

## Länsgemensam handlingsplan för användning av digitala verktyg 2015-2018 i Kronobergs län

### Inledning

Folkhälsopolitiken i Sverige utgår från 11 nationella målområden. I den länsgemensamma folkhälsopolicyn för Kronobergs län är målområde 3 (Barns och ungas uppväxtvillkor) och 11 (alkohol, narkotika, doping, tobak och spel – ANDTS) prioriterade.

Till den länsgemensamma folkhälsopolicyn kopplas handlingsplan för barns och ungas uppväxtvillkor samt handlingsplaner för ANDT och S. Inom nationella målområdet 11 avgränsas spel till spel om pengar.

Efter diskussioner och en workshop med ett flertal olika professioner från regionen och länets kommuner framkom ett större behov av att arbeta förebyggande med problematisk användning av digitala verktyg (datorer, läsplattor, pekplattor/surfplattor, smarta telefoner, smart TV och spelkonsoller m.m.) än förebyggande arbete kring spel om pengar. Ingången i denna handlingsplan är hälsofrämjande och primärpreventiv och riktar sig i första hand till barn och unga för vilka digitala verktyg är en viktig del av vardagen. I planen finns insatser för små barn redan inom barnhälsovården och förskolan. Insatserna ska sedan följa barnet upp till 18 år och även inkludera insatser som tidigt uppmärksammar barn och unga som är på väg in i problematisk användning av digitala verktyg. Handlingsplanen har en naturlig koppling till den länsgemensamma handlingsplanen kring barn och unga.

Efter förankring i regional ledningsgrupp folkhälsa fastställdes inriktningen för denna plan på användning av digitala verktyg. Handlingsplanen har tagits fram av en bred tvärprofessionell arbetsgrupp (se bilaga 1) och synpunkter från olika referenspersoner (se bilaga 2) har inhämtats. Personlig kontakt har tagits med ett antal personer som arbetar gentemot barn, unga och föräldrar (se bilaga 3).

Handlingsplanen ska bidra till att barn, unga och deras föräldrar ska få ett medvetet förhållningssätt till digitala verktyg och dess användning. Möjlighet finns att längre fram komplettera handlingsplanen med området spel om pengar. Folkhälsomyndigheten avsätter nämligen medel 2014-2018 för att utveckla och utvärdera metoder som förebygger spelproblem när det gäller spel om pengar. Syftet med satsningen är att ta fram vetenskapligt beprövade metoder som är tillämpbara i det lokala och regionala preventionsarbetet. Samverkan mellan forskare och kommuner, landsting/regioner, länsstyrelser eller ideella organisationer prioriteras.

## Bakgrund

### Utvecklingen av tekniken och internet

Sedan mitten av 1990-talet har den interaktiva tekniken utvecklats och det är en naturlig del i de flesta människors vardag. Idag används tekniken via bl.a. mobilen, surfplattan eller datorn. De senaste åren har teknikutvecklingen mellan mobil och dator mer integrerats. Tillgången till smarta telefoner och surfplattor gör internet tillgängligt nästan överallt<sup>1</sup>. Användningen av mobilt internet ökar<sup>2</sup>.

Användning av surfplattor är något som har spridit sig mycket under de två senaste åren. År 2014 hade 45 procent av svenskarna tillgång till en sådan. Unga föräldrar och deras barn är de som intresserat sig mest för surfplattan<sup>3</sup>. Andelen barn med surfplattor är dubbelt så stor i familjer med hög utbildning och inkomst jämfört med barn i familjer där föräldrarna är lågutbildade med låg inkomst<sup>4</sup>.

### Barns och ungas användning av internet

Nästan alla barn och unga i Sverige har tillgång till internet eftersom de flesta föräldrar använder det. Under de senaste tjugo åren har internet blivit välbekant även för de minsta. Undersökningar visar att 57 procent av Sveriges tvååringar har introducerats till internet. Redan vid 6-7 års ålder är nio av tio användare. Det är alltså bland barnen som de stora förändringarna av internetanvändningen skett de senaste åren, medan användningen av internet bland äldre har stagnerat. Mest aktiva är 16-25 åringarna<sup>5</sup>. Den dagliga internetanvändningen har sedan 2010 ökat från 32 till 55 procent bland 9-12 åringar respektive från 62 till 93 procent bland 13-16 åringar. Förklaringen till denna ökning beror med stor sannolikhet på den ökade tillgången till smarta telefoner och mobilt internet. Tidigare använde man internet vid en stationär dator men nu är allt fler uppkopplade i stort sett hela tiden<sup>6</sup>. Unga upp till 25 år kan ibland kallas för digitalt infödda och de som är äldre för digitala invandrare<sup>7</sup>.

Enligt rapporten Barns och ungdomars hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län<sup>8</sup> använder 46 procent av pojkarna i årskurs 8 internet på sin fritid mer än tre timmar per dag. Detta kan jämföras med 43 procent hos flickorna för samma åldersgrupp.

