

Välkommen till dagens temawebbinarium: Att prata om rörelse och kroppsuppfattning med ungdomar

Vi startar klockan 13:00.

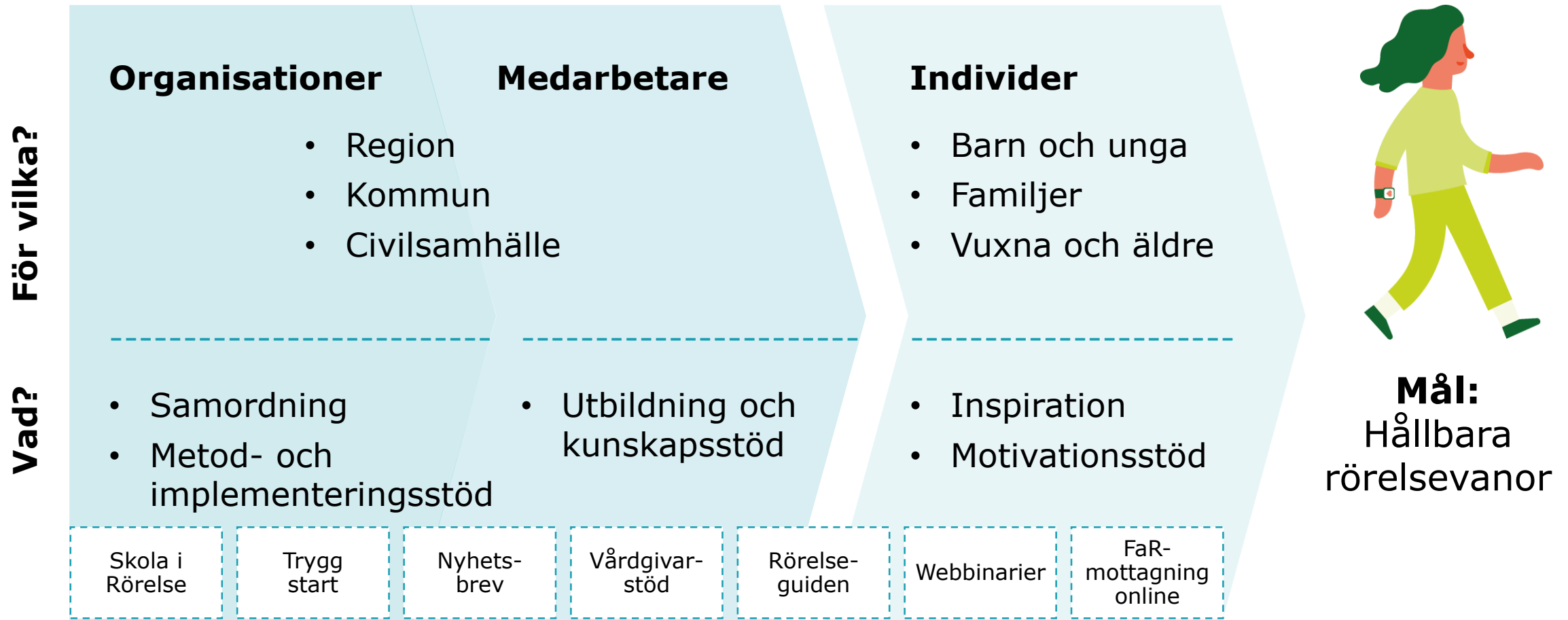
Skriv gärna i chatten:

- vilken profession du har och var du jobbar



Centrum för fysisk aktivitet

– ett regionalt kunskapscentrum



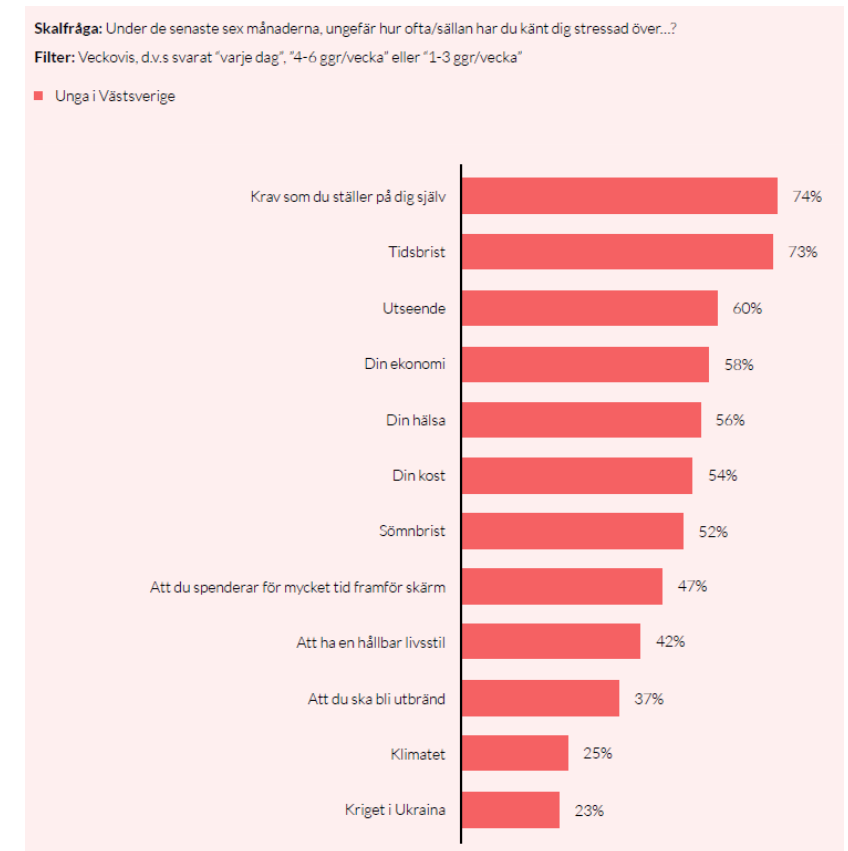
Vad ska vi prata om idag?

- Fysisk aktivitet och kroppsuppfattning hos dagens ungdomar
- Fysisk aktivitet för att skydda och förbättra kroppsuppfattning
- Att stödja till god kroppsuppfattning och hållbara rörelsevanor
 - Stöd i att hitta ett lustfyllt och kravlöst förhållande till rörelse
- Frågor, reflektion och diskussion



Hälsoideal -men ohälsa och begränsande faktorer

- Intresse för träning, kost och hälsa
 - Vill ha en medveten livsstil
 - "Träningsmänniska"
- Stor andel som mår psykiskt dåligt
- Få ungdomar når rekommendationerna om fysisk aktivitet
- Otrygga och otillgängliga miljöer
- Normer kring kropp och kön
- Krav och press kring att leva upp till ideal och att leva hälsosamt
 - Från sig själv och från andra
 - Digital livsstil



Kroppsuppfattning och utseendeideal

- Kroppsuppfattning utgörs av individens
 - Tankar, känslor och upplevelser av sin kropp
 - Bedömning/värdering av kroppen
 - Beteenden i förhållande till kroppen
- Utseendeideal är i fokus i en utseendekultur
 - Tankar om koppling mellan utseende och personliga egenskaper
- Kan påverkas av media och social kontext
 - Samband mellan hög användning av sociala medier och kroppsmisshöje



Positiv och negativ kroppsuppfattning

Positiv kroppsuppfattning

- Visar respekt, tacksamhet och acceptans för sin kropp
- Fokus på det man tycker om med sin kropp
- Kroppen som ett verktyg för positiva upplevelser och ett rikt liv
- Skyddande faktor för god psykisk och fysisk hälsa
- Embodiment

Negativ kroppsuppfattning

- Missnöjd med sin kropp
- Fokus på utseende och det man inte tycker om
- Undvikandebeteende
- Kan leda till låg självkänsla, psykisk ohälsa, problematiskt förhållande till mat och träning
- Disembodiment

