

Träff 1

Tid för livet

-unga, skärmarna och existensen

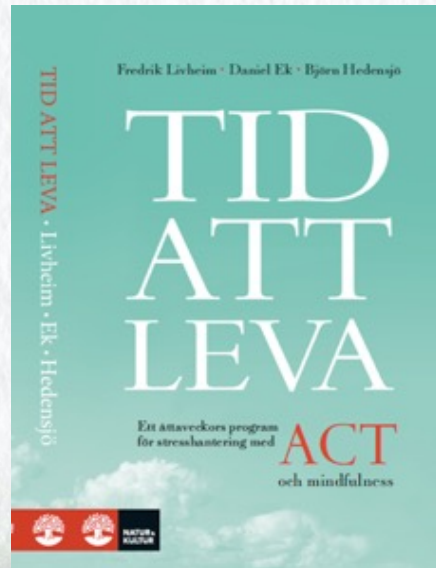
Fredrik Livheim

Leg. psykolog, medicine doktor, peer-reviewed ACT-trainer, verksam inom stiftelserna www.29k.org & www.innerdevelopmentgoals.org
utbildare via www.livskompass.se, forskar vid Karolinska Institutet

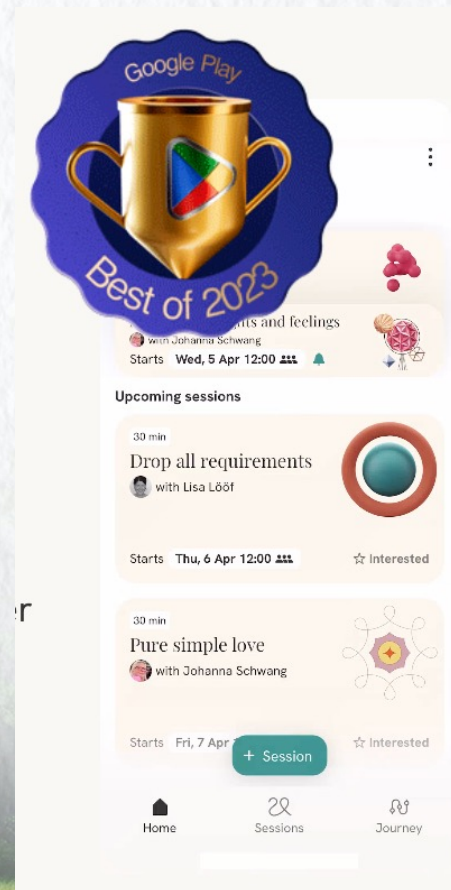


Var mina iakttagelser har sin bakgrund

Forskare & psykolog som
jobbat inom fältet 20 år



Skapar självhjälp via
appar & internet



Pappa till tre barn
som gillar skärm



En ny typ av föräldrakontroll

I fredags uppfann min 7-åring en ny, revolutionerande, enkel och förvånansvärt effektiv föräldrakontroll när hon ville leka med mig...



Översikt

1. Barn, unga och skärmar

- a) Folkhälsomyndighetens och Mediemyndighetens kunskapssammanställning.
- b) Folkhälsomyndighetens Rekommendationer om medieanvändning
- c) Finns det anledning att ytterligare förflytta normer gällande ungas medieanvändning

2. Att lyfta blicken mot mega-trender, meta-kris och existentiella hot

3. Möjliga rotorsaker? Kan vi ställa om mot en hållbar och välmående värld?



Översikt

1. Barn, unga och skärmar

- a) Folkhälsomyndighetens och Mediemyndighetens kunskapssammanställning.
- b) Folkhälsomyndighetens Rekommendationer om medieanvändning
- c) Finns det anledning att ytterligare förflytta normer gällande ungas medieanvändning

2. Att lyfta blicken mot mega-trender, meta-kris och existentiella hot

3. Möjliga rotorsaker, kan vi ställa om mot en hållbar och välmående värld



Folkhälsomyndighetens & Mediemyndighetens kunskapssammanställning

Tack för en fantastisk och genomarbetad sammanställning!

Några av styrkorna som jag särskilt vill lyfta inkluderar:

- Den grundliga sammanställningen av forskningsläget
- Flera källor i form av forskning, expertpanel, enkätundersökningar, dialoger med barn och unga, föräldrar och ungdomsorganisationer.
- Samarbetet med norska "Folkhälsomyndigheten" med flera
- Tydliga slutsatser (om än lite svåra att få snabb överblick över)

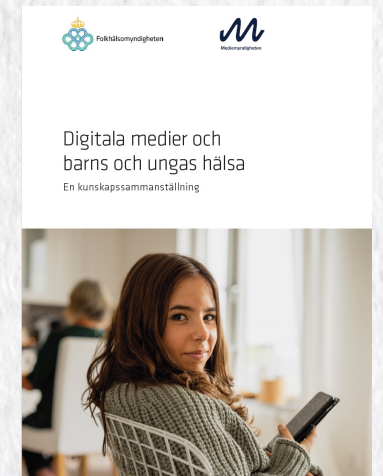


Folkhälsomyndighetens & Mediemyndighetens kunskapssammanställning

Några utmaningar eller frågetecken som väcks hos mig är:

- **Undanträngningseffekter** (socialt, träning, sömn) av 6,5 timmar digitala medier per dag för 13-18 åringar, lyfts det tillräckligt? (skola & TV ej inkluderat)
- Har man **sållat forskning för hårt** så att man missat viktig information?
Detta är ett nytt forskningsfält. Rätt att använda SBU, GRADE, AMSTAR 2? Till exempel används 10 av 1 441 funna studier för att studier på samband mellan "Digitala medier och psykisk hälsa" (mindre än 1%)
- Att **orsakssambandet** ofta inte går att fastställa, är det verkligen ett giltigt skäl till att undvika dra slutsatser i den grad man gör?

Borde inte WHO's försiktighetsprincip gälla här? (jämför rökning)



Folkhälsomyndighetens rekommendationer



Rekommendationer för
barns och ungas digitala
medieanvändning

Givet kunskapssammanställning som visar till exempel samband
hög användning kan leda till:

- sämre sömn
- depressiva symtom
- missnöje med den egna kroppen
- (samt spelberoende, traumatiserande innehåll, sexting & grooming, nätmobbning, porr, polarisering)

Och att det (enligt unga själva) är lätt att fastna på bekostnad av:

- sömn
- relationer
- fysisk aktivitet.

