

LIFELONG LEARNING PROGRAMME



This project has been funded with support from the European Commission.
527463-LLP-1-2012-1-UK-LEONARDO-LMP. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use, which may be made of the information contained therein.



INTRODUKTION

En kritisk mängd av bevis visar nu att människor som är bekymrade över sitt utseende kan uppleva en rad negativa effekter, bland annat sänkt självkänsla, känslomässigt lidande, risktagande uppförande, negativ fysisk och/eller psykisk hälsa, dåliga utbildningsresultat och socialt utanförskap. Tills nyligen, har nivåerna av medvetenhet om dessa effekter varit små inom yrkesutbildningen. Praktikanter och klienter med markanta nivåer av utseende missnöje kan uppleva negativa effekter när det gäller deras psykiska hälsa, sociala upplevelser och/eller fysiska hälsa, och kan vara svåra att ge råd och stöd i att bli själv aktiverad. Dessutom, praktikanter och klienter som har ett utseende som skiljer sig från normen (t.ex. till följd av trauma, fosteranomalier, hudåkommor eller efter operation) uppleva stigma i deras kontakter med andra och i förhållande till sina möjligheter till anställning. Om

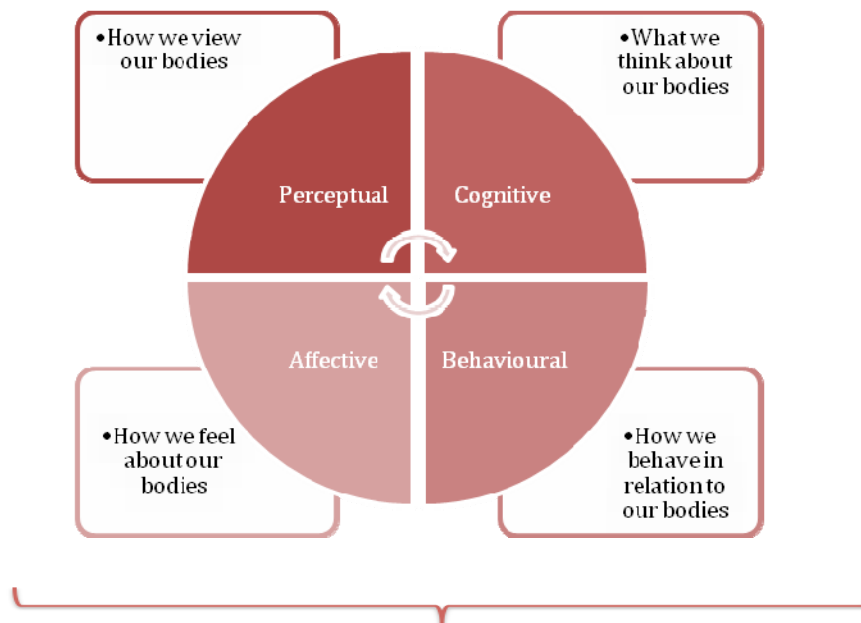
inblandande aktörer har en begränsad förståelse av de faktorer som bidrar till utseenderelaterad ångest och om följderna av detta, blir de sannolikt att de ännu mindre kan ge lämplig vägledning eller yrkesutbildning för att optimera resultaten för sina deltagare och klienter. Syftet med detta projekt har därför varit att utveckla utbildningsmaterial för att öka kunskap och förståelse om dessa frågor till yrkes utbildare och studie-och yrkesvägledare, så att de kan känna igen klienter med riskfaktorer och/eller symtom på utseende missnöje och att förse dem med inslag och tips om hur man ska hantera dessa frågor.

I detta syfte, har hälsopsykologer tillsammans med yrkes utbildare och yrkesvägledare från 6 länder - Österrike, Italien, Litauen, Norge, Sverige och Storbritannien, utvecklat de utbildningsresurser som medföljer detta häfte.

KROPPSUPPFATTNING & UTSEENDEMISSNÖJE

Begreppet "kroppsuppfattning" syftar på hur en individ tänker, känner och beter sig i förhållande till sin kropp och utseende. Det är en flerdimensionell konstruktion bestående av perceptuella, kognitiva (tankeprocesser), affektiva (känslor) och beteendemässiga komponenter

(1)



Komponenter av kroppsuppfattning

Kroppsuppfattning är en del av en persons självbild (personens uppfattning eller förståelse för sig själv) och bidrar också till personens självkänsla (personens samlade bedömning av sin egen självkänsla). Bidragen till en välbalanserad och varierad självbild kan komma från en mängd olika områden, bland annat utseende, prestation i skolan eller på arbetet, vänskap, idrottsförmåga och fritidsaktiviteter.