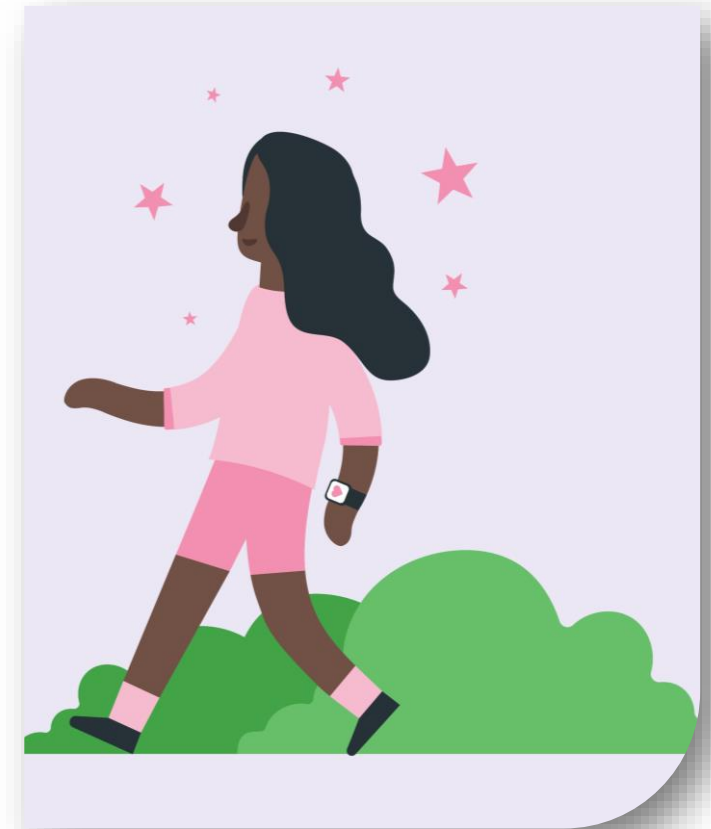
Kroppsuppfattningen är föränderlig

- Kroppsuppfattningen är föränderlig
 - Genom livet och mellan olika sammanhang
- Små barn är ofta medvetna om kroppsideal
 - Positiv relation till kroppen, stolt över förmågor
 - Mer kritisk inställning under skolåren
- Puberteten/tidiga tonåren en känslig period



Fysisk aktivitet för att skydda och förbättra kroppsuppfattning

- De som är fysiskt aktiva har en mer positiv kroppsuppfattning än de som inte är det
- Ökad fysisk aktivitet kan leda till förbättrad kroppsuppfattning
 - Ökad tilltro till sin kropp
 - Upplever effekterna som positiva
- Ett alternativt sätt att se på kroppen
 - Funktionsperspektiv



Motivet spelar roll

- Påverkar engagemang, upplevelser och hållbarhet över tid
- Inre motiv
 - Drivkraften kommer inifrån
 - Funktionsperspektiv på kroppen
 - Positiv kroppsuppfattning
 - Hållbara rörelsevanor
- Yttre motiv
 - Drivkraften kommer utifrån
 - Utseendefixerat perspektiv på kroppen
 - Kroppsmisnöje
 - Mindre hållbara rörelsevanor
- Samband mellan kroppsuppfattning, motiv till rörelse och ogiltig frånvaro i skolämnet Idrott och hälsa
 - Lunde et al, 2023

Träna för att må bra eller för att inte må dåligt?

- Utgå från motivet
 - Vad driver beteendet?
- Tecken på tvångsmässig träning
 - Tränar för att inte må dåligt och för att hantera svårigheter, drivs av utseende, strikt träningsbeteende, tränar trots sjukdom
- Risk för ätstörning om kombination med strikt eller kontrollerat matintag
- Obs! Kan uppfattas som hälsosam, duktig och ambitiös

Rörelsepaus!

Energipiller Kondition

1. Luftboxa
2. Höga knän
3. Twisthopp
4. Lufthopprep
5. Krysshopp
6. Jogga på stället



Hur kan vi stödja ungdomar till positiv kroppsuppfattning och hållbara rörelsevanor?

Stöd i att hitta ett lustfyllt och kravlöst förhållande till rörelse



Ett utforskande förhållningssätt

-Varför ska vi röra på oss?

- Prata om inställningen till fysisk aktivitet
 - Vad motiverar dig till att vara fysiskt aktiv? Glädje och lust? Krav och förväntningar?
 - Vad skulle kunna göra det mer lustfyllt för dig att röra på dig?
- Prata om målsättning
 - Vad vill du uppnå med din fysiska aktivitet?
 - Vad ska du ha det här målet till?
- Stöd i att sätta rimliga mål
 - Görbara och motiverande
 - Ersätt eller komplettera
 - T ex uppnå viss känsla eller klara av något som känns viktigt

Ett utforskande förhållningssätt

-Främja ett funktionsperspektiv på kroppen

Reflektera kring:

- Vad kan din kropp göra och känna?
- Vad uppskattar du med din kropp?
- Vad ska vi ha våra kroppar till?
- Hur kan du visa din kropp tacksamhet?
- Vad behöver din kropp för att må bra?



