
APPEARANCE MATTERS

"Optimizing the outcomes for vocational guidance counseling and vocational training"

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.

INTRODUKSJON

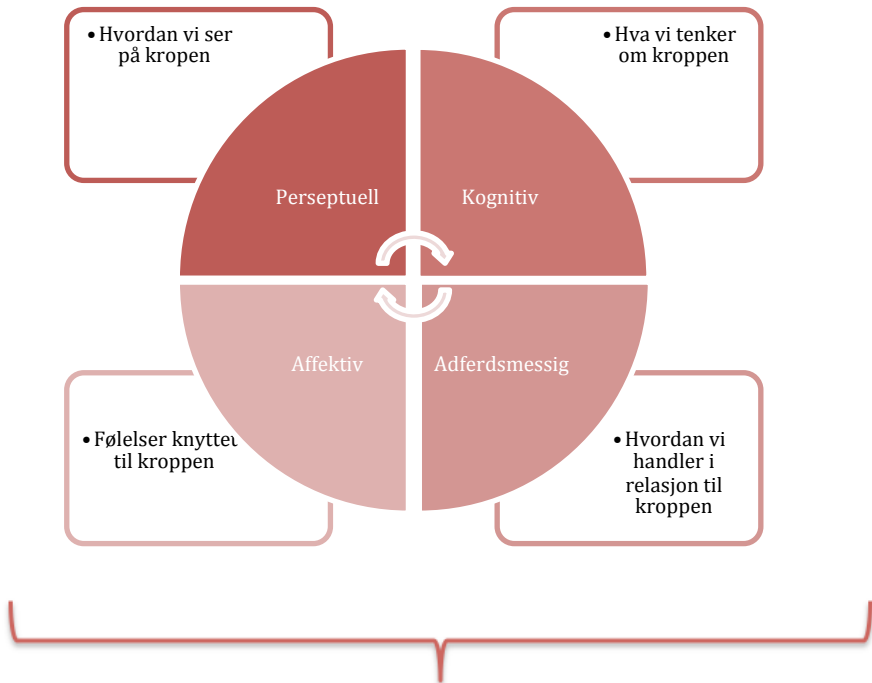
Det finnes nå omfattende bevis som viser at mennesker som er bekymret over sitt utseende, kan oppleve en rekke negative effekter, blant annet redusert selvfølelse, følelsesmessig stress, risiko-adferd, negative fysisk og/eller psykisk helse, dårlige resultater i utdanning og sosial eksklusjon. Inntil nylig, har graden av oppmerksomhet rundt dette vært lav i yrkesopplæringen. Elever eller deltakere med stor grad av misnøye med utseende kan oppleve negative effekter når det gjelder sin psykiske helse, sosiale opplevelser og/eller fysisk helse, og det kan være vanskelige å gi råd og støtte til dem slik at de kan bli selv-aktiverte. I tillegg, vil elever og deltakere som har et utseende som skiller seg fra normen (for eksempel på grunn av ulykke, hudsykdom, operasjon eller medfødt lyte) oppleve stigma i sin kontakt med andre og i forhold til sine muligheter til å få jobb. Hvis veiledere har begrenset forståelse av de faktorene

som bidrar til utseenderelatert stress, og om konsekvensene av dette, blir det sannsynlig at de i enda mindre grad kan gi egnet veiledning eller yrkesopplæring for å optimere resultatet for sine deltakere og klienter. Målet med dette prosjektet har derfor vært å utvikle opplæringsmateriale for å øke kunnskapen og forståelsen rundt disse temaene til yrkeslærere og studie- og yrkesveiledere, slik at de kan kjenne igjen deltakere med risikofaktorer og/eller symptomer på misnøye med utseende, og tilby veilederne forslag og tips til hvordan de skal håndtere disse spørsmålene.

For å utarbeide dette, har helse-psykologer sammen med yrkes-utdannere og yrkesveiledere fra seks land – Østerrike, Italia, Litauen, Norge, Sverige og Storbritannia utviklet det opplæringsmaterialet som følger dette heftet.

KROPPSBILDE & MISNØYE MED UTSEENDE

Begrepet «kroppsbilde» refererer til hvordan et individ tenker, føler og handler i forhold til sin kropp og sitt utseende. Dette er en flerdimensjonal konstruksjon bestående av perseptuelle, kognitive (tankeprosesser), affektive (følelser) og atferdsmessige komponenter (1).



Komponenter av kroppsbildet

Kroppsbilde er en komponent av en persons selv-konsept (personens syn på eller forståelse av seg selv) og bidrar også til personens selvfølelse (personens samlede vurdering av sitt selvverd). Bidragene til et vel-balansert og variert selvbilde kan komme fra ulike områder, inkludert utseende, prestasjoner i skole eller arbeid, vennskap, sportslige evner eller fritidsaktiviteter.

