



Folkhälsomyndigheten

Podden Liv & Hälsa

Barns och ungas skärmanvändning (avsnitt 1)

[Pernilla Engström, programledare] Skärmanvändningen har ökat kraftigt under de senaste decennierna och kan leda till flera negativa konsekvenser för barn och ungas hälsa. Folkhälsomyndighetens podd Liv och hälsa ska idag handla om hur man kan fortsätta med sådant som är bra och roligt men motverka de negativa effekterna. För vi är många som tycker att det känns svårt. Hur gör man egentligen? Jag heter Pernilla Engström och med mig har jag projektledaren Helena Frielingsdorf. Välkommen!

[Helena Frielingsdorf, projektledare] Tack!

[Pernilla] Helena, du har ju varit med och tagit fram Folkhälsomyndighetens rekommendationer och vägledning om det här. Vad vet vi om hur barn och unga påverkas av att använda digitala medier?

[Helena] Men vi vet ju att det är en väldigt stor del av barns och ungas vardag idag och att de flesta använder digitala medier från väldigt tidig ålder. Och sen så ökar det. I tonåren så använder många mer än 6 timmar om dagen så att en väldigt stor del av livet och vet också att det är många som upplever mycket av det som väldigt positivt berikande, lärorikt. Och sen så är det också vissa negativa konsekvenser då som man gärna vill undvika.

[Pernilla] Och vilka är de negativa konsekvenserna?

[Helena] Ja, de tydligaste forskningsfynden är ju att hög skärmtid och att använda skärmar precis innan läggdags under natten påverkar sömnen negativt. Både så att man får kortare och sämre sömn. Och sen så har vi sett också då att hög skärmtid kan leda till depressiva symptom. Och det är ju delvis genom att det påverkar sömnen och sedan användning av sociala medier kan leda till att man blir mer missnöjd med den egna kroppen.

[Pernilla] Om vi börjar med det här med mindre sömn. Som du säger, så kan ju sömnbrist leda till depressiva symptom. Man kan känna sig ledsen, irriterad, rastlös eller få ångest. Har du något tips på hur man kan få unga att sova bättre?

[Helena] Ja, men en av våra viktigaste rekommendationer som gäller för alla åldrar är ju att lägga undan mobilen och andra skärmar en halvtimme-timme innan det är dags att sova. Och att förvara dem utanför sovrummet under natten. Och för lite yngre barn så kanske det är enklare att hålla de här rutinerna, att man kan borsta tänderna, och sen är det ju många som läser en saga eller sjunger en vaggvisa. För lite äldre barn som kanske är vana vid att ha mobilen i sovrummet och scrolla precis innan man ska sova, så kan det ta tid att ställa om sina rutiner. Men då kan det vara ett tips att prata om vad man tycker är avkopplande och vad man kan

göra i stället. Kanske läsa en bok eller göra något annat som gör att hjärnan får varva ner lite då innan man ska sova.

[Pernilla] Du nämnde att sociala medier kan leda till att man blir mer missnöjd med den egna kroppen. Hur då?

[Helena] Ja, men mycket av innehållet som visas på sociala medier handlar just om ouppnåeliga skönhets- eller kroppsideal, så det kan ju vara bilder på människor som är retuscherade och har genomgått skönhetsingrepp. Och det är väldigt mycket, också, bilder på, särskilt kvinnor då, som är orimligt smala. Det som vi kallar för pro-ana-innehåll. Och sedan så finns det också innehåll riktat till män som kallas för fitspiration. Det kan handla mer om att man ska bygga mycket muskler. Och ser man väldigt mycket sådant här är det svårt att värja sig, att inte bli påverkad och jämföra sig med sin egen kropp. Och det är det som leder till missnöje.

[Pernilla] Jag förstår. Har du några tips på vad man kan göra åt det här?

