



BERGEN
KOMMUNE

HELSEFREMME MILJØ PÅ SOSIALE MEDIER

SLUTTRAPPORT





Sluttrapport

Helsefremmende miljø på sosiale medier

Bergen kommune ledet et innovasjonsprosjekt om ungdom og sosiale medier i perioden 2019-2022. Prosjektet er en del av nasjonalt program for folkehelse i kommunene, og var i samarbeid med Folkehelseinstituttet, Høgskulen på Vestlandet og Vestland fylkeskommune.

Innhold

1 Bakgrunn	2
1.1 Søknaden fra Bergen Kommune	2
1.2 Søknad til Hordaland fylkeskommune, 2018	3
1.3 Prosjektet skulle gi svar på følgende spørsmål	3
1.4 Hovedmål for prosjektet	3
2 Organisering av prosjektet	4
3 Fremdriftsplan	6
4 Kunnskapsoppsummering	7
5 Fokusgruppeintervjuer	8
6 Spørreundersøkelse med funn	11
7 Tiltaksutvikling	13
8 Deling av erfaringer	15
9 Publikasjoner i prosjektet	15
9 Medvirkning	17
10 Evaluering	17
11 Avsluttende refleksjoner	19

1 Bakgrunn

Hordaland fylkeskommune ble våren 2018 tatt opp som programfylke i nasjonalt program for folkehelsearbeid i kommunene.

I fylkets søknad ble det satt følgende overordnede mål:

1. Gjennom inkluderende og helsefremmende samfunn skal barn og unge oppleve bedre trivsel, livskvalitet og psykisk helse.
2. Tiltaket må være rettet mot brede grupper av barn og unge (universelle tiltak) og der barn og unge naturlig oppholder seg.

Nasjonalt program for folkehelse stilte som et overordnet krav at tiltak skal føre til kunnskapsbasert utvikling av tiltak i samarbeid med forskningsmiljø og med aktiv deltagelse og medvirkning fra brukergruppen.

1.1 Søknaden fra Bergen Kommune

Bergen kommune sin søknad som programkommune ble utformet i dialog med Vestland fylkeskommune (Vlfk) og Folkehelseinstituttet (FHI), og på bakgrunn av tidligere prosjekter i andre kommuner om fysisk nærmiljø som helsefremmende faktor. Søknaden ble sendt i 2018 og prosjektet startet opp våren 2019 og hadde varighet på 3 år med tilskudd fra Vestland fylkeskommune.

Sosiale medier av ulike slag utgjør en stor del av mange unges kontaktflate, og mange bruker mye tid i den «digitale verden». Dette la grunnlag for ideen om å utforske og se etter sammenhengen mellom unges liv på sosiale medier og hvordan det henger sammen med deres psykiske helse og trivsel.

Mye av kommunikasjonen foregår i dag på sosiale medier, og ungdoms nærmiljø består i stor grad av digitale medier. Bergen kommune ønsket å se på om det vi vet om tiltak som påvirker helsefremmende fysiske nærmiljø også kan påvirke det digitale nærmiljøet/lokalsamfunnet.

Prosjektet ble bygget opp rundt problemstillinger som:

- Hvordan fungerer sosiale medier som møteplass og hvordan er det å møtes der?
- Hvordan går samtalen?
- Hvordan synes unge at livet der er, og hvordan ønsker de å ha det?
- Hvordan henger bruken av sosiale medier sammen med faktorer som kommunikasjon, tilhørighet, ensomhet og trivsel?
- Hvordan henger bruken av sosiale medier sammen med ungdoms selvbilde og hvordan man ønsker å fremstå for andre?
- Hva er sammenhengen mellom bruk sosiale medier og ensomhet?
- Er det slik at jo mer sosial man er på sosiale medier, jo mindre sosial og mer ensom blir man i det virkelige liv («alone together»)?
- Er det riktig at sosiale medier i hovedsak er skadelig for de unge?



Prosjektet ønsket å se på temaet med en nøytral og åpen tilnærming, og utforske hvordan sosiale medier påvirker og kan påvirkes av livskvalitet og psykisk helse.

Søknaden ble utformet i Byrådsavdeling Eldre helse og frivillighet, i samarbeid med representanter fra Folkehelseinstituttet, Fylkeskommunen (Opplæringsavdelingen), Byrådsavdeling barnehage og skole og Folkehelsenettverket i kommunen.

1.2 Søknad til Hordaland fylkeskommune, 2018

I søknaden heter det blant annet at

«Sosiale medier knyttes ofte til ungdoms psykiske helse. Sosiale medier kan defineres som «nettsider, apper og digitale spill som tilrettelegger for å skape og dele innhold, og å delta i sosiale nettverk». Sammenhengene mellom sosiale medier og helse er komplekse, og kontakt med venner gjennom sosiale medier kan i mange tilfeller være positivt for ungdommer. Det er derfor grunn til å stille spørsmål ved om det negative synet på bruken av sosiale medier blant ungdom er overdrevet. Sosiale medier er uansett en viktig arena for barn og unge, der store deler av den sosiale hverdagen utspiller seg.» «Sosial kontakt via digitale medier skjer på tvers av tid og sted og overlapper med flere av de tradisjonelle arenaene - som familien, bomiljøet, skolen og fritidsaktiviteter.»

1.3 Prosjektet skulle gi svar på følgende spørsmål

- Hvordan kan sosiale medier være en arena der ungdom, skolene og kommunen sammen skaper et mest mulig helsefremmende miljø?
- Hvordan kan skolene jobbe aktivt med sosiale medier som en del av læringsmiljøet?
- Hvordan engasjere ungdom til å påvirke sitt eget nærmiljø på sosiale medier?

1.4 Hovedmål for prosjektet

Bergen kommune vil utvikle nye tiltak for helsefremmende miljø på sosiale medier blant ungdom i videregående skole.

