

PROGRAM FOR FOLKEHELSE, DEL 2

Søvn, skjerm & psykisk helse



Magnhild Medgard Skår, folkehelserådgiver



Nesbyen
kommune

BAKGRUNN

NEDPRIORITERING AV FOREBYGGENDE ARBEID

- Behov for forebygging
- Ungdata som grunnlag

Søkt Program for folkehelsearbeid del 2.

Mottatt: 100.000 kr til tiltak for 2026

Søkt: 200.000 kr for 2027 (ikke mottatt svar)



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 vennskapsrelasjoner
- 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 **problemer med å sove**, dette gjelder særlig jenter
- **Nedgang i opplevelse av trivsel i lokalmiljøet**
- Ungdom sliter med **høyt trykknivå** og begrenset fysisk aktivitet i hverdagen



Mål

- **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



Nesbyen
kommune





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.



HØST 2025



UNG I NESBYEN

TEMAKVELDER:

1. GRENSER OG MULIGHETER

2. UNG I BALANSE

HVORDAN HAR BARN OG UNGDOM DET EENTLIG I NESBYEN
OG HVORDAN KAN VI SAMMEN BIDRA TIL EN TRYGGERE OG
BEDRE OPPVEKST?

GRENSER OG MULIGHETER 29.10

Presentasjon av hvordan barn og ungdom selv opplever det å leve og vokse opp i Nesbyen, fra Ungdata-undersøkelsen. Tema: foreldre, venner, skole, lokalmiljø, fritidsaktiviteter, helse, trivsel, rus, risikoadferd og vold.

Vi utforsker hvordan hjem og skole kan skape trygge rammer og gode utviklingsmuligheter for barn og unge – med fokus på både støtte og grensesetting.

v/folkehelseadgiver i Nesbyen, Magnhild Medgard Skår og SLT-koordinator i Hallingdal, Ole Reidar Lågrinn i samarbeid med Nesbyen skole

MÅLSETTING MED TEMAKVELDENE:

- Øke foresattes kunnskap om utfordringer barn og unge står i og hva man som forelder kan gjøre for å forebygge negativ adferd hos ungdom.
- Skape arenaer for bedre dialog og samarbeid mellom foresatte, skole, og helsetjenester.
- Bidra til å redusere utenforskap og uønsket adferd blant ungdom.

MÅLGRUPPE: FORESATTE TIL ELEVER VED 5.-10. TRINN

DATO: 29.10

GRENSER & MULIGHETER 29.10

UNG I BALANSE 20.11

TID: 18.30-20.00

STED: KULTURHUSET BANKEN

UNG I BALANSE 20.11
Innhold kommer.
Hold av datoen!

Sponset av **NES FONDET**

Nesbyen kommune



UNG I BALANSE

TEMAKVELD

Utsatt til våren

Du inviteres herved til en ny og viktig temakveld der vi setter fokus på hvordan vi sammen kan skape gode rammer og oppvekstvilkår for barn og unge i Nesbyen. Vi tar opp utfordringer som vi vet barn og ungdom står i, bygger videre på temakvelden fra oktober og svarer ut noen av innspillene og spørsmålene som har kommet fra foresatte.

Tema for kvelden:

- Ungdommens forteller om "hvordan det er å være ung i Nesbyen" v/eleverrådet
- En trygg skole - grunnlaget for trivsel og læring v/skolen - ROBUSTE BARN OG UNGE??
- Robuste voksne skaper trygge barn og unge
 - foreldrerollen, samarbeid og barns psykiske helse v/Familiens Hus

Temakvelden vil løfte frem viktige spørsmål som bl.a.:

Hvordan lærer vi barna våre å være gode medmennsker – og hvordan våger vi selv å være det?, og Hvordan kan vi sammen bygge et fellesskap som gir trygghet og støtte?

Hvorfor komme?

Barn og ungdoms trivsel og utvikling er et felles ansvar. Denne kvelden gir inspirasjon, kunnskap og konkrete tips til hvordan styrke foreldrerollen, samarbeid mellom foreldre, med skolen og med fellesskapet rundt barna. Du er en viktig brikke i dette puslespillet! Håper vi ser deg!

v/eleverrådet, Familiens hus og Nesbyen skole

MÅLSETTING MED TEMAKVELDENE:

- Øke foresattes kunnskap om utfordringer barn og unge står i og hva man som forelder kan gjøre for å forebygge negativ adferd hos ungdom.
- Skape arenaer for bedre dialog og samarbeid mellom foresatte, skole, og helsetjenester.
- Bidra til å redusere utenforskap og uønsket adferd blant ungdom.

HOVEDMÅLGRUPPE: FORESATTE TIL ELEVER VED NESBYEN SKOLE

DATO: 20.11

TID: 18.30-20.00

STED: KULTURHUSET BANKEN

Sponset av **NES FONDET**

Nesbyen kommune

Scan/klikk her for billett

SKJERM BARNA - GRATIS FOREDRAG V/MAJA LUNDE
23. APRIL KL. 18.30-19.30. ÅL KULTURHUS

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.



Hallinghelse
HALLINGDAL

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 - 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!

Faglederne for helsestasjon og folkehelserådgiverne i Hallingdal.



