



DET SYNS INTE

HUR MAN MÅR BAKOM SKÄRMEN

Sissela Nutley

medicine doktor i kognitiv neurovetenskap



**Karolinska
Institutet**

UPPLÄGG

1. BAKGRUND DIGITALA MEDIER OCH PSYKISK HÄLSA
2. INDIREKTA OCH DIREKTA EFFEKTER
3. LÖSNINGAR
4. INTERVENTIONEN "DET SYNS INTE"



Linköping
Där idéer blir verklighet



**Karolinska
Institutet**

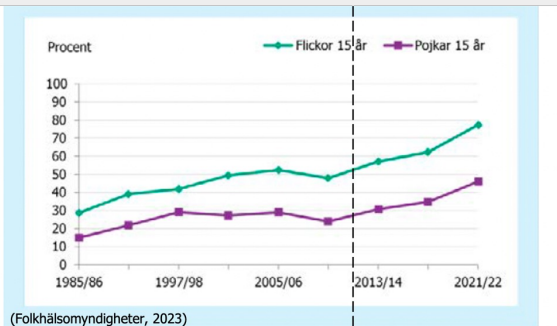


**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**

UNGAS PSYKISKA HÄLSA, DIGITALA VANOR OCH LEVNADSVANOR ÖVER TID

Andelen som mår dåligt ökar

Andel (i procent) flickor och pojkar som har haft minst två hälsobesvär, mer än en gång i veckan, under de senaste sex månaderna, 1985/86–2021/22.

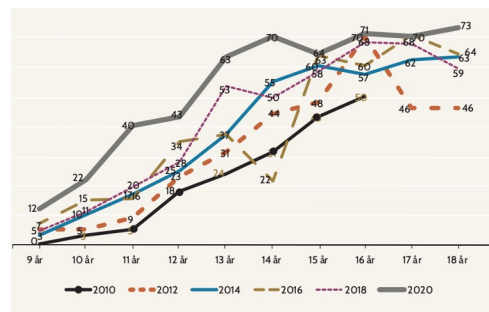


LGR11
Smartphone > 50%

Folkhälsomyndigheten, 2023

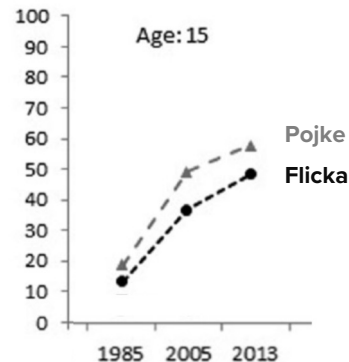
Ungas mobilanvändning

14 b. Använder mobilen mer än 3 timmar/dag 2010–2020 (%)



Statens medieråd, 2021

Andelen unga som lägger sig senare än 23.00 på vardagar



Norell-Clark & Hagquist, 2018

Digitala medier tränger undan annat

Från 9 års ålder anser mer än hälften att deras användande av digitala medier varje vecka går ut över saker de också hade behövt göra (såsom skolarbete, sömn och motion).

Bland 17-18 åringar anser 3 av 4 detta.



Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En kunskapsöversikt

Sissela Nutley & Lisa Thorell

Statens medieråd

Hur påverkas unga av digitala medier?

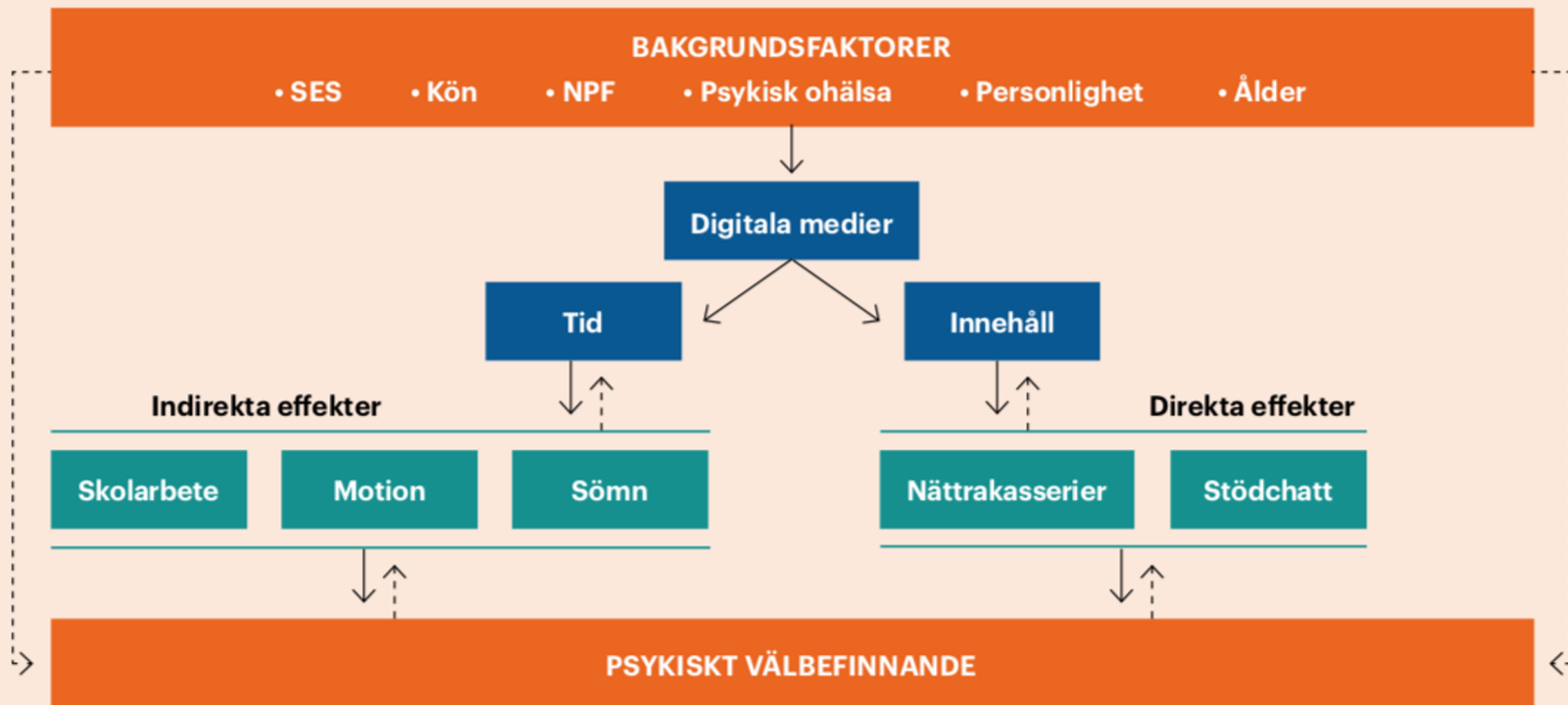


MÅR UNGA SÄMRE I EN DIGITAL VÄRLD?

En kunskapsöversikt över hur digitala medier påverkar barn och ungas psykiska välbefinnande

MI
ND

MÅR UNGA SÄMRE I EN DIGITAL VÄRLD?



SLUTSATS FRÅN FORSKNINGEN

Det finns en koppling mellan ungas psykiska ohälsa och deras användande av digitala medier.

