

## Motion till nationella barnhälsovårdsdagarna 2021

### Handlingsplan för hälsosamtal om digitala medier inom barnhälsovården

#### Förslag 1

Systematiska hälsosamtal om familjens digitala vanor införs vid något av de första hälsosamtalen inom BHV.

#### Förslag 2

En nationell utvecklingsgrupp kring familjers digitala vanor får i uppdrag att utveckla gemensamma riktlinjer. Den nationella utvecklingsgruppen tar fram underlag för hur systematiska samtal ska utformas och införas. Underlaget ska innehålla förslag på tidpunkt för samtal, vad samtalet ska innehålla och förslag på vilken kompetens BHV-personal behöver inför införandet.

a/ Detta görs av någon av de NUG som redan finns och som har ett uppdrag som passar för sammanhanget, förutsatt att någon NUG tar på sig uppdraget.

b/ Om ingen befintlig NUG tar på sig uppdraget skapas en ny nationell arbetsgrupp för ändamålet.

#### Bakgrund och motivering

Förslaget handlar om familjers digitala vanor, det vill säga både om barns och föräldrars användande av digitala medier. I motionen används termen *digitala medier* för allt som görs med en dator, mobiltelefon, surfplatta, tv eller liknande. Det innefattar att se på film, spela spel, använda sociala medier, surfa på internet, använda olika appar med mera.

Den första smarta telefonen lanserades 2007 och surfplattan kom 2010. Sedan dess har användandet av digitala medier ökat markant, även bland barn. Digitala medier är idag en stor del av många familjers vardag. Användningen av digitala medier har enligt rapporten *Småungar och medier* krupit neråt i åldrarna, av barn under ett år använde 13 % internet några gånger i veckan 2019 (Statens medieråd 2019). För tvååringar ökade andelen som använde internet några gånger i veckan från 8 % 2010 till 66 % 2019. Antalet timmar per dag med internet har också ökat bland små barn.

Många föräldrar tycker att barns medieanvändning stjälar tid från viktigare saker och digitala medier upplevs vara beroendeframkallande. Detta blir tydligare ju äldre barnen blir.

Utvecklingen inom området går fort och forskningen hinner inte riktigt med. Det finns både alarmistiska yttringar om faror med skärmtid och de som förespråkar fri tillgång. De första barnen som fötts med ständig tillgång till digitala medier är fortfarande bara i lågstadieåldern och vad de långvariga effekterna av den snabba utvecklingen är går inte att förutspå. Några saker har dock kunnat skönjas.

Nutley (2019) beskriver aktuell forskning som visar att barn som ägnar mycket tid åt digitala medier i större utsträckning har problem med känsloreglering, försenad språkutveckling, närsynthet och fetma. Ensam användning av digitala medier är för barn under två år inte utvecklande, utan barnet går miste om andra utvecklingsmöjligheter under den tid som läggs på ensam användning av digitala medier. Forskning på föräldrars mobiltelefonanvändning har visat att barn vars föräldrar ägnar mycket tid till mobiltelefon, leker mindre med sina leksaker, utforskar omgivningen mindre och uttrycker mer frustration. För att barn ska utvecklas väl behöver de vuxna i sin närhet som är tillgängliga både fysiskt och mentalt.

Vi lever i en digital värld, digitala medier finns och kommer att finnas. Föräldrar behöver fundera på sitt eget medieanvändande, över hur barnet reagerar och konsekvenserna av att som förälder inte vara aktivt närvarande då man själv använder digitala medier.

Andelen föräldrar som tycker att de får tillräckligt med information och vägledning om barns medieanvändning har sjunkit de senaste åren. Bland föräldrar till barn under ett år svarar bara 18 % att de får tillräcklig eller nästan tillräcklig information. Enligt rapporten *Småungar och medier* får enbart 4 % av föräldrarna sin kunskap och råd kring barns medieanvändning från BVC, vilket kan tyda på att det behövs en kunskapshöjande insats inom BHV.

Barnhälsovården är en hälsofrämjande arena där föräldrar och små barn nås på bred och regelbunden bas och lämpar sig därför utmärkt för att nå ut med råd och stöd utifrån dagens kunskapsläge.

Frågan om digitala medier är en folkhälsofråga där barn till resursstarka föräldrar kan ha en fördel och få ett försprång. Om många vuxna saknar kunskap och verktyg finns det risk att det ytterligare bidrar till ojämlikhet i hälsa.

#### Referenser

Statens medieråd (2019). Småungar & medier. Länk: [Småungar & medier 2019 - Statens medieråd \(statensmedierad.se\)](https://statensmedierad.se)

Nutley, S. (2019). *Distraherad. Hjärnan, skärmen och krafterna bakom*. Stockholm: Natur & kultur.

#### Finns en utvecklingsgrupp som berörs av motionen? Om ja, vilken:

Jämlik hälsa och hälsosamma levnadsvanor.

#### Har motionen diskuterats med ovanstående utvecklingsgrupp?

Ja.

#### Motionärer

Moa Bejersten, kommunikatör, [moa.bejersten@skane.se](mailto:moa.bejersten@skane.se), 0724-657143

Jennika Nilsson, barnsjuksköterska/utvecklare, [jennika.nilsson@skane.se](mailto:jennika.nilsson@skane.se), 0724-657434

#### Kunskapscentrum barnhälsovård

Baltzarsgatan 31

205 02 MALMÖ

040-623 41 47

[Kunskapscentrum.bhv.pv@skane.se](mailto:Kunskapscentrum.bhv.pv@skane.se)