

Seminardag om trivsel og bevægelse blandt børn og unge

Hos Forsknings- og Innovationscenter for Idræt, Bevægelse & Læring (FIIBL)

Just Human

- øget trivsel gennem opmærksomhed, dialog og netværk

v. Ida Enghave, Direktør, Just Human

Emner

- Om Just Human
- Trivsel og bevægelse; Hvordan hænger det sammen, og hvad kan vi lære?
- Spørgsmål & diskussion

Om Just Human

Stiftet i 2015 af Chris MacDonald

Non-profit organisation med medlemskab (gratis)

Formål: Just Human vil bekæmpe mismatch og dysevolution, så flere trives i Danmark.



JUST
HUMAN

Advisory board – national del



Professor Bente Klarlund, Klinisk professor, overlæge, dr.med. Institut for Klinisk Medicin, Rigshospitalet.



Professor Morten Grønbæk, MD, Direktør for Statens Institut for Folkesundhed og formand for Vidensråd for Forebyggelse.



Professor Henning Langberg, Københavns Universitet, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Afdeling for Social Medicin.



Seniorforsker Vibeke Koushede, Københavns Universitet, , Institut for Folkesundhedsvidenskab, forskningsområde mental sundhed.

Advisory board – international del

Professor Felicia Huppert, Emeritus Professor. Director of Cambridge University's Well-being Institute, Department of Psychology. Felicia Huppert forsker i mentalt velvære, trivsel og sammenhængen mellem følelser og indlæring.

Professor David L. Katz, MD, MPH, FACPM, FACP. Yale Prevention research centre. David L. Katz er en international anerkendt forsker inden for kost, vægt og forebyggelse af kroniske sygdomme.

Professor Corey Keyes, Graduate Recruitment Chair, Winship Distinguished Research Professor Emory college. Department of sociology.

Professor Jaak Pankseep, Washington State University, Integrative Physiology and Neuroscience

Professor Daniel Lieberman, Harvard University, Chair, Department of Human Evolutionary Biology Harvard University

Professor Steven N. Blair P.E.D. University of South Carolina, Department of exercise science. Steven Blair forsker i sammenhængen mellem livsstil og sundhed med særligt fokus på fysisk aktivitet og kroniske sygdomme.

Bjørn Grinde chief scientist, Norwegian Institute of Public Health, Division of Mental Health. Bjørn Grinde studerer den menneskelige hjernes evolutionære udvikling og betydning for mental sundhed og lykke.

Professor John Ratey. Klinisk professor i psykiatri på Harvard Medical School. Internationalt anerkendt ekspert i neuropsykiatri. Doktor Ratey har publiceret mere end 60 videnskabelige artikler samt 8 bøger som er udgivet på 14 sprog. Anerkendt blandt kolleger som en af de bedste læger i USA siden 1997.

Bliv medlem – vær med i en positiv evolution



- Just Humans medlemmer kendetegnes ved at de praktiserer:
“Solving problems, together with others, thinking about the future, with extreme care.”
- Denne umiddelbart simple sætning indeholder de nøglefaktorer, som vi bør stræbe efter at få på plads. Faktorer som adskiller os fra alle andre væsener på planeten. Vi er bedst tjent med at minde os selv om, at vi er den bedste udgave af os selv, når vi gør disse ting “rigtigt”.

Just Humans medlemmer gør sig bevidste om egne værdier

Integritet:

