam innrettes i vesentlig grad mot bestemte sykdommer og lidelser, eller kan være rettet inn mot BMI og skam (Carter et al., 2022; Carter et al., 2023). Flere studier løfter frem at kvinner med store kropper

erfarer skam og stigma (Tragantzopoulou, 2025; Fowler, 2025). Negative opplevelser med å være i bevegelse kan føre til skam (Toft et al., 2022). Westermann et al. (2015) peker på at sosial ekskludering ved fedme ofte er ledsaget av skam, mens Moola & Norman (2017) viser at overvektige kropper kan anses å være utenfor normative kroppsidealer.

Skam kan ha en negativ helsepåvirkning (Goffnett et al., 2020), og omtales som «*fat shaming*»[1] (Gunnars, 2022; Major et al., 2014; Schvey et al., 2011; Schvey et al., 2014; Tomiyama, 2014), og vektstigma i treningssammenheng (Myre et al., 2021; Thiel et al., 2020). Flere har kritisert det rådende paradigmet hvor kroppsvekt og reduksjon av vekt skal være mål på helse og livskvalitet, også kalt det «*vektsentrerte helseparadigmet*» (Godoy-Izquierdo et al., 2020; Mauldin et al., 2022). Det er nødvendig å tenke annerledes og rette søkelyset på helse og velvære forstått som «*sunn i alle størrelser*», slik at mennesker med store kropper kan (gjen)oppdage og oppleve gleden ved å bevege seg (Wittels & Mansfield, 2021). Denne artikkelen er et bidrag til en slik ny og annerledes orientering. I denne artikkelen forstås skam som et allmennmenneskelig og grunnmenneskelig[2] fenomen (Martinsen, 2009, s. 102), og er en del av vår eksistens (Austad & Farstad, 2020, s. 59 og 63; Skårderud, 2001, s. 1613). Skam forstås forskjellig i ulike språk og kulturer, og finnes i ulike former (Nussbaum, 2004, s. 203). Skam kan også gjøre oss oppmerksom på andres grenser (Nietzsche, 1886/2023, s. 54; Martinsen, 2009, s. 102; Skårderud, 2001, s. 1613), og bidra til respekt og tilbakeholdenhet. Slik forstått er skam nødvendig i menneskelige relasjoner for å unngå å krenke andre. Martinsen (2018, s. 27) hevder at skam kan være vondt og vanskelig og føre til nedvurdering av seg selv.

Artikkelen baserer seg på empirisk materiale fra et doktorgradsarbeid, med sitater fra dette prosjektet og avhandlingen (Jægtvik, 2021). Til forskjell fra doktorgrads-avhandlingen blir skam i denne artikkelen imidlertid analysert og utdypet ytterligere innenfor en sansefilosofisk forståelse. Hensikten med denne artikkelen er å belyse kvinners erfaringer med å delta på kurs i magedans, og hvordan bevegelser i magedans kan bidra til ny innsikt i opplevelse av egen kropp. Artikkelen bidrar dermed med kunnskap som kan være relevant for å forstå kvinner

[1] «Fat shaming»: Fat shaming er handlingen med å kritisere og trakassere overvektige mennesker om vekten eller spiseatferden deres, slik at de skammer seg over seg selv (Gunnars, 2022).

[2] Grunnmenneskelig: peker mot en forståelse av «en fenomenologi der det bærende er tilværelsens egen arkitektur, vår innfelthet i universet, at vi lever i en før-kulturlig god orden av skapte livsmuligheter. Dette kan vi erfare i dagliglivet hvis vi våger å ta imot livet» (Martinsen, 1998, s. 13).

med store kropper. Dette er spesielt aktuelt for de som arbeider med kropp og livsmestring innenfor et folkehelseperspektiv.

Vi beskriver i det følgende først magedans, før vi utdyper de metodiske og analytiske valgene. I en narrativ fenomenologisk-hermeneutisk tradisjon presenterer vi tre hovedfunn, som deretter drøftes i forhold til litteratur.

Magedans

Magedans er en av de eldste danseformer vi kjenner til, og stammer fra regioner i Midtøsten, det gamle Persia og nordlige deler av Afrika. Kvinner har sannsynligvis danset magedans i mer enn 5000 år (Sarp, 2007, s. 14 og 18). Dansen var opprinnelig en måte å uttrykke seg på, og en del av religiøse ritualer (Buonaventura, 1989/2010, s. 25; Sarp, 2007, s. 18). Rituelle danser bærer også preg av universelle livsuttrykk, noe prekulturelt, på tvers av kultur og tid (Huizinga, 1993, gjengitt av Winther, 2008). Dette kan jamføres med Martinsens (1998, s. 13) forståelse av det grunnmenneskelige/førkulturelle.

Fruktbarhet var vesentlig i magedans, noe bevegelser med hofter og bekken viser til. Bevegelsene har fremdeles utspring fra bekkenet, et sentralt område i kroppen. Ved å ha en konsentrasjon om bekkenet som et sterkt punkt i kroppen, bidrar det også til å bli «*grounded*», altså få en god jordforbindelse (Sarp, 2007, s. 12). Högström (2010, s. 65–67) peker på at hvordan man ser på magedans i dag (i dette tilfellet i Sverige) også har sammenheng med ulike epoker av historen, og hva en velger å legge til grunn. Kvinner kunne uttrykke visdom og kvinnekraft gjennom dansen og fikk derav respekt. Högström (2010, s. 65–67) viser samtidig til dansere og forskere som er kritiske til mange av de nevnte perspektiver, men også at mange ser sammenheng mellom dansens bevegelser og kvinnekropper.