I disse tilfellene kommer personens selvfølelse som en vurdering av resultat og bidrag på en rekke ulike områder. Hvis denne personen opplever et nederlag eller utfordring på ett område (for eksempel hvis noen kommer med en nedsettende kommentar om personens utseende), da kan andre områder fungere som noe å «falle tilbake på» slik at personen opprettholder sin selvfølelse.

På grunn av trykket fra media, mote og skjønnhetsindustrien, definerer stadig flere mennesker seg selv (selvkonsept) og evaluerer seg selv i en stadig økende grad i forhold til sitt utseende (selvfølelse). Et

EFFEKTER AV MISNØYE MED UTSEENDE

mer begrenset antall områder i en persons selv-konsept øker sårbarheten for å få en lav selvfølelse, fordi personen vil ha lite å falle tilbake på hvis han møter utfordringer for selvfølelsen på utseende-området.

Et uforholdsmessig stort fokus på utseende kan føre til devaluering av andre sider ved selvet, som i og selv-bestemmelse. En kanadisk studie (2) fant at 20% av et utvalg av 197 unge kvinner trodde at deres kroppsfasong og vekt var den viktigste påvirkningen på deres følelse av egenverd: viktigere enn vennskap, romantiske relasjoner, skoleferdigheter, personlig utvikling og kompetanse på andre områder enn skole.

Den psykiske helsen hos unge mennesker fortsetter å være en viktig grunn til bekymring i Europa (4). I nylig

gjennomførte storskala studier av tenåringer, har negative kroppsbilde blitt nevnt som en hovedkomponent og prediktor for redusert selvfølelse, følelsesmessige problemer (5) og depresjon(6). For unge europeiske mennesker i alderen 15 til 24 har det skjedd en markant forverring av den psykiske helsen. Det er en økning av symptomer som uro, angst, søvnproblemer og sykehusopphold for å behandle depresjon eller selvskading (4, 7) og en nylig studie av 77,000 voksne i Storbritannia, følte over 60% skam over hvordan de så ut (8).

Det finnes nå veletablerte sammenhenger mellom utseende-bekymringer og mange ulike former for helseskadelig atferd, inkludert narkotika- og alkoholmisbruk (9), unngåelse eller overdrivelse av trening, og ikke-medisinsk bruk av steroider for å øke muskelmassen hos menn (10, 11). Unge mennesker med dårlig kroppsoppfatning begynner og fortsetter å røyke fordi det reduserer appetitten(12).

Mange individer har dårlig næringsinntak, faster eller hopper måltider, eller har en ikke-medisinsk bruk av avføringsmidler, vanndrivende medisin eller slankepiller (13) med det formål å gå ned i vekt. Konsekvensene av dette kan påvirke prestasjonen i utdanning, det er fastslått at begrenset matinntak er forbundet med en rekke negative kognitive effekter, inkludert redusert oppmerksomhet og hukommelse.

Elever med lavere karakterer rapporterer i større grad at bekymringer med kroppsbildet gikk ut over deres faglige prestasjoner (14). Lovegrove & Rumsey (15) fant at 31% av tenåringer i Storbritannia unngår å delta i diskusjoner i klasserommet, og 20% er borte fra skolen når de mangler selvsikkerhet til eget utseende. Nylig forskning indikerer at 50% av menn og 70% av unge gutter ønsker å endre sin kroppsvekt eller form. Mennesker som er overvektige og rammes av vekt-stigma rapporterer i større grad dårlig psykososial forhold (16). Spørsmål rundt utseende kan være særlig utfordrende for

innvandrere og andre som bytter kulturell sammenheng, og kan bidra til sosial eksklusjon. Mennesker fra andre sosialt utsatte grupper kan også være uproporsjonalt sterkt påvirket. Jenter fra skoler med lavere prestasjoner legger større vekt på å være attraktive, sammenlignet med jenter fra skoler med høyere prestasjoner.



FORMÅL MED DETTE PROSJETET

Den innovative karakteren til dette prosjektet ligger i å tilpasse kunnskaper om årsaker til, og konsekvenser av misnøye med utseende i forbindelse med yrkesutdanning og rådgivning. Gjennom å øke bevisstheten hos lærere og rådgivere, er målet både å redusere diskriminering i disse sammenhengene, og å optimalisere resultatet for de som benytter tilbudene.

Selv om tidligere medlemmer av dette konsortium har produsert opplæring og anbefalinger for yrkesveiledning innen områdene alder, lavtlønnet arbeid, flyktninger og innvandrere, og personer i risikozonen for sosial eksklusjon av andre grunner, viser våre undersøkelser en mangel i utdanningsmarkedet i forhold til dette viktige området.