... tycker jag att det är **bra, rimliga och kloka rekommendationer**



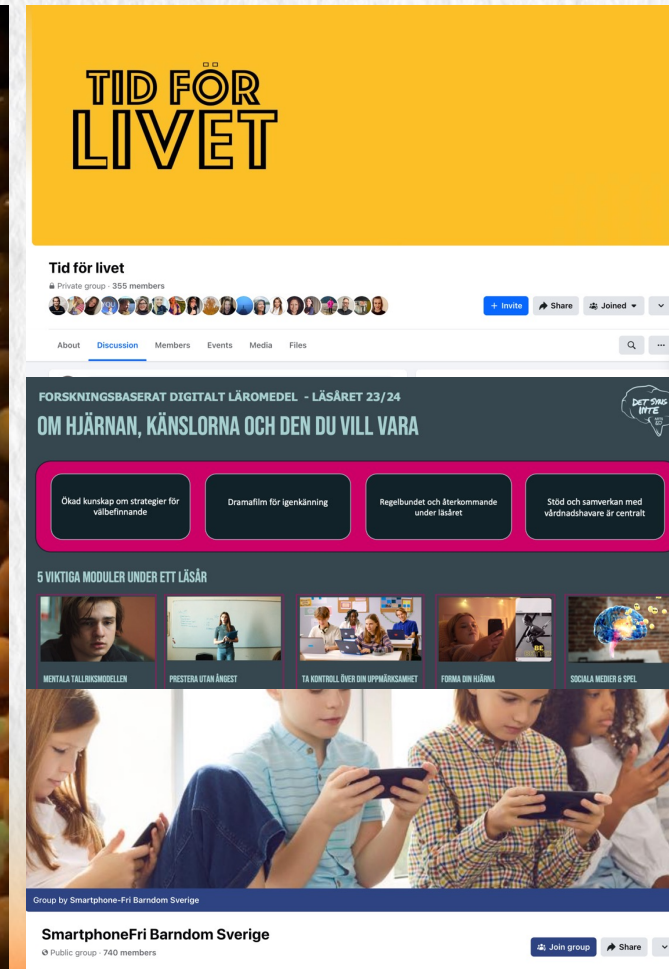
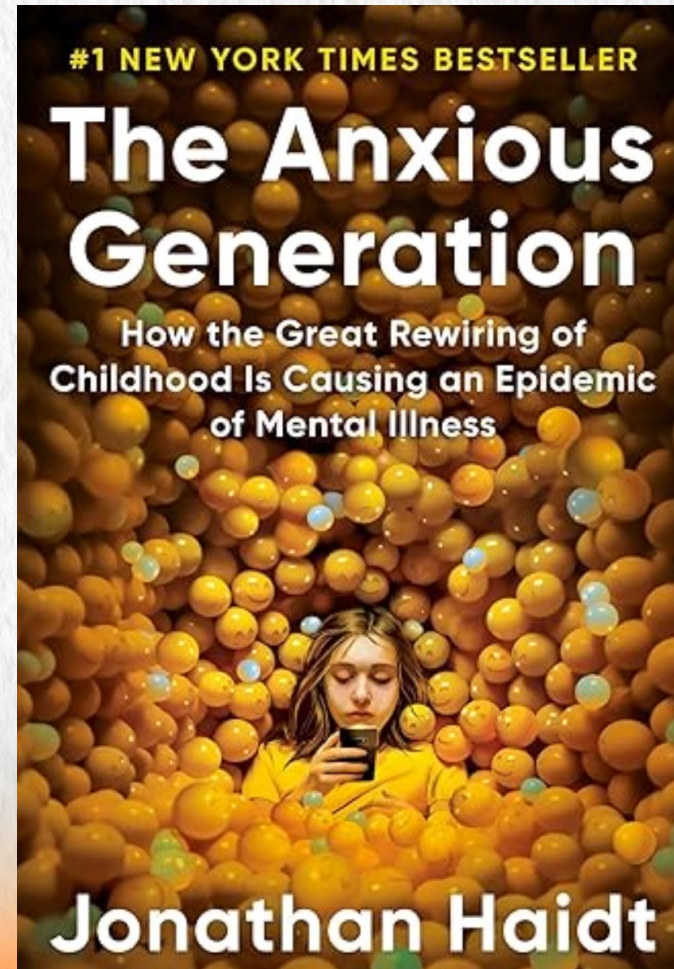
Är Folkhälsomyndighetens rekommendationer tillräckliga? Kanske inte?

Haidts förslag som får stor global uppslutning (särskilt US, UK & Kanada). I korthet, skapa norm och gemensamma överenskommelser om till exempel:

1. **Ingen smartphone före högstadiet (14 år)**
(telefoner med begränsade appar och ingen webbläsare ok)
2. **Inga sociala medier före 16 års ålder**
3. **Telefonfria skolor**
4. **Mer självständighet, fri lek i den verkliga världen**
(Det är så barn naturligt utvecklar sociala färdigheter, övervinner ångest och blir självstyrande unga vuxna)

Tre svenska initiativ på detta tema:

- Tid för livet
- Det syns inte
- SmartphoneFri barndom Sverige



Översikt

1. Barn, unga och skärmar

- a) Folkhälsomyndighetens och Mediemyndighetens kunskapssammanställning.
- b) Folkhälsomyndighetens Rekommendationer om medieanvändning
- c) Finns det anledning att ytterligare förflytta normer gällande ungas medieanvändning

2. Att lyfta blicken mot mega-trender, meta-kris och existentiella hot

3. Möjliga rotorsaker? Kan vi ställa om mot en hållbar och välmående värld?



Vi står inför nya hot

- Pandemier, Informationskrig
(fake news, war on sensemaking)
- Klimatkris
(e.g. mass extinction & nature disasters)
- Existensiella hot
(e.g. nuclear weapons, large scale wars and AI)

EXISTENTIELLA HOT, KRISER OSÄKERHET OCH STRESS

34

KATA NYLÉN, FREDRIK LIVHEIM & WALTER OSIKA

Existentiella hot, kriser och utmaningar kan väcka många olika känslor. Ibland kan beskrivningarna av dessa upplevas som alarmerande, skrämmande och avsedda att "väcka människor". I vissa fall upplevs

där det inte längre går att hejda den negativa utvecklingen (Lenton m.fl., 2019).

Klimatkrisen och dess tillhörande kriser griper också in i varandra.