Den kopplingen rör både

- 1) **tiden** de ägnar som för de flesta går ut över deras skyddsfaktorer (indirekta effekter)
- 2) **innehållet** de tar del av (direkta effekter)
- 3) **förstärkningseffekter** av redan existerande problem

ÄVEN KONTEXT

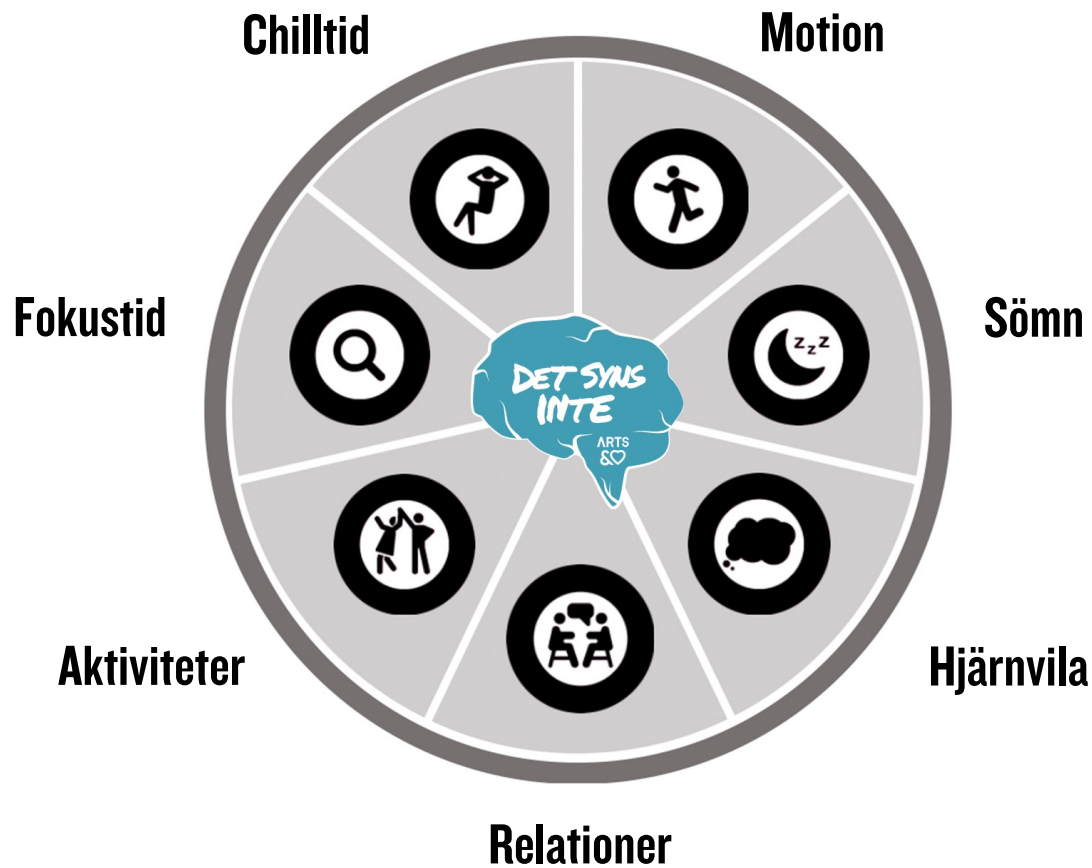


Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En kunskapsöversikt

Sissela Nutley & Lisa Thorell

Statens medieråd

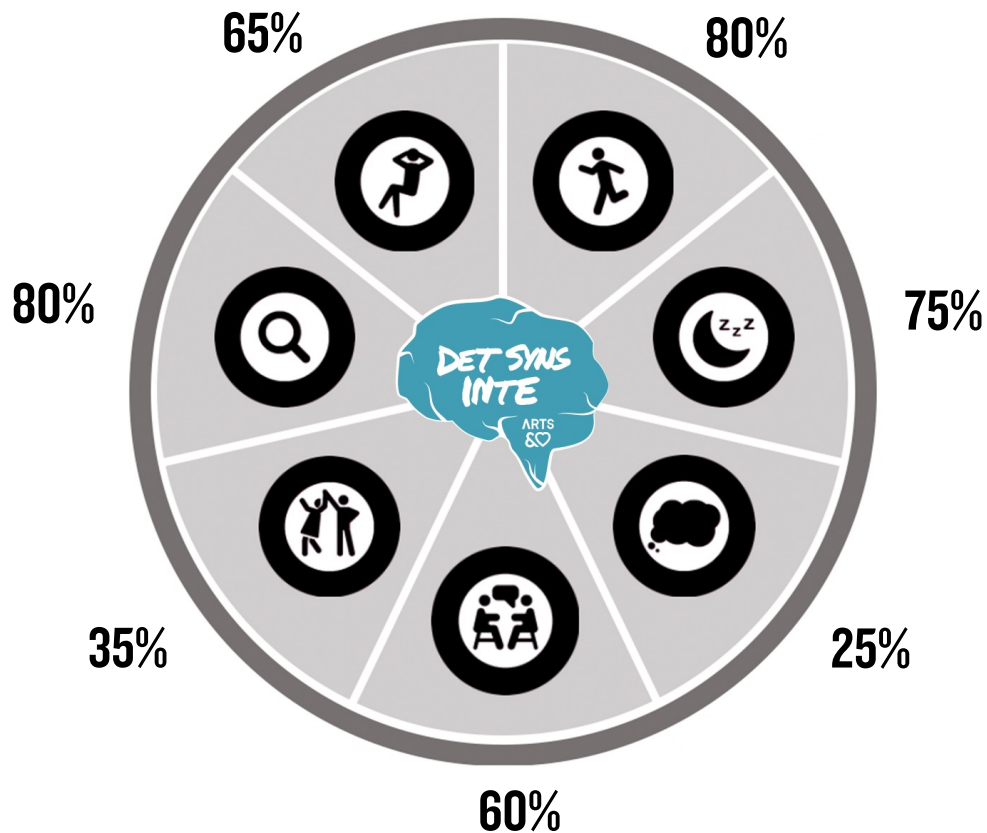
Den mentala tallriksmodellen



“SCHMARF”

Rock & Siegel, 2012

INDIREKTA EFFEKTER



Det syns inte, n = 1990, 13-19 år

SOCIALA MEDIER

Negativt

- Passivt scrollande och att göra inlägg
- Interaktion med ytligt bekanta
- Mer än 2-3h/dag
- Exponering för skönhetsideal
- Mobbning, trakasserier
- Mer selfies och manipulering → mindre nöjd med egen kropp

Viner, 2019; Tromholt, 2016; Allcott, 2019; Vries, 2018

Positivt

- Textmeddelanden med nära vänner
- Naturbilder
- Kroppspositivistiska bilder
- Tänka kritiskt efter exponering för skönhetsbilder