De negative effektene av misdannelser og misnøye med utseende i befolkningen er av ulike slag og omfatter

PROSJEKTEFFEKTER

psykososiale spørsmål, utdanningsresultat og/eller å bli diskriminert i et samfunn besatt av “utseende”. Det er ytterst relevant at yrkeslærere og rådgivere forstår disse effektene for å gi best mulig støtte til sine klienter.

Dermed gir prosjektet en ny mulighet til læring, som er rettet mot kunnskapsinnhenting og kompetanseutvikling for yrkesveiledere og yrkesutdanningsleverandører. Materialet er utformet for å generere mulige løsninger på de problem som er forbundet med utseenderelatert stress og diskriminering for de som ønsker å komme inn på arbeidsmarkedet eller yrkesutdanning, men som hindres av deres faktiske utseende eller deres følelser om hvordan de ser ut.

Prosjektet utviklet 7 treningsmoduler for yrkesutdannere og yrkesveiledere, samt en teoretisk rapport og nasjonale rapporter. Modulenes innhold er som følger:

Modul 1

Har utseende betydning?

Fokus for modulen:

1. Hvordan utseende påvirker bedømmelser vi gjør av oss selv og andre
2. Frekvens og konsekvenser av utseenderelaterte problemer

Modulen omfatter:

- Klasseromsøvelser, diskusjonspunkter, videoklipp og valgfrie aktiviteter
- Referanser til forskning rundt ungdommer og voksne mennesker som ser annerledes ut enn “normen” (for eksempel med misdannelser)

Innhold:

- Utseendets betydning i hverdagen
 - Hvordan vi kjenner igjen oss selv og andre

-
- Førsteintrykk og bedømmelser av andre
 - Hvordan vi presenterer oss for andre
 - (Mis)fornøydhet med utseende
 - Hvem har utseendeproblemer?
 - Utseenderelaterte forestillinger: Medias rolle
 - Å se annerledes ut; å leve med misdannelser
 - Konsekvenser av misnøye med utseende

Modul 2

Psykologiske effekter av misnøye med utseende

Fokus for modulen:

- Emosjoner (følelser), kognisjon (tanker) og adferd forbundet med misnøye med utseende

Modulene omfatter:

- Klasseromsøvelser; tema for diskusjon; tips til veiledere/lærere

Innhold:

- Grunner for å oppleve selv-bevissthet i relasjon til utseende
- Psykologiske effekter av misnøye med utseende
 - Emosjonelle effekter (følelser)
 - Kognitive effekter (tanker)
 - Adferdsmessige effekter (for eksempel sosial funksjon, unnvikelse fra sosiale situasjoner)
 - Misnøye med utseende gjennom livet
- Positive effekter av å se annerledes ut

Modul 3:

Helsemessige effekter av misnøye med utseende

Fokus for modulen:

- Hvordan og hvorfor misnøye med utseende kan påvirke levevaner (for eksempel røyking, kosthold, trening)
- Hvordan levevaner kan påvirke utseende
- Hvordan utseendespørsmål kan være relevante når man vil fremme fysisk helse

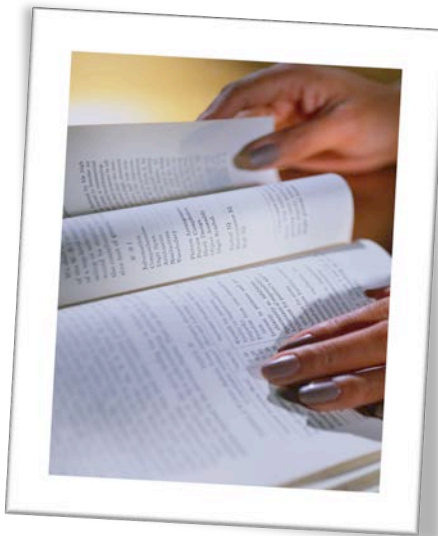
Modulen omfatter:

- Klasseromsaktiviteter, tips til veiledere

Innhold:

- Effekten av utseendeideal i media på helserelatert adferd
 - Røyking
 - Utseende og røyking
 - Effektene av røyking på utseende
 - Fysisk aktivitet
 - Den (komplekse) sammenhengen mellom utseende og fysisk aktivitet

- Spisevaner og slanking
 - Misnøye med utseende og kostholdsbegrensninger, kosttilskudd, bruk av steroider
- Opptre som rollemodell og fremme en sunn livsstil for elever og deltakere



Modul 4:

