



UKE 6 2020: #FORVENTNINGSFRI

OPPGAVER FOR 5. - 7. TRINN

KROPPSBILDE OG KROPPSIDEALER

Mennesker kommer vanligvis i puberteten når de er mellom 10 og 16 år gamle. I overgangen fra barnekropp til en voksen kropp kan unge kjenne på en usikkerhet rundt om de ser normale eller «fine nok» ut, og noen utvikler et negativt kroppsbilde i denne fasen av livet. En slik utvikling bør ses i sammenheng med det store kroppsfokuset ellers i samfunnet, bl.a. i film, reklame og sosiale medier.

Seksualitetsundervisningen er en naturlig arena for å problematisere samfunnets urealistiske kroppsidealer, samt lære barn at kropper kommer i alle former, farger og størrelser. Således kan undervisningen bidra til at elevene utvikler en kritisk forståelse av kroppsidealene som kommer til uttrykk i mediene, og som kan skape en opplevelse av press mht. hvordan man «burde» se ut.

I dette heftet har vi samlet fem øvelser fra Uke 6-materiellet for 5.-7. trinn som på ulike måter omhandler kroppsbilde og kroppsidealer Disse kan brukes samlet som et tverrfaglig undervisningsforløp i rekkefølgen de presenteres i her, eller som enkeltstående oppgaver i ulike fag. Dersom du ønsker tilgang til hele Uke 6-materiellet, kan du registrere deg som underviser på www.uke6.no – helt gratis!

TIPS TIL UNDERVISNINGEN

Trivsel og trygghet er en viktig forutsetning for at elevene skal kunne utvikle seg personlig, sosialt og faglig. Forskning viser at også seksualitetsundervisningen burde foregå i et trygt og inkluderende læringsmiljø for å utgjøre en forskjell for elevene. Derfor er det viktig at du som underviser skaper gode rammer for seksualitetsundervisningen i din klasse. Sex og Politikk anbefaler at seksualitetsundervisningen bygger på følgende prinsipper:

- At det er respekt for ulikheter (for eksempel knyttet til etnisitet, familiebakgrunn, utseende, meninger, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk)
- At ord og utsagn som diskriminerer eller sier noe negativt om andre ikke aksepteres
- At ingen skal føle seg baksnakket eller krenket
- At man unngår å snakke om personlige opplevelser, men heller drøfter tematikken gjennom fiktive eksempler
- At alle vet hva som skal skje i undervisningen
- At alle deltar, men man har mulighet til å melde pass
- At man snakker i et «lukket rom» - det vil si at det ikke etterpå snakkes med klassekamerater om hva andre har sagt og gjort i undervisningen

Vi anbefaler også at seksualitetsundervisningen begynner med at underviser og elever lager tilpassede avtaler for hvordan undervisningen skal foregå, basert på klassens sammensetning og miljø. En avtale om at man ikke snakker privat eller svært personlig om seg selv, kan øke tryggheten for de elevene som er utsatt for å bli ertet. Avtaler om at man skal lytte til hverandre og ikke le av det de andre sier, kan også være viktige.

FORMÅL

- At elevene kan ta stilling til utsagn om kropp og kroppsideal.
- Elevene kan delta i dialog om forståelse og vurderinger om kropp og kroppsideal.

FAGLIG RELEVANS

Kroppsøving, norsk, samfunnsfag, naturfag, mat og helse.

TIDSBRUK OG UTSTYR

- 30 minutter
- Arbeidsarket til øvelsen

BESKRIVELSE

Underviseren begynner med å gi elevene en introduksjon til arbeidsformen. Elevene skal få vite at aktiviteten handler om å ta stilling – også i de tilfellene man er i tvil, og at målet ikke er å bli enige, men å utforske forskjellige standpunkter.

Elevene og underviseren sitter på stoler og danner en sirkel. Underviseren leser et utsagn høyt for elevene. De som er uenige i utsagnet blir sittende på stolen, mens de som er enige reiser seg og tar plassen fra en annen elev som også er enig. Det er ikke lov å gå tilbake til den stolen man kommer fra. Hvis det bare er én som reiser seg, bytter eleven plass med underviseren.

Underveis i aktiviteten legger underviseren til rette for dialog rundt utvalgte utsagn og eventuelle dilemmaer som springer ut av hvilken stilling elevene tar i øvelsen. I dialogen stiller underviseren spørsmål som legger opp til at elevene reflekterer over og argumenterer for svar og handlingsalternativer knyttet til spørsmål, dilemmaer og problemstillinger vedrørende kropp og kroppsideal.

Underviseren kan for eksempel stille spørsmål som:

- Hvorfor er det viktig / ikke viktig at barn har kunnskap om hvordan genitaliene ser ut?
- Hvorfor tror dere at mange barn synes det

er pinlig / ikke pinlig å snakke om genitalier?

