



**PSYKOLOGI
OG SUNDHED**

AGENDA

Virksomheden

Problemet

Målgruppe

Kampagne

Medier

Svendestykker

A hand holding a smartphone, with a watch visible on the wrist. The image is overlaid with a blue filter. The text "Virksomheden" is centered in white.

Virksomheden

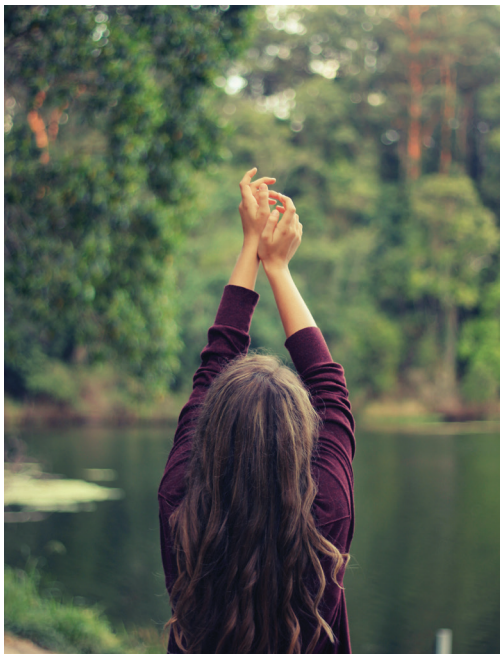
AFSENDER

Offentlig virksomhed som har specialiseret sig i trivsel, mental velvære og sunde relationer mellem forældre og børn, i alle aldre.

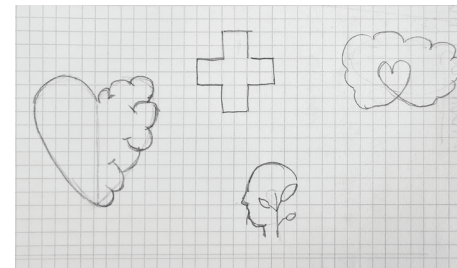
Virksomheden tilbyder en bred vifte af tjenester og ressourcer som rådgivning, støtte og forskellige netværk, både online og offline.

VÆRDIORD:

Åbenhed - Omsorg - Tillid - Livskvalitet



**BØRNS
VILKÅR**



Psykologi
& Sundhed

PSYKOLOGI
& SUNDHED

Psykologi
og Sundhed



PSYKOLOGI
OG SUNDHED

SANS SERIF

POPPINS

ABCDEFGHIJKLMNPO

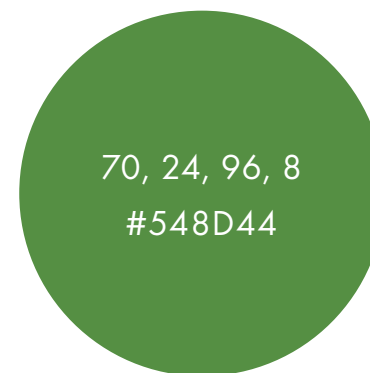
abcdefghijklmnop

123456789



PACIFIC BLUE

Ro
Tillid
Tryghed



FERN GREEN

Beroligende
Vækst
Sundhed



A photograph of a woman holding a smartphone, with two children in the background. The image is overlaid with a dark blue tint. The word "Problemet" is written in white, bold, sans-serif font across the center of the image, positioned over the smartphone.

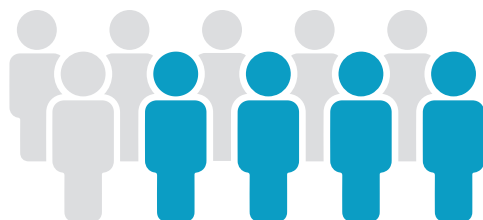
Problemet

PROBLEM

Flere mobilafhængige forældre forsømmer ubevidst deres børn

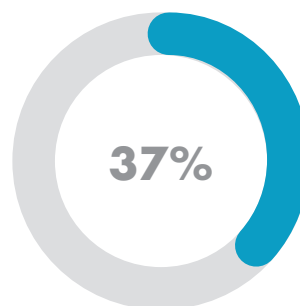
Phubbing (phone + snubbing)

Det kan skabe psykiske og fysiske problemer for børns fremtidige udvikling



4 UD AF 10

bruger digitale medier, når de er på legepladsen og under putning



37%

bruger mere end to timer om dagen på digitale medier, mens deres børn er vågne



8 UD AF 10

vil gerne bruge mindre tid på digitale medier

EKSPERIMENT

89 familier med børn i alderen 4-14 år blev fordelt i to grupper.

