

Råd til at efterleve anbefalingerne vedr. skærmbrug

Dette notat indeholder en beskrivelse af Sundhedsstyrelsens anbefalinger om skærmbrug for børn, unge, og voksne – herunder særskilt fokus på forældre - og hvordan det er muligt at gøre brug af et forsigtighedsprincip i forbindelse med et muligt tidsbegrænset brug af skærm.

I dette notat bliver Sundhedsstyrelsens nuværende anbefalinger vurderet i forhold til muligheden for yderligere rådgivning for brug af skærm. Der tages udgangspunkt i den viden som Sundhedsstyrelsen allerede har indsamlet (litteratursøgninger og notater), viden indsamlet af WHO, nyligt udgivet litteratur, og andre landes anbefalinger.

Mulige konsekvenser af skærmbrug

Siden Sundhedsstyrelsen offentliggjorde de reviderede anbefalinger for skærmbrug i efteråret 2023, er der kommet en del mere fokus på, hvordan brug af sociale medier enten kan være årsag til stigende mistroivsel blandt børn og unge, eller bidrage til den negative udvikling der er set de seneste år.

Nyere forskning har fundet en negativ sammenhængen mellem digitale medier og børn og unges trivsel, ligesom der findes forskning, der ikke kan koble udbredelsen af sociale medier med den øgede mistroivsel blandt børn og unge^{1, 2}. Senest har Jonathan Haidt med udgivelsen af bogen ”The Anxious Generation – How the Great Rewiring of Childhood is Causing an Epidemic of Mental Illness”, sat fokus på, at den stigende brug af sociale medier og mobiltelefonens udbredelse i den vestlige verden, er den primære årsag til, at børn og unge har stigende dårlig trivsel. Afsættet for denne kobling er techgiganternes algoritmer, og samtidig har det stigende forbrug af sociale medier, gjort de unge ude af stand til at indgå i og håndtere relationer med andre mennesker. Området betragtes som komplekst da det bl.a. både handler om tiden brugt på skærm så vel som på det mulige skadelige indhold som kan forekomme på skærmen, og nationale anbefalinger vedr. børn og unges brug af skærm tager afsæt i et større eller mindre grad af forsigtighedsprincip.

¹ Vuorre M, Przybylski AK, 2023. Estimating the association between Facebook adoption and well-being in 72 countries. ([Estimating the association between Facebook adoption and well-being in 72 countries | Royal Society Open Science \(royalsocietypublishing.org\)](#))

² Haidt, Jonathan: The Anxious Generation. Penguin Press, 2024.

Skadeligt indhold og betydning for mental sundhed og trivsel

Overordnet betragtes skadeligt indhold, som indhold der ikke er alderssvarende, og derfor kan opleves som upassende og grænseoverskridende. Omfanget af indholdets mulige skadelige virkning afhænger derefter både af konteksten, som barnet eller den unge eksponeres for indholdet i, eksempelvis om det sker sammen med voksne omsorgspersoner, samt hvor vidt barnet eller den unge allerede er et sårbart sted i livet³.

Skadeligt indhold belyses ud fra tre perspektiver, der knytter sig til henholdsvis indhold, kontakt og adfærd. Derfor omfatter skadeligt indhold både uploaded indhold samt hvordan de sociale medier bliver brugt i forhold til øget interaktion og eksponering⁴:

- **Indholdsrisici** referer til situationer, hvor et barn eller en ung bliver udsat for upassende indhold. Det kan fx være seksuelle, pornografiske og voldelige billeder, racistisk, diskriminerende eller hadefuldt indhold, selvskadende og selvmordsrelateret indhold.
- **Kontaktrisici** referer til, når et barn eller en ung deltager i risikabel kommunikation fx med en voksen, der søger upassende kontakt med et seksuelt formål eller med personer der forsøger at overtale barnet til at deltage i skadelige handlinger.
- **Adfærdsrисici** refererer til, når et barn eller en ung selv bidrager til at skabe risikabelt indhold eller kontakt med andre. Det kan fx være at skrive hadefulde beskeder, at tilskyde til racisme eller at udnytte krænkende billeder samt mobning.

Der er indhold, der ikke bør være på de sociale medier, hvis man vil undgå, at visse aldersgrupper udsættes for risici, der kan bidrage negativt til deres mentale sundhed. Det kan fx være pornografisk og stærkt voldeligt indhold. Men præcist hvilket indhold det skal være, og i hvilket omfang det skal fjernes fra de sociale medier, er det ikke på nuværende tidspunkt muligt for Sundhedsstyrelsen at afgøre. Hadefulde beskeder, krænkende handlinger, reklamer og andre budskaber der kan opfordre til et uhensigtsmæssigt og ikke aldersvarende adfærd, kan potentielt også skade barnet eller den unge.

