



Webbinarium för ungdomsenkäten *Om mig* "Det handlar Om mig"

Dagens unga spenderar en stor del av sin fritid på digitala medier. Digitala medier kan många gånger ge livskvalitet, öka det sociala livet och vara en plattform för skapande. Men alltför mycket skärmtid konkurrerar ut andra aktiviteter som är viktiga för hälsan, som sömn, skolarbete och fysisk aktivitet. Många blir även utsatta för mobbing och övergrepp på digitala medier.

Så hur mycket skärmtid har unga i Östergötland och hur ser de på sitt skärmanvändande? Hur påverkar egentligen digitala medier hälsan? Och hur kan vi minska ungas utsatthet på nätet? Det är några av de frågor som tas upp på årets webinarium från ungdomsenkäten *Om mig*.

"Hur mår ungdomar i Östergötland?"

Webbinariet inleds med en presentation av nya resultat från ungdomsenkäten *Om mig* med fokus på ungas skärmvanor.

"Hur påverkas ungas hälsa av digitala medier?"

Hjärnforskaren Sissela Nutley berättar om hur ungas hjärnor och hälsa påverkas av digitala medier.

"Hur upptäcker och förebygger vi utsatthet på nätet?"

Novahuset pratar om hur man kan upptäcka utsatta ungdomar samt hur man kan prata/arbota med ungdomar för att förebygga utsatthet.

"Hur får unga en tryggare nätvardag?"

Prinsparets Stiftelse presenterar deras skolmaterial Lajka - om en trygg nätvardag.

"Hur kan vi stötta föräldrar att prata med sina ungdomar om skärmvanor?"

Länsstyrelsen Östergötland presentera sitt material om skärmtid, digitalt spelande och spel om pengar som kan användas i mötet med föräldrar.

Varmt välkommen!

Vem: Personal på skola, elevhälsa samt politiker och tjänstepersoner med intresse för ungdomsfrågor.

När: Den 3 maj kl. 13.00-16.30.

Var: Webinarium via Zoom med livesända presentationer och möjlighet att ställa frågor via chatten.

Hur: Anmäl deltagande [här](#) senast 25 april. Möteslänk skickas automatiskt till de som anmält sig. Webbinariet är kostnadsfritt.

Ungdomsenkätens websida: <https://vardgivarwebb.regionostergotland.se/ungdomsenkat>

*Region Östergötland i samverkan
med länets kommuner och Länsstyrelsen Östergötland*