

PROGRAM FOR FOLKEHELSE, DEL 2

Søvn, skjerm & psykisk helse



Magnhild Medgard Skår, folkehelserådgiver



Nesbyen
kommune

BAKGRUNN

NEDPRIORITERING AV FOREBYGGENDE ARBEID

- Økende ungdomsutfordringer
- Behov for forebygging - ROBEK
- Ungdata som grunnlag



Ungdata 2025 Nesbyen, oppsummert

POSITIVE FUNN

- De aller fleste ungdommer i Nesbyen har det bra og er fornøyd med livet
- Svært mange ungdom er fornøyd med foreldrene sine og har gode vennsksapsrelasjoner
- I en tid der bruk av illegale rusmidler har økt på nasjonalt nivå, er bruken relativt stabil lav
- Mange ungdom deltar aktivt i fritidsaktiviteter
- Det er lav forekomst av tobakk, snus og rusmidler og ungdom flest er lovlydige

FUNN SOM BEKYMNER

- En del ungdommer har **mange psykiske helseplager**, dette gjelder særlig jenter
- Økonomiske vansker i familien og mobbing er fremtredende problemområder
- Nedgang i opplevelse av trivsel i lokalmiljøet
- Ungdom sliter med **dårlige søvnvaner, omfattende skjermbruk** og begrenset fysisk aktivitet i hverdagen

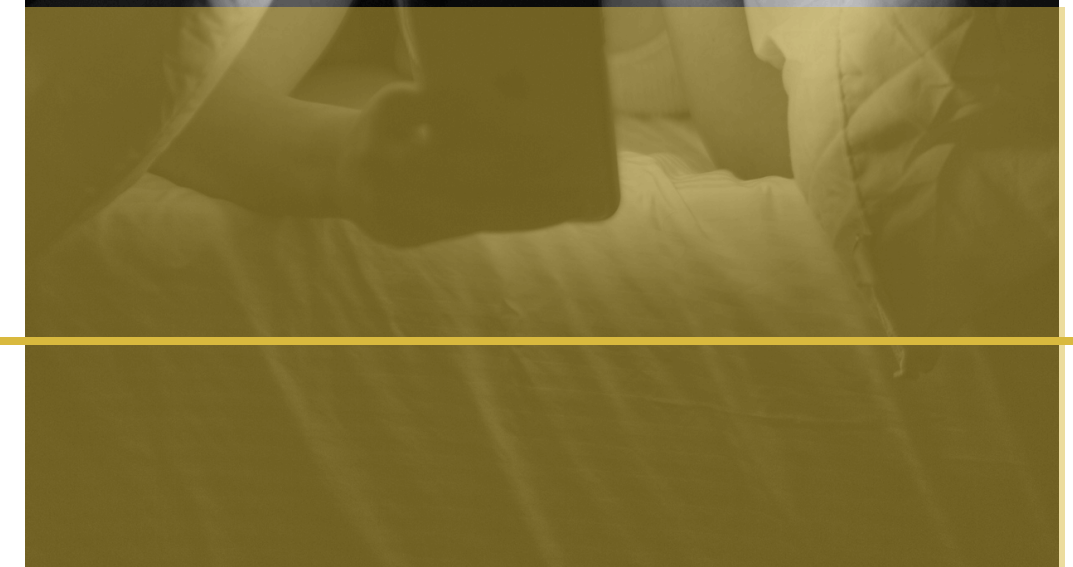


Mål

- Øke foresattes kunnskap om utfordringer barn og unge står i, og hvordan de kan bidra til å forebygge negativ utvikling.
- Skape arenaer for dialog og samarbeid mellom skole, helsetjenester og foresatte.
- Bidra til å redusere utenforskap, hærverk og negativ adferd blant ungdom.
- Fremme temaer som søvn, skjermbruk, rusforebygging og psykisk helse.
- Sikre medvirkning fra ungdom i utforming og gjennomføring av tiltak.

MÅLGRUPPE

Målgruppen er barn og unge i Nesbyen, med deres omsorgspersoner og ansatte rundt barn og unge som har mulighet for å påvirke livskvaliteten deres.



Hvordan jobber vi?

TVERRFAGLIG SAMARBEID

SKOLE

- Har daglig kontakt med barna og ungdommene
- Fanger opp utfordringer tidlig (adferd, trivsel, læringsmiljø)
- Gjennomfører tiltak i skolehverdagen
- Samarbeider tett med foresatte

HELSE

- Bidrar med fagkompetanse (psykisk helse, søvn, skjermbruk)
- Deltar i temakvelder og undervisning
- Følger opp enkeltelever ved behov

FOLKEHELSE

- Koordinerer hele arbeidet
- Leder prosjekt og tverrfaglig samarbeid
- Sørger for forankring i Ungdata-funn
- Planlegger og organiserer tiltak (temakvelder, kampanjer osv.)
- Kobler på samarbeidspartnere og eksterne ressurser

FAU OG BARN OG UNGES KOMMUNESTYRE

- Forankring og medvirkning



Hva gjør vi?