Ovenstående tre perspektiver er med til at gøre det tydeligt, at det ikke er muligt blot at tale om skadeligt indhold, som den eneste faktor der kan bidrage til at forbedre børn og unges mentale sundhed, fordi indholdet på sociale medier også skal ses i forhold til den kontekst, det bliver brugt i. Det er som minimum vigtigt, både at have fokus på indhold der potentielt kan være skadeligt, men også hvordan de sociale medier, bliver brugt af børn og unge under 18 år.

Skadeligt brug af sociale medier

Skadeligt indhold kan dermed også betragtes som skadeligt og uhensigtsmæssigt brug af sociale medier, hvis det giver anledning til, at børn og unge fx spejler sig med andre børn og unge. At de via brugen af sociale medier sammenligner deres krop, liv og hverdag med andre

³ Beskyttelse af børn og unge på nettet. Medierådet for børn og unge, Red barnet, CfDP. 2021 ([Notat Beskyttelsepaanettet_april2021-2.pdf \(cfdp.dk\)](#))

⁴ Livingstone S, et. al. Childrens online activities, risks and safety. Aliterature review by the UKCCIS Evidence Group. London School of Economic and Political Science. 2017 ([Literature Review Final October 2017.pdf \(publishing.service.gov.uk\)](#))

børn og unge, øger risikoen for, at stor utilfredshed og lavt selvværd kan udvikle sig til eksempelvis depressive symptomer.

Børn og unges brug af smartphones og sociale medier kan derfor potentielt bidrage negativt til deres trivsel, hvis det bruges til at finde eller blive udsat for den type indhold. De kan dermed blive eksponeret for skadeligt indhold, uanset om de bruger meget eller lidt tid på de sociale medier. Derfor handler mulig eksponering mest af alt om, at indholdet ikke findes, der hvor børn og unge har deres digitale liv.

Overstående underbygges af følgende viden fra en litteraturgennemgang, som Sundhedsstyrelsen har gennemført, som viser følgende vedr. brug af sociale medier for børn og unge under 18 år⁵:

- Digitalt mediebrug, herunder sociale medier, er gennemgående i børn og unges hverdag, som i de fleste tilfælde er med til at socialisere børn og unge ind i fællesskaber. Forbruget kan dog også have afledte negative konsekvenser i forhold til f.eks., at de unge oplever ensomhed, stress og at være udenfor fællesskabet.
- Børn/unges og forældres individuelle skærmb brug kan påvirke forældre-barn relationen negativt, mens fælles skærmb brug kan øge tilknytningen forældre og børn imellem.
- Det tyder på, at unge der har et højt aktivitetsniveau på sociale medier, kan have en øget følelse af "Fear Of Missing Out" (FOMO).
- Digitalt mediebrug hos børn og unge under 18 år kan associeres med en øget tendens til, at børn og unge sammenligner sig med andre, og at de oplever lavere kropstilfredshed - særligt blandt pigerne.
- Oplevelsen af afhængighed af digitale medier, og mængden af tid anvendt på digitale medier, kan øge risikoen for, at børn og unge føler sig stressede eller oplever stresssymptomer, f.eks. forhøjet kortisolniveau, hjertebanken eller koncentrationsbesvær.

Selv ved udelukkende eksponering af aldersvarende indhold, kan tid brugt foran en skærm have betydning for børn og unges sundhed og trivsel. Det er derfor relevant at have en opmærksomhed på fastholdelse og afhængighed i forbindelse med brugen af digitale medier og computerspil, med den potentielle skadelige betydning, at tiden brugt på skærm i fritiden afholder børn og unge fra andre vigtige handlinger såsom søvn, fysisk aktivitet og offline samvær med andre.

Skærmb rugs betydning for aktiviteter der understøtter sundhed og trivsel i en familie- og fritidskontekst.

Sundhedsstyrelsen har gennem en række rapporter, udarbejdet af en række forskellige forskningsinstitutioner i perioden 2020-2023, set på mulige sammenhænge mellem tid brugt på skærm og en række sundhedsrelaterede emner, så som søvn, fysisk aktivitet, oplevet stress, relationer og koncentration. Nedenfor gengives rapporternes fund i kort format.

⁵ Sundhedsstyrelsens baggrundsnotat om anbefalingerne for skærmb rug 2023 (bilag)

Søvn^{6,7,8}

For børn under 5 år ses der er en sammenhæng mellem brug af fjernsyn og tablets og kortere søvn.