---

<sup>1</sup> Ungdomsstyrelsen, 2012

<sup>2</sup> Findahl, 2014

<sup>3</sup> Findahl, 2014

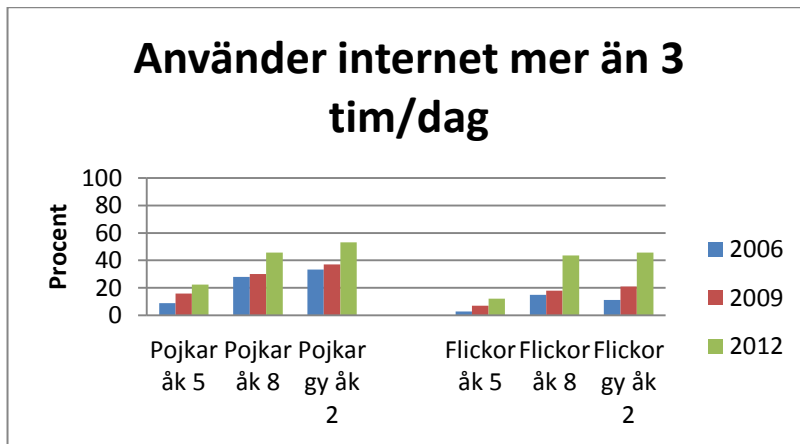
<sup>4</sup> Findahl, 2013

<sup>5</sup> Findahl, 2014

<sup>6</sup> Statens medieråd, 2013 b

<sup>7</sup> Dunkels, 2007

<sup>8</sup> Landstinget Kronoberg, 2013



I takt med att barnen blir äldre och utvecklas förändras också deras användning av internet. När barnen lär sig läsa och skriva börjar de använda internet på ett annat sätt. Under senaste tiden har skolan börjat integrera internet i skolarbetet och tiden som eleverna ägnar åt internet i skolan har därmed ökat. Eleverna använder sig också själva av internet för att skaffa sig information till skolarbeten i mycket högre utsträckning än tidigare<sup>9</sup>. Det finns också skolor där internet inte används alls<sup>10</sup>.

Enligt Statens medieråd<sup>11</sup> har 95% av alla 11-åringarna en egen mobil, nästan uteslutande med tillgång till nätet.

Enligt Dunkels<sup>12</sup> kan man urskilja tre huvudspår vad unga gör på nätet, de roar sig, de lär sig och de umgås. I åldersgruppen 12-15 år börjar pojkars och flickors användning av internet att skilja sig åt. Pojkarna fortsätter att spela och se på video medan flickorna intresserar sig mer för de sociala nätverken och bloggarna. I samma åldersgrupp känner flickorna sig mer delaktiga i det nya informations-samhället än pojkarna<sup>13</sup>.

### Möjligheter med digitala verktyg

Internet är en arena som ger möjligheter för barn och unga. Här kan de söka information, spela spel, blogga, lyssna på musik, se på film och hålla kontakt med sina vänner samt knyta nya kontakter<sup>14</sup>.

Idag lever nästan alla barn och unga en stor del av sitt sociala liv på internet<sup>15</sup>. I och med utvecklingen av internet har barn och unga fått nya möjligheter att ta kontakt med och utveckla relationer med andra<sup>16</sup>.

För många kan språket utvecklas på internet. Ungdomar skriver mycket mer idag än vad de gjorde innan internet fanns<sup>17</sup>. Utvecklingen av andra språk kan även gynnas vid internetanvändning. Andra fördelar är förbättrad

<sup>9</sup> Findahl, 2014

<sup>10</sup> Findahl, 2013

<sup>11</sup> Statens medieråd, 2015

<sup>12</sup> Dunkels, 2012

<sup>13</sup> Findahl, 2013

<sup>14</sup> [www.surfalugnt.se](http://www.surfalugnt.se)

<sup>15</sup> [www.surfalugnt.se](http://www.surfalugnt.se)

<sup>16</sup> Ungdomsstyrelsen, 2012

<sup>17</sup> [www.surfalugnt.se](http://www.surfalugnt.se)

koncentration/fokusering, fingerfärdighet/finmotorik, reflexer, koordination och snabbtänktethet<sup>18</sup>.

### Påverkan på hälsan

Stor användning av digitala verktyg kan för vissa leda till ohälsa. Beroende på vad man använder digitala verktyg till kan hälsoeffekterna variera. Individens övriga levnadsvanor har också en betydelse.

