

**Socialdepartementet**Folkhälsomyndigheten  
171 82 Solna

## Uppdrag till Folkhälsomyndigheten om när barn som tidigast bör få en egen smart telefon

### Regeringens beslut

Regeringen ger Folkhälsomyndigheten i uppdrag att inhämta och sammanställa kunskap om samband mellan barns hälsa och välmående och barns innehav av en egen smart telefon samt sprida och kommunicera resultatet av kunskapssammanställningen. Folkhälsomyndigheten ska även överväga för- och nackdelar med att införa en regel, riktlinje eller rekommendation om när barn som tidigast bör få en egen smart telefon, och i förekommande fall ange hur en sådan regel, riktlinje eller rekommendation bör införas.

Folkhälsomyndigheten ska när uppdraget utförs föra dialog med och inhämta kunskap från berörda myndigheter och andra aktörer som är relevanta för uppdragets genomförande, såsom organisationer i det civila samhället.

Folkhälsomyndigheten ska senast den 30 juni 2026 lämna en delredovisning av uppdraget till Regeringskansliet (Socialdepartementet). Delredovisningen ska innehålla resultatet av kunskapssammanställningen och överväganden kring införandet av en regel, riktlinje eller rekommendation om när barn som tidigast bör få en egen smart telefon.

Folkhälsomyndigheten ska senast den 18 december 2026 slutredovisa uppdraget till Regeringskansliet (Socialdepartementet).

För uppdraget får Folkhälsomyndigheten under 2026 använda 1 000 000 kronor som ska redovisas mot det under utgiftsområde 9 Hälsovård,

sjukvård och social omsorg för budgetåret 2026 uppförda anslaget 1:8 Bidrag till psykiatri, anslagsposten 3 Till Kammarkollegiets disposition.

Medlen betalas ut engångsvis efter rekvisition till Kammarkollegiet senast den 1 december 2026.

Medel som inte har använts för avsett ändamål ska återbetalas senast den 31 mars 2027 till Kammarkollegiet. Vid samma tidpunkt ska en ekonomisk redovisning av använda medel lämnas till Kammarkollegiet.

Redovisning, rekvisition och återbetalning ska hänvisa till diarienumret för detta beslut.

### **Skälen för regeringens beslut**

Digitala medier har på kort tid blivit en integrerad del av de flesta barns och ungas vardag. Andelen barn som har egna smarta telefoner, dvs. mobiltelefoner med avancerade funktioner, internetuppkoppling och appar, har ökat kraftigt under de senaste 15 åren. År 2012 hade 62 procent av barn i åldrarna 9–12 år en smart telefon (Mediemyndigheten, Ungar & Medier 2012/13). Jämförelsevis visar data från 2025 att 90 procent av 10-åringarna och 95 procent av 11-åringarna har en egen mobiltelefon, och endast 7 procent av 10-åringarna och 3 procent av 11-åringarna har inte alls tillgång till en mobiltelefon i dag (Mediemyndigheten, Ungar & medier 2025). Eftersom de allra flesta mobiltelefoner i dag är smarta kan det förutsättas att det är sådana mobiltelefoner som avses. Vidare uppger en majoritet av barn att de fick sin första mobiltelefon innan de fyllde tio år (Internetsstiftelsen, Svenskarna och internet 2023).

Det finns positiva aspekter av barns och ungas digitala medieanvändning, exempelvis i förhållande till informations- och yttrandefrihet. Forskning visar emellertid att det finns en tydlig koppling mellan omfattande skärmanvändning och ökad psykisk ohälsa hos unga. Skärmanvändning kan även innebära att barn exponeras för olämpligt och olagligt innehåll och material, t.ex. nätmobbning, sexuell exploatering eller andra former av våld. I sammanhanget kan också konstateras att parallellt med utvecklingen avseende andelen barn som har en egen smart telefon så har det skett en ökning av barn och unga som rapporterar symptom på psykisk ohälsa. Andelen flickor i 11-årsåldern som uppgav hög tillfredsställelse med livet sjönk från 93 procent till 85 procent mellan 2005–2006 och 2021–2022.

Under samma period ökade andelen flickor i 11-årsåldern som uppgav minst två fysiska eller psykiska hälsoproblem flera gånger per vecka från 25 till 46 procent. Bland jämnåriga pojkar ökade andelen från 17 till 30 procent (Folkhälsomyndigheten).

Forskning visar också att skärmanvändning kan leda till sämre och kortare sömn. Sömn är viktig för barns och ungas utveckling, lärande och psykiska och fysiska hälsa. Samtidigt kan bristande sömn kopplas till ökad risk för psykisk ohälsa, inbegripet depression och suicidalitet, och även innebära följd effekter såsom skolmisslyckanden, skolstress samt ohälsosamma levnadsvanor.

