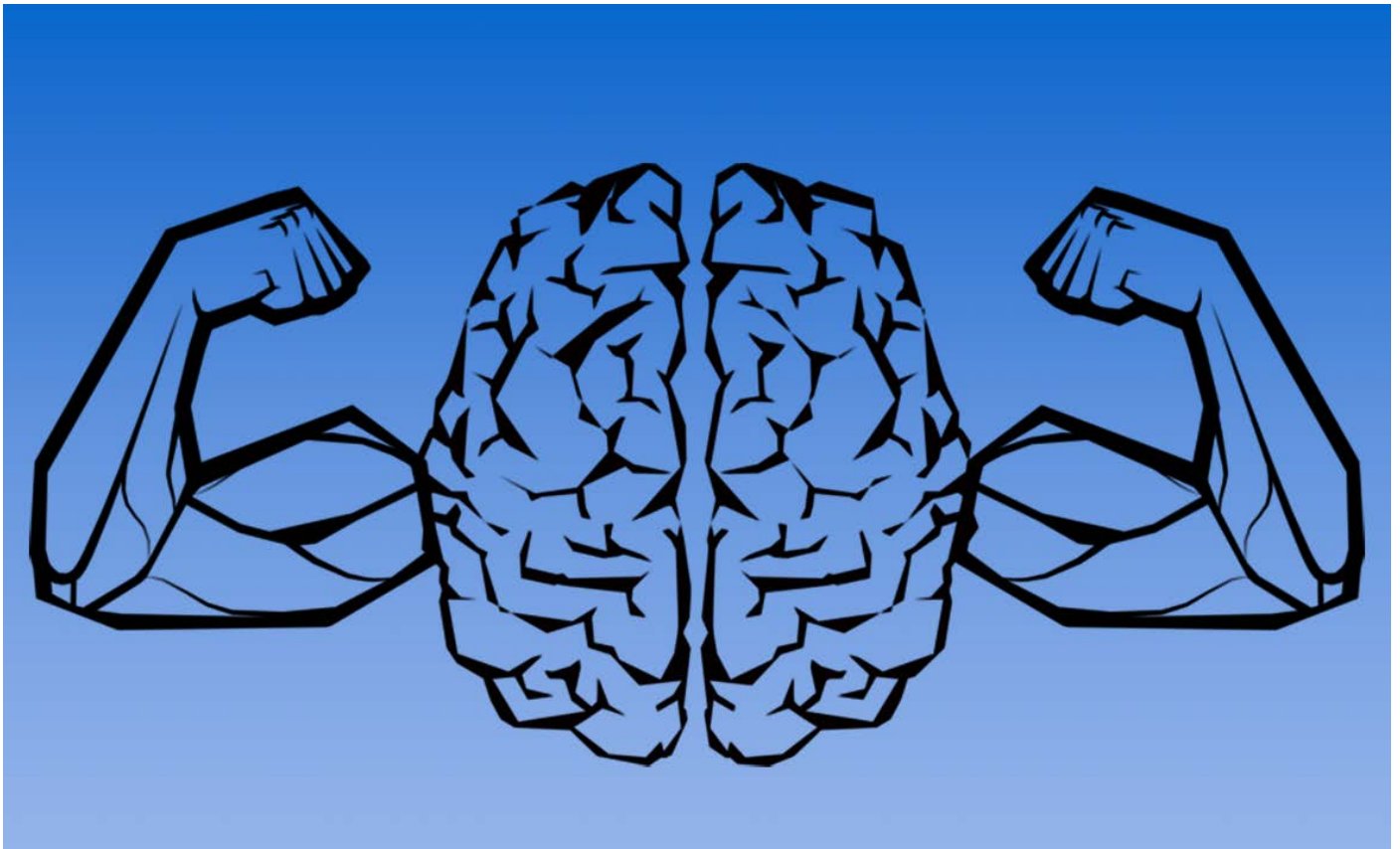


Fagdag

Psykisk helse og livsmestring

Fagdag i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse 2024,
Årets tema er – Vi trenger å snakke mer sammen #gi8minutter



Bilde: Clipartmax

**Nord universitet, Bodø
Auditorium A14, Petter Dass
Tirsdag 8. oktober 2024**

**Et samarbeid mellom
Nordlandssykehuset, Nord universitetet,
Den norske kirke ved Sør-Hålogaland Bispedømmeråd, Batteriet Nord-Norge,
Studentinord og Voksne for barn-Salten lokallag**

