

Amundsen, M. (2025). Oppe før daggry! Om den problematiske unge kroppen i folkehelsemeldingen. I H. Nordby & B. Øvreid (Red.), *Makt i velferdstekster* (s. 287–310). Fagbokforlaget. DOI: <https://doi.org/10.55669/oa670911>

11

## **Oppe før daggry!**

*Om den problematiske unge kroppen  
i folkehelsemeldingen*

**Marte Amundsen**

**Sammendrag:** I dette kapitlet rettes oppmerksomheten mot den siste folkehelsemeldingens kapittel 5, *Psykisk helse og livskvalitet* (2022–2023) og en utbredt selvhjelpsdiskurs som vektlegger individets ansvar for å styrke egen psykisk helse. Inspirert av Foucaults omfattende analyser av makt- og styringslogikker, er jeg interessert i meldingens forståelser av barn og unges psykiske helse og hvordan regjeringens forslag til tiltak reflekterer et individorientert grunnsyn på barn og unges ansvar for kropp og helse. Kapitlet utforsker dette grunnsynet og argumenterer for at ansvarliggjøringen av enkeltindividet i meldingen representerer en indirekte form for maktbruk som har fellestrekk med selvhjelpsdiskursen. Gjennom meldingens glorifisering av fysisk aktivitet og lanseringen av ulike selvhjelps løsninger, uttrykkes en ideologisk og politisk styring av sårbare barn og unge. Kapitlets maktkritiske utforskning illustrerer hvordan en disiplinerende og bio-politisk styringslogikk, som også vektlegger frihet til selvstyring, ikke ser ut til å passe med regjeringens demokratiske oppdrag om å utjevne sosiale helseforskjeller. Folkehelsemeldingen fremstår således *ikke* som et korrektiv til selvhjelpsdiskursen, men kan snarere leses som en premissleverandør.

*Nøkkelord:* kropp, makt, folkehelsemeldingen, Foucault

**Abstract:** In this chapter, attention is directed toward Chapter 5 of the latest public health report, *Mental Health and Quality of Life (2022–2023)*, and a widespread self-help discourse that emphasizes the individual's responsibility for strengthening their own mental health. Inspired by Foucault's extensive development and theorization of power and governance logics, I am interested in the report's understandings of children and youths' mental health and how the Government's proposed strategies reflect an individual-oriented view of children and youths' responsibility for their own bodies and health. The chapter explores this underlying perspective and argues that the individualization of responsibility in the report represents an indirect form of power that shares characteristics with the self-help discourse. Through the report's glorification of physical activity and the introduction of various self-help solutions, an ideological and political governance of vulnerable children and youth is expressed. The chapter's critical exploration of power illustrates how a disciplinary and bio-political logic of governance, which also emphasizes freedom of self-governance, does not align with the Government's democratic mission to reduce social health inequalities. Accordingly, the Public Health Report does not serve as a corrective to the self-help discourse but can rather be read as one of its driving forces.

*Keywords:* body, power, Public Health Report, Foucault

## Introduksjon

En vekkerklokke ringer klokken 05.00. «God morgen, det er tid for å pusse tennene og gjøre ansiktsrutinen min», sier jenta mens hun snakker forsiktig til mobilkameraet med blikket mot seg selv i speilet. Hun rer sengen pent for å være produktiv, tenner et duftlys og går til kjøkkenet. I videoen følger vi en ung og slank amerikansk kvinne idet hun våkner opp og starter dagen. «La oss dyrke et positivt tankesett», sier en annen jente mens hun lager grønn te med en touch av koffein. Så er det på tide å manifestere! Hun skriver ned målene for dagen for å bli den beste versjonen av seg selv. Klokken er 05.30, og jenta går til treningsstudioet, iført et «cute work-out set». Treningen gjennomføres med innsats. Deretter kjører hun hjem, dusjer og gjør seg klar for arbeid (Sandve, 2022).

Sandve (2022) bruker dette og lignende eksempler for å illustrere hvordan unge kvinner gjennomfører *The 5 am morning-routine*. På YouTube, Instagram og TikTok florerer lignende rutiner, og som Sandve påpeker, «treffer de sine disipler i milliontall» (2022).

Det er imidlertid ikke bare gjennom sosiale medier at enkeltmenneskets ansvar for egen kropp og helse adresseres. Dette presset fra sosiale medier inngår i en bredere selvhjelpsdiskurs, som også omfatter en strøm av selvhjelpslitteratur. Salgsstatistikken for slike bøker viser at enkeltmennesket i dag synes å være sitt individuelle helseansvar bevisst.

Dag Wollebæk stiller spørsmål ved at en bok som *Den lille boken som kurerer sterk angst* kan markedsføres fritt som en løsning på psykisk sykdom, og spør om det finnes andre sykdommer der vi hadde akseptert at helsepersonell selger enkle løsninger til desperate mennesker med komplekse problemer og utfordringer (Wollebæk, 2022).

Den danske psykologiprofessoren Svend Brinkman advarte allerede i et intervju i Aftenposten i 2015 om hvordan selvhjelpsbransjen i USA var blitt en milliardindustri som omsetter for anslagsvis ti milliarder dollar årlig (Nipen & Knapstad, 2015). Brinkman spør i samme intervju hvorfor «vi alltid må bli bedre»? Han peker på hvordan vi i dag skifter jobb, partner og bopel oftere enn våre foreldre, og på hvordan vi har blitt redde for å stivne eller gro fast. I dag handler det om å utvikle seg selv, og som Brinkman påpeker, har selvrealisering gått fra å være et tilkjempet privilegium til å bli en plikt (Nipen & Knapstad, 2015).

Ole Jacob Madsen peker på hvordan psykologifaget i dag er utposisjonert i samfunnsinstitusjoner, populærkultur og -vitenskap, internett og media. Slik sett ser også deler av psykologifaget ut til å ha tilpasset seg selvhjelpsdiskursen. Via en terapikultur som innbefatter coacher, mentale trenere, veiledere og lignende, sameksisterer selvhjelpsindustrien med en god del «eksklusiv» psykologi innenfor behandlingsinstitusjoner, på universiteter og andre forskningsinstitusjoner (Hjeltnes, 2016). Og som Madsen videre påpeker, skaper utbredelsen av psykologien i selvhjelpsdiskursen utfordringer som også den profesjonelle, vitenskapelige psykologien må ta stilling til (Hjeltnes, 2016).

## Samtidig i folkehelsemeldingen

Mens selvhjelpsdiskursen bringer med seg en myriade av normative metoder og oppskrifter på et bedre liv, er målet med folkehelsemeldingen *Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar* (Meld. St. 15 (2022–2023)) å gi et mer deskriptivt syn på sosiale helseforskjeller.