Krig är inget nytt i mänsklighetens histo-

46 %

- Unga svenskar känner hopplöshet
(Novus 2021)

56%

- Youth globally says "Humanity is doomed"
(The Lancet 2021)



En skarp varning från forskare i The Lancet

Ett stort antal forskare har kartlagt psykisk ohälsa bland unga globalt och säger bland annat...

Den psykiska hälsan hos ungdomar och unga vuxna har försämrats delvis på grund av "skadliga megatrender" som ekonomisk ojämlikhet, oreglerade sociala medier, osäker arbetsmarknad och klimatförändringar, **vilket skapar en dystert nutid och framtid för unga** i många länder,

/.../

Data pekar tydligt på ett allt sjukare samhälle. Ingen kan längre påstå att de är ovetande.

Från slutsatser:

Skadorna som en kombination av dessa megatrender orsakar, är djupa och omfattande, både inom samhällen och globalt. Man skulle kunna hävda att **unga människor kommunicerar varningssignalerna för vår moderna värld** och pekar på att vårt samhälle och vår värld har allvarliga problem.

/.../

Den mentala hälsokrisen bland unga är mer än bara en varningssignal, och **nu kan vara vår sista chans att agera.**

The New York Times

Global Issues Are Taking a Major Toll on Young People's Mental Health

Economic, climate and technology woes are weighing on young adults, a report finds. It recommends overhauling how we approach mental health care.



The Lancet Psychiatry Commissions

The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health



Patrick D McGorry, Cristina Mei, Naeem Dalal*, Mario Alvarez-Jimenez, Sarah-Jayne Blakemore, Vivienne Browne, Barbara Dooley, Ian B Hickie, Peter B Jones, David McDaid, Cathrine Mihalopoulos, Stephen J Wood, Fatima Azzahra El Azzouzi*, Jessica Fazio*, Ella Gow*, Sadam Hanjabad*, Alan Hayes*, Amelia Morris*, Elina Pang*, Keerthana Paramasivam*, Isabella Quagliato Nogueira*, Jimmy Tan*, Steven Adelsheim, Matthew R Broome, Mary Cannon, Andrew M Chanen, Eric Y H Chen, Andrea Danese, Maryann Davis, Tamsin Ford, Pattie P Gonsalves, Matthew P Hamilton, Jo Henderson, Ann John, Frances Kay-Lambkin, Long K-D Le, Christian Kieling, Niall Mac Dhonnagáin, Ashok Malla, Dorian H Nieman, Debra Rickwood, Jo Robinson, Jai L Shah, Swaran Singh, Ian Soosay, Karen Tee, Jean Twenge, Lucia Valmaggia, Therese van Amelsvoort, Swapna Verma, Jon Wilson, Alison Yung, Srividya N Iyer†, Eóin Killackey†

