

A photograph of six women performing handstands on a sandy beach at sunset. They are arranged in a line, facing away from the camera towards the ocean. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, and the water reflects the light. The women are wearing various styles of swimwear. The text 'Livskvalitet' is overlaid in a large, bold, orange font, and 'Betydningen av å høre til' is overlaid in a smaller, bold, orange font below it.

Livskvalitet

Betydningen av å høre til

Maja Eilertsen, Folkehelseforeningen og FHI



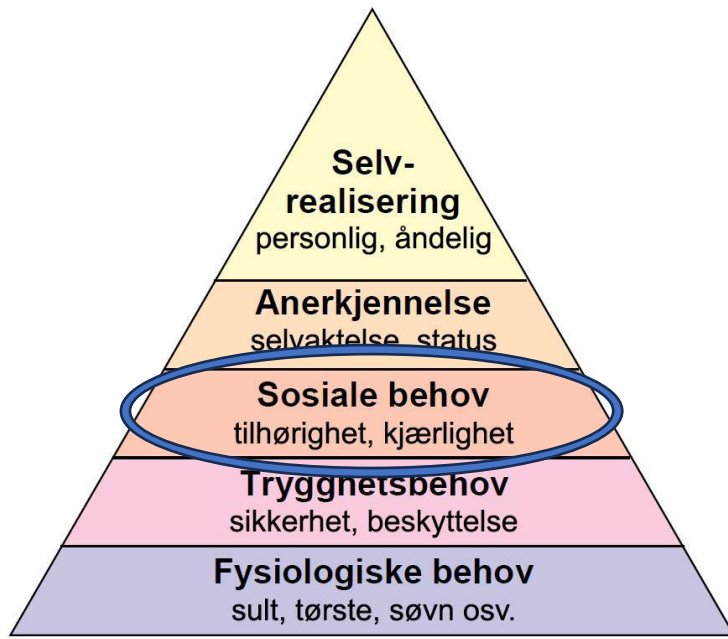


- “Vi har skapt en måte å leve på som er annerledes enn det livet vi levde gjennom mesteparten av menneskets historie. ... Det er mindre vanlig at vi sitter rundt bålet og prater med naboer. I stedet løper vi rundt og prøver å få noe gjort hele tiden. Vår nåværende livsstil er annerledes enn det kroppen vår er utviklet for å håndtere.”

