



Kinn kommune



Høgskulen
på Vestlandet

Skjermbruk og søvn hos ungdom. Et samarbeid mellom Kinn kommune og forskere

Kunnskapskommunekonferansen 2024
Av Ellen E. Blom, HVL og Emma Bjørnsen, Kinn kommune

Folkehelseprosjektet barn og unge i Kinn kommune – skjermbruk og søvn er et prioritert fokusområde

- Det er behov for mer systematisk arbeid rundt psykiske helse/livskvalitet
- Vi trenger økt kunnskap om barn og unge rundt skjermbruk og søvnmønster, samt innsikt i hva foreldregruppene har og trenger av kunnskap
- Vi trenger å utvikle samarbeid og rutiner mellom kommunale tenester og foreldre





Spørreundersøkelse i Kinn om skjerm og søvn blant elever (6. til 10. trinn) og deres foresatte viser at:

Mange elever

- bruker skjerm mer enn 6 timer hver dag på fritiden
- er bekymret over egen skjermbruk
- sover mindre enn anbefalt både både på ukedager og helg

Ungdata 2024:

- søvnproblemene har økt med 13% fra 2011 til 2024
- har høyt forbruk av smertestillende (jenter)
- har hodepine og andre fysiske plager (jenter)





Hvorfor samarbeide med forskningsmiljø?

- Økt kunnskap om resultat av arbeidet vårt
- Grunnlag for kritisk refleksjon:
 - Gjør vi de rette tingene?
 - Er arbeidet godt nok forankret?
 - Deltar de som skal og bør delta?
- Egne data er viktig når resultat skal formidles



Hvorfor samarbeide med kommunen?

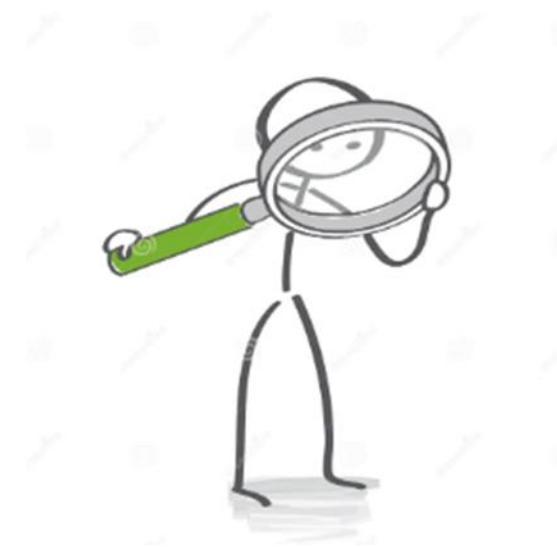
- Forske på reelle problemstillinger
- Muligheter for umiddelbar anvendelse av forskningsresultater
- Kunnskapsdeling
- Nettverk
- Muligheter for utvikling av større samarbeidsprosjekt





Utfordringer

- Få tak i riktig forskningskompetanse til rett tid
- Endring i prosjektledelse/personale over tid
- Kan ta tid å finne områder/tema som både kommunen og HVL mener er aktuelle og innenfor rammene av programmet
- Utnytte kunnskapen forskningen gir oss
- Opprettholde fokus og kontakt etter at programmet er over





Resultater fra samarbeidet så langt

- Samarbeidskontrakt – tid fra begge parter er avsatt
- Forskningskompetanse er inne og deltar i kommunen underveis
- Gode, lokale data om elevers og foresattes skjermbruk og søvnmønster - analysert og formidlet til deler av kommunen
- Planlagt for høsten:
 - Mobilisering av foreldre gjennom Kinn FAU
 - Foreldreveileder om mobilbruk
 - Åpent møte om søvn for foreldre, ungdom, ansatte i skole og administrasjon, politikere
 - Skrive artikkel om dataene vi har samlet inn
 - Dialog med flere forskningsmiljø om større samarbeidsprosjekt