- Hvorfor er det viktig / ikke viktig at barn er fornøyd med kroppen sin? Hva påvirker barns forhold til egen kropp? Hva kan vi gjøre om vi kjenner noen som ikke er fornøyd med egen kropp?
- Hvilken betydning tror dere det har for barns trivsel at de er tilfreds / ikke tilfreds med egen kropp?
- Hva er det som gjør at noen barn ønsker seg en kropp som ligner dem man ser i media og reklame, når de egentlig vet godt at kroppene som vises i media er retusjert?
- Hvilke forskjeller og likheter er det mellom idealene for gutte- og jentekroppene i medienes fremstilling av kropp? Hva betyr disse forskjellene og likhetene for barns forestilling av hva som er en flott kropp?
- Hva synes dere at barn skal lære om kroppen og kroppsideal på skolen?

Med utgangspunkt i dialogen formulerer elevene spørsmål om kropp og kroppsideal som de ønsker å undersøke, diskutere og finne svar på. Underviseren oppretter et dokument i f.eks. Google Docs, som deles med elevene i klassen.

Som avslutning på aktiviteten kan elevene og underviser i fellesskap systematisere og gruppere spørsmålene i dokumentet, og i den forbindelse snakke sammen om elevenes ønsker og forventninger til videre undervisning.



UTSAGN

- I dag er det fint vær.
- Det er viktig at barn vet hvordan kroppen fungerer.
- Mange barn snakker med foreldrene sine om kroppen.
- Mange barn søker kunnskap om kroppen på nettet.
- Det er viktig å være glad i egen kropp.
- Mange barn er fornøyde med egen kropp.
- Det er sammenheng mellom barns kroppsglede og trivsel.
- Mange barn vet at kroppene som vises i media ofte er retusjert i et bildebehandlingsprogram.
- Noen barn ønsker å få en kropp som den de ser i mediene.
- Mange bilder på sosiale medier handler om kropp.
- Mange barns syn på egen kropp blir påvirket av kroppsidealene i sosiale medier.
- Mange barn bruker filter når de legger ut bilder på sosiale medier.
- Mange barn bruker sosiale medier til å vise når de trener.
- Mange barn er avhengige av å få likes når de legger ut bilder på sosiale medier.
- Om 20 år har kroppsidealene endret seg.
- Det er viktig at barn får undervisning om kropp og kroppsidealer på skolen

FORMÅL

- Elevene skal kunne se fordeler og ulemper ved de måtene som kropper vises frem på i reklamer.
- Elevene skal kunne gi eksempler på hva det kan bety for barn og unge at bildene av kropper som vises i reklamer, ofte ser svært like ut.
- Elevene skal gi eksempler på hvordan kjønnsroller og seksualitet blir framstilt i ulike medium og diskutere ulike forventninger det kan skape.

FAGLIG RELEVANS

Samfunnsfag, kunst og håndverk, norsk og kroppsøving.

TIDSBRUK OG UTSTYR

- 45 min
- Eksempler på ulike reklamer fra sosiale medier etc.
- Sakser, lim og plakatkartong

I BESKRIVELSE

Hver elev skal ta med tre til fem eksempler av ulike reklamer, f.eks. fra sosiale medier. Underviseren forteller elevene at de skal gjennomføre en undersøkelse av hvilke bilder som vises av kropper i reklamer.

Underviseren deler elevene inn i grupper med en passende gruppestørrelse (maks. fem elever i hver). Hver gruppe skal nå arbeide sammen i 15–20 minutter, da de skal:

1. Se igjennom de medbrakte reklamene og bladene og finne eksempler på bilder av kropper, som de klipper ut.
2. Se igjennom de utklippede bildene og bli enige om hvordan de vil presentere dem på en plakat: Skal de settes opp i en spesiell orden eller ikke? Skal de skrive eller tegne noe på plakaten?
3. Gjøre plakaten ferdig og gi den en tittel som forteller noe om hva plakaten viser. Når plakaten er ferdig, bytter underviseren om på plakaten, slik at hver gruppe får utlevert en annen gruppes plakat. Gruppene skal nå diskutere plakaten ut fra følgende spørsmål:
 - Hva slags kropper ser dere på bildene på

plakaten? Beskriv for eksempel hudfarge, hårfarge, kroppsform, vekt, kjønn og alder.

- Hva er tittelen på plakaten? Hva tror dere at den andre gruppen ville fortelle dere ved å gi plakaten denne tittelen?
 - Hvilke likheter og ulikheter er det mellom denne plakaten og deres egen?
4. Ta til slutt en oppsummering i plenum. Her kan det for eksempel tas utgangspunkt i følgende spørsmål:
 - Hvordan vil dere beskrive de kroppene som dere har sett på plakaten? Er de for eksempel svært like eller veldig forskjellige?
 - Tror dere at de kroppene dere ser i reklamene, også ser slik ut i virkeligheten – eller tror dere at de er forandret på, for eksempel ved hjelp av dataprogrammer? Hva kunne det være som var blitt forandret?
 - Er det noen typer kropper som aldri, eller nesten ikke, ses i reklamene? Hvorfor tror dere at det er slik? Hva synes dere om det at reklamer oftest viser svært like kropper?
 - Hva tror dere det kan bety for barn og unge at kropper i reklamer ofte ser svært like ut?
 - Synes dere at det er noe som burde vært annerledes med måten plakaten viser kropper på? Hvorfor eller hvorfor ikke?

