

Skærmsundhed – Interessegruppe med fokus på digital trivsel hos børn og unge

DSAM's Interessegruppe Skærmsundhed blev etableret i sommeren 2025 med et ønske om at skabe et almenmedicinsk forum for vidensbaseret, nuanceret og praksisnær viden om børn og unges skærmbrug, digitale trivsel og betydningen for deres sundhed.

Vi ønsker at samle den forskningsbaserede viden der ligger omkring skærmbrug, være nysgerrige på og diskutere, hvilken plads området har i det forebyggende arbejde i almen praksis, og sætte denne viden i relation til hverdagen i praksis og samarbejdet med familierne.

Gruppen består af: Kamilla Gundersen, Josephine Haslund, Benjamin Hoffmann Petersen, Leela Charlotte Sengupta, Søren Møller Petersen, Bodil Lyngholm og Thomas Purup. Vi samarbejder desuden med Louise Fugl Madelaire (læge, Ph.D indenfor børn- og unges mentale og- helbredsproblemer og arbejder aktuelt aktivt indenfor formidling omkring digitale mediers påvirkning af trivslen blandt børne- og unge) og med Christina Louise Lindhardt (sundhedsplejerske og Ph.d.)

Det første år har været et opstartsår. Vi har holdt de første møder med skiftende deltagelse og er i gang med at finde gruppens form og retning. Samtidig er vi kommet godt i gang med vores første konkrete projekter.

Fra nye anbefalinger til noget, der kan bruges i konsultationen

Skærmbrug har de seneste år fået en tydeligere plads som sundhedsfagligt emne både i medierne, men også sundhedspolitisk. Sundhedsstyrelsen har udgivet anbefalinger og konkrete råd om skærmbrug i fritiden, og i de reviderede anbefalinger for de forebyggende børneundersøgelser fra 2025 har trivsel og familiens digitale vaner fået en tydeligere plads.

Men hvordan omsætter vi den nye viden til praksis i en travl konsultation? Hvad skal vi vide, spørge om – og hvor finder vi svarene?

Vi har i 2026 arbejdet med at udarbejde fire faktabokse:

- **Skærmbrug er kommet på programmet i børneundersøgelserne – men hvorfor er det lægens bord?**
- **Fra anbefaling til handling – samtalen om skærmbrug**
- **Konkrete råd til forældre**
- **Hvad viser forskningen? – en kort oversigt over aktuel og relevant litteratur**

I første omgang ses boksene på vores hjemmeside, men næste skridt er at bruge dem samlet i en artikel på Lægehåndbogen. Vi er i dialog med lægen og sundhedsplejersken bag Patienthåndbogens materiale, de er positive omkring en lægefaglig pendant, der kan spille sammen med det eksisterende patientmateriale.

Materialet, særligt forskningsoversigten, er tænkt som noget, der skal kunne udvikle sig i takt med, at der løbende kommer nye studier som bidrager med ny viden og nuancerer den eksisterende. Materialet skal samtidig udvikles med afsæt i erfaringerne fra almen praksis.

Formidling, forskning og faglig debat

Gruppens stifter Kamilla Gundersen har i 2026 skrevet artiklen **“Skærmsundhed: Hvad er almen praksis’ rolle?”** i Practicus. Artiklen sætter fokus på, hvorfor skærmb brug er blevet et sundhedsfagligt emne, hvad vi ved – og fortsat ikke ved – fra forskningen, og ikke mindst hvordan anbefalingerne kan omsættes til en nuanceret samtale med familierne i almen praksis. Artiklen gør samtidig opmærksom på interessegruppen og gruppens arbejde.

Kamilla arbejder sideløbende med et kvalitativt forskningsprojekt om, hvordan implementering af patientrettet materiale om skærmb brug kan bruges i almen praksis og sundhedsplejen. Projektet undersøger blandt andet, hvordan samtalen om skærmb brug foregår i dag, hvornår den er relevant, og hvad der kan gøre den lettere i praksis. Viden herfra kan senere bidrage til gruppens videre udvikling af materialet.

Forskningsprojektet giver desuden anledning til mange interessante samtaler med kolleger, hvor helt grundlæggende spørgsmål i almen medicin, berøres: **Hvornår giver forebyggelse mening? Hvordan tager vi svære emner op, som kan være forbundet med skyld, uden at moraliserer? Hvorfor får nogen emner plads i børneundersøgelsen/konsultationen, mens andre ikke gør?**

Synlighed og blik mod 2027

Gruppen var repræsenteret med stand på DSAM's årsmøde i 2025 og vil igen deltage på DSAM's årsmøde 2026. Det giver os mulighed for at fortælle om gruppens arbejde, få flere kolleger med og – ikke mindst – høre deres tanker om, hvad der er brug for, og hvor gruppens arbejde kan være relevant.

I 2027 vil vi fortsætte arbejdet med praksisnære materialer og faglig formidling og bidrage med artikler og debatindlæg, når der er nye eller relevante vinkler på området.

I første omgang er vores aktiviteter og formidling primært rettet mod praktiserende læger med mulighed for senere at brede arbejdet ud til en større målgruppe. Samtidig vil vi fortsætte med at udvikle samarbejdet med almen praksis, forskningsmiljøer og andre relevante faggrupper.

Gruppen er stadig ved at finde sin form, men der er også godt gang i arbejdet – vi glæder os til at se, hvor det bringer os hen i 2027.

På vegne af DSAM Interessegruppe for Skærmsundhed

Kamilla Gundersen og Josefine Haslund

September 2026