Delmål:

1. Mer kunnskap om forhold mellom sosiale media, psykisk helse og læringsmiljø
2. Sikre brukermedvirkning i planlegging av tiltaksutvikling
3. Sikre brukermedvirkning i utvikling av nye tiltak
4. Prosessevaluering av tiltaksutvikling og implementering
5. Effektevaluering av nye tiltak
6. Dele kunnskap og erfaringer med andre kommuner
7. Vurdere mulig overføring av de nyutviklede tiltakene til ungdomsskole

Prosjektet tok utgangspunkt i sosiale medier som en mulig arena for helsefremmende arbeid som i liten grad var benyttet. Prosjektet benyttet kunnskapsoppsummeringer, kvalitativ og



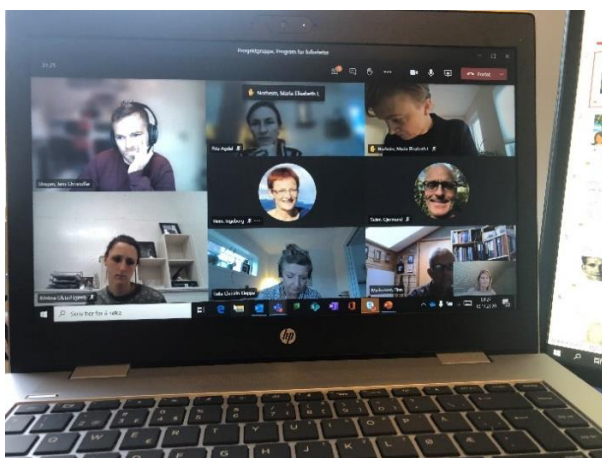
kvantitativ metode for å få en bedre og mer nyansert forståelse for bruk av sosiale medier blant ungdom, med vekt på både positive og negative aspekter. Et sentralt formål med prosjektet var å utvikle tiltak for å skape et helsefremmende miljø på sosiale medier. Tiltaket ble utarbeidet i samarbeid med ungdommene selv, og skal bli grundig og forskningsmessig evaluert i perioden 2022-2025. Et annet viktig mål med prosjektet var å undersøke hvilken rolle sosiale medier spiller i skolens arbeid for et bedre læringsmiljø. Dette fordi skolen og sosiale medier er arenaer som kan tenkes å ha stor påvirkning på hverandre. Prosjektet skulle innebære at sosiale medier ble inkludert i det helsefremmende og forebyggende arbeidet i videregående skole. Med utgangspunkt i sosiale medier som ungdommenes nærmiljø, utviklet prosjektet nærmiljøtiltak i samarbeid med elever og lærere. Slik skulle sosiale medier verken være en utfordring som skal løses, eller et verktøy for kommunenes helsetjenester, men en felles arena der både ungdom, skolene og kommunen skal skape et mest mulig helsefremmende miljø.

Kommunen ble tildelt kr 3 600 000.- fordelt over perioden 2019-2022. Prosjektet har levert årlig revisorgodkjent regnskap og budsjett til Vestland fylkeskommune uten merknader.

2 Organisering av prosjektet

Prosjektet ble organisert i styringsgruppe, prosjektgruppe, ressursgruppe og arbeidsgrupper. **Styringsgruppen** har ansvar for toppforankring av prosjektet i organisasjonene og skal sørge for tilstrekkelig fremdrift i hele programperioden. Styringsgruppen er forankret i politisk ledelse.

Prosjektgruppen hadde et overordnet ansvar for all aktivitet i prosjektet. Prosjektgruppen koordinerte og sørget for oppgaver som var knyttet til å holde fremdriften og planlegging av nødvendige ressurser. Prosjektgruppen hadde også en viktig rolle i å sikre videreføring av kunnskap fra prosjektet.



Figur 1; Prosjektgruppearbeid i en pandemi.



Arbeidsgruppen hadde ansvaret for gjennomføringen av aktivitetene i prosjektet og bestod av prosjektansvarlige ved skolene i tillegg til prosjektleder som koordinerte og fulgte nødvendige prosesser. Arbeidsgruppen knyttet til seg kompetanse og ressurser ved behov, og hadde dialog med forskere.

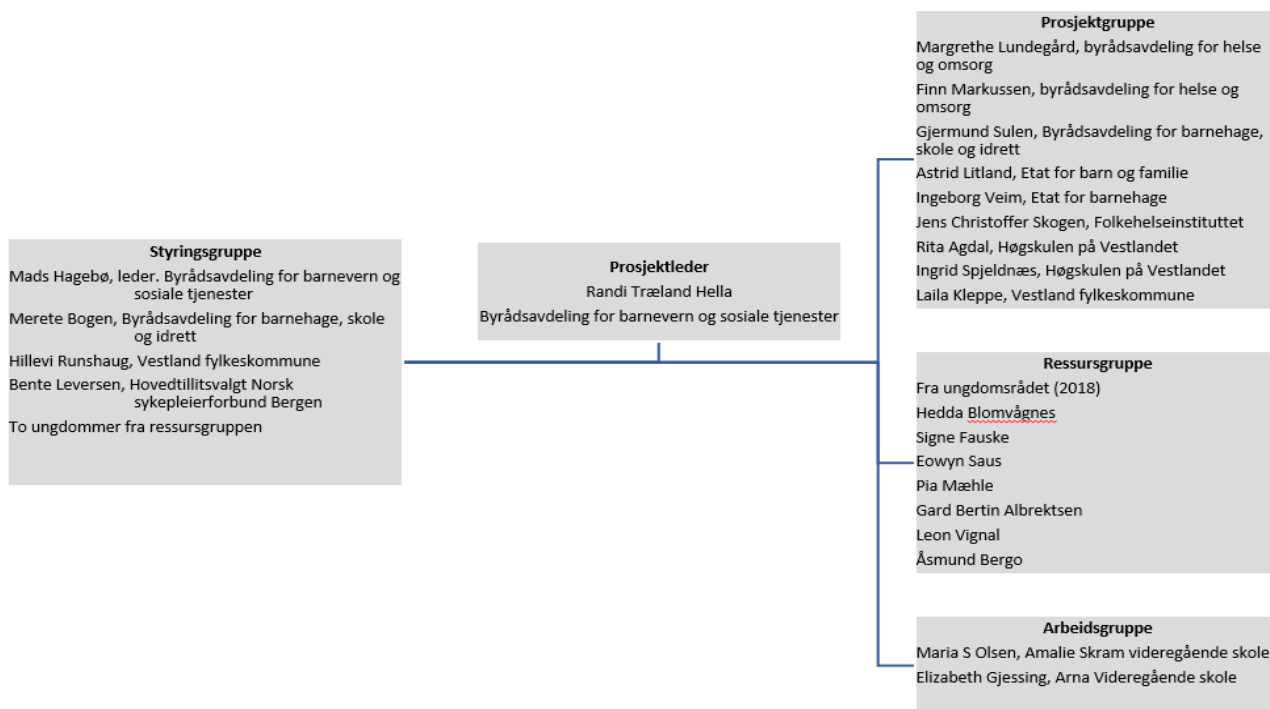
Ressursgruppen har deltatt i alle prosesser i prosjektet, gitt innspill og råd underveis til prosjektet, testet ut intervjuguide og deltatt i analysearbeid etter undersøkelsene. Ressursgruppen var særlig viktige under utvikling av tiltaket og har ved flere anledninger presentert prosjektet og ungdommenes rolle i forsknings- og innovasjonsprosjekt. Gruppen vår har bestått av syv ungdommer fra Ungdomsrådet (2018) som alle har fulgt prosjektet gjennom hele prosjektperioden.