FORMÅL

- Elevene kan komme med eksempler på hva som skjer med kroppen når den blir eldre.
- Elevene kan reflektere over at kroppen er i stadig forandring.

FAGLIG RELEVANS

Naturfag og samfunnsfag.

TIDSBRUK OG UTSTYR

- 3 – 4 skoletimer
- Arbeidsarkene til øvelsen
- Smarttelefon, tablet eller lignende
- Filmopptaksutstyr og redigeringsprogram

BESKRIVELSE

Fortell elevene at de skal jobbe med hvordan kroppen forandrer seg gjennom livet. Ved å intervju eldre personer skal de undersøke hvilke forandringer kroppen går gjennom. Del elevene opp i grupper på 2-3 personer. Gruppene skal se på tidslinjene på arbeidsark 1 og 2 og drøfte følgende spørsmål:

- Hvor mange år er det siden personene ble født?
- Kjenner dere noen som er på ca. samme alder? Hvem er det?
- På hvilke bilder er de nesten like gamle som dere?
- Har Sandra og Frode noen trekk som går igjen gjennom hele tidslinjen? Hvilke?
- På hvilket bilde er Sandra og Frode kommet i puberteten? Hvordan kan dere se det?
- Hva forteller Sandra og Frode om kroppene sine som barn?
- Tror dere barn på den tiden tenkte det samme om kroppene sine som barn gjør i dag?
- Forestill dere at dere er blitt voksne og skal gi råd om kroppsbilde og kroppsidealer til barn

og unge i dag. Hva ville dere sagt?

Gå gjennom svarene i plenum.

Etterpå skal elevene arbeide med arbeidsark 3 og planlegge et intervju med en eldre person. Oppgaven kan med fordel deles over flere dager. Se forslag i boksen under. Elevene kan filme intervjuet med smarttelefoner eller annet opptaksutstyr. Dersom intervjuobjektet ikke ønsker å bli filmet, kan elevene velge å kun spille inn lyd (som i et radioprogram) eller lage et tekstintervju.

Til slutt skal elevene presentere filmene/radioprogrammene for klassen og diskutere følgende spørsmål:

- Hvordan var det å snakke med en eldre person om kroppens forandringer gjennom livet?
- Var det noe som gikk igjen i flere av intervjuene?
- Lærte dere noe som var overraskende?
- Hva gjorde størst inntrykk i samtalen med den eldre personen?



Hvis klassen har mulighet til å samarbeide med et seniorsenter kan klassen dra på fellestur (eller få besøk i klassen) for å gjennomføre intervjuene. Dette kan også være en anledning til å snakke med eldre om andre temaer som er relevante for undervisningen. Hvis elevene ikke greier å finne eldre personer å intervju kan de snakke med voksne på foreldrenes alder.



1942



1946



1953



1957



1982



1978



1969



1960



1987



1996



2009



2017



Jeg heter Sandra og er født den 13. juni 1942.

Da jeg var barn, tenkte man ikke så mye over hvordan man så ut. Man så ut som man så ut. Jeg husker ikke at puberteten var sett på som spesiell på den tiden. Joda, man fikk jo menstruasjon og pupper, men det er jo helt naturlig. Det var ikke noe som man snakket særlig mye om eller tenkte veldig mye over.

Da jeg var i femtiårene begynte jeg å legge på meg – selv om jeg ikke spiste annerledes. Jeg fikk også briller på den tiden. Håret ble grått, og jeg fikk noen rynker. Jeg blir raskere sliten nå, og energien er ikke den samme som da jeg var yngre. Likevel er jeg nok heldig, for jeg merker ellers ikke så mye til at jeg er blitt 75 år.

Når man er eldre er livet mindre stressende fordi man ikke har ting som må gjøres til enhver tid, som for eksempel jobb, barn, hus og hage. Jeg har mer tid til mine egne interesser nå, og så kan jeg sove lengre!

Sandras råd til barn og unge om kroppsbilde og kroppsidealer:

Kun eneggede tvillinger er like – alle andre er forskjellige. Vær glad for den du er og hvordan du ser ut. Du er akkurat sånn som du skal være.



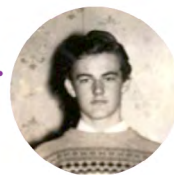
1948



1951



1958



1966



2008



2002



1992



1986



2010



2017



Jeg heter Frode og er født den 4. november 1948.

Da jeg var barn, tenkte jeg ikke over hvordan jeg så ut – det var som det var. I puberteten fikk man hår på tissen – haha. Vi brukte også mye tid på å snakke om jenter.