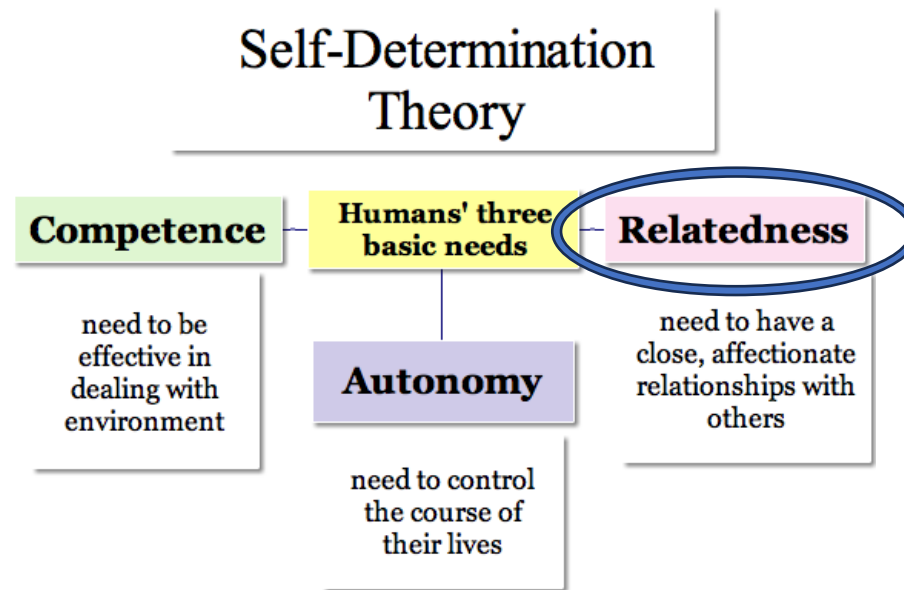
Dr. Steve Cole



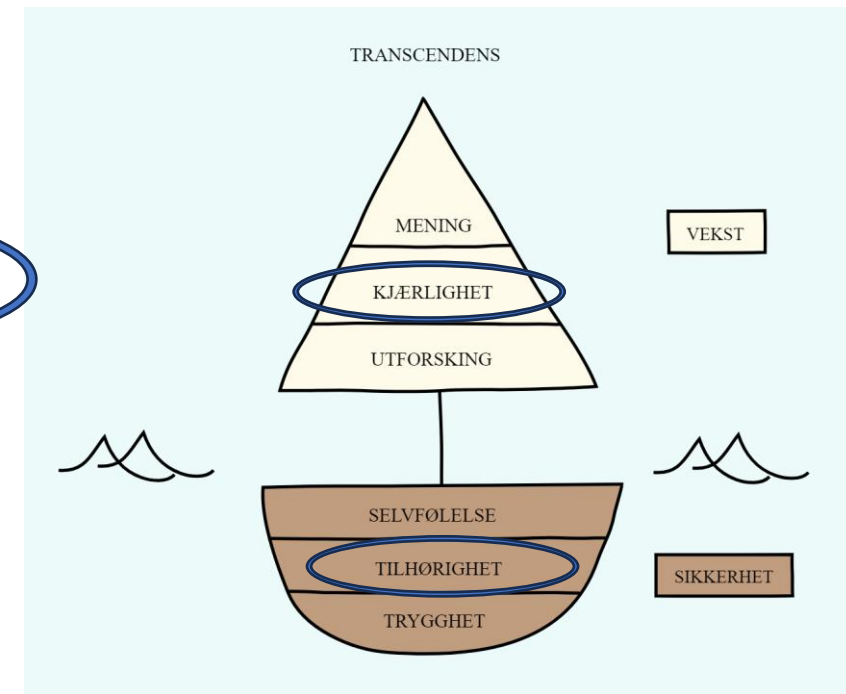
Grunnleggende menneskelige behov



Maslow's behovspyramide



Selvbestemmelsesteorien, Ryan and Deci, 1985

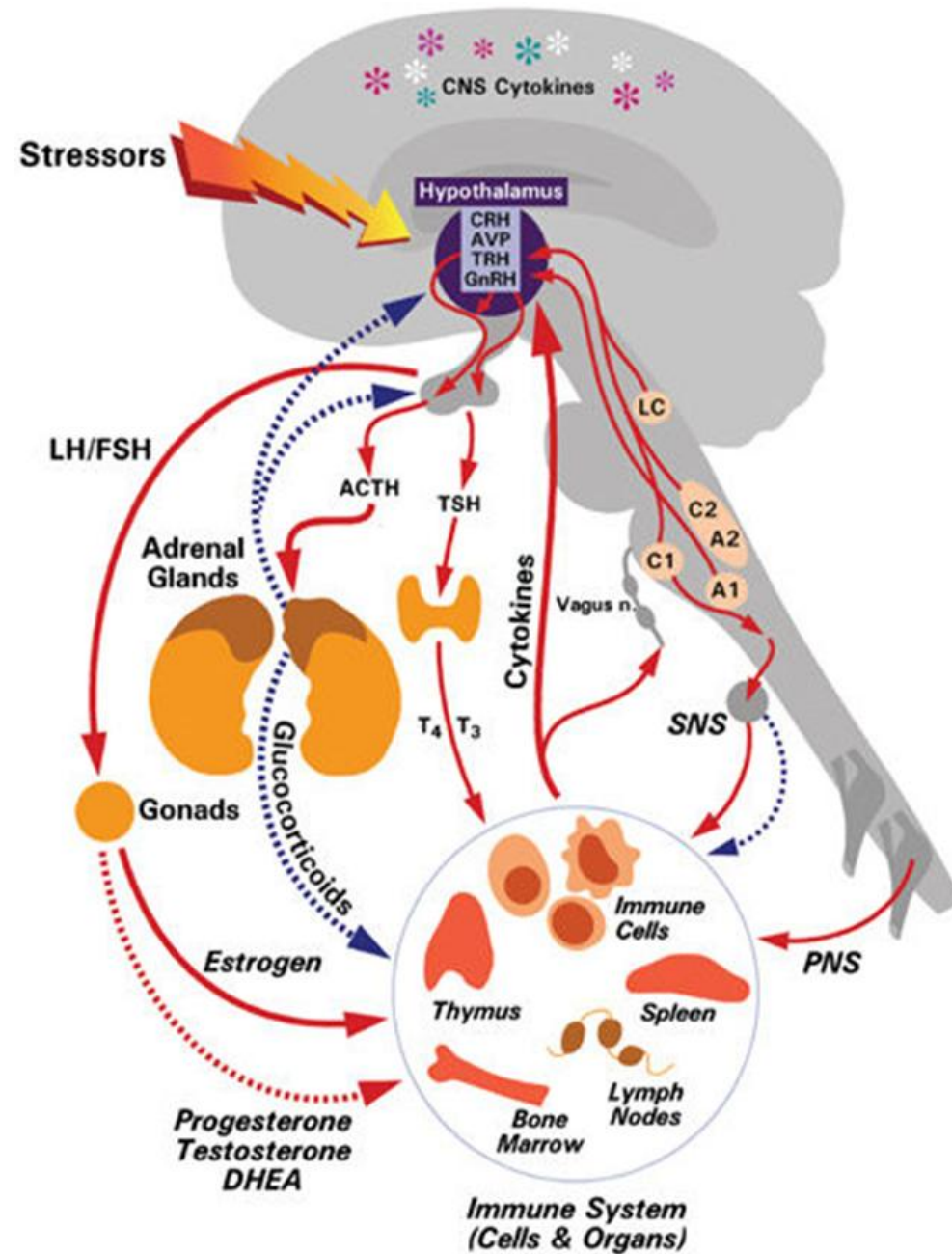


Scott Kaufman's seilbåtmetafor, 2020

Ensomhet → Stress



Ensomhet aktiverer de samme stress-systemene som fysisk fare



Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review