Værdier = handlinger

Eksempler på værdier ->

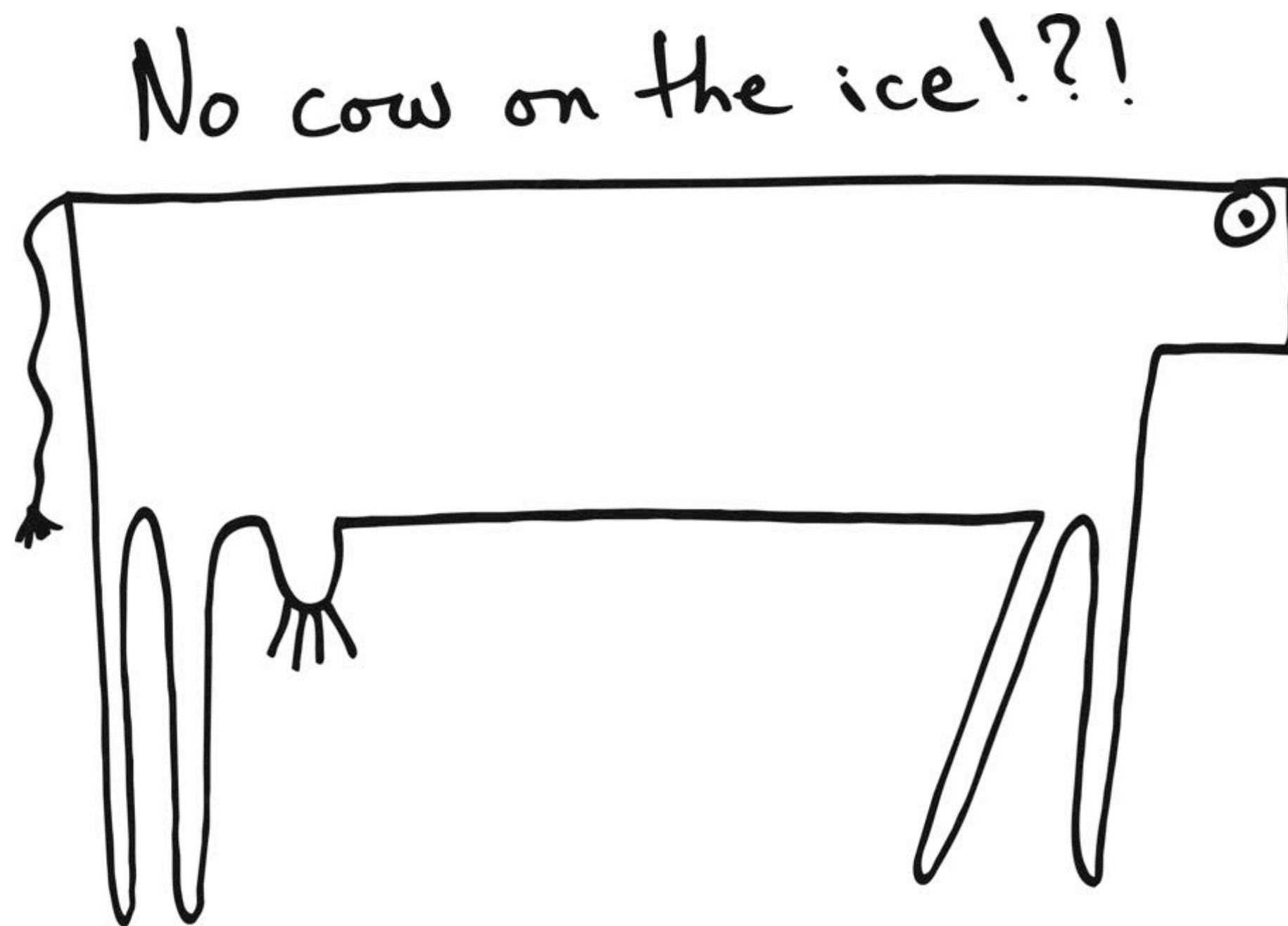
- Ydmyghed
- Taknemmelighed: “Få lov til”. I dag vågnede jeg, og en skønne dag vågner jeg ikke.
- Respekt - Respekt for andre, kloden og mig selv.
- Engagement- fokus, dedikation, en ekstra indsats
- Pligt & ære (gøre det sværeste – gøre det rette)
- Nysgerrighed / udforskning
- Mod (dare to be better)
- Empati (dare to care)
- Tilgivelse – pyt
- Handlinger / Excellence

Just Humans medlemmer står ved sine skyggesider

Skyggesider som: Aggression, misundelse, hævntørst, egoisme har vi udviklet til at klare os i de vilkår som vores art har haft igennem evolutionen.

For at vi selv og andre omkring os kan trives optimalt, er vi nødt til at være bevidste om vores skyggesider, og arbejde med at fremme deres positive modsætninger, fx empati i stedet for aggression.

Just Humans medlemmer bekæmper trivselsparadokser ét ad gangen



- Sammen bekæmper vi trivselsparadokser som:
- Børn og voksne savner kvalitetstid og nærvær med hinanden og mange bevæger sig for lidt.
- ☒ Bare 10 minutters fælles bevægelsesaktiviteter kan give mere af det.