[Helena] Men det man kan göra är ju till att börja med att följa åldersgränser på sociala medier. För att det är svårare, kanske att hantera och värja sig för det här innehållet ju yngre man är. Och sedan så kan man också diskutera i familjen, med barn och med äldre ungdomar, att varför är det viktigt att vara vacker eller smal egentligen? Och vilka egenskaper är det man uppskattar hos andra människor egentligen? Är det skönhet eller finns det andra egenskaper som är viktigare? Och sedan så kan man göra olika inställningar. Man kan ju till exempel avfölja influencers som man tycker att man mår dåligt av eller som bara visar sådana här skeva ideal som man inte kan leva upp till. Man kan också blockera vissa sökord och om man känner att man har olika plattformar så kan man minska eller diskutera hur man ska hantera det.

[Pernilla] Kan ni ge exempel på olämpligt innehåll som barn och unga kan mötas av?

[Helena] Ja, det kan vara många olika saker. Till exempel då så är det ju vanligt att man blir exponerad för till exempel marknadsföring för osund mat och dryck. Det kan vara desinformation och det kan vara saker som är skrämmande eller våldsamma. Det kan också vara så att man blir utsatt för hat eller hot eller att någon ber en att skicka nakenbilder eller så som känns obekvämt.

[Pernilla] Vad kan man som förälder eller annan vuxen göra för att minska risken för att barn och unga ska utsättas för olämpligt innehåll?

[Helena] Det viktigaste man ska göra är ju att engagera sig mer i barnens digitala värld och titta vad är det de gör egentligen? Om man kan tänka litegrann som i den vanliga världen, att det här om barnet börjar på en ny aktivitet, kanske handboll eller dans, då följer man ju med första gången. Och man kan prata lite med tränarna och med de andra kompisarna och ser vilka som är där egentligen.

Och sen så, väldigt konkreta tips och råd är ju också att följa de åldersgränser som finns och att man är med och tittar och ser vad som händer. Och också att man, när barnen blir lite äldre, att man tar snacket på samma sätt som kanske första gången barnet går ut och går till affären själv. Så pratar man ju om hur barnet ska bete sig ifall det kommer fram någon den inte känner och vill prata eller vill att den ska följa med eller något sånt. På samma sätt kan man tänka kring internet.

[Pernilla] En annan negativ effekt kan ju vara att man råkar ut för mobbning och trakasserier. Vad ska man göra, tycker du, för att minska risken för att det här sker? Om man blir utsatt, hur ska man gå till väga?

[Helena] Men ofta så när mobbing äger rum eller trakasserier så är det ju sådant som förekommer både i verkliga världen och sen fortsätter i digitala medier. Så det är viktigt att ha en kommunikation med barnet om hur den mår och hur den trivs i kompisgänget, både utanför och på nätet. Sen är det ju så att tröskeln för att säga en elak kommentar eller liknande kan vara lägre på digitala medier, så det är ytterligare en anledning till att man ska följa åldersgränserna för sociala medier till exempel. Och det är ju både då för att barn i yngre ålder kanske har svårare att relatera till hur en kommentar man säger till en kompis ska landa hos den. Till att det också är svårare att hantera om man får en taskig kommentar eller inte får så många likes som man hade önskat sig. Sen om det är så att barnet blir mobbat så ska man ju givetvis kontakta skolan och det finns också i vägledningen beskrivningar på andra organisationer som har bra material och vägledning kring det här, till exempel BRIS. Och vi har också tips på om det är så att man blir kontaktad på ett sätt som man inte vill eller inte mår bra av. När är det dags att prata med skolan? När ska man polisanmäla? Hur går man till väga och så vidare.

[Pernilla] Men positiva effekter av digital medieanvändning då? Det finns väl sådana också?