Hunt, 2018; Verduyn, 2017

DIREKTA EFFEKTER SOM ÄR VANLIGARE FÖR TJEJER

Sexuella trakasserier

Orealistiska skönhetsideal

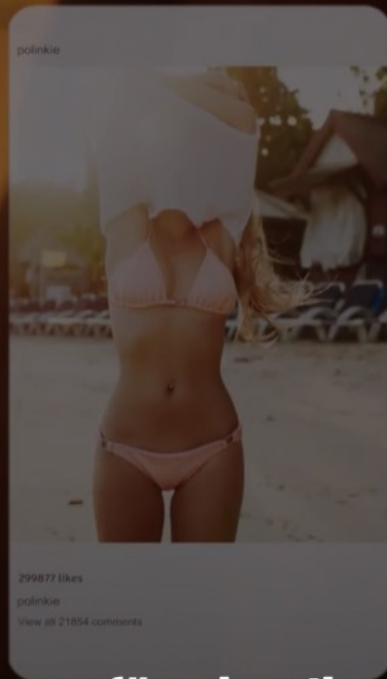
Sämre självkänsla

Mer negativ kroppsuppfattning

Mer ätstörda beteenden

Sämre humör

Mer självobjektifierande attityd och mer öppen för plastikoperation



Misslyckande i
skolan

“Jag är sämst”

Ångest

*“Jag kommer
aldrig komma
ikapp – ingen
idé att försöka”*

*“Det spelar ingen
roll vad jag gör –
kommer aldrig
lyckas”*

Skam

Undvikande
Flykt
Isolering

*“Det är bara här jag
kan lyckas”*

Social status i
spelvärlden

“Här duger jag”

Lägger mer tid

Avancerar i
spelen

*“Det här är min
grej”*

Kravlöst

Spännande
Motiverande
Alltid rätt level

BASELINE DATA PILOT

I ÅK 9



RAPPORT PÅ WWW.DETSYNSINTE.SE

KÖN OCH KLINISK STATUS

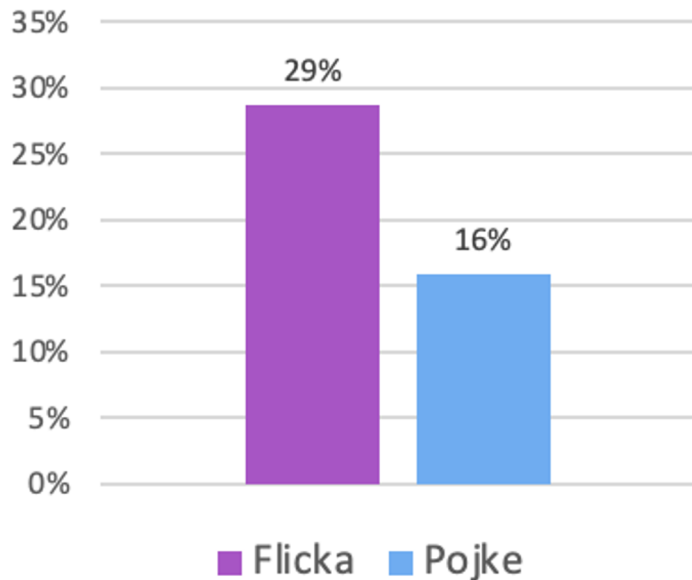
Kön							
Flicka		Pojke		Annat/Vill inte uppge		Total	
Count	Row N %	Count	Row N %	Count	Row N %	Count	Row N %
334	54.0%	271	43.9%	13	2.1%	618	100.0%

	Flickor	Pojkar	Totalt	Count
ADHD	2,5%	10,9%	6,3%	39
Autism	1,9%	5,0%	3,3%	22
Depression	7,9%	3,1%	5,7%	34
Ångestproblematik	14,5%	2,7%	9,2%	56
Utredning	6,3%	2,3%	4,5%	27
Annan diagnos	6,9%	6,2%	6,6%	38

Kategorier	Antal
Totalt	618
Flickor	334
Pojkar	271
NPF	61
Dep/ång	90

ANDEL MED KLINISK SÖMNBRIST PER KÖN

Andel som sover mindre än 6h/natt



Sömn hade ett samband med:

“psykisk hälsa” (0.4)

“hur bra det går i skolan” (-0.3)

“hur uppmärksam man kan vara i skolan” (-0.3)

“timmar på mobilen” (-0.3)

“hur mycket man multitaskar på mobilen” (-0.3)

$n = 618$, 15-åringar, Linköpings kommun, 2022
 $n = 605$

SÖMNBRISTENS KONSEKVENSER

Att regelbundet sova 6 timmar/natt under tonåren **dubblar** risken att utveckla problem med nedstämdhet och ångest ett år senare

Roberts & Duong, 2014; Roberts & Duong, 2017

Att regelbundet sova för lite **försvårar** inläringen, och hämmar det logiska tänkande och koncentrationsförmågan.

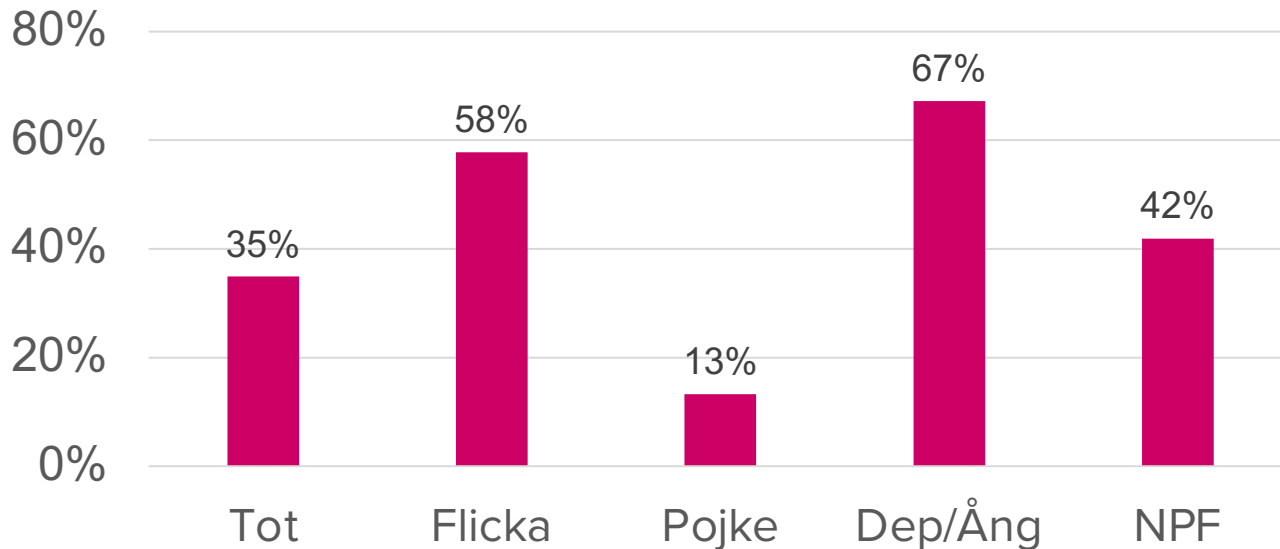
Ribeiro & Stickgold, 2014, Yoo et al., 2007

Sömnbrist **ökar mobbning** på sociala medier via försämrad impulskontrollen och en ökad irritabilitet.