Walk & talks – inspiration til trivsel – vandrende tænketank



Udvikling af aktivitetspladser for børn og voksne + skabe aktivitet på dem



SDU

LOKALE
ANLÆGS
FONDEN

 ODENSE
KOMMUNE

 HOLSTEBRO KOMMUNE

KOMPAN
Playful Living

 DGI

 HJERTEFORENINGEN
PÅ RETTE STED

**JUST
HUMAN**

MTB events + Re:Cycle



Folkemøde 2016

- Fokus på børn og unges trivsel
- I samarbejde med Vidensråd for forebyggelse & TrygFonden



Forskning i trivsel og livsstil som medicin

TRYGFONDENS
CENTER FOR

A K^T I V SUNDHED



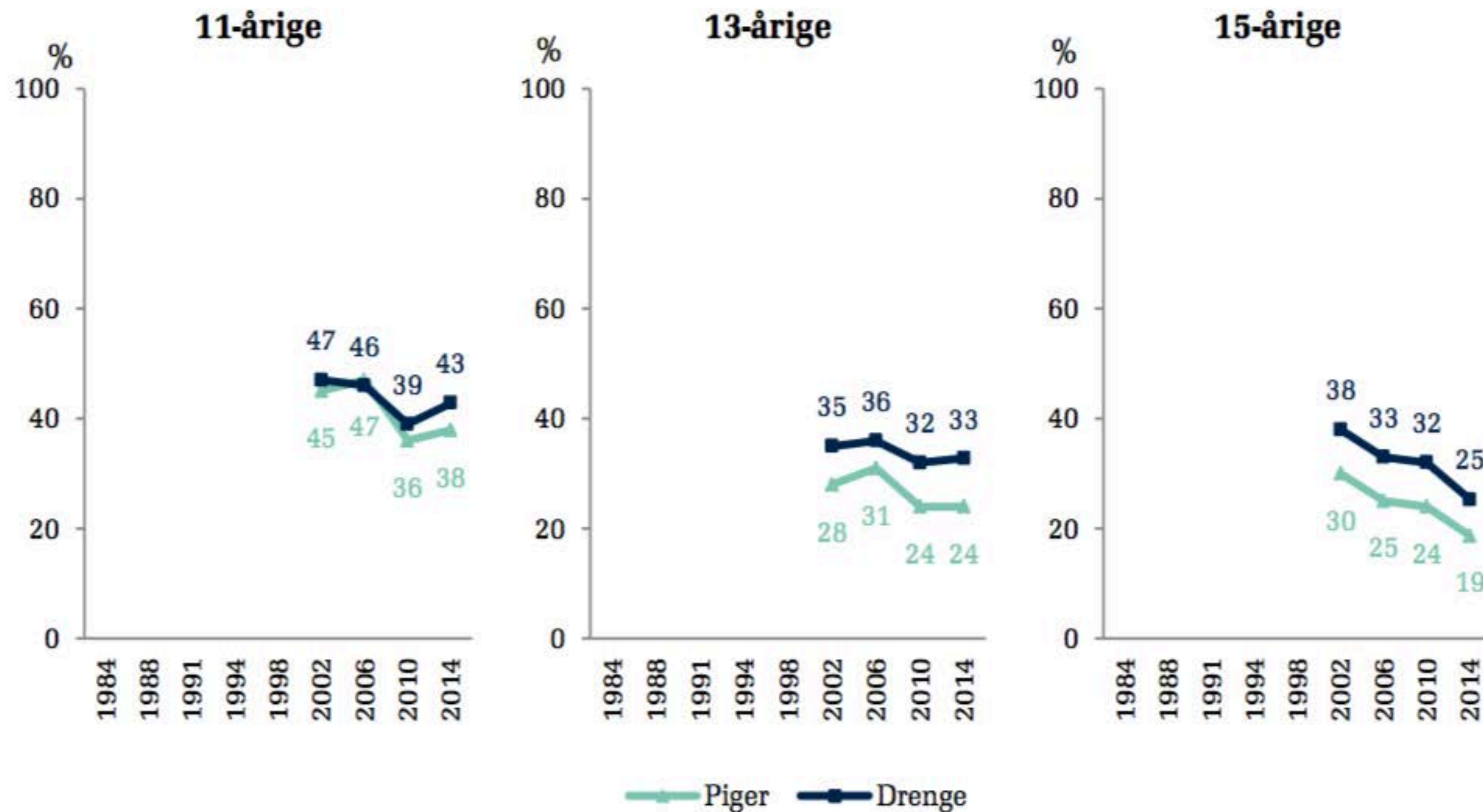
**JUST
HUMAN**

Børn og unges trivsel i Danmark



- Blandt piger i 7. og 9. klasse er andelen som oplever at have et meget godt helbred næsten halveret fra 1984 til nu.
- Kun hver fjerde 13- og 15-årige pige anser deres helbred for at være meget godt.

