

I sitt foredrag formidlet Kaveh Rashidi at avisoppdrag om kosthold, barneoppdragelse og helse kan gi inntrykk av at stadig flere ting er farlige, selv om vi i praksis ikke lever så annerledes enn før.



Karianne Fuglerud Ingerø

110 deltakere fikk foredrag, konsert og god mat og drikke på Rockheim.



Og så var egg farlig igjen ...

Hvorfor snur rådene om hva du bør spise fra år til år?



LIVET ER IKKE ALLTID TERNINGKAST SEKS VIKTIG Å «LEVVA LIVET»

Steinsland & Co inviterte kunder og samarbeidspartnere til «Levva livet»-kveld på Rockheim i Trondheim. Kvelden bød på alt annet enn høner og egg, med fokus på psykisk helse i et foredrag av Kaveh Rashidi og en unik musikalsk opplevelse med Åge Aleksandersen.

Tekst & foto: Karianne Fuglerud Ingerø.

I sitt foredrag utfordret lege og samfunnsdebattant Kaveh Rashidi forestillingene vi har om helse i dagens samfunn. Han pekte på hvordan vi i økende grad tolker normale sider ved livet som tegn på sykdom – noe som kan gjøre oss både mer urolige og mindre robuste.

NÅR HVERDAGEN BLIR TOLKET SOM SYKDOM

Han viste blant annet til utviklingen i psykiske plager og sykmeldinger i Norge, der særlig ressurssterke kvinner i 30-årene er blant dem som oftest blir sykmeldt. Mange opplever stress, slitenhet og følelsen av å ikke strekke til – erfaringer som er gjenkjennelige for de fleste. Likevel ender slike beskrivelser ofte med sykmelding når de blir presentert på legekantoret. Ifølge Rashidi er ikke problemet nødvendigvis at folk opplever belastninger, men at vi i stadig større grad tolker slike reaksjoner som sykdom.

ET SAMFUNN SOM BEKYMRER SEG MER

Han mente også at dagens informasjonsflom bidrar

til økt uro. Når barn utvikler seg litt annerledes, eller kroppen gir signaler vi ikke forstår, er det lett å ty til Google. Der møter mange dramatiske forklaringer på sine symptomer. Resultatet kan bli et samfunn som bekymrer seg mer enn nødvendig, og som tolker normale variasjoner som tegn på noe alvorlig.

Samtidig spiller mediene en rolle. Avisoppdrag om kosthold, barneoppdragelse og helse kan gi inntrykk av at stadig flere ting er farlige eller problematiske, selv om vi i praksis ikke lever så annerledes enn vi gjorde før. Rashidi mener derfor at vi i noen tilfeller kan bidra til å gjøre oss selv sykere gjennom måten vi snakker om helse på.

GLANSBILDER OG UREALISTISKE FORVENTNINGER

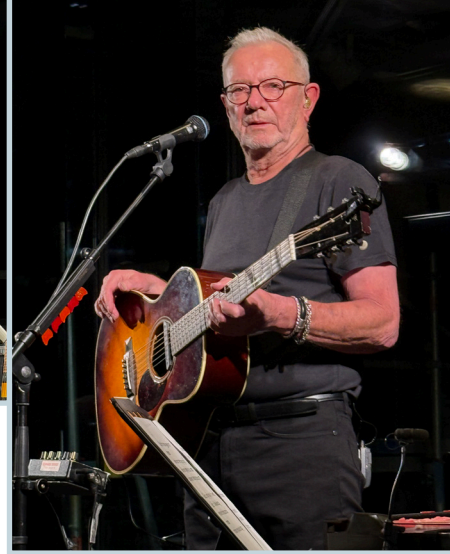
Rashidi rettet også et kritisk blikk mot sosiale medier. Fødsler, foreldreskap og familieliv fremstilles ofte gjennom nøye utvalgte øyeblikk som gir et glansbilde



Tone Steinsland ønsket velkommen og takket sponsorene som gjorde denne kvelden mulig.



Erling Gresseth og Nils Steinsland fortalte hvordan den «ville ideen» om å få Åge Aleksandersen til å opptre faktisk ble virkelighet.



Åge Aleksandersen innledet med å si at det var 26 år siden han sist sto alene på scenen – han har hatt Sambandet i ryggen. Denne kvelden ble det en flott intimkonsert, der også datteren kom på scenen.

av virkeligheten. Når slike livshendelser deles som estetiske øyeblikk, kan det skape urealistiske forventninger til hvordan livet faktisk er. I realiteten er fødsel ofte smertefullt, kaotisk og uforutsigbart – og helt normalt nettopp derfor.

NÅR LIVET IKKE ER TERNINGKAST SEKS

Kjernen i budskapet er at mange forventer et «terningkast seks»-liv. Rashidi understreker at et godt liv også rommer motgang, stress og vanskelige perioder. De som tåler slike svingninger, har ofte best forutsetninger for god helse.

I stedet for å forsøke å kontrollere eller fjerne alt

ubehag, oppfordret han til å senke forventningene til hva livet skal være. Normalen ligger kanskje nærmere terningkast fire enn seks.

FRA SELVFOKUS TIL FELLESKAP

Mot slutten ga han noen enkle råd: Legg bort mobilen oftere, vær til stede, og aksepter at usikkerhet er en del av livet. Løft blikket fra deg selv og se menneskene rundt deg.

Rashidi minnet om at menneskets styrke ligger i fellesskapet. Når vi bryr oss om andre, tar vi også vare på oss selv – noe han påpekte at denne kvelden nettopp la opp til: fellesskap og felles opplevelser. ●

Neopredisan 135-1

Kraftig desinfeksjonsmiddel som sikrer optimal hygiene i dyrehold. Testet og godkjent etter europeiske standarder.

Effektivt mot:

- Endoparasitter
- Virus og bakterier
- Sopp og sporer

Din trygghet for god dyrehelse.

Med over 35 års fartstid i bransjen står du som kunde trygt sammen med oss.

22 96 11 00 | ordre@veso.no

VESO

HYGIENE