- Skærbegrænsningsgruppen
- Kontrolgruppen

I to uger skulle deltagerne i gruppe 1 reducere deres skærmbrug til maks 3 timer om ugen.

Inden forsøget blev der i gennemsnit brugt 23 timer om ugen på skærmtid.

RESULTATER AF REDUCERET SKÆRMTID

- Øger fysisk aktivitet blandt børn.
- Voksne oplever forbedret mental sundhed og humør.
- Skærmregler virker!



A woman with reddish-brown hair is sitting on a couch, smiling slightly. She is holding a baby in her lap. To her left, a young child with blonde hair is holding a tablet computer. The scene is dimly lit, and the entire image has a dark blue overlay. The text 'Målgruppe' is centered over the image in white.

Målgruppe

SOCIODEMOGRAFISKE VARIABLER

Forældre, 25-45 årige

Børn, 0-8 år

I arbejde

Fra under middel til høj indkomst

Lejlighed i byen eller hus i villakvarter

ADFÆRDSORIENTEREDE VARIABLER

Travl hverdag

Bruger underholdnings tjenester

Medium til heavy forbruger af mobil

Med på at prøve noget nyt





CONZOOM TYPE E4
BYSBØRN

Veluddannede
Bruger tit offentlig transport
Tjekker tit sociale medier
Er til gratis aktiviteter og arrangementer



CONZOOM TYPE F1
BYENS PULS

Veluddannede
Højere stilling på arbejdsmarkedet
Lang arbejdsuge
Internet svært at undvære

Lise, 34 år

Gift, har 2 børn i alderen 2 og 5

Bor i København

Arbejder som kommunikationschef i mellemstor virksomhed

Høj indkomst

FRITID

Familie

Løber

Kan lide aktive ferier

ANDET

Bruger ofte sociale medier (især Instagram)

Er tit på farten i hverdagen

Ville gerne bruge mere tid med familien



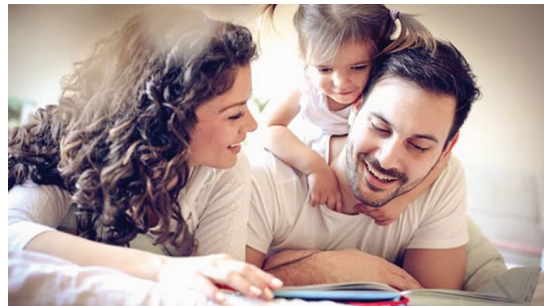
Kampagne

MÅL

Opfordre forældre til at mindske skærmtiden når de er sammen med deres børn eller finde måder at inkluderer dem

Øge bevidstheden om konsekvenserne af overdreven skærmtid for forældre-barn forholdet

Fremme aktiviteter og komme med råd til hvordan man opnår mere kvalitetstid med familien



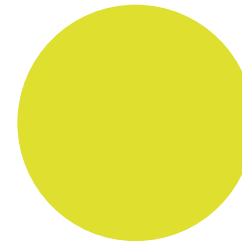
SANS SERIF

FUTURA

ABCDEFGHIJKLMN OP

abcdefghijklmnop

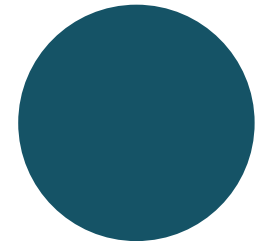
123456789



LIME GREEN

Optimisme
Glæde

Opmærksomhed



DEEP TEAL

Ro
Stabilitet

Kontrast

A crowd of people is shown from the chest up, with their arms raised in a gesture of excitement or celebration. The image is heavily overlaid with a dark blue color, making the background appear monochromatic. In the center, a hand is holding a black smartphone, with a white charging cable extending from the bottom. The word "Medier" is written in a bold, white, sans-serif font across the middle of the image, partially overlapping the hand and the phone.

