



Folkhälsomyndigheten



**GLOBALA MÅLEN**  
för hållbar utveckling

Folkhälsomyndigheten bidrar till globala målen för hållbar utveckling

# Rekommendationer och vägledning för barns och ungas digitala medieanvändning

Helena Frielingsdorf



# Arbetsprocessen

  
Digitala medier och  
barns och ungas hälsa  
En kunskapssammanställning



**Kunskapssamman-  
ställning**

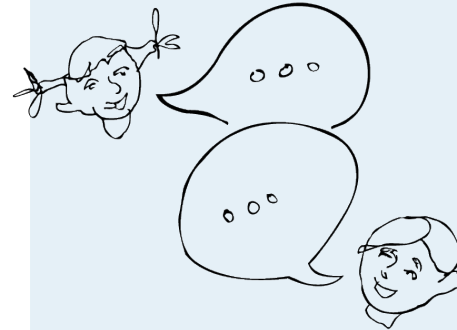


**Hearing med experter,  
profession m.fl.**

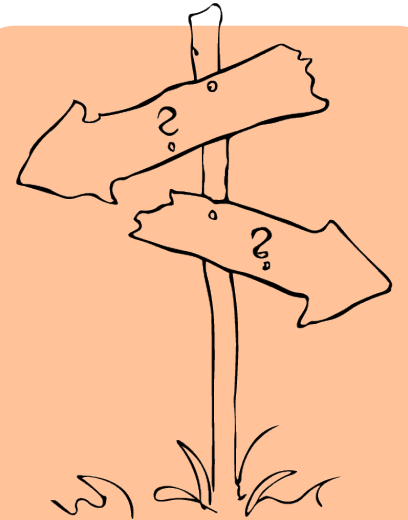
  
Rekommendationer för  
barns och ungas digitala  
medieanvändning



**Rekommendationer**



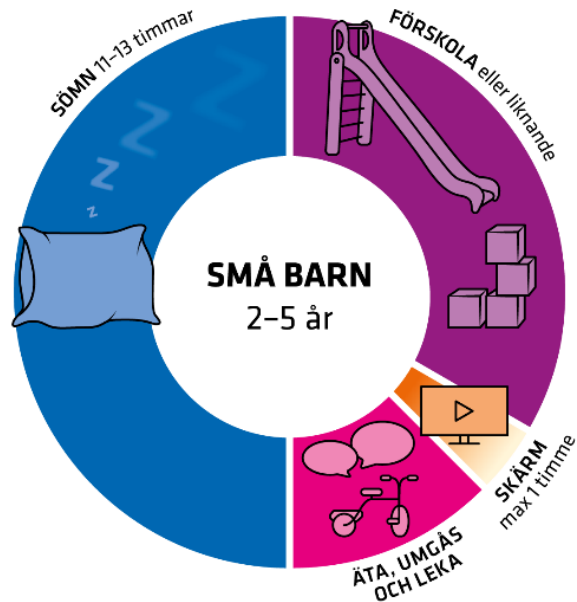
**Dialog med barn, föräldrar och  
andra grupper**



**Vägledning**

# Rekommendationerna består av tre delar:

- Generella rekommendationer kring sömn
- Åldersanpassade rekommendationer (0–2 år, 2–5 år, 6–12 år och 13–18 år)
- Rekommendationer till föräldrar om deras egen användning



- Bygger på forskning om digitala medier och hälsa och kunskap om vad barn och unga behöver för att må bra i olika åldrar



Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning



# Vad vill barn ha?

“Alltså mobil kostar inte så mycket, för den är **alltid med dig**, den kan du använda när du vill alltså, när som helst. Du kan ha den på toaletten, på bussen, tåget. Men att göra någonting aktivt det tänker man inte så jättemycket på, för det finns ju inte tid för.”

“Jag tror att många föräldrar tror att mitt barn inte skulle få upp sånt innehåll, men att det kan ändå hända och då ska man **prata** med barnen.”

“Alltså, jag vet inte det är en **helt annan värld**. Föräldrar använder inte teknologi som vi använder det, för vi använder det typ allt, det är så svårt att liksom släppa bort det.”

“Ja, kanske ge ett tips till föräldrarna att försöka **hjälpa** barnen, ge de lite stöd. Ja, det tror jag.”



# Vad vill föräldrar ha?

”Det om att **hantera konflikter**, hade varit bra. Man har regler, men orkar inte vara konsekvent. Det är där det brister.”

”Tänker på att styra innehållet. Där vore det bra med någon slags **guide**. När sonen var yngre försökte jag installera porrfilter. Sen tänkte jag på utsatthet och tips till föräldrar. ’Så här gör du när ditt barn berättar’ och gärna detaljerat. Så att man kan få hjälp att stötta på rätt nivå och så att man inte får panik.”

”Att komma på **aktiviteter utan skärm**. Vore bra om man kunde få exempel på det. Vad kan man säga när barnet inte accepterar gränser. Att hålla gränser är lättare sagt än gjort.”



# Utförligare vägledning

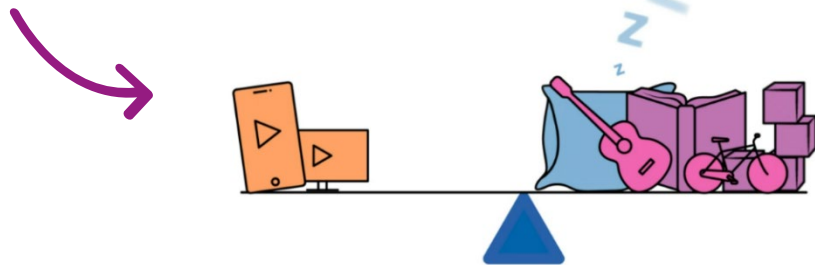
- få balans i vardagen och sova bättre
  - undvika att lägga för mycket tid på digitala medier
  - styra innehållet
  - förhålla sig till innehållet
  - minska utsattheten på nätet
  - hantera beroende av digitala medier
  - hantera och minska risken för konflikter
  - Inställningar för skärmtid innehåll och säkerhet
- Anpassad vägledning till föräldrar till barn med funktionsnedsättningar
-

# Exempel: Hantera beroende av digitala medier

- Varför är digitala medier så beroendeframkallande
- Hur vanligt är det?
- Stöd för att identifiera beroendeliknande användning
- Tips på hur man kan prata och hantera det
- Vart man kan vända sig för att hjälp om man har beroendeliknande användning



- ✓ Rekommendationer
- ✓ Vägledning och föräldrastöd inom olika områden
- ✓ FAQ
- ✓ Affischer och presentationer till profession
- ✓ Podd
- ✓ Film om balans



**Balans mellan skärmtid  
och andra aktiviteter**  
för barn och unga

På vår  
webb i  
december

- Fortsatt kommunikation till föräldrar, barn och unga
- Fler inspirerande och pedagogiska filmer
- Rekommendationer på lättläst svenska, vanligaste språken, teckentolkat
- Kommunikationsmaterial anpassat till
  - MVC, BVC
  - Förskola, skola
  - BUP, Habilitering
  - Hälsokommunikatörer

Kommer  
under  
2025



# Här finns allt material

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/digitala-medier>

