

Sammanställning av Demokratiforum 250220

Tema: Skärmhälsa

Plats: Hedens Skola

Närvarande skolor: Hedens skola, Betelskolan, Brattebergsskolan och Öckerö seglande gymnasieskola.

Närvarande politiker: Ulla Berg Svedin (V), Lennart Samuelsson (M), Robertho Settergren (KD), Melker Lylander (SD), Ronnie Bryngelsson (S), Pierre Åman (L).

Närvarande tjänstepersoner: Linn Wass, folkhälsoutvecklare, Olof Larsson, fritidsledare.



Några sammanfattande punkter utifrån samtalen:

- Ungdomar anser det svårt att följa nya folkhälsorekommendationerna om skärmtid – främst för att de tycker att 2–3 timmar är för lite skärmtid.
- Socialisera sig, hitta nya hobbies, underhållning, lära sig nya saker och avkoppling ser ungdomarna som fördelar med skärmanvändning.
- Lätt att fastna, uttröttande, bli utsatt för mobbning och trakasserier och att skärmen tar tid från resten av livet ser ungdomarna som nackdelar.
- Ungdomarna upplever att tjejer använder majoriteten av sin tid till sociala medier och att killar använder majoriteten av sin tid till att spela (gaming).
- Ungdomarna uttrycker att de vill att vuxenvärlden skall föregå med gott exempel och hjälpa dem att hitta andra aktiviteter som inte innefattar en skärm.
- Ungdomar anser att det bör finnas förhållningsregler kring skärmtid men de flesta tycker att totalt mobilförbud inte ska finnas mer än under lektionstid i skolan.
- Det är viktigt att barn och ungdomar uppmuntrar och hjälper varandra att utföra och hitta nya / andra aktiviteter som inte innebär skärm.

- Vuxna brukar inte fråga sina barn hur deras “digitala dag” har varit.
- Ungdomar är medvetna om att det finns flera olika sätt att få hjälp från vuxenvärlden om de har blivit utsatta för något negativt på nätet.

Ungdomars åsikter och tankar rörande skärmhälsa

Nedan redovisas en sammanställning av de anteckningar som skrevs av ungdomar och politiker under samtalen med ungdomar. Några ungdomar hade förberett sig genom att fråga sin klass vad de tänker kring frågorna, några ungdomar svarar utifrån sig själva och vad de tror att andra unga tycker och tänker kring temat. Åsikter och tankar är presenterade utifrån de frågor som presenterades.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att ungdomar har 2–3 timmars skärmtid per dag. Vad tycker ni om rekommendationen?

Överlag blandade åsikter bland ungdomarna, bland kommentarerna:

- Svårt att följa och/eller uppnå.
- Svårt att slita sig.
- Bra.
- Vuxna har också telefon.
- Ok.
- Ganska bra.
- Det är för lite skärmtid som rekommenderas.

Vilka för- och nackdelar ser ni med skärmanvändning?

Fördelar:

- Hänga med kompisar
- Nya hobbies
- Avkoppling
- Underhållning (2 st)
- Socialt umgänge
- Träffa folk online
- Lära sig saker

Nackdelar:

- Scrolla är inte viktigt
- Blir ofta längre än tänkt
- Förslöande
- Tröttande
- Beroende
- Nättrakasserier
- Dopaminkickar
- Risk att bli utsatt för mobbning
- Att skärmanvändningen tar över så att man inte ägnar sig åt andra aktiviteter.

Hur upplever ni att skärmanvändningen ser ut för killar, tjejer och personer med annan könsidentitet?

- Killar spelar mer (gaming) (6st)
- Tjejer är mer på sociala medier (4st)
- Tjejer umgås via skärmar mer
- Tjejer riskerar att bli utsatta mer för trakasserier

Hur kan vuxna hjälpa ungdomar att hitta en balans mellan skärmtid, fysisk aktivitet, läxor, socialt umgänge, fritidsaktiviteter och sömn?

- Busskort.
- Mer aktiviteter med familjen.
- Hitta gemensamma intressen med sina barn.
- Inlåsta mobiler.
- Visa vägen och ge råd.
- Föregå med gott exempel som vuxen.
- "Ställa upp" och stötta för mer aktiviteter.
- Vuxna kan hjälpa till att hitta nya fritidsaktiviteter.
- Främja sport och föreningsliv.
- Förälder kan och bör styra.

Hur kan ni ungdomar stötta varandra i att hitta en hälsosam balans mellan skärmtid, fysisk aktivitet, studier, vänner, familj, fritid och sömn?

- Mer "prova på" - aktiviteter
- Prata med varandra.
- Göra saker tillsammans efter skolan.
- Uppmuntra varandra till bra saker.
- Lätt på sommaren, svårt på vintern.
- Bjuda med varandra.
- Hjälpa till att dra in den som inte är aktiv i aktiviteter.
- Se om någon drar sig undan, be en lärare prata med den, prata själv med den.

När kan skärmanvändning bli en hälsorisk? Vilka varningssignaler bör vi vara uppmärksamma på?