I meldingens kapittel 5 om psykisk helse og livskvalitet rettes blikket blant annet mot den økte andelen unge jenter og gutter som rapporterer om et høyt nivå av psykiske plager i Norge (Meld. St. 15 (2022–2023)). Den samme tendensen finner vi knyttet til ensomhet. I mange passasjer vises det til statistikk fra forskning rundt ensomhet, og på barn og unges kropp og helse mer generelt. I meldingen hevdes det at mellom én av seks og én av fire vil oppfylle kriteriene for en psykisk lidelse i løpet av det kommende året (Meld. St. 15 (2022–2023)). De vanligste lidelsene er angst og depresjon. Det er derfor ikke overraskende at psykisk helse er uttalt som et av de viktigste satsingsområdene for sittende regjering. Gjennom folkehelsemeldingen ønsker regjeringen å løfte frem det helsefremmende og forebyggende psykiske helsearbeidet. Når det gjelder barn og unges psykiske helse, beskriver meldingen trivsel i barne- og ungdomsårene, kulturens betydning for å skape både levende lokalsamfunn og et godt liv for den enkelte, ensomhet som en folkehelseutfordring. Meldingen fokuserer spesielt på studenters psykiske helse og livskvalitet – både som subjektiv opplevelse og som objektiv indikator på ytre levekårsforhold (Meld. St. 15 (2022–2023)).

Selv om folkehelsemeldingen gir et mer deskriptivt blikk på psykisk helse enn den åpenbart normative selvhjelpsdiskursen, er det ikke gitt at den er fri for makt. I boka *Makt på nye måter* argumenterer Heggen og Engebretsen (2012) for at maktbruk kan være pakket inn i språk. Et politisk dokument som folkehelsemeldingen kan, på lik linje med andre offentlige dokumenter, fremstå som rimelig nøytralt eller objektivt, men ser man nærmere etter, kan makt komme til syne også i denne type velferdstekster (2012).

## Målet med kapitlet

Målet med dette kapitlet er å utforske forholdet mellom regjeringens beskrivelser av kropp og psykisk helse i folkehelsemeldingen og den utbredte selvhjelpsdiskursen som vektlegger individets ansvar og realisering. Jeg gjør dette ved å stille tre spørsmål:

1. Hvordan beskrives barn og unges kropp og psykiske helse i folkehelsemeldingens kapittel 5?
2. Hva er grunnsynet på barn og unges ansvar for egen kropp og psykiske helse i folkehelsemeldingens kapittel 5?
3. I hvor stor grad er dette grunnsynet forenlig med premisser i selvhjelpsdiskursen?

Et sentralt tema i kapitlet er dermed om folkehelsemeldingen er egnet til å være et slags korrektiv til selvhjelpsdiskursen, eller om den på sett og vis faller inn under den. Under alle tre spørsmålene vil jeg, i likhet med utforskningen til Godø og Halså av NOU 2023: 24 i denne boka, rette et maktkritisk blikk mot beskrivelsene av sårbare barn og unge. I denne bestrebelsen er målet å gjøre makt som kan figurere i teksten «tilgjengelig for refleksjon og kritikk», noe Heggen og Engebretsen beskriver som sentralt for maktanalytiske undersøkelser (2012, s. 9).

Min lesning av folkehelsemeldingen er inspirert av Foucaults forståelser av makt som en kontrollerende, disiplinerende og regulerende kraft som kan ha ulik adressat, og som i sin form kan være rettet både mot befolkningen og enkeltindividet. I lys av Foucaults maktforståelser blir et viktig fokus i lesnin-

gen å avdekke hvordan barn og unges psykiske helse beskrives i folkehelsemeldingen – både ved å se på hvordan regjeringen gjennom meldingen beskriver dette, og hvordan meldingen videre responderer på denne virkelighetsbeskrivelsen. Gjennom anvendelsen av Foucaults maktkritiske perspektiver vil jeg argumentere for at den måten barn og unges psykisk syke kropper kommer til uttrykk på i meldingen, representerer en indirekte form for maktbruk som har fellestrekk med den utbredte normative selvhjelpsdiskursen.

Den videre strukturen i kapitlet er som følger: I neste del utvikles det analytiske perspektivet som brukes i kapitlet. Deretter foretas en lesning av folkehelsemeldingen for å besvare kapitlets to første forskningsspørsmål. I den siste delen av kapitlet bruker jeg resultatene fra denne lesningen til å drøfte det tredje spørsmålet om forholdet mellom grunnsynet på unges ansvar for kropp og helse i meldingen og selvhjelpsdiskursen.

## Analytisk perspektiv

Michel Foucault dedikerte en stor del av sitt forfatterskap til å analysere hvordan kulturelle rammeverk skaper betingelser for menneskets mulighet til å skape seg selv som subjekt. For eksempel, i den korte, men eksemplariske teksten *Body/Power* (2010), beskriver Foucault hvordan menneskekroppen historisk sett har vært målskive for samfunnets behov, og hvordan den samfunnskapte kroppen forstås, ikke som en effekt av konsensus, men som en materialitet av makt. Gjennom sitt forfatterskap avviser Foucault statiske forståelser av makt. Han argumenterer for at maktbruk snarere utvikles i takt med samtidens sosiale betingelser, og at samfunnet historisk er bærer av ulike styringslogikker som virker disiplinerende. Jeg vil i dette kapitlet i hovedsak konsentrere meg om to maktforståelser i tradisjonen fra Foucault, nemlig *disiplinær makt* og *bio-makt*.

### Disiplinerende makt

I boka *Forbrytelse og straff* fra 1975 henviser Foucault først til en tradisjonell maktform hvor samfunnet henretter og torturerer dem som ikke innordner

seg normer og lover. Men så viser han, som et mer subtilt poeng, til at denne undertrykkende og voldelige maktbruken, drevet av en suveren råderett over borgernes liv og død, tar ny form gjennom reguleringen av unge kriminelle innenfor ungdomsfengsel rundt midten av det 19. århundret. Denne maktformen er en form for styring som har som mål å disiplinere og regulere individets og befolkningens kropp og helse (Belsey, 2022).

I teksten *The Eye of Power* utdyper Foucault det disiplinerende blikket. Her anvender han metaforen Panoptikon som refererer til en bygning konstruert som en ring med et tårn i midten, som igjen er gjennomboret av store vinduer som åpner seg mot den indre fasaden av ringen. Alt som trengs, er å sette en tilsynsperson i tårnet og plassere en psykisk syk, en pasient, en straffedømt, en arbeider eller en skolelev i hver av cellene (Foucault, 2010). Overvåkningsstrukturen har vært bredt anvendt siden slutten av 1700-tallet og gir den innsatte en følelse av å være kontinuerlig under oppsyn. I anvendelsen av det panoptiske blikket, er det slik Foucault påpeker, ikke behov for våpen, fysisk vold eller materiell begrensning. Bare et inspiserende blikk, et blikk «which each individual under its weight will end by interiorising to the point that he is his own overseer, each individual thus exercising this surveillance over, and against himself» (Foucault, 2010, s. 155). Den disiplinerende maktformen handler om at makt utøves kontinuerlig og til en liten kostnad.

