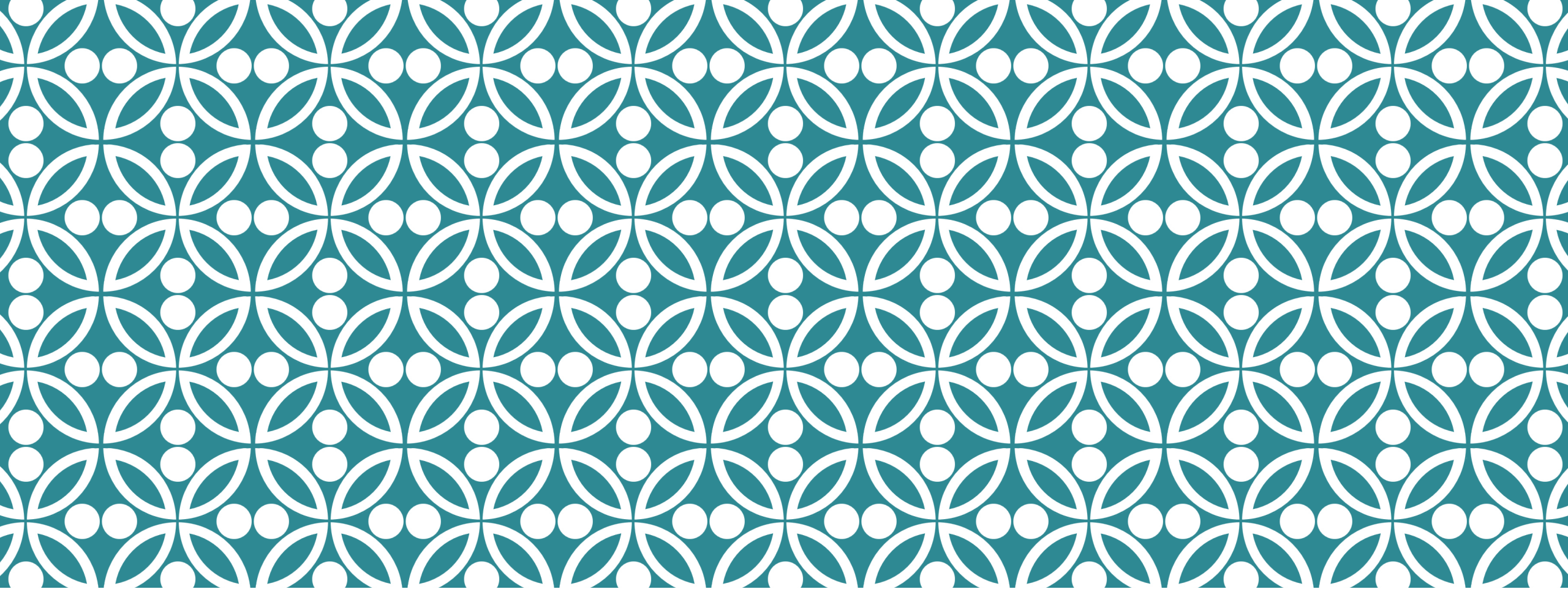




HVA ER DET MED KARI? SYKT PERFEKT

TRENDER, IDEALER OG PRESTASJONSPRESS BLANT UNGE I DAG

Liv Sand, PhD/Psykologspesialist
Uni Research Helse v/RKBV Vest
SUS v/BUPA Stavanger

HOVEDPUNKTER

1. KULTURELL KONTEKST
2. KROPPSIDEALER OG TRENDER
3. GENERASJON PRESTASJON
4. PERFEKSJONISME BLANT UNGE
5. FOREBYGGENDE TILTAK



KULTURELL KONTEKST



KULTURELL KONTEKST



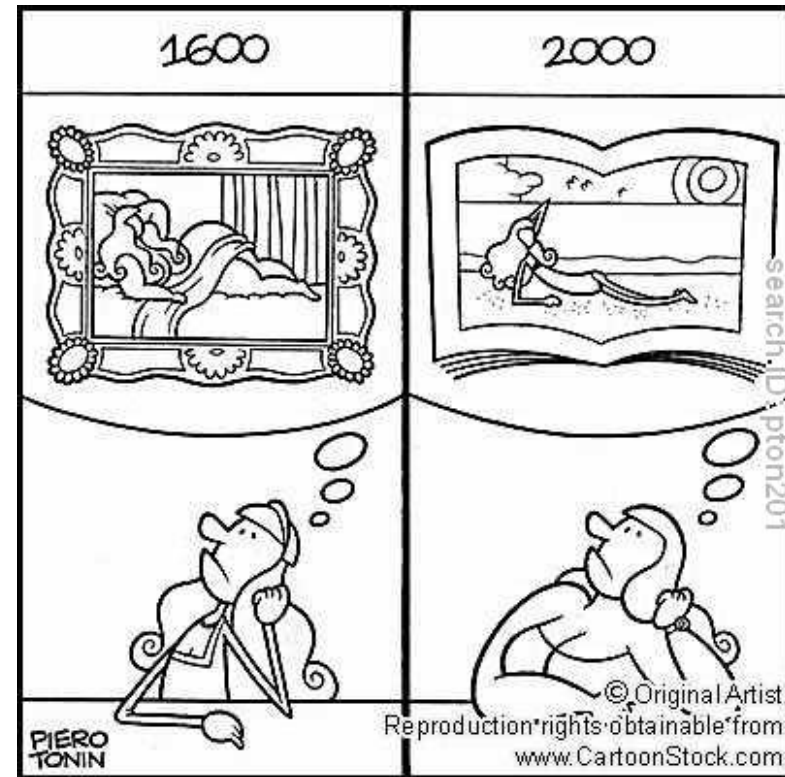
UNGDOMSTIDEN FØR OG NÅ:

- Tenårene som overgang og brytningstid
- Viktighet av aksept og tilhørighet blant jevnaldrende
- Nye og gamle risikofaktorer for psykiske vansker
- Mestring og vellykkethet på ett vs. flere livsområder
- Hva er annerledes med å være ung i dag?

KULTURELL KONTEKST

KROPPSFOKUS I MODERNE KULTUR

- Kroppsidealene har blitt strengere
 - Slankhet for jenter og muskularitet for gutter
 - Grobunn for kroppsmisnøye og slanking
- Startet i vestlige land
 - Attraktivt å motstå mat, vise kontroll og viljestyrke
 - Kropp viktig del av identitet og sosial presentasjon
- Kan også ses i lys av prestasjonspress på flere livsområder



KULTURELL KONTEKST

Modellkurs for barn fra 4 år (DN)



Skinny jeans til 1-åringer (NRK Puls)



KULTURELL KONTEKST



KRONIKK: «Sykt skjønn»

«Det er ikke uvanlig å høre syvåringer snakke om sixpack, eller tolvårige jenter diskutere detox-kurer. Når barnehagepersonell forteller at femåringer ikke kan spise boller med de andre på en fredag, fordi «det er for mye karbo i dem», da er noe riv, ruskende galt sier lege Kari Løvendahl Mogstad.

Innlegg i forbindelse med NKS sin nasjonale kampanje «Skjønnhetstyranniet»

KULTURELL KONTEKST

Klasserommet får en overdose med parfyme

”Niende klasse ved Harestad skole har hatt testløp i Myrå, to runder på tid. Bestemann, ei jente, kom inn på litt under seks minutter. Halve skoledagen gjenstår. Likevel dusjer ingen av jentene. I guttegarderoben derimot brukes dusjene ofte”.



Kilde: Stavanger Aftenblad

KULTURELL KONTEKST

I en TV-serie på TV2 med tittelen ”**Sykt Perfekt**” beskrives konsekvensene at overdrevent høye krav til den enkelte i form av psykisk belastning, sosiale vansker, somatiske plager og skolefravær.



KULTURELL KONTEKST

I en TV-serie på TV2 med tittelen **"Sykt Perfekt"** beskrives konsekvensene at overdrevent høye krav til den enkelte i form av psykisk belastning, sosiale vansker, somatiske plager og skolefravær.



Aftenposten fulgte opp med artikkelserien **"Syv gutter skriver"**: Dette er utfordringene med å være ung gutt i dag".

Dette handler om muskler som aldri blir store nok. Mannen som ikke skal gråte. Presset som blir for stort.



KULTURELL KONTEKST

”Det spesielle med den nye Tarzan-filmen er imidlertid at det har blitt publisert råd i media om hvordan menn kan utvikle en liknende fysikk, med detaljert diett og treningsprogram (VG 24.07.16). Slik kommuniseres det at menn helst skal se slik ut og at filmstjernens kroppsbygning er innenfor rekkevidde bare man følger angitte råd.”



KROPPSIDEALER OG TRENDER

Jakten på den perfekte kroppen er det neste folkehelseproblemet:

– I hverdagen erfarer jeg et enormt trykk i hovedsak fra jenter men også fra en del gutter som det har tatt helt av for fordi de skulle bli enda mer perfekte. Det er en kjempeutfordring og jeg mener dette er det neste store folkehelseproblemet.