Misnøye med utseende og sosiale ulemper

Fokus for modulen:

- Risikofaktorer for misnøye med utseende hos mennesker fra sosialt utsatte grupper
- Utseendets betydning for dannelse av inntrykk og stereotyper (med henvisning til sosialt utsatte grupper)
- Måter å støtte deltakere på, og tilgang til egnede ressurser

Modulen omfatter:

- Emner for diskusjon; eksempler relatert til etnisitet, kulturelle forskjeller, misdannelser

Innhold:

- Betydningen av misnøye med utseende hos sosialt utsatte grupper
- Risikofaktorer for utseende-misnøye hos sosialt utsatte grupper
 - Kulturelle normer og forestillinger
 - Sosio-økonomiske forhold

- Psykologisk sårbarhet
- Respons fra andre
 - danne inntrykk
 - Påvirke førsteinntrykket
 - Snakk om utseende



Modul 5:

Intervensjoner for å bedre kroppsoppfatningen

Fokus for modulen:

- Potensielle mål for intervensjon
- Rammer for å styre intervensjonen
- Aktiviteter for å fremme selvtillit knyttet til utseende

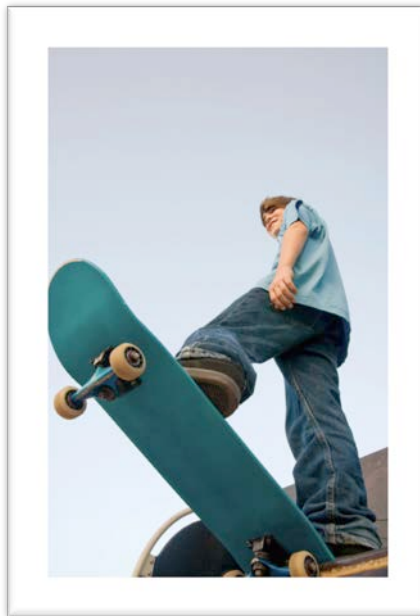
Modulen inneholder:

- Informasjon om ressurser for å komplettere intervensjoner; klasseromsaktiviteter, videoklipp, ideer til ytterligere aktiviteter, sammendrag av faglig belegg

Innhold:

- Mål for intervensjonen
 - Endre det fysiske og sosiale miljøet
 - Individuell- og gruppe-tiltak
- Innhold og fremlegg av intervensjoner
 - Oversikt over risikofaktorer
 - Kunnskap om medias påvirkning
 - Betydningen av venner

- Anvendelse av kognitiv dissonans
- Relevante ressurser
- Tips for veiledere:
 - Oppmuntre selvtillit til utseende



Modul 6:

Hvordan kjenne igjen symptomer på utseende- relatert bekymringer

Fokus for modulen:

- Gransking av «objektive» indikatorer av lidelse
 - Hvor nyttig er fysiske indikatorer?
 - Observere adferd
 - Psykometrisk vurdering
- Subjektive indikatorer på lidelse
 - Tanker og tro

Modulen omfatter:

- Klasseromsbaserte eksempler, aktiviteter og diskusjonspunkter, forskningsresultater

Innhold:

- Objektive indikatorer på lidelses
 - Fysiske indikatorer
 - Alvorligheten (omfanget) av utseendemessig avvik
 - Plassering (på kroppen) av utseendemessig avvik

- Observasjon av adferd
- Psykometrisk vurdering
 - Hvilke aspekter er og er ikke vurdert av standardiserte tiltak?
- Subjektive indikatorer på lidelse
 - selvoppfatning



Modul 7:

Intervensjon: Tilnærminger og kilder for støtte

Fokus for modulen:

- Kontinuiteten fra “normativ misnøye” til ekstrem misnøye med utseende
- Hvordan kjenne igjen og diskutere “overdrevne” utseenderelaterte bekymringer
- Forstå behandlingsmetoder
- Kilder til ekstra støtte