Erreygers et al., 2019

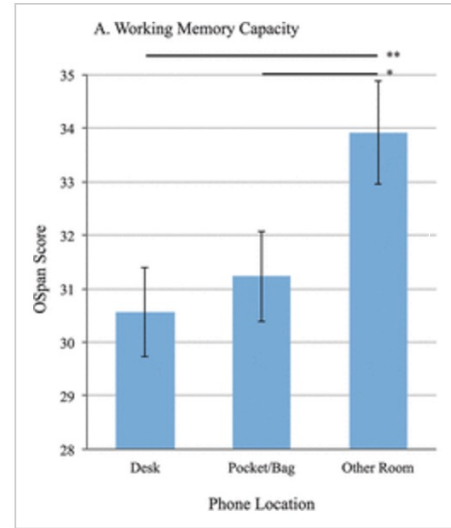
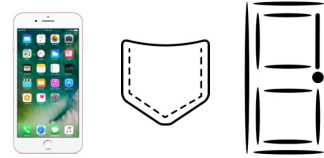
DIREKTA EFFEKTER - INNEHÅLL PÅ SOCIALA MEDIER

Har upptäckt nya "fel" med sin kropp efter att ha jämfört sig med bilder på sociala medier



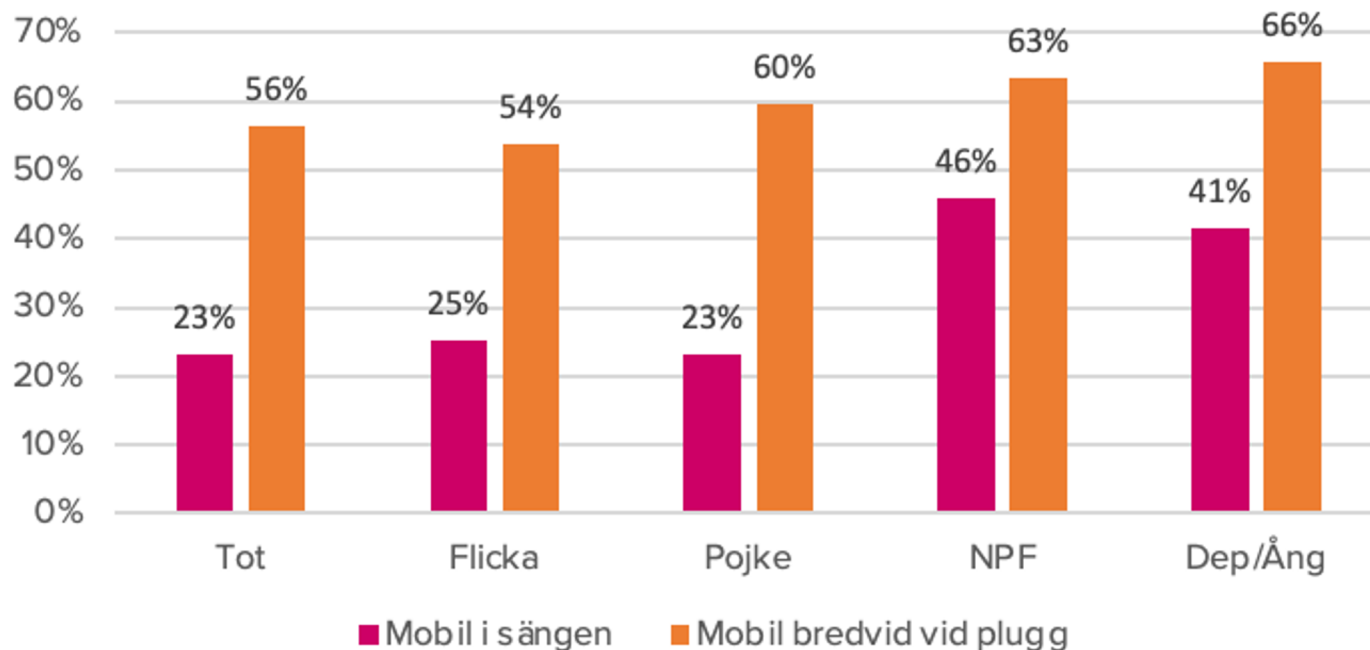


MOBILENS NÄRVARO OCH TANKEMÄSSIGA EFFEKTER



DIGITALA MEDIEVANOR

Andel med mobil precis bredvid vid sömn och plugg



Vad kan skolan göra för att stärka ungas förutsättningar till psykisk hälsa?

"när skolan lär barnen om psykisk hälsa och hur psykisk hälsa kan hanteras - både egen och andras – minskar de inåtvända psykiska problemen."

- Folkhälsomyndigheten

* Skolans betydelse för inåtvända psykiska problem bland skolbarn, Folkhälsomyndigheten 2020



Kraftsamling för ungas psykiska hälsa

Kunskapssammanfattning och förslag till interventioner från
Svenska Läkaresällskapet arbetsgrupp 2021

Fem konkreta förslag till lösningar för att förbättra ungas psykiska hälsa

1. Regelbunden strukturerad fysisk aktivitet i anslutning till skoltid.
2. Balans mellan tid ägnad åt digitala medier och hälsofrämjande aktiviteter.
3. "Livskunskapsprogram" som stärker självkänsla, stresshantering och skapar positiva förändringar.
4. Anpassa kunskaps- och betygskrav till ungas utveckling och förutsättningar.
5. Tidig upptäckt och stöd till unga med ökad risk för sämre psykisk hälsa.

ETABLERADE NORMER I SKOLAN KRING MOBILANVÄNDNING FÖLJER MED HEM

KROKA ARM

Hur ofta göra du läxorna med andra medier igång som inte rör läxan (streama video, chatta)?

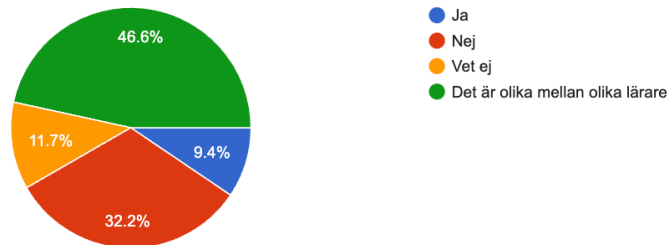
I SKOLOR UTAN MOBILPOLICY: 47%

I MOBILFRIA SKOLOR: 28%

Mobilpolicy följs inkonsekvent inom skolor

Tillåter dina lärare att du använder mobilen för skolarbete under lektionstid? (när ni inte har distansundervisning)

307 responses





PRESSMEDDELANDE - 1 OKTOBER 2021 08:30

Elever på skolor med mobilförbud rör sig mer



Elever som går i skolor som har riktlinjer för hälsa, mobilförbud under raster och mer tid för ämnet idrott och hälsa rör på sig mer och sitter mindre. Detta har jämförts med skolor som saknar riktlinjer.

– Studien visar att dessa insatser i skolan har ett samband med elevers rörelse. Det är dessutom den första större svenska studien som visar att mobilförbud har ett samband med både mer fysisk aktivitet och mindre stillasittande hos ungdomar, säger Gisela Nyberg, docent och huvudansvarig för studien.

Nyberg et al., 2021

**INTERVENTIONEN
DET SYNS INTE**



LIVE



FORSKNING



LÄROMEDEL



OM HJÄRNAN, KÄNSLORNA OCH DEN DU VILL VARA

Ökad kunskap om strategier för
välbefinnande

Dramafilm för igenkänning

Regelbundet och återkommande
under läsåret

Stöd och samverkan med
vårdnadshavare är centralt

5 VIKTIGA MODULER UNDER ETT LÄSÅR



MENTALA TALLRIKSMODELLEN

Om hjärnans 7 grundbehov
för ett bättre mående.