Figur 2; Første møte i ressursgruppen våren 2019



Organisering av prosjektet



3 Fremdriftsplan

Prosjektets plan for gjennomføring ble lagt tidlig i prosjektperioden. Til tross for pandemi og nedstengning ble prosjektet gjennomført etter planen.

Våren 2019 ble kunnskapsoversikten gjennomført og denne gav grunnlag for intervjuguide til fokusgruppeintervju som ble gjennomført høsten 2019 ved to ulike videregående skoler i Bergen. Det ble gjennomført fem fokusgruppeintervju med totalt 27 elever i alderen 15-18 år og to fokusgruppeintervju med totalt 13 ansatte i videregående skole.

Analysearbeidet gav innhold til ca hundre nye spørsmål som ble lagt til i en større spørreundersøkelse om ungdoms helse og trivsel. Første runde med denne spørreundersøkelsen ble gjennomført for vg1 elever i Bergen høsten 2020 og andre runde høsten 2021. Totalt ca 3 700 ungdommer svarte på de to tverrsnittsundersøkelsene, og en mindre gruppe elever ble fulgt fra 2020 til 2021. Samlet var svarprosent på 53%, noe som var bra med tanke på at verden var midt i en pandemi.

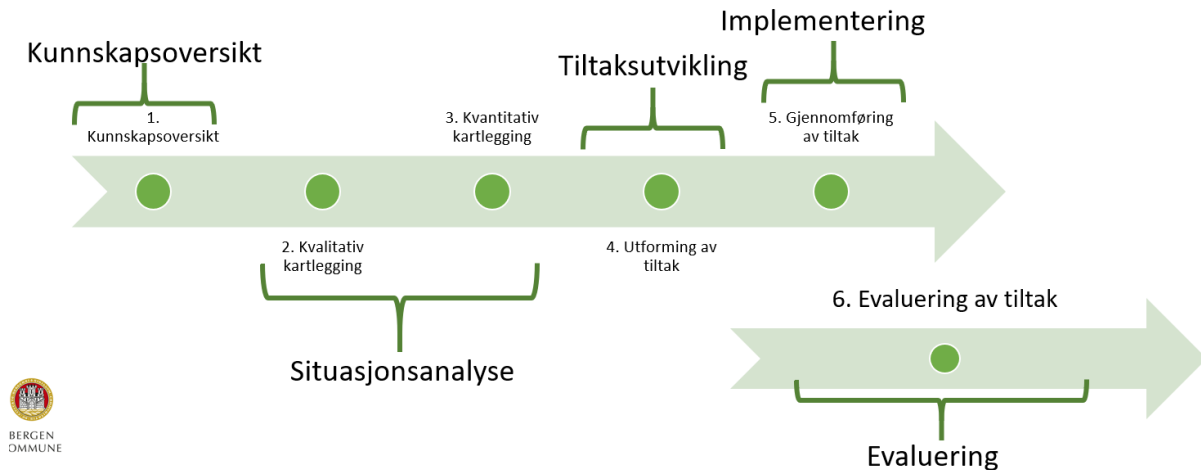
Resultatene fra kartleggingene gav utgangspunkt for utvikling av tiltaket.

Under viser figur for tilnæringsmodell gjennom prosjektperioden 2019-2022:



Tilnærming

Helsefremmende miljø på sosiale medier



Folkehelseinstituttet (FHI) og Bergen kommune, søkte Norges forskningsråd, Stiftelsen Dam og Råd for psykisk helse om midler til å gjennomføre evaluering av tiltaket samt midler for å se nærmere på resultatene fra undersøkelsene. Totalt mottok FHI nesten kr 15 millioner til dette. Det gav midler til to post Doc stillinger (2021-2025) til å publisere vitenskapelige artikler fra datamaterialet for å styrke kunnskapsdeling, og en PhD stilling som skal evaluere tiltaket (2022-2025).

4 Kunnskapsoppsummering

Prosjektet søkte våren 2019 om støtte fra Regionalt forskningsfond Vest (RFF) til gjennomføring av en kunnskapsoppsummering av eksisterende forskning på dette feltet. Prosjektet mottok kr 500 000.- til kunnskapsoppsummering som ble gjennomført ved FHI og senere publisert som vitenskapelig artikkel; [Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents – A Scoping Review](#).

Overordnet fant vi i denne oversiktsartikkelen at tidligere forskning på sammenhengen mellom bruk av sosiale medier hadde et overveiende fokus på å identifisere potensielle negative «effekter» på psykisk helse. Videre var fokuset hovedsakelig på mengde bruk av sosiale medier, uten at man tok høyde for hva man faktisk gjør på sosiale medier. De inkluderte studiene hadde også med få unntak et eksplisitt eller implisitt fokus på hvordan bruk av sosiale medier påvirker psykisk helse og trivsel, og ikke hvordan psykisk helse eventuelt påvirker bruken av sosiale medier. Under følger en punktvis utdypning av disse funnene:



- De fleste av de inkluderte studiene (ca. $\frac{3}{4}$) som ser på sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og psykisk helse har et klart fokus på negative følger av bruk av sosiale medier. Vi fant relativt få studier som så på de mulige positive effektene av bruk av sosial media som for eksempel opprettholdelse av vennskap og et rikere sosialt liv.
- Få av studiene kan godtgjøre at bruk av sosiale medier fører til psykisk uhelse. De fleste studiene er øyeblikksbilder og kan dermed kun fastslå en statistisk sammenheng, men det er ikke gitt at det er bruk av sosiale medier som fører til psykisk uhelse. En annen mulighet er at ungdom med utfordringer med sin psykiske helse bruker mer tid på sosiale medier enn andre. En mulig tolkning er at antakelsen om at bruk av sosiale medier fører til psykisk uhelse delvis skyldes at man har observert en økning i rapporterte psykiske helseplager i samme tidsrom som bruken av sosiale medier økte drastisk.
- Basert på de inkluderte studiene er det ikke mulig å beskrive sammenhengen mellom sosiale medier og psykisk helse på en tilfredsstillende måte. Dette skyldes blant annet at de ulike studiene som er inkludert målte bruk av sosiale medier svært forskjellig. De fleste studiene måler bruk av sosiale medier ved å se på total tid på sosiale medier og hvor ofte en bruker sosiale medier. Kun et fåtall av studiene vi fant undersøkte hva man gjør på sosiale medier. Det er god grunn til å tenke at det har forskjellig virkning på ens psykiske helse dersom en inngår i givende og vennlige diskusjoner sammenlignet med å bli utsatt for nett-mobbing. En av studiene vi fant slår fast at det ikke er den totale tiden på Facebook som har noe å si, men den spesifikke tiden brukt på bilde-relaterte aktiviteter som er assosiert med symptomer på spiseforstyrrelser. I framtiden håper vi at flere studier vil undersøke hvilke spesifikke handlinger/aktiviteter på sosiale medier som har en effekt på ungdommers psykiske helse, og hvordan psykisk helse påvirker bruken av sosiale medier.

5 Fokusgruppeintervjuer

På bakgrunn av kunnskapsoppsummeringen startet prosjektet arbeidet med å utvikle en intervjuguide for fokusgruppeintervju. Intervjuguide ble utviklet i samarbeid mellom prosjektgruppen, Folkehelseinstituttet, fire psykologistudenter i praksis ved FHI og ungdommene i ressursgruppen.

Fokusgruppeintervjuene ble gjennomført ved projektskolene Amalie Skram vgs og Arna vgs høsten 2019. Det ble gjennomført fem intervju med ungdom i alderen 15-18 år (gjennomsnitt alder 16,8 år), totalt 27 elever, og to intervju med totalt 13 ansatte. Intervjuene hadde fem-seks deltagere og hadde tidsramme 2x45 minutt. Intervjuene var bygget opp rundt to hovedtema (Vedlegg 1; intervjuguide).

- Hvordan opplever dere at sosiale medier kan være en positiv faktor i livene deres?
- Hvordan opplever dere at sosiale medier kan være en negativ faktor i livene deres?



Prosjektleder Randi Træland Hella og forsker ved Folkehelseinstituttet Gunnhild Johnsen Hjetland gjennomførte intervjuene. Intervjuene ble deretter analysert tematisk etter modellen til Braun & Clark (2006), og resulterte i tre ulike hovedtema:

1. Interpersonlige konsekvenser av sosiale medier.
2. Personlige konsekvenser av sosiale medier.
3. Motivasjon for sosial media bruk.

Under hvert hovedtema ble det identifisert totalt fjorten undertema. Disse fjorten undertemaene vil en finne igjen i tiltaket, og er tema prosjektet og tiltaket er bygget opp rundt. Dette er:

1. Hele verden et tastetrykk unna
2. Regler og normer på sosiale medier
3. Oppfører folk seg dårligere på sosiale medier
4. Fordeler og ulemper ved å være på sosiale medier
5. Popularitet og status på sosiale medier
6. Å sammenligne seg selv med andre på sosiale medier
7. Om å være synlig på sosiale medier
8. Sosiale medier på bekostning av noe annet
9. En sosial arena man må være på?
10. Selvpresentasjon på sosiale medier
11. Underholdning og avhengighet
12. Når sosiale medier kan gi trygghet
13. Refleksjoner rundt egen bruk av sosiale medier
14. Gaming



Fokusgruppeintervjuene frembrakte ca 100 nye spørsmål som ble satt inn i en større spørreundersøkelse hos Folkehelseinstituttet. I tillegg ble det publisert en vitenskapelig artikkel fra ungdomsintervjuet og en fra intervjuet med de ansatte. Det har vært viktig for prosjektet å publisere vitenskapelige fagfelleverderte artikler fra alle deler av prosjektet da dette er en viktig del av det å dele kunnskap i vårt samfunn. Artikkene er publiserte på engelsk, og under er artikkene gitt et sammendrag på norsk:

[How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study](#)

Sammendrag skrevet av Malin Schrøen Johansen (FHI)

Det er stor usikkerhet knyttet til forholdet mellom sosiale medier og psykisk helse. En overvekt av eksisterende forskning har satt søkelys på å måle bruken av sosiale medier, og å knytte det til høyere forekomst av psykiske plager. I denne artikkelen ønsket vi å belyse hvordan ungdommene selv opplever bruken av sosiale medier, på godt og vondt.



For å finne ut av dette benyttet vi oss av en kvalitativ tilnærming, og gjennomførte fokusgruppeintervju med 27 elever ved to videregående skoler i Norge. De overordnede funnene viste at ungdommene så på sosiale medier som en viktig del av hverdagen, som hadde både positive og negative påvirkninger på deres psykiske helse. Samtidig varierte det mellom ungdommene hvor involverte de var i bruk av sosiale medier. Funnene kan deles inn i tre hovedtemaer:

1. mellommenneskelige konsekvenser av sosiale medier
2. personlige konsekvenser av sosiale medier
3. motivasjon som påvirker bruken.

Ungdommene opplevde sosiale medier som en måte å kommunisere og relatere til de rundt seg. Samtidig opplevde de kommunikasjonen som overfladisk og utfordrende da noen oppfører seg dårligere enn de ellers ville gjort. Sosiale medier påvirket også ungdommene personlig. Sosiale medier ble beskrevet som en måte å holde kontakt med familie og venner og få sosial støtte. Det ga også negative konsekvenser gjennom følelser av stress og å sammenligne seg med andre. Ungdommenes motivasjon for å bruke sosiale medier var kompleks. Generelt var ungdommene motiverte til å bruke sosiale medier, men flere opplevde det som utfordrende å balansere ønsket om å være til stede på sosiale medier med de negative konsekvensene bruken ga de. Et hyppig nevnt tema var at ungdommene oppfattet bruken av sosiale medier som tidkrevende, og de ønsket å balansere dette bedre med det virkelige liv. Innsats for å regulere bruken av sosiale medier burde derfor ta hensyn til ungdommenes utfordringer med å regulere egen bruk, og også inkludere erfaringer og kunnskap fra andre slik som foreldre, lærere og politikere. Samtidig må det tas hensyn til viktigheten av sosiale medier i ungdommenes hverdag.