Med alderen har jeg fått litt større mage, rynker og grått hår. Mine knær er blitt stivere, og kreftene er ikke de samme som før, men så trenger jeg heller ikke å jobbe så mye. Jeg sover mindre enn da jeg var yngre, og så må jeg stå opp for å gå på toalettet flere ganger om natten. Det er irriterende.

Barna har flyttet hjemmefra for lenge siden, så min kone og jeg har fått mer tid sammen. Vi kan reise når vi vil, og egentlig bare gjøre det som vi har lyst til.

Frodes råd til barn og unge om kroppsbilde og kroppsidealer:

Ikke la dere lure av modeller og reklamer – det har ingenting med virkeligheten å gjøre.

I INTERVJUGUIDE

- Hva er navnet ditt?
- Vokste du opp i byen eller på landet?
- Hva tenkte du om kroppen din da du var barn?
- Var det vanlig på den tiden å snakke med vennene sine om hvordan man så ut?
- Hvordan husker du puberteten?
- Ble du påvirket av reklamer og media på den tiden?
- Hadde du et idol? Hvem var det? Hvorfor var den personen ditt idol?
- Var det noen du ønsket å se ut som da du var ung?
- På hvilke tidspunkter i livet ditt har kroppen din gått gjennom de største endringene?
- Hvilke utfordringer kan det å bli eldre by på?
- Finnes det noen fordeler med å bli eldre?
- Er det noen fordommer mot eldre som du er lei av? Hvilke?
- Hva tenker du om dagens kroppsideal?
- Hvis du skulle gi et råd til dagens barn og unge om kroppsbilde og kroppsideal, hva ville det vært?



UTEN FILTER

FILM OG REFLEKSJON

FORMÅL

- Elevene kan forholde seg kritisk til påvirkning fra media og Internett.
- Elevene kan diskutere hvordan normer og idealer for kroppen kan påvirke dem selv.

FAGLIG RELEVANS

Samfunnsfag.

TIDSBRUK OG UTSTYR

- 1 skoletime
- Filmen «Dove Evolution» på [Youtube](#), filmen «Elise undersøker: Skadelige selfie-filtre» på [VGTV](#), og nettsaken «Slik vil vi se ut» på [VG](#).

BESKRIVELSE

Fortell elevene at timen skal handle om filtre og retusjeringsprogrammer som brukes av mange for å forfine sitt og andres utseende på bilder. Det er ikke alle barn og unge som bruker filtre på sine egne bilder, men det er likevel mange som gjør det. Hvorfor er det slik.

Vis filmen «Dove Evolution» på Youtube. Filmen demonstrerer hvordan reklamebransjen bruker retusjeringsprogrammer for å endre utseendet til modeller på reklameplakater (etc.). Etter filmen kan elevene diskutere følgende:

- Hva filmen handlet om
- Hva de visste om bilderetusjering fra før
- Hva de tror er årsaken til at reklamebransjen redigerer utseendet til modeller på den måten
- Om det finnes andre steder hvor bilder av ansikt og kropper retusjeres. Hvor da?

I forbindelse med det siste spørsmålet vil det være naturlig å referere til sosiale medier og filtrene som er tilgjengelig gjennom ulike apper. Vis filmen «Elise undersøker: Farlige selfies» på VGTV. Filmen handler om bruk av filtre på sosiale medier, og hvordan disse kan forstyrre kroppsbildet til barn og unge. Eventuelt kan man også gjennomgå nettsaken «Slik vil vi se ut» på VG. Etterpå kan elevene diskutere følgende:

- Hva filmen handlet om
- Hva de visste om bildefiltre fra før
- Hvorfor de tror bildefiltre er blitt så populære
- Hvordan de tror bruken av filtre på sosiale medier kan påvirke barn og unge
- Hva de tror er årsaken til at barn og unge bruker eller ikke bruker filtre på bildene sine.

Avslutt med en idémyldring rundt et slagord som kan hjelpe barn og unge til å være fornøyd med kropp og utseende uten å retusjere bilder. Skriv eventuelt slagordet på plakater og heng dem opp på skolen.



FORMÅL

- Elevene kan reflektere rundt hvordan nettet, sosiale medier og «like-kulturen» kan påvirke barn og unges syn på kroppen.
- Elevene kan diskutere hvordan normer og idealer for kroppen kan påvirke dem selv.

FAGLIG RELEVANS

Norsk.

TIDSBRUK OG UTSTYR

- 1–2 skoletimer
- Arbeidsarket til øvelsen

BESKRIVELSE

Fortell elevene at de skal arbeide med en science fiction-novelle som handler om at landet er delt opp i inner- og yttersoner, og at penger er byttet ut med «likes» som man tjener gjennom å publisere «selfies» på sosiale medier. Alle har fått operert linser inn i øynene slik at de alltid kan se hvor mange likes andre har.