Tilnærming og metode

Det fins mange typer fenomenologier (Herholdt-Lomholdt, 2022, s. 14). Denne artikkelen baserer seg på en eksistensiell posisjon innen fenomenologi, som dreier seg om menneskets væren innfelt i verden (Herholdt-Lomholdt, 2022, s. 14). Fenomenene en undersøker er erfaringsnære (Hansen, 2022, s. 66). Hvordan mennesket opplever fenomener, og den enkeltes forståelse av mening er viktig i en slik tilnærming (Lindseth 2017a, s. 26–27). Når mennesker erfarer er det også noe som kan være vanskelig å bli oppmerksom på, slik også Løgstrup (2000, s. 37–38) understreker. Kropper er i samspill med verden, siden kropper er vendt mot verden (Husserl, 1997; Merleau-Ponty, 1945/1994, s. 89–93). Det kan beskrives som «*kroppen i verden og verden i kroppen*» (Martinsen, 1999, s. 255).

Hermeneutikk handler om å tolke og forstå den verden en lever i. Kvinnene i denne studien fortalte om hvordan de opplevde sine erfaringer av bevegelser i magedans. Ifølge Gadamer har mennesker alltid med seg forforståelser som preger hvordan en forstår livet og virkeligheten en lever i (Gadamer, 1960/2010, s. 332–333). Lindseth (2017a, s. 27) peker på at både innen hermeneutikk og fenomenologi søker en å orientere seg i livet, og lete etter forståelser og meninger med det en opplever og erfarer.

I denne studien ble det gjennomført en praktisk del hvor kvinner deltok på magedanskurs en time en gang i uken. Kvinnene ble delt i tre grupper, hvor kurset for to av gruppene varte i 12 uker, mens kurset for én gruppe varte i 10 uker. Førsteforfatter var både instruktør på magedanskurset, ledet samtaler og gjennomførte innsamling av data. En slik sammensatt rolle har flere sider. Ved å være involvert og til stede i magedansrommet, får en mulighet til å bli kjent og være med i kvinnenes prosesser. Samtidig må en som forsker være oppmerksom på den påvirkningskraft relasjonene kan ha i samhandlingen og ved innsamling av datamaterialet.

Ulike metoder innen kvalitativ forskning ble anvendt i prosjektet. Et gjennomgående perspektiv var å bringe fram stemmene og erfaringene til kvinnene. Da kurset begynte fikk kvinnene et spørreskjema som handlet om kroppsopplevelser. Omtrent midtveis i kurset deltok kvinnene i gruppesamtaler, og ved magedanskursets slutt ble det gjennomført samtaler med den enkelte. De fylte også ut et skjema med skriftlige, personlige refleksjoner og vurdering av kurset. Etter fem måneder ble alle kvinnene invitert til en kveld med magedans, med påfølgende felles samtale sammen med kursleder. En kan ikke tilegne seg en slik erfaring gjennom kun å observere, men ved å være delaktig i praksis (Lindseth, 2017b, s. 244). Kvinnenes deltakelse, praktiske erfaringer, refleksjoner og bevegelser var gjennomgående i studien.

Analyser

Refleksiv praksisforskning innenfor en fenomenologisk-hermeneutisk tradisjon (Lindseth, 2020, s. 92) var grunnlaget i analysearbeidet. Metoden er utviklet innenfor fagområdet praktisk kunnskap (Nord Universitet). Kunnskapsutvikling innenfor praktisk kunnskap forstås som «*en refleksjon over levd erfaring som kan åpne for nye innsikter og gi et bedre grunnlag for livsorientering*» (Lindseth, 2017b, s. 249). Refleksiv praksisforskning springer ut fra praktiske erfaringer, og ved undringer og refleksjoner over disse erfaringene, og en dypere innsikt og forståelse kan få utvikle seg.

I vår fenomenologisk-hermeneutiske tilnærming forstås bevegelser som noe mer enn fysisk aktivitet eller teknikk. Det er tale om meningsbærende uttrykk hvor

kvinnene erfarer verden, seg selv, emosjoner og relasjoner. Det handler om å forholde seg til erfaringer slik de trer fram, før man går inn i analyser av ord og begreper.

Lindseth (2020, s. 97) viser til tre refleksjonstrinn i analyseprosessen:

- Opprinnelig og konkret refleksjon: En erfaring kommer til uttrykk og blir satt ord på.
- Kritisk refleksjon: Forskeren trekker seg noe tilbake fra teksten og betrakter erfaringene som er satt ord på. Hvilke temaer vil være viktige å fokusere på videre?
- Teoretisk refleksjon: De temaer som ble satt søkelys på i forrige trinn, tas inn i en dialog med relevant litteratur og teori.

I det første trinnet ble opprinnelig og konkret refleksjon synliggjort gjennom kvinnenes formidling. De fortalte om sine subjektive og konkrete erfaringer, noe som kom til uttrykk gjennom de transkriberte intervjuene. Samtalene tok sikte på å utdype kvinnenes erfaringer gjennom deres egne refleksjoner. Analysene beveger seg mellom deler og helhet, mellom kroppenes erfaringer og verbale uttrykk (jf. erfaring 8). Dette kan forstås i perspektiv av en hermeneutisk sirkel (Gadamer, 1960/2010, s. 331). Erfaringer kan settes ord på, tolkes og tydes, og kommer samlet til uttrykk i og gjennom kropp og bevegelser (i dette tilfelle magedans). I den første gjennomlesingen fikk man inntrykk av det innsamlede materialet som helhet og forsker kunne samtidig notere seg noen overordnede temaer.

Neste trinn innebar for forskeren å trekke seg litt tilbake, reflektere over erfaringene samt gå mer i dybden av beskrivelser for å finne situasjoner hvor kvinnene utdypet relevante fenomener og temaer. De transkriberte samtalene ble videre analysert og kondensert blant annet ved å fjerne detaljer som ikke endret på innholdet, men synliggjorde fenomener. Meningsinnholdet ble dermed fortettet (Crowther, Ironside, Spence & Smythe, 2016). Vi vil bemerke at kvinnene både snakket om skam helt eksplisitt, men også gjennom utsagn som kan forstås som beskrivelse av noe skammelig.

I det tredje trinnet, teoretisk refleksjon, ble kvinnenes erfaringer belyst i dialog med relevant litteratur og teori med fenomenologisk-hermeneutisk forståelsesramme.