I dessa fall kommer personens självkänsla härledas från en utvärdering av sina resultat och bidrag i en rad olika områden. Om personen "får ett nederlag " eller upplever en utmaning på ett område (till exempel om någon annan gör en nedsättande kommentar om personens utseende), då kan andra områden fungerar som något att "falla tillbaka på" så att personen ska behålla självkänslan.

Men på grund av trycket som de från media, mode och skönhetsindustrin, definierar allt fler människor sig själva (självkoncept) och utvärderar sig för en ständigt

ökande grad i förhållande till deras utseende (självkänsla). En mer begränsad rad områden i en människas självbild ökar sårbarheten för låg självkänsla, som om personen upplever en utmaning för deras självkänsla inom området för utseendet, kommer han/hon ha lite att falla tillbaka på.

Ett oproportionerligt stort fokus på utseende kan också leda till en nedsättning av andra själv attribut, inklusive intelligens och självbestämmande. En Kanadensisk studie (2) fann att 20 % av ett urval av 197 unga flickor trodde att deras kroppsform och vikt var den viktigaste påverkan på deras känslor av egenvärde: viktigare än vänskap, romantiska relationer, kompetens i skolan, personlig utveckling och kompetens på annat än skolarbetets aktiviteter.

EFFEKTER AV UTSEENDE MISSNÖJE

Den psykiska hälsan hos unga människor fortsätter att vara en viktig orsak till oro i Europa (4). Under de senaste storskaliga studier av tonåringar, har negativ kroppsuppfattning nämnts som en huvudkomponent och prediktor för sänkt självkänsla, känslomässigt lidande (5) och depression (6). För unga europeiska människor i åldrarna 15 till 24 har det skett en markant försämring av den psykiska hälsan. Det finns en ökning med symtom som oro, ångest, sorg, sömnstörningar och sjukhusvård för att behandla depression eller självskadebeteende (4, 7) och i en nyligen genomförd studie av 77 000 vuxna i Storbritannien, 60 % skämdes för hur de såg (8).

Det finns nu väl etablerade kopplingar mellan utseende oro och ett antal hälsokompromissa beteenden, inklusive drog-och alkoholmissbruk (9), undvikandet eller överdrift i träning och den ickemedicinska användningen av steroider för att öka muskelmassa hos män (10, 11).

Ungdomar med dålig kroppsuppfattning startar och fortsätter att röka för att det är aptitnedsättande (12).

Många individer ägnar sig åt dåligt näringsintag, fastar eller hoppar över måltider eller ickemedicinska ändamål av laxermedel, vätskedrivande och bantningspiller (13) används för att minska i vikt. Dessa konsekvenser kan påverka utbildningsresultaten, det är fastställt att begränsat ätande är förknippad med en rad negativa kognitiva effekter, inklusive sämre uppmärksamhet och minne.

Studenter med lägre betyg är mer benägna att rapportera att kroppsuppfattnings oro störde deras studieresultat (14). Lovegrove & Rumsey (15) fann att 31 % av brittiska tonåringar undviker klassrumsdebatter och 20 % uteblir från skolan när de saknar självförtroende över sitt utseende. Ny forskning visar att 50 % av männen och 70 % av de unga pojkarna vill förändra sin kroppsvikt eller form.

Människor som är överviktiga och drabbas av vikt stigma är mer benägna att rapportera dåliga psykosociala utfall (16). Utseende frågor kan vara särskilt utmanande för invandrare och andra förändrade kulturella sammanhang, och kan bidra till socialt utanförskap. Människor från andra socialt missgynnade grupper kan också vara oproportionerligt påverkade. Flickor från skolor lägre prestanda lägger större vikt på att vara attraktiva i jämförelse med flickor från skolor med bättre prestanda.



SYFTET MED DETTA PROJEKT

Den innovativa karaktären hos detta projekt ligger i att tillämpa kunskaper om orsaker till och konsekvenser av utseende missnöje med samband med yrkesutbildning och handlednings rådgivning. Genom att öka medvetenheten för utbildare och rådgivare, kommer detta projekt syftar till att både minska diskrimineringen i dessa inställningar och optimera resultat för de som använder sig av det.

Även om tidigare medlemmar av detta konsortium har producerat utbildning och rekommendationer för yrkesvägledning inom områdena ålder, lågavlönat arbete, flyktingar och invandrare, och personer i riskzonen för social utslagning av andra orsaker, visar våra undersökningar en lucka i utbildningsmarknaden i förhållande till detta viktiga område.

De negativa effekterna av missbildningar och utseende missnöje i befolkningen är av olika slag och omfattar psykosociala frågor, utbildningsresultat och/eller att diskrimineras i ett samhälle besatt av "utseende". Det är ytterst relevant att yrkes utbildare och rådgivare förstår dessa effekter för att ge bästa möjliga stöd till sina klienter.