Julianne Holt-Lunstad^{1,2*}, Timothy B. Smith^{2,3}, J. Bradley Layton³

Personer med sterke sosiale relasjoner har 50 % lavere risiko for å dø for tidlig enn personer med svakere sosiale bånd

Harvard longitudinal study
of adult development

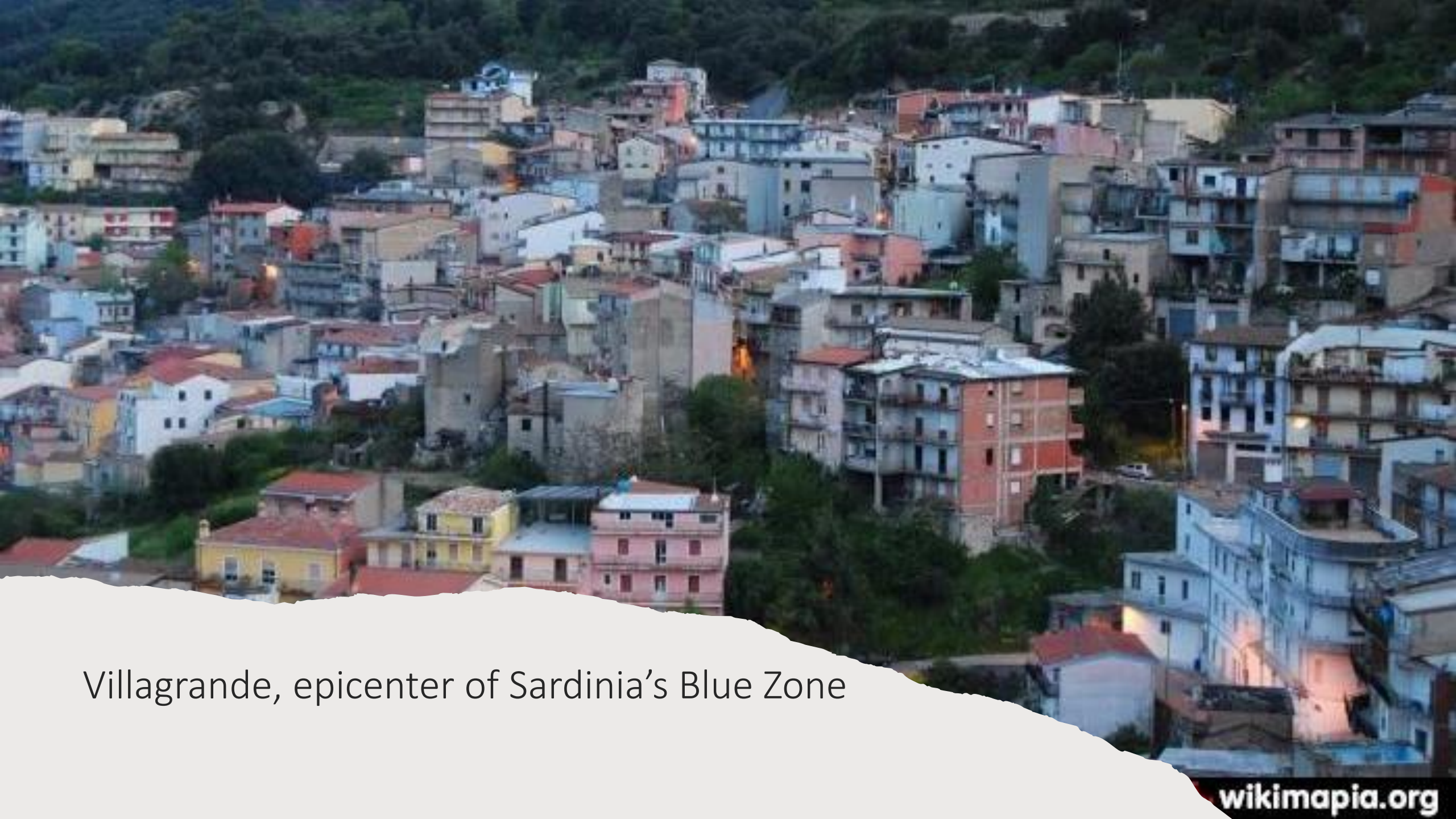
Nøkkelen til lykke er gode relasjoner!
«De som ble lykkeligst, holdt seg friske til langt opp i alder og levde lengst – det var de som hadde de beste relasjonene.»

