



Folkhälsomyndigheten

## Rekommendationer för hur barn och unga i åldern 13–18 år kan använda skärmar

Det här är Folkhälsomyndighetens rekommendationer för hur ungdomar kan använda skärmar för att utvecklas och må bra.

Den här texten riktar sig till dig som är förälder eller har en annan nära relation till ungdomar.

Här får du tips på hur du kan vägleda och stötta din ungdom när den använder skärmar.

Rekommendationer om skärmar till dig som har ungdomar i åldern 13–18 år

För de flesta ungdomar är det självklart att använda skärmar.

Även om många ungdomar kan styra själva hur de använder skärmar, så behöver du hjälpa och stödja din ungdom.

Prata med din ungdom om våra rekommendationer för att använda skärmar, och om skärmar och sömn.

Hjälp din ungdom att följa rekommendationerna.

### Tips till dig som har en ungdom i åldern 13–18 år

Hjälp din ungdom att använda skärmar max 2–3 timmar per dag.

Prata med din ungdom om vad ungdomen gör på nätet och fråga vad ungdomen upplever där.

Var nyfiken och engagerad.

Försök att inte döma om ungdomen gör saker  
som du inte gillar eller förstår.

Prata om hur viktigt det är att vara snäll  
mot andra människor på nätet.

Be ungdomen tänka på hur ungdomen skriver på nätet.

Prata om vad människor behöver för att må bra.

Hjälp ungdomen att få balans mellan att sova,  
gå i skolan, röra på sig, ha fritidsaktiviteter,  
umgås med kompisar och använda skärmar.

Ungdomar kan behöva hjälp med att stänga av  
sina skärmar.

Kom överens om regler för hur ni ska använda skärmar.

Hjälp ungdomen att följa reglerna.

Ge stöd om din ungdom verkar må dåligt  
över något som hänt på nätet.

Prata om vad man kan göra

ifall ungdomen blir utsatt för något övergrepp på nätet.

Eller ifall en kompis blir det.

## Här kan du och ditt barn få stöd

Bris

Om du som vuxen har frågor eller behöver stöd om barn  
finns Bris stödlinje för vuxna på 0771 50 50 50.

Bris stödlinje har öppet dygnet runt och den som är

under 18 kan när som helst ringa och sms:a till 116111  
eller chatta och mejla från bris.se och få svar från  
en kurator.

Man kan också träffa en kurator på en Brismottagning.

### Ditt Ecpat

Organisationen Ditt Ecpat ger stöd åt barn och ungdomar

som mår dåligt över att ha blivit sexuellt utsatt av någon.

Det kan vara nakenbilder eller övergrepp på nätet och i livet  
utanför nätet.

Barn och ungdomar kan chatta, ringa

eller skicka ett meddelande till Ditt Ecpat.

De behöver inte säga sitt namn till Ditt Ecpat,

det går alltså bra att vara anonym.

Chatta med Ditt Ecpat här:

[dittecpat.se](https://dittecpat.se)

Ring till Ditt Ecpat på telefonnummer: 020-112 100.

### Ecpat vuxenstöd

Ecpat Vuxenstöd ger stöd åt föräldrar

och andra viktiga vuxna i barns närhet.

Du kan chatta, ringa eller skicka ett meddelande hit

om ditt barn eller ungdom har blivit sexuellt utsatt

av någon.

Läs mer och ta kontakt här: [ecpat.se/vuxenstod](https://ecpat.se/vuxenstod)

Ring till Ecpat Vuxenstöd på telefonnummer: 020-111 33 44

### Rädda Barnen

Hos Rädda Barnen finns broschyren #Nätsmart.

I den kan du läsa om hur vuxna kan prata med barn och ungdomar

om sexuella övergrepp på nätet.

Du kan hämta den på Rädda Barnens webbsida:

[raddabarnen.se](http://raddabarnen.se)

### Vården kan hjälpa till

Du kan prata med vårdcentralen

om ditt barn har stora problem med att spela

eller mår dåligt av sociala medier.

Du och ditt barn kan också få stöd hos elevhälsan på skolan

till exempel med kurator eller skolsköterska.

Om ditt barn har stora problem kan elevhälsan

hjälpa ditt barn att få komma till BUP

som är en psykiatrimottagning för barn.

### Rekommendationer och tips om sömn

Skärmar kan störa sömnen hos barn och unga.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar för alla åldrar:

- Använd inte skärmar innan det är dags att sova
- Lämna skärmarna utanför sovrummet under natten

### Tips för att sova bättre

Stäng av alla skärmar 30–60 minuter innan det är dags att sova.

Lämna mobil, surfplatta och dator utanför sovrummet på natten.

Skaffa gärna en väckarklocka

i stället för att använda mobilen som alarm.

Diskutera gärna med föräldrar till ditt barns vänner  
hur de använder sina skärmar på kvällen.

Det kan vara lättare om flera föräldrar har liknande  
regler kring att använda skärmar.

Forskning visar att barn kan ha svårare att somna  
och sover sämre under natten,  
om de använder skärmar innan de ska sova.  
Sömn är viktigt för att ditt barn ska må bra,  
utvecklas och lära sig saker.

Det finns flera orsaker till att skärmar kan störa sömnen:  
Det kan vara svårt att somna  
eftersom hjärnan får många nya intryck från skärmar.

Det kan vara svårt att lägga ifrån sig mobilen på kvällen.  
Många fastnar i att titta på saker, somnar för sent  
och får inte tillräckligt många timmars sömn.

Många unga använder sina mobiler under natten  
till exempel för sociala medier.  
Det leder till att sömnen störs  
och att de är trötta dagen efter.

## Rekommendationer för hur du som förälder kan använda skärm

Fundera över hur du använder skärmar när du är tillsammans med ditt barn.

Tänk på att du kan påverka ditt barn genom att vara en bra förebild med skärmar.

Barn behöver känna att föräldrarna ser, hör och förstår dem för att må bra.

Du är en viktig förebild för ditt barn.

Hur du använder skärmar kan påverka ditt barn.

Försök därför att tänka på när, hur ofta och vad du gör med din mobil.

**Tänk på det här!**

Fundera över hur mycket du använder din skärm och om du borde göra det mindre när du är tillsammans med ditt barn.

Berätta gärna för ditt barn vad du gör när du använder mobilen.

Tala om när du använder mobilen till att köpa biljetter, mejla till skolan eller kolla vilka tider en affär är öppen. Då lär du barnet att använda mobilen till praktiska saker och inte bara till underhållning.

Vad är en rekommendation från Folkhälsomyndigheten?

Vårt uppdrag är att ta reda på vad människor behöver för att må bra och leva ett bra liv.

Rekommendationer är råd som du kan följa för att du och ditt barn ska må bra.

Våra rekommendationer om skärmar bygger på kunskap om vad barn och unga behöver för att utvecklas och må bra.

Vad menas med att använda skärmar?

Den här texten handlar om hur barn använder skärmar på fritiden, till exempel för att spela spel, vara på sociala medier, och titta på filmer, serier och videoklipp.

Att lyssna på musik, radio, poddar och läsa e-böcker ingår inte i att använda skärmar här.

Skärmar som barn använder i skolarbetet eller som hjälpmedel för en funktionsnedsättning räknas inte som att använda skärmar i den här texten.