

Hilde Forsmo:

Velkommen til en ny PodTalk! Mitt navn er Hilde Forsmo, og i dag har jeg med meg en gjest – deg, Karianne Fossli. Du er fysioterapeut for barn og unge i Færder kommune, og teamleder i Forebyggende helsetjenester. Du har nylig skrevet en masteroppgave, og i den forbindelse har du og veilederen din også skrevet en artikkel. Den er publisert i et anerkjent tidsskrift, og jeg er veldig nysgjerrig på hva den handler om. Kan ikke du fortelle litt mer?

Karianne Fossli:

Jo, gjerne! Artikkelen handler om mestringstro – som er definert som troen på egen evne til å håndtere ulike utfordringer i livet. Det er et begrep som kanskje kan ses på som en mer akademisk versjon av det folk ofte snakker om som "robuste barn" og lignende populære uttrykk.

Hilde:

Ja, det gir mening. Så dere brukte mestringstro som begrep og undersøkte ulike faktorer knyttet til det?

Karianne:

Det stemmer. Vi undersøkte om fysisk aktivitet fører til økt generell mestringstro, som igjen kan føre til økt livskvalitet blant ungdom.

Hilde:

Spennende! Hvordan gikk du frem?

Karianne:

Jeg fikk tilgang til Ungdata-undersøkelsen fra 2021. Generell mestringstro er et tilleggsspørsmål i den undersøkelsen, og jeg valgte å bruke data fra Vestfold og Telemark, siden de hadde inkludert dette spørsmålet. Jeg brukte en metode som kunne undersøke sammenhenger mellom variablene, og fant flere interessante funn.

Hilde:

Nå er jeg veldig nysgjerrig på resultatene!

Karianne:

Vi fant signifikante, positive sammenhenger mellom fysisk aktivitet og livskvalitet, fysisk aktivitet og generell mestringstro, og mellom mestringstro og livskvalitet. I tillegg fant vi at mestringstro medierer sammenhengen mellom fysisk aktivitet og livskvalitet.

Hilde:

Så det du egentlig sier, er at fysisk aktivitet faktisk lønner seg – det er en faktor som bidrar til bedre mental helse og økt tilfredshet blant ungdom?

Karianne:

Ja, nettopp.

Hilde:

Det bringer meg over på noe jeg har tenkt mye på de siste årene. Jeg opplever at mye av fokuset rundt barn og unge handler om psykisk uhelse. Det er viktig å snakke om hva som bygger god psykisk helse, men diskusjonen tenderer ofte mot det som ikke fungerer.

Karianne:

Ja, og det ser vi både i Norge og internasjonalt.

Hilde:

Jeg liker best å fokusere på hva som fremmer god psykisk helse – mental helse. Og det dere har funnet viser jo at fysisk aktivitet har positiv innvirkning. Har du gjort deg noen tanker om hvorfor vi ikke har mer fokus på dette?

Karianne:

Jeg savner mer fokus på fysisk aktivitet, særlig blant jenter. De har lavere livskvalitet og mer psykisk uhelse enn gutter. Min undersøkelse viser at jenter har størst effekt av fysisk aktivitet – både på mestringstro og livskvalitet.

Hilde:

Tror du det henger sammen med at de er mindre fysisk aktive i utgangspunktet?

Karianne:

Ja, det tror jeg. De har også lavere mestringstro. Så hvis vi tilrettelegger for fysisk aktivitet som gir mestringsopplevelser, kan det være en kilde til økt livskvalitet.

Hilde:

Det er veldig interessant. Men det er jo mange faktorer som påvirker psykisk helse, og det er viktig å tolke resultater med nennsomhet. Likevel – hvis fysisk aktivitet er en kilde til bedre mental helse, hvorfor klarer vi ikke å flytte fokuset vårt dit?

Karianne:

Godt spørsmål. Det finnes mye forskning som bekrefter dette, men det virker som om vi ikke helt klarer å skape en bevegelse rundt betydningen av fysisk aktivitet.

Hilde:

Vi har det jo som en viktig faktor i vår helhetlige plan for oppvekst, men når ansatte skal velge områder å jobbe med, ender de ofte opp med psykisk helse. Vi har sett det i våre prosesser – kraften går dit.

Karianne:

Ja, og da må vi huske at fysisk aktivitet er mental helse.

Hilde:

Jeg kunne tenke meg at vi laget en kampanje eller en kommunikasjonsstrategi for å løfte frem denne studien. Kanskje med bilde av deg på forsiden – "Karianne Fossli har funnet noe viktig!" For å skape oppmerksomhet blant foreldre, barn og ansatte.

Karianne:

Veldig gjerne! I studien snakker vi om hva som kan skape mestringstro – blant annet mestringsopplevelser, sosial støtte, og det å bli tryggere på kroppens signaler. For eksempel å forstå at økt puls ikke er farlig – det er helt naturlig.

Hilde:

Så det handler om økt kunnskap om egen kropp og helse. Det er viktig for oss som jobber med barn og unge. Jeg hører ofte at ungdom er redde for å få høy puls – og det må vi gjøre noe med.

Karianne:

Ja, barn må lære at kroppen tåler høy puls – hver dag!

Hilde:

Dette har vært en spennende samtale, Karianne. Jeg får mange ideer og tanker. Kanskje vi skal ta

med oss denne podkasten inn i våre virksomheter og spørre: Kan vi flytte fokuset vårt tydeligere mot fysisk helse?

Karianne:

Ja, og det er viktig å starte tidlig – allerede i barnehagen. Vi må få med oss foreldre, barnehager, skoler og hele lokalmiljøet.

Hilde:

Da har vi noe å tenke på og utvikle videre. Tusen takk for at du tok deg tid, Karianne. Jeg er spent på om det kommer flere artikler!

Karianne:

Vi får se hva vi finner på. Takk for at jeg fikk komme!