

Projektnummer: 15

Att stärka ungas psykiska hälsa i det digitala samhället med ett interaktivt program

I takt med att användningen av digitala medier ökar har livsstilsvanor påverkats och vad som är "normalt" när det gäller skärmtid, fysisk aktivitet eller lämpliga sovtider för unga har förändrats. Utanförskap, ångest, stress och oro ökar. Det interaktiva programmet Det syns inte (DSI) har som mål att sprida kunskap och bryta utanförskap relaterat till psykisk ohälsa samt att erbjuda perspektiv, insikter och verktyg för unga att hantera psykiskt mående. Det övergripande syftet är att undersöka om det går att stärka psykisk hälsa genom att påverka ungas livsstil, självkänsla, känsla av sammanhang och digitala medieanvändning. Genom programmet bearbetas utmaningar relaterade till psykisk hälsa som hälsosamma vanor, vanebildande digital design, fokustid, tankeförvrängning och prestationsångest. Programmets olika moduler bygger på den mentala tallriksmodellen och innehåller filmer, faktakunskap och diskussionsövningar som kommer att genomföras på skoltid, ledd av mentorer på respektive skola (lärare eller elevhälsopersonal).

Deltagare är unga från årskurs sju till nio, samt årskurs ett till tre på gymnasiet samt unga deltagare i kommuners aktivitetsansvar (KAA) (16–19 år) från olika kommuner inom Skaraborg. Följeforskning kommer att genomföras i detta samverkansprojekt där kvantitativa och kvalitativa data kommer samlas in från unga, skolpersonal, ledare KAA, samt vårdnadshavare. Data kommer samlas via enkät vid 4 tillfällen; inför start av programmet DSI (unga och vårdnadshavare), efter avslutat program (unga och vårdnadshavare), 1 år och 2 år efter avslutat program (unga). Intervjuer kommer att användas vid start (unga, vårdnadshavare och skolpersonal) och vid avslutning av programmet (unga, skolpersonal, ledare KAA och vårdnadshavare). Återkommande uppföljningsmöten kommer att genomföras med mentorer, och ledare inom skola och aktivitetsansvar.

Att stärka ungas psykiska hälsa är betydelsefullt för framtiden och medför att fler unga kan uppnå fullföljda studier, bli förberedda att inkluderas i arbetsliv och bidra som samhällsmedborgare.

Kristina Carlén
Skolsköterska, distriktssköterska
Dr. Hälsa och vårdvetenskap
Lektor inom folkhälsovetenskap
Institutionen för Hälsovetenskaper
Högskolan i Skövde