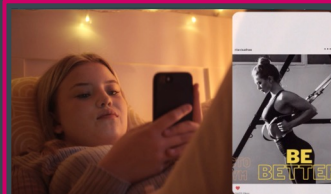
PRESTERA UTAN ÅNGEST

Varför det kan vara läskigt
att prestera och vad gör
man åt det.



TA KONTROLL ÖVER DIN UPPMÄRKSAMHET

Om fokus och
uppmärksamhet som är
dörren till vår hjärna.



FORMA DIN HJÄRNA

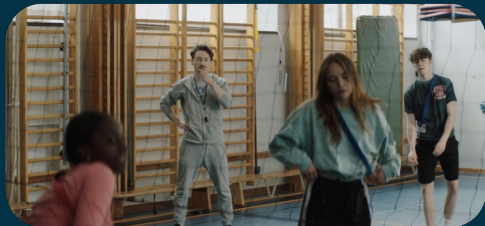
Hjärnan är formbar utifrån
vad du gör med din tid.



SOCIALA MEDIER & SPEL

Digitala mediers trix och
om att ta tillbaka
kontrollen över din tid.

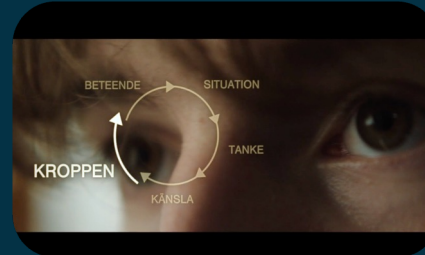
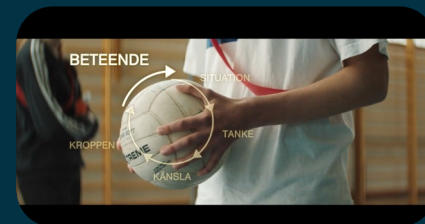
SOCIAL SITUATION I DRAMAFILM



EXPERTEN FÖRKLARAR

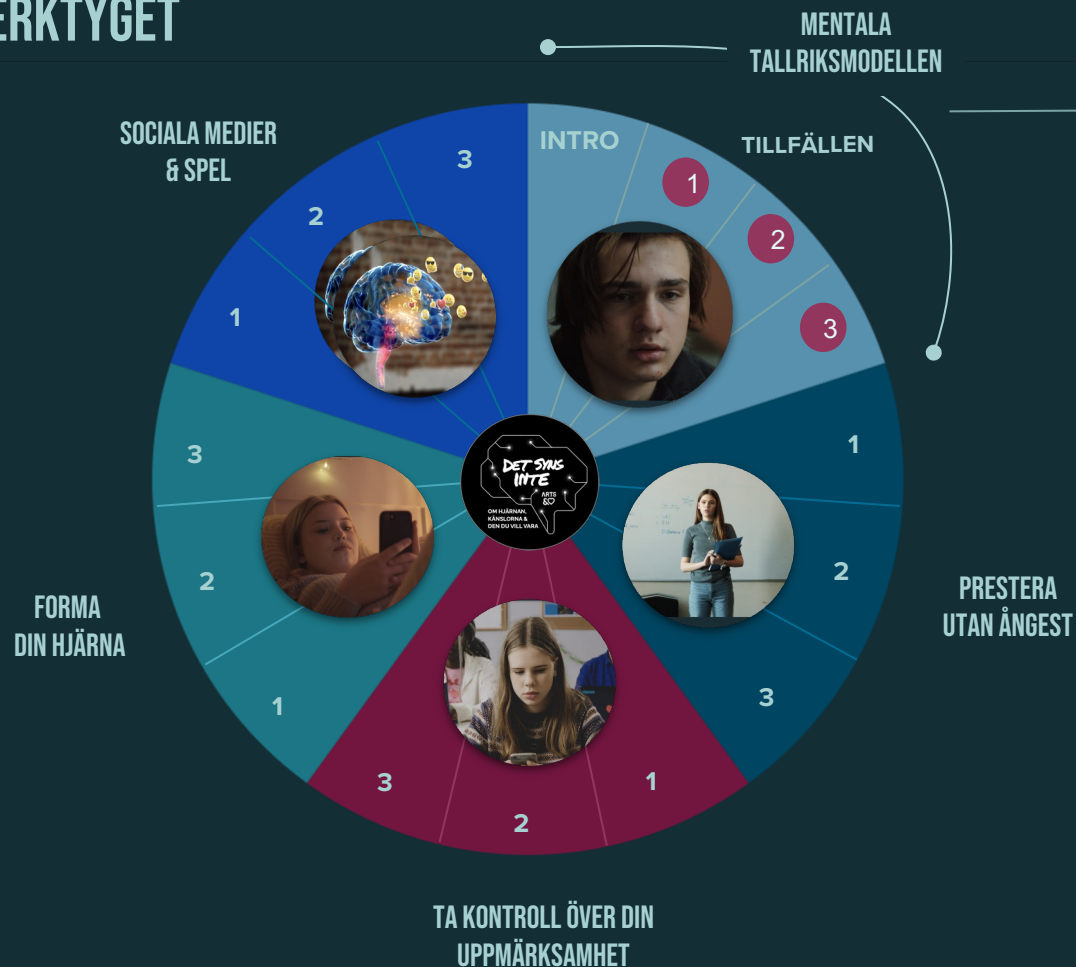


VETENSKAPLIGT BUDSKAP I DRAMA



Eleverna gör interaktiva
övningar relaterade till filmen
och diskuterar situationerna i
grupp alternativt två och två

VERKTYGET



0 INFO | PREPP LÄRARE

5-7 min informationsvideo
Lärrarhandledning PDF

1 TILLFÄLLE 1 | KLASSRUMMET

Film och interaktiva
moment/diskussioner

2 TILLFÄLLE 2 | KLASSRUMMET

Recap-film
Övningar om karaktären i
filmen

3 TILLFÄLLE 3 | KLASSRUMMET

Relatera budskap och
övningar till sitt eget liv

← Back to course page



Mentala tallriksmodellen

62 %

Path

Discuss

1. Till läraren



Titta här först! - instruktionsfilm till lä...
video

00:00



Lärrarhandledning (kan skrivas ut)
pdf



Sammanfattning på 1 sida: Mentala ta...
pdf



Feedback: Fyll i efter genomförandet
external page

2. Tillfälle 1: Filmavsnittet



Inledning
ebook



Mentala tallriksmodellen
video

00:00



Vad kommer ni ihåg?
ebook

< previous



next >



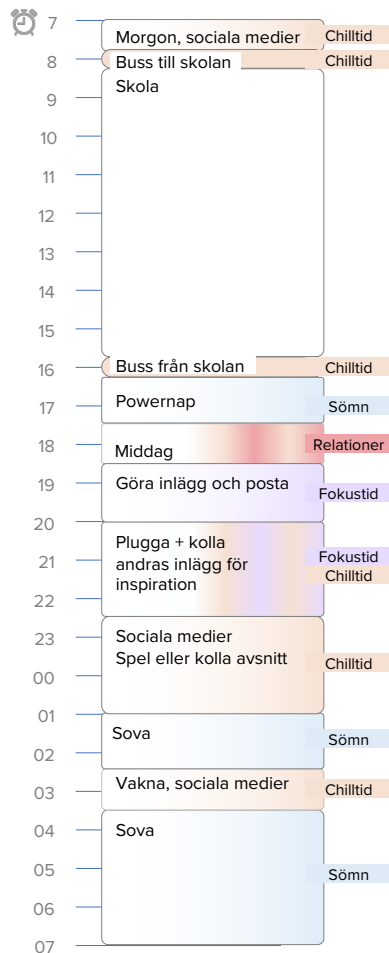
00:48



00:00 / 21:26



VANLIG DAG FÖR FILIP



UPPGIFT: HJÄLP FILIP!