[Helena] När vi har gjort de här sammanställningarna av forskningslitteraturen så har vi ju inte hittat några studier som visar att digital medieanvändning påverkar hälsan positivt på något mätbart sätt. Sen finns det ju intervjustudier där barn och unga berättar att det är en viktig kanal för att umgås. Barn och unga, till exempel med funktionsnedsättningar, för dem kan det vara en viktig och inkluderande kanal. Men det kan också leda till ökad utsatthet, till exempel. Sen så har vi varit ute och pratat med över 200 barn och unga från förskoleåldern upp till gymnasiet. Och då är ju upplevelsen att det finns mycket som är positivt. Framför allt att det är roligt, det är ett lättillgängligt sätt att lära sig nya saker och att hålla kontakten med vänner.

[Pernilla] Ni har ju som sagt jobbat direkt med barn och unga och vuxna som är i deras närhet. Vilka reflektioner har ni fått in från dem?

[Helena] Ja, men det är ju främst det här att det är en så naturlig och viktig del av livet så det är nog inte så många barn och unga som kan tänka sig hur livet skulle vara utan mobiler och andra skärmar. Det som är positivt är ju just de här sakerna

som jag nämnde, att det är roligt och lärorikt och lätt att träffa kompisar. Och sen så när det gäller det som är dåligt så bekräftar de ju väldigt mycket det som vi har sett i forskningen. Framförallt att det är lätt att man tar med sig mobilen i sängen och så fastnar man och och kommer i säng för sent. Och något barn berättar också att den råkade se en bilolycka på Youtube precis innan han skulle sova. Då är det såklart svårt att sova. Och så är det ju väldigt vanligt att man upplever just det här, att man fastnar och man kommer inte iväg i tid till skolan eller man missar att träna eller andra saker som man kanske hade velat göra.

[Pernilla] Många kan ju känna att man nästan blir beroende av sina skärmar. Är det någonting som ni har sett?

[Helena] Ja, och det är ju också en av de vanligaste saker som barn och unga tar upp själva. Det är kanske inte så mycket att de själva är beroende, men att min kompis eller den och den verkar vara beroende. Man ser också i statistiken att internationellt är det ungefär 8 procent av tonårsskollar som verkar vara beroende av datorspel och där finns det en diagnos också. Och ungefär hälften så många tjejer, ungefär 4 procent. Och när det gäller beroende av sociala medier så finns det ingen diagnos, men man uppskattar att ungefär 9 procent av svenska tonårstjejer är beroende av sociala medier. Ungefär 4 procent av killarna.

[Pernilla] Vilka skulle du säga är tecknen på att någon är beroende av att använda skärm?

[Helena] De viktigaste tecknen är att man lägger väldigt mycket tid på skärmen. Oftast är det något specifikt, till exempel sociala medier eller spel. Och att man fortsätter att spela eller hålla på med sociala medier trots att man märker att man får negativa konsekvenser. Till exempel att man sover sämre, mår dåligt eller att man inte hinner med skola och andra viktiga saker som man behöver göra.

[Pernilla] Vad finns det för risker med att ha för mycket skärmtid?

[Helena] Jo, men det är ju framförallt att det tränger undan eller konkurrerar ut andra viktiga aktiviteter som vi behöver för att må bra och utvecklas. Så det är till exempel fysisk aktivitet och att umgås i verkliga livet. Det är några av de faktorerna som är mest väldokumenterade både för psykisk och fysisk hälsa. Sömmen har vi också pratat om. Jätte viktigt. En sak som är bra att ha med sig är att de flesta digitala medier vi har idag är utformade för att man ska vilja använda dem mer och mer. De ger snabba kickar och belöningar vilket gör att andra aktiviteter kan kännas tråkiga i jämförelse. Till exempel att läsa en bok eller att gå ut och hitta på någonting på egen hand.