Selv om trinnene var sentrale i analysene, ble det i hermeneutisk tradisjon også viktig å gå fram og tilbake i materialet, for å ivareta det opprinnelige innholdet i samtalene.

I presentasjonen av funn er utsagnene fra deltagerne sammenfattet for å synliggjøre felles erfaringer og fenomener. Utsagnene presenteres gjennom bruk av

førsteperson «jeg», og det er uavhengig av om de kommer fra individuelle eller felles erfaringer. En slik fremstilling er valgt for å understreke både erfarings- og førstepersonsperspektivet. Begge perspektiver står sentralt i artikkelens metodiske tilnærming.

Rekruttering, utvalg og forskningsetikk

For å rekruttere kvinner til prosjektet, ble det satt inn annonser i forskjellige medier, samt satt opp plakater ulike steder i aktuelle områder. Kvinnene måtte være over 18 år, og utover dette var alle velkomne til å delta. Det ble spesielt nevnt at kurset var innrettet mot overvektige kvinner. Til sammen deltok 48 kvinner fra forskjellige kommuner i studien. Alderen spredte seg fra 18 til vel 60 år. Noen av deltakerne var overvektige, noen hadde smerter i kroppen, mens andre følte de var stive i kroppen og trengte å røre mer på seg.

Forskningsprosjektet er godkjent av Regional Etisk Komitè (REK) og i Sikt (tidligere Norsk senter for forskningsdata AS - NSD). Personopplysninger er behandlet i henhold til krav fra Sikt/NSD. Forskningsetiske prinsipper som frivillighet, anonymitet og konfidensialitet var førende for arbeidet.

Funn

I det følgende utdypes tre sentrale funn. Å være i bevegelse med magedans hadde innvirkning både på kvinnenes oppfatning av egen kropp og relasjoner til andre. Erfaringene som kvinnene uttrykte er nummerert av hensyn til lesbarhet og oversikt.

Å gjøre seg usynlig - tildekking

Bevegelser i magedans hadde satt flere av kvinnene i kontakt med ulike følelser som de ikke var oppmerksom på tidligere, herunder skammelige følelser.

Flere av deltakerne med store kropper fortalte at de hadde erfaring med tildekking og forsøk på å skjule kroppene sine: «*Vi tør ikke å vise oss fram, tør ikke å være så mye sammen med folk som vi burde ha vært. Det der med skammen, det med å skjule seg som kanskje mange går rundt og føler*» (Erfaring 1). Tildekking av kropp syntes uløselig knyttet til opplevelsen av skam. I skammen uttrykker kvinnene at de trekker seg tilbake, og søker å bli usynlig i en form for beskyttelse.

Prosessen henimot å være synlig – fra unngjenger til deltaker

Gjennom magedanskurset var det flere som erfarte at det skjedde noe med opplevelsen av skam:

> *Magedansen* kan ha betydning fordi du lærer å bevege deg uten å føle skam eller skal skjule deg. Jeg tror det har kjempepositive effekter. Jeg tror det er noe med å ta plass i seg selv og faktisk være, altså ta plassen sin og kanskje øke selvtilliten. (Erfaring 2)

Kvinnen belyser en sammenheng mellom å ikke skamme seg, ta sin plass og være seg selv.

Også omgivelser har betydning for egen opplevelse; her illustrert gjennom hvordan en av kvinnene tenker om det å delta i kurset som var spesielt innrettet mot overvektige:

> *Min første tanke var nemlig at kurset bare var for overvektige, og da vil jeg ikke ha kommet på kurset. Jeg fikk selv høre at da er det bare sånne store blubber som er med på det. Og da ser folk ned på meg, fordi det er jo sånn i samfunnet generelt at overvektige ikke er verdt noe og skal gjemmes bort.* (Erfaring 3)

Kvinnen har en opplevelse av sin kroppsstørrelse. Hun gir imidlertid uttrykk for at hun trenger å være inkludert i et fellesskap hvor hun ikke defineres kun ved sin kroppsstørrelse. Hun ønsker å ha relasjoner til andre som ikke er overvektige.

Noen av kvinnene fortalte i begynnelsen at de følte behov for å være mindre synlige og hadde et ønske om å gjemme seg: «*I starten følte jeg mer at jeg måtte gjemme meg litt bort, jeg kunne liksom ikke slippe meg helt*» (Erfaring 4). I magedansrommet opplevde kvinnene en økt synlighet av kroppene sine. Noen kvinner uttrykte at en slik økt synlighet kunne være ubehagelig, da de ikke var vant til å være synlige:

> *Før magedanskurset var jeg mer redd for å røre meg. Jeg føler nå at jeg tør å røre meg mer blant folk. Jeg kjenner jo at jeg har fått bedre selvtillit, jeg føler ikke at jeg må gjemme meg bort. Det er helt utrolig.* (Erfaring 5)

Bevegelser i mage- og hofteområdet er kjerneelementer i magedansen. Noen kvinner opplevde dette som utfordrende: «*… mageområdet er litt tabu, også i våre dager*» (Erfaring 6). Det innebar at magen helst skal være «usynlig», mange følte de må holde inne magen. En kvinne påpekte at bevegelser bidro til å få kontakt med kroppen.

Uavhengig av kroppsstørrelse snakket flere deltakere om at det å være i bevegelse påvirker, også det å være i bevegelse i en samtale: «*Jeg tror det handlet om at vi hadde beveget oss på forhånd. Det blir en bevegelse, og det skjer noe i hodet. Vi pratet om hva vi følte og hva vi tenkte*» (Erfaring 7). Bevegelser i magedansrommet

hadde betydning for gruppesamtalene midtveis i kurset, og levde videre gjennom samtale og refleksjon i gruppene.

