

Kropps- og prestasjonspress

Kari Løvendahl Mogstad

Anne Kristine Bergem

Hvem er vi?

Kari Løvendahl Mogstad



Foto: Kari-Anne Toth, Cappelen Damm

Anne Kristine Bergem

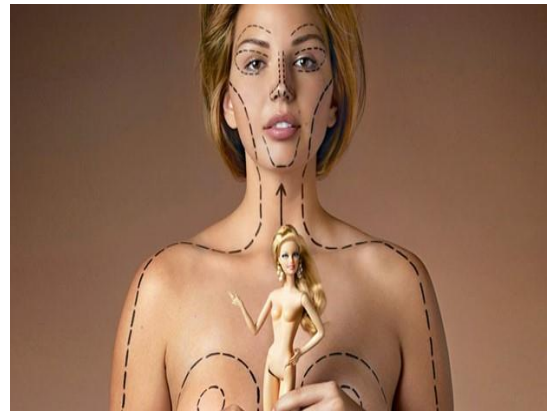


Foto: Privat

Kari Løvendahl Mogstad

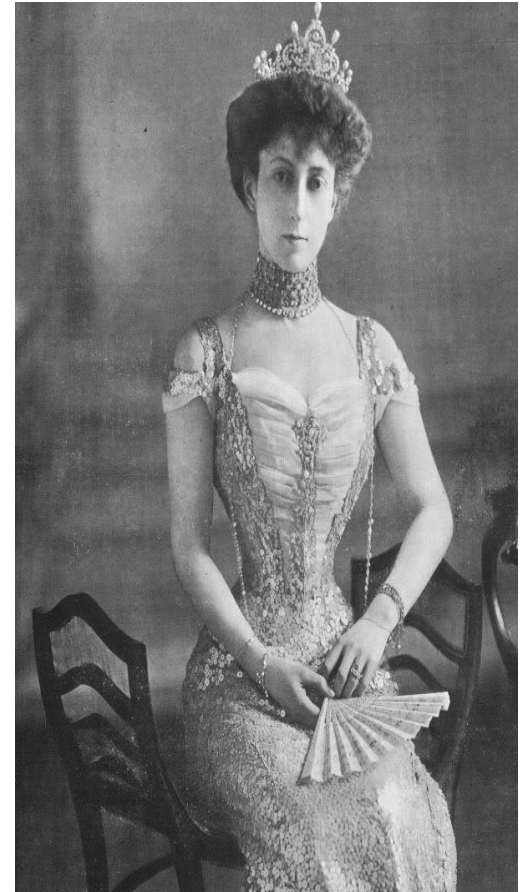
KROPPSPRESS

LIVET I KROPPSKLEMMA



Kari Løvendahl Mogstad
Lege og forfatter

UTSEENDEIDEALER GJENNOM TIDENE



A BODY FOR EVERY BODY

PERFECT FIT. PERFECT COMFORT. PERFECTLY SOFT.

FIND YOUR FAVORITE >

LONG LINE DEMI NEW! UNLINED DEMI PERFECT COVERAGE DEMI RACERBACK WIRELESS MULTI-WAY PERFECT SHAPE NEW! PERFECT COMFORT DEMI PUSH-UP PUSH-UP



«GENERASJON SKIKKELIG»

- Kjære barn, mange navn
- Privilegert
- Mange muligheter, til glede og besvær
- Intensivering og perfektionering av livet
- «Et vanlig liv er et meningsløst liv»
- Digital natives og internetts prøvekaniner



«DET DØGNÅPNE MENNESKET»

- Sosiale medier
- Konstante tilbakemeldinger
- Tilgjengelighetens tyranni
- Få arenaer for hvile



SOSIALE MEDIER



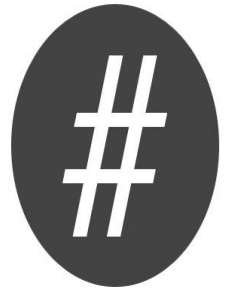
INSTAGRAM
SNAPCHAT
YOUTUBE
FACEBOOK



SARAHAH
POLLY.FUN



VINE
ASK
JODEL



ROSAFISERING AV BARNDOMMEN

- 25 års observasjon som mor
- Stadig mer kjønnsdelt barndom
- Verden har gått bakover
- Hvorfor?
- Hva skjer?

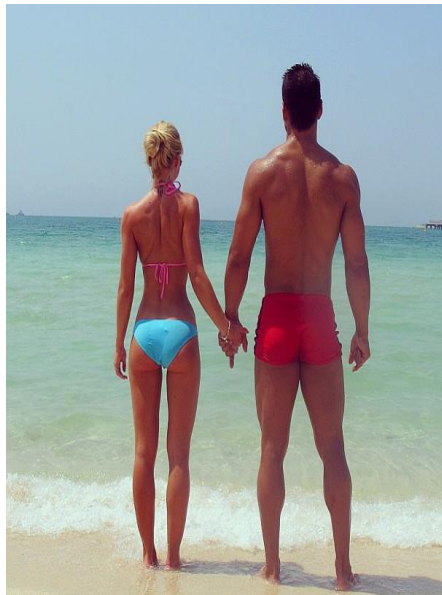


HVORFOR? HVA SKJER?