[Pupils' Use of Social Media and Its Relation to Mental Health from a School Personnel Perspective: A Preliminary Qualitative Study](#)

Sammendrag skrevet av Malin Schrøen Johansen (FHI)

Forholdet mellom sosiale medier og psykisk helse er komplekst. Så vidt vi vet er kvantitative og kvalitative undersøkelser av dette forholdet hovedsakelig basert på selvrapporing. I denne artikkelen ønsket vi å forstå koblingen mellom sosiale medier og ungdoms psykiske helse gjennom perspektivet til skoleansatte med direkte elevkontakt. De ansatte er en stor del av ungdommenes hverdag og står i en unik posisjon til å gi innsikt i hvordan sosiale medier påvirker de. For å belyse problemstillingen ble det benyttet en kvalitativ tilnærming, og gjennomført to fokusgruppeintervju med totalt 11 deltakere. Intervjuene resulterte i fire temaer for funnene:

1. Sosiale medier som en sentral del av ungdommenes liv
2. opplevde positive effekter av sosiale medier bruk
3. opplevde negative effekter av sosiale medier bruk
4. Sosiale medier bruk som utfordring og mulighet for skolens ansatte.



De ansatte ved skolene opplevde at sosiale medier var en stor del av ungdommenes liv på flere vis. Det ble beskrevet som en viktig sosial arena hvor ungdommene kan føle seg sett og akseptert, men også som en distraksjon fra negative følelser og kjedsomhet. De ansatte identifisert flere positive effekter av sosiale medier. Sosiale medier ble sett som et sted hvor ungdommene kan føle tilhørighet, oppleve åpenhet og toleranse og være seg selv. Samtidig vektla deltakerne også negative sider ved ungdoms bruk av sosiale medier. De opplevde sosiale medier som en årsak til psykiske helseproblemer og mindre vennligsinnet kommunikasjon. Bruken av sosiale medier gikk også på bekostning av andre ting slik som søvn og evnen til å konsentrere seg. Videre så deltakerne både muligheter og utfordringer med bruken av sosiale medier. Sosiale medier kunne forstyrre undervisning, men hadde potensiale som et læringsverktøy. Samtidig uttrykte deltakerne at de hadde begrenset kunnskap om ungdommers bruk av sosiale medier. Det var derfor et gjennomgående tema at skolene burde bli bedre rustet til å håndtere utfordringene som kommer med sosiale medier i forhold til psykisk helse, undervisning og læring.

6 Spørreundersøkelse med funn

Like før pandemien stengte norske skoler i mars 2020, gjennomførte prosjektet en pilot av spørreundersøkelsen ved en videregående skole utenfor Bergen. Her fikk vi tilbakemeldinger fra både elever og lærere på hvordan spørsmålene fungerte, noen endringer ble gjort og spørreundersøkelsen skulle gjennomføres ved vg1 elever i Bergen kommune mars 2020. Dette ble noe forsinket og undersøkelsen ble gjennomført juni 2020. Svarprosent var like over 50%, noe som vi har vurdert som akseptabelt med tanke på forutsetninger med mye karantene og hjemmeskole. Elevene gjennomførte undersøkelsen i en skoletime, og der var etablert beredskapsplan dersom noen elever skulle ha behov for en samtale i etterkant av undersøkelsen.

Spørreundersøkelsen kartla frekvens og varighet av bruk, hvilke typer apper som blir brukt, hva man gjør på sosial medier, hva en opplever som problematisk bruk av sosiale medier og hvordan ungdom tenker sosiale medier påvirker psykisk helse og trivsel. Det ble også undersøkt hvordan ungdom presenterer seg selv i sosiale medier, negative hendelser relatert til sosiale medier, gaming og litt om sosiale medier i koronapandemien. Det ble publisert en rapport på bakgrunn av denne spørreundersøkelsen fra pilot. Denne kan en lese her:

[Helsefremmende miljø på sosiale medier. Rapport fra gjennomføring av spørreundersøkelse i Bergen 2020](#)

Fra pilot av spørreundersøkelsen ble det publisert en artikkel om selvpresentasjon. Sammendraget av denne artikkelen er også skrevet av Malin Schrøen Johansen (FHI):

[Through the Looking Glass of Social Media. Focus on Self-Presentation and Association with Mental Health and Quality of Life. A Cross-Sectional Survey-Based Study](#)

Tidligere forskning har koblet ungdoms bruk av sosiale medier opp mot psykisk helse og velvære. Hvordan ungdommer fremstiller seg selv på sosiale medier, også kalt selvpresentasjon, har blitt trukket frem som en mulig måte å forstå dette forholdet på.



I denne artikkelen undersøkte vi ungdommers søkelys på selvpresentasjon, det vil si den oppmerksomheten og viktigheten de gir til hvordan de oppfattes i sosiale medier. Målet var å se om dette fokuset har sammenheng med psykisk helse og velvære. For å finne ut av dette brukte vi en kvantitativ tilnærming og hentet inn spørreskjemadata fra 513 videregående elever. Vi fant at et stort søkelys på hvordan man fremstår på sosiale medier er koblet til mer psykiske helseplager og lavere livskvalitet blant ungdom. For symptomer på angst ble det ikke funnet forskjeller mellom kjønnene, men søkelys på selvrepresentasjon var sterkere koblet til symptomer på depresjoner og lavere livskvalitet blant jenter. Funnene tyder på en sammenheng mellom hvordan man ønsker å fremstå i sosiale medier og psykisk helse. I utgangspunktet er det ingenting som tyder på at selvpresentasjon på sosiale medier i seg selv er skadelig. Samtidig kan et overdrevent søkelys på å fremstå på en måte som er sosialt ønskelig ha negative følger for ungdommers psykiske helse.

Viktige funn fra fokusgruppeintervju av både elever og lærere er at sosiale medier ser ut til å være en viktig sosial arena for mange ungdommer, men at erfaringene er både positive og negative.

Det er positivt at sosiale medier gir muligheter til å holde kontakt med andre, å få positive tilbakemeldinger, det kan være enklere å dele følelser, det gir god tilgang på underholdning, og man kan faktisk velge seg ut og inn av denne sosiale arenaen.

