

Ikke så greit hjemme?

Det høres kanskje overraskende ut, men det viser seg at vi er mer tilfredse på jobb enn vi er hjemme med familien. Det blir hevdet i en ny rapport fra Eurofund, som er EUs institutt for arbeidsmarkedsanalyse. Den danske lykkeforskeren Christian Bjørnskov ved Aarhus Universitet mener dette har sammenheng med at man gjerne får et klapp på skulderen eller en bonus om man gjør det bra på jobben. Noe tilsvarende finnes sjelden i familielivet, selv om Bjørnskov sier dette gjerne er noe folk normalt ikke vil innrømme. (videnskab.dk)

Myke menn og p-piller

Kan p-pillebruk gjøre at tradisjonelle mannmenn går av moten? Det kan forskning fra Universitetet i Sheffield tyde på. For mens kvinner som har eggøsning foretrekker dominerende menn med maskuline og symmetriske ansiktstrekk, er kvinner i resten av menstruasjonssyklusen på jakt etter mykere verdier og mer feminine ansiktstrekk som kan minne om hennes egne. En kvinne som tar p-piller får derimot ikke eggøsning, og dermed blir naturens mekanismer satt ut av spill. Dette kan ifølge den engelske undersøkelsen få konsekvenser for de pardannelsene som blir inngått. (forskning.no)

Trøstespising forklart

Personer som tar seg en tallerken med noe godt når de føler seg nedfor, gjør det kanskje av hormonelle årsaker. Den svenske professoren i fysiologi Kerstin Moberg har skrevet en bok om hormonet oksytocin og dets rolle i relasjoner, og forteller at det knyttes til en følelse av avslapning og større tillit til andre. Hormonet produseres av kroppen når den får nærhet og berøring – for eksempel gjennom en god klem eller det å treffe venner. Men Moberg forteller at også varme og metthet gjør at kroppen produserer oksytocin, noe som gjør at mat ofte blir brukt som kompensasjon for ensomhet og mangel på nærhet. (expresen.se)

Headbanging: en helserisiko

«En gjennomsnittlig headbanging-låt har et tempo på rundt 146 slag i minuttet. Dette kan gi milde hodeskader om bevegelsesrommet er større enn 75 grader.» Slik lyder det i artikkelen publisert i British Medical Journal av to forskere som har studert hardrockernes tradisjonelle kast med hodet. De australske forskerne kommer med enkle tips for å minimere sjansene for skader: Å bare headbange til annethvert slag i musikken, å gå over til saktere musikkstiler, eller å bruke «beskyttelsesutstyr». Headbanging kan føre til mild hjerneskade, og dette kan forklare hvorfor metalpublikummet ofte er omtåket, forvirret og sammenhengende. Ifølge studien, altså. (boingboing.net)



MARCO ELSAFADI



LIV SÆBØ



ARVID SKUTLE



SOLFRID RAKNES

Stengt for oppdaterte

Ei litt bekymra mor til ei 12 år gammel jente spurde meg: Kva skal eg gjere når eg ser dottera mi har det vanskeleg?

SOLFRID RAKNES, psykolog



UNDER INSTALLERING AV ny programvare på dataen tek det ei stund der dataen jobbar og ikkje kan gjere noko anna. Ungdomstid er installeringstid: Ein mistar mykje av det ein har hatt som barn. Og får mykje nytt og enormt mange nye moglegheiter.

Kroppen endrar seg fort: Formene, hårvekst, hud, storleik – alt. Og innanfor huda, i hovudet, skjer det minst like mykje: Evna til å sjå seg sjølv og familien sin utanfrå dukkar opp. Og evna til å tenkje hypotetisk kring alle problemstillingar vert forsterka.

A UTVIKLE sjølvstendigheit og eigen identitet er kjerneoppgåver, reint utviklingspsykologisk, i denne alderen. For nokon vert dette digre prosjekt som det vert vanskeleg å finne ord for. Og iallfall vanskeleg å dele med nokon der ein må stå for tankane, opplevingane, haldningane – ja, alt rotet ein er midt inne i.

For barnet er *familien* flokken. For ungdom er familien viktig, vi veit at stemninga i heimen er noko av det som er mest viktig for ungdom sin trivnad og psykiske helse. Men minst like viktig i ungdomsåra er

ering

for litt sidan:
og ikkje fortel meg om vanskane sine?



ILLUSTRASJON: ØVIND HOVLAND

venner. For mange er det i ungdomsåra mykje lettare å snakke om seg sjølv, kven ein vil vere, draumar og lyster med venner og med andre vaksne enn med sine eigne foreldre.

SOM DEL AV sjølvstendigheitsutviklinga vil det vere både godt og naudsynt for mange unge å ikkje dele alt med foreldre lenger. Frå fødselen er barnet avhengig av foreldre i eitt og alt. Foreldren er sjefen i forholdet.

God utøving av sjefsjobben er å arbeide for at barnet etter kvart skal bli ein god sjef i sitt eige liv. For at din ung-

dom skal ha det godt med å bli meir sjølvstendig, treng ho å oppleve at det er greitt for deg.

Det er godt for ungdom at foreldre er opptekne av eigne interesser. Det er godt å sleppe å vere mor og far sitt fulltids arbeidsprosjekt når ein er ungdom.

Å snakke med ungdom om «kva kan du snakke med meg om?», kan hjelpe ungdommen til å snakke. Du kan fortelje at nokre ungdommar er redde for å snakke om vanskane sine, og spesielt med foreldre. Ofte av frykt for å vere til bry, eller for ikkje å bli likt, eller for å

skuffe. Og du kan seie at vanlegvis vil det å fortelje om problem skape betre forhold og sterkare samhøgrigheit mellom menneske. Sei at å fortelje om vanskar, er å vise tillit, og at du likar å få tillit.

Dette er nyttig informasjon ungdommen din kan få om korleis relasjonar utviklar seg. Og samstundes sender du klarsignal til ungdommen om at du toler at ho tek opp fleire tema med deg.

Vis at du ønskjer å dele opplevingar og tankar, både om solskinsdagar og om vanskane i livet ved å vise interesse for kva din ungdom gjer og bruker tid

på i kvardagen. Ver akseptierende og nyfiken når ho deler av tankane sine. Men ikkje krev det.

OG SOM TRØYST når du lurar på kva som går føre seg der langt inni ungdommen din: Når ny programvare er installert, er samtaleforholda vanlegvis nye og betre enn nokon gong!