Medier

KAMPAGNE INDHOLD

Kampagnehjemmeside

Events og workshops

App

To-Go kopper

Plakater/Abribus

Videoer og opslag til SoMe



Foto til mockup: Kasper Søholt til DMJX-seminar





- NÆRVÆR ER DEN BEDSTE INVESTERING -

Prioritér dine børns velvære

Opdag glæden ved **nærvær**.
Find inspiration i vores app



PSYKOLOGI OG SUNDHED



- NÆRVÆR ER DEN BEDSTE INVESTERING -

Styrk båndet med dit barn

Opdag glæden ved **nærvær**.
Find inspiration i vores app



PSYKOLOGI OG SUNDHED



- NÆRVÆR ER DEN BEDSTE INVESTERING -

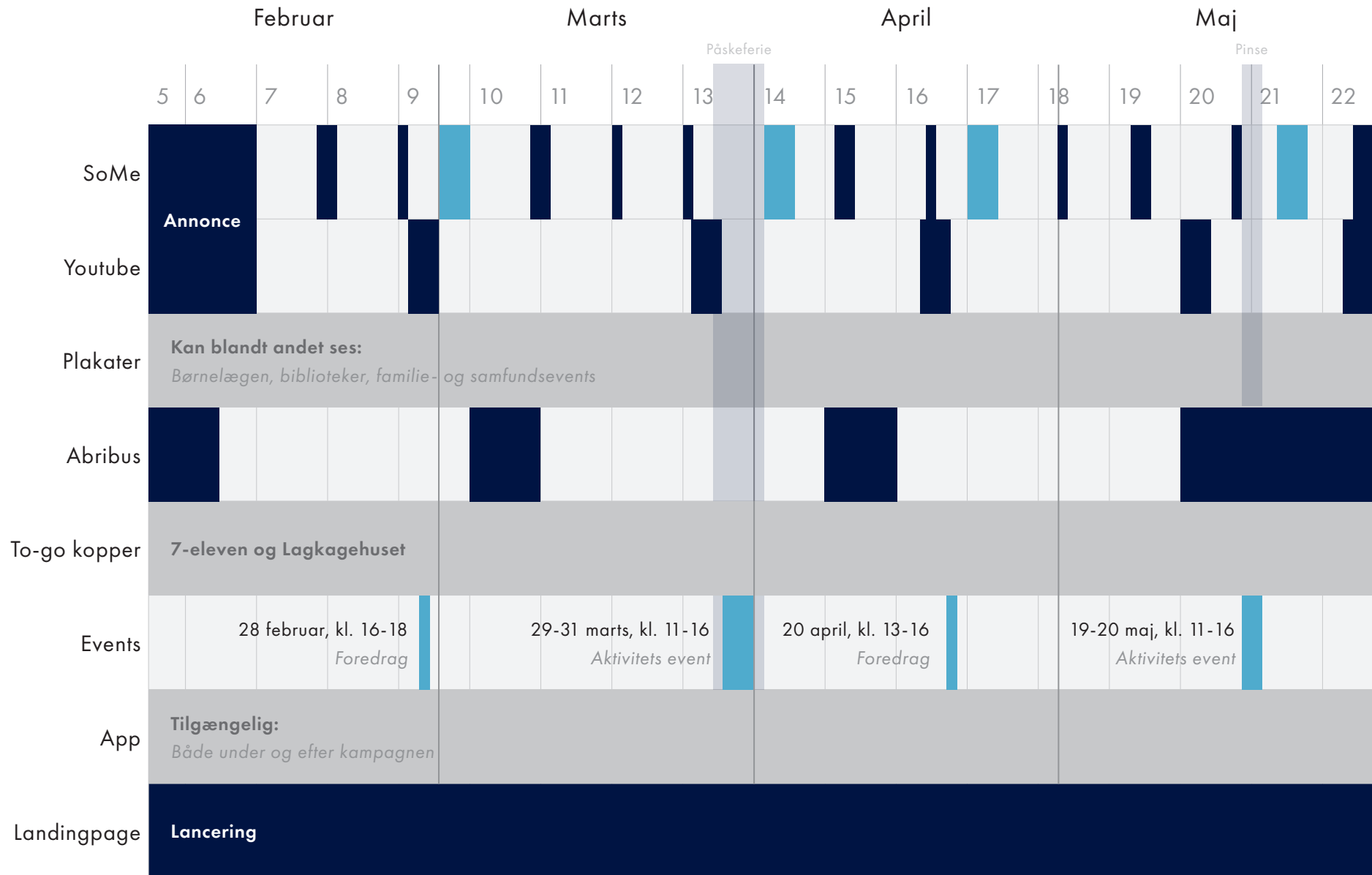
Værdifulde minder skabes sammen

Opdag glæden ved **nærvær**.
Find inspiration i vores app



PSYKOLOGI OG SUNDHED





EFFEKT MÅLING

Antal besøgende på hjemmesiden

Fra hjemmesiden til andet indhold

