

## **Budgetforslag fra Venstre og SF**

### **Børn og unges gode søvn- og digitale vaner**

Forskning viser, at en god nattesøvn har positiv betydning for børn og unges liv. Søvn har stor betydning for det fysiske såvel som mentale helbred. For lidt og for dårlig søvn øger risikoen for fx koncentrationsbesvær, indlæringsvanskeligheder, psykisk mistrivsel samt overvægt. Særligt skærmb brug op til sengetid og i løbet af natten (f.eks. brug af sociale medier, gaming og afleveringer) har en negativ indflydelse på søvnkvaliteten – og længden. Kvaliteten af børn og unges søvn er således også afhængig af, at børn og unge får sunde digitale vaner. Der er derfor store sundhedsmæssige potentialer i at arbejde aktivt med søvn og digital sundhed. Både i forhold til udbredelse af viden, men også i udvikling og afprøvning af konkrete indsatser, der kan skubbe på en positiv adfærdsændring.

Der ses derudover en ulighed i den digitale sundhed, hvor unge, der i forvejen har svært ved at begå sig i fysiske og sociale sammenhænge også er ekstra udsatte for dårlige digitale vaner. Der er derfor behov for at afsøge, hvordan denne gruppe af unge kan støttes i at opnå en bedre digital sundhed.

I dag arbejder flere kommuner strategisk med søvn og digital sundhed både ift. det faglige personales viden herom, dialog og inddragelse af forældre og børnene og de unge, samt gør forsøg med senere mødetid i udskolingen og på ungdomsuddannelser som et aktivt redskab i dette arbejde. Vi foreslår at Aarhus Kommune tilsvarende opprioritere sit arbejde med børn og unges søvn- og digitale vaner

### **God søvn og sunde digitale vaner for alle børn og unge**

Vi ved, at forældre er afgørende for børn og unges søvn. De har nemlig mulighed for at skabe gode fysiske rammer for søvn, opdrage børn og unge til gode søvnvaner og ikke mindst være gode rollemodeller – også ift. digital sundhed.

Når børn rammer puberteten, sker der en gradvis udskydelse af tidspunktet på døgnet, hvor det søvnfremmende hormon melatonin bliver udskilt. Det betyder, at unge op gennem teenageårene er biologisk indstillet til at føle træthed senere og senere på døgnet. Denne stigende udskydelse stopper først i slutningen af teenageårene, hvorefter melatonin-udskillelsen lander på et tidligere tidspunkt, hvilket holder i resten af voksenlivet. Skolens mødetider er imidlertid tilpasset de voksnes og ikke de unges døgnrytme. Det betyder, at de unge skal vågne og falde i søvn ca. 2 timer før de biologisk og hormonelt er klar til det. Derudover ved vi, at unge mellem 13 og 18 år anbefales at sove 8-10 timer hver nat. Søvnene bliver dog ofte nedprioriteret i et travlt ungeliv. I Aarhus Kommune ser vi, at 30% af eleverne i 7. klasse sover mindre end de anbefalede 8 timer pr. nat. Dette stiger op gennem de unges skolegang, hvor 48% i 9. klasse og 56% i 10. klasse sover for lidt. På ungdomsuddannelserne og FGU er tallet 66%.

For at arbejde strategisk med en positiv adfærdsændring og sikre god søvn og sunde digitale vaner for alle børn og unge foreslår vi at der iværksættes en række tiltag:

#### Tiltag målrettet viden og værktøjer til forældre og de unge selv

- At arbejde med en *tidlig forebyggende og fortløbende indsats målrettet gode søvn og digitale sundhed* i regi af sundhedsplejen, der naturligt har stort fokus på søvn i deres arbejde med det enkelte barn. Sundhedsplejens indsatser målrettet ex. familieiværksætterne, de faste sundhedsplejebesøg samt arbejdet på skolerne kan være afsæt for et sundhedsfagligt fokus på viden om søvn og digital sundhed i et samarbejde med forældrene – i relation til opdragelse og det at være rollemodel og sætte rammer for sit/sine børn.
- At understøtte *ungdomsuddannelser i arbejdet med at få forældrene tættere på i samarbejdet om unges trivsel*. Forældrene skal kende til vigtigheden af søvn (SST-retningslinjer) og være gode digitale rollemodeller. Det eksisterende forældrerettet materiale og værktøjer, der findes (fx Genvej) formidles sammen med Folkesundhed Aarhus nyhedsbrev til forældre på ungdomsuddannelser, med henblik på at få drøftet de lokale rammer.
- At der udvikles og tilbydes *fælles workshops, læringsforløb og events* (som Uge Sex), eller andre typer af events og kampagner med viden om søvn og digitale vaner målrettet unge på ungdomsuddannelser og deres forældre i samarbejde med lokale aktører på området. Formålet er at blive klogere på muligheder og udfordringer, der kan være forbundet med det digitale liv og dermed skabe en positiv forandring i de unges digitale vaner og søvn.