I fengslene, for eksempel, var målet å endre de unge kriminelle til disiplinerte og konforme subjekter og klargjøre dem for arbeid i tråd med samfunnets verdier. Her fantes regler som i detalj kontrollerte de innsattes tid: Stå opp klokken 06.00, fem minutter til å komme seg i klærne i stillhet, fem nye minutter for å re sengen, arbeide til kl. 10.00, måltid etter å ha vasket hendene, skole i to timer og så videre til kvelden og leggetid kl. 20.30 (Belsey, 2022, s. 48). I den innsattes våkne tid handlet det med andre ord om å utnytte tiden fullt ut, og som en konsekvens måtte kroppene tvinges inn i en rekke rutinemessige øvelser. Gjennom denne reguleringen av de unge kriminelle i fengselet, gjemmes den kriminelle bak murene for å internalisere ny disiplin, hvor målet er å skape føyelige subjekter (Belsey, 2022).

## Bio-makt

Karakteristisk for moderne samfunn, ifølge Foucault, er at kontrolltårnet ikke lenger er bemannet av en makthaver – makt har ikke lenger sitt opphav i stat-

lig styring alene, snarere sendes maktens blikk fra ulike hold. Makten har blitt del av et maskineri som ingen eier, hvor vi alle er med, de som utøver makt like mye som de det utøves makt over (Foucault, 2010). Dermed påvirkes og endres individets mentalitet gjennom mindre hierarkiske relasjoner (Engebretsen & Heggen, 2012). Tvang og sanksjoner erstattes med en mykere maktutøvelse som har hele befolkningen som sitt objekt. Eksempler på dette er hvordan foreldre og lærere utøver makt over barn når de oppdras og sosialiseres, og hvordan profesjonene definerer hva slags kunnskap som er viktig. Innenfor dette perspektivet blir normer kulturelt produsert og bidrar i konstitueringen av subjekter (Belsey, 2022). Sentralt står også kunnskapsteknikker, prognoser, statistiske estimater og totalantall som anvendes på befolkningsnivå. Her ligger rasjoalet for å gjøre inngrep på et generelt nivå – for eksempel gjennom å stimulere fødselsratene og redusere risikoen for sykdom (Farsethås, 2009). Gjennom stimulering, aktivisering og engasjement griper makten dermed mer inn i hverdagslivet til folk (Foucault, 2010).

Denne mykere formen for makt, som Foucault etter hvert omtaler som *bio-makt* (Belsey, 2022), utdypes spesielt av Foucault gjennom henvisninger til seksualitet og dens frigjørende aspekter fra det 18. århundre. Han peker også på hvordan makt opererer på individets kropper gjennom etablering av ulike nettverk av kontrollformer. Makt utøves på kroppen gjennom gymnastikk, trening, muskelbygging, nakenhet og glorifisering av den vakre kroppen – og det meste handler om ønsket om en sunn kropp (Foucault, 2010). Samtidig som denne makten produserer slike effekter, oppstår det en reaksjon hvor maktbruken dreies fra kontroll til stimulering (Foucault, 2010). Som en reaksjon på undertrykkelse av seksualitet har fortiden vist oss hvordan den seksuelle kroppen gjorde opprør. Parallelt blir svaret fra maktens side en økonomisk og kanskje til og med ideologisk utnyttelse av seksualiteten – svaret går fra undertrykkelse til stimulering av seksualitet, hvor erotiseringen gir rom for både pornografi og solkrem. Denne bevegelsen fra kontroll gjennom undertrykkelse av seksualitet til kontroll gjennom stimulering synliggjør hvordan kroppen er et objekt for politisk og økonomisk kamp. Du må gjerne kle av deg, men slik Foucault peker på, fører denne tilsynelatende frigjorte handlingen med seg en forventning om at du skal være slank, vakker og brun mens du gjør det (Foucault, 2010, s. 57).

I senere tid arbeidet Foucault med å vise hvordan moderne samfunn har blitt stadig mindre preget av aktivt intervenserende styring og mer preget av tilrettelegging for selvstyre, *governmentality* (Øvreid, 2009). Innenfor denne

styringslogikken handler det om at samfunnsborgerne skal realisere seg selv ut fra innsikter og anbefalinger gitt av særlig vitenskapelige kunnskapsregimer, eller av ekspertgrupper som vet hvem befolkningen er, hvordan den har det og hva den trenger (Øvrelid, 2009, s. 60). Sagt på en annen måte legger governmentality premisser for selvstyring med mål om å gjøre folks liv bedre. Her inngår også det Foucault omtaler som *pastorale relasjoner*, gjenkjent i den religiøse handlingen hvor en autoritet i kristendommen tar imot skriftemål og viser veien til frelse for individet. Pastorale relasjoner innebærer omsorg for flokken og den enkelte, parallelt med at det stilles krav om lydighet og respekt for hyrden og høyere instansers vilje (Bregnballe, 2014).

I dag kan vi forstå slike pastorale relasjoner som den ekspertstyrte tilretteleggingen for individuell frihet og selvrealisering. Denne tilretteleggingen beordrer, slik Bregnballe formulerer det, frihet og gode liv på sekulære autoriteters premisser (2005). Bregnballe står på skuldrene til Foucault når hun peker på pastoralmakten som en fremtredende styringsform i dag – en styringslogikk som Øvrelid peker på som individualiserende (Øvrelid, 2009). Gjennom de pastorale maktrelasjonene gjøres enkeltindividet til målskive og intervensjonsobjekt, og er forpliktet til å realisere seg selv basert på tilgjengelig ekspertkunnskap om hva et sunt, godt og riktig liv handler om (Øvrelid, 2009, s. 62).

## **Barn og unges kropp og psykiske helse i folkehelse-meldingens kapittel 5, psykisk helse og livskvalitet**

I denne delen utvikler jeg følgende lesning av folkehelsemeldingens kapittel 5 Psykisk helse og livskvalitet (Meld. St. 15. (2022–2023), 2023). Først løftes folkehelsemeldingens beskrivelser av barn og unges kropp og psykiske helse frem, deretter utforsker jeg hvordan helt sentrale formuleringer i meldingen gir enkeltindividet ansvar for å håndtere egen kropp og psykiske helse.