Program for fagdagen:

08:30 – 09:00	Registrering
09:00 – 09.30	Åpning • Anne-Katrine Berglund
	Musikalsk innslag • Sophie Kvam
09:30 – 10:00	Ungdommers erfaring med livsmestring • Ungt Nettverk Salten
10:00 – 10:10	Pause
10:10 – 11:30	Depresjon, angst og normale livsutfordringer – hva er hva? • Lars Lien, Professor, Høgskolen Innlandet, Spesialist i samfunnsmedisin og psykiatri, Leder Norsk psykiatrisk forening
11:30 – 12:15	Lunsj
12:15 – 13.30	Mestring og motstandskraft • Marco Elsafadi
13:30 – 14:15	Sosiale lidelser: En sosial forståelse av barn og unges plager • Cathrine Torbjørnsen Halås, FSV, Nord universitet
14:15 – 14:30	Pause
14:30 – 15:15	Om forebyggende arbeid i Bodø kommune • Iris Søderholm, Psykologspesialist og kommunepsykolog, Bodø kommune.
15:15 – 15:45	Opp og NettOpp - to mobilapper for bedre psykisk helse • Henriette Kyrrestad, Førsteamanuensis, RKBU, UiT
15:45	Takk for i dag og velkommen til neste år

Lunsj kan kjøpes i en av universitetets kantiner

Kontaktpersoner:

Carina Henriksen	75 51 71 97	Greta Ingrid Hovde	95 27 36 55
Ingvild Kirkhus	47 38 91 11	Brita Bye	90 72 49 27
Tanja Ellingsen	47 65 01 85	Anne-Katrine Berglund	48 88 20 43
Charlotta Langejan	75 51 73 24		





Lars Lien

Lege med spesialisering i samfunnsmedisin og psykiatri. Hans doktorgrad (2003) var en studie av risikofaktorer for psykiske plager hos ungdom. Han er leder av Norsk psykiatrisk forening og er professor ved Høgskolen Innlandet. Han har forsket og skrevet mye om ungdoms psykiske helse og er med i forskningsgruppen *Helse og mestring i et tverrfaglig perspektiv på barn og unges psykiske helse*.



Catrine Torbjørnsen Halås

Professor i sosialt arbeid, FSV, Nord universitet. Hennes forskningsområder fokuserer på barn og unge i sårbare livssituasjoner. Hun er dessuten prosjektleder for det helt nyetablerte Senteret for barn og unge og sosial beredskap ved Nord universitet. Som inkluderer flere fakulteter, Politihøgskolen, Bodø, Vefsn, RKK Salten, Nordland fylkeskommune, Mental Helse ungdom og Roskilde universitet. Formålet med senteret er å forbedre profesjonsutdanningene slik at man i større grad kan forebygge utenforskap og hjelpe sårbare barn og unge.



Henriette Kyrrestad

Førstemanuensis RKBU, UiT. Hennes forskningsområder og interesser omfatter barn og unges psykiske helse, mobbing og nettmobbing, Alkohol- og rusforebyggende tiltak, samt utvikling av forebyggende og helsefremmende tiltak for barn og unge. Prosjektleder for App'en **Opp** og **NettOpp**. Opp har som målsetning å øke trivsel og psykisk velvære for unge ved å øke kunnskap om psykisk helse, øke mestringskompetanse for å håndtere stress, øke hjelpesøkende atferd, øke selvfølelse, øke søvnkvalitet og redusere psykiske plager. Appen **NettOpp** på sin side er en app som kan hjelpe barn og unge å håndtere negative hendelser på nett.



Marco Elsafadi

Relasjonshøvding. Marco er en ildsjel innenfor ungdomsarbeid, samt en talentfull basketballspiller, som gjennom sin innsats for barn og unge har blitt en etterspurt og prisbelønnet foredragsholder som holder foredrag i det ganske land. Denne gangen er vi så heldige å få han til Nord universitet og Bodø hvor han skal snakke om viktigheten og styrken i å håndtere motgang, og relasjonenes kraft.



Ungt nettverk Salten

Voksne for barn Salten lokallag, drifter Ungt Nettverk Salten, en møteplass for 16-25 åringer i Salten med utfordringer enten i eget eller familiens liv. Gruppen møtes hver tredje uke i Kirkens bymisjons lokaler i Bankgt. hvor de tar opp tema som opptar dem og gjennomfører morsomme aktiviteter. 2 ganger i året drar de på nasjonale samlinger og ungdommene er også involvert i et nasjonalt ungdomspanel som medvirker til ulikt materiell og kunnskap omkring barn og unge i sårbare livssituasjoner.