- Ulike teorier
- Kaotisk samfunn
- Trenger faste holdepunkter
- Ønske om kontroll
- Passe inn
- Behov for IKKE å ligne på moren vår?
- Reaksjon?

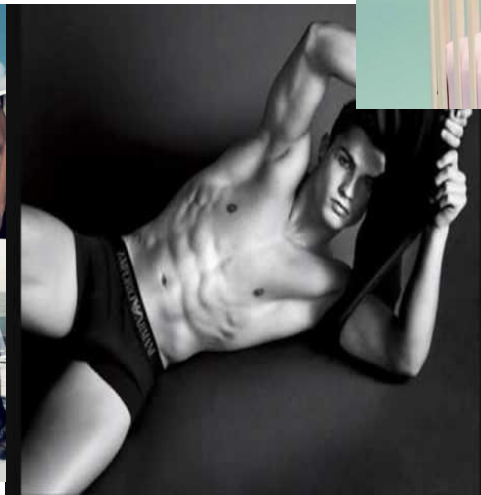
DAGENS UTSEENDEIDEAL

- Dukker
- «Barbie»
- Macho
- Veltrent, vellykket
- Proffe posører



FORBEDRINGSINDUSTRIEN

- Beste utgaven av oss selv
- Big Business
- Ikke generasjonstrekk, kulturell systemfeil
- Idrett
- Media
- Mote
- Musikk
- Porno



UMULIG PROSJEKT

- Evig kamp
- Stadig yngre
- Nedsatt livsutfoldelse
- Sykelighet



PERFEKSJONSSAMFUNNET

- Misnøye med kropp
- 20% av 10-åringene
- 43% av 16-åringene
- 50% av voksne
- På topp overalt



JAKTEN PÅ DET PERFEKTE

- 8 av 10 sier de er fornøyde

Men:

- Halvparten av unge jenter sier de er for tykke
- 30-40% slanker seg
- 25% jenter har depressive symptomer
- 3 av 10 synes alt er et slit
- 20% har daglige smerter
- 50-70% av jenter bruker smertestillende
- Stadig flere unge tar kosmetiske inngrep

Ungdata 2016, Apotekerforeningen, WHO



TRENINGSTRENDER

- Paradokser
- Crossfit
- Fitness
- Styrketrening



KOSTTILSKUDD-FARSOTTEN

- Proteintilskudd
- Energidrikker
- 1/4 gutter 16-18 år
- Fordeler/ulempes
- Big business
- Kynisk bransje
- Veien til doping?
- Faretegn



KJØPT SKJØNNHET

- Shop en kropp
- «Fasadefiksing har blitt stuerent»
- Smørbrødsliste
- «Psykokirurgi»
- Lite kontroll



HVA KAN VI GJØRE...?

- Gå i oss selv
- Verdivalg
- Bygge selvfølelse
- Skolere de voksne
- Være mer kritisk
- Skape samfunnsdebatt