### **Den problematiske unge kroppen**

Gjennom lesningen av kapittel 5 finner jeg følgende beskrivelser av barn og unges kropp og psykiske helse: den ensomme, angstfulle, deprimerte, uføre,

medisinerte, søvnløse, inaktive og spiseforstyrrede unge kroppen. Samlet sett representerer disse beskrivelsene det man kan kalle *den problematiske unge kroppen*.

Særlig fremtredende i lesningen er beskrivelsene av den ensomme, angstfulle og deprimerte kroppen. Når vi ser på ensomhet, finnes det i folkehelsemeldingens kapittel 5 (Meld. St. 15. (2022–2023), 2023) ulike formuleringer med henvisninger til rapporter om en økning i barn og unges ensomhet. I meldingen henvises det særlig til ulike rapporter fra Ungdata og Shot-undersøkelsen som viser til en økning i ensomhet blant denne gruppen, særlig blant unge kvinner (s. 75). Dessuten, så mye som «36 prosent av studentane oppgir å vere einsame» (s. 75). Regjeringen skriver i meldingen at ensomhet er en vesentlig faktor for redusert livskvalitet og en mulig konsekvens av «manglende eller utilstrekkelige sosiale relasjoner» (s. 75).

Blant barn og unges psykiske lidelser som beskrives i meldingen, fremstår angst og depresjon som de vanligste. I meldingen står det at «Kvar tredje student rapporterte i 2022 om det som kan karakteriserast som alvorlege psykiske plager. Éin av fem svarer at dei har skadd seg sjølve med vilje» (s. 75). Meldingen refererer både til Ung-Hunt-undersøkelsen, som viser den største økningen i psykiske plager, og til Ungdata, som rapporterer om «ein auke i psykiske plager, einsemd og mistriivsel på skulen» (s. 69). I meldingen påpekes det at økningen i psykiske plager er særlig påfallende blant jenter, men at andelen også øker for gutter. Elevene og studentene selv peker på faktorer som økonomi, krav og eksamenspress.

Videre skriver regjeringen i meldingen at psykiske lidelser bidrar til betydelig tap av helse, redusert forventet levealder, og at psykiske lidelser er på andreplass blant sykdomsgruppene som gir ikke-dødelig helsetap. Det pekes spesielt til hvordan selvmord, som gir dødelig helse-tap, bidrar til mange tapte leveår. Mens «ein av fem svarer at dei har skadd seg sjølve med vilje» opplyser så mange som fem prosent at «dei har prøvd å ta sitt eige liv» (s. 69). Samtidig vises det til økning i andelen henvisninger til spesialisthelsetjenesten de siste årene, samt økning i andelen som er registrert med psykiske lidelser i psykisk helsevern for barn og unge (Bup). Regjeringen skriver i meldingen at psykiske lidelser er «tre–fire gongar meir utbreidde hos barn av foreldre med låg inntekt» (s. 68), og at «Forskjellane held fram gjennom livsløpet, og ein finn dei att når desse barna blir vaksne» (s. 68).

Blant andre fremtredende beskrivelser av barn og unges kropp og psykiske helse finner vi tekst som omhandler den medisinerde, uføre og søvnløse

kroppen. I meldingen vises det til en økning i barn og unges bruk av medikamenter og undersøkelser som rapporterer at «20 prosent av alle ungdommar under 18 år bruker smertestillande middel éin eller fleire gongar i veka» og at «Éin av ti ungdommar bruker smertestillande middel dagleg» (s. 69). Av undersøkelser gjennomført med yngre barn fremkommer det at «nesten ein fjerdedel av barna i alderen 10–12 år» har tatt smertestillende tabletter i løpet av den siste uka (s. 69). Meldingen foreslår at «Årsaker til bruk av reseptfrie smertestillande medikament kan vere press om å prestere og vere vellykka og ei kjensle av å vere einsam» (s. 69). Det har også vært en økning i utskrevne legemidler, blant annet antidepressiver og sovemedisiner, noe som kan henge sammen med «ein auke i andelen som er registrerte med psykiske lidingar i psykisk helsevern for barn og unge (Bup)» (s. 69). I folkehelsemeldingen finnes det også flere formuleringer som tar opp sammenhengen mellom psykisk helse og arbeid. Regjeringen skriver blant annet at «Psykiske lidingar er blant dei vanlegaste diagnosegruppene hos mottakarar av helserelaterte ytingar, særleg for arbeidsavklaringspengar og uføretrygd» og at «Andelen er spesielt høg blant unge» (s. 70).

I meldingen problematiseres også barn og unges søvnvaner. Regjeringen peker på hvordan kronisk insomni rammer én av syv voksne, og at «norske ungdommar søv for lite på kvardagane» (s. 68). Det påpekes at det er en «betydeleg andel med søvnproblem» (s. 68). Meldingen omfatter også formuleringer om den inaktive og spiseforstyrrede kroppen. Det henvises til ulike studier som viser at færre studenter er regelmessig fysisk aktive enn i 2010 (s. 75). Regjeringen løfter i meldingen frem hvordan studier har påvist at fysisk aktivitet har «både førebyggjande og behandlande effekt på mild og moderat depresjon» (s. 70). Samtidig vises det til en tendens der flere barn og unge strever med riktig ernæring. Regjeringen peker på at «Det har vore ein auke i talet ... på pasientar i behandling for eteforstyrningar» (s. 69). Økningen har vært betydelig blant unge både under og etter pandemien. Det pekes også på at «fleire har overvekt eller fedme, og alkoholkonsumet har auka» (s. 75).

**Den problematiske unge kroppen har sin årsak i samfunnsmessige og sosiale forhold, men skal håndteres av enkeltindividet selv**  
 Det er åpenbart at den unge problematiske kroppen gir flere grunner til bekymring. Oppsummert fremviser folkehelsemeldingen en økende form

for sårbarhet hos barn og unge, psykologisk, fysiologisk og sosialt. Som en konsekvens, lanserer Regjeringen i meldingen en «Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjeller» (Meld. St. 15. 2022–2023, s. 7). Spørsmålet blir så hvilket ansvar barn og unge selv er ment å ta i dette arbeidet. Hvem pålegges egentlig ansvaret for å håndtere den unge problematiske kroppen?