Trafik fra QR kode på plakater/abribus

Downloads af app

Interaktioner på opslag

Nye følgere på SoMe

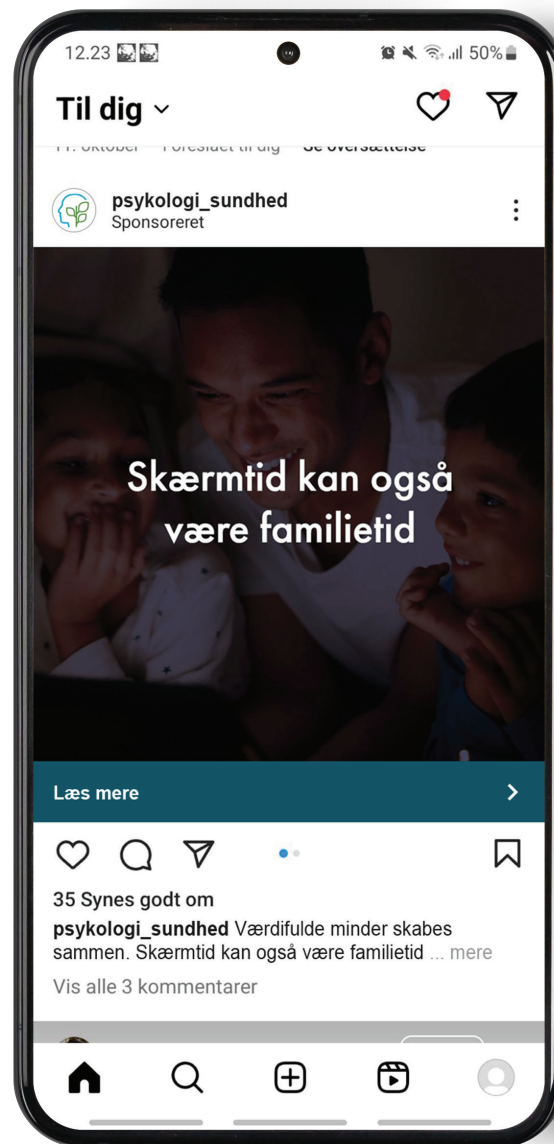
Børns Vilkår analyse om skærmbrug – Ny analyse til sammenligning

A woman in the center holds a smartphone, looking at the screen. To her left, a young girl looks towards the camera. To her right, another child is partially visible, also looking towards the camera. The background is slightly blurred, showing what appears to be a dining table with a bowl. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text 'Svendestykker' is centered over the smartphone.

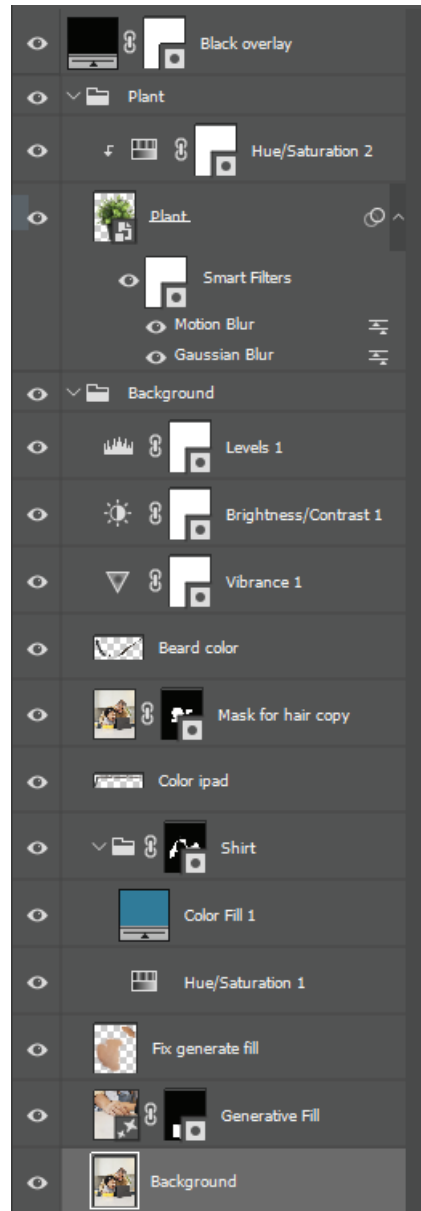
Svendestykker

SOME VIDEO

- Formater
- Målgruppe
- Læsbarhed
- Varighed



Brugte billeder





PSYKOLOGI
OG SUNDHED