Jorunn Sundgot-Borgen, idrettsprofessor
FOTO: ERLAND AAS / SCANPIX

KROPPSIDEALER OG TRENDER

UNDERSØKELSE FRA WHO¹:

- Annenhver norske jente under 15 år opplever seg som tykk, og dette gjelder for ¼ av guttene
- 42 land i Europa deltok, og Norge kom på 12.plass på listen over 15-åringer med opplevd overvekt
- Samsvarer med tall fra SIFO (2014), der 70% av tenåringer og 53% av barn (8-11) år var ”meget opptatt av å ha en sunn og slank kropp”
- Tall fra SIFO viser også at stadig flere ungdommer slanker seg; 55% i 2006 og 78% i 2012



¹HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN (HBSC) STUDY:
INTERNATIONAL REPORT FROM THE 2013/2014 SURVEY

KROPPSIDEALER OG TRENDER

”Vi ser at det har vært et svært økende fokus på at man skal ha en sunn, slank og veltrent kropp. Ungdommene som topper popularitetsskalaen er nettopp sunne og veltrente, i tillegg til skoleflinke. Det har blitt status å vise at man mestrer overfloden og har dyden selvkontroll”.

(Sosiolog og matforsker i SIFO, Annechen B. Bugge)

GENERASJON PRESTASJON



PRESTASJONSKRAV OG STRENGE IDEALER:

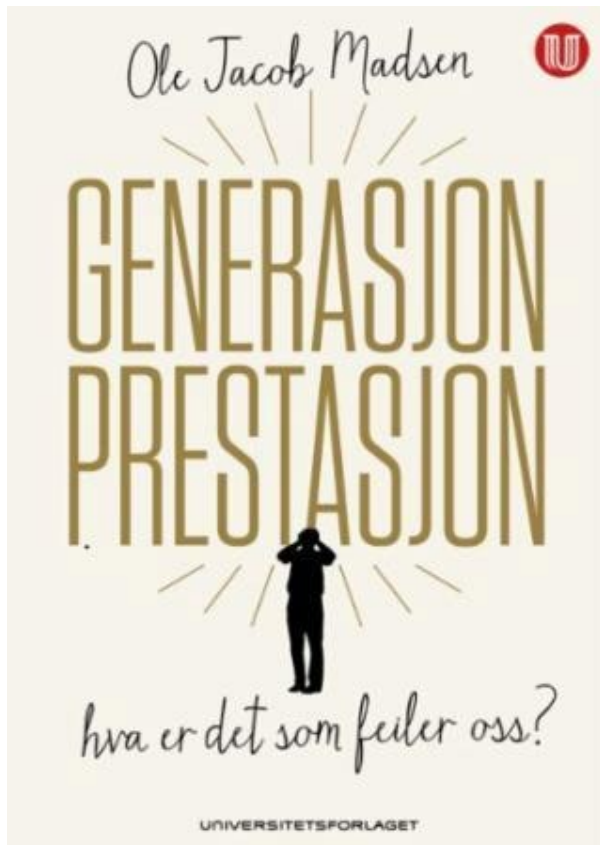
«Selv om dagens ungdomsgenerasjon er flinke og fornuftige står det åpenbart verre til med sjelen enn kroppen.

Stadig flere rapporter indre stress, nedstemthet, ensomhet og bekymringer.

Høye prestasjonskrav, strenge idealer og perfeksjonisme kan være viktige variabler for å forstå utviklingen».

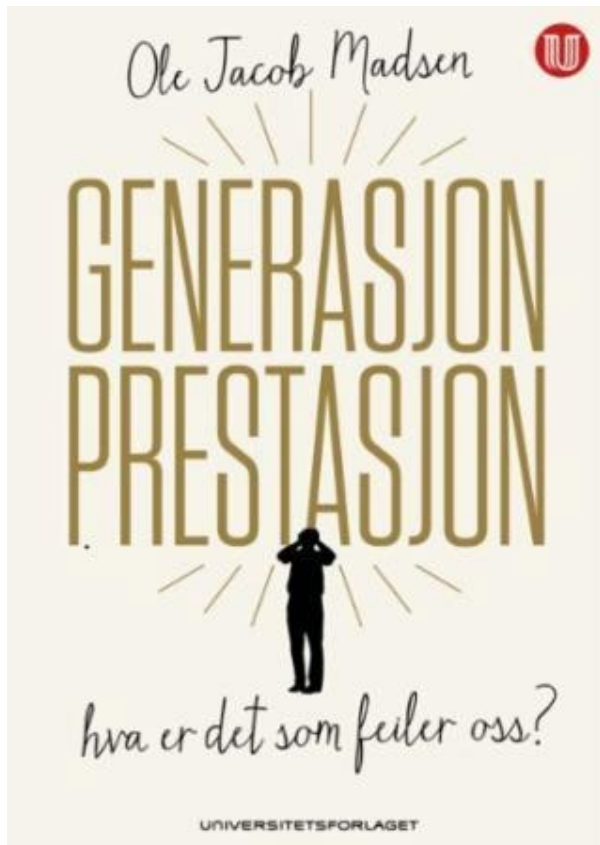
Aglen (2015)

GENERASJON PRESTASJON



- Opprinnelig var selvrealisering mer knyttet til fellesskapet og moralske dyder, og ikke primært et individuelt prosjekt. Mens i dag er det opp til en selv å fylle livet med mening, og dermed føler også mange at de ikke har noen andre å klandre enn seg selv om de ikke lykkes.

GENERASJON PRESTASJON



Madsen beskriver at samfunnet før var mer hierarkisk, og man var priggitt den sosiale klassen man tilhørte.

– Men en fordel var at samfunnet var mer forutsigbart. I dag er *posisjon* som noe medfødt i større grad erstattet med *prestasjon*. Det gir trolig opphav til mer uro og utrygghet.

GENERASJON PRESTASJON

- Vi er i en kultur der det ikke er et ytre press, men et indre press om å være «den beste versjonen av seg selv». Det er ikke foreldre eller lærere eller sosiale medier som truer og presser, det er individet selv – på seg selv. Jo mer fraværende det ytre presset er, jo tydeligere blir det indre presset.

Stavanger Aftenblad, 2018

KRONIKK: Tallene er tydelige. Ungdom sliter med den psykiske helsen, og mer år for år. Ser vi individualismens skyggesider? Er årsaken «den motsatte janteloven»?

OPPDATERT: 03.NOV.2018 07:39
PUBLISERT: 03.NOV.2018 07:39



Svein Gran
PSYKOLOG

GENERASJON PRESTASJON

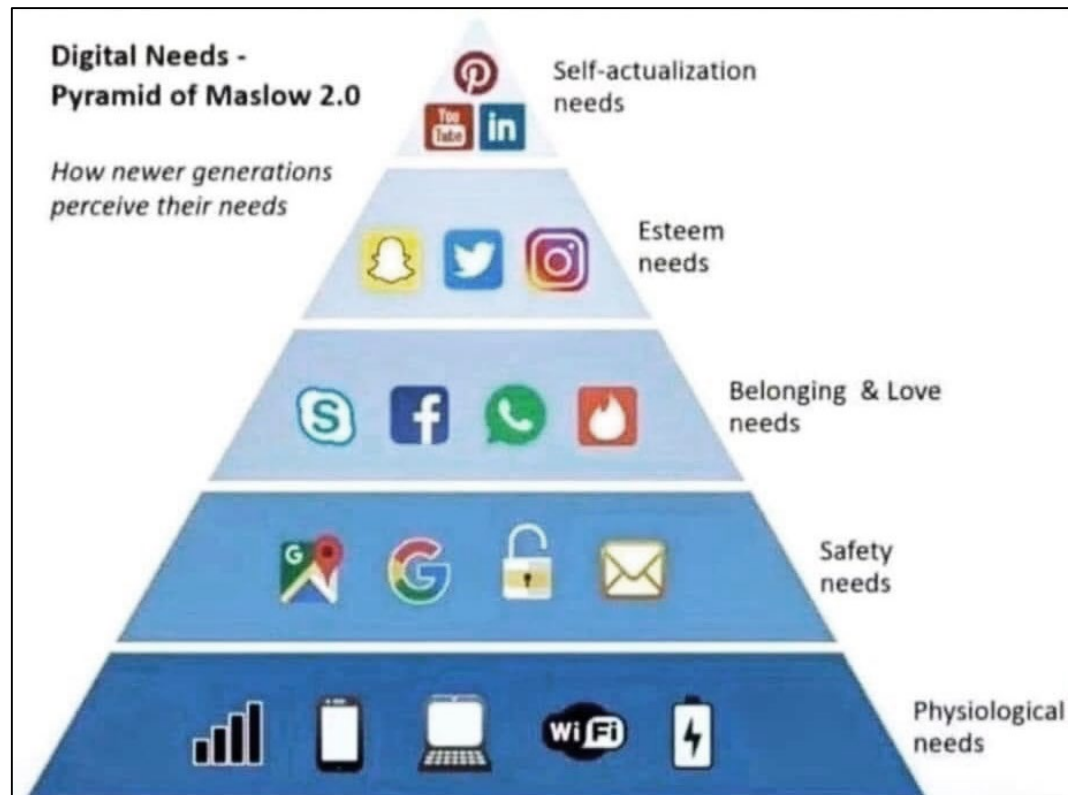
- Vi er i en kultur der det ikke er et ytre press, men et indre press om å være «den beste versjonen av seg selv». Det er ikke foreldre eller lærere eller sosiale medier som truer og presser, det er individet selv – på seg selv. Jo mer fraværende det ytre presset er, jo tydeligere blir det indre presset.