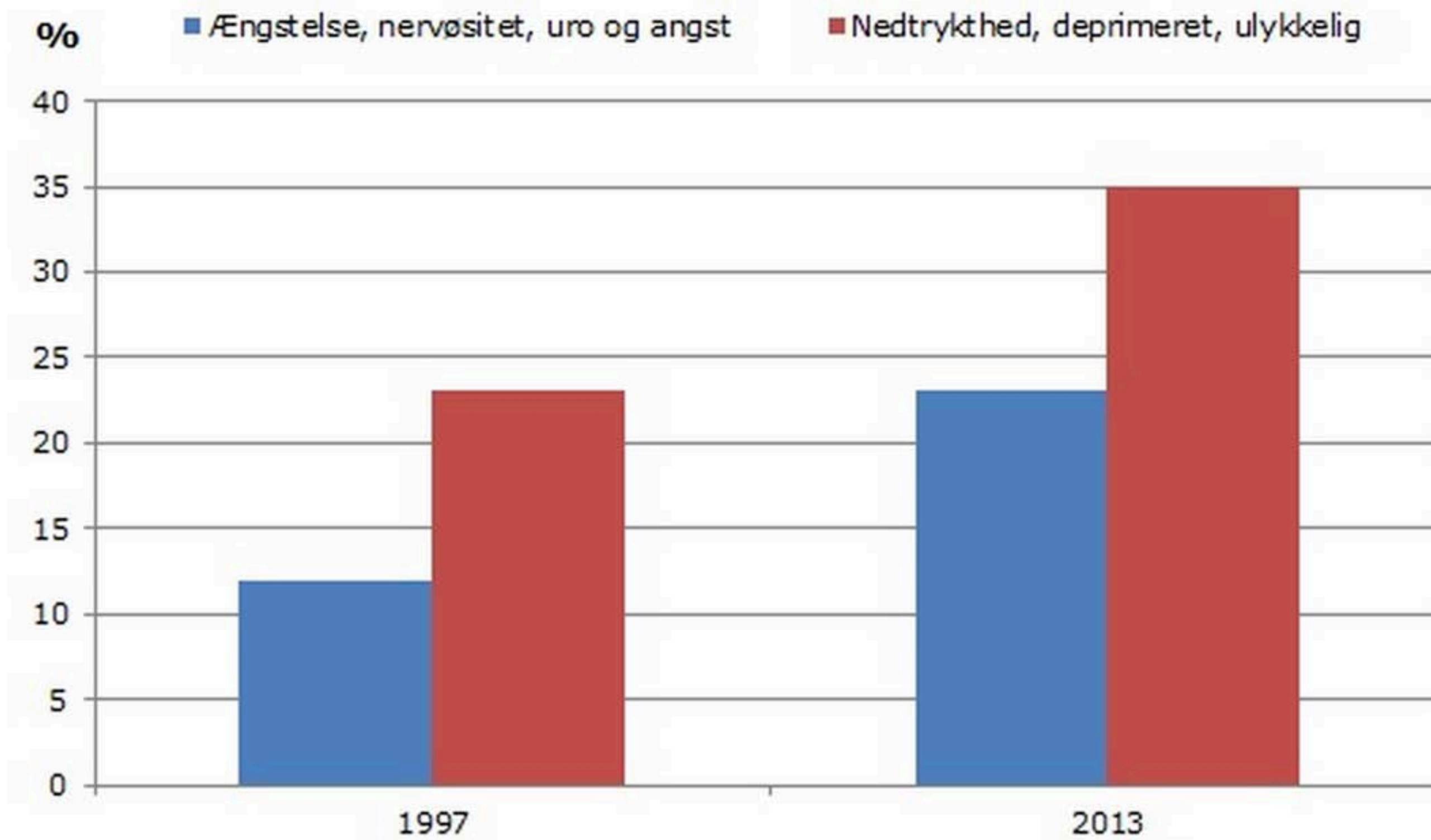
Figur 5.2 Procent med høj livstilfredshed, 2002-2014



