



Anne-Hilde Lystad
prosjektleiar,
Livet&Sånn,
Ålesund kommune



Kristin Valderhaug Martinsen
psykologspesialist,
Livet&Sånn,
Ålesund kommune

Livsmestring i mat, helse og psykisk uhelse

Svært mange unge strevar med vonde tankar og følelsar om mat og kropp. Mat og helse er det mest nærliggande faget til å gi unge kunnskap og kompetanse til å ivareta seg sjølv og andre med tanke på slike utfordringar, men fokuset på psykisk helse er nesten fråverande i læreplanen for faget. Kva grunnforståing bør lærarane ha med seg inn der mat og følelsar møtast? Og korleis hjelper vi dei vi ser strevar?

Kompetansemåla som manglar

I faget mat og helse handlar folkehelse og livsmestring om å gi elevane kunnskap om matvarer og matvanar som gir grunnlag for god helse. Dette skal gjerast gjennom å planlegge og lage mat og måltid der elevane skal få god innsikt i nasjonale kostråd. Faget skal bidra til å fremme folkehelsa og forebygge livsstilssjukdommar. Det skal bidra til livsmestring for den enkelte og til å redusere sosiale forskjellar i helse. Måltidsfellesskap og praktisk samarbeid på kjøkkenet skal bidra til å styrke elevane sin sjølvfølelse og oppleving av tilknytning og fellesskap (Kunnskapsdepartementet, 2019).

Helsa vår er sjølvsagt samansett av mange typar helse, og det bør ikkje alltid vere naudsynt å spesifisere ordet psykisk kvar gong ein vil få fram det perspektivet. Likevel er det grunn til å tru at mange ville lest og tolka kompetansemåla i faget annleis dersom ordet psykisk stod nemnt.

Vi som skriv denne artikkelen jobbar i Livet&Sånn (sjå livetogsann.no) som lagar gratis opplæringsmateriell for folkehelse og

livsmestring, med mål om å lage timar som dekkjer alle relevante mål innan temaet. Størst fokus er det på dei måla som handlar om psykisk helse. Livet&Sånn er utvikla i Ålesund kommune med støtte frå Møre og Romsdal fylkeskommune, og er ein del av Program for folkehelsearbeid i kommunane. Målet med programmet er å utvikle og prøve ut tiltak som kan styrke og fremme barn og unge si psykiske helse, forebygge utanforskap og rusbruk. Trass i at vi til no har laga om lag 134 undervisningstimar for 1. – 10. trinn, er det berre ein av timane som også nyttar eit konkret kompetansemål frå mat og helse. Det er ikkje fordi vi ikkje meiner at faget kan vere vesentleg for å styrke og fremme psykisk helse.

Kompetansemåla i mat og helse er laga av fagfolk med kompetanse innan mat- og helsefaget i skolen. Hadde ein spurt fagfolk med kompetanse på psykisk helse om å kome med forslag til kompetansemål, ville ein kanskje fått forslag som at *eleven skal kunne*:

- drøfte korleis kosthaldet kan bidra til god psykisk helse

samt påverke konsentrasjon og humør.

- reflektere over samanhengen mellom mat og følelsar. Mat og drikke kan opplevast effektivt for å regulere vonde følelsar, og dette kan føre til ulike eteforstyrningar. Eleven skal ha forståing for kvifor dette kan skje, kva som kan hindre dette og kva som er lurt å gjere om dette vert vanskeleg.
- gode måtar å førebu og delta i måltid saman med andre, som gjer det lettare for menneske som slit med kropp og mat å delta i fellesskapet utan frykt og smerte.

Så ville sjølvsagt desse forslaga blitt korta ned litt og fått eit formspråk som stod i stil med resten, men de forstår poenget?