Översikt

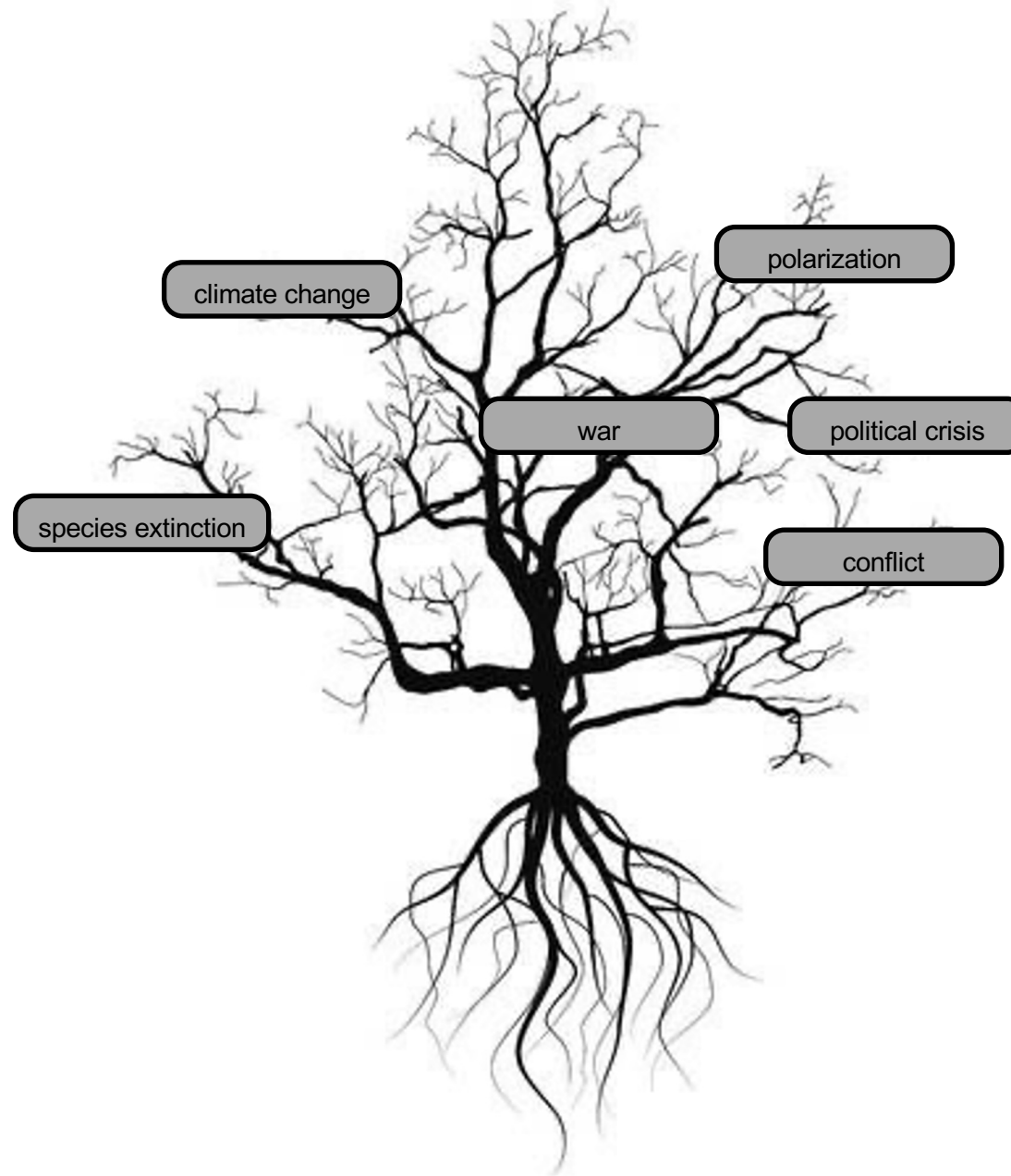
1. Barn, unga och skärmar

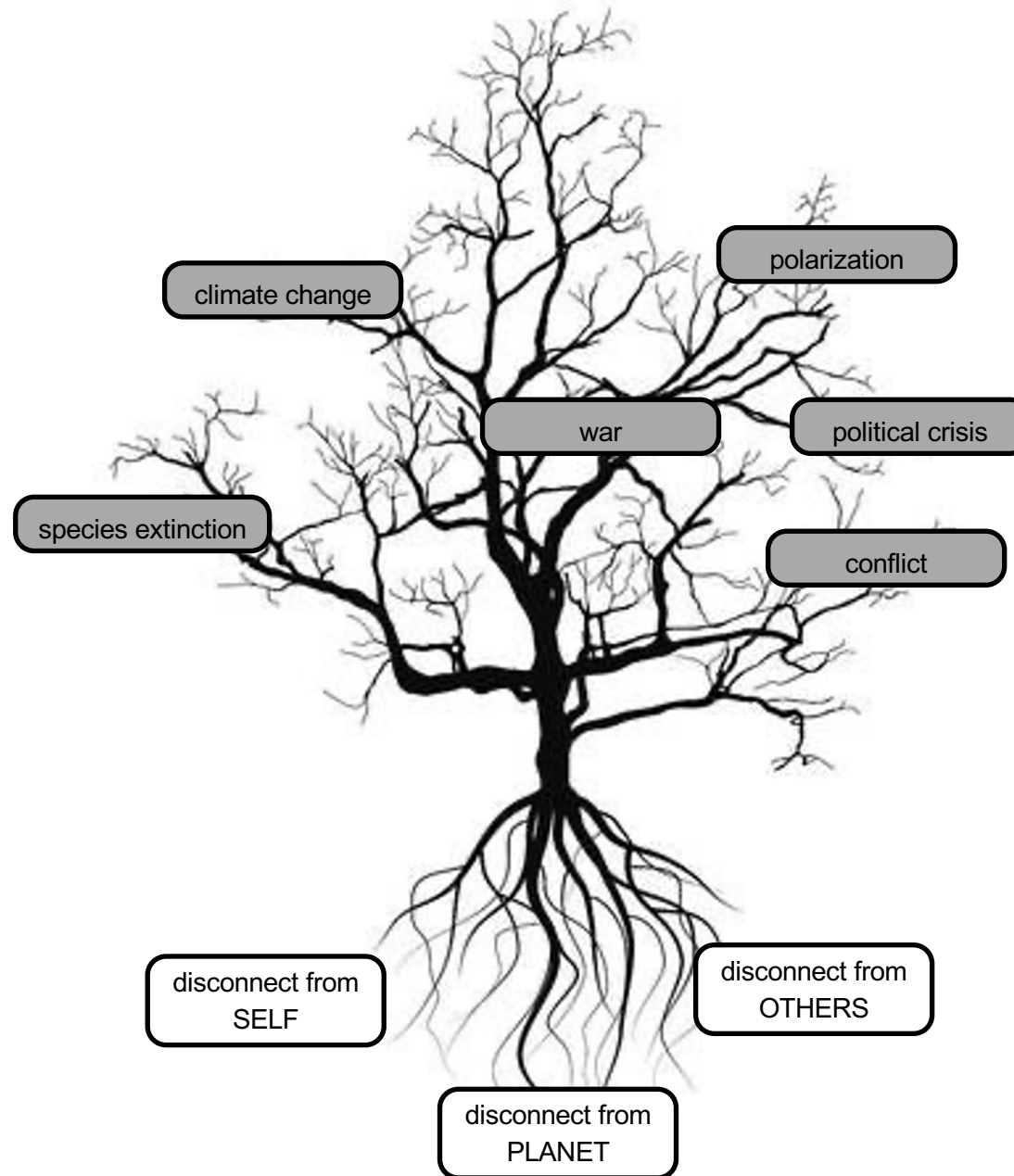
- a) Folkhälsomyndighetens och Mediemyndighetens kunskapssammanställning.
- b) Folkhälsomyndighetens Rekommendationer om medieanvändning
- c) Finns det anledning att ytterligare förflytta normer gällande ungas medieanvändning