Stavanger Aftenblad, 2018



GENERASJON PRESTASJON

NYE BEHOV – MASLOW 2.0

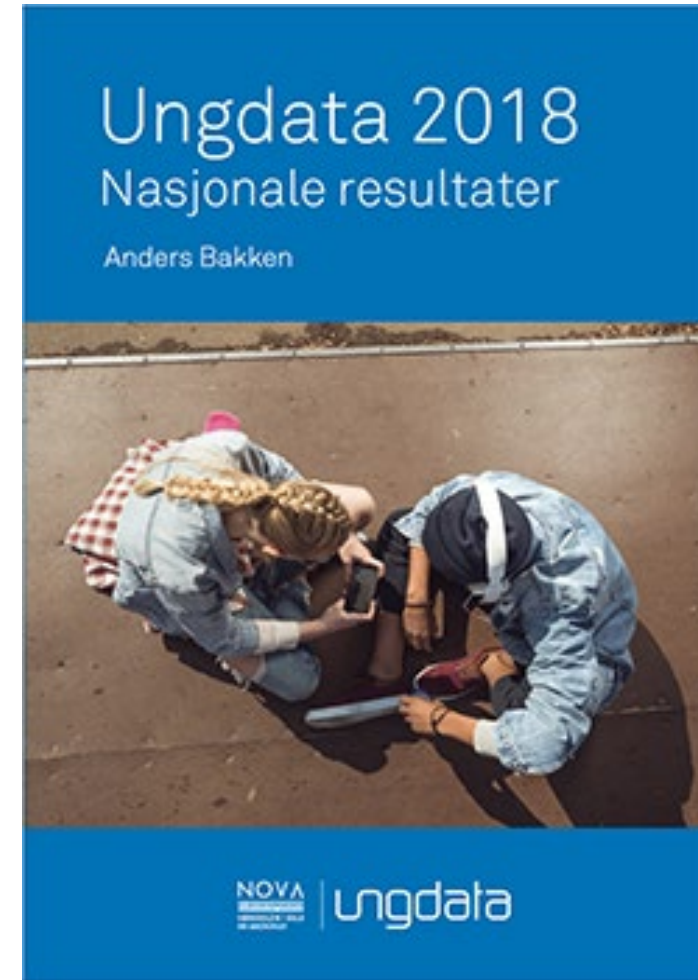


Sosiale medier har også en slagside med sosial sammenlikning og lukkede grupper – f.eks på Instagram

GENERASJON PRESTASJON

SIKKELIGHETSBILDET UTFORDRES:

- Fortsatt veltilpasset, aktiv og hjemmekjær ungdomsgenerasjon
- Men økning i problemområder:
 - Økning i regelbrudd hos gutter
 - Økning i bruk av hasj og marihuana hos gutter
 - Økning av skulking på ungdomskolen
- Videre rapporteres større ambivalens til skolen og noe mindre fremtidsoptimisme
- Samtidig øker fysiske og psykiske helseplager

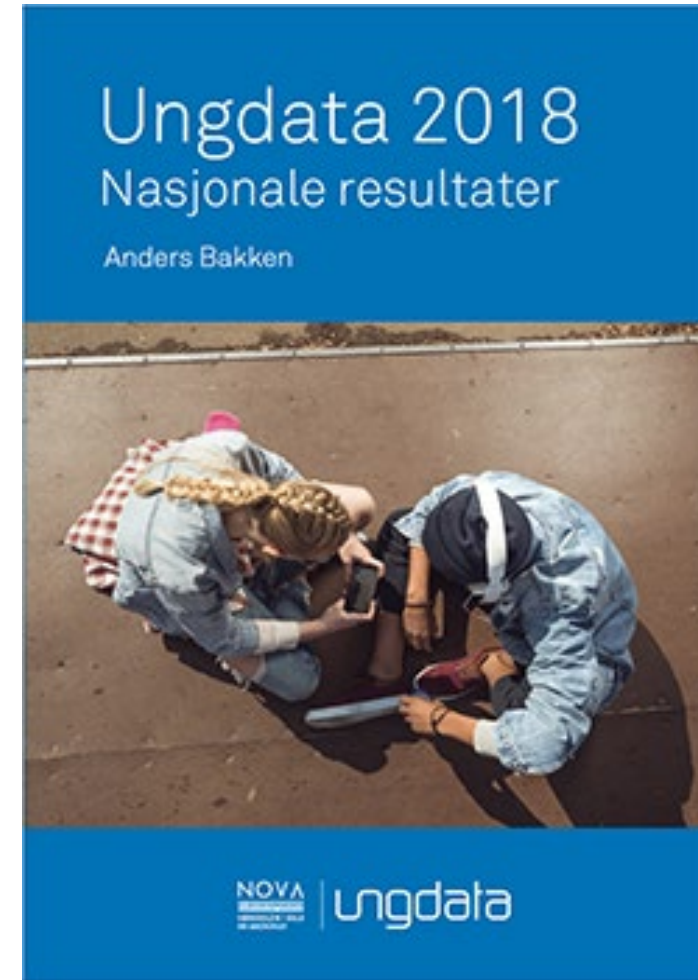


Basert på svar fra ca. 250.000 elever på ungdomstrinn og vid. skole fra 412 kommuner

GENERASJON PRESTASJON

ØKNING I HELSEPLAGER

- Fysiske helseplager er rapportert i form av hodepine, magevondt og muskelsmerter
- Psykiske helseplager i form av bekymringer, søvnvansker og depresjon er økende for begge kjønn
- Opplevelse av stress og at «alt er et slit» er økende, og jenter har høyest risiko for dette
- Bruk av reseptfrie medikamenter er relativt høy, særlig blant jenter – en av fire bruker dette flere ganger i uken

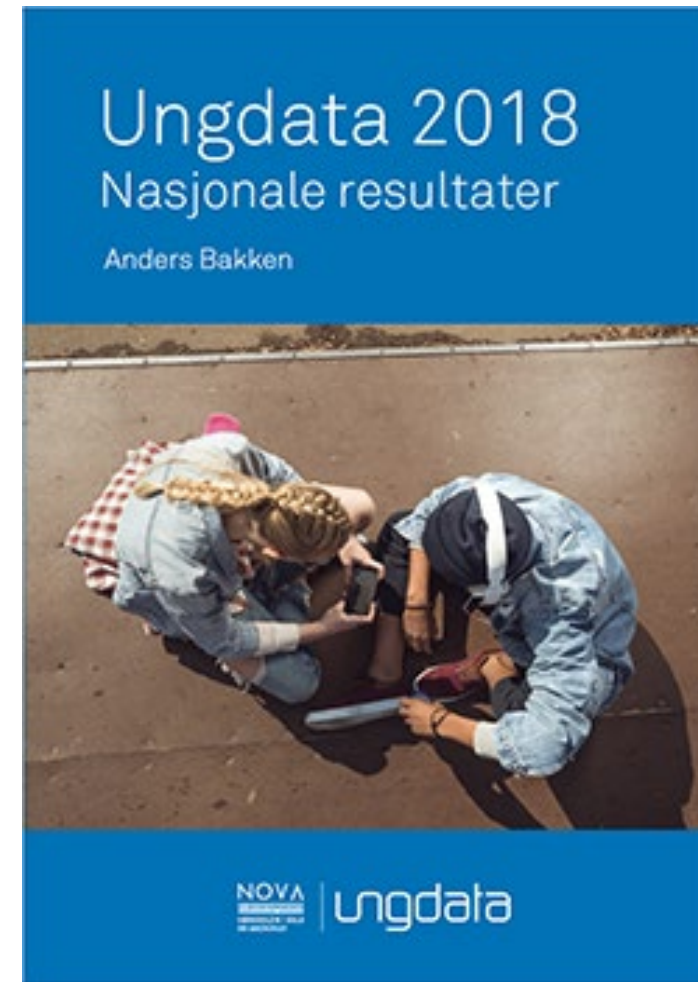


Basert på svar fra ca. 250.000 elever på ungdomstrinn og vid. skole fra 412 kommuner

GENERASJON PRESTASJON

ENDRINGER I SOSIAL FUNGERING

- To av tre er sikre på at de har en fortrolig venn, mens to av ti av gutter og tre av ti jenter synes det er vanskelig å få venner
- Unge er mindre ute med venner og beskriver nær kontakt med jevnaldrende via sosiale medier
- Det er økning i skjermbruk hvor rundt seks av ti bruker mer enn 3 timer på skjerm daglig
- Åtte av ti er fornøyde med foreldrene sine og opplever at de følger med på hvor de er og hvem de er med