Så man ska inte ha dåligt samvete för att man har svårt att sluta och det är ännu svårare för barn och unga så de behöver stöd i det. Och bra tips för yngre barn är att man planerar i förväg som förälder hur mycket tid man tycker är lagom och om den till exempel ska se på ett barnprogram att man tar reda på hur lång tid det håller på. Och sen för de lite äldre barnen så kan man prata tillsammans och göra en mediaplan och titta på vad det de gör egentligen. Och då finns det

statistikverktyg i mobilerna till exempel där man kan se att så här mycket tid lägger jag på den och den appen så här mycket spelar jag, så här mycket tittar jag på film. Och ser till helheten får man in rörelse och de aktiviteter man vill göra och bestämma tillsammans att så här mycket tid är lagom för den och den aktiviteten. Och så här mycket vill jag göra något annat. Och sedan hålla sig till de reglerna som man har skapat.

[Pernilla] Ni har ju i rekommendationerna gjort en indelning utifrån olika åldersgrupper. Kan du berätta lite mer om det?

[Helena] Ja, men där har vi tittat på olika åldersgrupper 0-2 år, 2-5 år och så vidare. Och så har vi vägt in dels vad forskningen visar om hur skärmanvändning kan påverka hälsan i de åldersgrupperna och sedan också vad vi vet att barn och unga behöver för att må bra. Så då har vi först lite rekommendationer kring innehållet, att det ska vara åldersanpassat, att man ska upp till 13 år i alla fall, undvika algoritmstyrning som gör att designen blir beroendeframkallande, att man undviker marknadsföring och våld och sådana saker.

Och sen har vi också det här med tiden. För oavsett hur bra innehållet är så vet vi att barn och unga behöver sova, de behöver gå i skolan, de behöver röra på sig, man behöver tid för måltider och umgänge utan skärm. Så då har vi kommit fram till de här tumreglerna kring vilken ungefärlig skärmtid som blir över när man har tillgodosett de här andra behoven.

[Pernilla] Och vad har ni fått för reaktioner på rekommendationerna?

[Helena] Ja, men övervägande positivt måste jag säga. Faktiskt mer positivt än vad vi hade vågat hoppas på. Så att många tycker att det är skönt att ha någonting att förhålla sig till och det gjordes också en Novus-undersökning samma vecka som rekommendationerna kom ut och då tyckte ju nio av tio att det var bra att Folkhälsomyndigheten kommer med rekommendationer. Men det var väl också ungefär en tredjedel som tyckte att det var svårt att följa. Och det har vi ju full förståelse för.

[Pernilla] Hur tänker du kring det, att många unga tycker att det är svårt att följa rekommendationerna?

[Helena] Det är ju väldigt förståeligt. Dels utifrån hur medielandskapet ser ut idag, att många plattformar och appar är utformade för att man ska vilja använda dem mer och mer och det ska vara svårt att sluta och så där. Och sen så är det väldigt lättillgängligt och kan vara väldigt underhållande och roligt i stunden. Så det är såklart lägre tröskel till att sätta sig och börja scrolla än att gå till fotbollsträningen en regnig dag.

[Pernilla] Det här med algoritmer och så vidare. Vilket ansvar har techbolagen för att barn och unga inte ska exponeras för olämpligt innehåll eller fastna alltför länge för skärmen?

[Helena] Ja, nej, men vi tycker såklart att de har ett jättestort ansvar på samma sätt som alla andra som tillhandahåller miljöer där barn och unga vistas och hänger på fritiden. Så är det klart att de här miljöerna ska vara utformade med barnens bästa som högsta prioritet. Och så ser det inte ut i dag.

[Pernilla] Men hur tycker du att man ska göra för att kunna få till den här bra balansen mellan skärmanvändning och skola och sömn och fritidsaktiviteter?