2. Att lyfta blicken mot mega-trender, meta-kris och existentiella hot

3. Möjliga rotorsaker? Kan vi ställa om mot en hållbar och välmående värld?







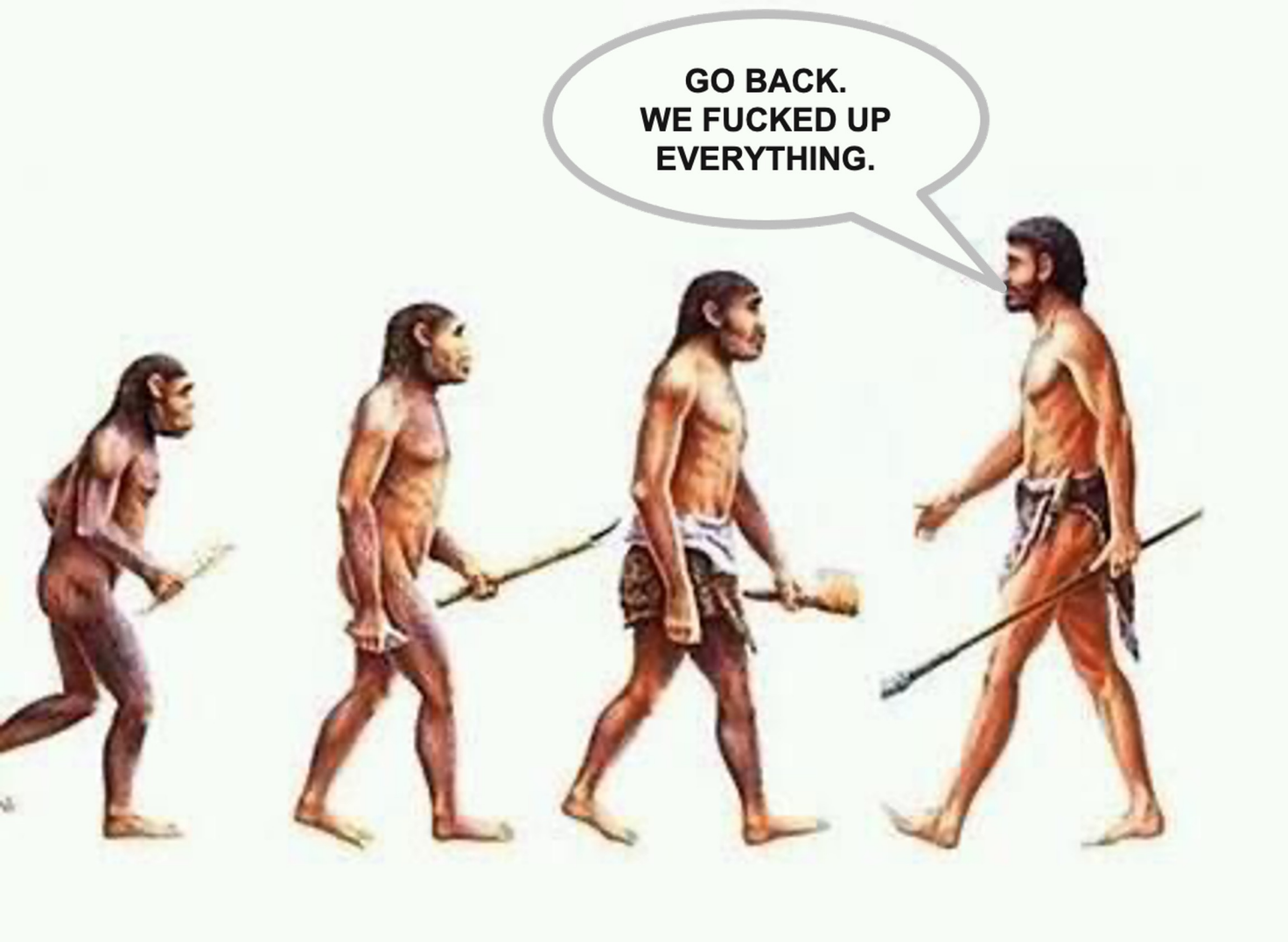
En relationell kris

Kriser, ohälsa och ohållbara planetära system uppkommer som effekter **när vi inte är i:**

- djup kontakt med oss själva
- djup kontakt med varandra
- djup kontakt med naturen

(- samt bristande relation med föregående- och kommande generationer)

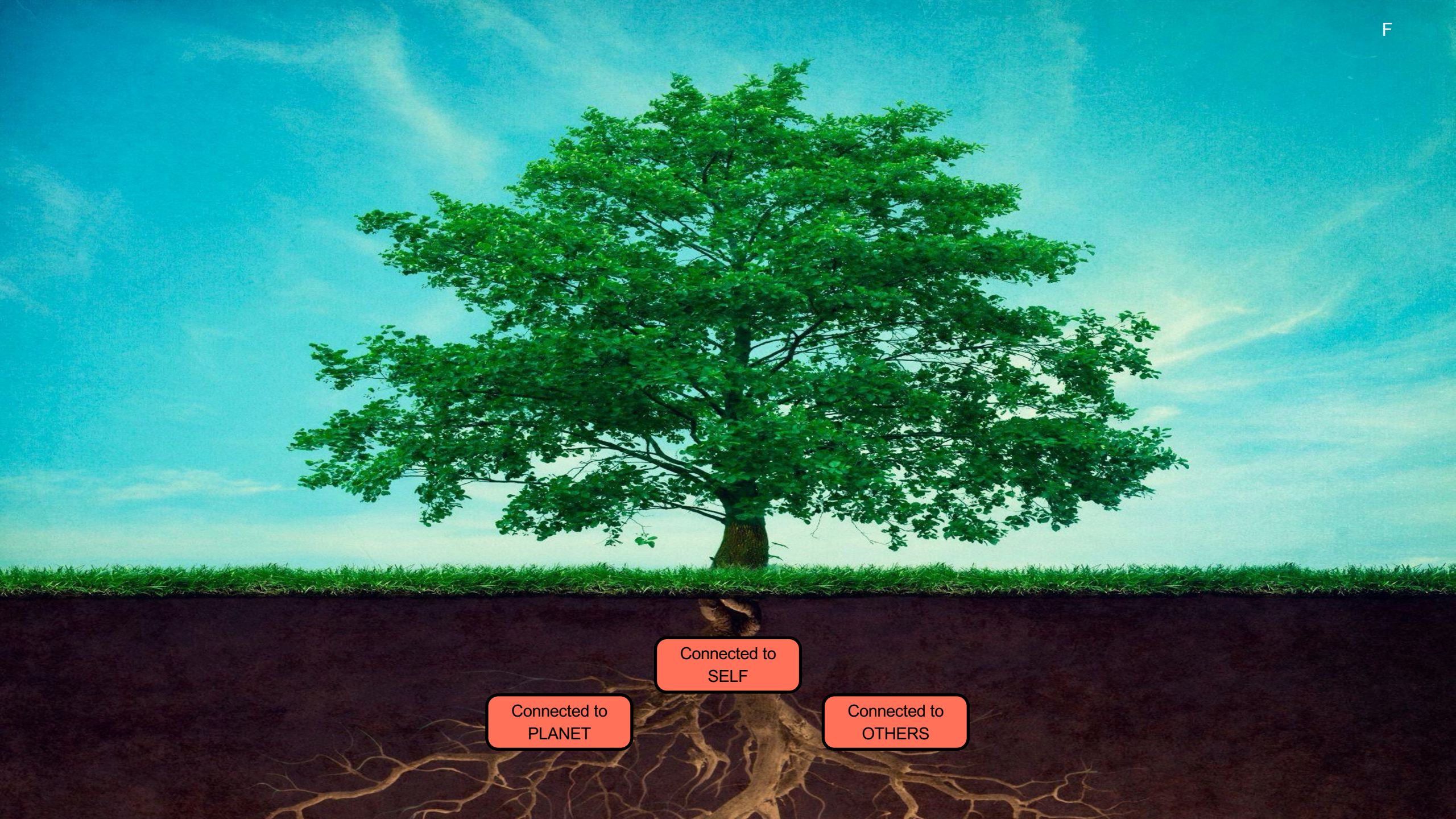
Ives, Wamsler et al 2023



Vi människor är ett flockdjur

Vi vet att vi behöver bland annat....