Hur ska Filip ändra sin vardag för att må och prestera bättre?

1. Vilka delar av mentala tallriksmodellen tror du det är viktigast för Filip att förbättra? Utgå från hjärnans **viktigaste grundbehov** (se nästa sida).

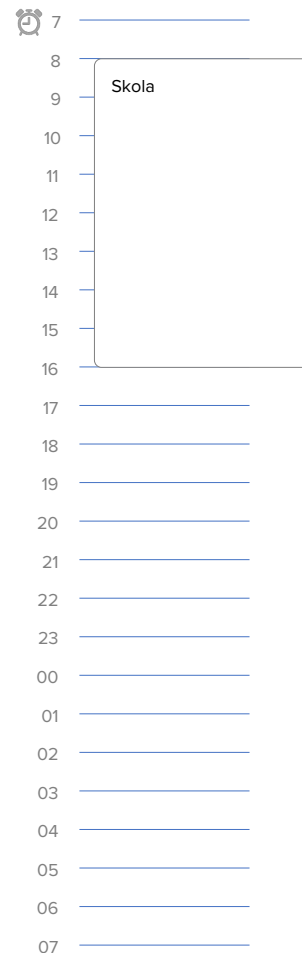
2. Skriv ner några konkreta förändringar, eller skissa i det tomma schemat till höger →

OBS! Filips vardag behöver inte bli perfekt, men bättre än nu.



FILIPS TID UTANFÖR SKOLAN (ungefärliga tider)

Sömn:	5,5-6 h	Motion:	0 min
Chilltid:	5 h	Aktivitet:	0 h
Hjärnvila:	0 min	Relationer:	45 min
		Fokustid:	3 h



FÖRBÄTTRA DIN EGEN BALANS - STEG 1

- Läs frågorna, kryssa i ditt svar
- Markera ut svaren som prickar i spindeldiagrammet nere till höger
- Dra streck mellan prickarna – du har nu en bild av din balans

OBS! Du behöver inte lämna in pappret eller visa det för någon om du inte vill



AKTIVITETER

Jag deltar i minst en uppstyrd fritidsaktivitet i veckan (t.ex. Instrument, sport, dans, game:a med lag, teater)

1. ☐ Stämmer inte alls
2. ☐ Stämmer ganska dåligt
3. ☐ Stämmer delvis
4. ☐ Stämmer ganska bra
5. ☐ Stämmer mycket bra



RELATIONER

Jag hänger ofta med andra som jag känner mig bekväm med (inte inräknat online).

1. ☐ Stämmer inte alls
2. ☐ Stämmer ganska dåligt
3. ☐ Stämmer delvis
4. ☐ Stämmer ganska bra
5. ☐ Stämmer mycket bra



HJÄRNVILA

Jag tar mig tid varje dag då jag låter tankarna vandra dit de vill utan underhållning eller information.

1. ☐ Stämmer inte alls
2. ☐ Stämmer ganska dåligt
3. ☐ Stämmer delvis
4. ☐ Stämmer ganska bra
5. ☐ Stämmer mycket bra



FOKUS

När jag ska arbeta fokuserat har jag oftast digitala medier påslaget i närheten som inte rör arbetet

1. ☐ Stämmer mycket bra
2. ☐ Stämmer ganska bra
3. ☐ Stämmer delvis
4. ☐ Stämmer ganska dåligt
5. ☐ Stämmer inte alls



SÖMN

Hur många timmar sover du oftast på vardagarna?

1. Mindre än 6 timmar/natt
2. ☐ 6-7 timmar/natt
3. ☐ 7-8 timmar/natt
4. ☐ 8-9 timmar/natt
5. ☐ Mer än 9 timmar/natt



CHILLTID

Jag är nöjd över den tid jag chillar och bara slappar

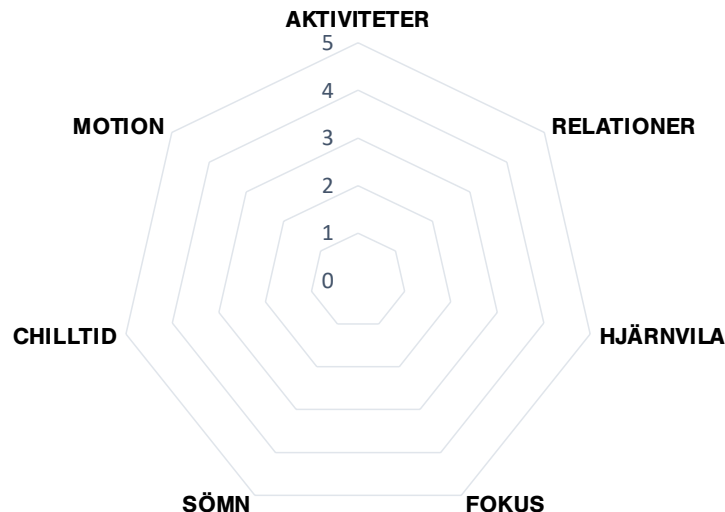
1. ☐ Stämmer inte alls
2. ☐ Stämmer ganska dåligt
3. ☐ Stämmer delvis
4. ☐ Stämmer ganska bra
5. ☐ Stämmer mycket bra



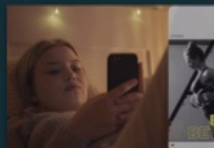
MOTION

Hur ofta får du till totalt 60 min rörelse om dagen där du blir andfådd?

1. ☐ Mindre än 1 gång/vecka
2. ☐ 1 gång i veckan
3. ☐ 2-3 gånger i veckan
4. ☐ 4-6 gånger i veckan
5. ☐ Varje dag



SAMVERKAN MED ALLA PARTER RUNT ELEVEN



- 5 moduler
- Övningar & Extramaterial
- Enkät (Före/Efter)

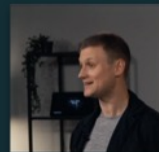


ELEVEN

SKOLAN

HEMMET

- Lärarhandledning (video + text)
- Material för skolläring
- Ämnesspecifika övningar
- Mall med mentala tallriksmodellen att använda i Elevhälsosamtal



- Podd
- Informativa kortfilmer
- App
- Föräldrabrevet

Hur ser vi till att uppfylla din hjärnas grundbehov?

Vad vill du göra när du chillar
och hur mycket vill du chillar?

Chilltid

Motion

Hur får du till motion varje dag?
Gå/cykla till skolan?

Hur får du till bra
fokustid?