- **LEVE OG PUSTE!**



Anne Kristine Bergem

PRESTASJONSPRESS

Hjemmekjære og veltilpassede

Opptatt av skole, utdanning og
framtid

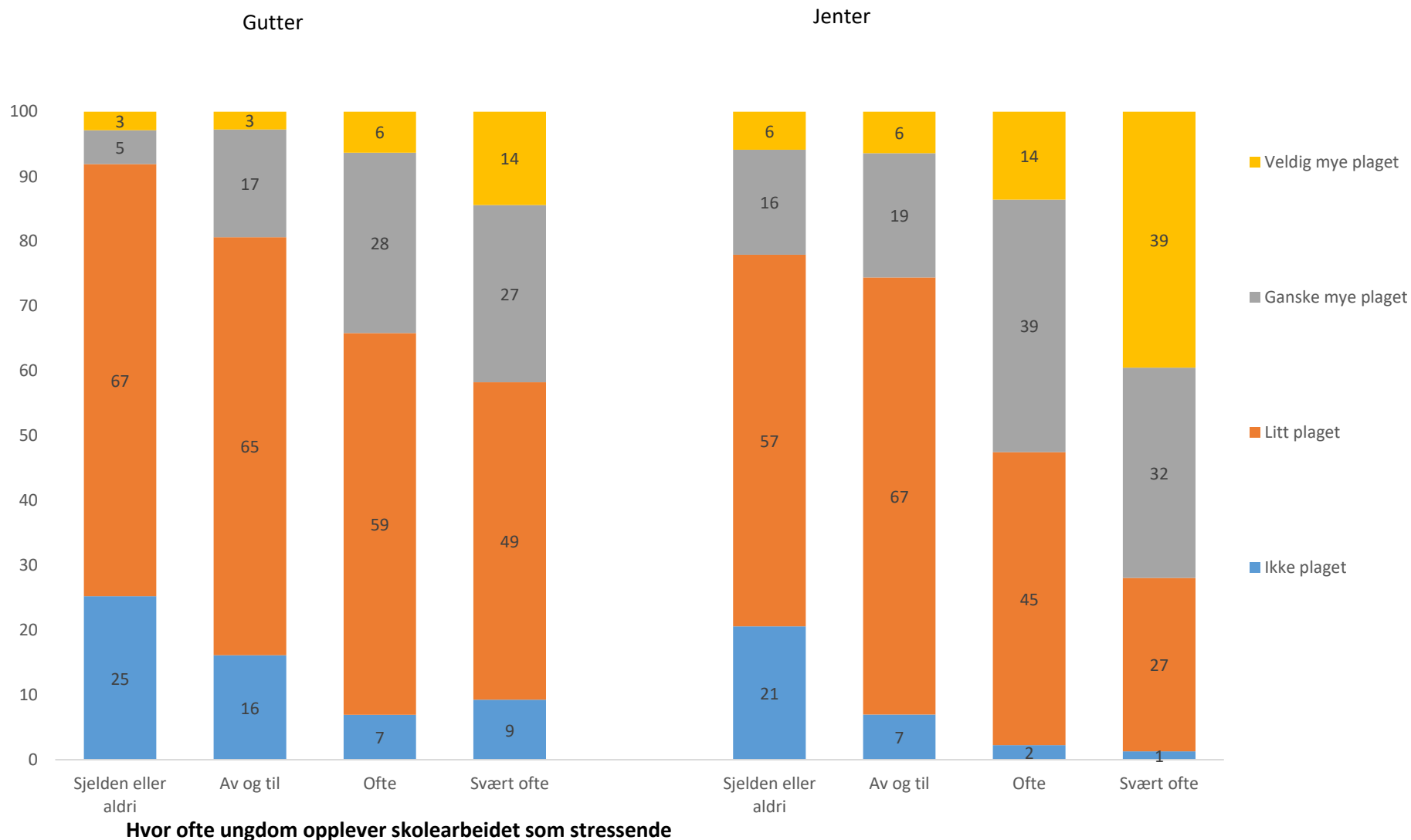
Baksiden av medaljen

- Mellom 15 og 20% av alle barn og unge mellom 3 og 18 år opplever psykiske helseplager.
- 8% har så alvorlige symptomer at det kvalifiserer for en diagnose.
- (Ref. Folkehelseinstituttet)

Eriksen et al 2017 "Stress og press blant ungdom" (Rapport NOVA)

- "Det finnes lite forskning som viser hvorfor vi har sett en slik utvikling, men en nylig publisert kunnskapsoversikt (Sletten og Bakken 2016) framhever to områder som spesielt relevante å se nærmere på: **skolerelatert stress og krav og press knyttet til kropp og utseende** – særlig hvordan dette påvirker psykisk helse i en tid der sosiale medier har fått en viktig rolle i mange unges hverdagsliv."
- (De to neste bildene er lånt med tillatelse fra Ingunn Eriksen)

Omfanget av depressive plager blant gutter og jenter som i ulike grad opplever skolearbeidet som stressende



Årsaker til stress: skole

Vedvarende prestasjonspress

Framtidsuro: "Alt" kan bli ødelagt

Ungdommen klandrer læreren

– og seg selv

Foreldrene demper



LNU på barnerettighetsdagen om hva som kan gjøres:

- 1. Bli bedre på å mestre stress
 - 2. Redusere presset
-
- LNU= Landsrådet for barne- og ungdomsorganisasjoner

Hvordan redusere press?

- 
- Du kan bli hva du vil!



Samtale

HVORDAN SNAKKER VI OM KROPP?

- Om oss selv
- Om andre
- «Fat-talk»



- Hva tillegger vi verdi?
- Hva gir vi oppmerksomhet?

HVILKE VOKSNE SKAL VI VÆRE?

- BEVISSTGJØRING
- Rollemodeller
- Start med oss selv
- Hva vi GJØR, ikke SIER
- Vær åpen og modig



FORELDRE RÅD

- Start med å tenke gjennom dine egne holdninger
 - Lær barna å være kritisk til det de ser og hører
- Tenk på hvordan snakker du selv om kropp og utseende
 - Ha store ører og liten munn
 - Sett deg inn i sosiale medier
 - Start tidlig nok å prate med barna om kropp
 - Tål å bli upopulær, du er den voksne
- Lær barna at mennesker er så mye mer enn kropp og utseende
- Fokuser på hva kroppen kan, ikke hvordan den ser ut

**DU ER DET VIKTIGSTE
FORBILDET FOR UNGDOM!**



Takk for oss!

Kari.l.mogstad@gmail.com

akbergem@me.com