- ✓ känna att vi har en plats i flocken
- ✓ känna att vi tillför flocken något
- ✓ en upplevelse av rättvis fördelning av resurser
- ✓ känna att vi är behövda & älskade



Connected to
SELF

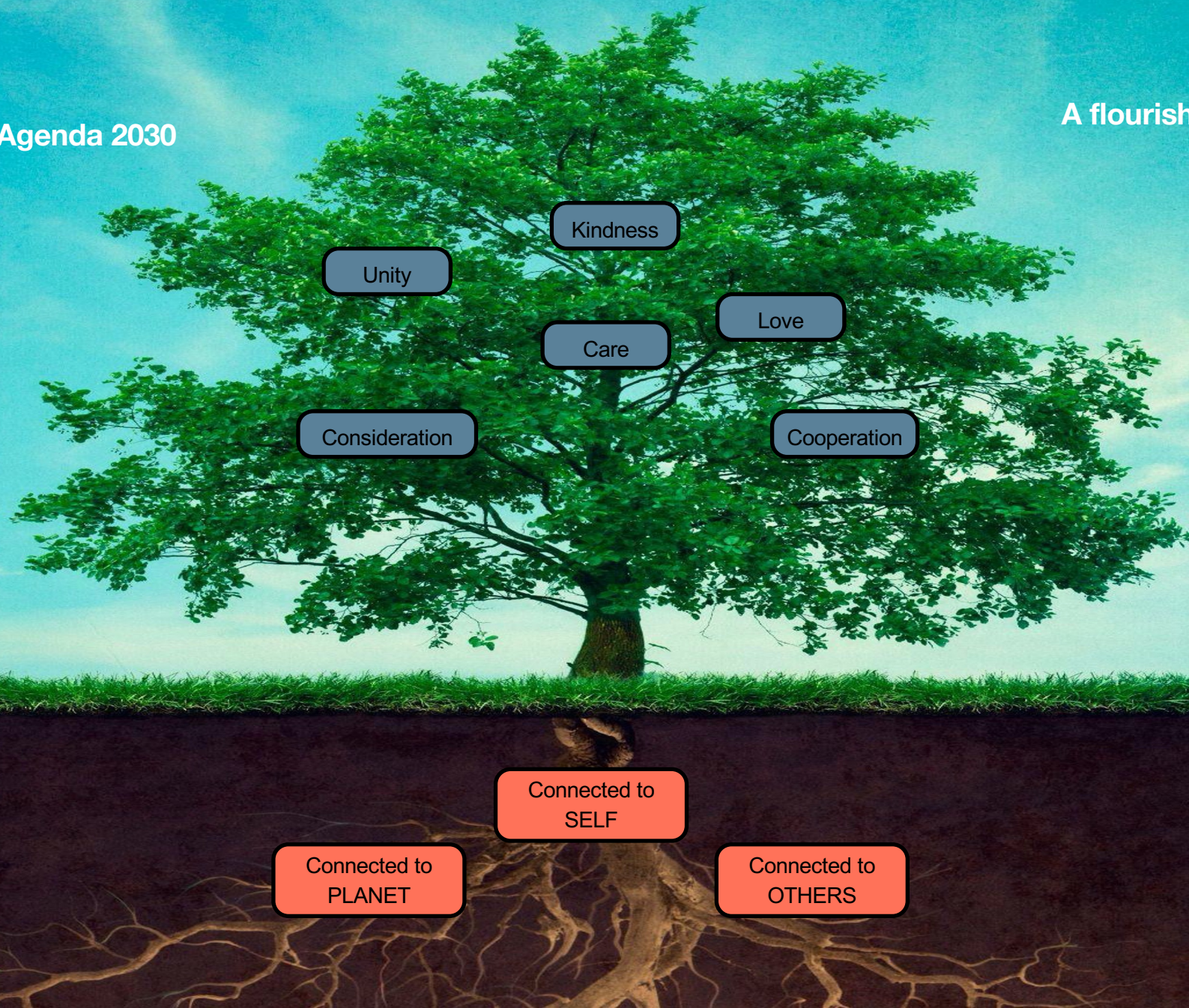
Connected to
PLANET

Connected to
OTHERS

5 Ps at the heart of Agenda 2030

- people
- prosperity
- planet
- partnership and
- peace

A flourishing world



Några steg för att ställa om mot en hållbar och välmående värld?

På individnivå

- Hjälpa unga att **hantera existentiella** hot utan att överväldigas eller "slå av".
- Ge unga verktyg att hantera en osäker värld, fantisera om vad vi vill ha och erbjuda vägar att ta små steg mot detta **tillsammans**.
- Erbjud **Psykisk hälsa på schemat** (som WHO rekommenderar). Heta kandidater är Socio Emotionellt lärande (SEL) och Existentiell hälsa.
- Hjälpa unga att skapa **djup kontakt med sig själva, andra och naturen**

Åtta teman för existentiell hälsa

- Upplevelse av sammanhang
- Existentiell styrka och kraft
- Tillit som livskraft
- Meningen med livet
- Upplevelse av helhet
- Harmoni och inre lugn
- Upplevelse av förundran
- Förhoppning

Några steg för att ställa om mot en hållbar och välmående värld?

På samhällsnivå

- Skapa sammanhang (skolor, samhällen, länder) som är mer i linje med att **uppfylla de behov vi har som ett socialt flockdjur**.
- Skapa **ekonomiska system och lagstiftning** som styr oss in inom de planetära gränserna.
- De globala **utmaningarna är skapade av mänskligt beteende** (som vi har makten att påverka!).
- De globala utmaningarna är just globala och **vi behöver ta oss an dem som en global familj**
- Vi vet vad som behöver göras, men gör det inte. Låt oss hjälpas åt att **växa de psykologiska förmågor vi behöver** för att navigera klokt genom dessa utmaningar



Sammanfattning

*Vi behöver ställa om till en hållbar och välmående värld som ger unga förutsättningar att må bra...
... och som kan ge unga en anledning till att ha ett realistiskt hopp om en ljus framtid.*

- Fredrik Livheim



Tack!