TILTAK

TEMAKVELDER

Kveldsarrangementer for foresatte med faglig innlegg og dialog om tema som psykisk helse, søvn og skjermbruk. Gir kunnskap og konkrete råd til foreldre.

WORKSHOPS

Praktiske samlinger for ungdom hvor de jobber aktivt med tema som trivsel, helse og livsmestring, og får bidra med egne erfaringer og forslag til tiltak.

INFORMASJONSKAMPANJER

Formidling av kunnskap gjennom korte filmer, sosiale medier og informasjonsmateriell for å øke bevisstheten om viktige tema hos både ungdom og foresatte. Samarbeid med KI-laben i Hemsedal.

FAGDAGER

Kompetanseheving for ansatte i skole og helsetjenester, med fokus på felles forståelse, faglig oppdatering og bedre samarbeid i arbeidet med barn og unge.

☰
SKJERM BARNA - GRATIS FOREDRAG V/MAJA LUNDE

23. APRIL KL. 18.30-19.30. ÅL KULTURHUS



Scan/klikk her for billett



Hvordan teknologien tok over barndommen og hva vi kan gjøre for å ta den tilbake. Et foredrag for deg som synes at ungene er for mye på skjerm og vil bidra til å ta barndommen tilbake!

Et barn som bruker mobilen én time om dagen vil med en gjennomsnittlig levealder på 82 år bruke om lag 30.000 timer på mobilen. Det er tre og et halvt år. Eller 15 årsverk. Veldig mange barn og unge bruker mobilen 4 timer eller mer hver dag. Det er 60 årsverk det.

Mobilen, algoritmene, eier barnas tid. Bruken rammer alt det viktige de trenger for å ha det bra; leke, sove, bevege seg, lese, dagdrømme og være sammen med andre. Samtidig stiger tallene på psykisk uhelse blant barn og ungdom, og skolerisultatene raser. Vi har gitt barna fri tilgang til applikasjoner og dingser som vi voksne knapt klarer å håndtere. Til sosiale medier som krever en mental modenhet barn og unge rett og slett ikke har utviklet, fordi hjernen deres fremdeles er under ombygging. Vi har bare gjort det, fordi vi tror det digitale har kommet for å bli. De eneste som tjener på det er tek-gigantene. Men: det som ikke gjør livene våre og samfunnet bedre, det har ikke kommet for å bli. Det kan vi fjerne eller endre. Dette foredraget viser deg hvordan.



SØVN OG SKJERM

Velkommen til fagdag torsdag 28.05.2026 i Flå Veksthus, Kommunestyresalen, 2.etg.

Effekten av skjermbruk blir stadig tydeligere, og Helsedirektoratet har kommet med nye skjermråd. Søvn og søvnrutiner er aktuelle temaer fra før fødsel og inn i voksenlivet. Folkehelsegruppa i Hallingdal har satt økt fokus på søvn og skjerm hos barn og unge i Hallingdal, med prosjektmidler fra program for folkehelsearbeid.



Godager deler kunnskap og erfaringer om sammenhengen mellom skjermbruk, søvn og forebyggende arbeid. Vi kommer inn på spørsmål som; Når bør vi være bekymret for barns aktiviteter med skjerm? Hva må vi vite for å kunne jobbe godt forebyggende i forhold til både søvn og skjerm? Hvilke ansvar har vi som fagpersoner og hvilke ansvar har foresatte? Hvordan kan vi som fagpersoner jobbe for å øke bevisstheten om å ta i bruk både skjermrådene og bidra til god søvn. Dagen blir en god blanding av faglige innlegg og gruppearbeid/workshops med innlagte pauser der det egner seg.

Program for dagen:

09.00 - 09.10:	Velkommen v/Siv M. Glesne. Interkommunal folkehelserådgiver Heidi Storeskar informerer om <i>Prosjektet Søvn og skjerm</i> .
09.10 - 11.30:	Søvn, psykisk helse og skjerm, foredrag og gruppearbeid v/Gaute Godager
11.30 - 12.15:	Lunsj
12.15 - 13.00:	Robuste barn og ungdom v/ Cathrine Løes Sørby Bakgrunn, erfaringer og innspill fra Indre Østfold. Hva er Robust ungdom? , Nettsider: Robuste Barn , Robust Ungdom
13.00 - 14.30:	Fortsettelse av faglig innlegg og workshops v/Gaute
14.30 - 15.00:	Oppsummering av dagen og gruppearbeidet v/Gaute <ul style="list-style-type: none"> Workshops vil fokusere på hvordan anvende kunnskapen i praksis / din arbeidshverdag? Inndeling i grupper etter fagområde.