- Farligt att bli beroende.
- När sömnen blir påverkad. Om man kollar på mobilen istället för att sova.
- Det blir lätt värre om personen redan mår dåligt.
- Mobbning
- När det ej går att sluta, man bara fortsätter.
- Stress.
- Dålig syn.
- Mycket stillasittande.
- Man väljer bort andra saker framför mobilen/skärmen.

Hur kan vi hjälpa andra vi är oroliga för?

- Man kan påpeka beteende.
- Vara mer med den personen.

- Prata med en kompis.
- Få ungdomar att aktivera sig fysiskt.

Vad skulle motivera er att minska er skärmtid?

- 20 000 kr.
- Att låsa in skärmar.
- Få busskort under lov.
- Sporta.
- Vara med vänner.
- Det ger mer tid för plugget, vilket ger en bättre framtid.

Bör det finnas gemensamma regler för att ungas skärmtid, till exempel i skolan, på fritidsgårdar och i familjen? Varför eller varför inte?

Delade meningar om huruvida gemensamma regler ska finnas, dock verkar ungdomar önska en tydlighet kring vad som gäller i olika sammanhang:

- Det bör finnas regler, med hänsyn till ålder.
- Vid måltider
- Okej med förhållningsregler i skolan. Gymnasiet har ok förhållningssätt. I övrigt eget ansvar. I familjen är det upp till föräldrar.
- Människor har olika behov utanför skolan.
- Mobilen behövs till annat än sociala medier.
- Det skulle fungera om man lämnade mobilen vid varje lektionsstart.
- Om det var mobilförbud på fritidsgården tror ungdomar att besökarantalet skulle minska.
- Några tycker inte att det ska finnas regler. Istället hjälp att hitta andra alternativ till skärm.

Vad tycker ni om mobilförbud i skolan? Vilka för- och nackdelar ser ni?

I grundskolan är förbud bra tycker dem flesta. Särskilt på lektionen tycker unga att det är bra.

Fördelar:

- Vi umgås mera!

Nackdelar:

- Svårt att genomföra fullt ut.
- Krånglar till livet i skolan.
- Det ger liten effekt när datorer och Ipads finns i klassrummen.

Skulle ni vilja ha mobil- eller skärmförbud på fler platser?

- Nej inte mer totalförbud (förhållningsregler kan finnas kring användningen).

Vet ni hur ni kan skydda er från att bli utsatta på nätet, exempelvis från kränkningar, spridning av bilder utan samtycke, hot eller andra brott?

Ungdomarna har viss kunskap och nämner följande strategier:

- Att inte lämna ut onödig information om sig själv.
- Inte lägga till okända personer som ”vänner”.
- Prata med varandra om något hänt.
- Prata med vuxna om något hänt.
- Undvika vissa webbsidor.
- Blockera användaren.
- Ignorera.
- Ta bort appen.

Några ungdomar svarar nej, de vet alltså inte hur de kan skydda sig för att bli utsatta. De upplever att det inte pratas om det. Några känner inte heller oro för att bli utsatta.

Om ni blir utsatta för något på nätet, vem skulle ni vända er till? Vet ni vart ni kan få stöd och hjälp?

- Vuxna (2)
- Lärare (2)
- Förälder (3)
- Personal på skolan
- Kompisar
- Bris (2)
- Kurator

Brukar vuxna fråga er om hur er ”digitala” dag varit?

- Nej (3)

Ungdomsutvärdering

Ungdomarna fick efter samtalen med politikerna besvara en kort webbenkät anonymt. Nedan presenteras svaren (totalt besvarade enkäter 11 stycken).

Vad tycker du om dagens ämne?

- Bra (6)
- Intressant
- Vet inte
- Jag tycker att det är bra men att det är svårt när det är ett så brett ämne
- Viktigt
- Ett ämne man borde prata mera om

Hur upplevde du att bemötandet av politikerna var under Demokratiforum?

- Mycket bra (9)
- Bra (2)

- Ganska bra (0)
- Dåligt (0)

Känner du att du fick framföra dina åsikter och tankar?

- Ja, helt och hållet (10)
- Ja, delvis (1)
- Nej (0)

Är det något du vill skriva här som du inte fick sagt idag?

- Nej (11)
- Ja (0)

Har du förslag på hur Demokratiforum kan förbättras eller förslag på annat upplägg som unga kan framföra sina tankar och åsikter till politiker, skriv det här:

- Nej (6)
- Godis (2)
- Nej det är jättebra
- Att man får mer macka och kanske lite godis
- Det kan finnas lättare sätt att framföra vad man tycker om man inte kan vara med på demokratiforumet.

Har du förslag på tema till kommande Demokratiforum som du gärna vill prata med politiker om?

- Nej (6)
- Kollektivtrafik
- Ohälsa gällande mat
- Fritidsaktiviteter kanske
- Droger

Tycker du att demokratiforum är en bra metod för att framföra sina åsikter?

- Ja (11)

Sammanfattat av: Olof Larsson