Ett utforskande förhållningssätt

-Effekter och rekommendationer om fysisk aktivitet

- Utforska kunskap
 - Vad känner du till om hur fysisk aktivitet kan påverka...?
- Är det något av detta som känns viktigt för dig?
 - Erbjud evidensbaserad information
 - Vill du att jag berättar mer...?



Ett utforskande förhållningssätt

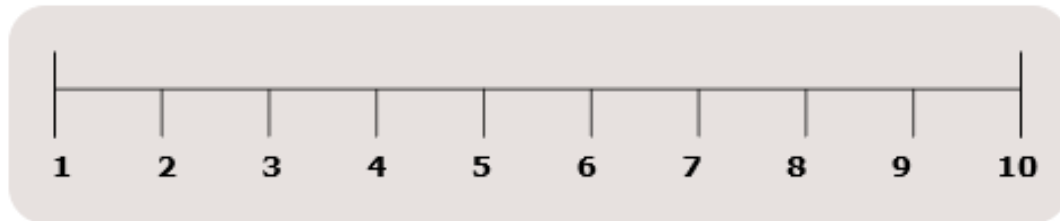
-Lyssna in kroppen

- Var är du när du rör dig?
 - Känner du efter i kroppen eller är aktiviteten något att bara "checka av"?
- Prata om känslan i kroppen
 - Hur känns det under och efter aktivitet känslomässigt?
 - Hur känns det i kroppen?
 - Hur känns det när du blir andfådd, får hög puls, träningsvärk eller trötta muskler?



Förutsättningar för att känna sig trygg och bekväm

- Hur bekväm känner du dig i sammanhang när du är fysiskt aktiv, skattat på en skala mellan 1 och 10?
 - Finns det något sammanhang där du skattar dig lägre?
 - Finns det något sammanhang där du skattar dig högre?
 - Skulle du ha skattat samma siffra för 5 eller 10 år sedan?
 - Vad skulle kunna få dig att skatta en högre siffra?
- Vad är viktigt för att du ska känna dig bekväm?



Rörelseguiden –tips, inspiration och motivationsstöd

- Hitta aktivitet nära dig
 - Tips på aktiviteter i din kommun
 - Trygg start-certifierade aktivitetsarrangörer
- Egen aktivitet
 - Hemma, utomhus, gym, vatten...
 - Digitala träningspass & -program
- Tips för dig med funktionsnedsättning
- Fritidsbanken
 - Låna utrustning gratis

- Motivationsstöd
 - Tips för att öka motivationen
 - Appar, webb och teknik



Rörelseguiden

Hitta aktivitet nära dig! →

Ta stöd för motivationen! →

Rör dig på egen hand! →

Välkommen hit!
Va roligt att du kikat in här! Här kan du hitta tips om olika aktiviteter, inspiration, information och motivationsstöd. Vi hoppas att du som vill komma igång kan få hjälp av Rörelseguiden på vägen till ett rörligare liv.

Mer om Rörelseguiden →
Läs mer om bakgrunden och syftet med Rörelseguiden. Här hittar du även kontaktppgifter och information riktat till medarbetare och vårdgivare.

www.vgregion.se/rorelseguiden

Uppmuntra till mediekritik

- Källkritik
 - Vad är källan till informationen?
 - Vem står bakom den?
 - Vetenskaplig fakta eller tyckanden?
 - Vad tror du syftet är med informationen?
- Se igenom perfekta bilder
 - Kameravinklar, belysning, smink, filter...
- Ta kontroll över det man exponeras för
 - Kan man dölja/avfölja konton som man inte mår bra av?
 - Hur kan man skapa inlägg som fokuserar på intressen, aktiviteter, egenskaper och utan fokus på utseende?

Spel- och surfdagbok

Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

När gick du och la dig?

När stängde du av datorn/mobilen?

Antal timmar vid datorn/mobilen.

Hur många hör till skolarbete?

Hur mycket senare än tänkt kom du i säng?

När kollade du mobilen sista gången?

Hur länge låg du vaken?

Klev du upp under natten?

Hur var din sömn?

1) Inget vidare. 2) Sådär. 3) Helt okej. 4) Bra. 5) Toppen.

Koncentrationssvårigheter

Trött

Stressad

Minnessvårigheter

Minskad kreativitet

Sur och irriterad

Försämrad prestationsförmåga

Får inget eller lite gjort

Nedstämdhet

1) Våldigt mycket. 2) Ganska mycket. 3) I någon grad. 4) Lite. 5) Inte alls.