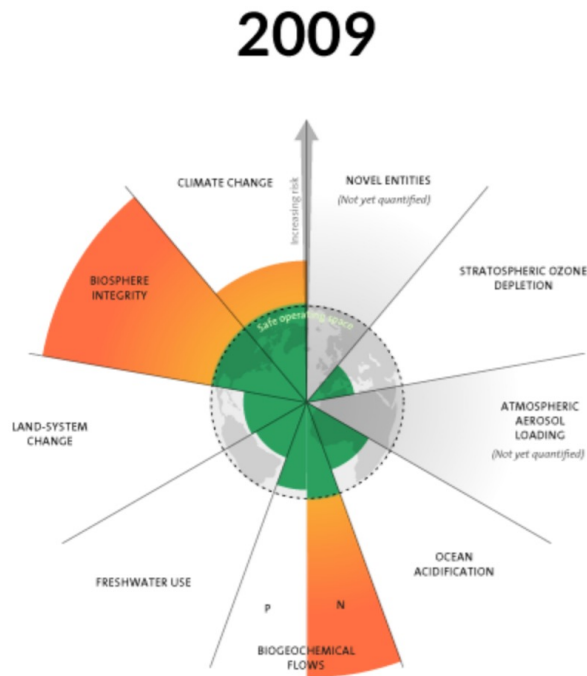
Fredrik Livheim

Leg. psykolog, medicine doktor, peer-reviewed ACT-trainer, verksam inom stiftelserna www.29k.org & www.innerdevelopmentgoals.org
utbildare via www.livskompass.se, forskar vid Karolinska Institutet



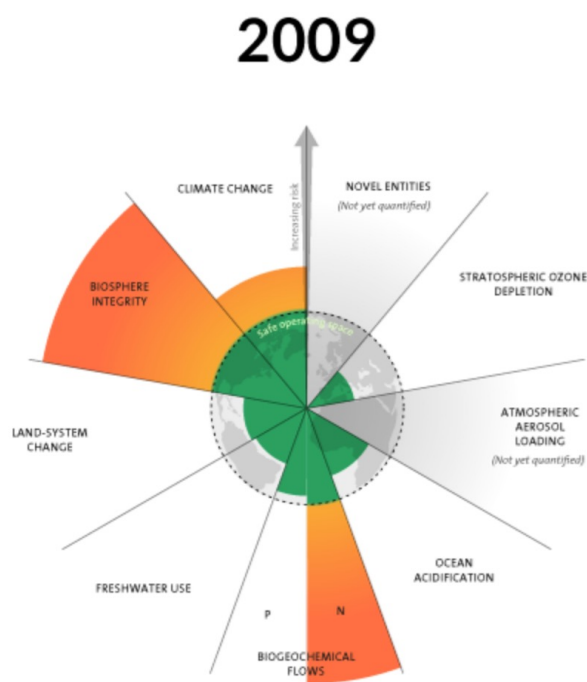
APENDIX

Planetary boundaries

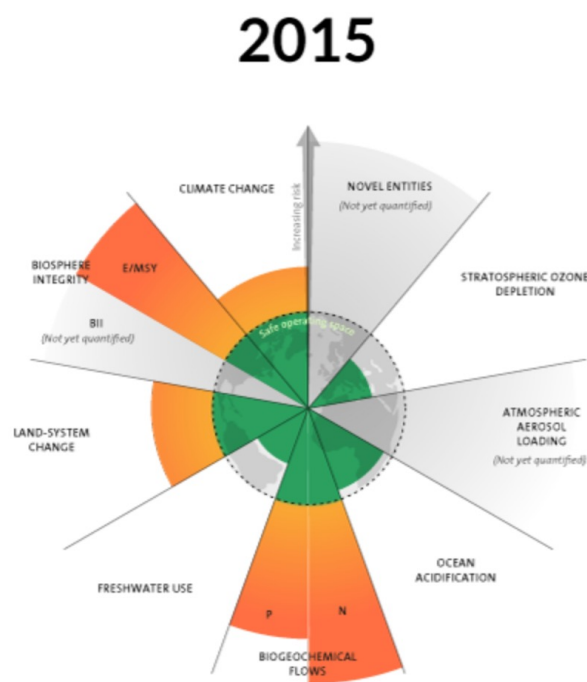


3 boundaries crossed

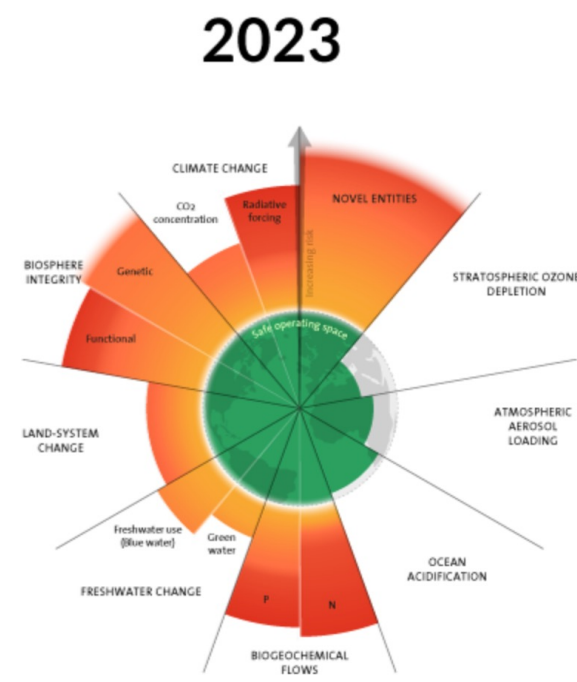
Planetary boundaries



3 boundaries crossed



4 boundaries crossed



6 boundaries crossed

We are facing a new mental health crisis

Ökning av antalet
barn (0-17 år) som tog
antidepressiv medicin
2012-2022.
Källa: Socialstyrelsen
Grafik: Jenny Alvéen
Foto: Nicklas Thegerström



190% increase in antidepressants youth 0-17 years between 2012 - 2022 in sweden

VAD STRESSAR OSS MÄNNISKOR?

1.

Saker eller
situationer som är

NYA

2.