Robert Waldinger, lederen av Harvardstudien

Blue zones



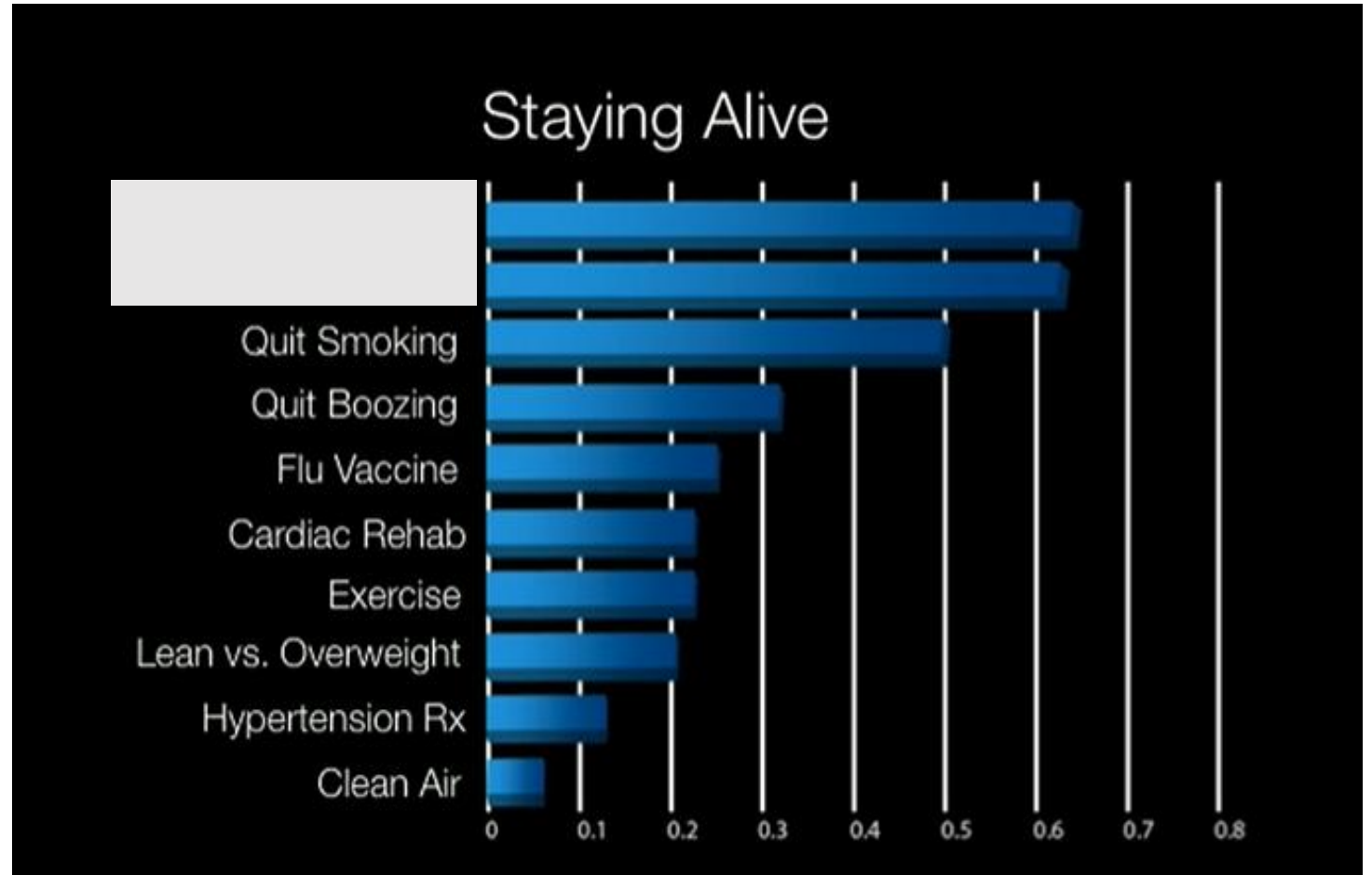
- Fem områder i verden
- Veldig mange 100-åringer
- Hva er det som gjør at de lever så lenge?
 - 25% gener
 - 75% miljømessig påvirkning