Fokustid

Sömn

Läggtid: _____

Skärmfritt från kl: _____

Nedvarvning: _____

Väcktid: _____

Vad vill du göra på fritiden?

Aktiviteter

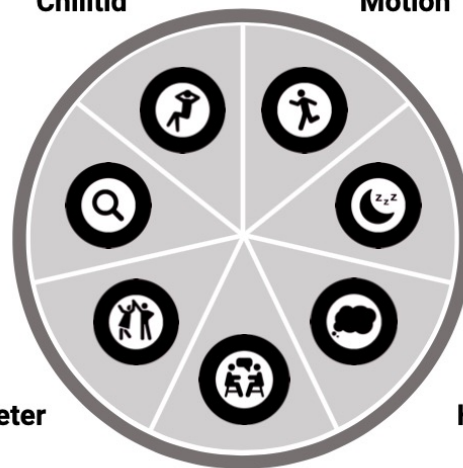
Hjärnvila

Vid vilka tillfällen kan du
låta tankarna vandra fritt
(utan mobil)?

Relationer

Vilka viktiga vuxna finns i ditt liv:

När umgås ni? _____



www.detsynsinte.se

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

STÖDMATERIAL FÖR NÄRA VUXNA

<https://detsynsinte.learnworlds.com/naravuxna>



TILL ALLA VIKTIGA VUXNA

Har du en närstående ungdom som arbetar med material från Det syns inte? Här finns tips om hur ni kan stötta positiv personlig utveckling.

Intro till serien 

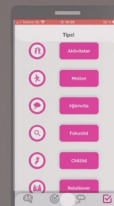
1. INVENTERA NULÄGET



2. VAD VILL NI GÖRA IHOP?



3. VÄLJ UT TIPS ATT TESTA



NULÄGE - DET SYNS INTE UTBILDNINGSPROGRAM



MODULER

MENTALA TALLRIKSMODELLEN

Det finns 7 grundläggande behov att uppfylla för att hjärnan ska ha bästa förutsättningar att fungera väl. Hur ser din balans ut?

PRESTERA UTAN ÅNGEST

Lär dig om varför det kan vara läskigt att prestera. Och hur du flyttar tankarna från ångesten till det som ska göras.

KOSTNADSFRI MODUL

TA KONTROLL ÖVER DIN UPPMÄRKSAMHET

Uppmärksamheten är dörren till vår hjärna. Hur fungerar den egentligen och vad behöver vi för att kunna fokusera?

FORMA DIN HJÄRNA

Hjärnan formas utifrån vad vi matar den med. Och av tankar vi upprepar många gånger. Lär dig hur du kan forma din hjärna.

SOCIALA MEDIER & SPEL

Lär dig vilka trix de digitala medierna använder för att styra ditt beteende. Och hur du kan använda samma trix tillbaka för att ta tillbaka kontrollen över din tid.

EFFEKTER FRÅN PILOTEN?



SVAR PÅ ÖPPNA FRÅGOR OM VAD DE TAGIT MED SIG FRÅN PROGRAMMET

“Att vissa saker som man tror man är ensam om men egentligen är det ganska vanligt bland flera”

“Att få veta hur människor kan känna i olika situationer och att man inte är ensam i det”

“Jag har fått förståelse att jag jobbar bäst när telefonen inte är i samma rum”

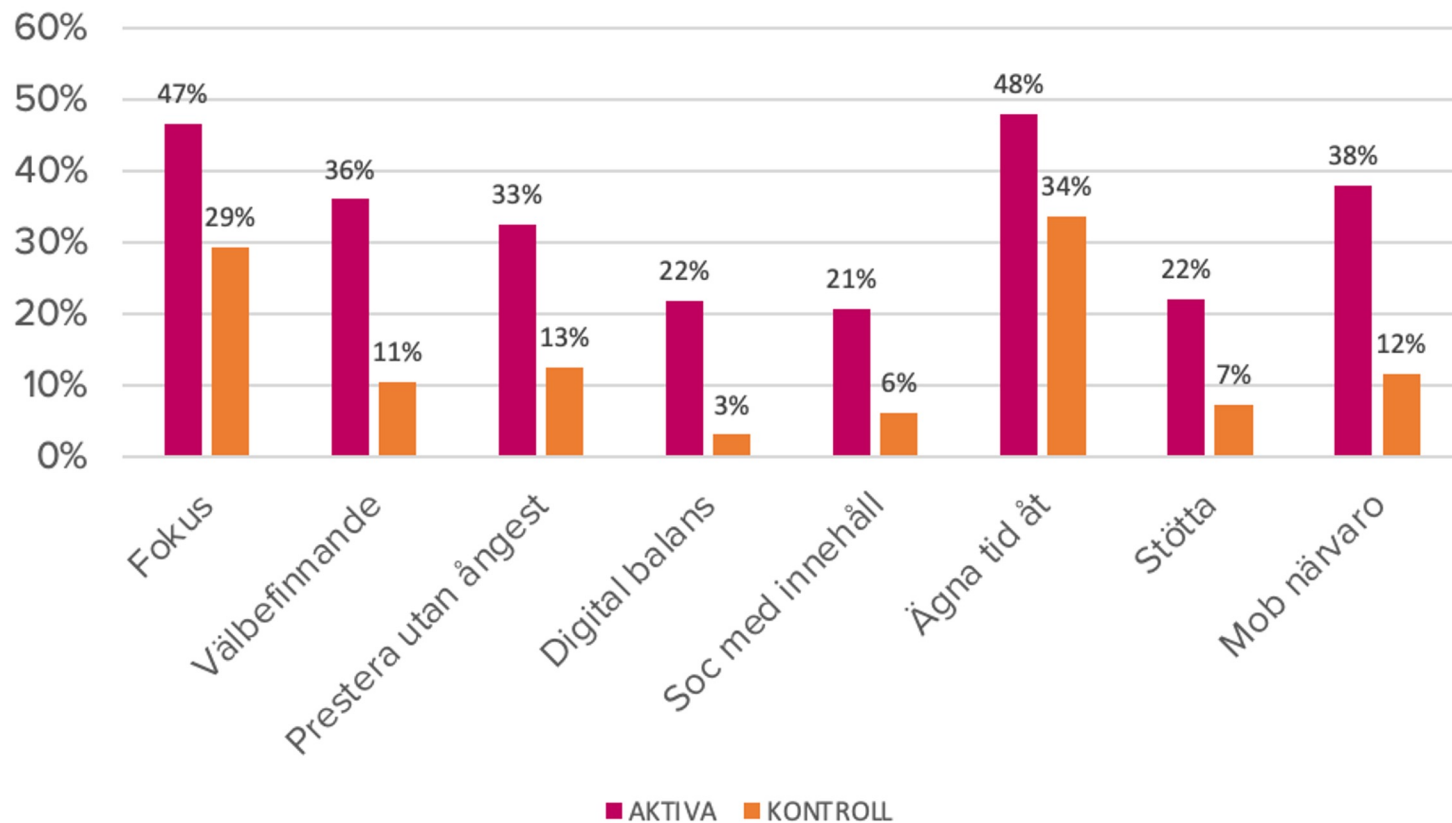
“Det har fått mig att fundera lite mer på framförallt sociala medier och hur vi påverkas av det, jag har minskat mitt användande”

“Hur jag kan göra innan jag ska göra en presentation när jag är nervös”