Det oppleves på den annen side som negativt stress å frykte å gå glipp av det som skjer om man ikke er på hele tiden («fear of missing out»), det kan bli konkurranse og sosial sammenligning, man kan bli ekskludert, man kan fristes til å forskjønne egne opplevelser og bilder, man vil lett dukke ned i telefonen i sosialt ubehagelige situasjoner og når man har ubehagelige følelser, man opplever avhengighet og klarer ikke legge fra seg telefonen, og får «abstinens» og uro om man ikke har telefonen med seg. Noen ønsker ytre regulering, fordi man ikke klarer det selv.

Man kan se livet på sosiale medier som en type balansekunst:



Livet på sosiale medier som balansekunst



7 Tiltaksutvikling

Proessen frem til tiltaksutvikling startet våren 2021 og ble ferdigstilt vinteren 2022. Det var stor deltagelse fra skoler; lærere, elever og skoleledelse samt forskere fra Folkehelseinstituttet og Høgskulen på Vestlandet og ansatte i Bergen kommune i tiltaksutviklingen. Ressursgruppe, prosjektgruppe og styringsgruppe deltok aktivt i alle deler av prosessen frem til ferdig utviklet tiltak.

Dette prosjektet har ikke hatt kontakt med, eller hatt samarbeid med frivillig sektor gjennom tiltaksutviklingen. I utgangspunktet handlet dette om at vi ikke tenkte at tiltaket ville rette seg mot frivillig sektor, men i ettertid ser vi at også frivillige organisasjoner vil kunne ha nytte av tiltaket. Dette vil komme frem på nettsiden til prosjektet, slik at trenere, dirigenter og andre som har kontakt med ungdom kan bruke deler av tiltaket dersom de ønsker å diskutere dilemma rundt bruk av sosiale medier i lag, korps eller andre barn- og ungdomsorganisasjoner.



Figur 3; Elizabeth, Hedda, Laila, Signe og Maria under work- shop tiltaksutvikling

Tiltaket er bygget opp som et temabasert undervisningsopplegg, knyttet til overordnet del av læreplanverket (LK 20). Tiltaket har tverrfaglig perspektiv med søkelys på faglig og sosial læring og utvikling. Målgruppen for tiltaket i hovedprosjektet er vg1 elever på studiespesialiserende og vg 2 på yrkesfag. Dette er fordi tiltaket er knyttet til kompetansemål i norsk og samfunnskunnskap.

Tiltaket er bygget opp rundt de 14 tema som ble identifisert etter både de kvalitative og kvantitative undersøkelsene. Til disse temaene er det laget filmsnutter med tilhørende refleksjonsspørsmål. Det er ungdommene i prosjektets ressursgruppe som spilte inn disse filmene på bakgrunn av det elever hadde fortalt oss gjennom fokusgruppeintervju. Ungdommene i ressursgruppen spilte også inn en informasjonsfilm om de generelle funnene i prosjektet. [Informasjonsfilmen kan sees her.](#)

Mai 2022 publiserte Folkehelseinstituttet rapporten [Hele verden er et tastetrykk unna \(fhi.no\)](#). Denne rapporten er bygget opp rundt de samme 14 temaene som tiltaket er bygget på, og gir kunnskap om de ulike temaene som kan brukes i klasserommet.

Tiltaket er i sin helhet knyttet til egen nettside; [Ung på sosiale medier \(bergen.kommune.no\)](#). Nettsiden retter seg mot ungdommene, lærere, foreldre, frivillige (trenere, dirigenter mfl) og forskere. Den er en viktig ressurs hvor man finner temafilmer, refleksjonsspørsmål, undervisningsopplegg, forskning mm.



8 Deling av erfaringer

Prosjektet har gjennom hele perioden hatt som et delmål å dele erfaringer fra prosesser, resultat og medvirkning i prosjektet. Vi har aktivt invitert oss selv inn på lokale, regionale og nasjonale arenaer som nasjonale samlinger for mobbeombud, politi vest forebyggende avsnitt, Barnevakten.no, samlinger i regi av fylkeskommunen, skolemiljøkonferansen i Vestland (elevråd og skoleledelse i Vestland fylkeskommune), vi har hatt og har forelesninger ved ulike utdanninger ved Høgskulen på Vestlandet og vært på kunnskapskommunekonferansen i Bergen. Vi sendte abstract til nasjonal folkehelsekonferanse i Trondheim 2022 og hadde innlegg der, og til nordisk folkehelsekonferanse på Island juni 2022. Denne fikk vi ikke reist til på grunn av flystreik. Prosjektet har vært presentert av Folkehelseinstituttet på deres arenaer både lokalt, nasjonalt og internasjonalt, blant annet i Nordisk ministerråd.

Til sammen har prosjektet vært presentert ved over 60 ulike arrangement gjennom prosjektperioden, hovedsakelig av prosjektleder, forskningsansvarlig ved Folkehelseinstituttet og ungdommene i ressursgruppen. Vi har opplevd stor interesse for prosjektet både fra andre kommuner og forskningsmiljø. Våren 2022 tok også Norsk digital læringsarena (NDLA) kontakt og ville se på om de kunne publisere undervisningsopplegget/ tiltaket på deres nettsider. NDLA publiserte tiltaket som en læringssti på sine nettsider mars 2023 under emnet Folkehelse og livsmestring, digitalisering og sosiale medier: [Ung på sosiale medier](#). Tiltaket er dermed tilgjengelig for elever ved alle videregående skoler i Norge.

Internt i Bergen kommune er spesielt erfaringer fra samarbeidet med Folkehelseinstituttet og medvirkningsprosessene fra ungdommene gitt ringvirkninger og inspirasjon til andre prosjekt.

Gjennom alle presentasjoner fra prosjektet, rapporter fra de ulike undersøkelsene og publiserte vitenskapelige artikler blir prosjektet delt på flere arenaer og kan spores tilbake til dersom det er ønskelig.

Fremover vil det forskes videre på datamaterialet som er samlet inn i prosjektet. Det er ansatt to Post Doc ved Folkehelseinstituttet som skal arbeide med dette frem til 2025. Det er også pågående masteroppgaver på datamateriale fra prosjektet. Alt dette vil bli tilgjengelig på prosjektets nettside fremover.