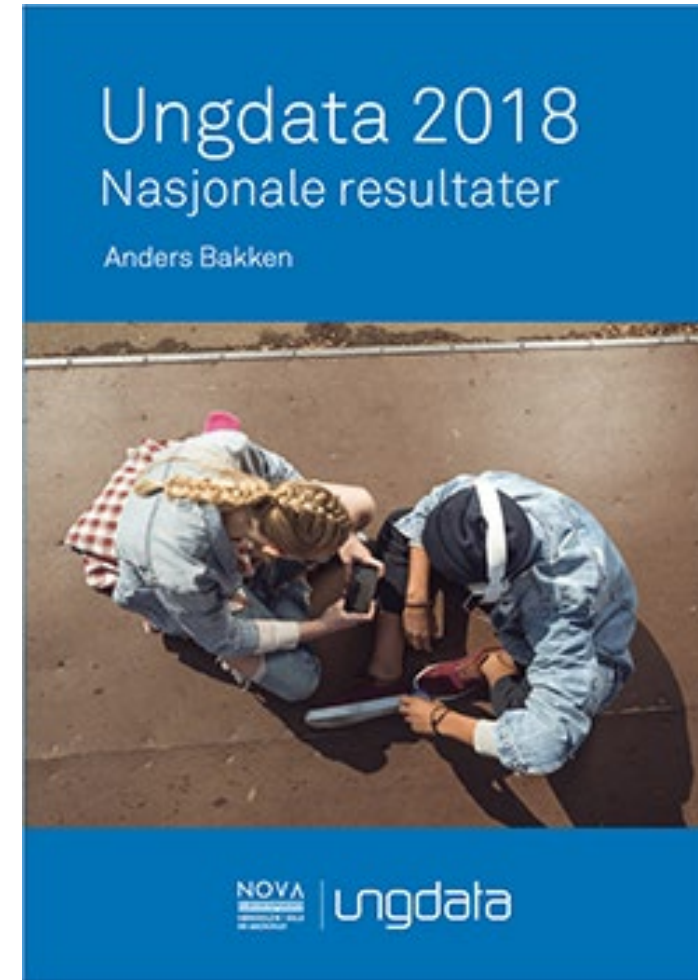


Basert på svar fra ca. 250.000 elever på ungdomstrinn og vid. skole fra 412 kommuner

GENERASJON PRESTASJON

ENDRINGER I SOSIAL FUNGERING

«Årets undersøkelse viser at andelen som opplever ensomhet, er den høyeste som noen gang er registrert i Ungdata».



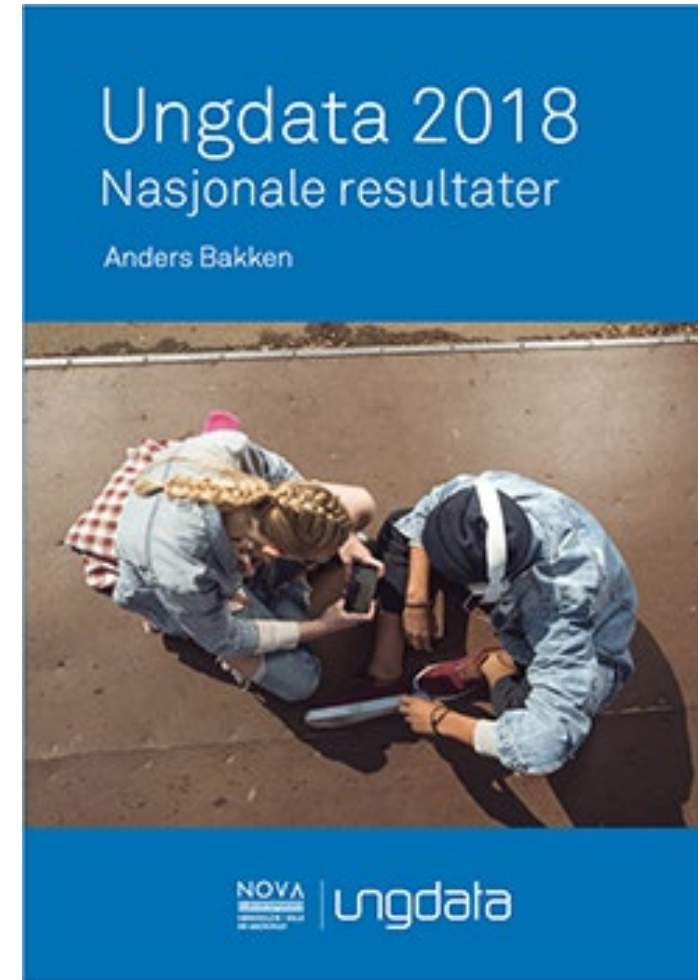
Basert på svar fra ca. 250.000 elever på ungdomstrinn og vid. skole fra 412 kommuner

GENERASJON PRESTASJON

ENDRINGER I SOSIAL FUNGERING

«Årets undersøkelse viser at andelen som opplever ensomhet, er den høyeste som noen gang er registrert i Ungdata».

- Særlig høyt blant unge i videregående skole: 7.2 % av guttene og 14.9 % av jentene er «veldig mye plaget» av ensomhet

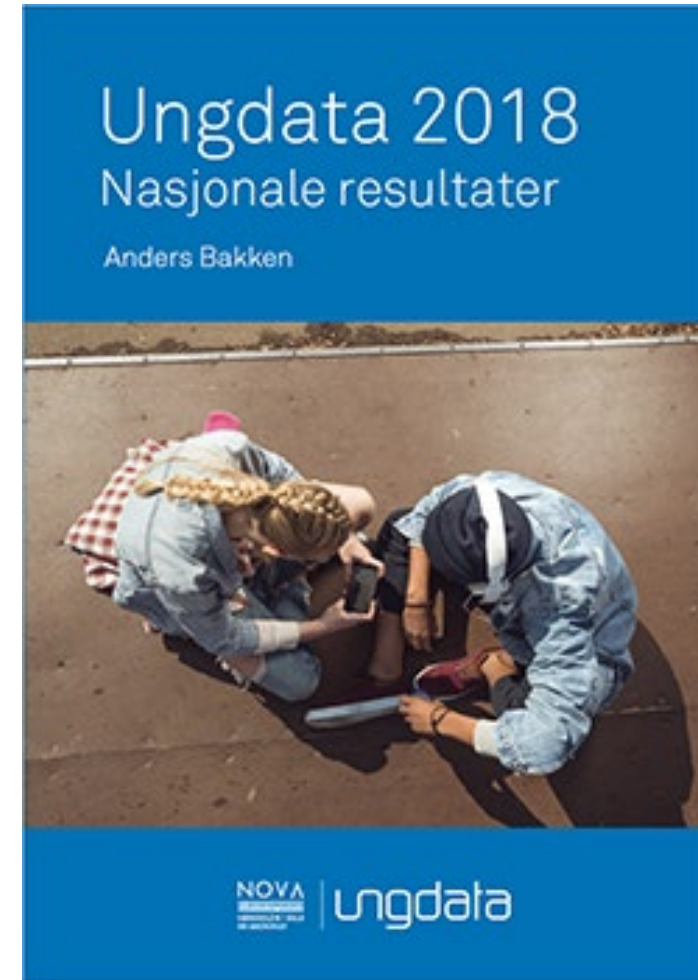


Basert på svar fra ca. 250.000 elever på ungdomstrinn og vid. skole fra 412 kommuner

GENERASJON PRESTASJON

VARIASJON I OPPLEVD PRESS

«Svarene tyder på at det er stor variasjon når det gjelder hvor mye press ungdom opplever og på hvilke områder. Det er altså mange som ikke opplever press i det hele tatt, eller som bare opplever litt press, og en god del som opplever mye press».