Därmed ger projektet en ny möjlighet till lärande, som syftar till kunskapsinhämtning och kompetensutveckling för yrkesvägledare och yrkesutbildningsleverantörer. Materialen är utformade för att generera möjliga lösningar på de problem som är förknippade med utseenderelaterad stress och diskriminering för den som vill komma in på arbetsmarknaden eller yrkesutbildning, men som hindras av deras faktiska utseende eller deras känslor om hur de ser ut.

PROJEKTEFFEKTER

Projektet utvecklade 7 utbildningsmoduler för yrkes utbildare och yrkesvägledare samt en teoretisk rapport och nationella rapporter. Modulernas innehåll är som följer:

Modul 1

Har utseende betydelse?

Fokus på modulen:

1. Hur utseendet påverkar bedömningar vi gör om oss själva och andra
2. Frekvens och konsekvenser av utseenderelaterande problem

Modulen inkluderar:

- Klassrumsövningar, diskussionspunkter, videoklipp och valfria aktiviteter

- Referenser till forskning kring ungdomar och vuxna; människor som ser annorlunda på "normen" (t.ex. de med missbildningar)

Innehåll:

- Rollen av utseendet i vardagen
 - Hur vi känner igen oss själva och andra
 - Första intryck och bedömningar av andra
 - Hur vi presenterar oss för andra
- (Miss)nöje med utseendet
 - Vem har utseende problem?
 - Utseende relaterade föreställningar: mediernas roll
 - Ser annorlunda ut: lever med missbildningar
 - Konsekvenser av missnöje med utseende

Modul 2

Psykologiska effekter av utseendemissnöje

Fokus på modulen:

- Sinnesrörelser (känslor), kognitiva (tankar) och beteenden i samband med utseende missnöje

Modulen inkluderar:

- Klassrumsövningar, ämnen för diskussion, tips för handledare/utbildare

Innehåll:

- Skäl för att uppleva självmedvetenhet i förhållande till utseende
- Psykologiska effekter av missnöje med utseende
 - Känsломässiga effekter (känslor)
 - Kognitiva effekter (tankar)
 - Påverkan på beteenden (t.ex. social funktion, undvikande av sociala situationer)
 - Utseende missnöje över hela livet
- Positiva effekter av att se annorlunda ut

Modul 3:

Påverkar av utseendemissnöje på hälsan

Fokus på modulen:

- Hur och varför utseende missnöje kan påverka levnadsvanor (t.ex. rökning, kost, motion)
- Hur levnadsvanor kan påverka utseendet
- Hur utseendefrågor kan vara relevanta när man vill främja fysisk hälsa

Modulen inkluderar:

- Klassrumsövningar, tips för handledare

Innehåll:

- Effekterna av utseendeideal i media på hälsorelaterade beteenden
 - Rökning
 - Utseende och rökning
 - Effekterna av rökning på utseendet
 - Fysisk aktivitet
 - Det (komplexa) sambandet mellan utseendet och fysisk aktivitet
 - Matvanor och bantning

- Utseende missnöje och dietrestriktioner, kosttillskott, steroider
- Agera som en förebild och främja en hälsosam livsstil för studenter och deltagare



Modul 4:

Utseende missnöje och sociala nackdelar

Fokus på Modulen:

- Riskfaktorer för utseendemissnöje hos personer från socialt missgynnade grupper
- Utseendets roll för intryck och stereotyper (med hänvisning till socialt missgynnade grupper)
- Sätt att stödja deltagarna och tillgång till lämpliga resurser

Modulen inkluderar:

- Ämnen för diskussion: exempel som rör etnicitet, kulturella skillnader, vanställdhet.

Innehåll:

- Rollen av missnöje med sitt utseende i sociala underlägen
- Riskfaktorer för utseende missnöje i socialt missgynnade grupper
 - Kulturella normer och föreställningar
 - Samhällsekonomiska förhållanden
 - Psykologisk sårbarhet

- Respons från andra
 - Hantera uttryck
 - Påverka första intrycket
 - Utseende diskussion



Modul 5:

Insatser för att förbättra kroppsuppfattning

Fokus på modulen:

- Potentiella mål för ingripande
- Ramar för att styra ingripanden
- Aktiviteter för att främja självförtroende i förhållande till utseende

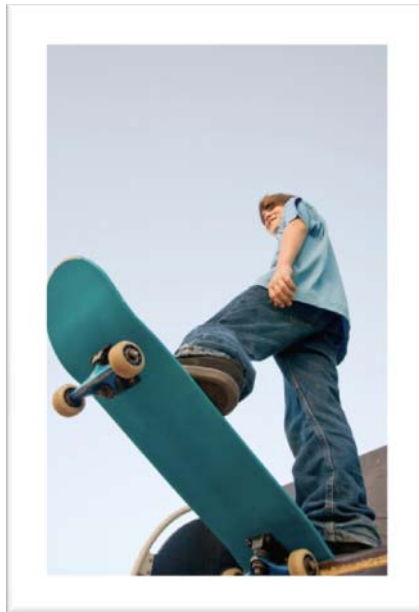
Modulen inkluderar:

- Information om resurser för att komplettera åtgärder, klassrumsövningar, videoklipp, idéer till ytterligare aktiviteter, sammanfattningar av belägg

Innehåll:

- Mål för ingripande
 - Byte av fysiska och sociala miljöer
 - Individuella och gruppåtgärder
- Innehåll och leverans av interventioner
 - Titta på riskfaktorer
 - Medias påverkan
 - Betydelsen av kamrater
 - Kognitiva metoder

- Relevanta resurser
- Tips för utbildare:
 - Uppmuntra utseende självförtroende



Modul 6:

Hur man uppmärksammar symptom av utseende relaterade bekymmer

Fokus på modulen:

- Granskning av "objektiva" indikatorer av lidande
 - Hur användbara är fysiska indikatorer?
 - Observation av beteende
 - Psykometriska bedömningar
- Subjectiva indikationer av lidande
 - Tankar och tro

Modulen inkluderar:

- Klassrum baserade exempel, aktiviteter och diskussionspunkter; forskningsresultat

Innehåll:

- Objektiva indikationer av lidande
 - Fysiska indikationer
 - Allvarligheten (omfattningen) av en skillnad utseendemässigt
 - Placering (på kroppen) skillnad utseendemässigt

- Observation av beteende
- Psykometriska bedömningar
 - Vilka aspekter är och är inte bedömda av standardiserade åtgärder?
- Subjektiva indikationer av lidande
 - Självpuppfattning



Modul 7:

Intervention: förslag och källor till stöd

Fokus på modulen:

- Kontinuiteten från "normativt missnöje" till extremt utseende missnöje
- Hur man känner igen och diskuterar "överdrivna" utseenderelaterade problem
- Förstå behandlingsmetoder
- Källor till extra stöd

Modulen inkluderar:

- Klassrums baserade aktiviteter och diskussionspunkter, information om ytterligare stödformer och resurser

Innehåll:

- När är missnöje om utseendet " normalt " och när blir det ett problem?
 - Påverkan på det dagliga livet
 - Påverkan på övertygelse, tankar, känslor och humör

- Metoder för behandling
 - Biomedicinska metoder
 - Psykologiska metoder
 - Kognitiv beteendemodell



ANVÄNDA UTBILDNINGSMATERIALET

I det här avsnittet ges information för utbildare och handledare om hur utseende ärende utbildningsmoduler kan användas i samband med utbildning av yrkesvägledare och yrkeslärare. Råd och tips om hur man diskuterar utseende missnöje med kollegor och elever om vem det kan beröra.

Alla moduler är utformade för att ge yrkesvägledare och yrkeslärare mer kunskap och förståelse rörande förekomst och potentiella effekter av utseende missnöje, tillsammans med råd och tips för att ta itu med dessa frågor.

Möjligheter för att genomföra modulerna

Utbildning kan involvera alla moduler, eller ett urval av modulerna. Vi räknar med att varje modul kommer att ta 1-2 timmar för att göra, beroende på den grad av interaktivitet med åhörarna. Modulerna är lämpligt att göra i samband med

- En halvdagars kurs
- En dagsutbildning
- Självstudie

För att underlätta diskussioner och små gruppaktiviteter, bör det föreslagna antalet deltagare vid samband med en kurs variera från 4 till 24 deltagare.

Innan man gör utbildningen

- 1) Läs följande rapporter
 - a. Teoretisk rapport
 - b. Nationella och synthesis rapporterna

- 2) Förbered exempel som är av betydelse för din egen erfarenhet och inom ramen för dina deltagare
- 3) Att utveckla en läroplan (inkludera uppvärmningsövningar och orientering för innehållet i modulen (s), tid för gruppdiskussioner och övningar)
- 4) Fundera på om övningarna skulle förbättras genom att ta in andra utbildare (till exempel från andra berörda yrkesgrupper, t.ex. psykologiska, Sociologiska, social arbetare)

Läromedel

PowerPoint presentationer för varje modul

Självstyrande läsmaterial:

- Nationell rapport från ditt land (och andra om det är intressant)
- Teoretisk rapport
- Sammanfattande rapport

Allt material finns på projektets webbplats:

www.appearancetraining.com

Undervisningsfaciliteter

Använd faciliteter som leder till interaktiv undervisning och diskussioner, till exempel:

- • U-formade bord
- Stolar och bord för mindre grupper (5-6) eller runda bord för större grupper
- Blädderblock & pennor
- Powerpoint projectors möjligheter

Hantera känsliga frågor under utbildningen

Vi tror inte att utbildningen kommer att generera ångest hos yrkesvägledare och utbildare i processen för utbildningen. Men ut i fall att, är det lämpligt för dem som gör utbildning att bekanta sig med källor på lämpliga former av extra stöd om detta blir nödvändigt (se avsnittet om känsliga frågor)

Riktlinjer för personer som använder materialet för självstudier

- 1) Lägg 8-10 timmar till att engagera sig med materialen
 - a. Förberedande arbete - se nedan (1 timme)
 - b. Läs den teoretiska rapporten (30 min)
 - c. Läs den sammanfattande rapporten och Nationella rapporten (i förekommande fall) (30 min)
 - d. Powerpoint Modulen (7-9 timmar)

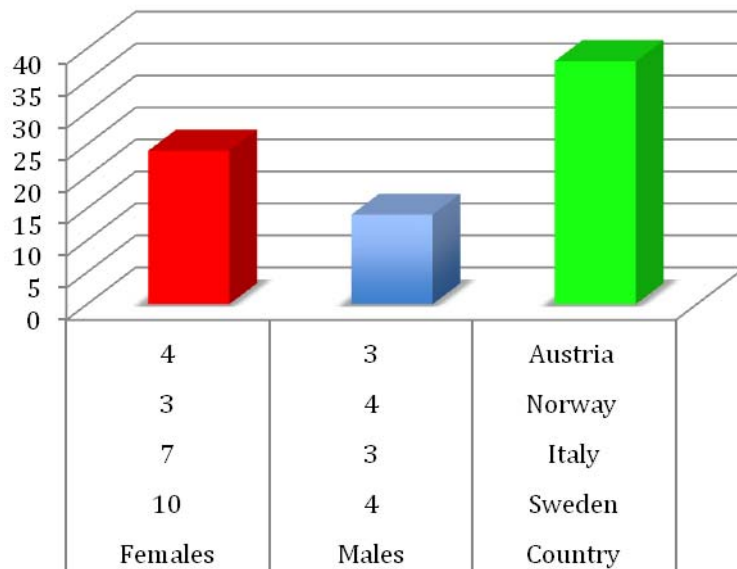
- 2) Innan du engagerar dig med materialet, reflektera över din egen erfarenhet
 - a. Hur känner du inför ditt eget utseende? På vilka sätt kan dessa känslor påverka din yrkesutövning?
 - b. Har utseendet på dina deltagare inverkan på ditt beteende?

-
- c. Har deras utseende och hur de känner för det påverkat deras själv uppfattningar eller beteende
 - d. Har utseende påverkat dina deltagares chanser att uppnå goda resultat av sin utbildning (t.ex. att få anställning)
 - e. Diskutera dessa upplevelser med dina kollegor i relation till deras arbete
- 3) Efter varje modul
- a. a. Fundera på om och hur du kan tillämpa dina nya kunskaper i dina övningar
- 4) Ompröva materialet igen efter ytterligare erfarenheter I praktiken