Saker eller
situationer som är

**OFÖRUTSÄG-
BARA**

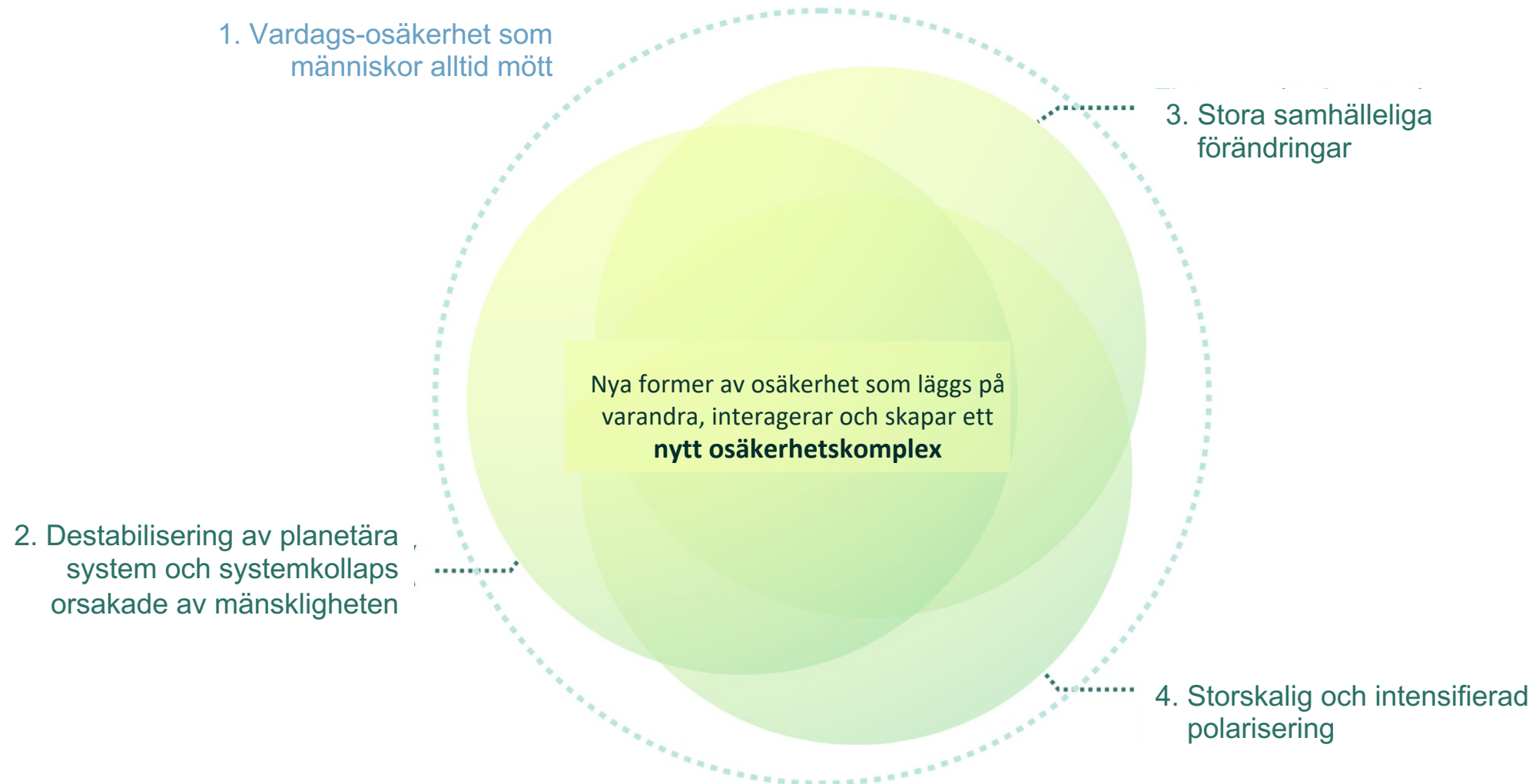
3.

Saker eller
situationer som vi

**INTE KAN
PÅVERKA**

(MASON, 1968)

Ett nytt osäkerhetskomplex



Ett nytt osäkerhetskomplex

1. Vardags-osäkerhet som människor alltid mött

Livet har alltid innehållit osäkerhet om t.ex. framtid, sjukdom, möjligheter och utmaningar

2. Destabilisering av planetära system och systemkollaps orsakade av mänskligheten

Klimatkris, global uppvärmning och andra tecken på systemkollaps börjar bli synliga och tydliga

3. Stora samhälleliga förändringar

Vi inser att vi behöver göra stora samhälleliga omställningar, men det är inte tydligt hur detta ska gå till eller vad det kommer att innebära för mig som individ.

4. Storskalig och intensifierad polarisering

För att hantera osäkerhet och komplexitet börjar vi förenkla världen, se svart-vitt och polarisera mot varandra.

Nya former av osäkerhet som läggs på varandra, interagerar och skapar ett
nytt osäkerhetskomplex



I look at the path we're on to the future as having a ditch on either side. We have to hold on to each other in order not to fall into the ditch on the right or left.

On one side lies panic and hysteria, on the other, paralysis and shutting down.

- Joanna Macy

Direction chronologically →

Coping and changing

Living with the ecological crisis



Process Model of Eco-anxiety and Ecological Grief

Panu Pihkala
Sustainability 2022

Semiconsciousness refers to a complex phase of both knowing and not knowing about the severity of the ecological crisis.

Awakening refers to a realization of the severity of the crisis. Sometimes people try to repress this Awakening and return to Semiconsciousness, but that is not completely possible and causes dissonance.

Shock and trauma may result in various ways from Awakening.

Coping and Changing: For healthy adjustment and necessary transformation, all three dimensions are needed (see also Figure 2).

* **Action** refers to doing something constructive in relation to the ecological crisis. Example: joining climate demonstrations.

* **Grieving** refers to encountering explicitly the various loss-related emotions engendered by the ecological crisis.
Example: talking about ecological grief at a safe discussion group.

* **Distancing** refers to various means of taking distance from the ecological crisis.
Example: staying away from environmental news on Sunday (self-care) or denial of outcome severity for oneself (disavowal/denial).

* **Strong Anxiety and/or Depression** refers to various possible manifestations of strong and difficult mental states which are significantly impacted by the ecological crisis. These include anxiety states and increased anxiety tendencies, varieties of depressed moods, burnout, longer states of resignation, and "eco-paralysis".

Adjustment and Transformation refers to a long-term process where all three dimensions are engaged with and people find ways to both adapt and change.

When enough Adjustment and Transformation has happened, people enter this phase where there is more awareness and control about the three dimensions. For various dynamics and terms related to these dynamics, such as "acceptance" and "meaning", see section 4.2.4. in the article.

All three dimensions still need engagement with, and they still include scale in them (there are various intensities).

The titles and subtitles of two dimensions have switched places, reflecting changes due to Adjustment and Transformation. While Grieving still continues, major aspects of it have been engaged with, and there is more room for encountering other emotions. Distancing has become more conscious and more balanced, and thus Self-care is the ruling form, although there may still be moments of stronger and more unconscious disavowal.

Potential for depression and stronger anxiety still exists, and it is possible that in the long run, various depressive moods are a major threat as many aspects of the ecological crisis become more difficult in the coming decades.