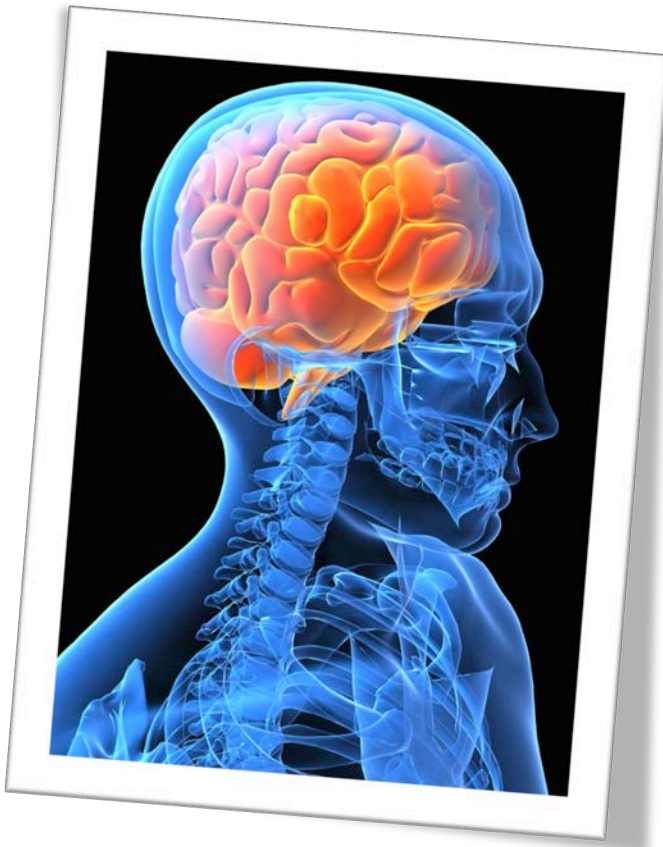
Modulen inkluderer:

- Klasseromsbaserte aktiviteter og diskusjonspunkter, informasjon om ytterligere former for støtte og ressurser

Innhold:

- Når er misnøye med utseende “normalt” og når blir det et problem?
 - Påvirkningen på det daglige livet
 - Påvirkning på tro, tanker, følelser og humør
- Metoder for behandling
 - Biomedisinske metoder

- Psykologiske metoder
 - Kognitive adferdsterapi



BRUK AV OPPLÆRINGSMATERIALET

I

denne seksjonen blir det gitt informasjon til lærere og veiledere om hvordan modulene i Appearance Matters kan bli brukt i sammenheng med opplæring av yrkesveiledere og yrkeslærere. Råd og tips om hvordan man diskuterer misnøye med utseende med kolleger og elever, om hvem de kan berøre.

Alle modulene er utformet for å gi yrkesveiledere og yrkeslærere mer kunnskap og forståelse rundt forekomst og postensielle effekter av misnøye med utseende, sammen med råd og tips for å gripe tak i disse spørsmålene.

Muligheter for å gjennomføre modulene

Opplæring kan omfatte alle modulene, eller et utvalg av moduler. Vi regner med at hver modul kommer til å ta 1-2

timer å gjennomføre, avhengig av grad av interaktivitet med tilhørerne. Modulene er egnet å bruke i forbindelse med

- Et halvdagskurs
- Et dagskurs
- Selvstudium

For å fremme diskusjoner og små gruppeaktiviteter, bør det foreslåtte antall deltakere i gjennomføringen av et kurs være mellom 4 og 24 deltakere.

Veiledning til kursholdere

Før man gjennomfører opplæringene:

- 1) Les følgende rapporter:
 - a. Teoretisk rapport
 - b. Nasjonal rapport
 - c. Sammenfattende rapport
- 2) Sett deg inn i Powerpoint-presentasjonene for hver modul

- 3) Forbered eksempler som er av relevans for din egen erfaring, og for deltakerne
- 4) Sikre deg at romfasilitetene fremmer interaksjon og diskusjon under sesjonene (se nedenfor)
- 5) Skriv en kursplan som inkluderer
 - a. Oppvarmingsøvelse(r)
 - b. orientering om innholdet i modulen(e)
 - c. tid for gruppediskusjoner og øvelser
 - d. en strategi for hvordan håndtere situasjonen hvis sensitive tema skulle dukke opp (se nedenfor)
- 6) Vurder om kurset ville bli bedre ved å invitere andre forelesere også (f.eks. fra andre yrkesgrupper som psykologi, sosiologi, sosialt arbeid)

Alt materiale er tilgjengelig fra prosjektets hjemmeside:

www.appearancetraining.com

Opplæringsfasiliteter

Bruk fasiliteter som fremmer interaktiv undervisning og diskusjoner, for eksempel:

- Bord plassert i hesteko
- Stoler og bord for mindre grupper (5-6), eller runde bord for større grupper
- Tavle & tusjer
- Projektor

Å håndtere sensitive tema under opplæringen

Vi forventer ikke at opplæringen vil forårsake angst hos yrkesrådgivere eller veiledere. Men om dette likevel skulle skje, er det på sin plass at den som gjennomfører opplæringen på forhånd har gjort seg kjent med hvem som kan bidra med nødvendig støtte hvis det skulle bli nødvendig (se avsnittet om følsomme tema mot slutten av denne guiden).