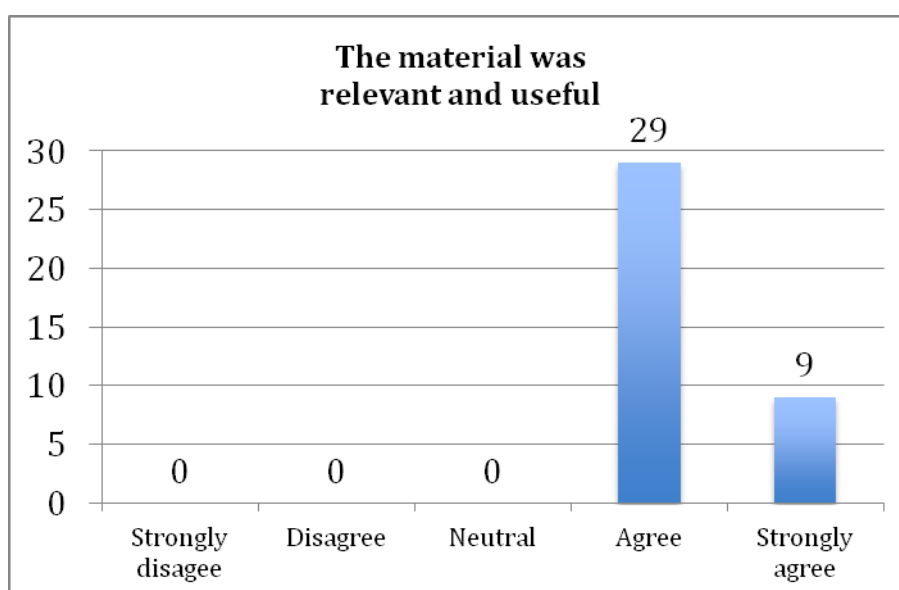
RESULTATET AV PILOT TEST

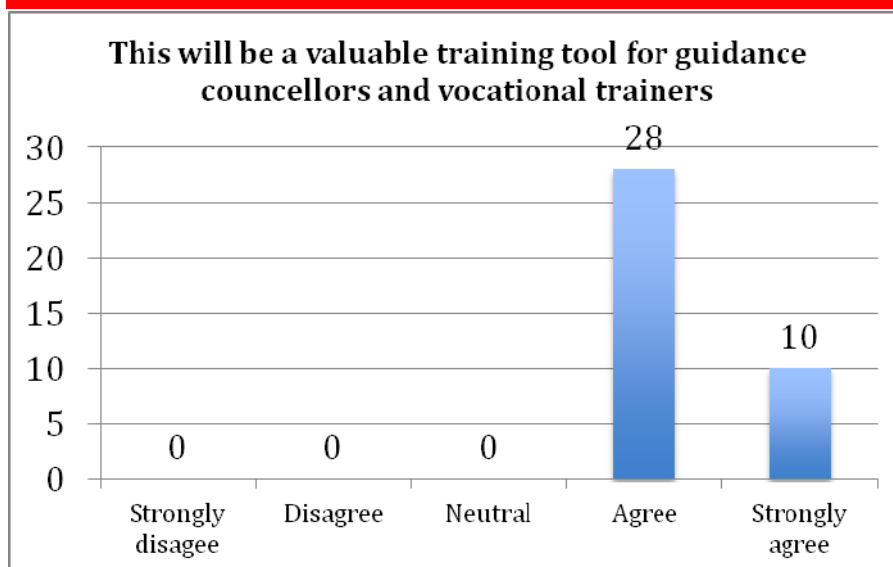
Projektets partner från Österrike, Italien, Norge och Sverige har levererat utbildningen till studievägledare och yrkeslärare inom sina egna organisationer. Respons från pilotstudien användes för att förfina innehållet i den teoretiska rapporten och utbildningsmodulen.

Deltagarna visas nedan:



38 deltagare tillhandahålls uppgifter om deras erfarenheter av att göra denna utbildning. Svaren visade att totalt sett uppfattades utbildningsmaterialet som relevant och användbart. Deltagarna tyckte också att utbildningsmaterial skulle vara ett värdefullt träningsredskap för andra studievägledare och yrkeslärare.





Ett test KAP (Kunskap, attityder, Praktik) har utvecklats av dem som levererat piloten och utbildningen i Litauen. Detta inkluderar frågor om målen för lärandet av utbildningsmaterialet . Deltagarna (som var lärare från en Continuous Studies Institute var involverad i utvecklingen och genomförandet av forskarutbildningar för olika yrkesgrupper, tillsammans med några folkhälsospecialister som arbetar med utbildning av vuxna i folkhälsofrågor) gjorde KAP-test före och efter kursen, för att kunna bedöma förändringar i deras

kunskap, attityder och betydelsen av materialet för att öva. Antalet deltagare för olika moduler varierade mellan 12 och 17.

KAP testet som genomförts efter kursen visade att nivåerna av kunskap om utseende och kroppsuppfattning hade förbättrats bland deltagarna, vilket tyder på att modulerna och andra utbildningsmaterial var framgångsrika i att uppnå de planerade lärandemålet. Deltagare gjorde också ett allmänt utvärderingsformulär. Alla deltagare var överens om att deras medvetenhet om de potentiella effekterna av utseende missnöje hade ökat (75 % instämmer, 25 % instämmer helt). Bakgrundsmaterial (dvs. de teoretiska, sammanfattningen och de nationella rapporterna) fick också positiv utvärdering. Alla deltagare var överens om (87 % instämmer, 13 % instämmer helt) att det totala utbildningsmaterial omfattade en värdefull utbildnings resurs för studievägledare och yrkeslärare.

BERÖRA KÄNSLIGA FRÅGOR

Vad gör jag om utseende missnöje verkar vara ett problem för en deltagare eller en kollega:

Om du är orolig för en av dina deltagare eller kollegas nivå av missnöje med sitt utseende och känner att det stör deras liv till en märkbar grad, kanske du vill diskutera dessa frågor med dem och/eller visa dem till tjänster som kan ge dem ytterligare information eller stöd. Innan du gör det bör du fundera över hur din egen kroppsuppfattning och utseende missnöje kan påverka konversationen.

