



Erfaringer med studenter

Egon Hagen

Psykolog/Forsker

Litt om meg





Den gjennomanalyserte generasjonen

- ❑ Prektige, lydige og fremtidsorienterte
- ❑ Lite rus, utagering og tidligere tiders rampestreker
- ❑ Foreldrene tett på - «*Ekstremoppfølgingens*» tidsalder. Curling generasjonen på vei mot perfektjon
- ❑ MEN:
- ❑ Ganske mange (særlig jenter) - synes livet er et ork
- ❑ Økt dødelighet
- ❑ Starten på dårlige helsevaner, konsekvensene kommer senere
- ❑ Psykiske plager debuterer ofte i denne perioden
- ❑ Stor overgang for mange å bli alene på studiestedet

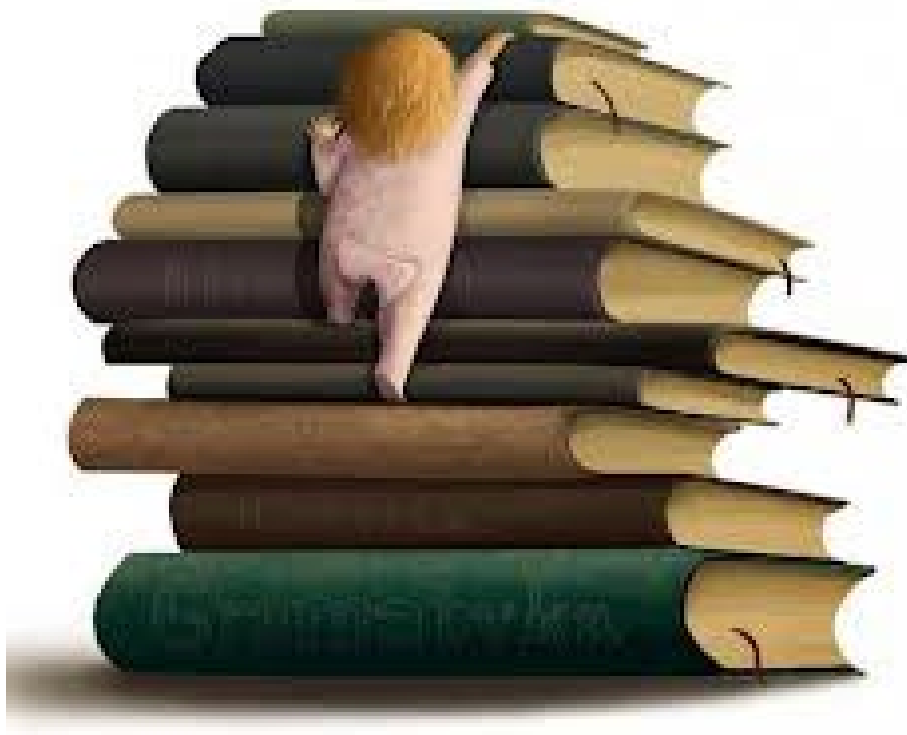
Pappa!
Odin bygger Lego
uten hjelm!



Skjold

Flinkhetens pris

- ▶ «Sykt flink» ungdom; økt forekomst av den «moderne trettheten», søvnvansker, stressrelaterte lidelser.
- ▶ Forskjellen på å lykkes og være lykkelig.
- ▶ Perfeksjonismesvøpen - økt forbruk av antidepressiva og behandling innen psykisk helsevern.



INDUSTRISAMFUNNET - utdanning ikke nødvendig, men mye verdt - ufaglærte menn og husmødre - lavt skolepress, *det ventet jobb*

KUNNSKAPSSAMFUNNET - utdanning mindre verdt, men nødvendig. Grunnleggende for integrasjon inn i yrkeslivet

Voksenrollen oppnås gjennom langsiktig & planmessig kompetanseutvikling

Gravalvoret setter inn mye tidligere

Fire Viktige Områder Som Takles Med PUSH UP Cream
KLART DET ER FLOTT MED LEKRE BRYSTER, MEN IKKE GLEM DE ANDRE INTERESSANTE OMRÅDENE!!

- 1 HA DET, BOBLERUMPE!**
Med noen enkle øvelser og så PUSH UP Cream blir du den lekreste rypa på stranda.
- 2 TAKK FOR NÅ, BUDEIELÅRI!**
Små, hvite strekkmerker og appelsinhud som ødelegger det perfekte uttrykket? Slå dem bort med PUSH UP Cream og få en perfekt Beyonce-sk silhuett.
- 3 ADJØ, SLASKEMAGE!**
Stram opp magehuden med PUSH UP Cream, og du kan trygt sprade rundt på stranda.
- 4 FARVEL, KALKUNHALS!**
Stram opp huden under haken og på halsen.