For 13-15-årige har mobiltelefon, computer og brug af internettet sammenhæng med dårligere søvn, og det samme har brug af sociale medier. Yderligere ses der en sammenhæng mellem digitale enheder i soveværelset og en kortere søvn. Og der er solid viden om, at brug af digitale enheder op til sengetid hænger sammen med natlige opvågninger for 13-15-årige.

For 16-24-årige har brug af mobiltelefoner en sammenhæng med, at de kommer senere i seng, og har uregelmæssige sengetider. Brug af mobiltelefon, computer, internet og sociale medier ser ud til at hænge sammen med kortere søvnlængde. Ligeledes ser det ud til, at brug af mobiltelefoner om aftenen eller natten, hænger sammen med, at denne aldersgruppe er mere trætte om dagen.

Det kan dermed have betydning for børn, unge og voksnes søvn, både i forhold til længde, kvalitet og opvågninger, om de bruger mobiltelefon og/eller sociale medier op til sengetid og mens de ligger i sengen. Det er dog ikke muligt, ud fra de fundne studier, at angive årsagssammenhænge, entydighed eller hvad et konkret tidsforbrug vil have af betydning for længden eller kvaliteten af søvnen eller målgruppernes generelle sundhed og trivsel.

Hvis der skal fastsættes en tidsangivelse i forhold til brug af mobiltelefon og eller sociale medier og søvn, må det derfor bero på en udpræget grad af forsigtighedsprincip, fordi litteraturregennemgangen overvejende angiver tendenser og mulige sammenhænge.

Fysisk aktivitet og stillesiddende tid^{1,9,10}

For børn på 0-15 år ses der enten ingen statistisk signifikant sammenhæng, eller en svag negativ sammenhæng mellem skærmtid og fysisk aktivitet. Fordi studierne kvalitet er lav, kan det dog ikke udelukkes, at øget skærmtid ikke påvirker børn og unges fysiske aktivitet i en grad, der er vigtig for deres helbred og udvikling.

For de 16-24-årige viser flertallet af de 15 identificerede studier en tendens til, at øget skærmtid er forbundet med mindre fysisk aktivitet eller mindre tid ved moderat til hård fysisk aktivitet. Der ses en svag sammenhæng på tværs af 8 studier.

Som ved afsnittet vedr. søvn er sammenhængen ved fysisk aktivitet og skærmb brug svag. Der angives igen kun tendenser, og en klar årsagssammenhæng kan ikke vises.

⁶ <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2023/Skaerm/Baggrundsnotat---Sundhedsstyrelsens-anbefalinger-om-skaermbrug-06102023.ashx>

⁷ <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Digital-sundhed/Digitale-enheder-betydning-for-soevn-hos-0-15-aarige-boern-og-unge.ashx>

⁸ <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2022/Digitale-mediernes-betydning-for-soevn-hos-16-25-aarige>

⁹ <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Digital-sundhed/Skaermtid-og-hhv-fysisk-aktivitet-og-stillesiddende-tid.ashx>

¹⁰ <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2022/Sammenhaengen-mellem-skaermtid-og-fysisk-aktivitet-hos-unge-16-24-aar>

Sociale relationer/fællesskaber og stress^{1,11,12}

For både de 6-15-årige og de 16-24-årige, peger en stor andel af de videnskabelige studier på, at digitalt mediebrug understøtter venskaber i hverdag. Det tyder på, at der for de fleste unge kan være en positiv sammenhæng med brug af digitale medier og venskaber, der ikke er online, i den forstand, at fællesskab skabt offline f.eks. bliver genstand for kommunikation online.

Flere videnskabelige studier viser dog også en sammenhæng mellem børn og unges aktivitet på sociale medier (antal aktive konti, antal timer mv.) og en øget følelse af "Fear of missing out" (FOMO). Derudover peger litteraturen på, at digitalt mediebrug kan associeres med en øget tendens til, at børn og unge sammenligner sig med andre, og at de oplever lavere kropstilfredshed - særligt blandt pigerne. Ligeledes peger en stor gruppe af studier på, at oplevelsen af afhængighed af digitale medier og mængden af tid anvendt på digitale medier, øger risikoen for, at børn og unge føler sig stressede eller oplever stresssymptomer, f.eks. forhøjet kortisolniveau, hjertebanken eller koncentrationsbesvær. Endelig indgår spørgsmålet om popularitet og sociale positioner som et centralt tema i forskningen omkring online mobning.

Tendens til at sammenligne sig med andre og følelsen af at stå udenfor fællesskabet kan medføre dårligere mental sundhed, ligesom følelsen af at skulle være på hele tiden, kan give oplevelsen af stress. Der er dog ikke klar sammenhæng eller evidens, men blot tendenser og risiko for en uhensigtsmæssig adfærd.