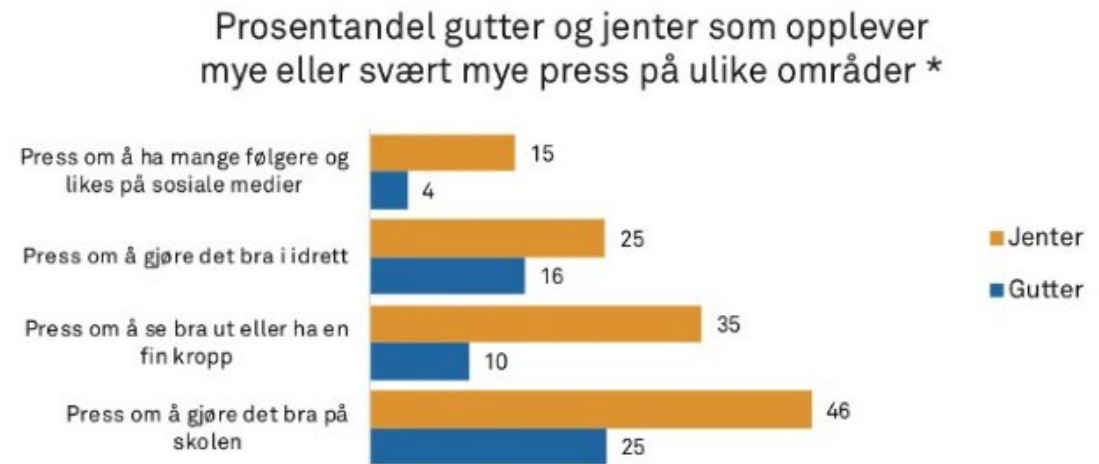


Basert på svar fra ca. 250.000 elever på ungdomstrinn og vid. skole fra 412 kommuner

GENERASJON PRESTASJON

VARIASJON I OPPLEVD PRESS

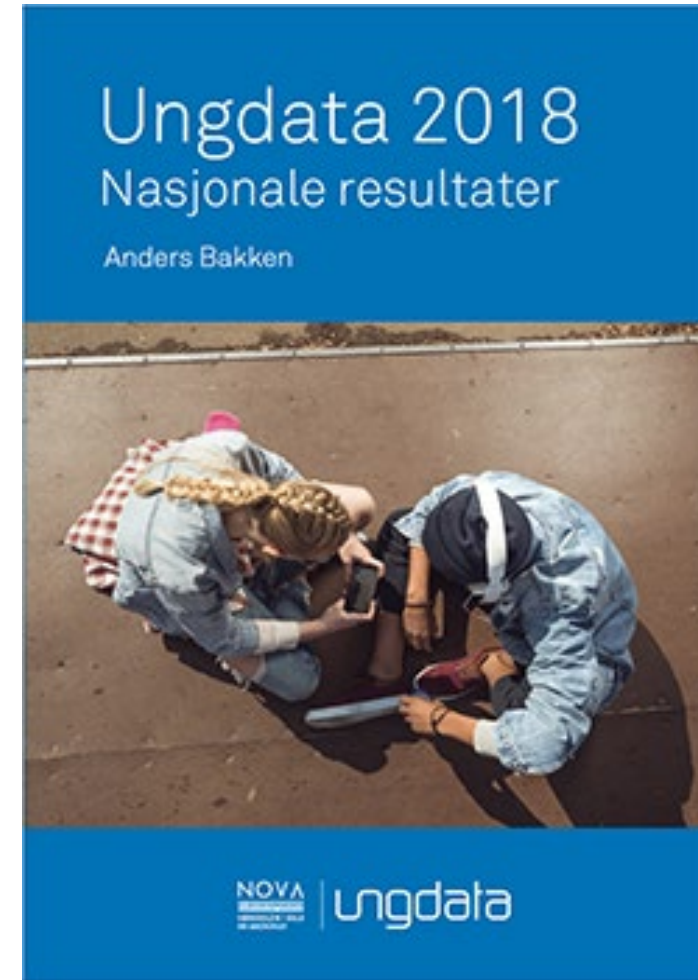
«Svarene tyder på at det er stor variasjon når det gjelder hvor mye press ungdom opplever og på hvilke områder. Det er altså mange som ikke opplever press i det hele tatt, eller som bare opplever litt press, og en god del som opplever mye press».



GENERASJON PRESTASJON

HØYEST SKOLESTRESS

«Det er også relativt mange som opplever høyt nivå av skolestress, særlig blant jenter. Seks av ti jenter og tre av ti gutter sier at de ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet. Opplevelsen av stress er høyest i 10. klasse og VG3.»



Basert på svar fra ca. 250.000 elever på ungdomstrinn og vid. skole fra 412 kommuner

GENERASJON PRESTASJON JUNIOR



«Stress er ikke forbeholdt tenåringer. Når psykisk helse skal inn i skolehverdagen om to år, skal også barneskoleelever lære å mestre livet sitt». (Aftenposten, august 2018)

I fjor kom den første Ungdata junior rapporten, utprøvd i Asker og Bærum blant elever mellom 10 og 12 år, viste blant annet at angsten for prøver eller presentasjoner for mange starter allerede i 5. klasse, og er mest utbredt blant jenter. Samtidig sa mange at de føler at høye prestasjoner både i fag og idrett er viktig for å passe inn sosialt.

PERFEKSJONISME BLANT UNGE

- Perfeksjonisme kan defineres som å strebe etter fullkommenhet, sette overdrevent høye krav til egne prestasjoner og gjøre kritiske selv-evalueringer¹
- En skiller ofte mellom ulike dimensjoner ved perfeksjonisme², samt mellom sunne og usunne former for perfeksjonisme³⁻⁴
- Perfeksjonisme kan påvirke flere livsområder; fra skole og arbeid til sosiale relasjoner, psykisk helse, selvbilde og kroppssoppfatning⁵



PERFEKSJONISME BLANT UNGE

ØKNING I PERFEKSJONISME¹:

- Metastudie med ungdommer fra USA, Canada og England (N=41.641) viser økning fra 1989-2016 på alle dimensjoner av perfektjonisme:
 1. Selv-orientert
 2. Sosialt orientert
 3. Andre-orientert



¹Perfectionism Is Increasing Over Time: A MetaAnalysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016. Curran, T. and Hill, A. P (2017). Psychological Bulletin.

PERFEKSJONISME BLANT UNGE

ØKNING I PERFEKSJONISME¹:

- Metastudie med ungdommer fra USA, Canada og England (N=41.641) viser økning fra 1989-2016 på alle dimensjoner av perfektjonisme:
 1. Selv-orientert
 2. Sosialt orientert
 3. Andre-orientert
- Sosialt orientert perfektjonisme økte mest og har sammenheng med psykiske vansker som angst, depresjon, sosial fobi og suicidalitet



¹Perfectionism Is Increasing Over Time: A MetaAnalysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016. Curran, T. and Hill, A. P (2017). Psychological Bulletin.

PERFEKSJONISME BLANT UNGE

Modell av Stoeber & Otto 2006:

1) Perfeksjonistiske ambisjoner

- Personlige målsetninger og selv-orientert søken etter det perfekte
- Relatert til positiv utfall som motivasjon, samvittighetsfullhet og mestring

2) Perfeksjonistiske bekymringer

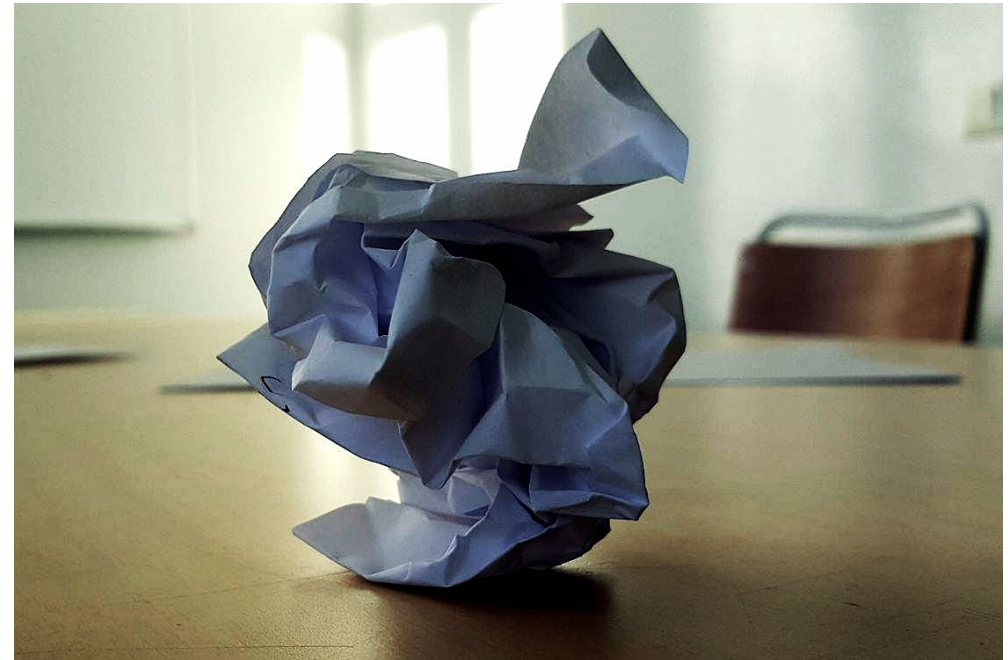
- Bekymring for å gjøre feil, tvil rundt egne valg og opptatthet av andres krav
- Relatert til grubling, følelse av mislykkethet, psykisk belastning og nedsatt trivsel

PERFEKSJONISME BLANT UNGE

Modell av Stoeber & Otto 2006:

«Ungdommer som viser høy grad av **perfeksjonistiske bekymringer** viser også symptomer på depresjon, lavt selvbilde og nedsatt livskvalitet»