[Observera: Du ska inte tro att människor med en synlig skillnad (vanställdhet) är missnöjda med hur de ser ut, då detta kanske inte är fallet. Det skulle bara vara lämpligt att ta upp detta i diskussionen om de visar synliga tecken på missnöje eller ångest]

Utseende missnöje kan vara ett känsligt ämne och det kan vara svårt för dina kollegor eller deltagare att

erkänna och/eller uttrycka sina problem. Du kan komma att bli medveten om deras missnöje på det sätt de talar om sitt utseende. Till exempel kan de ofta säga negativa kommentarer (till exempel "Jag är fet", "Jag är ful", "Jag ser förfärlig ut"), eller göra uttalanden som uttrycker tron på olika "skönhets myter" (till exempel "jag kommer aldrig att få ett jobb när jag ser ut så här", "endast attraktiva människor har massor av vänner", "Det enda sättet jag kan få ett bra liv är att se mer ut som en supermodell"). Många män tycker att det är svårare att diskutera sina känslor och frågan om sitt utseende än de flesta kvinnor.

När man lyfter fram ämnet och diskuterar eventuella problem personen kan ha, undvik att vara fördömande eller avvisande av deras känslor. Uppmuntra acceptans och uppskattning av mångfalden i utseende hos sig själv och andra och avråd dem från att jämföra sig (negativt) med sina kamrater. Uppmuntra dem att avfärda eller utmana utseenderelaterade budskap i reklam och media

och förstår att om man ser ut på ett visst sätt är inte det nyckeln till vänskap och goda relationer och även om klädval, frisyr etc. kanske kan påverka de första intrycken som bildas av andra, så är social kompetens mer kraftfullt i situationer som anställningsintervjuer och att bilda vänskap. Låt dem veta att du är villig att hänvisa dem till ytterligare information eller stöd om de känner att det skulle vara till nytta och så att de känner till hur de kan få tillgång till dessa tjänster. Följande praktiska tips kan vara till hjälp

Gör....

- *Ge en "säker" miljö för samtalet (d.v.s. någonstans privat, där man inte blir avbruten)*
- *Var tydlig med gränserna för samtalet från början (t.ex. informera personen att om samtalet är mer omfattande än dina kunskaper och färdigheter, kan du visa dem till andra källor för hjälp)*
- *Försäkra dem att oron över utseendet är vanligt förekommande*

- *Erbjud dem en chans att prata om sina bekymmer med dig eller någon med specialkunskaper eller färdigheter*

Gör inte....

- *Uttala sig om deras utseende (t.ex., säga att de "ser bra ut för dig")*
- *Säga att en massa andra människor ser "sämre ut" än de gör*
- *Påstå att de är fåniga eller gör väsen om ingenting*

Källor till Ytterligare information och support

“Reflektioner om kroppsuppfattning”: Rapport &
Rekommendationer från the All Party Parliamentary
Group Inquiry om kroppsuppfattning, 2012
[http://issuu.com/bodyimage/docs/reflections_on_body_](http://issuu.com/bodyimage/docs/reflections_on_body_image)
[image](http://issuu.com/bodyimage/docs/reflections_on_body_image)

Allmän/familjeläkare kanske kan ge en remiss till en
psykolog vid behov.

BEAT erbjuder hjälplinjer och online-stöd för dem med
ätstörningar <http://www.b-eat.co.uk/>

Changing Faces är en brittisk välgörenhetsorganisation
som stödjer och representerar människor som har
missbildningar i ansikte eller kropp oavsett orsak. Tel:
+44 845 4500 275

Webbsida: <http://www.changingfaces.org.uk>

Alopecia Patient's Society - Hairline International,

Hemsida: www.hairlineinternational.com

Erbjuder hjälp, stöd och råd till personer med alopecia och alla förhållanden av håravfall.

The Bell's Palsy Network, Hemsida: www.bellspalsy.net

Erbjuder online-information, stöd och råd för dem med Bells pares och andra relaterade förhållanden.

The Birthmark Support Group, Tel: 0845 045 4700,

Hemsida: www.birthmarksupportgroup.org.uk

Support grupp för personer med födelsemärken.

Breast Cancer Care, hjälplinje Tele: 0808 800 6000,

Hemsida: www.breastcancercare.org.uk

Erbjuder stöd, information och råd till dem med eller som återhämtar sig från bröstcancer.

British Association of Skin Camouflage, Tel: 01226

790744, Hemsida: www.skin-camouflage.net

Erbjuder utbildning, råd och hjälp.

British Red Cross Skin Camouflage Service, Hjälpelinje:

0300012 0276, Hemsida: <http://www.redcross.org.uk/What-we-do/Health-and-social-care/Health-and-social-care-in-the-UK/Skin-camouflage>,

and-social-care-in-the-UK/Skin-camouflage,

Email: skincam@changingfaces.org.uk

Cleft Lip & Palate Association (CLAPA), Hemsida:

www.clapa.com

Ger information, råd och praktiskt stöd för personer med och påverkas av läpp-och/eller gomspalt i Storbritannien.