Elevene leser novellen hver for seg, eller to og to. Snakk deretter med klassen om hva novellen handlet om, som for eksempel:

- Hvor og når handlingen i novellen foregår
- Hvem hovedpersonen er
- Hva som er hovedpersonens problem
- Hvem Shiva er, og hva situasjonen hans er
- Hvorfor Shiva vil hjelpe Diva
- Hvorfor elevene tror at forfatteren har valgt å kalle novellen «Lik meg»
- Hvorfor elevene tror at forfatteren har valgt å skrive novellen, og hva hun er inspirert av

Avslutt øvelsen med å diskutere hvordan man kan gjøre motstand mot kroppsidealer på nett og i media.


I NOVELLE

Av Sofie Boysen

xoxocharly For 50 år siden begynte man å betale med likes. For 40 år siden fikk man de første specilinsene operert inn i øynene. For 30 år siden begynte man å se filtre direkte på ansiktene til folk. For 20 år siden opprettet man sonene.

Men vet dere hva? For fem minutter siden lastet jeg ned et nytt filter – liker dere min nye nese?

#scarlettnese #OMGnews #holdnesenfordegself #sone1life

simonenoergaard25, KiaKardel og 238.493 andre har likt dette bildet

LeaLovesLife Det var ikke særlig pent? Ansiktet ditt var penere før, Scarlett-nesen ser bare tullete ut. Passer kanskje til Halloween, men ...

stormjepsen @LeaLovesLife Ville bekymret meg om min egen nese hvis jeg var deg, Pinnocchio

AktiviShiva Her er Kaja. Kaja har hundeører på fordi noen hacket filtrene hennes.

Kan jeg få lov å si: So – fucking – what?

Hvorfor skal hun sitte og gråte på tv? Det er da helt likegyldig! Filtrene er fake, man kan være hva som helst!

#færefiltre #fuckfiltre

niall16, darlingdoll42 og 31 andre har likt dette bildet

gjevegeorg De burde fange hackerorganisasjonen! Det er sikkert noen stygge sone 7'ere som ikke kan hjelpes av noe slags filter

nikkigirl @gjevegeorg stygge sone 7'ere? alle fra sone 7 arbeider iherdig for å få lov til å kjøpe flotte filtre og rykke en sone opp!

gjevegeorg @nikkigirl så det går greit for deg at de hacker folks filtre?

darlingdoll42 Filtrene er ikke fake, de hjelper oss til at se ut som våre sanne, indre jeg.

parisparis Jeg sovnet på toget og ble sjokkert da jeg våknet opp og hadde kommet frem til sone 7 – SE PÅ DE MENNESKENE PÅ STASJONEN! Dette bildet kommer direkte fra øyekameraet – SJOKK! De har bare basisfiltre – HVA?! Hvordan kan man orke å se sånn ut? Og hvordan skal vi orke å se på dem?

Lik og del, så kan vi spre budskapet – mer sonekontroll!

#beskyttsonenevåre #respektsonenevåre #bevarsonene #inthezone

VanessaFudge, DannyDavid og 1.980.493 har likt dette bildet

britneybaby Jeg kan ikke la være å tenke på hvor kjipt jeg ville hatt det hvis jeg så slik ut.

oyoaya Heldigvis fikk @parisparis over en million likes på bildet. Nå kan hun kjøpe filtre til alle på ytterstasjonen, så det er ingen grunn til sonekontroll.

parisparis @oyoaya Det er en oppgave for hele samfunnet, tusen takk for din skarpsindige mening.

«ER DU EN MILEY ELLER EN JENNIFER». Det gyldne messingskiltet blinket fra butikkvinduet. Det var det gyldnes skjæret som tiltrakk Divas øyne. Nå stirret hun på det to hologrammene i vinduet. De mest populære filtrene i landet. Og de dyreste.

De fleste filtre dekket kun ansiktet, men disse fungerte for hele kroppen. Miley'en var en formfull blondine med et blendende smil. Jennifer'en var petit, med stilfullt mørkt hår og vakre trekk.

#nyttfilter #divaliving #farvelsone7



«Står du og griser til glasset?».

Diva trakk hånden til seg med ett. Butikksegeren glodde ondt på henne fra døråpningen. Hun var anonymt kledd i et dressfilter og et Gabriella-ansikt. De fleste butikksegerere hadde Gabriella-ansikter. I hvert fall i sone 1.

«Jeg kunne ha vært en kunde» sa Diva fornærmet.

Butikksegerens blick gled over Diva sin kropp, fra topp til tå. «Hvis du hadde 100.000 likes. Miley og Jennifer koster, så du ville neppe ha råd til det filteret». Et lite fnys unnslopp henne da hun fikk øyekontakt med Diva. «Og så det ansiktet! Nei, nei, nei!».

Diva krympet seg. Hun åpnet munnen for å si noe, men ingen lyd kom ut. Rød i kinnene snudde hun seg vekk og skyndet seg nedover gaten. Butikksegerens gjennomtrengende latter runget etter henne.