Villagrande, epicenter of Sardinia's Blue Zone

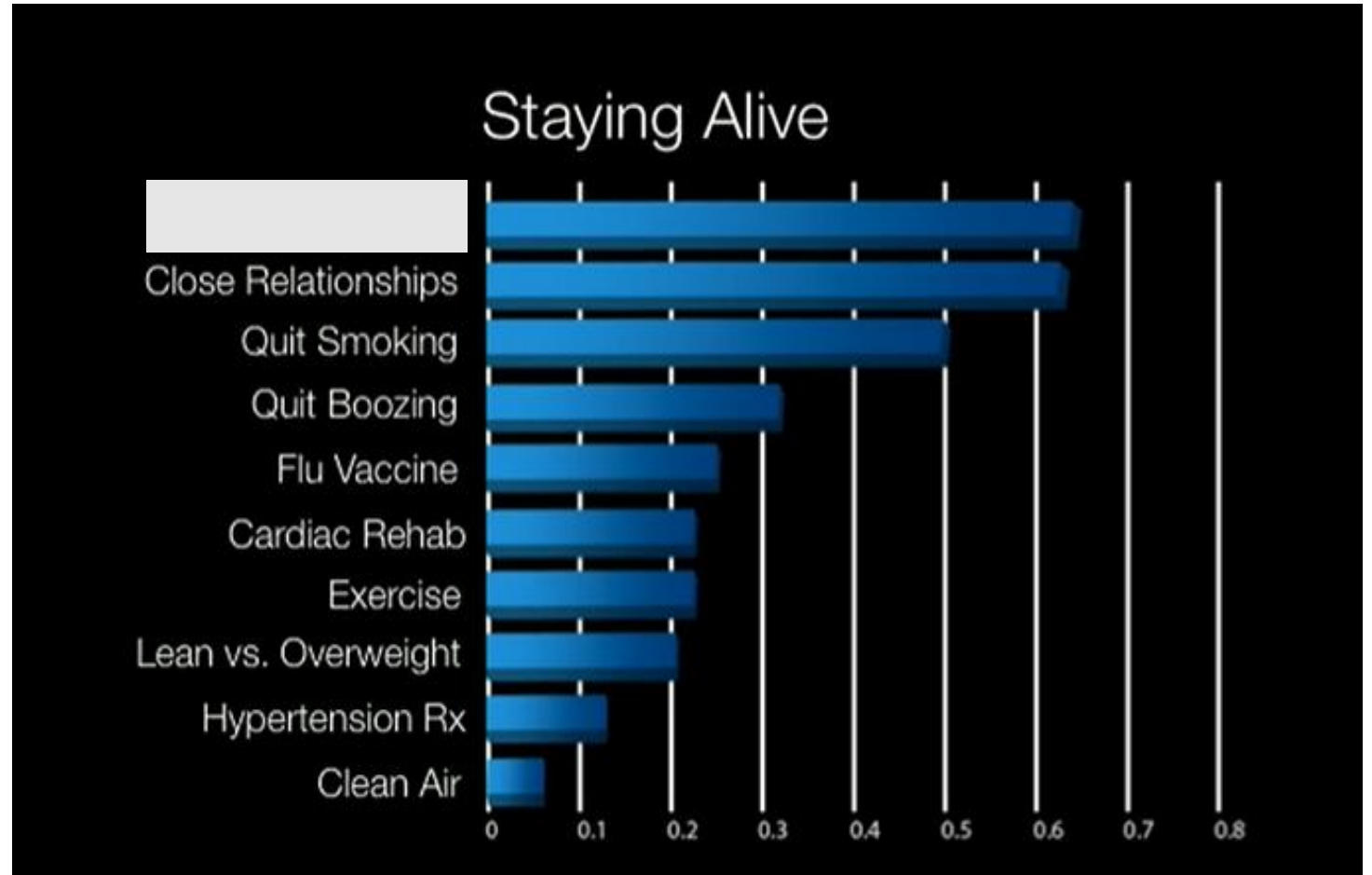
The blue zones

- What reduces their chances