Skolebørnsundersøgelsen 2014

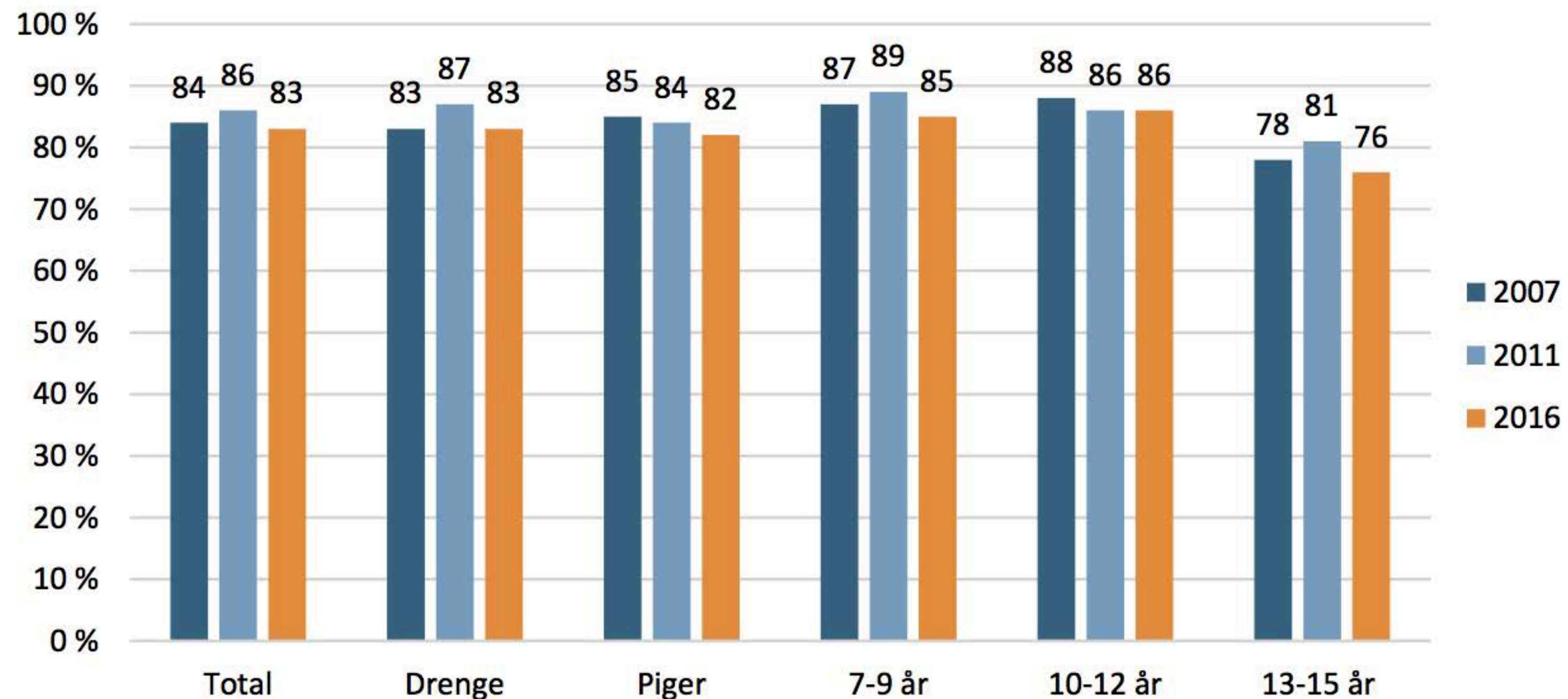
Flere gymnasieelever som er kede af det og nervøse – udvikling 1997 til nu

Andel, det er inden for de seneste 14 dage har været oplevet symptomer



Fysisk aktivitet: Tilbagegang fra 2011-2016

Figur 3: Færre 13-15-årige angiver deltagelse i sport og motion end tidligere



Figuren viser andelen af børn, der har svaret 'ja' til spørgsmålet 'Dyrker du normalt motion/sport?' Total og fordelt på køn og alder i 2007, 2011 og 2016.

Ikke mange får daglig fysisk aktivitet

Tabel 3: Flertallet af idrætsaktive danske børn træner mindst tre gange om ugen (pct.)