9 Publikasjoner i prosjektet

Prosjektet har publisert flere vitenskapelige artikler:

- Kunnskapsoppsummering: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>
- Selvpresentasjon på SOSIALE MEDIER: <https://doi.org/10.3390/ijerph18063319>
- How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-021-00582-x>
- Pupils' Use of social media and Its Relation to Mental Health from a School Personnel Perspective: A Preliminary Qualitative Study: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/17/9163/pdf>



- Lower subjective socioeconomic status is associated with increased risk of reporting negative experiences on social media. Findings from the "LifeOnSosiale medier"-study: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.873463/abstract>
- Focus on Self-Presentation on social media across Sociodemographic Variables, Lifestyles, and Personalities: A Cross-Sectional Study: <https://doi.org/10.3390/ijerph191711133>
- [Negative experiences, social exclusion and unwanted attention on social media: exploring the association with adolescent alcohol use | BMC Public Health | Full Text \(biomedcentral.com\)](https://doi.org/10.3390/ijerph191711133)
- Christoffer Lysenstøen mfl: Prosocial atferd på sosiale medier: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.579347/full>

Det er foreløpig skrevet to masteroppgaver og en hovedoppgave fra prosjektet:

- Anette Ness og Marit Burkeland Lie: Medvirkning i Folkehelsearbeid- En undersøkelse av metodeutvikling og bruk av deltakerdemokratiske metoder i offentlig tiltaksutvikling: <https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/handle/11250/2763647>

Det er ytterligere to masteroppgaver og en hovedoppgave som forventes publisert i løpet av 2023.

Det er også utgitt rapporter fra prosjektet:

- Oda Vik Burmo, Ane Martine Tømmeraas, Hilde Einarsdatter Danielsen og Eirik Stangeland Håheim: Seksuell trakassering blant ungdom på sosiale medier: [pdf Rapport seksuell trakassering på sosiale medier \[418.24 KB\]](#)
- [Hele verden er et tastetrykk unna \(fhi.no\)](#)
- [Helsefremmende miljø på sosiale medier. Rapport fra gjennomføring av spørreundersøkelse i Bergen 2020](#)
- [Rapport pilot 2020.pdf](#)

Prosjektet har vært presentert ved ca 60 ulike arrangement lokalt, regionalt og nasjonalt og er omtalt i media underveis i prosjektet. Artiklene til medieoppslag er lenket under:

- <https://www.fhi.no/nyheter/2022/ungdom-ser-pa-sosiale-medier-som-en-positiv-social-arena-men-med-noen-negat/>
- [Er sosiale medier like skadelig som radio? \(bt.no\)](#)
- <https://www.vestlandfylke.no/nyheitsarkiv/2021/skal-kartlegge-samanheng-mellom-sosiale-medium-og-psykisk-helse/>



9 Medvirkning

Ved oppstart av prosjektperioden våren 2019 presenterte prosjektleder prosjektet for ungdommens bystyre i Bergen. De fikk da spørsmål om hvordan de ønsket å medvirke i dette prosjektet. Ungdommene ønsket sterk grad av og reell medvirkning, og dermed ble det satt sammen en ressursgruppe på syv ungdommer i alderen 14-19 år som har deltatt i alle prosjektets prosesser i hele prosjektperioden. Prosjektleder hadde møte med ressursgruppen hver måned gjennom hele prosjektperioden. Dette gav stor grad av forankring og eierskap hos ungdommene, og de har deltatt i debatter i Alrek helseklynge om ungdom i forskningsprosjekter, de har vært intervjuet av NRK TV, deltatt i presentasjoner av prosjektet ved ulike anledninger og arenaer, og de har hatt to plasser i prosjektets styringsgruppe. De har vært spesielt viktige i utvikling av intervjuguider, bidratt til at vi har brukt riktige ord og språk i spørreundersøkelse og rapporter, og mest av alt har de hatt begge hendene på rattet i tiltaksutviklingen.

Da prosjektet startet i 2019 arrangerte ungdommene kick-off for 70 inviterte gjester og da vi avsluttet prosjektet i juni 2022 arrangerte ungdommene avslutningsseminar i Litteraturhuset i Bergen for 100 påmeldte gjester.



Figur 4; Pia, Randi og Kjersti under Kick-off august 2019

10 Evaluering

Stipendiat Amanda Iselin Olesen Andersen skriver sin doktorgrad om evaluering av tiltaket; Ung på sosiale medier. Hun startet dette arbeidet april 2022 og vil arbeide med dette til 2025.

Amanda vil skrive tre ulike artikler som skal inngå i doktorgraden.



Første artikkel beskriver tiltaket (bakgrunn, innhold og prinsipper, og knytter dette til teorier og mulige mekanismer for mulige fordeler. Denne artikkelen vil evaluere hvordan tiltaket ble mottatt av elever og lærere.

Den andre artikkelen skal måle eventuelle effekter av tiltaket:

- Endres sosiale medier som opplevd stressfaktor?
- Gruffeforskjeller (kjønn, sosioøkonomisk status)
- Relevant, engasjerende og nyttig

Siden implementeringsgrad er en forutsetning for enhver mulig intervensjonseffekt, vil det også undersøkes graden av i denne artikkelen. Tiltaket skal øke bevissthet, refleksjon og regulering av sosiale medier. Derfor ønsker hun også å se på om tiltaket har den effekten som selve tiltaket har som mål.

Den tredje artikkelen skal undersøke mulige mekanismer som kan forklare sosiale medier som stressfaktor over tid.

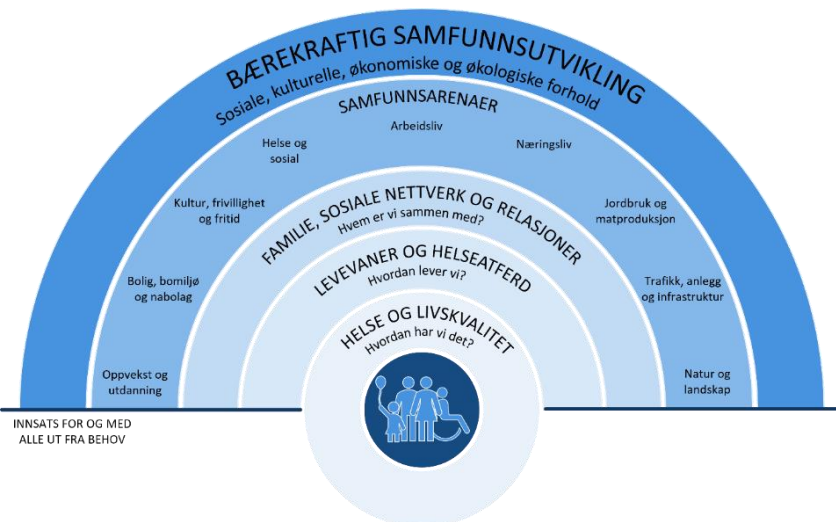
Tiltaket ble pilotert på prosjektskolene våren 2022, og i etterkant svarte 243 elever og 30 lærere på en spørreundersøkelse/kartlegging av hvor relevant, nyttig og engasjerende de opplevde det. I tillegg fikk de muligheter til å gi innspill til gjennomføring og mulige forbedringer. Det ble også gjennomført to fokusgruppeintervju med lærere og to med elever (fire-syv deltagere i hver gruppe). Også her var spørsmålene knyttet til relevans, nytte og engasjement, i tillegg til hvordan de opplevde gjennomføring og hvordan tiltaket kunne forbedres.

