



# Skærmsundhed: Hvad er almen praksis' rolle?

Sundhedsstyrelsens nye anbefalinger om børn og digitale medier inkluderer nu skærmbrug som en del af børneundersøgelserne. Hvordan tager vi samtalen med familierne?

**D**igitale medier fylder stadig mere i børns og unges hverdagsliv. Gennem de seneste år er området begyndt at fylde markant mere i den sundhedsfaglige debat.

I 2024 publicerede Sundhedsstyrelsen "Råd om skærmbrug i fritiden" som supplement til de tidligere anbefalinger om brug af skærm. Samtidig har Vidensråd for Forebyggelse nedsat en arbejdsgruppe, der aktuelt arbejder med en national evidensgennemgang af sammenhænge mellem brug af digitale skærmmedier og unges mentale sundhed.

Arbejdsgruppen beskriver selv området som komplekst og præget af uenighed om kausalitet. De efterspørger et mere samlet og evidensbaseret grundlag for forebyggelse og handle-

anvisninger. Fokus er ikke alene på potentielle skadevirkninger, men også hvilke mekanismer, sårbarheder og eventuelle positive effekter der knytter sig til digitalt mediebrug.

Dermed bevæger området sig gradvist fra samfundsdebat til at blive et legitimt sundhedsfagligt forebyggelsesområde.

## Forskningen er i hastig udvikling

I 2024 publicerede Louise Fugl Madaire et al. en dansk statusartikel i Ugeskrift for Læger. Her nuancerer hun emnet om smartphones, sociale medier og børns og unges mentale sundhed. Artiklen gennemgår den eksisterende forskning, der er præget af metodiske udfordringer, men feltet har også en stigende mængde longitudinal forskning og interventionsstudier med overbevisende resultater.

Særligt peges der på sammenhænge mellem højt eller problematisk brug af sociale medier og søvnproblemer, depressive symptomer, internaliserende symptomer og ensomhed – især blandt piger og yngre teenagere. Samtidig påpeges det, at associationer ikke er det samme som kausalitet, og

at effektstørrelserne i mange studier fortsat er små eller moderate. Men den samlede forskningsbaserede viden giver nu grundlag for et forsigtighedsprincip.

Et af de mest omtalte nyere danske studier viste, at en reduktion af fritidsskærmbrug til under tre timer ugentligt over en periode på blot to uger var forbundet med signifikante forbedringer i børnenes mentale sund-



Leg, bevægelse og fælles oplevelser er blandt de aktiviteter, som digitale medier i nogle tilfælde kan fortrænge i børns hverdag. Privatfoto.



**Nyere neurovidenskabelig forskning viser, at overdreven digital mediebrug kan påvirke hjernens udvikling.**

hed og fysiske aktivitet, men også i forældrenes trivsel og humør.

Nyere neurovidenskabelig forskning viser, at overdreven digital mediebrug kan påvirke hjernens udvikling – særligt i de præfrontale områder, som er relateret til impuls kontrol, beslutningstagning og følelsesregulering, og i amygdala, der bearbejder angst og emotionel reaktivitet. Langvarig eksponering for sociale medier og notifikationer kan potentielt føre til strukturelle ændringer i hjernen og øget psykisk sårbarhed.

Nyere forskning flytter i stigende grad fokus fra samlet skærmtid alene til indholdet og karakteren af de digitale aktiviteter, og hvilke aktiviteter skærmbreven erstatter i hverdagen. Uanset den præcise kausale betydning af skærmbreve peger flere forskere på, at tid foran skærmen ofte sker på bekostning af andre aktiviteter med veldokumenteret positiv betydning for børn og unges udvikling og trivsel, herunder søvn, fysisk aktivitet, skolearbejde, fordybelse og nærvær med familie og venner.

### **Præger allerede almen praksis**

For mange praktiserende læger og praksispersonaler er samtaler om børns skærmbreve allerede blevet en del af hverdagen. Ikke nødvendigvis som et selvstændigt tema, men som noget der væver sig ind i samtaler om søvn, trivsel, relationer, skoleliv og familiedynamik.

I de opdaterede beskrivelser af børneundersøgelserne fremhæves børn og unges trivsel samt familiens digitale vaner nu særskilt som relevante samtaleområder. Dermed er emnet ikke længere alene et pædagogisk eller familiært spørgsmål, men i stigende grad også et legitimt forebyggelses- og trivselsemne i sundhedsvæsenet.

Det betyder ikke nødvendigvis, at alle praktiserende læger skal være eksperter i skærmsundhed. Men det rejser et nyt spørgsmål: Hvordan taler vi konkret, nuanceret og anvendeligt med familier om digitale vaner i en travl klinisk hverdag?

### **Fra anbefaling til samtale**

Den største udfordring ligger måske ikke længere i selve anbefalingerne, men i hvordan de omsættes til meningsfulde samtaler med familier i en travl klinisk hverdag. Hvordan taler vi om skærmbreve uden at moralisere? Hvordan gør vi rådene konkrete, nuancerede og anvendelige for familier med vidt forskellige behov og hverdage?

Traditionelle pjecer og informationsmaterialer alene ændrer sjældent adfærd. Forebyggende indsatser synes i højere grad at have effekt, når de opleves som relationelle, konkrete og anvendelige i familiernes hverdag, og når budskaberne indgår som del af en løbende dialog frem for enkeltstående rådgivning. Mange sundhedsprofessionelle efterspørger korte, praksisnære og realistiske redskaber, som kan anvendes i almen praksis og sundhedsplejen.

Vi mangler fortsat viden om, hvordan anbefalinger om skærmbreve bedst omsættes til konkrete samtaler med familier. Derfor er vi en gruppe, der har stiftet en interessegruppe under DSAM med fokus på skærmsundhed og digital trivsel hos børn og unge. Gruppen arbejder aktuelt med at udvikle et praksisnært FAQta-ark med

## **VIL DU DELTAGE I ET FORSKNINGSPROJEKT OM SKÆRMBRUG?**

Jeg søger praktiserende læger til et forskningsprojekt ved Forskningsenheden for Almen Praksis, SDU. Projektet undersøger deltagernes erfaringer med samtaler om skærmbreve og afprøver et kort, dialogbaseret samtaleværktøj.

### **Hvad omfatter deltagelse?**

- Interviews: 2 x ca. 60 minutter (honoreres og kan afholdes hos dig)
- Afprøvning af et kort informations- og dialogværktøj i klinikken.

### **Hvorfor deltage?**

- Du bidrager til udvikling af praksisnære redskaber til almen praksis.
- Du er med til at forme fremtidige implementeringsløsninger på området.
- Du får mulighed for at reflektere over egen praksis i et centralt sundhedsfelt.

### **Kontakt:**

Kamilla Diana Gundersen, hoveduddannelseslæge i almen medicin, videnskabelig assistent ved SDU, kgundersen@health.sdu.dk

korte refleksionspunkter til samtalen om digitale vaner og formidling af nyere forskning på området.

Et dialogbaseret informationsmateriale afprøves aktuelt i almen praksis og sundhedsplejen som en del af et interventionsprojekt ved Forskningsenheden for Almen Praksis i Odense.

Det næste centrale spørgsmål er ikke blot, hvad forskningen viser om skærmbreve, men hvordan sundhedsprofessionelle skaber nuancerede, realistiske og anvendelige samtaler med familier i en hverdag, hvor skærme allerede er blevet en integreret del af børns liv. ●