Regjeringen skriver i meldingen at økningen i psykiske plager «kjem av samfunnsmessige og sosiale forhold» og at «utfordringene må løses gjennom å prioritere det psykiske folkehelsearbeidet på dei arenaene der problema mest sannsynleg oppstår» (s. 70). Regjeringen anerkjenner dermed her at psykiske plager også har sin rot i strukturelle årsaker og ikke i individet selv. Det skrives også at «livskvaliteten i befolkninga er sosialt ujamnt fordelt» (s. 70) og at «mange opplever barrierar for deltaking på fellesarenaer i samfunnet, med bakgrunn i økonomi og svake sosiale nettverk» (s. 70). I meldingen vises det også til at økningen i psykisk uhelse er «mer utbreidde hos barn av foreldre med låg inntekt» (s. 68), med henvisninger til undersøkelser som viser at ungdom i slike familier er utsatt. Regjeringen poengterer også at disse forskjellene varer livet ut.

Til tross for at teksten på disse måtene peker på velferdsstaten og sosiale forhold når den diskuterer den problematiske unge kroppen, vil jeg videre vise at det er vanskelig å se at meldingens respons på denne virkeligheten konnoterer en slik forståelse. I stedet finnes det mange formuleringer som i en rimelig fortolkning pålegger enkeltindividet ansvaret for å håndtere sin problematiske unge kropp. I avsnittene som følger vil jeg kaste lys over hvordan meldingen, gjennom å henvise til folkehelseiltak og trinnvise strategier, vektlegger ansvarliggjøringen av enkeltindividet.

### **Fysisk aktivitet og sunt kosthold**

I meldingen understrekes det at «Psykisk helse kan fremjast gjennom godt folkehelsearbeid» (s. 70), og at nettopp folkehelsearbeid er et viktig ledd for å utjevne sosiale forskjeller i psykisk helse og livskvalitet. Regjeringen skriver at «Levevanar som tradisjonelt sett har vore godt forankra i folkehelsearbeidet for å styrke den fysiske helsa til befolkninga, har også vist seg å ha ein gunstig effekt på den psykiske helsa» (s. 70). Mål for folkehelsearbeid utdypes som «dagleg fysisk aktivitet, sunt kosthald, gode søvnrutinar og røykeslutt» (s. 70). Videre hevdes det at «fysisk aktivitet er kanskje den levevanen som

har best dokumentert positiv effekt på psykisk helse» og at «Kunnskap om betydninga av kosthald for psykisk helse har styrka seg dei siste åra» (s. 70).

### **Fem steg mot lykke**

I meldingen pekes det på at tidligere kampanjer og satsninger på psykisk helse ikke har nådd ut til alle. Likevel foreslår meldingen at flere av disse videreføres, samtidig som det lanseres nye strategier. Et fremtredende eksempel på en modell som fortsatt fremheves som aktuell for den unge befolkningen, er folkehelsekampanjen *Kvardagsglede*. Denne kampanjen er basert på det engelske konseptet *Five ways to happiness!* I meldingen henvises det til Folkehelseinstituttets bruk av konseptet, hvor følgende fem råd for god psykisk helse inngår: «Ver oppmerksom! Ver aktiv! Hald fram med å lære! Knyt band! Gi!» (s. 72). *Kvardagsglede* er også presentert på helsenorge.no og hos Rådet for psykisk helse (s. 72).

En annen modell som vies plass i meldingen, er *ABC for psykisk helse*. Regjeringen skriver i meldingen at de ønsker å gjennomføre en pilot basert på det australske konseptet – *Act, belong, commit*. Denne modellen vektlegger det å gjøre noe aktivt, gjøre noe sammen og det å gjøre noe meningsfullt. Regjeringen skriver at evalueringer av modellen i Australia viser at kampanjen har vært vellykket, og argumenterer for at kampanjen «kan implementeres på befolkningsnivå og for ulike grupper på ulike arenaer som barnehager, skoler, universitet og arbeidsplasser» (s. 73). Regjeringen henviser også til modellen *Hodebra student* – et samarbeid mellom en rekke studentsamskipnader og virksomheter som Røde Kors, med fokus på studentenes psykiske helse (s. 76).

Ser vi nærmere på kampanjene *Kvardagsglede*, *ABC for god psykisk helse* og *Hodebra student*, har de til felles at de vektlegger individets eget engasjement i å være i fysisk aktivitet og å delta i sosiale fellesskap for å styrke psykisk helse. *ABC for god psykisk helse* skriver på sine nettsider at «Med tre enkle grep kan du styrke din egen og andres psykiske helse» (*ABC for god psykisk helse*, 2024). Grepene omhandler å være i aktivitet, å være en del av fellesskapet og å gjøre noe meningsfylt. Den positive holdningen til å engasjere seg for sin egen og andres psykiske helse forankres i folkehelsemeldingen gjennom henvisninger til studier som har påvist at fysisk aktivitet har behandlende og forebyggende effekt på mild og moderat depresjon, samt til studier som viser sammenhenger mellom psykisk helse og et sunt kosthold.

## **Et individorientert grunnsyn på barn og unges ansvar for egen kropp og psykiske helse**

Til tross for at utfordringene knyttet til barn og unges psykiske helse eksplisitt fremstilles som et resultat av samfunnsmessige og strukturelle forhold, fokuserer sentrale formuleringer i folkehelsemeldingen i stor grad på individets ansvar for å være fysisk aktiv og å føre et sunt kosthold. Regjeringens respons på den problematiske unge kroppen er orientert mot enkeltindividet. Barn og unge pålegges selv et stort ansvar for å håndtere sin kropp gjennom det som sies om fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Regjeringens individorienterte grunnsyn kommer eksplisitt til uttrykk gjennom argumentasjon sentrert rundt folkehelsearbeid, hvor daglig fysisk aktivitet, sunt kosthold, gode søvnrutiner og deltakelse på sosiale arenaer fremheves.

I det forebyggende arbeidet vektlegger regjeringen også viktigheten av å inspirere befolkningen til å være sosial og å gjøre noe som føles meningsfullt. Selv om regjeringen på den ene siden setter et kollektivt ansvar i fokus gjennom en ansvarliggjøring av velferdsstaten, sier teksten samtidig at det er individets ansvar å håndtere egen kropp og psykiske helse – en bestrebelse regjeringen gjerne støtter sine medborgere i, gjennom å motivere og engasjere til å ta i bruk pakkelsninger inspirert av engelske konsepter som *Five ways to happiness* og australske ABC for psykisk helse.

## **Sammenhengen mellom regjeringens individorienterte grunnsyn og selvhjelpsdiskursen**

I denne delen vil jeg nærmere diskutere i hvilken grad det individorienterte grunnsynet på barn og unges ansvar for egen kropp og psykiske helse som kommer til uttrykk i folkehelsemeldingens kapittel 5 samsvarer med det jeg innledningsvis i kapitlet beskrev som selvhjelpsdiskursen – tendensen til at enkeltmennesket selv aktivt forventes å ta ansvar for å forbedre egen kropp og helse. Jeg kobler det individualistiske grunnsynet opp mot selvhjelpsdiskursen ved å diskutere det mest fremtredende fellestrekket, nemlig helseisme som ideologi.