	To- tal	Køn		Alder			Total 2007	Total 2011
		Piger	Dren- ge	7-9 år	10-12 år	13-15 år		
5 eller flere gange om ugen	23	19	27	16	25	29	21	22
4 gange om ugen	20	20	21	16	23	22	19	19
3 gange om ugen	26	26	27	28	27	24	26	24
2 gange om ugen	19	21	17	25	16	16	23	23
1 gange om ugen	9	12	7	14	8	7	10	11
1-3 gange om måneden	1	2	1	1	1	2	1	1
Sjældnere	1	1	1	1	1	1	1	1

Tabellen viser, hvor ofte idrætsaktive børn dyrker sport eller motion. Total og fordelt på køn og alder i 2016 (n=3.066) samt total for 2007 og 2011.

Skolebørns bevægelse i skoletiden

- 4 ud af 10 skoler i Hovedstadsområdet giver eleverne 45 minutters daglig bevægelse
- 6 ud af 10 på landsplan



NITFL FHS IFTT

NATURENS IKKE TIL FORHANDLING LISTE FOR HOMO SAPIENS I FORHOLD TIL TRIVSEL

- Fire essentielle faktorer på naturens ikke til forhandling liste for Homo Sapiens:

1. Positive Konstruktive Relationer

2. Homøostase (sundhed-energi-stress balance)

3. Selvbestemmelse

4. Mening

POSITIVE KONSTRUKTIVE RELATIONER - EMPATI

- **Tillid, tryghed** og **gensidighed** (en følelse af respekt hvor folk behandler andre som de gerne selv vil behandles) er forudsætninger for **effektiv empati**.
- Empati er nøglen til menneskets mest afgørende evner. Relationer er i kernen af vores evne til at være lykkelige, trives og være produktive. Igennem hele vores evolutionshistorie har relationer været afgørende for vores evne til at overleve, og empati er fundamentet i enhver vigtig relation.
- Effektiv empati er en forudsætning for effektiv opmuntring.
- Effektiv empati og opmuntring er forudsætninger for positive konstruktive relationer.
- Positive konstruktive relationer er forudsætninger for high performance og trivsel.

3 NIVEAUER AF EMPATI

AFKODE HVAD EN ANDEN PERSON TÆNKER OG FØLER; TAGE DERES PERSPEKTIV OG SVARE PÅ EN PASSENDE MÅDE

- Niveau 1: En autentisk interesse i og nysgerrighed omkring hvad en anden føler og tænker; og ikke mindst hvorfor de føler og tænker som de gør. At gøre dette godt kræver indsats, tid og oprigtig interesse. Hvis man mislykkes med at være oprigtigt interesseret i det andet individ, er det umuligt at gå til niveau 2.
- Niveau 2: Forsøge at tage den anden persons perspektiv ved at bruge den indsamlede information fra niveau 1-empati. Dette skal gøres i ydmyghed; i forståelse for at man kun kan se en anden persons perspektiv gennem et nøglehul.
- Niveau 3: Brugte videnen fra niveau 1 og 2 til at forsøge at give et "passende svar" som efterlader den anden person opmuntret og med en bedre følelse.

Energi- og stresshåndtering

- To nøglebestanddele i homøostase

- Når det handler om effektiv energihåndtering, er man simpelthen nødt til at acceptere det faktum at kvalitetssøvn ikke er til forhandling.
- Blot en nat med kun 4-5 timers søvn resulterer i en hjernefunktion på samme niveau som hos en person der er fuld.
- 4 nætter med 6 timers søvn har samme effekt.
- Desværre efter en uge til 10 dage begynder folk at vænne sig til at være trætte og begynder blot at skabe en “ny normal” hvor “optimal funktion” bare ikke sker.

Energi- og stresshåndtering - søvn

- Når folk er i søvnmangel viser de ikke positive følelser i deres ansigter.
- De siger de er lykkelige, men de har stadig et neutralt ansigtsudtryk.
- De genkender heller ikke positive udtryk hos andre.
- De tolererer ikke skuffelser, forandringer eller uforudsigelighed særlig godt.
- De vil kæmpe med stress. Vi betaler for mangel på søvn i en valuta af stress, og vi betaler for stress i en valuta af dårlig søvn (ond cirkel).

Optimal funktion

Når homo sapiens ikke er udsat for overdreven mismatch imellem vores fysiske, psykiske og sociale behov, er vi:

- Energiske
- Motiverede
- Positive
- Empatiske
- Venlige
- Nysgerrige
- Ekstremt resiliente (robuste) – NB kan også være en achilleshæl



Tak for opmærksomheden!

Meld dig ind på justhuman.com og følg os på Facebook 😊

ie@justhuman.dk