Svag socioekonomisk status har ett starkt samband med hög användning av digitala verktyg. Både hög användning av digitala verktyg och låg socioekonomisk status kan relateras till generellt dåliga levnadsvanor<sup>19</sup>. Det kan finnas ett samband mellan hög användning av digitala verktyg och låg grad av fysisk aktivitet, dåliga matvanor, sömnstörningar, psykiska problem såsom ångest, irritation, depression och social fobi<sup>20</sup>. Lagercrantz<sup>21</sup> hävdar att datorspel med våldskarakteristik kan trubba av den empatiska förmågan och är direkt olämpligt för barn. Han menar också att för mycket tid framför skärmar av olika slag kan bidra till att barnen blir okoncentrerade, får problem i skolan och får en försenad språkutveckling. För vissa med problematisk användning av digitala verktyg kan även annan ohälsa uppstå, såsom torra ögon, ryggont, migrän samt misskötsel av personlig hygien<sup>22</sup>.

### Utsatthet på internet

Enligt Findahl, Dunkels & Von Felitzen<sup>23</sup> har majoriteten barn och unga inte upplevt något som besvärat dem på internet det senaste året men 20 procent av föräldrarna och 19 procent av barnen har stött på obehagligheter på internet.

Barn och unga kan utsättas för

- *Grooming* - Det innebär att äldre personer, ofta med en påhittad identitet, försöker etablera en förtroendefull kontakt med barn och unga i syfte att senare kunna utsätta dem för sexuella övergrepp<sup>24</sup>. 48 procent av alla 15-åriga flickor och 18 procent av alla pojkar som är regelbundna internetanvändare, uppger att de blivit utsatta för grooming<sup>25</sup>.
- *Mobbning* - Utmärkande egenskaper för nätmobbning är anonymitet, en oändlig publik och uttryckens varaktighet<sup>26</sup>. Det är fler tjejer än killar som är involverade i nätmobbning<sup>27</sup>.
- *Sexuell exploatering* - I huvudsak kan sexuell exploatering delas in i tre områden; sexuell exploatering mot ersättning (barnprostitution), övergreppsbilder och andra sexuella bilder (barnpornografi) och handel med barn och unga för sexuella ändamål (trafficking)<sup>28</sup>.

### Föräldra-/vuxenansvar

<sup>18</sup> Lager & Bremberg, 2005

<sup>19</sup> Pate et al., 2011 & Torsheim et al., 2010

<sup>20</sup> Serrano-Sanchez et al., 2011 & Gentile m.fl., 2011

<sup>21</sup> Lagercrantz, 2012

<sup>22</sup> Griffiths m.fl., 2009

<sup>23</sup> Findahl, Dunkels & Von Felitzen, 2013

<sup>24</sup> Ungdomsstyrelsen, 2012

<sup>25</sup> [www.brottsrummet.se/sv/sexualbrott](http://www.brottsrummet.se/sv/sexualbrott)

<sup>26</sup> Shariff, 2008

<sup>27</sup> Beckman, 2013

<sup>28</sup> Stiftelsen Allmänna Barnhuset & Ungdomsstyrelsen, 2009

Generellt är det fler föräldrar som uttrycker positiva attityder till tv/film, internet och datorspel än som uttrycker negativa. Föräldrar har högst andel negativa åsikter om datorspel och att dessa är beroendeframkallande. Sedan 2010 har andelen föräldrar som oroar sig för att barn ska råka ut för obehagliga saker på internet ökat. Föräldrar är mer oroliga för att flickor ska råka illa ut än för att pojkar ska göra det. När det gäller pojkar oroar man sig mer för att de ska ägna så mycket tid åt spel eller internet att de blir socialt isolerade<sup>29</sup>.

Dunkels<sup>30</sup> har formulerat råd som riktar sig till vuxna baserade på vetenskaplig kunskap om ungas internetanvändning;

- *Respektera rätten till integritet* – Det är viktigt att man som vuxen inte går in och tittar på historiken i datorn. Datorn och mobilen är mer personliga medier än vad TV och tidningar är.
- *Prata om internet* – Som vuxen är det viktigt att fråga vad barnet gör på nätet, men respektera att de kanske inte alltid vill svara.
- *Håll dig lugn* – För att barnet ska ha fortsatt förtroende för sina föräldrar/andra vuxna är det viktigt att inte överreagera när något på nätet oroar.
- *Var intresserad* – Det är inte nödvändigt att finnas på mötesplatser på nätet för att vara en god vuxen. Det viktigaste är att prata med unga om deras vanor men det underlättar att vara orienterad om datorer och spel.
- *Det är du som är vuxen* – Som vuxen ska rimliga gränser sättas för barn/unga när det gäller t.ex. tidsanvändningen.
- *Tänk på kroppen* – En bra regel är att både barn och vuxna minst en gång i timmen bryter stillasittandet.
- *Var orättvis* – I vissa fall bör föräldrar/vuxna vara orättvisa när det gäller barns användning av digitala verktyg. En regel som gäller för ett barn behöver inte vara den bästa regeln för ett annat barn.