### Tiltag målrettet forsøg med senere mødetid i udskolingen

- At igangsættes et 2-årigt *forsøgsprojekt målrettet senere mødetid i udskolingen* på 3-5 folkeskoler i Aarhus Kommune. På forsøgsskolerne skal der ske kompetenceudvikling af det faglige personale målrettet viden om gode søvnvaner og deres betydning samt etableres en adfærdsindsats målrettet elever og forældre ift. viden om gode søvnvaner og gode digitale vaners indvirkning på disse. Den lokale sundhedsplejerske kan også indgå i arbejdet. Forsøget følges med henblik på evaluering og evt. udrulning til flere skoler efter forsøgsperioden. Skolernes deltagelse bør være frivillig og involveringen af forældre, medarbejdere og elever er afgørende.
- Forsøget kobles med opprioritering af kortere skoledage, således at eleverne ikke får senere fri.

### Tiltag målrettet undervisningsforløb

- *At udbyde undervisningsmateriale ReloadMe til alle skoler.* Materialet er udarbejdet af Just Human og Red Barnet og sætter fokus på balancen mellem søvn og digitale medier i ungdomslivet. Materialet er gratis og kan ses [her](#).
- *At udbyde søvnforløb til unge.* På et søvnforløb får de unge forskningsbaseret viden og råd om gode søvnvaner, og de klædes på til at tage den ny viden i brug i én uges søvnekspertiment. Formålet er, at de unge på egen krop mærker resultatet af bedre søvn med udgangspunkt i de væneændringer, som eleverne selv finder svære ([link](#)). Folkesundhed Aarhus har i 2023 uddannet 31 studievejledere i søvnvejlederuddannelsen, som kan indgå i forløbene.
- At Aarhus Kommune med afsæt i KL går i dialog med undervisningsministeriet om at drøfte forudsætningerne (efteruddannelse og antal af de timeløse fag/fagrækken i folkeskolen) for at få *digital dannelse og teknologiforståelse som obligatorisk fag* på flere klassetrin.
- At arbejde målrettet med, at *frivillige organisationer understøtter et fokus på positive (digitale) fællesskaber* i deres arbejde med sårbare børn og unge – dette kan tænkes i samarbejde med MKB.
- At der sker en opkvalificering af det faglige personale til at *spotte unge med særlige udfordringer* i relation til søvnproblematikker – målrettet bestemte områder fx FGU.

### Økonomi

- Der skal afsættes ressourcer til kompetenceudvikling af sundhedsplejen i relation til konkret viden om digital sundhed samt udvikling af indsats – herunder et styrket fokus i udskolingen.
- Der skal afsættes ressourcer til forsøgsprojektet bl.a. til kompetenceudvikling, vidensopbygning samt faglig understøttelse og evaluering.
- Der skal afsættes ressourcer til at formidle og understøtte lærernes brug af undervisningsmaterialet ReloadMe.
- Der skal afsættes ressourcer til sammen med aktører med viden på området fx Børns Vilkår, ungdomsuddannelser og de unge selv at udvikle og afprøve indsatser relateret til søvn.
- Der ses en ulighed i den digitale sundhed, hvor unge, der i forvejen har svært ved at begå sig i fysiske, sociale sammenhænge også er ekstra udsatte for dårlige søvn- og digitale vaner. Der er behov for at afsøge, hvordan vi i Aarhus også kan støtte denne gruppe af unge til at opnå en bedre digital sundhed. Der afsættes 0,5 mio. kr. til i samarbejde med andre aktører fx med Børns Vilkår og Center for Digital Pædagogik at udvikle og afprøve konkrete indsatser, der skal hjælpe unge uden for uddannelsessystemet til bedre digitale vaner

Finansieringen deles med 1/3 fra det økonomiske råderum, 1/3 via interne omprioriteringer i begge de to deltagende magistratsafdelinger. Derudover afdækkes det om der kan søges ekstern finansiering til arbejdet.

Et yderligere forslag til finansiering kunne også være de ca. 2 mio. kr., der stadig er på reserven til MSO/MBU i fællesskab vedr. sundhed. Det er en rest fra en fælles investeringsmodel, som er blevet gjort permanent; men hvor midlerne stadig er placeret på reserven.

*Forslagsstillere Mathilde Hjort Bressum, Christian Budde, Mette Bjerre, Katrine Vinther Nielsen, Jan Ravn Christensen og Thomas Medom*