Fellesskap og relasjoner i et trygt rom

Ved kursoppstart var det en litt anspent stemning i magedansrommet. Kvinnene ble imidlertid snart en del av et fellesskap, og stemningen endret seg etterhvert:

> *Magedansen er kjempeartig, og det er gøy å prøve noe nytt! Det er virkelig noe å glede seg til, og hjelper veldig på humøret. Selv om man er voksen, så tuller man, kanskje på et litt annet vis.* (Erfaring 8)

Magedansen hadde et rolig tempo som også ga rom for glede og latter:

> *Du må ha tid til å tenke deg om, og spille på følelsesregisteret samtidig som du beveger kroppen. Det er rom for å spille på gleden, og på en måte leite opp litt gode følelser, det er en arena for det!* (Erfaring 9)

En trenger tid og rom til å kjenne på følelsene sine, og trygghet utviklet seg etter hvert: «*Du kan lære, det var et trygt rom, og vi var bare damer i lag*» (Erfaring 10).

Kvinnene delte sine erfaringer om fellesskap med de andre på kurset: «*Det er artig at det er masse forskjellige folk. Ulike har vi vært, men jeg føler at det har vært veldig trygt*» (Erfaring 11). En av kvinnene hadde tidligere strevet med sine opplevelser av hvordan hun mente at andre så på henne:

> *Jeg føler sånn generelt at de som er overvektige, ikke har gnisten til å komme seg ut. De vil helst ikke være med på så mye, for de føler rett og slett at de blir lagt merke til og de trekker seg unna. Det gjør at når du får oppleve dette i magedansen, når det er en hel gruppe, så føler man mere samhold. Det er flere som er i samme situasjon, da var det lettere å dra og du gleder deg faktisk til å komme deg ut*. (Erfaring 12)

Kvinnen oppfattet seg selv som annerledes enn det hun anser som et rådende ideal.

Diskusjon

I den følgende diskusjonen vil vi belyse kvinners erfaringer med å delta på kurs i magedans, og hvordan bevegelser i magedans kunne bidra til ny innsikt i opplevelse av egen kropp. Forståelse av funnene kan betraktes ut fra to nivåer: det ene nivået dreier seg om de funnene som det redegjøres for. I tillegg ser man et gjennomgående fenomen som gjør seg gjeldende i samtlige temaer: Skammen som en kroppslig, privat erfaring og som bærer av samfunnsmessige holdninger til store kropper og overvekt. Gjennom analyser av sentrale funn pekte det seg ut tre temaer som vi vil diskutere: Skam og tildekking – som relasjonelle fenomener i og utenfor

magedansrommet. Tabu og tildekking – forholdet mellom samfunnsmessig og personlig skam. Magedans – urgammel praksis som beveger deltakerne fra skam og tildekking mot livsbejaelse.

Skam og tildekking – som relasjonelle fenomener i og utenfor magedansrommet

Å skamme seg utspiller seg sammen med andre, og kan forstås som et relasjonelt .fenomen: «*uten relasjon, ingen skam*» (Austad & Farstad, 2020, s. 29). Kvinnene snakket om skam knyttet til det å ha en stor kropp, og skam som bidro til et ønske om å skjule seg. «*… den som skammer seg, må skjule seg, tie og være lav*» (Sveen, 1997, s. 71). Ordet *skam* representerer her en form for innelukkethet eller tildekking hvor en søker å skjule seg, en blir en unngjenger[3] og ikke en deltaker. Noe som igjen kan gjøre at en trekker seg unna aktiviteter og det sosiale liv (Sveen, 1997, s. 71). Austad & Farstad (2020, s. 64) peker på at skam kan føre til isolasjon og ensomhet, og dermed true tilhørighet og tilknytning til andre. «*Skamfølelsen er helt sentral i vår erfaring av å være til og av å høre til i verden, og slik sett helt sentral i vår eksistens*» (Austad & Farstad, 2020, s. 29). Skam kan altså ha så stor betydning for våre relasjoner at den blir til et eksistensielt fenomen (Pattison, 2000, gjengitt i Austad & Farstad, 2020). Jamfør erfaring 1, hvor skam kan føre til at en skjuler seg og ikke våger å være så mye sammen med andre.

Fuchs (2002) hevder at skam kan betraktes som følelser inkorporert henholdsvis i blikket og stemmen til den andre. Kvinnene i denne studien bekrefter noe tilsvarende, idet de peker på at omgivelser og relasjoner har betydning for dem. Kropper tar inn inntrykk og disse inntrykkene - bevisste eller underbevisste - spiller en rolle i vår opplevelse av verden og andre mennesker. «Den andre» kan være mange forskjellige mennesker med ulike uttrykk. Det kan synes som om bevegelser i magedans kan berøre slike følelser og opplevelser. Kvinnene opplevde et trygt rom (se erfaring 10 og 11) med samhold og fellesskap (se erfaring 12). En slik dynamikk kan forstås som resonans – hvor den enkelte taler med sin stemme og våger å la seg berøre og samtidig påvirke hverandre (Rosa, 2016/2021, s 203).

Livserfaringer er noe mennesket bærer med seg i kroppen (Merleau-Ponty, 1945/1994). I dans kan imidlertid tidligere opplevelser og erfaringer komme i bevegelse. En britisk studie (Eli & Kay, 2015, s. 63–67) viste at dans kan bidra til å vekke gjemte opplevelser som sitter i kroppen. Gjennom samtaler i etterkant av dansen ble det mulig å uttrykke de kroppslige erfaringene verbalt. Tilsvarende kom

[3] *Unngjenger* er et dansk ord, og beskriver en som ikke vil blande seg inn eller være med. Ordet er i et dikt av Benny Andersen, hvor diktet handler om en person som *«vet godt at livet er en gave, men han har aldri fått seg til å åpne den»* (Møllehave & Andersen, 2004, s. 67).

til uttrykk i dette prosjektet, hvor kvinnene erfarte at bevegelser i magedansrommet virket inn på samtalene, og motsatt (se erfaring 7).

Kvinnene utviklet et fellesskap gjennom magedansens bevegelser og samtaler. Nye relasjoner ble dannet og endret seg gjennom kurset. Erfaringene i magedansrommet hadde betydning for kvinnenes relasjoner også utenfor magedansrommet. Å skamme seg er bevegelig, noe vi skal se nærmere på nedenfor.