En undersökning gjord av Unicef<sup>31</sup> visar att två av tre småbarnsföräldrar upplever att deras arbetsgivare kräver att de ska vara tillgängliga i mobilen efter ordinarie arbetstid. Av alla föräldrar med barn i åldern 0-12 år brukar 80 procent få jobbmail och/eller jobbsamtal efter arbetstidens slut. Undersökningen visar också att 43 procent av föräldrarna menar att tillgängligheten i mobilen gör att de tillbringar mindre tid med sina barn än vad de annars skulle gjort. Gränsen mellan arbete och fritid har blivit diffus. Enligt barnrättsprinciperna bör arbetsplatser utforma sin verksamhet så att den inte påverkar barn negativt.

### **Barnets rättigheter**

Barnkonventionen<sup>32</sup> lyfter en del rättigheter som berör barns och ungdomars levnadsvanor i förhållande till t.ex. användning av digitala verktyg:

Barn har rätt att utvecklas till sin fulla potential, utifrån sina egna förutsättningar och i sin egen takt (artikel 6). Rätten att utvecklas inkluderar rätten att använda sig av digitala verktyg som en del av den personliga utvecklingen av olika förmågor och färdigheter.

<sup>29</sup> Statens medieråd, 2013a

<sup>30</sup> [www.netnanny.wordpress.com/rad-till-vuxna/](http://www.netnanny.wordpress.com/rad-till-vuxna/)

<sup>31</sup> Unicef, 2014

<sup>32</sup> [www.unicef.se/barnkonventionen](http://www.unicef.se/barnkonventionen)

Barn har rätt till lek och fritid (artikel 31). Det ska finnas en balans mellan skola, lek och fritidsaktiviteter som ger barn en möjlighet att återhämta sig, genom bland annat vila. Fritidsaktiviteter ska vara frivilliga och anpassade till barnets ålder och mognad.

Barn har rätt till bästa möjliga hälsa, utifrån sina egna förutsättningar (artikel 24). Detta inkluderar hälsosamma levnadsvanor som sömn, kost, motion samt tillgång till likvärdig hälso- och sjukvård.

Barn har rätt till deltagande i alla åtgärder som rör barn (artikel 12). Vid utvecklande av t.ex. informationsmaterial och insatser runt barn bör barn ha givits möjlighet att föra fram sina synpunkter. På så sätt blir insatser och material relevanta för barn.

Barn med funktionsnedsättning ska respekteras och inkluderas (artikel 23), alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt, utan någon form av diskriminering (artikel 2). Handlingsplanen ska gälla för alla barn i Kronobergs län.

Barn har rätt att ta emot och sprida information på det sätt de själva väljer. Barn har ett ansvar att inte kränka eller diskriminera någon i den information de sprider till andra (artikel 13). Barn har rätt till information som är bra för deras fysiska och psykiska hälsa, samt ska skyddas från information som är skadlig eller olämplig för barn (artikel 17). Information till barn ska vara lättläst och anpassad till barnets ålder och mognad.

Barnets bästa ska vara vägledande (artikel 3). Handlingsplanen ska utgå från evidensbaserad forskning och verksamhet, samt utifrån beprövad erfarenhet och praxis, utgå från barnets bästa i konkretiseringen av handlingsplanen.

## Mål

Målet är att förebygga och minska ohälsa kopplat till användning av digitala verktyg bland barn och unga. Handlingsplanen ska bidra till att barn, unga och deras föräldrar ska få ett medvetet förhållningssätt till digitala verktyg och dess användning.

## Målgrupp

Barn och unga 0-18 år och deras föräldrar

## Arenor i Kronobergs län

- Hälso- och sjukvården
  - Barnhälsovården (BHV)
  - Barn- och ungdomshälsan (BoUH)
- Förskolan (inklusive öppna förskolan)
- Skolan (inklusive särskolan)
- Socialtjänsten

## Övriga aktörer

I det länsövergripande arbetet är det viktigt med samarbete mellan olika aktörer.

Inom Region Kronoberg har avdelningen för folkhälsa och social utveckling en samordnande funktion gällande det förebyggande arbetet kring användning av digitala verktyg. Öppenvårdsmottagningen Navet är en regional verksamhet med huvuduppdrag kring alkohol och narkotikafrågor och arbetet utgår från ett folkhälsoperspektiv. Navets utåtriktade insatser innefattar att arbeta förebyggande med syfte att motverka tidig alkoholdebut samt bruk av droger hos ungdomar. Navet har även erfarenhet av att arbeta med ungdomar med problematisk användning av digitala verktyg. Syftet med Region Kronobergs barnrättsarbete är att förverkliga barns och ungas rättigheter genom att anlägga ett barnperspektiv på alla åtgärder och beslut. Detta arbete leds av en barnrättsstrateg. När det gäller informationsspridning ses 1177.se som en viktig aktör.