Hun hadde håpet at det nye ansiktsfilteret hennes ikke ville avsløre at hun kom fra sone 7. Nå skjønte hun at det hadde vært en tåpelig tanke. Hun hadde kjøpt ansiktsfilteret i en bruktbuikk. Da hun aktiverte det foran speilet hjemme hadde synet av de store vippene og den buede nesen virket overveldende. Hun hadde nesten mistet pusten. Før hadde hun kun hatt basisfiltrene som alle fikk da de opererte inn specilinsene. Men det var bare nok til å gjøre huden glattere og fjerne fregnene. Med det nye filteret ville det, gjennom specilinsene, se ut som hun hadde en annen hårfarge, større øyne og en orientalsk nese.

Og hun hadde vært dum nok til å tro at det ville gjøre en forskjell.

#fremdelesstygg #bareenannenslagsstygg #typiskdiva

Hvis hun bare var en Jennifer. Eller en Miley. Selv en Scarlett – som kun kostet 80.000 likerklikk. Med en liten kontroll som satt fast på håndleddet aktiverte hun specilinsen slik at hun kunne sjekke saldoen sin. Kun 331 likerklikk. Hun hadde stått opp klokken tre om natten for å ta toget til sone 1 og ta et soloppgangsbilde på Rådhusplassen. Nesten alle i sone 1 hadde gjort det og fått en haug med likerklikk. Men nei, det var kun familien hennes som hadde likt bildet hennes. Når så få likte bildet kom det til å forsvinne raskt fra feeden til folk, og hun ville ikke tjene mer penger på det. Hun kom aldri til å få nok likerklikk til å kunne kjøpe Miley-filteret.

Feeden hennes hadde allerede blitt overtatt av bilder fra de populære fra sone 1. parisparis hadde laget en avokadoshake (**#shakeit #acedtheavocado #breakfastofchampions**) og xoxocharly hadde testet ut et nytt morgenfilter (**#akkuratståttopp #morgenhår #tiiiidlig**).

Gjennom specilinsene kunne Diva stå midt i gaten og se bilder fra feeden sveve foran henne. I øyekroken kunne hun se en fotgjenger rynke på nesen av henne. Sone 1 holdt på å våkne opp. Og de kunne se at hun ikke hørte til der.

#sone7spottet #ikkevelkommen #adr

Hun måtte komme seg hjem. Det var godt at det enda ikke var blitt ulovlig for folk fra andre soner å oppholde seg i sone 1, selv om politiet hadde mulighet til å anholde personer dersom de så mistenkelige ut.

Bildene i feeden gjorde henne frustrert. Hva gjorde dem så populære? Det måtte være utseendet. Det måtte være filtrene. Mange i sone 1 hadde flere hundre filtre oppå ansiktene sine som forskjønnet, retusjerte og fremhevde utseende deres, slik at de til slutt så ut som strålende skjønnhetsskapinger. Hvordan så vel **hun** ut ved siden av **dem**?

Med raske skritt begynte hun å gå mot stasjonen samtidig som hun tastet på håndleddet sitt for å skrive en melding til Shiva. Han var nødt til å møte henne. Kanskje hadde han en løsning for å få henne vekk fra sone 7.

Den 7. Himmel solgte lunkne drikkevarer og frityrstekte fettbomber i et skittent lokale, hvor alle nyanser av brunt var representert. Kaféens eneste fordel var at alle andre steder i sone 7 var enda verre. Det



var derfor Diva hadde bedt Shiva om å møte henne der. Så snart hun steg inn gjennom døren fikk hun øye på han. Hun trengte ikke å bruke specilinsene for å kjenne ham igjen.

Han var blendende vakker. Han var fra sone 1. Diva kjøpte seg raskt en kaffe for 4,5 likerklipp og gikk bort til ham mens hun forsøkte å se avslappet ut.

«Godt at du kunne komme, Shiva» sa hun med det hun håpte var en selvsikker stemme, mens hun satte seg ned på en støvete lenestol overfor han.

Han løftet et øyebryn. «I meldingen skrev du at det handlet om liv og død, og helt bestemt min død. Da kunne jeg liksom ikke gjøre noe annet enn å dukke opp.»

Diva hostet og satt den varme kaffen i vrangstrupen.

#mislykka #kaffeklovn #typiskdiva

«Hey, jeg er ikke sur» Shiva løftet hendene opp. «Helt ærlig, Diva. Jeg var glad for at du skrev. Jeg synes det er hyggelig å møte deg.»

Divas ører ble enda rødere. Ordene hans surret rundt i hodet hennes som skittentøy i en vaskemaskin. De lærte sikkert sånne glatte replikker i sone 1 men hun kunne ikke forstå hvorfor han brukte dem på henne.

#tadegsammen

«Jo, jeg ville spørre deg ...» Hun pauset litt. «Du er den eneste jeg kjenner fra sone 1. Og jeg vil vite hvordan man får det til. Hvordan man rykker opp til sone 1.»