## Helseisme

I folkehelsemeldingens beskrivelser av den unge problematiske kroppen fremheves som vist særlig angst, depresjon og ensomhet som utfordringer. Årsaksbeskrivelser av de dystre tendensene, hvor samfunnsmessige forhold og sosial ulikhet løftes frem, havner i stor grad i skyggen av formuleringer om tiltak og strategier som skal engasjere og motivere enkeltindividet til å ta vare på egen kropp og helse gjennom fysisk aktivitet og et sunt kosthold. I stedet for å ta høyde for de sosiale ulikhetene meldingen selv peker på – et syn orientert mot en ansvarliggjøring av velferdsstaten – skyves ansvaret for å håndtere den problematiske unge kroppen i stor grad over på barn og unge selv. Medisinen som foreskrives, fysisk aktivitet og et sunt kosthold, synes derfor ikke legitimert av årsakene meldingen selv peker på, men kan sees i sammenheng med helseismeideologien som også råder innenfor selvhjelpsdiskursen. Helseismeideologien, som ofte assosieres med nyliberalistiske verdier, normaliserer ideen om helse som et individuelt anliggende ved å plassere ansvaret for å opprettholde god helse på individnivå (Crawford, 1980). Ut fra denne forståelsen kan helseismen i folkehelsemeldingen spores både eksplisitt i forståelsen av den problematiske unge kroppen og implisitt som legitimeringsgrunnlag for de ulike strategiene som lanseres som tiltak. Slik sett ser det ut til å være en uklar logikk. Mens meldingen påpeker at den problematiske unge kroppen i stor grad blir en realitet på grunn av sosiale forhold og kollektiv svikt, skal den håndteres av enkeltmennesket selv. I likhet med selvhjelpsdiskursen har regjeringens grunnsyn klare disiplinerende trekk. Når regjeringens blikk maner til flere og mer fysisk aktive kropper som spiser sunnere, utsettes kroppen for en styringslogikk hvor det å mestre sin kropp handler om at enkeltindividet selv må ta grep.

Historisk sett har samfunnet etterlyst og glorifisert hardtarbeidende kropper (Foucault, 2010). Regjeringen kommuniserer gjennom meldingen at det ikke forventes mindre av unge i dag når det gjelder å ta vare på egen kropp og helse. I dag skal de unge ikke bare være sterke fysisk. Folkehelsemeldingen vektlegger også at de unge skal være fysisk aktive for å kunne håndtere sin stadig mer frynsete motstandskraft mot psykiske helseplager. Helseismens inntrengning i folkehelsemeldingen blir, hvis vi tar Foucaults perspektiv, et bilde på hvordan makt ikke lenger knyttes enhetlig opp mot staten (Foucault, 2010). Sagt på en annen måte blir helseismen i folkehelsemeldingen et bilde på hvordan regjeringens demokratiske oppdrag preges av makt som kommer

fra ulike hold. På den ene siden uttrykker meldingen sosialdemokratiske verdier, på den andre, et reduksjonistisk grunnsyn på barn og unges kropp og helse – et syn som også dominerer i den terapeutiske selvhjelpskulturen.

### **Folkehelsemeldingen som premissleverandør for selvhjelpsdiskursen**

Gjennom den Foucault-inspirerte lesningen av folkehelsemeldingens kapittel 5 har jeg diskutert kontroll av den unge problematiske kroppen. På den ene siden adresseres behovet for å politisk jevne ut sosiale helseforskjeller. På den andre siden kommer helseisme som ideologi til uttrykk i teksten, og blir et bilde på hvordan et spesifikt kunnskapssyn får programmere virkeligheten slik at den kan styres (Foucault, 1991). I lys av Foucaults maktforståelser blir helseismen, sammen med det individorienterte grunnsynet, et uttrykk for en disiplinerende makt, men også en form for biopolitisk styring som vektlegger tilrettelegging for selvstyre. Panoptikon metaforen blir et treffende bilde på hvordan maktens blikk opererer på barn og unges kropper gjennom helseismen. Felles for både regjeringen og selvhjelpsdiskursen er de normative og stegvise oppskriftene som lar den enkelte rette dette maktens blikk mot seg selv, med mål om å disiplinere både kropp og sjel til et overvåkende helseregime.

Når regjeringen tar plass i tårnet og maner til flere og mer fysisk aktive individer som spiser sunt, ser vi hvordan språket i folkehelsemeldingen ikke bare reflekterer disiplinering, men også en form for biopolitisk styring. Folkehelsemeldingens ansvarliggjøring av enkeltindividet skal, på samme vis som morgenrutinene som florerer i sosiale medier, gjennom en myk form for makt inspirere og engasjere medborgere til å holde seg i fysisk aktivitet og spise sunt. Gjennom utstrakt bruk av henvisninger til statistiske estimater og undersøkelser gjort på populasjonsnivå, ser vi en maktutøvelse som har hele befolkningen som sitt objekt. Legitimert av et mål om å skape et godt liv for alle, kan det ut fra Foucaults perspektiver, virke som regjeringen bruker denne statistikken sammen med vitenskapelig kunnskap til å konstruere og klassifisere mennesker, for å gjøre dem aktuelle, begripelige og kontrollerbare (Foucault, 1991).

Parallelt gjør også styringslogikken governmentality seg gjeldende. Gjennom en indirekte maktform legitimert av ekspertkunnskapen fra det

biomedisinske kunnskapsregimet, bidrar regjeringen til å kontrollere de unge kroppene – ikke gjennom tvang og straff, men ved å tilrettelegge for selvstyre. De unge skal, slik Foucault beskriver samfunnsborgerens frihet til selvstyre mer generelt, «gjennom anbefalte prosedyrer og teknikker realisere seg selv til livsprosjekter som er til deres eget beste» (Øvrelid, 2009, s. 60). Regjeringen tar slik sett ikke ansvar for de unges problematiske kropp, men blir en disiplinierende tilrettelegger. Den unge problematiske kroppen utsettes ikke bare for politisk makt, men gjennom pastorale relasjoner blir den også offer for en ideologisk kamp – en kamp som produserer kunnskap om kropp. Den smale veien til frelse går via tredemølla og stangsellerien. Slik havner velferdsstatens ansvar for å rydde opp i de samfunnsmessige årsakene knyttet til sosial ulikhet i skyggen av hjelpen til selvhjelp.

Gjennom en disiplinierende og biopolitisk maktutøvelse, som også vektlegger tilrettelegging for individets selvstyre, blir fysisk aktivitet løsningen på alle våre problemer, også de samfunnsskapte. Helseismen, som synes å få regjere fritt i teksten sammen med individets frihet til selvstyre, bidrar dermed til at folkehelsemeldingen *ikke* blir et korrektiv til selvhjelpsdiskursen, men snarere en premissleverandør for at fenomener som *The 5 am morning-routine* kan vokse frem.