Tabu og tildekking – forholdet mellom samfunnsmessig og personlig skam

Hvordan er det å leve med en stor kropp og en skamfølelse som kan oppfattes som en velfortjent straff (Sveen, 1997, s. 71)? Den enkelte har selv skylden, uten at skam og kropp kan settes inn i en samfunnsmessig kontekst. Samtidig kan det reflekteres over betydningen av å gi rom for skammen, og identifisere og erkjenne skammen som et viktig steg for å komme videre i egne emosjonelle prosesser.

Magedans forbindes gjerne med mage, og kan sees i lys av diskusjonen om hvordan en snakker om mage i det offentlige rom. Kvinnene både erfarte og snakket om magen, også som et tabuisert område av kroppen (se erfaring 6). Når mageområdet og underkroppen oppleves som tabu, kan det føre til at skam knyttet til disse områdene blir meget personlig. Denne formen for skam kan ha negative konsekvenser for oppfatninger av egen kropp og selvet.

Flere av kvinnene gir uttrykk for at skam er noe de strever med, de isolerer seg, opplever utfordringer med å høre til, og føler seg uverdig eller ikke god nok. Skam blir noe personlig og oppleves som ens egen skyld. Sveen (1997, s. 71) sier at når en lever i et samfunn som dyrker prestasjoner, vil det å skjule seg, og kanskje ikke prestere nok, føre til en følelse av individuell skam og mislykkethet, samt skam overfor det kollektive samfunnet. Normen i samfunnet er å være slank, og Sveen (1997, s. 36-37) utfordrer og belyser det *«estetisk og absolutte friskhetsideal».* En slik opplevelse kan forstås som et ensidig personlig ansvar for eget liv (Sveen, 1997, s. 71), noe som er gjenkjennbart for mennesker med store kropper. Dette kan beskrives som resonans i et større perspektiv, i et samfunnsperspektiv eller for å si det med Rosa (2016/2021, s. 203), et verdensforhold.

Austad & Farstad (2020, s. 74) gjør oppmerksom på at skam har både subjektive og kulturelle variasjoner, selv om skam som fenomen har noen felles gjenkjennende trekk. Skårderud (2001, s. 1613) hevder at skam har forflyttet seg og er blitt mindre synlig: Fra kollektive rom til mer individualiserte rom. *«Skammen privatiseres»* og samfunnet mister dermed et felles språk for skam, og fører til at den skamfulle blir enda mer ensom og taus. Skam som er privatisert kan være krevende å dele med andre, og den enkelte blir i taushet om sin skam (Skårderud, 2001, s. 1613).

Magedans – urgammel praksis som beveger deltakerne fra skam og tildekking mot livsbejaelse

Gjennom bevegelser i magedans og et trygt fellesskap erfarte kvinnene at en tidligere kjent skam ble mindre framtredende. Dette kan forstås i en retning av at vond skam var i ferd med å slippe taket. En glede eller lyst på livet ble mer framtredende, med opplevelser og følelser som kan forstås som livsbejaende. Ordet livsbejaelse kommer etymologisk fra det tyske ordet *Lebensbejahung*, og peker på noe som åpner opp, som å «ha vilje og lyst til å ta del i livet» (Det Norske Akademis ordbok, 2022). Livsbejaelse innebærer at mennesket sier ja til livet, slik som det er, med alle dets uttrykk. Denne erkjennelsen inkluderer både livets gleder og ubehag. Nietzsche (1908/1999, s. 54) bruker begrepet *amor fati,* som innebærer å kunne elske sin skjebne, noe som kan bidra til at den enkelte finner sin egen mening med livet, og dermed griper det som livet gir (Nietzsche, 1908/1999, s. 54 og 66). Det handler om å anerkjenne at livet er gitt og skapt, og at en må forholde seg til det sammensatte i tilværelsen, på godt og vondt. Slik kan livet forstås som en gave hvor en trenger å bli kjent med hvordan ulike forhold påvirker følelser, kropp og helse.

Noen deltakere fortalte at det var problematisk å ha en stor kropp, og de prøvde å skjule seg i ulike situasjoner. I magedansen ble imidlertid kroppen synlig. Det kunne være vanskelig, men satte også i gang prosesser. Rankin (2008, s. 129) skriver: «*Lytt til den ubekvemheten kroppen føler, så vil en ny praksis springe ut av dette*». Brinkmann (2016, s. 43) henviser til Irvine som skriver at «*man ved å holde ut mildere former for ubehag vil lære at det ubehagelige ikke nødvendigvis skaper angst i oss*». Brinkmann framhever at vi må kunne kjenne på ting slik de erfares og kommer til oss, ikke slik andre mennesker mener vi bør oppleve det en står i. Dette handler ikke om å være generelt negativ til livet og til verden. I sine refleksjoner skriver Brinkmann (2016, s. 59-60) videre:

> *Farmoren min (...) bruker ofte det jyske uttrykket å «komme om ved det». Når noe er vanskelig i livet, bør vi etter hennes mening ikke strebe etter å takle det. Det er altfor mye forlangt. Når vi takler noe, mestrer vi det jo og kan bare skyve det unna. Mennesket er sårbart og skrøpelig, og til slutt dør det. Det kan vi ikke «takle». Men vi kan «komme om ved det», og i det ligger at det vanskelige blir stående, men at vi lærer oss å leve med det.*

Å være livsbejaende er altså ikke evne til å betrakte livet kun med munterhet eller å snu alt til noe positivt. Det er å leve i en livsutfoldelse, samtidig som en godtar livets realiteter, slik de erfares. Skam kan hindre en slik livsutfoldelse (Ueland, 2019). I Nietzsches (1908/1999, s. 66–67) tenkning kan livets mange sider i

tilværelsen forstås som innvevd i hverandre, og er livsbetingelser som ikke kan adskilles: «*Intet av det som er, må trekkes fra, intet kan unnværes (…)*» (s. 66).