of dying the most?



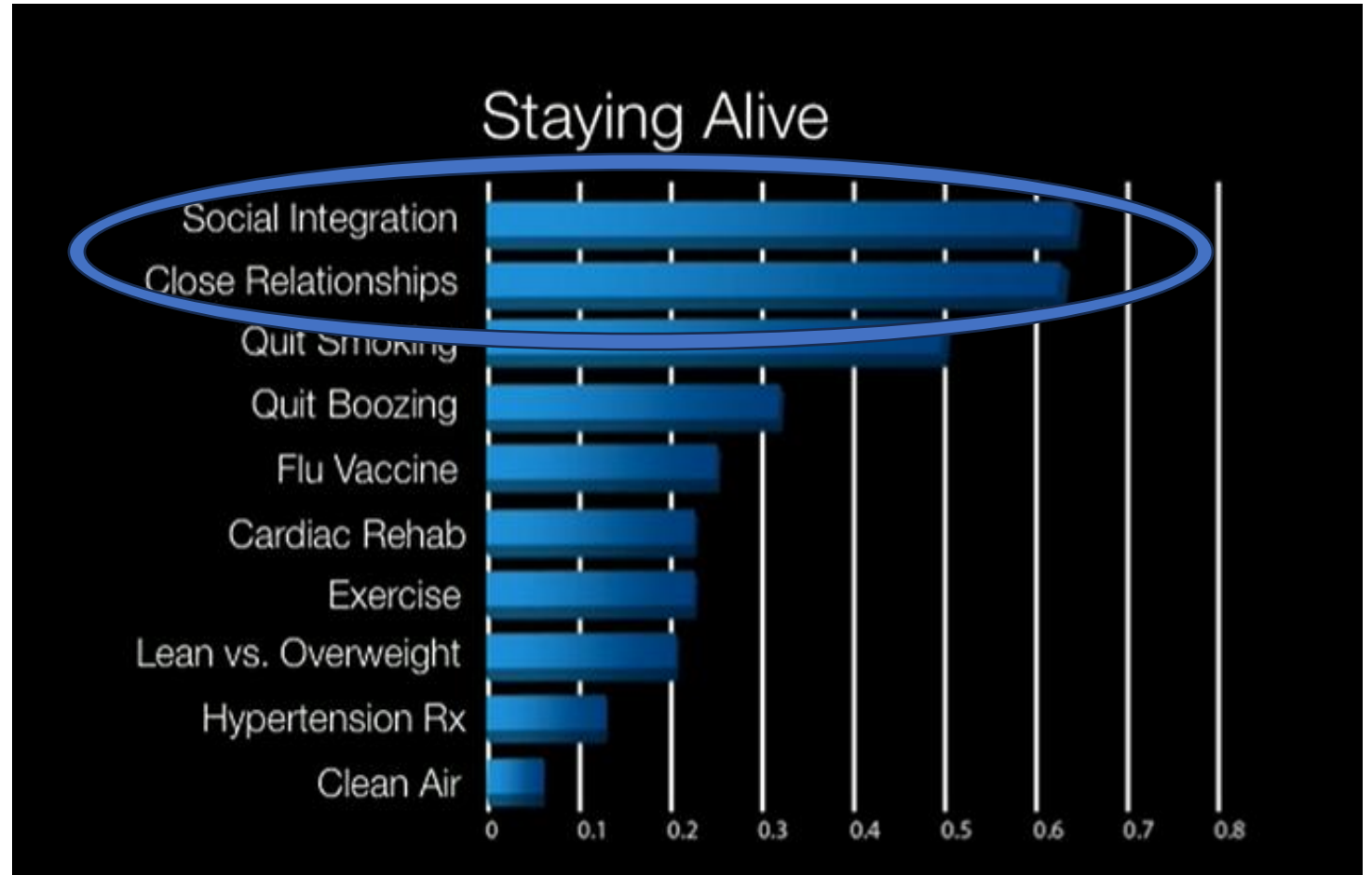
The blue zones

- What reduces their chances of dying the most?