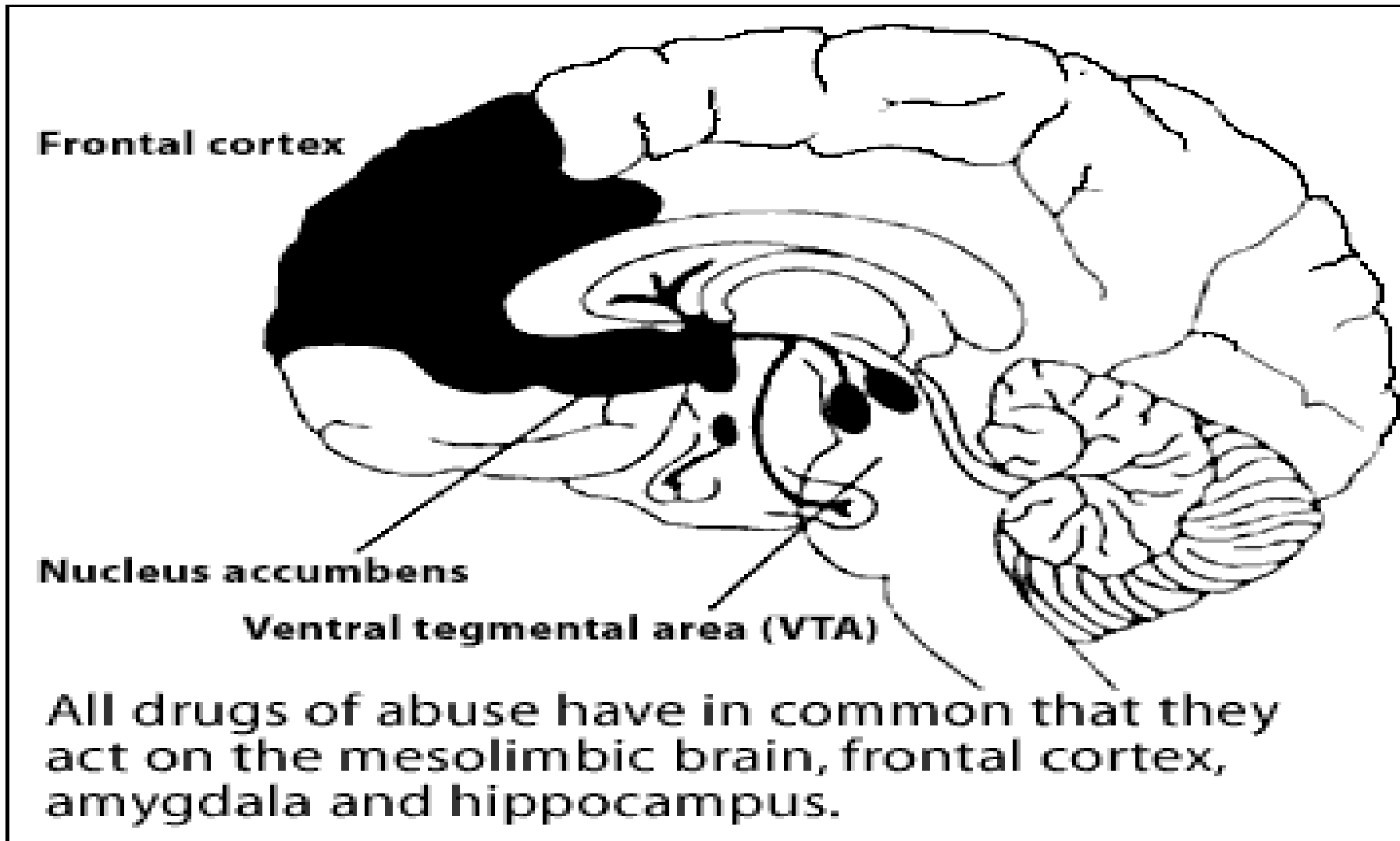
Andrey Christian
almea.no

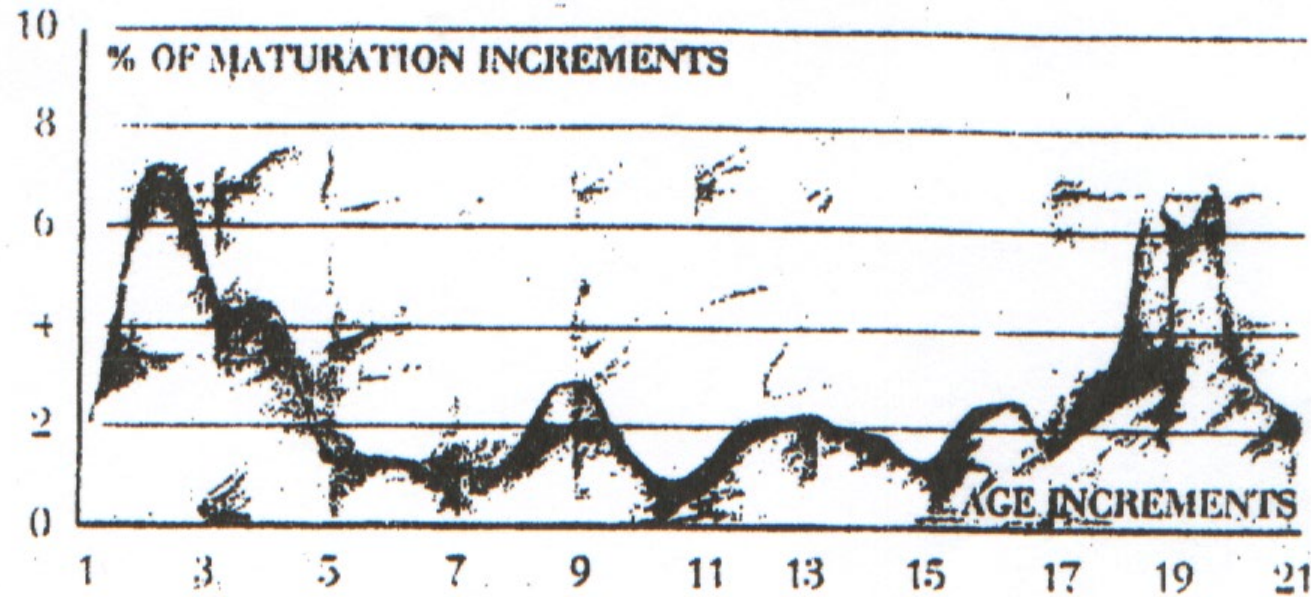
Jakten på
perfeksjon
skjønnheten,
vennene,
karakterene

Pubertet



Hjernen





Utvikling fødsel - 21

Tidlig modne

Overaktive
bottom-up
responser

Senere modning
av prefrontale
områder

Økt risiko

Læring:

- ▶ Lære å leve alene, ta ansvar for egne valg
- ▶ Skape struktur innenfra
- ▶ Fikse døgnrytmen
- ▶ Lære å leve med andre enn familien
- ▶ Tåle å bli mer gjennomsnittlig
- ▶ Måtte jobbe for å få et sosialt liv- presentere deg selv
- ▶ Tåle ensomhet/kjedsomhet
- ▶ Infantilisering ved å bruke språk nr. 2 - får ikke uttrykt hvem du er
- ▶ Lære å ta eksamener- finne sine rutiner
- ▶ Lære å håndtere et stryk
- ▶ Snakke i forelesninger
- ▶ Håndtere balanseutfordringer..skole-fritid-venner

Henvendelsesgrunner

Angst, sosial eller helseangst

Depresjon, deprimerte følelser,
ensomhet

PTSD - utenlandske studenter

Personlighetsforstyrrelser

Spiseforstyrrelser.

Generelle terapeutfaktorer

- ▶ Personlighet hos behandler viktigst
- ▶ Finne sin egen stil
- ▶ Allianse og tillit grunnmur for å kunne bidra positivt
- ▶ Taushetsplikt
- ▶ Ressursfokus
- ▶ Skape engasjement- selge tro på at ting kan bli bedre

Generelle terapeutfaktorer

- ▶ Kunne tilpasse seg ulike personer - justere på clutchen
- ▶ Musikalitet - rytmefølelse - når passer det? Og når passer det ikke
- ▶ Miks av å tåle andres smerte - og fokusere fremover på løsninger
- ▶ Avklart forholdt til egne kriser, konflikter
- ▶ Skape kollegafelleskap rundt felles erfaringer - ikke bli sittende alene
- ▶ Vite hvem som er gode på hva