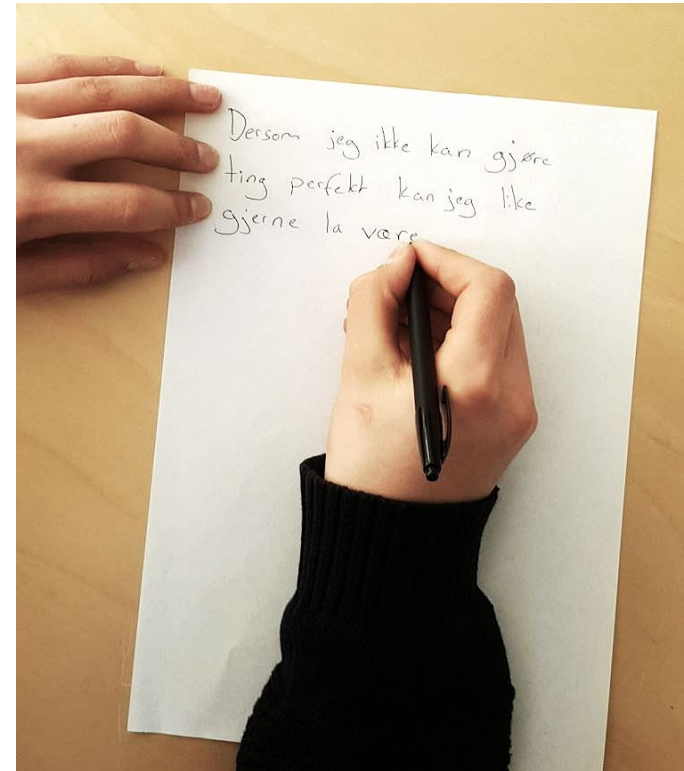
(Wang et al, 2009)



PERFEKSJONISME BLANT UNGE

- I Norge er perfektjonisme ofte undersøkt i sammenheng med spesifikke grupper, og man vet lite om generell forekomst
- Perfeksjonisme er generelt assosiert med angst, depresjon, OCD, spiseforstyrrelser, selvskading og selvmordstanker¹
- Perfeksjonisme er også assosiert med tilgang til og utfall av psykoterapi²⁻³

1: Herman et al 2013, 2: Mitchell et al 2013, 3: Jacobs 2009



PERFEKSJONISME BLANT UNGE

IKKE BARE SPESIFIKKE GRUPPER:

- Norsk studie undersøkte unge i 13-14 års alder på 14 ulike ungdomsskoler og sammenliknet offentlige skoler med private «elite-skoler» med høyt prestasjonsfokus (N=832, 53% jenter)
- Resultatene viste at 4/10 ungdommer i offentlige skoler viste en profil med usunn perfektjonisme sammenliknet med 2/10 av ungdommer i eliteskolene



Kilde: Annett Victoria Stornæs, Jan H. Rosenvinge, Jorunn Sundgot-Borgen, Gunn Pettersen and Oddgeir Friborg (2019)

PERFEKSJONISME BLANT UNGE

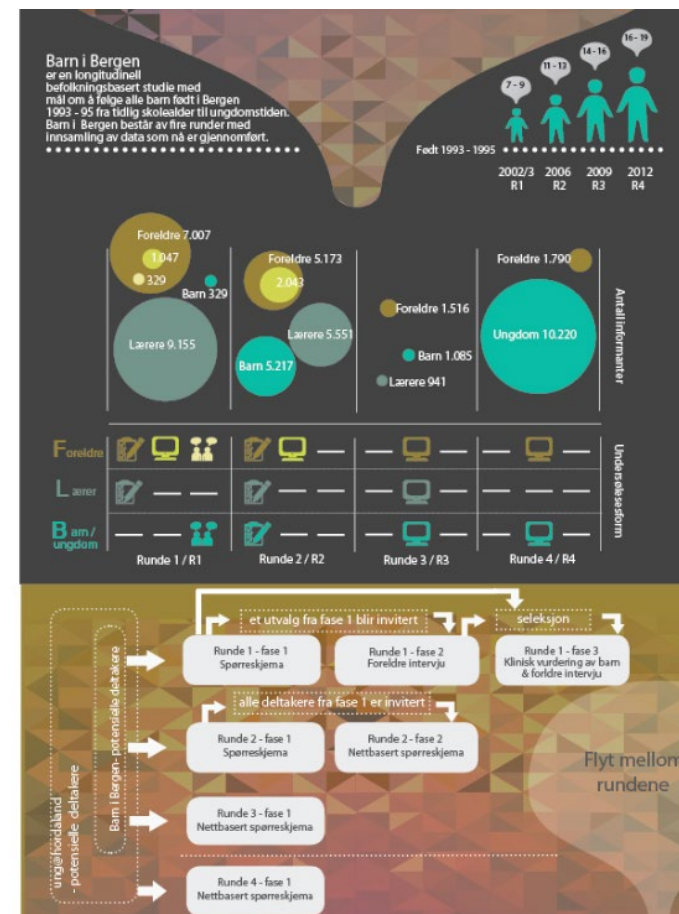


”Perfeksjonisten er sin verste fiende som bruker enhver anledning til å sammenlikne seg med urealistiske standarder samtidig som bekymringene i liten grad deles med andre”.

Smith et al, 2017

PROSJEKT PERFEKT I UNG@HORDALAND

- Inngår i Barn i Bergen (BIB), et epidemiologisk studie som følger en kohort av barn født i Bergen kommune 1993-1995 (N=9430)
- 4 bølger: 7-9, 11-13, 14-16, and 16-19 år (siste utvidet til Hordaland fylke)
- Svar fra barn/ungdommer, foreldre og lærere - hovedsakelig ved spørreskjema
- Demografiske faktorer, psykiske og fysiske vansker, bruk av helsetjenester
- Godkjent av REK Vest som studie i helhet, med delstudier samt for kobling til registerdata (NPR og VIGO)



PROSJEKT PERFEKT I UNG@HORDALAND

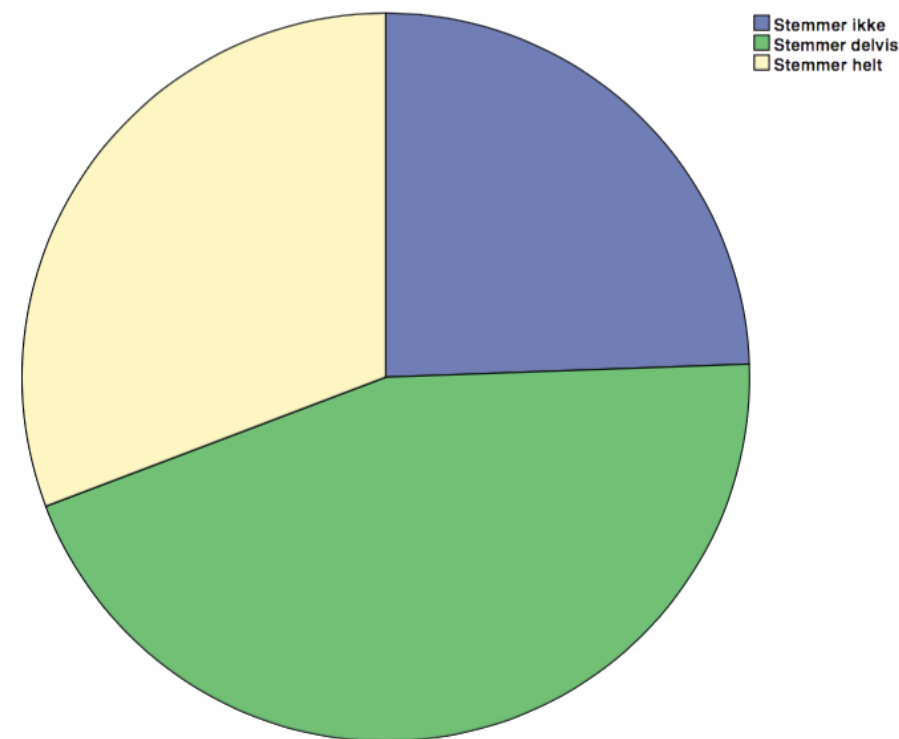
Referansegruppe med ungdommer:

- Perfeksjonisme og prestasjonskrav opplevdes som relevante tema
- Foreldre og søsken betydningsfulle i tillegg til venner
- Skole, venner og trening viktig for både jenter og gutter

Foreløpige data om perfeksjonisme (EDI-P):

- Mindre kjønnsforskjeller enn forventet

"Jeg har veldig høye mål for meg selv"



FOREBYGGENDE TILTAK



”Noen av utfordringene i ungdomstiden er **tidløse**: Kjærlighetssorg, ensomhet, følelsen av å stå utenfor og være annerledes, problemer i familien, usikkerhet knyttet til hvem man er og hvem man vil fremstå som.

Andre utfordringer er i større grad knyttet til **vår tid**, som for eksempel egne og andres forventninger om at man skal bli enda bedre, enda flinkere på skolen, enda tynnere og enda lykkeligere”.

FOREBYGGENDE TILTAK



”Mange har symptomer på angst og depresjon, uten at dette er i et omfang som har gitt sykdom.

Derfor trenger vi mer **åpenhet** om stresset, presset og følelsen av ikke å strekke til over alt hvor unge ferdes”.