The blue zones

- What reduces their chances of dying the most?





Sosial tilknytning

- Den aller beste faktoren for psykisk helse, fysisk helse og livskvalitet
- Antallet og kvaliteten på nære relasjoner

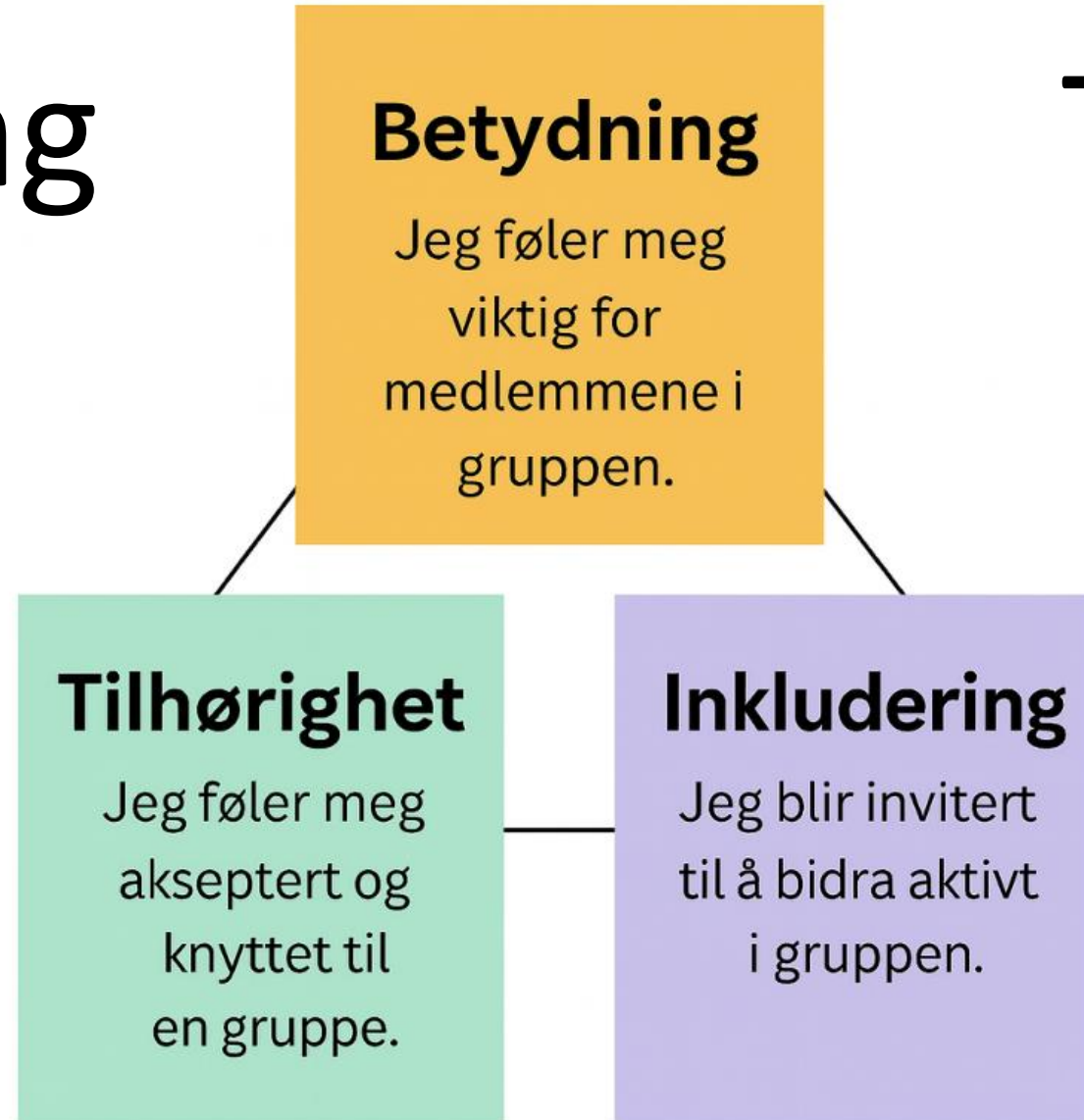
Hva er det med sosial tilknytning?