Kunskap och lärande, Region Kronoberg (före detta AV-Media, Regionförbundet Södra Småland) informerar och utbildar avseende media och IT i skolan. De tillgodoser också länets pedagogers behov av handledning.

## Handlingsplanens insatser

Med anledning av internet och teknikens snabba utveckling finns ett behov av att arbeta primärpreventivt med frågor som rör användning av digitala verktyg. Handlingsplanen består i huvudsak av insatser som i nuläget inte genomförs men som under processen har identifierats som viktiga för det förebyggande arbetet. Planen kan fungera som ett stöd till verksamheter i länet vid prioritering av lokala insatser.

I handlingsplanen anges vem som har ansvar, är sammankallande samt samverkansparter. Samtliga har ett gemensamt ansvar för att genomföra respektive aktivitet/insats.

För att handlingsplanens syfte och målsättning ska uppnås är det viktigt att stärka föräldrars förutsättningar att förebygga problematisk användning av digitala verktyg och informeras om barn och ungas utsatthet. Även föräldrars/vuxnas användning av digitala verktyg bör uppmärksammas.

Vid genomförandet av alla planerade insatser är det viktigt att ha med ett tydligt jämställdhetsperspektiv.

### Aktivitetsplan

Utifrån handlingsplanen kommer en länsgemensam aktivitetsplan att utarbetas.

### Uppföljning

Ansvariga aktörer har uppföljningsansvar enligt handlingsplanen. Övergripande ansvar för sammanställning av uppföljningen åligger arbetsgrupp folkhälsa en gång per år. För detta kommer en länsgemensam uppföljningsplan med tydlig struktur att tas fram.

### Övergripande insatser

Aktivitet/insats	Ansvar/ sammankallande	Samverkansparter	Uppföljning
Skapa en struktur med tydliga uppdrag för området digitala verktyg avseende prevention och behandling	Regional ledningsgrupp folkhälsa		Struktur skapad
Utveckla det länsgemensamma arbetet kring trygghet på nätet	Regional ledningsgrupp folkhälsa		Följa upp det länsgemensamma arbetet i länet



## Gemensamma aktiviteter för arenorna BHV och förskolan

### Ålder: 0-5 år

*Delmål 1: Öka föräldrarnas kunskaper om användning och effekter av digitala verktyg*

Aktivitet/insats	Ansvar/ sammankallande	Samverkansparter	Uppföljning
Utarbeta informationsmaterial	Region Kronoberg/ Avd. Folkhälsa och social utveckling	BHV Förskolan 1177.se	Material framtaget

*Delmål 2: Öka personalens kunskaper om användning och effekter av digitala verktyg*

Aktivitet/insats	Ansvar/ sammankallande	Samverkansparter	Uppföljning
Utbildning kring användning av digitala verktyg	Region Kronoberg/ Avd. Folkhälsa och social utveckling	Kunskap och lärande BHV Förskolan	Antal personal
Utarbeta pedagogiskt informationsmaterial	Region Kronoberg/ Avd. Folkhälsa och social utveckling	BHV Förskolan	Material framtaget
Utarbeta samtalsguide	Region Kronoberg/ Avd. Folkhälsa och social utveckling	BHV Förskolan	Material framtaget

**Arena: BHV***Delmål 1: Öka föräldrarnas kunskap om användning och effekter av digitala verktyg*

Aktivitet/insats	Ansvar/sammankallande	Samverkansparter	Uppföljning
Information/utbildning i föräldragrupper	Region Kronoberg/BHV	Kunskap och lärande	Antal föräldrar

**Arena: Förskola***Delmål 1: Hälsosam användning av digitala verktyg bland förskolebarn*

Aktivitet/insats	Ansvar/sammankallande	Samverkansparter	Uppföljning
Använda digitala verktyg som komplement och hjälpmedel i den pedagogiska verksamheten	Kommunen/Förskolan	Kunskap och lärande Skolan	Antal förskolor

*Delmål 2: Öka föräldrarnas kunskap om användning och effekter av digitala verktyg*

Aktivitet/insats	Ansvar/sammankallande	Samverkansparter	Uppföljning
Information/utbildning i exempelvis föräldragrupper/föräldramöten/utvecklingssamtal/ped. caféer	Kommunen/Förskolan	Kunskap och lärande	Antal föräldrar

## Gemensamma aktiviteter för arenorna skolan, barn- och ungdomshälsan och socialtjänsten

### Ålder: 6-18 år

#### *Delmål 1: Hälsosam användning av digitala verktyg bland barn och unga*

Aktivitet/insats	Ansvar/sammankallande	Samverkansparter	Uppföljning
Utarbeta informationsmaterial	Region Kronoberg/ Avd. Folkhälsa och social utveckling	Ansvarig för barnrättsfrågor Barn- och ungdomshälsan Skolan Socialtjänsten 1177.se	Material framtaget