Iris Søderholm

Psykologspesialist, kommunepsykolog i Psykisk helsetjeneste for barn og ungdom i Bodø kommune siden 2016. Har tidligere jobbet innenfor både barnehabilitering, spiseforstyrrelser og barne- og ungdomspsykiatri i Nordlandssykehuset.

Hvorfor vi har valgt temaet psykisk helse og livsmestring for fagdagen:

Barn og unge i dag har en dårligere psykisk helse enn barn og unge for 15-20 år siden. Ungdata-undersøkelsen (Bakken, 2022) viser at blant gutter i 2022 hadde 8 prosent av de på ungdomsskolen og 11 prosent av de på videregående et høyt nivå av psykiske helseplager. Blant jenter i 2022 hadde 23 prosent av de på ungdomsskolen og 29 prosent av de på videregående et høyt nivå av psykiske plager. Begge disse andelene har økt i perioden 2010-2022, men aller mest for jentene.

Ifølge tall fra Folkehelseinstituttet (2023) har også andelen barn og unge som blir diagnostisert med en psykisk lidelse i spesialisthelsetjenesten økt i samme periode. I 2022 ble 6 prosent av barn og unge diagnostisert med en psykisk lidelse i spesialisthelsetjenesten, og igjen er det særlig en økning av jenter og kvinner i alderen 12-24 år.

Ser man på totalbruken av legemidler for psykiske lidelser blant barn og unge de siste ti årene, så viser også denne en økning. Fersk statistikk fra Legemiddelregisteret (2024) viser for eksempel at totalt 9918 unge mellom 10 og 19 år bruker antidepressiver i Norge.

Til tross for økt fokus på psykisk helse ser det altså ut til at den blir stadig dårligere. Ungdom i dag forteller om økt prestasjonspress og stress og flere bekymringer, og de opplever å måtte håndtere et bredt spekter av krevende livsutfordringer. Lite er viktigere enn å styrke deres forutsetninger for å håndtere egne følelser og fremme egen psykisk helse. Livsmestring er kommet inn som eget fag i skolen, men det er store variasjoner i hvordan og i hvor stor grad dette jobbes med. I tillegg er dette med å mestre livet, og også takle motgang, ikke bare noe skolen kan ta ansvar for å lære barn og unge, men også noe vi i samfunnet som helhet må ta tak i. Hvorvidt dagens ungdom er mer skjør enn tidligere og hvorfor, er det ulike tanker og synspunkter om. Noe av denne debatten vil vi komme inn på gjennom denne fagdagen. Uavhengig av svaret på dette, så vet vi imidlertid at emosjonell kompetanse – evnen til å gjenkjenne, forstå, håndtere og uttrykke egne følelser – er grunnstenen i en god psykisk helse, og vi vet også at dette kan læres. Kraften i relasjoner er også velkjent. I løpet av denne fagdagen ønsker vi belyse ulike forståelser og løsninger på hvordan barn og unge kan bedre sin psykiske helse og bygge motstandskraft!



påmelding

Påmeldingsfrist: 1. oktober kl. 12.00

Elektronisk påmelding: <https://kunnskap.nlsh.no>

Problemer med påmeldingen, ring Odd på tlf. 7550 1100

Ingen kursavgift

Om Verdensdagen for psykisk helse 2024

Tema for årets verdensdag for psykisk helse er: **Vi trenger å snakke mer sammen. #gi8minutter**

I år oppfordrer vi til å sette av 8 minutter hver dag til å ringe noen du bryr deg om. Det er enklere enn du tror, og betyr mer enn du aner.

Aktive grep for å skape mening

Vi går nå inn i det tredje året hvor vi inviterer til en felles innsats mot ensomhet og utenforskap.

De siste to årene har vi oppfordret til å skape flere inkluderende møteplasser gjennom å løfte blikket og lage plass. Fjorårets kampanje hadde rekordhøyt engasjement med mer enn 3300 markeringer over hele landet. Det synes, og det betyr noe. I år vil vi bidra til at flere finner støtte og mening i en urolig tid, gjennom å snakke mer sammen.

En av tre under 44 år sier de opplever lite mening i livet, og rapporterer om generelt dårligere livskvalitet.