Hoved evalueringen vil samle data fra ca 2000 elever ved vg 1 i Vestland (elever over 16 år). Det skal gjennomføres både kvalitative og kvantitative undersøkelser for å finne ut om refleksjoner og bevissthet rundt bruk endres etter å ha gjennomført tiltaket.



11 Avsluttende refleksjoner

Kommunens folkehelsearbeid handler om å påvirke faktorer som påvirker folkehelsen.



Figur 5; Viderutvikling av Whitehead og Dahlgren, 1991, Faktorer som påvirker folkehelsen

Utdanningsnivå, personlig økonomi og arbeidstilknytning (sosioøkonomiske faktorer) regnes for å ha størst betydning direkte og indirekte på folkehelsen, og teoretisk grunnlag for begrepet sosiale helseforskjeller. Disse faktorene påvirker både sosiale miljøfaktorer i samfunnet (forholdet mellom menneskene: nettverk, deltakelse, tillit) og befolkningens livsstil (fysisk aktivitet, kosthold, tobakk og rusmidler).

Prosjektet har handlet om sosiale miljøfaktorer, der sosiale medier blir sett på som et nærmiljø, på samme måte som et fysisk nærmiljø. Begrunnelse for dette har vært at sosiale medier er et naturlig sted å omgås andre for unge som vokser opp i dag. Det er her man får venner, deler opplevelser, presenterer seg selv, lærer av andre, opplever å bli holdt utenfor, mobbes, får kommentarer og likes. Alt dette nærmest uavhengig av tid og sted. Man kan ha venner og kontakter over hele verden, og omgås dem døgnet rundt. Man har vennene i lomma og kan ta dem fram når man vil. Funnene i prosjektet tyder på at denne typen nærmiljø både gir og tar. Tilgjengelighet døgnet rundt kan være både en glede og en påkjenning. Å kommunisere med noen man ikke ser, kan både gi større åpenhet og lavere terskel for ufin atferd.

Kommunen har som oppgave å påvirke nærmiljø slik at det påvirker helsen positivt. For å kunne gjøre det, må man først vite hvordan dette miljøet påvirker dem som ferdes der. Det vet vi nå mer om.

I tillegg har prosjektet omfattet betydelig grad av medvirkning og deltakelse fra de unge selv, i ressursgruppen. Og i prinsippet har alle elever i videregående skole disse tre årene fått medvirke gjennom spørreundersøkelsene. Dette i seg selv er regnet for å være helsefremmende, og tilbakemeldingene bekrefter dette.



Siste del av prosjektet - selve tiltaket- handler om å legge til rette for at ungdommen selv kan reflektere over livet på sosiale medier, hvordan de har det og hvordan de ønsker å ha det. På den måten oppnår man en kinderegg-funksjon: at ungdom selv, som ledd i videregående opplæring, får bidra til å forme sitt eget digitale nærmiljø. Prosjektet påvirker både skolen, elevene og det digitale nærmiljøet.



Figur 6; Jens, Gunnhild og Turi fra FHI, Randi (prosjektleder) og Gard, Signe, Eowyn, Åsmund og Hedda fra ressursgruppen under avslutningsseminaret i Litteraturhuset 9. juni 2022

Folkehelseprosjektet Helsefremmende miljø har oppnådd hovedmålet med å utvikle nytt tiltak for helsefremmende miljø på sosiale medier blant ungdom i videregående skole. I tillegg er alle syv delmål innfridd. Delmål syv; «Vurdere mulig overføring av de nyutviklede tiltakene til ungdomsskole» er under utvikling. Der er skrevet intensjonsavtaler med kommunaldirektør for barnehage, skole og idrett og kommunaldirektør for barnevern og sosiale tjenester om å videreutvikle tiltaket mot 8.trinn. Våren 2023 blir det frikjøpt to lærere ved to ulike ungdomsskoler som skal justere tiltaket slik at det innfrir kompetansemål og metodikk på 8. trinn. Tiltaket skal være tilgjengelig for ungdomsskole høsten 2023.

Folkehelseprosjektet har gitt ny kunnskap som er delt til andre norske kommuner ved ulike anledninger, og det er publisert vitenskapelige artikler fra alle deler av prosjektet. Norsk



forskningsråd har gitt tilskudd til videreføring av forskningsprosjektet slik at vi kan få bedre innsikt i hvordan livet på sosiale medier påvirker psykisk helse og trivsel.

Ungdom har medvirket i alle prosesser i prosjektet, de har bidratt til utvikling av intervjuguider, spørsmål til spørreundersøkelsen, gitt riktig språk til funn fra undersøkelsene, deltatt på konferanser og i media, og selv holdt foredrag om ungdoms medvirkning i forskningsprosjekt.

Prosjektet ble avsluttet med seminar på Litteraturhuset i Bergen 9. juni 2022. Da var det ungdommene i prosjektet som ledet og selv hadde innlegg i tillegg til prosjektleder og forskere i prosjektet. Det var ca 100 tilhørere på avslutningsseminaret der vi ganske stolte formidlet tre år med folkehelseprosjekt rettet mot ungdom og livet deres på sosial medier.

Det er fremdeles mye mer vi trenger å forstå om livet på sosiale medier og hvordan det påvirker og henger sammen med psykisk helse og trivsel. Sosiale medier er kommet for å bli og vi må lære oss å leve bedre sammen på plattformer som også er en form for lokalsamfunn der vi skal trives sammen.