Latteren satt etter hvert løst i et trygt opplevd fellesskap under øvingene (se erfaring 8 og 9). Dette var gjennomgående uansett kroppsstørrelse. Alle kropper trenger romslighet, ro og tid. Humor er viktig og betydningsfullt for folk, ikke minst under vanskelige tider og levekår. Arntzen kaller det for «*den gode humors alvorlige kraft*» (2003, s. 9). Samtidig krever humorens vesen og form også oppmerksomhet og ettertanke. Humor kan være varm og solidarisk, men den kan også være ond og ekskluderende (Arntzen, 2003, s. 73). I sin beskrivelse av det menneskelige liv skriver Løgstrup: «*Vi er hverandres verden og hverandres skjebne*» (2000, s. 37).

Latter kan sees på som en form for bevegelse (Bakhtin, 1965/2003, s. 133). Den kan frigjøre fra frykt, formaninger og strenge forbud, samtidig som latter kan bidra til å åpne «*verden for bevisstheten på en ny måte*» (Bakhtin, 1965/2003, s. 68). Latter kan åpne opp, og bidra til at mennesket blir oppmerksom på andre ting enn man ellers ville ha gjort (Bakhtin, 1965/2003, s. 72–74). Latter i magedansrommet kan løse opp tabuisering og disiplinering av kropper. Bakhtin (1965/2003, s. 72) peker på at latter kan frigjøre både fra ytre *«sensurer»* i et samfunn, samt at latter også kan bidra til å frigjøre fra den enkeltes indre sensurer. Dermed kan latter være frigjørende og bidra til å løsne på stivhet, det vonde i kroppene og det som holder oss stramt på plass (se erfaring 8). For at latteren skal kunne være en slik form for frigjøring, har fellesskapet, sansningen og resonansen betydning (Rosa, 2016/2021). Latter blir et tilsvar på noe som man opplever sammen med andre.

Avsluttende betraktninger

I denne artikkelen har vi belyst kvinners erfaringer med å delta på kurs i magedans, og hvordan bevegelser i magedans kunne bidra til ny innsikt i opplevelse av egen kropp.

Flere av kvinnene snakket uoppfordret i forskningssamtaler om skam, noe som i denne artikkelen er analysert gjennom en sansefilosofisk forståelse. Funnene viser at å danse magedans gjorde at kvinnene etter hvert kunne bevege seg uten å la skammen bli dominerende. De våget å være synlige og vise seg fram i et felleskap med glede, latter og gode følelser. Kvinnene framhevet at magedans åpnet opp for tilgang til en annen og dypere innsikt. Men også en glede trådte etter hvert fram, opplevelser og følelser som kan forstås som livsbejaende. Å være livsbejaende er å leve i en livsutfoldelse, samtidig som en godtar livets realiteter, slik som de er. Begrepet livsbejaelse framsto for oss som en tydeliggjøring av viktige erfaringer gjennom kvinnenes prosesser i magedansen. Nietzsches livsforståelse (1908/1999, 1886/2023) talte også til oss i våre refleksjoner over kvinnenes erfaringer. Å

skamme seg kan hindre en slik livsutfoldelse og ble i utgangspunktet opplevd som ens egen skyld. Det er således av betydning å gi rom for det skammelige, og identifisere og erkjenne det som et viktig steg for å komme videre i egne emosjonelle prosesser.

Innenfor folkehelse trengs åpenhet for å romme den enkeltes prosesser. Det handler om åpenhet der folkehelsearbeid kan omfatte livsbejaende praksiser. Er det en trend innen rådende praksiser mot mer regelstyrte perspektiver, metoder og teknikker i stedet for levende praksiser som også rommer livsbejaelse? I hvor stor grad har folkehelsearbeid i dag rommelighet for det sansende og følende mennesket og de personlige utfordringer som hverdagen byr den enkelte? Livsbejaelse og skam er dimensjoner som trengs å bli mer forsket på innen folkehelsearbeid, i lys av ulike forståelser innen vitenskapelige tilnærminger.

Takk til kvinnene som deltok i studien. Takk også til forskergruppen HELSELiv i VID og lesegruppen ved VID i Sandnessjøen for innspill underveis.

Litteratur

Arntzen, A. (2003). *Det latterlige alvor.* Det Norske Samlaget.

Austad, A. & Farstad, M. (2020). Skam og eksistens I L. Rykkje & A. Austad (Red.). *Eksistensielle begreper i helse- og sosialfaglig praksis*. s. 59–79. https://doi.org/10.18261/9788215035697-2020-04

Bakhtin, M. M. (2003). *Latter og dialog. Utvalgte skrifter.* (A. J. Mørch, Overs.). Cappelens akademisk forlag. (Opprinnelig utgitt 1965)

Brinkmann, S. (2016). *Stå imot! Si nei til selvutviklingen.* Forlaget Press.

Buonaventura, W. (2010). *Serpent of the Nile. Women and dance in the arab world.* Saqi Books. (Opprinnelig utgitt 1989).

Carter, A., Hoang, N., Gilbert, P. & Kirby, J.N. (2022). Body weight perception outweighs body weight when predicting shame, criticism, depression and anxiety for lower BMI range and higher BMI range adults. *Journal of Health Psychology*, *27*(10), 2276–2290. https://doi.org/10.1177/13591053211027641

Carter, A., Steindl, S. R., Parker, S., Gilbert, P. & Kirby, J. N. (2023). Compassion-Focused Therapy to Reduce Body Weight Shame for Individuals With Obesity: A Randomized Controlled Trial. *Behavior Therapy*, *54*(5), 747–764. https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.02.001

Crowther, S., Ironside, P., Spence, D. & Smythe, L. (2016). Crafting Stories in Hermeneutic Phenomenology Research: A Methodological Device. *Qualitative Health Research*, *27*(6) 826–835. https://doi.org/10.1177/1049732316656161

De nasjonale forskningsetiske komiteene (2019, 10. februar). *Generelle forskningsetiske retningslinjer.* De nasjonale forskningsetiske komiteene. Generelle forskningsetiske retningslinjer | Forskningsetikk

Livsbejaelse (u.å.). I Det Norske Akademis ordbok. https://naob.no/ordbok/livsbejaelse