“Att man inte alltid ser på personen att den mår dåligt”

“Veta hur andra har det och på så sätt är jag mer tacksam över mitt egna liv”

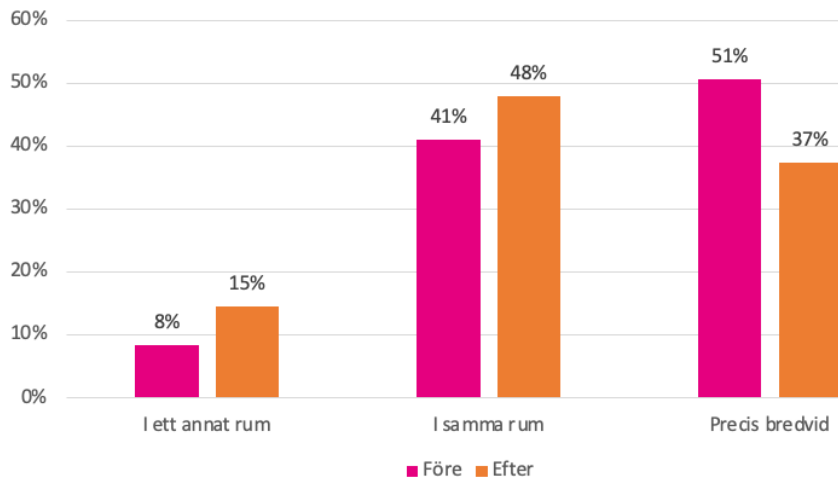
Andel som funderat vidare på



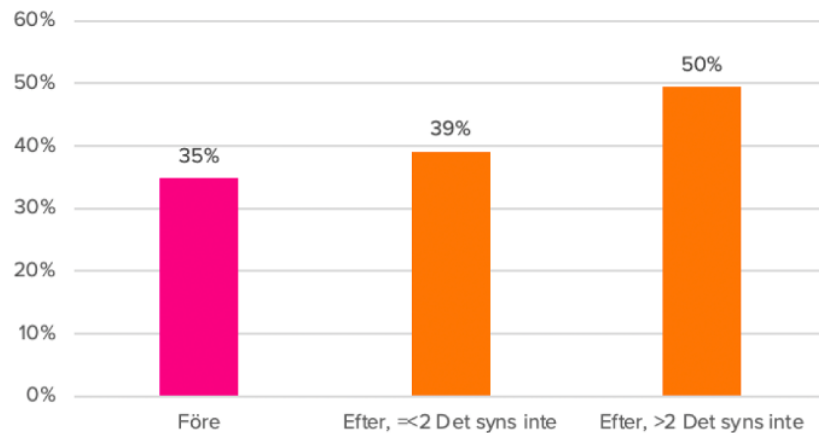
All Chi-square >
18.74, $p < 0.001$

Begynnande evidens

Mobilens placering vid läsläsning



Andningsstrategi



**”Man har ju egentligen hört det här förut men
när man ser det ur en annans ögon med
karaktärerna fattar man ju och det blir lättare
att tänka att det här gäller mig med”**

TJEJ 17 ÅR



PÅGÅENDE STUDIER

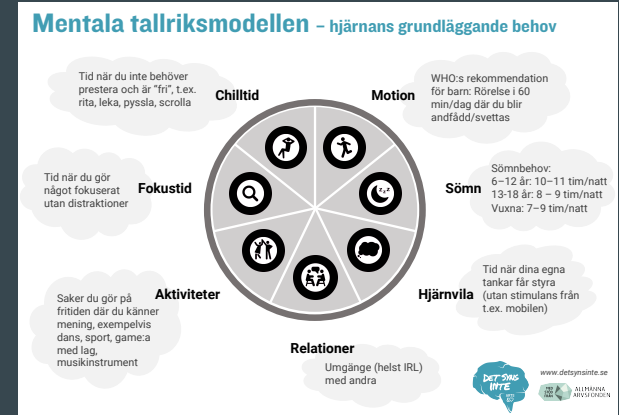
1. Utvärdering av appen *Det syns inte i hälsosamtal*.

Integrera samtal om mentala tallriksmodellen och *Det syns inte*-appen i samtalet kring psykisk hälsa.

Appen som verktyg i Elevhälsosamtal beforskas av Kristin Thomas och Maria Fagerström, Linköping Universitet.

2. Kvalitativ studie om hur elever, skolpersonal och vårdnadshavare uppfattat arbetet med skolprogrammet *Det syns inte*

Sofia Lindstrand, Ingrid Rystedt, Laura Korhonen och Helena Frielingsdorf, Region Östergötland och Linköpings universitet.

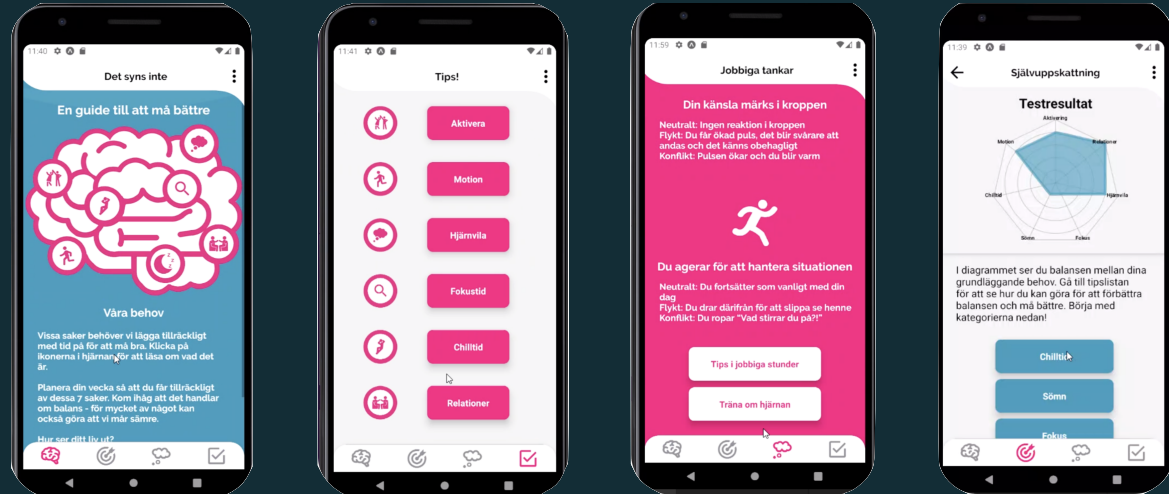


INFO OM PROGRAMMET

www.detsynsinte.se



Det syns inte podden



Det syns inte appen



Lästips



MEDARBETARE

detsynsinte.se



Anni Grosse

Verksamhetsledare

anni@artsandhearts.se



Elias Nyberg

Producent

elias@artsandhearts.se



Ulrika Larsson

Regi och manus

ulrika@artsandhearts.se



Jessica Andersson

Pedagog & kommunikatör

jessica@artsandhearts.se



Sissela Nutley

Medicine doktor

sissela@artsandhearts.se



Lisa Thorell

Professor

lisa.thorell@ki.se



Jonas Burén

Post doktor

jonas.buren@ki.se



**Karolinska
Institutet**

**Institutionen för klinisk
neurovetenskap**