Forskjellene mellom de yngste og eldste i samfunnet på dette området er store. Mens det tidligere var de unge som var mest fornøyd med livet, så er det i dag omvendt.

Å føle at du lever et meningsfullt liv er et grunnleggende behov og virker beskyttende under både livskriser og andre kriser. Personer som opplever mening i livet, er også mindre sårbare for å oppleve alvorlig ensomhet, kognitiv svikt, depresjon og avhengighet.

Men hvordan finne mening i en hverdag som kan føles meningsløs?

Venner for livet

Forskningen er krystallklar. Vår viktigste og mest avgjørende kilde til mening er våre sosiale relasjoner.

Ingen andre faktorer spiller en like stor rolle for vår livskvalitet som hvor tilfredse vi er med relasjonene våre. Og det er alt for mange i dag som ikke er tilfredse.

44 prosent i Norge er plaget av ensomhet, i større eller mindre grad. En av fem opplever at de ikke har noen å vende seg til når de går gjennom noe vanskelig. Og mer enn 24 000 studenter svarer at de har få eller ingen venner.

Vennskap er noe vi kan skape, fornye og styrke gjennom hele livet. Gode vennskap kan virke beskyttende mot effektene av negativt stress, og gjør det lettere å tåle store omveltninger i livet.

Å erfare at vi har betydning for andre, er avgjørende for å ha et meningsfullt liv, og virker beskyttende når det stormer.

I årets kampanje vil vi bidra til aktive grep for å styrke relasjonene dine, for å gi livet mer mening i en urolig tid.

Vi trenger å snakke mer sammen

Forskning viser at kun 8 minutter på telefonen med en du bryr deg om, kan ha en betydelig effekt på både relasjonen og den psykiske helsa.

Konseptet «The secret power of the 8-minute phone call» ble først presentert av Jancee Dunn fra New York Times og er basert på verdens lengste vitenskapelige studie om lykke fra Dr. Bob Waldinger fra Harvard University.

Vi undervurderer ofte hvor mye det kan bety at vi tar kontakt, selv bare for å sjekke innom.

Regelmessig kontakt kan senke terskelen for å luften vanskelige tanker og følelser, som kan gjøre det lettere å fange opp når du selv eller noen andre trenger hjelp og støtte. Å prate med noen som kjenner og forstår oss, øker også motivasjonen for å finne veien videre i det som er vanskelig.

Langt flere enn før sier at de aldri bruker telefonen til å ringe. Størst endring er det hos de mellom 20-24 hvor det, på bare fem år, er 18 prosent færre som sier at de aldri ringer andre.

I et stadig mer meldingsbasert samfunn, så er det mye viktig kommunikasjon vi går glipp av når vi verken ser eller hører hverandre. Vi overvurderer også hvor gode vi er til å tolke hverandre på tekstmeldinger.

I år oppfordrer vi til å ta opp telefonen og ringe.

Å høre stemmen til en vi er glad i, gjør mye mer for oss enn det vi tror.

Gi 8 minutter

Årets kampanje er først og fremst en enkel påminnelse om hvor viktig det er å sette av tid i en hektisk hverdag til å snakke med de du er glad i.

Men hvorfor akkurat 8 minutter?

En studie fra 2021 viste til at korte, regelmessige telefonsamtaler på rundt 10 minutter hadde en betydelig positiv effekt på ensomhet, angst og depresjon.

Å høre stemmen til en du er glad i kan virke regulerende på vanskelige følelser og gjøre det lettere å komme gjennom belastende perioder. Vi har også lettere for å forstå og ha empati for de vi hører stemmen til.

Regelmessige samtaler gjør at vi får trening i å sette ord på hvordan vi har det, som kan styrke relasjonen. Vi har nemlig lettere for å stole på og knytte oss til mennesker som viser sårbarhet.

Vi er mange som sliter med å finne tid til å sjekke innom hverandre i en hektisk hverdag. Vi er også ofte uenige om når det er best å avslutte samtaler. Da er det lett at viktige relasjoner renner ut i sanden. Kanskje det å være enige om en felles tidsramme kan gjøre det lettere å ta kontakt?

For la oss være ærlige. Alle har 8 minutter til overs i løpet av en dag.

En av fem føler at de ikke har noen å vende seg til når de har det vanskelig. Men alle elsker å bli vendt til.

Vi trenger å snakke mer sammen. #gi8minutter