#### *Delmål 2: Öka föräldrarnas kunskap om användning och effekter av digitala verktyg*

Aktivitet/insats	Ansvar/sammankallande	Samverkansparter	Uppföljning
Utarbeta informationsmaterial	Region Kronoberg/ Avd. Folkhälsa och social utveckling	Ansvarig för barnrättsfrågor Barn- och ungdomshälsan Skolan Socialtjänsten 1177.se	Material framtaget

#### *Delmål 3: Öka personalens kunskap om användning och effekter av digitala verktyg*

Aktivitet/insats	Ansvar/sammankallande	Samverkansparter	Uppföljning
Utarbeta en samtalsguide	Region Kronoberg/ Avd. Folkhälsa och social utveckling	Barn- och ungdomshälsan Skolan Socialtjänsten	Material framtaget
Utbildning för personal och förtroendevalda kring användning av digitala verktyg	Samverkansgrupp (BoUH, skolan, socialtjänst, förskolan, BHV)	Kunskap och lärande Avd. Folkhälsa och social utveckling Navet	Antal deltagare
Utforma rutiner för samverkan mellan skolan, Barn- och ungdomshälsan och Socialtjänsten	Samverkansgrupp (BoUH, skolan, socialtjänst, förskolan, BHV)		Rutiner framtagna

**Arena: Skolan****Ålder: 6-18 år*****Delmål 1: Hälsosam användning av digitala verktyg bland elever***

Aktivitet/insats	Ansvar/ sammankallande	Samverkansparter	Uppföljning
Information till elever om användning av digitala verktyg anpassade till olika åldrar	Kommunen/Skolan	Ansvarig för barnrättsfrågor Kunskap och lärande Barn- och ungdomshälsan Elever Avd. Folkhälsa och social utveckling Navet	Antal elever
Inventering av skolornas webbtjänster	Region Kronoberg/ Kunskap och lärande	Skolan	Antal webbtjänster

***Delmål 2: Öka föräldrarnas kunskap om användning och effekter av digitala verktyg***

Aktivitet/insats	Ansvar/ sammankallande	Samverkansparter	Uppföljning
Information/utbildning på exempelvis föräldramöten/utvecklingssamtal/pedagogiska caféer	Kommunen/Skolan	Kunskap och lärande Navet	Antal föräldrar

***Delmål 3: Öka skolpersonalens kunskap om användning och effekter av digitala verktyg***

Aktivitet/insats	Ansvar/ sammankallande	Samverkansparter	Uppföljning
Utforma länsgemensamma frågor kring användning av digitala verktyg till hälsosamtal samt dokumentera i elevhälsovårdsjournal (gemensam mall i Cambio cosmic)	Kommunen/Skolan	Avd. Folkhälsa och social utveckling	Framtagna frågor Dokumentation genomförd
Sammanställning av dokumentationen i elevhälsovårdsjournalerna samt för dialog om resultatet	Kommunen/Skolan	Avd. Folkhälsa och social utveckling	Sammanställning genomförd

*Delmål 4: Ökad beredskap i skolan för tidig upptäckt av elever med problematisk användning av digitala verktyg*

Aktivitet/insats	Ansvar/ sammankallande	Samverkansparter	Uppföljning
Utbildningsinsatser inom riskbeteende för personal	Kommunen/Skolan	Barn- och ungdomshälsan Avd. Folkhälsa och social utveckling Navet Socialtjänsten	Antal personal

## Övriga insatser

Aktivitet/insats	Ansvar/ sammankallande	Samverkansparter	Uppföljning
Följa utvecklingen av digitala verktyg	Region Kronoberg/ Kunskap och lärande	BHV Barn- och ungdomshälsan Avd. Folkhälsa och social utveckling Förskolan Navet Skolan Socialtjänsten	Följt utvecklingen
Sprida informationsmaterial till exempelvis arbetsplatser, mötesplatser, idéburna organisationer, öppna förskolan, kyrkan och Arbetsförmedlingen för att nå föräldrar/vuxna	Region Kronoberg/ Avd. Folkhälsa och social utveckling	Arbetsförmedlingen Kunskap och lärande BHV Förskolan Navet Näringslivet Skolan Socialtjänsten	Antal utskickat material
Utveckla frågorna i barn- och ungdomsenkäten kring digitala verktyg	Region Kronoberg/ Avd. Folkhälsa och social utveckling	Arbetsgruppen Digitala verktyg	Utvecklat frågor

## Litteraturförteckning

Beckman Linda (2013). *Traditional bullying and cyberbullying among Swedish adolescents - Gender differences and associations with mental health*. Karlstad Universitet.

Dunkels Elza (2007). *Bridging the Distance – Children's Strategies on the internet*. Umeå: Umeå Universitet.

Dunkels Elza (2012). *Vad gör unga på nätet?* Malmö: Gleerups.

Findahl Olle (2013). *Svenskarna och internet 2013*. Göteborg.