Eli, K. & Kay, R. (2015). Choreographing lived experience: dance, feelings and the storytelling body. *Med Humanit, 41*, 63–8. https://doi.org/10.1136/medhum-2014-010602

Ekelund, U., Tarp, J., Ding, D., Sanchez-Lastra, M. A., Dalene, K. E., Anderssen, S. A., Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Morseth, B., Hopstock, L. A., Sagelv, E., Nordström, P., Nordström, A., Hagströmer, M., Dohrn, I. M., Diaz, K. M., Hooker, S., Howard, V. J., … Fagerland, M. W. (2026). Deaths potentially averted by small changes in physical activity and sedentary time: an individual participant data meta-analysis of prospective cohort studies. *Lancet, 407*(10526), 339–349. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)02219-6

Fowler, L.A., Wang, Y., Wall, C., Velkovich, A., Harrop, E.N., Vázquez, M.M., Mensah, J., Flentje A. and Mann E.S. (2025). "If I can accept my queerness, I can accept my body as it is": Understanding weight-related perspectives and stigma from sexual minority women. *Front. Psychiatry* 16, 1687680. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1687680

Fuchs, T. (2002). The Phenomenology of Shame, Guilt and the Body in Body Dysmorphic Disorder and Depression. *Journal of Phenomenological Psychology*, *33*(2), 223–243. https://doi.org/10.1163/15691620260622903

Gadamer, H. G. (2010). *Sannhet og metode: Grunntrekk i en filosofisk hermeneutikk*. (L. Holm-Hansen, Overs.). Pax. (Opprinnelig utgitt 1960)

Godoy-Izquierdo, D., González-Hernández J., Rodríguez-Tadeo A., Lara R., Ogallar A., Navarrón E., Ramírez M. J., López-Mora C. & Arbinaga F. (2020). Body Satisfaction, Weight Stigma, Positivity, and Happiness among Spanish Adults with Overweight and Obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(12), 4186. https://doi.org/10.3390/ijerph17124186

Goffnett J., Liechty J.M. & Kidder E. (2020). Interventions to reduce shame: A systematic review. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, *30*(2), 141–160. https://doi.org/10.1016/j.jbct.2020.03.001

Gunnars K. (2022, 19. januar). The Harmful Effects of Fat Shaming. *Healthline* https://www.healthline.com/nutrition/fat-shaming-makes-things-worse

Hansen, F.T. (2022). At skrive sig ud mod det gådefulde via undringens fire verdenshjørner. I S. M. Herholdt-Lomholdt (Red.). *Fenomenologi. Å leve, samtale og skrive ut mot det gåtefulle i tilværelsen*. (s 55–87). Fagbokforlaget

Herholdt-Lomholdt, S.M. (2022). Fænomenologien, det gådefulde og teksten. I S. M. Herholdt-Lomholdt (Red.). *Fenomenologi. Å leve, samtale og skrive ut mot det gåtefulle i tilværelsen*. (s. 9–22). Fagbokforlaget

Husserl, E. (1997). Phenomenology: Draft D I T. Sheehan & R. E. Palmer (Red.), Psychological and transcendental phenomenology and the confrontation with Heidegger (1927–1931) (s. 159–180). Springer.

Högström, K. (2010). *Orientalisk dans i Stockholm.* Stocholms universitet.

Jægtvik, T. (2021). *Bevegelser som berører. En studie i folkehelsearbeid om kvinners kroppslige erfaringer med magedans* [Doktorgradsavhandling]. Nord universitet. https://hdl.handle.net/11250/2833282

Jægtvik, T., Kvigne, K. & Roghell, P.K. (2016). Et rom hvor kroppen kan tre fram gjennom ulike uttrykk. Refleksjoner etter en pilotstudie om overvekt, kvinner og magedans. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, *12*(2). https://doi.org/10.7557/14.4055

Kleinert, S. & Horton, R. (2015). Rethinking and reframing obesity. *The Lancet, 385*(9985), 2326–2328. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60163-5.

Lindseth, A. (2017a). Forskningens vei: Fra livserfaring til en observerbar verden og tilbake til livets virksomheter. I C. T. Halås, I. G. Kymre & K. Steinsvik (Red.), *Humanistiske forskningstilnærminger til profesjonspraksis* (s. 15–37). Gyldendal Akademisk.

Lindseth, A. (2017b). Refleksiv praksisforskning. I C. T. Halås, I. G. Kymre & K. Steinsvik (Red.), *Humanistiske forskningstilnærminger til profesjonspraksis* (s. 243–260). Gyldendal Akademisk.

Lindseth, A. (2020). Dosenten i et FoU-perspektiv. Refleksiv praksis forskning som en vei mot dosentkompetanse. I C. C. Bachke & M. Hermansen (Red.), *Å satse på dosenter. Et utviklingsarbeid* (s. 75–101). Cappelen Damm Akademisk. https://doi.org/10.23865/noasp.109.ch4

Løgstrup, K. E. (2000). *Den etiske fordring.* J.W. Cappelens Forlag.

Major, B., Hunger, J. M., Bunyan, D. P., & Miller, C. T. (2014). The ironic effects of weight stigma. *Journal of Experimental Social Psychology*, *51*, 74–80. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.11.009

Martinsen, K. (1998). Det fremmede og vedkommende (I) – etikk, kultur og aktelse. *Klinisk sygepleje*. 12.(1)

Martinsen, K. (1999). Etikken, kulturen og kroppens sårbarhet. I K. Christensen & L. J. Syltevik (Red.), *Omsorgens forvitring? Antologi om velferdspolitiske utfordringer.* Fagbokforlaget.

Martinsen, K. (2009). Evidens – begrensende eller opplysende. I K. Martinsen & K. Eriksson (Red.), *Å se og å innse – Om ulike former for evidens* (s. 81 – 170). Akribe.

Martinsen, K. (2018). Bevegelig berørt: Med bidrag av Tom A. Kjær. Fagbokforlaget.