Svært mange unge strevar med kropp og mat

I følgje Dahlgren og Wisting (2022) er det no 1 av 3 jenter som har eit problematisk forhold til mat, kropp og eting, og heile 1 av 10 ungdommar som slit med eteforstyrningar på vidaregåande skole. Tala på jenter som ønskjer hjelp for eteforstyrningar har auka enormt etter pandemien



Mat og følelser
(www.nettros.no)

(Folkehelseinstituttet, 2022). Dette kan ha mange ulike årsaksforklaringar. Det kan handle om fokuset i samfunnet på korleis kroppane våre eigentleg bør sjå ut. Det kan handle om sosiale media og om grupper der som har fokus på mat og kroppsending. Også mobbing, pandemi og trendar i tida kan ha spela inn. Det kan også handle om psykisk uhelse generelt og kva ulike symptom det fører med seg. Mat og følelser heng tett saman, så eteforstyrningar kan også handle om mykje anna enn ønsket om å endre utsjånad.

Sterk kopling mellom mat og følelser

Koplinga mellom mat og følelser er noko av det aller første menneske lærer. Når spedbarn opplever sterke følelser skrik dei høgt og vert gjerne lagt til brystet. Der får dei mat, nærleik, varme, trygghet og trøyst på ein gong. Slik skal det også vere.

Denne koplinga mellom følelser og mat held fram også vidare i livet. Mat og drikke er viktige og naturlege element når vi samlast i familien, har det hyggeleg saman med vener, eller når vi feirar noko med kaker eller is. Det er naturleg at

følelser og mat heng saman, men det kan bli problematisk dersom mat blir brukt for å handtere vanskelege følelser. Når vi trøystar oss sjølve med sjokolade, eller et potetgull når vi er urolege og bekymra aktiverast belønningssenteret i hjernen vår, og fører til at koplinga mellom mat og følelser held seg sterk.

For fleirtalet vert dette likevel ikkje problematisk, og vi tileignar oss andre måtar å regulere følelser på. Det er heller ikkje alltid feil å bruke mat for å regulere følelser. Om det er lenge sidan kroppen fekk nok og god næring kan vi fortare bikke utanfor toleransevinduet vårt, og då kan det kanskje nettopp vere noko å ete eller drikke som skal til for å hjelpe oss å gjenoppta kontrollen over tankar og følelser.

For andre kan derimot sterke, vonde følelser føre til at ein et sjølv om ein ikkje er svalt, nekter seg mat, eller blir sint på seg sjølv når ein har ete mat. Nokre utviklar forakt for eigen kropp. Tankar om mat og kropp, skam og skuld og dårleg sjølvfølelse kan ta over det meste av timane i døgn. Då er det forståeleg at det kan

bli vanskeleg å vere i ein mat- og helsetime der alle skal lage og ete det læraren har bestemt.

Potensialet mat- og helsefaget kan ha for å hjelpe alle dei unge som strevar med mat og kropp

Korleis handtere dette i timane?

Eit minimum for å ivareta elevar som strevar med mat og kropp i desse timane, vil vere å ikkje presse eller mase på nokon om å ete eller smake. Det er sjølvstekt kjekkast når alle har lyst å ete det de har laga, og ingen treng å få lov til å uttrykke avsky for maten som blir servert, men det må vere rom for å la vere å ete.

Generelt når du høyrer elevar som kommenter på kvarandre sine kroppar eller matvanar er det fint om du grip inn med omsorgsfull kontroll. Du går nær, er mild og vennleg i stemma og seier noko slikt: «Eg veit ikkje kva du meinte med det du sa, og det er heller

LIVSMEISTRING I MAT, HELSE OG PSYKISK UHELSE

Forts. fra forrige side

ikkje så viktig, men dersom du hadde sagt dette til meg så ville eg følt at du kritiserte kroppen min/matvanane mine (tilpass etter det eleven sa) og da hadde eg følt at noko var feil med meg, og det gjer vondt. Difor vil eg ikkje at du eller andre skal snakke slik. Eg veit at de klarer fint å vere snille og hyggelege med kvarandre».