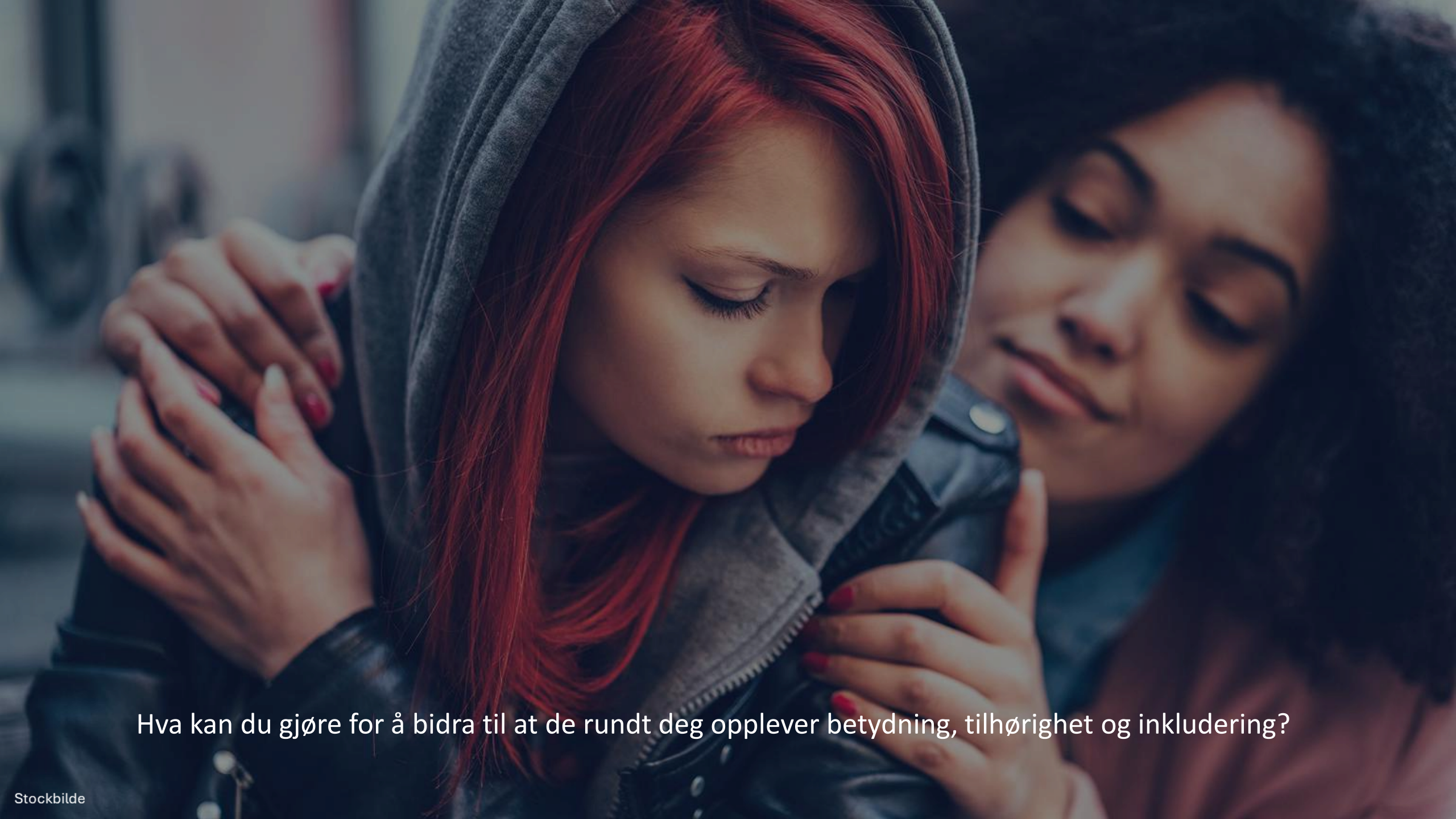
- β -endorfiner!
- Oksytocin, dopamin og serotonin

Kroppene våre er bygget for tilknytning – det er kjemisk

Mattering

Team





Hva kan du gjøre for å bidra til at de rundt deg opplever betydning, tilhørighet og inkludering?