En omfattande satsning för att stärka och utveckla insatserna för psykisk hälsa och suicidprevention pågår. Regeringen har beslutat en nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention för de kommande tio åren (skr. 2024/25:77). Utgångspunkten för strategin är en bred och tvärssektoriell ansats som ger en gemensam riktning för hela samhället i arbetet med att främja psykiskt välbefinnande, förebygga psykisk ohälsa och suicid, och förbättra livsvillkoren för personer som lever med olika psykiatriska tillstånd. Flera mål, delmål och prioriterade insatser i strategin har bäring på barn och unga, inte minst delmålet om ökade investeringar i barn och unga för en god psykisk hälsa. Inom det delmålet är insatser för att skapa förutsättningar för en säker och hälsosam användning av skärmar och digitala medier ett prioriterat område.

Folkhälsomyndigheten har sedan tidigare, på uppdrag av regeringen, tagit fram åldersanpassade rekommendationer för en balanserad skärmanvändning bland barn och unga i åldrarna 0–18 år (S2023/01669). Det är första gången i historien som svenska barn och vårdnadshavare har så tydliga myndighetsrekommendationer att förhålla sig till när det gäller medieanvändning. Folkhälsomyndigheten har även i uppdrag att ta fram vägledning och rekommendationer för att främja goda sömnvanor hos barn och unga (S2025/01326). Regeringen har därtill vidtagit åtgärder för en minskad användning av mobiltelefoner under skoltid. Exempelvis föreslås i propositionen Bättre förutsättningar för trygghet och studiero i skolan (prop. 2025/26:193) att skolan ska göras mobilfri genom att elevernas mobiltelefoner ska samlas in vid skoldagens början och lämnas tillbaka vid skoldagens slut i de obligatoriska skolformerna, fritidshemmet och öppen

fritidsverksamhet. Ingen av dessa åtgärder behandlar dock frågan om när barn som tidigast bör få en egen smart telefon.

Rekommendationer om när barn som tidigast bör få en egen smarttelefon finns redan i andra nordiska länder. I Finland är rekommendationen för barn under 13 år att inte ha någon egen smarttelefon (Institutet för hälsa och välfärd). I Norge rekommenderar Helsedirektoratet att vuxna begränsar barns tillgång till enheter med internet, till exempel smarta telefoner samt, i den händelse barnet har en egen telefon, tar ställning till vilka funktioner telefonen behöver ha för att möta barnets behov. I Danmark har den s.k. Trivselskommissionen föreslagit att barns smartphonedebut ska skjutas upp tills de har fyllt 13 år. Mot bakgrund av de negativa konsekvenser som digital medieanvändning kan innebära för barns psykiska hälsa, och för att underlätta för barn, vårdnadshavare och andra berörda aktörer i att navigera ett förändrat medielandskap, kan det vara angeläget att motsvarande rekommendationer finns även i Sverige.

### **Närmare om uppdraget**

Uppdraget är en del av genomförandet av den nationella strategin inom området psykisk hälsa och suicidprevention (skr. 2024/25:77) i enlighet med delmålet om ökade investeringar i barn och unga för en god psykisk hälsa. Uppdraget syftar således till att stärka förutsättningarna för en god psykisk hälsa bland barn, genom att underlätta för barn, vårdnadshavare och andra berörda aktörer i att navigera ett förändrat medielandskap

I uppdraget ingår att inhämta och sammanställa kunskap om samband mellan barns hälsa och välmående och barns innehav av en egen smart telefon. Kunskapssammanställningen ska även omfatta andra relevanta samband kopplade till barns innehav av en egen smart telefon, exempelvis hur innehavet påverkar skolgången och andra centrala delar av barns vardag. Med utgångspunkt i kunskapssammanställningen, och med beaktande av motsvarande rekommendationer i övriga nordiska länder, ska Folkhälsomyndigheten, utifrån en svensk kontext, överväga för- och nackdelar med att införa en regel, riktlinje eller rekommendation om när barn som tidigast bör få en egen smart telefon, och i förekommande fall ange hur en sådan regel, riktlinje eller rekommendation bör införas.

I uppdraget ingår också att sprida och kommunicera resultatet av kunskapssammanställningen till barn och unga, vårdnadshavare samt

berörda verksamheter och aktörer, däribland inom skolväsendet, på ett lättillgängligt och målgruppsanpassat sätt.

Folkhälsomyndigheten ska vid genomförandet av uppdraget beakta andra pågående uppdrag och utredningar inom området, såsom Utredningen om en åldersgräns på sociala medier (S 2025:11). Folkhälsomyndigheten ska även beakta ett jämställdhetsperspektiv och ett funktionshinderperspektiv.

På regeringens vägnar

Jakob Forssmed

Hampus Lindqvist

Kopia till

Socialdepartementet/SAM, SOF

Finansdepartementet/BA, DIS, KO, SFÖ

Utbildningsdepartementet/S

Kulturdepartementet/MD

Arbetsmarknadsdepartementet/JÄM

Förvaltningsavdelningen/EKA

riksdagens socialutskott

Kammarkollegiet

Utredningen om en åldersgräns på sociala medier (S 2025:11)