### **Fra kontroll av psykisk uhelse til stimulering gjennom konsum**

Regjeringens individorienterte perspektiver illustrerer hvordan maktbruken i folkehelsemeldingen, også i tråd med Foucaults perspektiv, blir et bilde på den kroppen vårt markedsorienterte samfunn trenger (Foucault, 2010, s. 58). Den biopolitiske maktformen kommer til syne idet regjeringen viser sin ekspertstyrte vei til frihet og selvrealisering. Ved å inngå i denne pastorale relasjonen skal enkeltindividets veiledede og målrettede innsats bli belønnet med en frisk og sunn kropp, uten at det offentlige helsevesenet trenger å belastes. Parallelt viser selvhjelpsdiskursen hvordan fenomener som *The 5 am morning-routine* på mange punkter faller sammen med regjeringens selvhjelpsmodeller, samtidig som vi kan se at makten og helseismen strammes til i sosiale medier. Ser vi nærmere på morgenrutinene som florerer her, kan vi avdekke hvordan markedskreftene tar plass i tårnet, representert av de store

kjedene av treningsstudioer, treningstøygiganter, coaching, selvhjelps litteratur, fitnessutstyr og matindustrien. Disse står beredt og i posisjon til å tjene på styringen av den ensomme, angstfulle og deprimerte unge kroppen. Slik blir rutiner som The 5 am morning-routine et bilde på hvordan den statlige forståelsen av en problematisk ung kropp raskt dreies til stimulering av kroppen i selvhjelpsdiskursen.

Mens regjeringens løsning på den problematiske unge kroppen synes ideologisk legitimert av helseisemen, illustrerer morgenrutinen hvordan markedskreftene parallelt profitterer økonomisk på sårbare barn og unge. I bestrebelsen med å realisere seg selv oppfordrer morgenrutinene ikke bare til fysisk aktivitet, et sunt kosthold, et sosialt liv og det å søke mening – i sosiale medier omfatter selvrealisering også et endeløst konsum av ulike varer og tjenester. Mens regjeringen vil at unge skal være fysisk aktive, sosiale og meningssøkende gjennom stegene i *Kvardagsglede* og *Hodebra student*, er selvhjelpsdiskursens fremste mål å selge en rekke varer og produkter som skal stimulere de unge i sine livsprosjekter. Selvhjelpsdiskursen er en milliardindustri som håver inn penger på enkeltindividets stadige tilkortkommenhet. Slik sett tegnes et nytt og tydelig bilde av hvordan folkehelsemeldingens ansvarliggjøring av enkeltmennesket bereder grunnen for en utstrakt økonomisk utnyttelse av sårbare unge gjennom markedets stimulering.

Symbolikken i vekkerklokka som settes til 05.00 illustrerer hvordan helseisemen og individualiseringen, kan være svært produktive maktformer. Men det er en form for maktbruk der det, som Foucault demonstrerer, ikke er behov for våpen, fysisk vold eller materiell tvang – bare et inspiserende blikk som hver enkelt utøver over, og mot, seg selv – altså makt utøvd kontinuerlig (Foucault, 2010, s. 155). De unge kvinnene inspireres til å sprette opp av senga før morgengry. De har med andre ord ingen tid å miste! Mens de nipper til en kopp grønn te, er det frem med notatblokka og tid for manifestasjon – også i dag handler det om å bli den beste versjonen av seg selv! Denne maktbruken, som er muliggjort av helseisemen som ideologi, blir også en økonomisk makt som ender opp med å treffe de unge kroppene *før* arbeidsdagen i det hele tatt har begynt. Husker vi tilbake til Foucaults beskrivelse av internaliseringen av de unge kriminelle, oppleves plutselig datidens formaninger om å re opp senga, kle på seg og arbeide ikke fullt så strabasjose.

## Undertrykkelsen av den problematiske unge kroppen

Folkehelsemeldingens kapittel 5 muliggjør særlig en spesifikk sosial realitet hvor den problematiske unge kroppen, overvektig så vel som deprimert, skal bøtes på gjennom fysisk aktivitet. Alternative innfallsvinkler, hvor behovet for å kontrollere de unges kropp og psykiske helse adresseres mer på vegne av sosiale klasser gjennom å strukturelt ta tak i årsakene, havner i skyggen. Gjennom meldingen rettes det disiplinierende blikket mot den unge problematiske kroppen, og i helseismens navn stilles den psykisk syke og overvektige kroppen fullt og helt til ansvar for å ha havnet på dypt vann. Sosial klasse er ikke av betydning – veien opp på tredemølla ser ut til å være lik for alle. Velferdsstaten har vendt ryggen til.

Regjeringens formuleringer i folkehelsemeldingens kapittel 5 setter grenser for hvordan vi skal forstå den unge problematiske kroppen i dag, og bidrar gjennom et grunnsyn som konnoterer marginalisering, ikke til å jevne ut sosiale helseforskjeller, men snarere til å forsterke dem. Gjennom henvisninger til medisinsk forskningsdata og statistikk fremheves et snevert kunnskapssyn ved å rigge det Foucault kaller pastoral makt. På samme vis som influensere i selvhjelpsdiskursen, inngår regjeringen i en autoritetsrelasjon hvor de gjennom ekspertråd konfronterer de unge med livsprosjekter som fører til at kompleksiteten i den unge problematiske kroppen undertrykkes.

## Når det blir skambelagt å være et vanlig menneske

I dette kapitlet har jeg utforsket hvordan regjeringen i folkehelsemeldingens kapittel 5 utøver makt gjennom disiplinering og hvordan denne styringslogikken forsterkes og virker sammen med selvhjelpsdiskursen. Mens Foucault sannsynligvis ville nøydt seg med å slå fast at slik opererer makten som en sosial konstruksjon uten å videre stille spørsmål ved om den er god eller dårlig, vil jeg argumentere for at regjeringens individorienterte styringslogikk medfører både risiko, marginalisering og utenforskap for de sårbare unge kroppene. Selv om den disiplinerende makten og friheten til selvstyre også er produktive styringsformer, er det et godt spørsmål om ikke velferdsstaten

Norge, ved å fremme individualisering når det gjelder våre barn og unges psykiske helse, skaper det filosofen Sartre ville karakterisert som en svak sosial formasjon (Østerberg, 1993). Individualiseringen blir en ødeleggende maktform som legitimerer ujevnheter i den materielle situasjonen og gjør at vi mister medmennesket av syne (Østerberg, 1993, s. 103).