Hallinghelse
HALLINGDAL

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



Nesbyen
kommune



KI-laben

HEMSEDAL

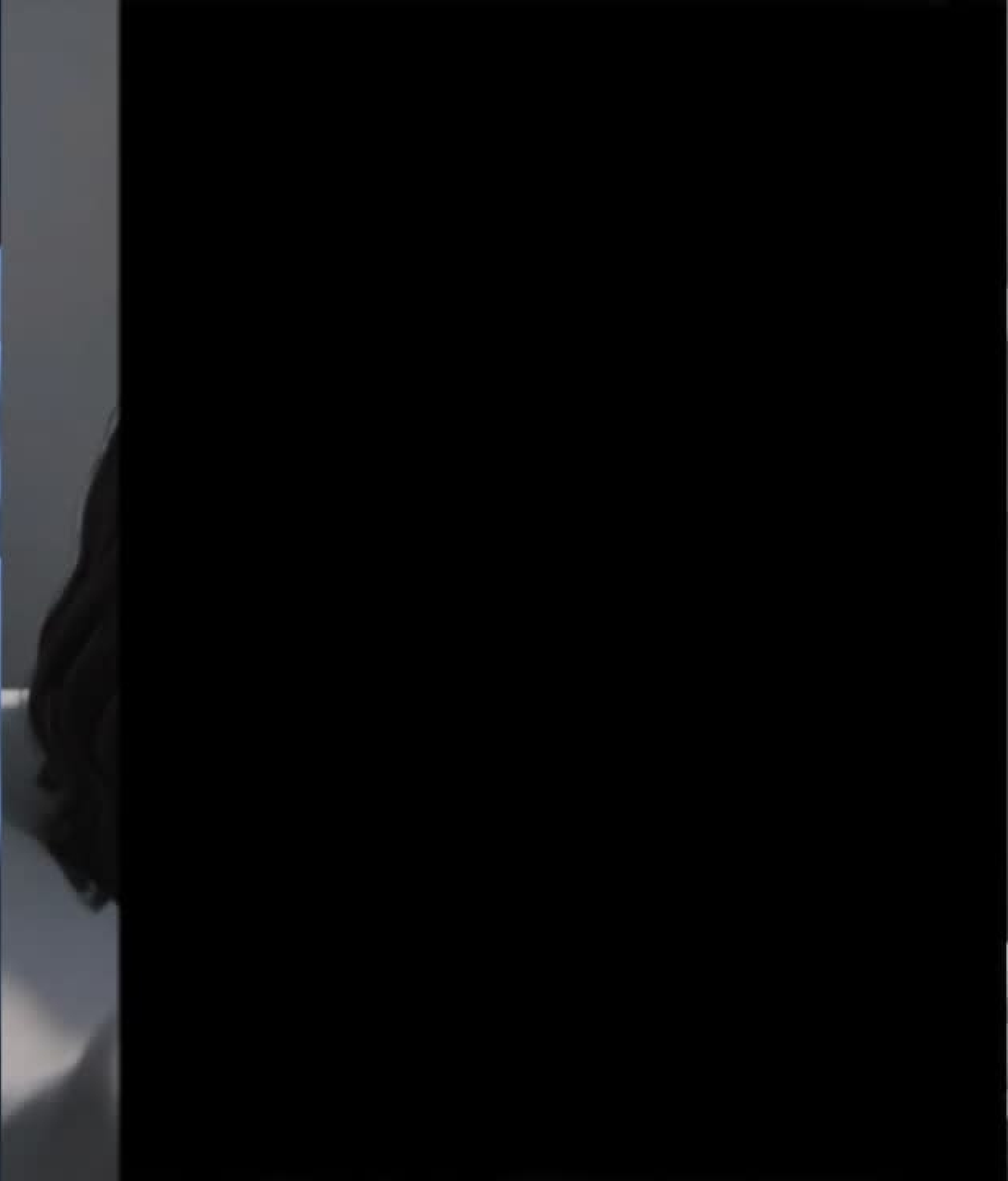
- **Produksjon av korte informasjonsfilmer med innhold til sosiale medier**
- **Rettet mot barn, unge og foresatte**
- **Deles i sosiale medier utover sommeren/høsten**

SLEEP MAXING?

Bruker du mobilen rett før du legger deg?



02:00



HØST 2026

BARNEVAKTEN

**Workshop med ungdom og foresatte:
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

**Satsing på skola: 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. Søvn og
nettbruk er en del av programmet.**



INDRE ØSTFOLD
KOMMUNE
- på kornet



ung
på nett

Tiltak

+ ?

RO
BU
ST
UNGDOM



Nesbyen
kommune

Folkehelseforum

Program

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





Innspill til tiltak?

Hva tenker dere om disse prioriterte innsatsområdene (søvn, skjerm og psykisk helse)?

Tror dere tiltakene vi har planlagt så langt har effekt?

Vi skal gjøre flere tiltak med medvirkning fra ungdom til høsten – og kanskje også i 2027 hvis vi får mer penger.

Hva tenker dere om dette, hvordan kan/bør det gjennomføres?

Hvordan kan vi nå ut til ungdommen på andre måter?

Har BUK ønsker om å bli involvert i arbeidet? I så fall hvordan?