Påmelding til: siv.merethe.glesne@flaa.kommune.no innen 22. mai.
Gi beskjed vedrørende allergi, intoleranse el. annet til lunsjen.

Velkommen til faglig påfyll og inspirasjon!



En del av program for folkehelse i Nesbyen/Hallingdal. Et samarbeid mellom Nesbyen skole, Familiens hus og Folkehelserådgiver i 2026.

TEMAKVELD OG FOREDRAG

SKJERM OG PSYKISK HELSE FOR BARN OG UNGDOM

FOREDRAG MED GAUTE GODAGER, PSYKOLOGSPESIALIST og VIDEOSPILLUTVIKLER

Gaute har lang erfaring både som psykolog og fra gamingverdenen, og arbeider bl.a. med barn, ungdom og voksne med gamingavhengighet og skjermregulering. I foredraget tar han opp spørsmål som: Når bør vi være bekymret for barns skjermbruk? Hvilke aktiviteter på skjerm er greie, og hva bør vi være mer kritiske til? Hvilket ansvar har foresatte, og hvordan kan vi regulere barns bruk? Hvorfor diskuteres et mulig forbud mot sosiale medier for barn og unge? Det blir også tid til spørsmål.


LYTT TIL UNGDOMMEN OG LAGET RUNDT BARN

Etter forrige fagdag i oktober kom det magne gode innspill og spørsmål som vi lovet å følge opp på neste temakveld.

Vi avslutter kvelden med korte innlegg om:

- Hvordan er det å være ung i Nesbyen? – utfordringer og gleder v/Barn og unges kommunestyre
- Hvordan styrke relasjonen til eget barn – og til andre foreldre? v/Familiens hus
- Kort orientering om program for folkehelse - søvn, skjerm og psykisk helse v/folkehelserådgiver

MÅLGRUPPE: FORESATTE TIL ELEVER VED NESBYEN SKOLE, 5.-10. TRINN
DATO: 28.05.2026
TID: 18.00- CA. 19.30
STED: KULTURHUSET BANKEN



HØST 2026

BARNEVAKTEN

Ung på nett: Sammen for mer digital trivsel i ungdomstiden

Hvordan kan ungdommen selv bidra til å være trygg og bevisst på sin mediebruk? Og hvordan få foreldre på banen?

ROBUSTE BARN OG ROBUST UNGDOM

Undervisningen består av foredrag, praktiske øvelser, lek og samarbeidslæring. Elevene lærer å skape god psykisk helse for seg selv og andre, de blir bedre kjent med hverandre og bygger samtidig et godt klassemiljø.



INDRE ØSTFOLD
KOMMUNE
- på kornet



Nesbyen
kommune

PROGRAM FOR FOLKEHELSE, DEL 2

Søv & skjerm

HALLINGDAL

Mari Tovsrud Raaen, folkehelsekoordinator Flå





KI-laben

HEMSEDAL

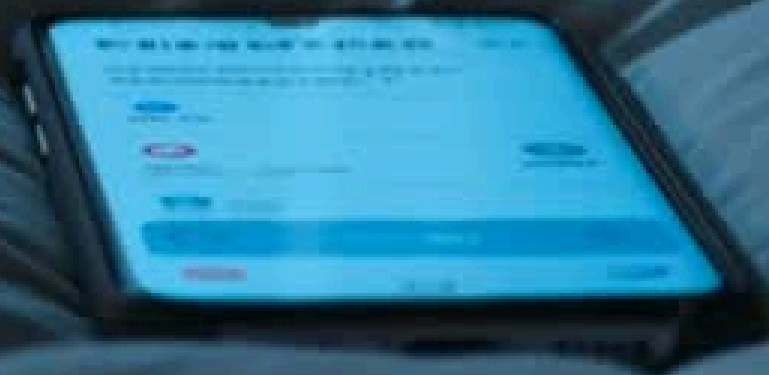
- Produksjon av korte informasjonsfilmer med innhold til sosiale medier.
- Rettet mot barn, unge og foresatte.
- Deles i sosiale medier utover sommeren/høsten.