Neurofibromatosis Association, Hjälpelinje: 020 8439

1234 (måndag till fredag 9.00 - 17.00),

Hemsida: www.nfauk.org

Stöder, ger råd och hjälper människor som påverkas av Neurofibromatos.

Psoriasis Association, Hjälpelinje: 01604 711129 (måndag till fredag 9.00- 17.00), Webb sida:

www.timewarp.demon.co.uk/psoriasis.html

Rådgivning, hjälp och stöd för personer som lider av psoriasis.

Psoriasis Forum, Webb sida: www.psoriasis-help.org.uk

Interaktivt forum som erbjuder stödgrupper för personer som lider av psoriasis.

Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance (PAPAA),

Hemsida: WwW.papaa.org

Storbritannien registrerad välgörenhet dedikerade till att hjälpa människor som drabbats av psoriasis och psoriasisartrit.

Vitiligo Society, Hjälpelinje: 020 7840 0855 (måndag till fredag 10.00- 17.00), Webb sida:

www.vitigosociety.org.uk

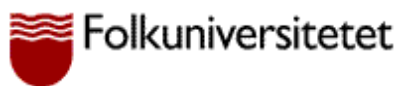
Information, hjälp och stöd till personer med vitiligo.

PARTNERS



ASEV - Agenzia per lo Sviluppo
Empolese Valdelsa
www.asev.it

BEST Institut für berufsbezogene
Weiterbildung und
Personaltraining GmbH
www.best.at



Folkuniversitetet
Kristianstad
www.folkuniversitetet.se

Klaipeda University Continuing
Studies Institute
www.ku.lt/en/



Rogaland School- and business
Development Foundation
rogalandsbdf.com

Centre for Appearance Research
University West of England
www.uwe.ac.uk



University of the
West of England

REFERENSER

1. Wertheim E, Paxton S, editors. Body image development in adolescent girls. London: Guilford Press; 2011.
2. Geller J, Srikameswaran S, Cockell SJ, Zaitsoff SL. Assessment of shape- and weight-based self-esteem in adolescents. *The International journal of eating disorders*. 2000;28(3):339-45.
3. Rumsey N, Harcourt D. *The Oxford Handbook of the Psychology of Appearance* Milton Keynes: Oxford University Press; 2012.
4. OECD. *Sick on the Job? Myths and Realities about Mental Health and Work*. Work MHA, editor: OECD Publishing; 2012.
5. Johnson F, Wardle J. Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: A prospective analysis. *J Abnorm Psychol*. 2005;114(1):119-25.
6. Stice E. Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychol Bull*. 2002;128(5):825-48.
7. Folkhälsoinstitut S. *Barns och ungas hälsa*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut Distributionstjänst; 2011.
8. Diedrichs P, Rumsey N, Halliwell E, Paraskeva N. The prevalence of appearance concerns among 77,630 adults. 2012.
9. Kanayama G, Barry S, Hudson JI, Pope HG. Body image and attitudes toward male roles in anabolic-androgenic steroid users. *Am J Psychiat*. 2006;163(4):697-703.
10. Zelli A, Lucidi F, Mallia L. The relationships among adolescents' drive for muscularity, drive for thinness, doping attitudes, and doping intentions. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2010;4(1):39 - 52.
11. Byron-Daniel J. Appearance and exercise. In: Rumsey N, Harcourt D, editors. *The Oxford Handbook of the Psychology of Appearance* Milton Keynes: Oxford University Press; 2012.

12. Amos A, Bostock Y. Young people, smoking and gender--a qualitative exploration. *Health education research*. 2007;22(6):770-81.
13. Austin SB, Field AE, Wiecha J, Peterson KE, Gortmaker SL. The impact of a school-based obesity prevention trial on disordered weight-control behaviors in early adolescent girls. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*. 2005;159(3):225-30.
14. Yanover T, Thompson JK. Self-reported interference with academic functioning and eating disordered symptoms: associations with multiple dimensions of body image. *Body image*. 2008;5(3):326-8.
15. Lovegrove E, Rumsey N. Ignoring it doesn't make it stop: adolescents, appearance, and bullying. *The Cleft palate-craniofacial journal : official publication of the American Cleft Palate-Craniofacial Association*. 2005;42(1):33-44.
16. Neumark-Sztainer D, Wall M, Eisenberg ME, Story M, Hannan PJ. Overweight status and weight control behaviors in adolescents: longitudinal and secular trends from 1999 to 2004. *Preventive medicine*. 2006;43(1):52-9.