FOREBYGGENDE TILTAK

UNNGÅ SELVOPPFYLLENDE PROFETIER:

«Snart er det de som skal styre landet.
Hva gjør det med generasjon prestasjon
at alt vi snakker om, er psyken deres?

Stemmer måten vi snakker om psykiske
belastninger på overens med hvordan
de unge faktisk har det?»



Stavanger Aftenblad, 2018

FOREBYGGENDE TILTAK

UNNGÅ SELVOPPFYLLENDE PROFETIER:

– Jeg tror at mange blir veldig påvirket av presset, ikke bare fra sosiale medier, men også fra familie og foreldre. Samtidig er jeg sikker på at det var like stort press for generasjonene før oss, vi blir nok bare mer eksponert for det nå.

(Tiril, 20 år)



Stavanger Aftenblad, 2018

FOREBYGGENDE TILTAK

UNNGÅ SELVOPPFYLLENDE PROFETIER:

- Her må vi finne en balansegang mellom å ta unges utfordringer på alvor, uten å overfokusere på dem og gjøre dem verre enn de i realiteten er.

(Ole Jacob Madsen)



Stavanger Aftenblad, 2018

FOREBYGGENDE TILTAK



«Mange har problem, og alt for mange brenn inne med vanskane sine».

Røde Kors har intervjuet ungdom i heile landet om stress og press i kvardagen. I rapporten «**Psykt flink**» fortel mange om eit stort forventningspress, til dømes seier 15 prosent av dei 523 ungdomane at dei opplever å ikkje strekke til på skulen. Over 30 prosent føler at dei ikkje strekk til når det kjem til eigen kropp.

Når vi spør kvar dei går med problema sine, svarar ein av fire at dei held det for seg sjølv.

FOREBYGGENDE TILTAK

1. Snakke om kropp som form og funksjon
2. Bygge opp et bredt anlagt selvbilde
3. Sette realistiske krav på ulike livsarenaer
4. Dempe perfeksjonistiske trekk
5. Styrke selvmedfølelse
6. Utfordre strenge idealer



Bilde av Marianne M. Gudem

FOREBYGGENDE TILTAK

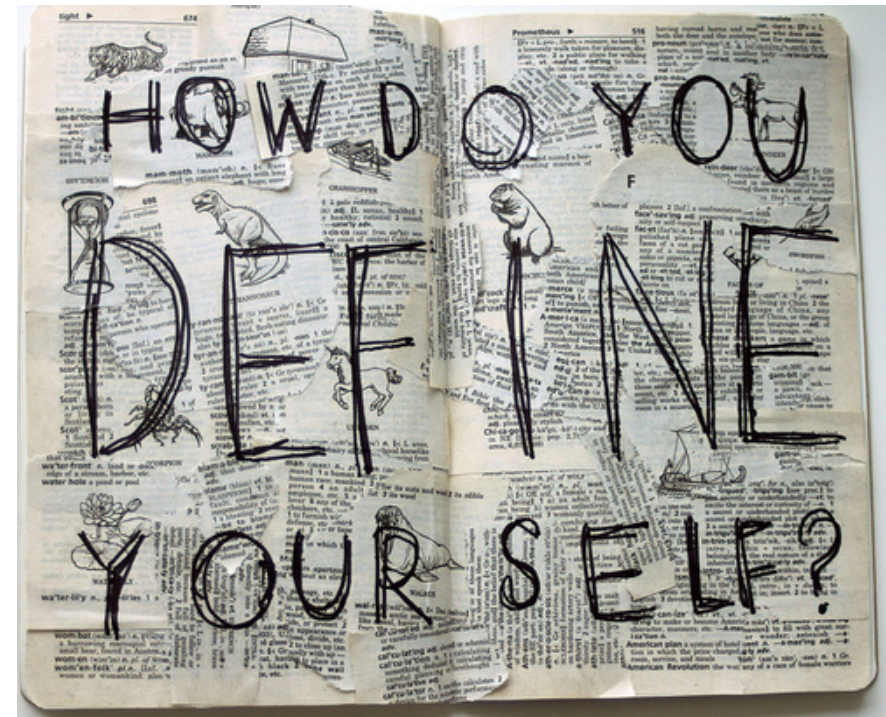
1. Snakke om kropp som form og funksjon
2. Bygge opp et bredt anlagt selvbilde
3. Sette realistiske krav på ulike livsarenaer
4. Dempe perfeksjonistiske trekk
5. Styrke selvmedfølelse
6. Utfordre strenge idealer



Kan også fremme kontakt med egne behov og styrke indre motivasjon for trening/bevegelse

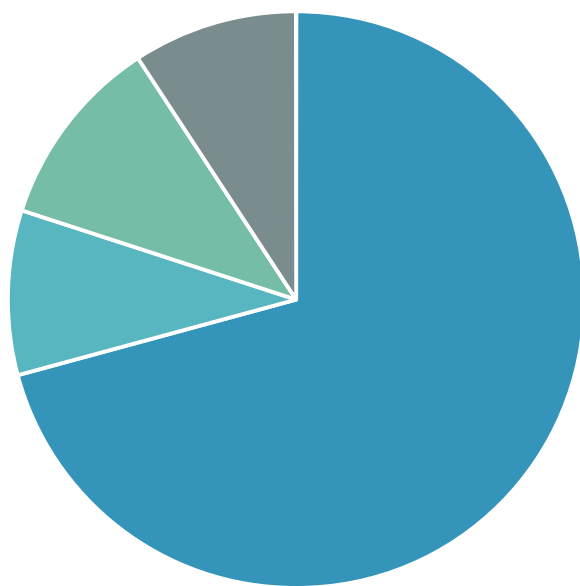
FOREBYGGENDE TILTAK

1. Snakke om kropp som form og funksjon
2. Bygge opp et bredt anlagt selv bilde
3. Sette realistiske krav på ulike livsarenaer
4. Dempe perfektjonistiske trekk
5. Styrke selvmedfølelse
6. Utfordre strenge idealer



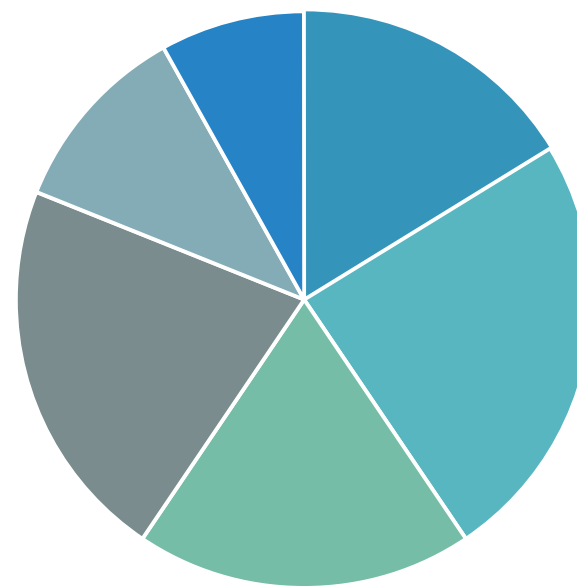
HVORDAN BYGGE OPP ET SUNT SELVBILDE?

Snevert selvbilde



■ KROPP ■ FAMILIE ■ SKOLE ■ VENNER

Bredt anlagt selvbilde



■ KROPP ■ FAMILIE ■ SKOLE ■ VENNER ■ MUSIKK ■ POLITIKK

FOREBYGGENDE TILTAK

1. Snakke om kropp som form og funksjon
2. Bygge opp et bredt anlagt selvbylde
3. Sette realistiske krav på ulike livsarenaer
4. Dempe perfeksjonistiske trekk
5. Styrke selvmedfølelse
6. Utfordre strenge idealer

no, you're not perfect.



and that's exactly how it should be.



chibird

FOREBYGGENDE TILTAK

1. Snakke om kropp som form og funksjon
2. Bygge opp et bredt anlagt selvbylde
3. Sette realistiske krav på ulike livsarenaer
4. **Dempe perfeksjonistiske trekk**
5. Styrke selvmedfølelse
6. Utfordre strenge idealer

Advice from Curran & Hill (2017):

- Failure is not weakness
- There are healthier goals than perfectionism
- Done is better than perfect

Selvhjelp på nett: [CBT for klinisk perfeksjonisme](#)

FOREBYGGENDE TILTAK

1. Snakke om kropp som form og funksjon
2. Bygge opp et bredt anlagt selv bilde
3. Sette realistiske krav på ulike livsarenaer
4. Dempe perfeksjonistiske trekk
5. **Styrke selvmedfølelse**
6. Utfordre strenge idealer