Findahl Olle (2014). *Svenskarna och internet 2014*. Göteborg.

Findahl Olle, Dunkels Elza & Von Feilitzen Cecilia (2013). *Med egna ord. Barn och deras föräldrar om vad som kan vara obehagligt på internet*. Nordicom.

Gentile Douglas, Choo Hyekyung, Liao Albert, Sim Timothy, Li Dongdong, Fung Daniel & Khoo Angeline (2011). *Pathological video game use among youths: A two-years longitudinal study*. Pediatrics, 127(2), e319-e329. Doi: 10.1542/peds.2010-1353.

Griffiths Mark & Meredith Alex (2009). *Videogame addiction and its treatment*. Journal Of Contemporary Psychotherapy, 39(4), 247-253.

Lager Anton & Bremberg Sven (2005). *Hälsoeffekter av tv- och datorspelade - en systematisk genomgång av vetenskapliga studier*. Statens Folkhälsoinstitut.

Lagercrantz Hugo (2012). *Små barn, Tv, filmer och dataspel*. Stockholm: Gothia Förlag

Landstinget Kronoberg (2013). *Barns och ungdomars hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län. År 2012 – en beskrivande rapport*. Växjö.

Pate R Rusell, Mitchell A Jonathan, Byun Wonwoo & Dowda Marsha (2011) *Sedentary behavior in youth*. British journal of sports medicine. 45, (11), 906-913.

Serrano-Sanchez A Jose, Martí-Trujillo Sara, Lera-Navarro Angela, Dorado-Garcia Cecilia, Gonzalez-Henriquez J Juan & Sanchis-Moysi Joaquin. (2011). *Associations between screen time and physical activity among Spanish adolescents*. PLoS One. 6, (9), e24453.

Shariff Shaheen (2008). *Cyberbullying: Issues and solutions for the school, the classroom and the home*. New York.

Statens medieråd (2013a). *Föräldrar och medier 2012/2013*. Stockholm.

Statens medieråd (2013b). *Unga & Medier 2012/2013 – Fakta om barns och ungas användning och upplevelser av medier*. Stockholm.

Statens medieråd (2015). *Unga & medier 2014/2015 – Fakta om barns och ungas användning och upplevelser av medier*. Stockholm (fullständig rapport publiceras april 2015)

Stiftelsen Allmänna Barnhuset & Ungdomsstyrelsen (2009). *Men fråga mig bara – om sexuell exponering och hur du kan hjälpa utsatta barn och unga*.

Torsheim Torbjorn, Eriksson Lilly, Schnohr W Christina, Hansen Fredrik, Bjarnason Thoroddur & Välimaa Raili (2010). *Screen-based activities and physical complaints among adolescents from the Nordic countries*. BMC Public Health. 10 (324)

Ungdomsstyrelsen (2009). *Se mig – unga om sex och internet*. Stockholm.

Ungdomsstyrelsen (2012). *Utsatt? – Unga, sex och internet*. Stockholm.

Unicef (2014). *Om föräldrars tillgänglighet i mobilen efter arbetstid*. Stockholm

[www.surfalugnt.se](http://www.surfalugnt.se) (13/1 2014).

[www.netnanny.wordpress.com/rad-till-vuxna/](http://www.netnanny.wordpress.com/rad-till-vuxna/) (20/1 2014).

[www.brottsrummet.se/sv/sexualbrott](http://www.brottsrummet.se/sv/sexualbrott) (27/5 2014).

[www.unicef.se/barnkonventionen](http://www.unicef.se/barnkonventionen) (2/6 2014).



*Bilaga 1***Arbetsgrupp t.o.m. 31/12-2014**

Anders Olsson	Verksamhetschef Förskola/Elevhälsa Skolhälsovården, Alvesta Kommun
Andreas Nilsson	Konsulent, Navet, Landstinget Kronoberg
Annie-Lie Jarhult	Avdelningschef, Barn- och Ungdomshälsan, Landstinget Kronoberg
Britt-Marie Falk	Folkhälsoutvecklare, Folkhälsoenheten, Landstinget Kronoberg
Cecilia Jacobsson	Skolsköterska, Skolhälsovården, Älmhults kommun
Helena Nyström	Barnhälsovårdssamordnare, Folkhälsoenheten, Landstinget Kronoberg
Peter Qvanth	Socialsekreterare, Ungdomsgruppen, Växjö Kommun
Rebecka Moding	Folkhälsoutvecklare, Folkhälsoenheten, Landstinget Kronoberg
Åke Sjöberg	Chef och IT-pedagog, AV-media, Regionförbundet Södra Småland