Drøfte korleis kosthaldet kan bidra til god psykisk helse samt påverke konsentrasjon og humør

Om du blir klar over, eller mistenker, at enkeltelevar slit med kropp og mat er det lett å bli usikker på kva som er lurt å gjere. Mange er redde for å seie eller gjere noko som gjer det verre for eleven, men så lenge du viser eleven at du forstår at dette er vanskeleg og at det du vil er å hjelpe, vil det oftast likevel vere lurt å ha ein samtale. Fortel eleven kva du har lagt merke til som gjer at du har denne samtalen. Sei at du veit at det er vanleg å streve med følelsar, mat og kropp, og at dei som har det slik kan synes at desse timane er ekstra vanskelege. Spør om denne eleven også har det slik. Sei at du

gjerner vil gjere så godt du kan for å legge til rette, og spør eleven kva hen treng. Kanskje treng eleven å vite at det ikkje er press om å ete? Kanskje treng eleven ein avtale om å få lov å få ta ei lita pause om det vert vanskeleg? Det er fint om du samtidig spør om det er andre vaksne som veit at eleven slit med dette, og om eleven får hjelp til å handtere desse vanskanene. Dersom eleven ikkje har fått hjelp enno kan ein god start vere ein samtale med helsesjukepleiar som kan vurdere vidare behov saman med eleven.

Undervisningstimar om kroppen i psykisk helse

Livet&Sånn har fleire timar på ulike trinn som handlar om kroppen i psykisk helse. I november er temaet *Kropp*, og då handlar timen for 3. trinn om sette pris på kroppen sin slik den er, og om å ikkje kommentere på andre sine kroppar. Timen for 5. trinn handlar om haldningar til korleis ein skal sjå ut, og korleis vi snakkar om eigen og andre sine kroppar. Timen for 8. trinn handlar om kva ein kan gjere for å ta vare på den psykiske helsa si gjennom kroppen – som nok aktivitet, rett kosthald og nok søvn. I tillegg handlar timen for 9. trinn under temaet *Nettet* i april, om samanhengen mellom kroppsbilde og

Ønsker du å vite mer om Livet&Sånn?

Sjekk ut nettsiden:

<https://www.livetogsann.no/>

nettaktivitet. Dette er timar kontaktlærer har med elevane på skolar som brukar Livet&Sånn, men de kan sjølv sagt også finne innhald her som de kan bruke i mat og helse.

Eit viktig bidrag for den psykiske folkehelsa

Med denne artikkelen har vi ønska å rette fokus mot potensialet mat- og helsefaget kan ha for å hjelpe alle dei unge som strevar med mat og kropp. Sjølv om våre forslag til kompetansemål ikkje ligg i læreplanen kan de likevel ha dei med i tankane når de legg opp undervisninga, jobbar med læringsmiljøet i timane, og når de møter dei elevane de vert bekymra for. Eit godt forhold til mat og kropp er svært viktig for den psykiske folkehelsa, og rolla dykkar som mat- og helselærarar har difor eit stort potensial for å hjelpe barn og unge. Lykke til vidare i arbeidet!

Kilder

- Dahlgren, C. L., & Wisting, L. (2022, 23. august). *1 av 10 ungdommer på videregående skole har en spiseforstyrrelse*. <https://www.oslo-universitetssykehus.no/avdelinger/klinikk-psykisk-helse-og-avhengighet/psykisk-helse-nasjonale-og-regionale-funksjoner/regional-seksjon-spiseforstyrrelser-rasp/1-av-10-ungdommer-pa-videregaende-skole-har-en-spiseforstyrrelse>
- Folkehelseinstituttet. (2022, 14. juli). *Kraftig økning i spiseforstyrrelser hos unge jenter under pandemien*. <https://www.fhi.no/nyheter/2022/kraftig-okning-i-spiseforstyrrelser-hos-unge-jenter-under-pandemien/>
- Kunnskapsdepartementet. (2019). *Læreplan i mat og helse (MHE01-02)*. Fastsett som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.