Ligesom den øgede digitalisering af børn og unges liv kan have negativ indflydelse på deres sundhed og trivsel, er der også positive aspekter ved den øgede digitalisering. Det kan se ud til, at der er en tendens til, at børn og unge der trives i gode fællesskaber og med en positiv selvopfattelse, kan have stor glæde af at have vennernes støtte og anerkendelse lige ved hånden. Tilsvarende kan børn og unge der oplever isolation og usikkerhed, få disse følelser forstærket gennem de sociale medier, og ved at skærmb brug fylder i deres liv fremfor samvær med andre.

Koncentration/at blive forstyrret¹³

Sundhedsstyrelsen udgav i 2023 en rapport om skærmb brug og koncentration blandt børn og unge. Formålet var at gå forskningslitteraturen igennem for at afdække og opsummere sammenhængen mellem skærmb brug i hjemme- og fritidssammenhænge og koncentration hos børn og unge i alderen 6-25 år. Undervisningssituationer blev kun inkluderet, hvis skærme blev brugt i en fritidskontekst i løbet af undervisningstiden.

De studier der blev inkluderet viste, at der er en sammenhæng mellem mængden af tid på skærme og koncentrationsbesvær. Men af flere studier fremgår det, at sammenhængen mellem skærmtid og koncentrationsbesvær, kan gå begge veje, hvor skærmtid kan føre til koncentrationsbesvær, men også omvendt, hvor koncentrationsbesvær kan føre til øget tidsforbrug på skærm. Nogle studier viser, at søvn er en mekanisme mellem skærmtid og

¹¹ <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Digital-mediebrug-blandt-boern-og-unge/Digital-mediebrug-blandt-boern-og-unge.ashx>

¹² <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2023/Digitalt-medieforbrug-blandt-unge/Digitalt-mediebrug-blandt-unge.ashx>

¹³ <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2024/Sk%C3%A6rm/Skaermbrug-og-koncentration-blandt-boern-og-unge.ashx>

koncentration, idet dårlig søvnkvalitet som følge af skærmb brug før sengetid, kan forårsage øget koncentrationsbesvær.

Resultaterne viste desuden entydigt, at mediemultitasking¹⁴, især med sociale medier og smartphones i undervisningskontekst, hænger sammen med dårligere læring og ringere faglige præstationer. Derudover viser rapporten også, at mediemultitasking virker distraherende både for dem der mediemultitasker, og for dem som befinder sig i nærheden af dem, der mediemultitasker. I forhold til fjernsynsbrug og gaming er sammenhængen ikke lige så entydige som for brug af sociale medier og smartphones.

For alle typer af skærmb brug gælder det, at litteraturen viser en lille sammenhæng med koncentrationsevnen, men der er usikkerhed om, hvorvidt og hvordan koncentration er relateret til tidsforbruget på skærm, fjernsynsbrug og gaming, mens resultaterne vedrørende mediemultitasking i læringssituationer er konsistente og tydelige.

Der ses kun en lille sammenhæng mellem brug af skærm og påvirkning af koncentrationsevnen, og det er usikkert, om koncentrationsevnen er relateret til tidsforbrug på skærm. Så dette kan ikke udgøre det primære argument for indførelse af en tidsangivelse for brug af skærm i fritiden. Udfordringerne med mediemultitasking i en læringssituation burde kunne løses ved at fjerne skærme fra undervisningen, men det er ikke en del af formålet med dette notat.

Gaming^{1,15}

For de 6-15-årige ser det ud som om, at gaming kan relateres til dårligere social trivsel, færre sociale relationer og mere mobning. Men computerspil kan også modsat bidrage til at opretholde venskaber, og det er en central platform for især drengenes sociale samvær. Kausaliteten i litteraturen for denne målgruppe er dog uklar.

For de 16-24-årige gælder, at de bruger relativt megen tid på online gaming, og at det særligt er drenge, som gamer meget. Ingen studier finder, at online gaming leder til social isolation. Dog kan online gaming måske lede til forskellige former for uhensigtsmæssig adfærd, og det indebærer risici, som kan være vanskelige at håndtere for unge i takt med, at forældrenes kontrol over børnenes fritidsliv bliver mindre jo ældre de bliver. Det er f.eks. ukontrolleret tids- og pengeforbrug og negativ påvirkning af unges uddannelsesresultater, som dog kan være vanskeligt at bevise videnskabeligt.