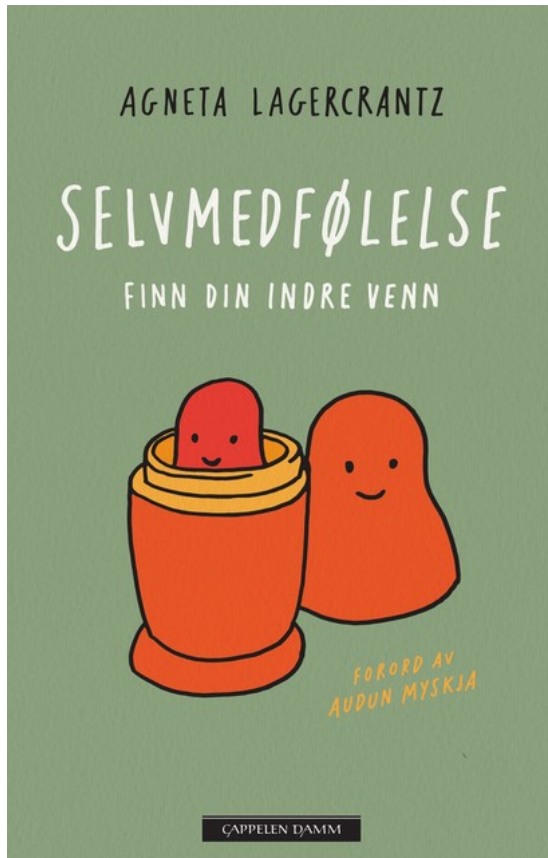
Å STYRKE SELVMEDFØLELSE



«Selvmedfølelse går helt enkelt ut på å behandle seg selv på samme måte som en ville behandlet en god venn»

(J. Rognald, Psykologisk.no, 2016)

Å STYRKE SELVMEDFØLELSE



Vennlighet: Å ha den samme vennligheten, tålmodigheten og varmen overfor seg selv som for andre, fremfor å la den indre kritikeren få fritt spillerom når noe går galt.

Fellesmenneskelighet: Å erkjenne at lidelse og nederlag er en del av livet, et eksistensielt grunnvilkår, som berører alle. Selvmedfølelse er noe annet enn selvtillit, som har fokus på sammenlikning og det som skiller mennesker fra hverandre.

Mindfulness: Å være oppmerksomt nærværende med tanker og følelser, fra øyeblikk til øyeblikk, uten å innta en vurderende posisjon.

Kristin Neff (2009)

Å STYRKE SELVMEDFØLELSE

INTERVENSJON MED STUDENTER (N=97)¹

Kanskje det er mangel på selvmedfølelse som tærer på den såkalte "Generasjon Prestasjon"?

En ny studie tyder på at studenter ved UiB og NHH hadde godt av et kurs i nettopp dette.

Selvmedfølelse brukes om å behandle deg selv med medfølelse, i motsetning til fordømmelse, i situasjoner du sliter i.

Et viktig spørsmål kan være: "Behandler du deg selv i vanskelige situasjoner like godt som du ville ha behandlet en venn?"

Kilde: [Forskning.no](https://forskning.no)



¹Dundas, Binder, Hansen og Stige (2017)

Å STYRKE SELVMEDFØLELSE

INTERVENSJON MED STUDENTER (N=97)¹

Etter et 2 ukers kurshadde studentene bedring på alle områder som ble kartlagt.

Etter 6 mnd. var effekten fremdeles der i hovedtrekk, og de hadde færre tegn på angst og depresjon samt mer selvmedfølelse.

To tema synes å ha vært viktige for studentene:

- Å bli oppmerksom på tendensen til å være for harde med seg selv
- Å behandle seg selv vennligere i vanskelige situasjoner

Kilde: [Forskning.no](https://forskning.no)



¹Dundas, Binder, Hansen og Stige (2017)

Å STYRKE SELVMEDFØLELSE



«Stress er ikke forbeholdt tenåringer. Når psykisk helse skal inn i skolehverdagen om to år, skal også barneskoleelever lære å mestre livet sitt». (Aftenposten, august 2018)

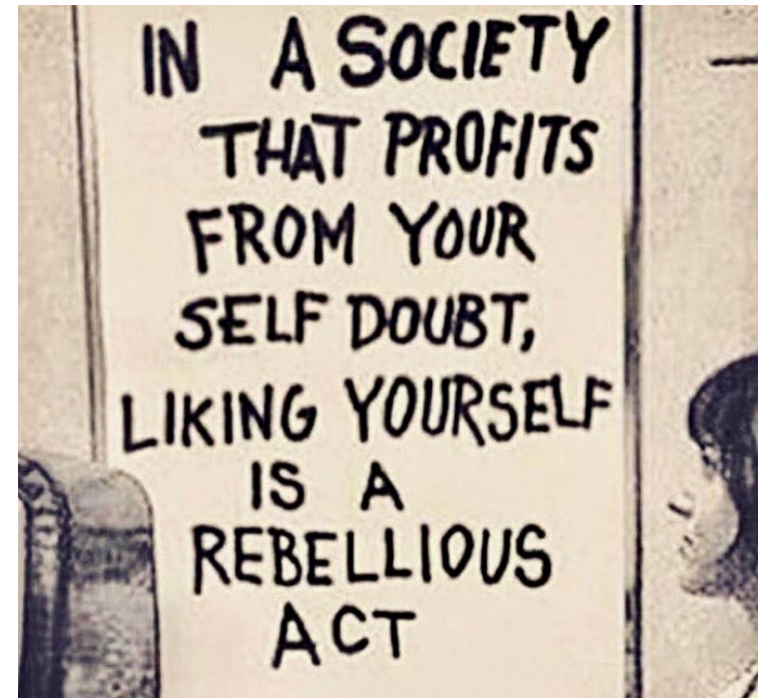
Folkehelse og livsmestring blir ett av tre tverrfaglige temaer som skal inn i norsk skole når fagfornyelsen trer i kraft i 2020.

Psykologisk Førstehjelp skal bidra til å forebygge depresjoner og angst blant barn og unge, forteller psykologspesialist Solfrid Raknes.

– De skal rett og slett lære å fremsnakke seg selv, forklarer Raknes.

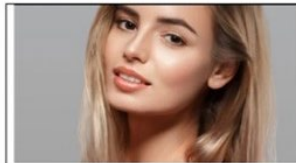
FOREBYGGENDE TILTAK

1. Snakke om kropp som form og funksjon
2. Bygge opp et bredt anlagt selvbylde
3. Sette realistiske krav på ulike livsarenaer
4. Dempe perfeksjonistiske trekk
5. Styrke selvmedfølelse
6. Utfordre strenge idealer



UTFORDRE STRENGE IDEALER

Slik skal du se ut nå

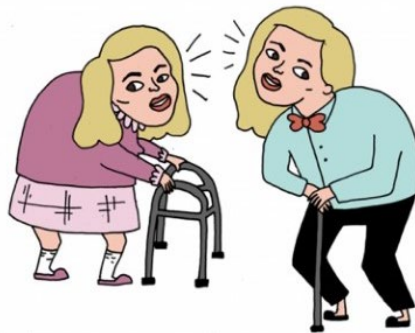
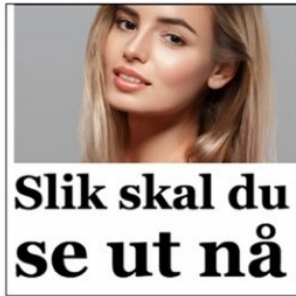


Slik skal du
se ut nå



UTFORDRE STRENGE IDEALER

Slik skal du se ut nå



WWW.LIVETBLANTDYRENE.NO



Slik unngår du de farlige sommerkiloene

SLIK UNNGÅR DU DE FARLIGE SOMMERKILONE:



1. HVIS DE FARLIGE SOMMERKILONE RINGER, IKKE TA TELEFONEN.



2. HVIS DU BEFINNER DEG PÅ SAMME STED SOM DE FARLIGE SOMMERKILONE - STIRR INTENS I MOTSATT RETNING.



3. GJØR DET KLART FOR DE FARLIGE SOMMERKILONE AT DU IKKE ØNSKER KONTAKT.



4. HVIS DU FREMDELES IKKE ER KVITT DE FARLIGE SOMMERKILONE - TILKALL EN ILLSINT MOB OG JAG SOMMERKILONE UT AV LANDSBYEN.

Å VENDE OPPRØRET UTOVER

- Dagens ungdomsgenerasjon synes å vende kritikk og opprør «innover» i større grad enn før
- Mer demokratiske familier, økt velferd og større ansvar hos den enkelte kan bidra til å forklare en slik dreining
- Et engasjement utover seg selv kan bidra til å dempe selvkritikk og høye standarder samt søke et større felleskap



Obamas tidligere valgkamplener til TV 2:
«Florida-ungdommene kommer til å endre våpenlovene»

Å FINNE MENING I NOE STØRRE ENN SEG SELV



Et engasjement for noe «større enn seg selv» innen for eksempel musikk, kunst, politikk, idrett eller religion kan endre fokus fra den enkeltes prestasjoner til et større fellesskap hvor verdier og felles mål og opplevelser kommer i fokus.

«BLI HVA DU VIL, MEN BLI MED I FLOKKEN»



Aftenbladet Magasinet, 2018

TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN!

Stressologi (s) 1. Midlertidig vitenskap 2. a. Inntrykk
b. avtrykk c. uttrykk. 3. Utforsker hvordan kropp
og sjel henger sammen. 4. 6. - 8. nov. 2019. *Se også*
www.schizofrenidagene.no