Minimizzzzzzing

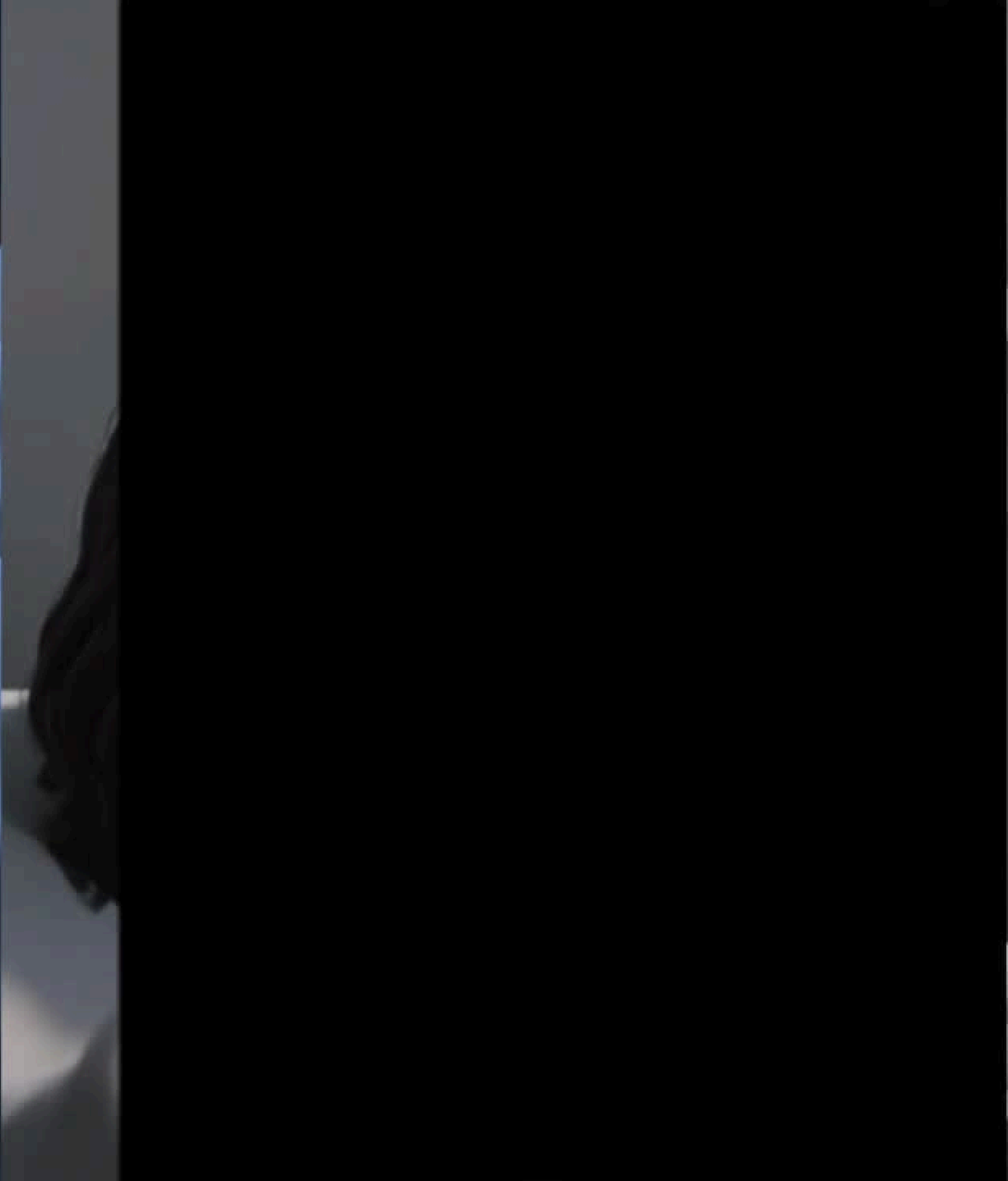


SLEEP MAXING?

Bruker du mobilen rett før du legger deg?



02:00



Folkehelseforum

Program

- Interkommunal fagdag - “Folkehelseforum”, for alle som jobber med barn og unge i Hallingdal 28. oktober 2026.
- Foredragsholdere: Ole Petter Hjelle & Andreas Lykke + interkommunal kommunepsykolog m.fl
- **Årets tema: Søvn og skjerm**
- Dagarrangement for ansatte i oppvekst og helse (laget rundt barnet) + kveldsarrangement for innbyggere og foresatte - GRATIS



PROGRAM FOR FOLKEHELSE, DEL 2

Takk for muligheten



MAGNHILD MEDGARD SKÅR
MARI TOVSRUD RAAEN