«Faktisk er jeg den eneste du kjenner som er blitt kastet ut av sone 1, helt ut til sone 7.» Han klødde seg i hodet. «Er du sikker på at det er meg du vil spørre om råd?»

Diva blunket med øynene. Det hadde hun ikke tenkt på. Hun så ned i kaffekoppen sin, hvor den brune væsken virvlet rundt seg selv.

«Det er ingen i denne sonen som vet noe om det å være populær.» Hun bet seg i leppen. «Men **du** ...».

Da Shiva dukket opp på skolen hadde alle i klassen gått amok. Hvordan havnet en så perfekt gutt i klassen deres? Ingen turte å snakke med ham. Når specilinsene leste dataene hans så det ut som alle bildene på profilen hans var blitt slettet. Diva hadde vært den eneste som kjente ham igjen: Borgemesterens sønn.

Hun lente seg litt frem i kaféstolen og hvisket «Jeg vet hvem du er.»

«Jeg vet også hvem jeg er» sa han kaldt, «Så da stiller vi jo likt».

Hun ristet på hodet. «Nei, jeg vet hvem du var før du kom hit. Jeg vet hvem faren din er.»

Det var veldig vanskelig å lese andres følelser, for filtrene sørget for å fjerne hvert hint av ubehag. Han var like blendende vakker som før. Ikke en eneste ansiktsmuskel beveget seg.

«Javel» sa ha langsomt, «Og hva vil du bruke den informasjonen til?».

«Ingenting!» Hun trakk pusten dypt. «Så lenge du lover å hjelpe meg. Hvordan skifter man sone?».

Han stirret taust på henne i et øyeblikk. Så sukket han og gned seg på pannen. «Hvis jeg skal si det kort og konsist – du kommer aldri til å rykke opp til sone 1.»

Divas hjerte hoppet over et slag.

Shiva så medlidende på henne. «Det er ikke sånn systemet er bygget opp. De som har mye, får mer. Du kan ta alle bildene du har lyst til, men de blir fjernet før mange nok rekker å like dem.»

«Men ... men ...» Det var vanskelig for Diva å samle seg nok til å si fullstendige setninger.

«Det er jo ikke sånn feeden fungerer. Det er demokratisk.»

«Det var sånn feeden begynte. Men nå betaler de rike for å få vist frem sine bilder, og andres bilder forsvinner bare. Det hele avgjøres av hvor mange likes du kan betale for. Og hvilken sone du kommer fra. Og hvor pen du er.» Han trakk på skuldrene. «Hvis de kan se på bildet ditt at du er stygg og ikke har betalt for



filtre kommer det aldri til å bli vist til særlig mange.»

Diva tenkte på de hundrevis av bilder som hun hadde lagt ut på profilen sin. Hadde hun gjort alt sammen for ingenting?

#løgn #latin #latterlig

«Men...» Hodet hennes spant. «Så kan man jo ikke tjene seg opp likes! Og så kan man aldri kjøpe filtre for å bli vakker!».

«Du er da vakker allerede.»

Hun stirret på han. Det var aldri noen som hadde sagt det. I alle fall ikke uten å le etterpå.

«Jeg mener det!» Øynene hans lyste. Men det var kanskje et filter. «Du ser så mye mer ekte ut. Som et ordentlig menneske.»

«Hvem har lyst til det?» fnøs hun. «Det er lett for deg å snakke om å være fin, du har jo allerede femhundre filtre.»

«Jeg kan ikke slå dem av.»

Hun rynket på brynene. «Det har jeg aldri hørt om.»

Han lo med en smule bitterhet i stemmen. «Nei, det er en straff. Jeg slo alle filtrene mine av og tok et bilde. Jeg ville legge det ut på profilen min. Jeg ville vise folk at man kan være seg selv og likevel være vakker. Uten filtre.»

Det kriblet i magen til Diva. «I feeden?»

«Så langt kom jeg ikke. Ingen fikk se det». Stemmen hans var bitter, men ansiktet var fremdeles mildt og skjønt, som om filtrene kvalte alle følelser.

«Da jeg forsøkte å legge det ut lot ikke feeden meg laste det opp, og etterpå kom pappa med mange vakter for å arrestere meg. Han tenkte at noen måneder i sone 7 ville lære meg hvor godt jeg hadde det.» Han så seg rundt før han lente seg frem mot henne. «Men det har bare lært meg at vi ikke kan leve slik. Jeg har fått en idé, vil du hjelpe meg?»

I et øyeblikk hadde Diva lyst til å reise seg opp og marsjere ut av kaféen. Han måtte være litt sprø i nøtta. Det måtte han være. Men hun greide ikke å røre seg. Hun trodde på ham. Selv om det fikk hele hennes verden til å gå i knas.

Hun tok et dypt åndedrag. «Hvordan kan jeg hjelpe deg?»