Retningslinjer for personer som benytter materialet til selvstudium

- 1) Planlegg å bruke 8-10 timer til å sette deg inn i materialet
 - a. Forberedende arbeid – se nedenfor (1 time)
 - b. Lese den teoretiske rapporten (30 min)
 - c. Lese den sammenfattende rapporten og nasjonal rapport (30 min)
 - d. Powerpoint-modulene (7-9 timer)

- 2) Før du begynner på materialet, reflekter over din egen erfaring
 - a. Hva føler du angående ditt eget utseende? På hvilken måte påvirker disse følelsene din adferd?
 - b. Har utseendet til dine deltakere betydning for din adferd?

- c. Har deltakernes utseende og hva de føler rundt dette påvirket deres adferd og deres syn på seg selv?
- d. Har utseende påvirket dine deltakeres muligheter til å oppnå gode resultat i sin opplæring?
- e. Diskuter disse erfaringene med dine kolleger relatert til deres arbeid

3) Etter hver modul

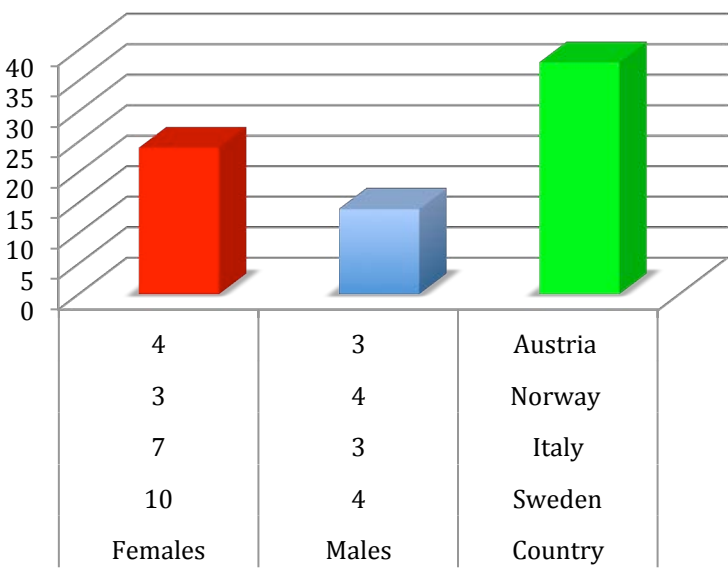
- a. Reflekter over hvordan du kan ta i bruk din nye kunnskap i ditt arbeid

4) Reflektere over materialet igjen etter ytterligere en tid i ditt arbeid

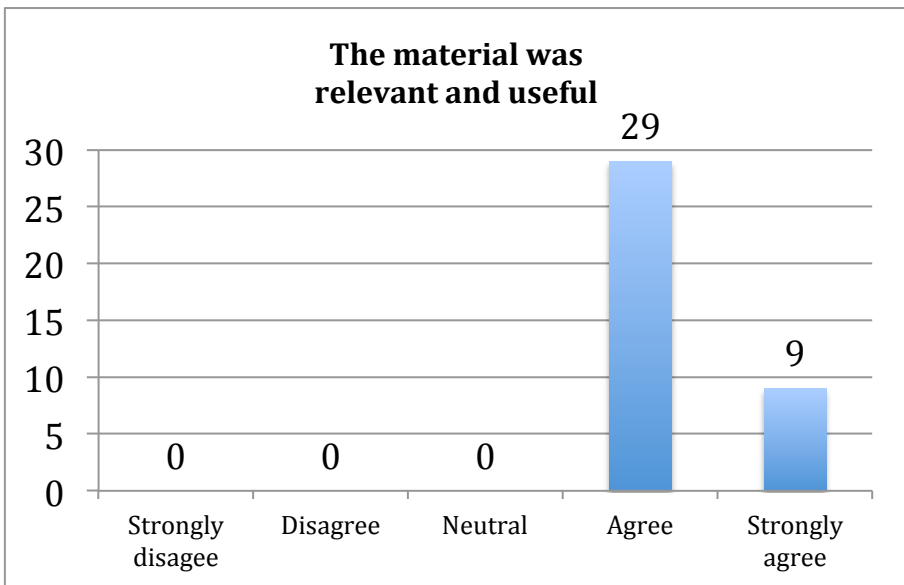
RESULTATER AV PILOT-TEST

Prosjektpartnerne fra Østerrike, Italia, Norge og Sverige har levert opplæringsmaterialet til yrkesveiledere og yrkeslærere innen sin egen organisasjon.