[Helena] Jo, men vi tänker att det kan vara ett bra stöd att titta på det här dygnshjulet som vi har tagit fram. Och där har vi skrivit in ungefär hur många timmar man behöver sova i olika åldrar och hur länge man går i skolan eller förskolan. Och hur mycket tid som man behöver till andra aktiviteter. Och då kan man ju titta själv liksom hur mycket tid tycker jag att det är rimligt att lägga på skärmanvändning utöver de här sakerna. Så det är ett bra sätt att börja diskutera och börja tänka på hur man vill ha det. Och sen i nästa steg att tänka på med den skärmtiden jag har. Vad tycker jag ger mig mest så att man gör aktiva val kring hur man vill tillbringa sin skärmtid.

[Pernilla] Men ser du någon risk att vuxna kan känna sig skuldbelagda om det är så att man inte lyckas få sitt barn eller ungdom att följa rekommendationerna?

[Helena] Ja, alltså det här med att känna sig otillräcklig som förälder, det tror jag alla föräldrar upplever mer eller mindre. Och vi hör också, när vi har haft dialoger med föräldrar, att det är vanligt att känna skuld. Och särskilt kanske dem som glappet mellan hur deras barns vardag ser ut och våra rekommendationer är väldigt stort. Men vi hoppas ju att de här rekommendationerna och vägledningen ska ses som ett stöd och ett verktyg för att ha så balanserad användning som möjligt och att det ska vara hjälpsamt. Och vi har full förståelse för att det är svårt att ändra beteende över en natt. Så därför har vi också lite tips och råd kring hur man kan tänka, vad man ska börja, att man kan ta det i små steg.

[Pernilla] Har du något tips till en småbarnsförälder som är stressad efter jobbdagen och behöver komma hem och laga mat samtidigt som barnen är trötta och hungriga. Vad kan man göra i stället för att sätta dem framför en skärm? Finns det alternativ?

[Helena] Ja, men det gör ju absolut. Och där är det ju väldigt många föräldrar som upplever att de antingen måste leka med barnen själva eller sätta dem framför en skärm. Och så är det ju inte. Det är inte farligt för barn att ha tråkigt utan tvärtom så kan det vara inkörsporten till kreativitet och att de hittar på egna lekar. Sedan förstår vi att det är lättare sagt än gjort, om barnet är grinigt och om man är trött själv och så. Men vi har vissa tips som man kan använda sig av för yngre barn. Att man hjälper till att leka igång barnet och gosa lite innan man börjar laga mat eller någon annan hushållssyssla så att barnet känner sig sett. Och man kan ha till exempel en korg med leksaker som man bara tar fram just vid det tillfället.

Och det här är tips som vi har tagit fram i samarbete med barnpsykolog och det är också viktigt att barnen kan få hjälpa till från ganska tidig ålder. Det kan ju

kännas som att det är att det är krångligare och tar mer tid från början, men det lönar sig på sikt. Kolla om barnen kan hjälpa till att hacka en gurka eller röra om i grytan eller något sådant.

[Pernilla] Sammanfattningsvis vad skulle dina bästa tips vara för att uppnå en balans i vardagen mellan sömn, skola och andra aktiviteter och skärmanvändning?

[Helena] Ja, men det första tipset är att se till så att skärmarna inte stör sömnen. Så lägg undan minst en halvtimme innan ni ska gå och lägga er och har mobiler och andra skärmar utanför sovrummet under natten. Och sedan nästa tips är att som förälder vara engagerad och nyfiken och ta reda på vad barnen gör, vilka de umgås med och hur mycket tid de lägger och att man kommer överens om vad som är rimligt. Och också att det kan vara lättare att tänka på ”vad vill jag göra i stället?”, så att man gör medvetna val. Det är ju jätteroligt att vara ute och röra på sig och att umgås med vänner så se till att få in det ni vill ha mer av så blir det lättare att begränsa skärmtiden. Och ibland är det ju bra för hjärnan att bara koppla av också och minska alla intrycken.

Och sist men inte minst så är det just det här, tänk på vad ni vill göra och se till att det är barnen och familjen som har makten över skärmarna och inte tvärtom.

[Pernilla] Det låter som jättebra tips. Tack så mycket Helena!

[Helena] Tack!