Spel- och surfdagboken kommer från unglivsstil.

KOPIERINGUNDERLAG 6

Fake news - testa källan

VEM har skapat källan?
Är det t.ex. en privatperson, ett företag, en myndighet, ett politiskt parti, en organisation?

VARFÖR finns källan? Vad är syftet med texten?
Förmedla fakta, underhålla, sälja något/tjäna pengar, sprida en åsikt?

VAD? Vilken typ av information innehåller texten?
Fakta eller tyckanden?

NÄR skapades källan?
Kolla datum. Är informationen gammal? Uppdaterad?

HUR hittade du källan?

JÄMFÖR källor
Tre olika källor bör användas för att veta säkert att informationen stämmer.
Källa 1:
Källa 2:
Källa 3:

KOPIERINGUNDERLAG 9

Tips till vårdnadshavare

- Ge ungdomen uppmuntran, beröm och bekräftelse på sina goda egenskaper och insatser
- Lyssna och försök förstå orsaken, om ungdomen uttrycker kroppsmisshälsa
- Var en förebild i att prata om och förhålla sig till kropp och rörelse på ett positivt sätt
 - Förmedla en positiv inställning till din och andras kroppar



Var hittar jag mer information?

- Vårdgivarwebben: www.vgregion.se/fysiskaktivitet
- Centrum för fysisk aktivitet: www.vgregion.se/cffa



Utbildningar fysisk aktivitet/FaR Barn och unga

Grundutbildning

- Fysisk aktivitet för barn och unga via Teams - 6/3 13:00-14:30
- Nätbaserad utbildning i Lärportalen - egen takt

Fördjupningsutbildning

- Fysisk aktivitet på recept för barn och unga via teams – 9/4 13.00-14.30
- Nätbaserad utbildning i Lärportalen - egen takt
- Att prata om kropp och rörelse med barn och unga
- Motiverande samtal om fysisk aktivitet med barn och unga

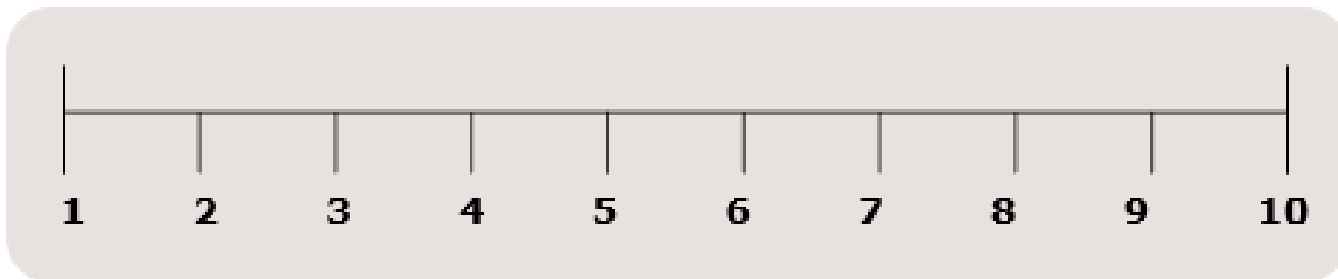
Vårens temaföreläsningar på Teams

- Rörelsenyckeln 19/2
- Rörelse som del av skolans systematiska kvalitetsarbete-10/3
- Att prata om rörelse och kroppsuppfattning med ungdomar- 19/3
- **Rörelsenyckeln** - 2/4 kl. 13.00-13.45
- **Rörelse vid problematisk skolfrånvaro** - 11/4 kl. 13.00-13.45
- **Upptäck betydelsen av rörelse vid ADHD** - 7/5 kl. 13.00-13.45



Reflektion

- Hur bekväm känner du dig i sammanhang när du är fysiskt aktiv, skattat på en skala mellan 1 och 10?
 - Finns det något sammanhang där du skattar dig lägre?
 - Finns det något sammanhang där du skattar dig högre?
 - Vad skulle kunna få dig att skatta en högre siffra?
 - Skulle du ha skattat samma siffra för 10 eller 20 år sedan?



Tänk "bekväm" ur ett brett perspektiv: det kan handla om att känna sig bekväm *fysiskt*, *psykiskt* och *socialt*.

Frågor och diskussion





VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

Telefon: 031 346 06 40

Mail: rh.cffa@vgregion.se