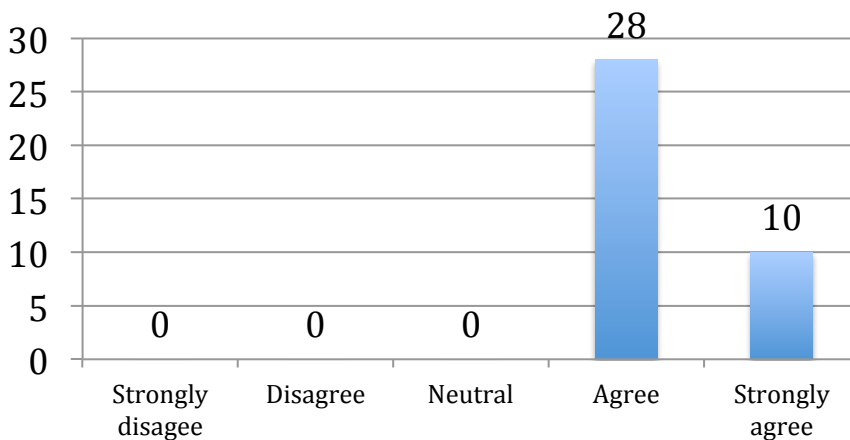
Tilbakemeldinger fra pilotstudien anvendes for å forfine innholdet i den teoretiske rapporten og opplæringsmodulen. Deltakerne vises nedenfor:



38 deltakere ga opplysninger relatert til sin erfaring med å gjennomgå denne opplæringen. Deres respons indikerer at totalt sett blir opplæringsmaterialet oppfattet som relevant og nyttig. Deltakerne vurderer også at opplæringsmateriellet ville være et viktig verktøy også for andre yrkesveiledere og yrkeslærere.



This will be a valuable training tool for guidance counsellors and vocational trainers



En test KAP (Knowledge, Attitudes, Practice) ble utviklet av de som leverte piloten og opplæringen i Litauen. Dette inkluderer spørsmål om målet for læringen av materialet. Deltakerne (som var lærere fra en Continuous Studies Institute var involvert i utviklingen og gjennomføringen av forskerutdanning for ulike yrkesgrupper, sammen med folkehelsespesialister som arbeider med utdanning av voksne i folkehelse spørsmål) gjorde KAP-test før og etter kurset, for å kunne bedømme forandringen i deres kunnskap, holdning og betydningen av materialet for å

trene. Antallet deltakere for de ulike modulene varierte mellom 12 og 17.

KAP-testen som ble gjennomført etter kurset viste at nivået av kunnskap om utseende og kroppsoppfatning hadde blitt forbedret blant deltakerne, hvilket tyder på at modulene og andre opplæringsmateriell hadde effekt i å oppnå de planlagte læringsmålene. Deltakerne gjorde også en generell vurdering av utbytte. Alle deltakerne var enige i at deres bevissthet om de potensielle effektene av misnøye med utseende hadde økt (75 % enig, 25 % svært enig). Bakgrunns materialet (dvs. de teoretiske sammendragene og de nasjonale rapportene) fikk også positiv evaluering. Alle deltakerne var enige i (87 % enige, 13 % svært enige) i at det totale opplæringsmaterialet omfattet en verdifull opplæringsressurs av studieveiledere og yrkeslærere.

BERØRE SENSITIVE TEMA

Hva gjør jeg om misnøye med utseende ser ut til å være et problem for en deltaker eller en kollega:

Hvis du er urolig for en av dine deltageres eller kollegas grad av misnøye med sitt utseende, og du mener det har betydelig negativ innflytelse på deres liv (se modul 6), vil du kanskje ønske å diskutere disse spørsmålene med dem og/eller henviser dem til tjenester som kan gi ytterligere informasjon eller støtte. Før du gjør det, bør du:

- a. tenke over hvordan din egen kroppssoppfatning og misnøye med utseende kan påvirke samtalen.
- b. Gjøre deg kjent med kilder til tilleggshjelp hvis disse skulle bli nødvendige (se modul 6 og 7, seksjonen mot slutten av denne guiden).

-
- c. Vurder hvordan du vil forsikre deg om at de råd du gir er tilstrekkelig og i samsvar med din kunnskap og ekspertise,

(Vær obs på: Du skal ikke tro at mennesker med en synlig annerledeshet er misfornøyde med hvordan de ser ut, ettersom det kanskje ikke er tilfelle. Det vil bare være riktig å ta opp dette hvis de viser synlige tegn på misnøye eller stress)

Misnøye med utseende kan være et sensitivt tema og det kan være vanskelig for dine kolleger eller deltagere å erkjenne og/eller uttrykke bekymring. Du kan få et inntrykk av deres misnøye gjennom hvordan de snakker om sitt utseende. For eksempel kan de komme med gjentatte negative kommentarer (som 'jeg er feit', 'jeg er stygg', 'jeg ser fryktelig ut'), eller kommer med utsagn som uttrykker tro på "skjønnhetsmyter" (som 'jeg kommer aldri til å få en jobb når jeg ser ut som jeg gjør', 'bare vakre mennesker har mange venner', den eneste måten jeg kan få et bra liv på, er hvis jeg kan se mer ut

som en supermodell’). Mange menn synes det er vanskeligere å diskutere sine følelser og sitt utseende enn de fleste kvinner.