De var hjemme på rommet hennes. Hun stod foran speilet. Hun hadde aldri tenkt over det før, at man kunne deaktivere filtrene, ett etter ett.

Det tok en god stund.

Litt etter litt forandret jenta i speilet seg.

Først øynene, som ble mindre, og det hvite i dem sluttet å være tilnærmet selvlysende. Hun fikk en støkk da fregnene kom tilbake og huden hennes ikke lenger ligner porselen. Igjen pekte nesa hennes svakt oppover. Og panna hennes ble mindre, øyebrynene større, leppene smalere og håret tynnere.

#stygg #styggere #styggest

Det eneste som lignet seg selv var kontrollen på håndledet. Hånden hennes rullet seg sammen som et lite pinnsvin. Knugende. Hvis den beveget seg ville den slå på alle filtrene slik at hun kunne ligne seg selv igjen.

«Går det bra med deg?» spurte Shiva bak henne. Han så sikker frykten i ansiktet hennes. Det var jo helt nakent og bart og fullt av ujevnheter som hun selv hadde glemt. Fylt med følelser. Han stilte seg litt nærmere henne. I den ene hånden holdt han et kamera. «Du trenger ikke å gjøre det hvis det skremmer deg. Jeg skulle gjerne ha gjort det selv. Jeg skulle ønske jeg kunne slå av filtrene mine.» Det var en liten



pause mens han overveide om han skulle si det neste. «Jeg skulle ønske du kunne se meg.»

Hun fikk en klump i magen. «Det er greit».

Det kom et klikk fra kameraet da han tok bildet. Det ga henne en støkk, som om noen hadde avfyrt et skudd.

#utenfilter

«Sånn!» sa Shiva. Diva skyndet seg for å slå på filterne sine igjen. Ett etter ett. For hvert filter som kom på følte hun seg mer trygg. Det var som å få små deler av seg selv tilbake. Samtidig hatet hun at hun hadde det sånn. At filterne var blitt en så stor del av henne, spesielt når de var en del av et system som holdt henne nede.

Da det siste filteret var slått på sukket hun. Igjen lignet jenta i speilet på henne selv. Og samtidig en helt annen person enn den jenta som gjemte seg bak filterne. Det var rart å tenke på at det hadde vært en verden før specilinsene. Den gang smurte man kremer og farge rett på ansiktet og i håret. Men det hadde ikke fungert like bra på utseendet som filterne.

«De vil ikke la deg dele det bildet.» Hun snudde hode og så på Shiva. «Det er jeg sikker på. Feeden kommer til å kaste det ut. Det finnes ingen andre steder du kan tjene likes.»
 «Jeg bryr meg ikke om penger!» Shiva trykket på siden av kameraet og tok ut det lille minnekortet. På kortet lå bildet av henne. Jenta bak filterne. «Det handler om mye, mye mer. Hvis du har lyst ...» Han ble stille. Diva hadde en fornemmelse av at han rødmet. Hvis han ikke hadde så mange filtre på ville hun kanskje ha sett det. «Hvis du har lyst, kan du hjelpe meg å vise folk sannheten?»
 Han fanget blikket hennes og smilte et blendende smil som ville ha sett bra ut på hvilket som helst ansikt. Kanskje selv et filterløst ansikt.

«Nå er jeg jo allerede i gang med å hjelpe deg. Så jeg kan like godt fortsette.»

Det gamle flyet skranglet gjennom skyene med en rumlende lyd som gjorde Diva nervøs for om de ville komme seg hele veien til sone 1. De satt i hangaren med tusenvis av bilder mellom seg. Diva synes fremdeles det var vanskelig å se på fotografiene. Vanskelig å forstå at det var henne. At hun var så stygg. At hun virkelig ville la alle se det.

Kanskje ingen vil kjenne henne igjen. Hun så jo helt annerledes ut uten filtre. Men også det var en uhyggelig tanke. At ingen noensinne hadde fått se hvordan hun så ut i virkeligheten hvis ikke Shiva hadde overtalt henne.

«Kapteinen sier at vi er over sone 1 nå!» ropte han inn i øret på henne.

Hele natten hadde de jobbet med å skrive ut løpesedler med bildet på og få tak i den gamle kapteinen som Shiva kjente gjennom familien sin. Shiva hadde fortalt om samfunnet og sone 1 og sin far og seg selv. Og så hadde han nok en gang sagt at hun var vakker. Helt uten filtre.

«Skal vi?» spurte han. Han var allerede på vei for å åpne døren i siden av flyet. Hun nikket og tok en bunke med løpesedler og fulgte etter ham. Trykket som kom mot henne da Shiva åpnet døren, lammet henne et øyeblikk. Bråket var øredøvende. Hun trakk pusten dypt en siste gang og kastet bunken med sedler ut. Inne på flyet fulgte hun dem med øynene. Hundrevis av løpesedler som dalte ned mot byen, mot sonene, med bildet og budskapet og håpet.