Folkehelsemeldingen som velferdspolicy kan leses som et vellykket ledd i det som av andre har vært benevnt som det skandinaviske velferdsprosjektets forsøk på å kombinere styring med frihet og selvstendighet (Øvrelid, 2009). Samtidig, når regjeringens grunnsyn og styringslogikker får virke sammen med og forsterkes av den disiplinerende og stimulerende makten i selvhjelps-diskursen, blir friheten ikke egentlig frihet, men *frihet i en bestemt retning* – en form for frihet som den tysk-amerikanske sosiologen og psykoanalytikeren Erich Fromm kalte fremmedgjøring. I denne prosessen slutter mennesket å være mål i seg selv og blir til syvende og sist snarere et middel for økonomiske interesser. «Menneskets opplever ikke seg selv som den aktive bærer av sine gode egenskaper, men som en utarmet 'ting', avhengig av krefter utenom seg selv som det har overført sin egenart til» (Fromm, 1967, s. 119).

Forstått slik, blir friheten og selvrealiseringen som fremmes gjennom folkehelsemeldingens kapittel 5 et mål og en retning som er manipulert eller skapt i en ekspertstyrt relasjon. På den smale veien som helseismen gjør tilgjengelig for unge i dag, handler det ikke om å være et fritt individ, men om å bli fri gjennom å leve opp til bombardementet av urealistiske idealer, ofte fremsatt av influensere. Som en konsekvens får vi et samfunn hvor det rett og slett kan bli skambelagt å være et vanlig menneske, og det å ikke leve opp til idealene. Alternativet, å lykkes i dette selvrealiseringsprosjektet, å bli *fri*, blir potensielt en bestrebelse som tar de unge lovende vekk fra humane verdier som både fellesskap og solidaritet bygger på. Risikoen er at samfunnet ender opp med å heie frem narsissistiske individualister som ikke ser fellesskapet, men kun sitt eget speilbilde.

Et sentralt spørsmål vi bør stille oss i lys av kropp- og velværefokuset som unge utsettes for i dag, er om det egentlig er så overraskende at antallet med psykiske lidelser skyter i været. Et annet, slik Erich Fromm (1967) ville formulert det – kan det være samfunnet vårt som er sykt og ute av lage, ikke menneskene?

Fremfor å være et korrektiv til rutinene, anbefalingene og konsumeringen som florerer i selvhjelpsdiskursen, synes folkehelsemeldingen snarere

å investere massivt i å legitimere en praksis som loser oss inn i selvhjelpsmaskineriet. Selv om vi finner eksempler på forståelser av den unge problematiske kroppen som henviser til sosialdemokratiske ideer om velferd, virker det som strategiene for håndteringen av den problematiske kroppen i folkehelsemeldingen undergraver regjeringens demokratiske oppdrag om å utjevne sosiale helseforskjeller. Er du født på feil side av Oslo, med feil pass eller jobber i lavtlønnsyrker, dør du fortsatt 7–8 år før øvre middelklasse og vil uansett slite med mer livsstilssykdommer og psykiske lidelser. En joggetur skaper ikke mer sosial mobilitet, og klassereisen blir ikke kortere av litt hverdagsglede.

## Referanser

- ABC for god psykisk helse. (2024). *ABC for god psykisk helse*. ABC for god psykisk helse. [www.abcforgodpsykiskhelse.no](http://www.abcforgodpsykiskhelse.no)
- Belsey, C. (2022). *Poststructuralism: A very short introduction* (Second edition). Oxford University Press.
- Bregnballe, A. (2005). *Når opplysning blir hindring: Legfolk og fagfolk i dialog om utviklings- og miljøpolitikk*. Institutt for statsvitenskap, Det samfunnsvitenskapelige fakultet, Universitetet i Oslo. Unipub. <https://books.google.no/books?id=tb4OkAEACAAJ>
- Bregnballe, A. (2014). Marginalisering av borgernes systemutfordrende stemmer – en Foucault-inspirert studie av maktmekanismer i norsk miljøpolitikk. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 55(3), 262–290. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-291X-2014-03-01>
- Crawford, R. (1980). Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services*, 10(3), 365–388. <https://doi.org/10.2190/3H2H-3XJN-3KAY-G9NY>
- Engebretsen, E., & Heggen, K. (2012). *Makt på nye måter*. Universitetsforlaget.
- Farsethås, H. C. (2009). Disiplin, biopolitikk og regjering. Foucaults maktanalyser. *Agora*, 27(2–3), 225–246. <https://doi.org/10.18261/ISSN1500-1571-2009-02-03-10>
- Foucault, M. (1991). Governmentality. I G. Burchell, C. Gordon & P. M. Miller (Red.), *The Foucault effect: Studies in governmentality with two lectures by and an interview with Michel Foucault*. Harvester Wheatsheaf.
- Foucault, M. (2010). *Power/knowledge: Selected interviews and other writings 1972–1977* (Nachdr.). Pearson Education.
- Fromm, E. (1967). *Det sunne samfunn* (J. L. Mowinckel, Overs.). Pax forlag A/S.
- Hjeltnes, A. (2016, 1. mars). Når selvrealisering blir samfunnsmoral – Intervju med Ole Jacob Madsen. *Blogg: Akademiet for yngre forskere*. <https://blogg.forskning.no/akademiet-for-yngre-forskere/nar-selvrealisering-blir-samfunnsmoral-intervju-med-ole-jacob-madsen/1102259>
- Meld. St. 15. (2022–2023). (2023). *Folkehelsemeldinga – Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20222023/id2969572/>
- Nipen, K., & Knapstad, M. L. (2015, 30. januar). Psykologiprofessor advarer mot selvhjelps-bøker. *A-magasinet*. <https://www.aftenposten.no/amagasinet/i/oymV/psykologiprofessor-advarer-mot-selvhjelpsboeker>
- Sandve, E. (2022, 11. oktober). *Grytidlig morgendisiplin-trend sprer seg i sosiale medier*. <https://www.nrk.no/sorlandet/my-5-am-morning-routine-fanger-unge-jenter-1.16126471>
- Wollebæk, D. (2022). Når fagfolk lover for mye. *Psykologitidsskriftet*. <https://psykologitidsskriftet.no/etikspanelet/2022/06/nar-fagfolk-lover-mye>
- Østerberg, D. (1993). *Jean-Paul Sartre – Filosofi, kunst, politikk, privatliv*. <https://www.akademika.no/humaniora/filosofi/jean-paul-sartre/9788205217997>
- Øvrelid, B. (2009). *Nødvendigheten av fronetisk handlingskompetanse i sosialt arbeid*. Fakulteten for samhølls- og livsvetenskaper, Sociologi, Karlstads universitet.