Mauldin, K., May, M. & Clifford, D. (2022). The consequences of a weight-centric approach to healthcare: A case for a paradigm shift in how clinicians address body weight, *Nutrition in Clinical Practice*, *37*(6), 1291–1306, https://doi.org/10.1002/ncp.10885

Merleau-Ponty, M. (1945/1994). *Kroppens fenomenologi.* Pax Forlag A/S.

Moola, F. J., & Norman, M. E. (2017). On judgement day: Anorexic and obese women's phenomenological experience of the body, food and eating. *Feminism & Psychology*, *27*(3), 259–279. https://doi.org/10.1177/0959353516672249

Myre, M., Glenn, N.M. & Berry, T.R. (2021). Exploring the impact of physical activity-related weight stigma among women with self-identified obesity,

Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 13(4), 586–603, https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1751690

Møllehave, J. & Andersen, B. (2004). *Det skal merkes at vi lever: Samtaler skrevet ned av Karen Thisted* (H. Eriksen, Overs.). Schibsted Forlagene. (Opprinnelig utgitt 2003)

Nietzsche, F (2023). *Hinsides godt og ondt: forspill til en fremtidsfilosofi.* (T. B. Eriksen, Overs.). Spartacus. (Opprinnelig utgitt 1886)

Nietzsche, F. (1999). *Ecce Homo: hvordan blir man det man er* (T. B. Eriksen, Overs.). Gyldendal. (Opprinnelig utgitt 1908)

Nussbaum, M.C. (2004). *Hiding from Humanity: Disgust, Shame, and the Law*. Princeton University Press.

Oppert, J. M., Bellicha, A., van Baak, M. A., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J. E., Carraça, E. V., Encantado, J., Ermolao, A., Pramono, A., Farpour-Lambert, N., Woodward, E., Dicker, D., & Busetto, L. (2021). Exercise training in the management of overweight and obesity in adults: Synthesis of the evidence and recommendations from the European Association for the Study of Obesity Physical Activity Working Group. *Obesity Reviews*, *22*, e13273. https://doi.org/10.1111/obr.13273

Rankin, J. (2008). Lovprisning av ubekvemme øyeblikk. I H. Anderson & P. Jensen (Red.), *Inspirasjon.Tom Andersen og reflekterende prosesser* 128–138. Gyldendal Akademisk.

Roberto, C. A., Swinburn, B., Hawkes, C., Huang, T. T.-K., Costa, S. A., Ashe, M., Zwicker, L., Cawley, J. H., Brownell, K. D. (2015). Patchy progress on obesity prevention: emerging examples, entrenched barriers, and new thinking. *The Lancet*, *385*(9985), 2400–2409.

Rosa, H. (2021). *Resonans. En sociologi om forholdet til verden.* (P. Tudvad, Overs.). Eksistensen. (Opprinnelig publisert 2016)

Safaei M., Sundararajan E. A., Driss M, Boulila W., Shapi'i A. (2021): A systematic literature review on obesity: Understanding the causes & consequences of obesity and reviewing various machine learning approaches used to predict obesity. *Computers in Biology and Medicine*, *136*, 104754. https://doi.org/10.1016/j.compbiomed.2021.104754.

Sarp, A. B. (2007). Mavedans og andre folkedanse fra Egypten. Forlaget Primabella.

Schvey, N., Puhl, R., & Brownell, K. (2014). The Stress of Stigma: Exploring the Effect of Weight Stigma on Cortisol Reactivity. *Psychosomatic Medicine, 76*(2), 156–162. https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000031

Schvey, N. A., Puhl, R. M., & Brownell, K. D. (2011). The impact of weight stigma on caloric consumption. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, *19*(10), 1957–1962. https://doi.org/10.1038/oby.2011.204

Sheets-Johnstone, M. (2011). *The primacy of movement* (2. utg.). John Benjamins Publishing Company.

Sheets-Johnstone, M. (2016). Insides and Outsides. Interdisciplinary Perspectives on Animate Nature. Imprint Academic.

Skårderud, F. (2001). Skammens stemmer – om taushet, veltalenhet og raseri i behandlingsrommet. Tidsskrift for Den Norske Lægeforening *121*, 1613–1617.

Sveen, K. (1997). Den kultiverte lidelse: En bok om kropp og samfunn. Oktober.

Thiel, A., John, J. M., Carl, J. & Thedinga, H. K. (2020). Weight Stigma Experiences and Physical (In)activity: A Biographical Analysis. *Obesity Facts*, *13*(3), 386–402. https://doi.org/10.1159/000507936

Toft, B. S., Galvin, K., Nielsen, C. V. & Uhrenfeldt, L. (2022). Being with others during physical activity: experiences of well-being among adults with severe obesity, *Physiotherapy Theory and Practice*, *38*(8), 1003–1015, https://doi.org/10.1080/09593985.2020.1815262

Tomiyama A. J. (2014). Weight stigma is stressful. A review of evidence for the Cyclic Obesity/Weight-Based Stigma model. *Appetite*, *82*, 8–15. https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.06.108

Tragantzopoulou, P. (2025). Hyper-Visible Yet Invisible: Exploring the Body Image Experiences of Overweight Women in Everyday Life. *Obesities*, *5*(2), 44. https://doi.org/10.3390/obesities5020044

Ueland, V. (2019). Stigmatisering og skam – en kvalitativ studie om å leve med fedme. *Sykepleien Forskning 14*(77012), e-77012. https://doi.org/10.4220/Sykepleienf.2019.77012

Westermann, S., Rief, W., Euteneuer, F. & Kohlmann, S. (2015). Social exclusion and shame in obesity. *Eating Behaviors 17*, 74–76. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.01.001

Winther, H. (2008). Danseterapeutiske spor – fra rituel dans til globale netværk og postmoderne udfordringer. *Forum for Idræt*, *24*(1). https://doi.org/10.7146/ffi.v24i1.31657

Wittels, P. & Mansfield, L. (2021). Weight stigma, fat pedagogy and rediscovering the pleasures of movement: experiencing physical activity and fatness in a public health weight management programme. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *13*(2), 342–359. https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1695655