Når temaet tas opp, og man diskuterer eventuelle problemer personen kan ha, unngå å være dømmende eller avvisende til deres følelser. Oppmuntre til akseptering og verdsetting av at de selv og andre har et mangfoldig utseende, og fraråd dem fra å sammenligne seg (negativt) med folk rundt. Oppmuntre dem til å avvise eller utfordre utseenderelatert reklame og media, til å forstå at det å se ut på en spesiell måte ikke er nøkkelen til vennskap og gode relasjoner, selv om klesvalg, frisyre etc. påvirker førsteinntrykket andre danner seg, så er sosial kompetanse er mer kraftfullt i situasjoner som jobbintervju og knytting av vennskap.

La dem vite at du er villig til å henvide dem til ytterligere informasjon eller støtte hvis de føler at det ville være til nytte å være klar over hvor de kan få tilgang til disse

tjenestene. Følgende praktiske tips kan være til hjelp (se også modul 7):

Gjør....

- *Finn et “sikkert” miljø for samtalen (et sted der dere ikke blir forstyrret)*
- *Vær tydelig med grensene for samtalen fra starten (f.eks. informer personen om at hvis samtalen går ut over dine kunnskaper og ferdigheter, kan du henvise dem til andre kilder for hjelp)*
- *Forsikre dem om at en viss bekymring om utseende er vanlig*
- *Anbefal lesing og nettsider for mer informasjon (se modul 7 og Ressurser nedenfor)*
- *Oppmuntre dem til å utvikle og bruke sosiale ferdigheter*
- *Tilby dem en mulighet til å snakke om sine bekymringer med deg, eller noen med spesialistkompetanse.*

Gjør ikke....

- *Vurder deres utseende (f.eks. ved å si “jeg synes du ser fin ut”)*
- *Si at mange andre mennesker ser “verre” ut enn de gjør*
- *Si at de er dumme eller lager en sak av en bagatell.*

Kilder til ytterligere informasjon og støtte

Allmennleger eller fastleger kan gi henvisning til psykolog ved behov.

ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser

Landsdekkende interesseorganisasjon for de som har eller har hatt en spiseforstyrrelse, og for deres pårørende.

www.nettros.no

telefon: 94817818

Mandag – fredag kl 9.30-15.00

e-post: info@nettros.no

Norges Handikapforbund

Schweigaardsgt. 12

Postboks 9217 Grønland

0134 Oslo

Telefon: 24102400

www.nhf.no

Alopecia Areata-foreningen

En landsomfattende forening for alle som har Alopecia areata (flekkvis håravfall) og deres pårørende.

www.alopecia.no

telefon: 957 54 929 etter kl 17.00

e-post: post@alopecia.no

Landsforeningen for Alopecia Areata

Postboks 4402 Nydalen

0403 Oslo

www.ansiktslammelse.no

Forening som gir støtte til personer med ansiktslammelser, og jobber for å fremme informasjon i samfunnet. Hjemmeside med informasjon og brukerforum-

Brystkreftforeningen

En interesse- og likemannsorganisasjon for brystkreftrammede og deres omgivelser.

www.brystkreftforeningen.no

Brystkrefttelefonen: 02354 mellom klokken 09.00 og 22.00 alle dager i året.

Leppe-ganespalte foreningen.

En interesseorganisasjon for barn, ungdom og voksne født med leppe- kjeve- ganespalte.

Telefon: 91870131

e-post: post@lgs.no

www.lgs.no

Norsk forening for nevrofibromatose

Landsomfattende interesseorganisasjon for alle som har eller er interessert i Nevrofibromatose eller Schwannomatose.

www.nffnf.no

Psoriasis- og eksemforbundet.

www.pefnorge.no

post@pefnorge.no

Vitiligo Norge. en landsdekkende forening og
interesseorganisasjon for alle med vitiligo.

www.vitiligo.no

E-post: vitiligo@vitiligo.no

Telefon: 40 59 09 00

Faebook: Vitilgoforeningen

Rikshospitalets hudtelefon: 23 07 58 03

Åpningstider:

Tirsdag og fredag fra kl. 08.00-09.00

Torsdag fra kl. 12.00-13.00

PARTNERE



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 Engand
www.uwe.ac.uk



University of the
West of England

REFERANSER

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.