**Arbetsgrupp fr.o.m. 1/1-2015**

Anders Olsson	Verksamhetschef Förskola/Elevhälsa Skolhälsovården, Alvesta Kommun
Annie-Lie Jarhult	Avdelningschef, Barn- och Ungdomshälsan, Region Kronoberg
Cecilia Jacobsson	Skolsköterska, Skolhälsovården, Älmhults kommun
Helena Nyström	Barnhälsovårdssamordnare, Barn- och ungdomskliniken, Region Kronoberg
Lars Uddbäck	Utvecklingsledare, Avd. Folkhälsa och social utveckling, Region Kronoberg
Peter Qvanth	Socialsekreterare, Ungdomsgruppen, Växjö Kommun
Rebecka Moding	Folkhälsoutvecklare, Avd. Folkhälsa och social utveckling, Region Kronoberg
Åke Sjöberg	Chef och IT-pedagog, Kunskap och lärande, Region Kronoberg

*Bilaga 2***Referenspersoner**

Anna Carin Nilsson	Kurator, Skolhälsovården, Lessebo kommun
Anne-Kathrin Fernegård	Skolsköterska, Skolhälsovården, Älmhults kommun
Annelie Arvidsson	Skolsköterska, Skolhälsovården, Lessebo Kommun
Bert Andersson	Lärare IKM, Linnéuniversitetet
Carina Eveborn Nilsson	Skolsköterska, Skolhälsovården, Uppvidinge kommun
Carina Lindsjö	Sjukgymnast, Catio Vårdcentral Växjö
Carina Moser	Samordnare för ”Det goda föräldraskapet”, Växjö Kommun
Carolina Reinecke	Kurator, Skolhälsovården, Växjö Kommun
Christina Lindqvist	BVC-sköterska, Familjecentralen i Markaryd, Region Kronoberg
Curt Thapper	IOGT-NTO
Elisabeth Rasmark	Förskolepedagog, Öppna förskolan, Araby familjecenter
Emma Ahlstrand	Konsulent, Smålandsidrotten
Emma Bengtsson	Smålandsgymnasiet, Växjö
Emma Edvinsson	Psykolog, BUP (NH-enheten), Region Kronoberg
Gustaf Waxegård	Mödra- och barnhälsovårdspysykolog, Mödra- och barnhälsovårdspysykologverksamheten, Region Kronoberg
Heléne Lindberg	Arbets terapeut, Barn- och ungdomshabiliteringen, Region Kronoberg
Håkan Ehlin	Verksamhetschef, Hjälpmedelscentralen, Region Kronoberg
Ida Westin	Barnhälsovårdsöverläkare, Region Kronoberg
Inger Fransson	Skolsköterska, Skolhälsovården, Växjö kommun
Irene Svensson	Kurator, Skolhälsovården, Älmhults kommun
Jörgen Tagesson	Fritidskonsulent, Barn- och ungdomshabiliteringen, Region Kronoberg
Jörgen Wijk	Kommunsekreterare, Tingsryds kommun
Karin Hopstadius	Jämställdhetsdirektör, Länsstyrelsen i Kronoberg
Kerstin Eklund	Förskolepedagog, Öppna förskolan, Araby familjecenter
Lars-Göran Hedstig	Fritidsledare, Fritidsgårdsverksamheten, Växjö Kommun
Lena Pamic	Skolsköterska, Skolhälsovården, Älmhults kommun
Louise Nygren	Utvecklare Fritidsgårdarna i Växjö, Växjö Kommun
Mari-Kristin Fridström Ohlin	Läkare, BUP, Region Kronoberg
Peter Vittnarvall	Socialsekreterare, Alvesta kommun
Sara-Lisa Rohdin	Enhetschef, Arbetet och Valfärd, Växjö Kommun
Soheila Anari	Smålandsgymnasiet, Växjö Kommun
Sonja Otterholm	Socialsekreterare, Ljungby Kommun
Susann Swärd	Människorätts- och barnrättsstrateg, Region Kronoberg
Tove Martinsson	Psykiatrisjuksköterska, Barn- och ungdomshälsan, Region Kronoberg

*Bilaga 3***Personlig kontakt**

Camilla Kronholm	Socialsekreterare, Araby Familjecenter
Cecilia Fornander	Distriktssköterska, Araby Familjecenter
Elisabeth Råsmark	Förskolepedagog, Araby Familjecenter
Helena Hjertberg	Socialsekreterare, Araby Familjecenter
Inger Löfgren	Barnmorska, Region Kronoberg
Karin Hopstadius	Jämställdhetsdirektör, Länsstyrelsen i Kronoberg
Kerstin Eklund	Förskolepedagog, Araby Familjecenter
Louise Nygren	Utvecklare Fritidsgårdarna i Växjö, Växjö Kommun
Mona Johansson	Barnmorska, Araby Familjecenter
Monica Fermskog	Distriktssköterska, Araby Familjecenter
Sirpa Abrahamsson	Församlingspedagog, Svenska Kyrkan
Susann Swärd	Människorätts- och barnrättsstrateg, Region Kronoberg