Nationale anbefalinger og angivelser af tidsgrænser

En række lande har anbefalinger eller råd om hvor meget tid, børn og unge og i visse tilfælde voksne skal bruge tid på skærm. Foruden de nordiske lande indgår de nationale udmeldinger fra Canada, USA, England og Australien i nedenstående gennemgang. Flere nationale skærm-anbefalinger har taget afsæt i de udmeldinger, som WHO kom med i 2019.

¹⁴ At engagere sig i flere forskellige medieaktiviteter eller -opgaver samtidigt. Det kan omfatte simultant brug af forskellige medier, såsom at se fjernsyn, surfe på internettet og bruge sociale medier på samme tid.

¹⁵ https://www.sst.dk/-/media/Nyheder/2022/130322_Gaming-review_FINAL_signeret_ashx

WHO^{16,17,18,19}

Har udarbejdet anbefalinger for børn fra 0-5 år og heraf fremgår det at:

- Børn under 2 år bør ikke se på skærm
- Børn på 2-5 år bør maksimalt se på skærm i 1 timer om dagen, og mindre er bedre.

Og i anbefalingerne for fysisk aktivitet har WHO italesat, at den tid man sidder ned foran en skræm i fritiden bør begrænses:

- Børn fra 5-17 år skal begrænse stillesiddende adfærd og specielt den tid der bliver brugt på at side stille foran en skærm i fritiden.
- Voksne fra 18 til 64 år skal begrænse stillesiddende adfærd – al aktivitet der erstatter stillesiddende tid vil gavne helbredet.
- Ælder på +65 år skal begrænse stillesiddende adfærd – al aktivitet der erstatter stillesiddende tid vil gavne helbredet.
- Gravide skal begrænse stillesiddende adfærd – al aktivitet der erstatter stillesiddende tid vil gavne helbredet.

Norge²⁰

Forholder sig til stillesiddende tid for børn og unge mellem 0-18 år, med en opmærksomhed på, at skærmtid kan være årsag til stillesiddende tid.

- For børn under 1 år bør tid helt i ro i vågen tilstand begrænses, og tid foran skærm fra-rådes.
- Tiden som børn mellem 1 og 5 år er helt i ro eller sidder fastspændt i vågen tilstand, bør begrænses. Brug af skærm og andre stillesiddende aktiviteter bør begrænses, og balanceres med fysisk leg og aktiviteter for børn ældre end 2 år. Fra barnet er 2 år bør skærmtid begrænses til én time dagligt, jo mindre, jo bedre.
- Børn og unge mellem 6 og 17 år bør begrænse tiden i ro, særligt passiv skærmtid i fritiden. Den samlede tid som tilbringes i ro, bør ses op imod barnets alder, og hvordan barnet klare sig i skolen, mængden af lektier, social kontakt med venner, fysisk aktivitetsniveau og fysisk form, sundhedstilstand og balancen med andre fritidsaktiviteter og aktiviteter.

Sverige

Der findes ikke nationale anbefalinger for skærmbrug. Folkhälsomyndigheten har igangsat en proces med udvikling af nye nationale anbefalinger for børn og unges skærmbrug (0-18 år). I foråret 2024 etableredes et vidensgrundlag, som drøftes med eksperter og brugerpaneler af børn og unge. I efteråret 2024 udvikles anbefalinger i en forventet tværgående proces med andre myndighedsområder end sundhedsområdet, frem mod offentliggørelse inden årets udgang (forventet i november).

¹⁶ <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

¹⁷ <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

¹⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7719906/pdf/bjsports-2020-102955.pdf>

¹⁹ <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-01037-z>

²⁰ [Barn og unge – generelle råd - Helsedirektoratet](#)

Canada²¹

Det er *The Canadian Paediatric Society*, som i national kontekst udarbejder anbefalinger for skærmbrug, som familier og sundhedsprofessionelle kan tilgå. I 2022 publicerede de reviderede anbefalinger for de 0-5-årige, som forholder sig til indhold og brug. Anbefalingerne tager afsæt i, at skærmene i sig selv ikke er skadelige, men at tid brugt på skærm, kan tilsidesætte vigtige aktiviteter, ligesom det ikke er ligegyldigt hvad indhold børnene ser.

Anbefalingerne til forældrene er:

- *Minimer skærmtid*
 - Skærmbrug for børn under to år er ikke anbefalet, bortset fra video-opkald med omsorgsfulde voksne. Der er ingen evidens der tilskynder introduktion til teknologi i denne alder.
 - For børn mellem 2 og 5 år, begræns rutinepræget eller stillesiddende skærmbrug til en time eller mindre hver dag.
 - Sikre at stillesiddende skærmbrug ikke er en rutinepræget del af barnets liv for børn under 5 år.
 - Fasthold daglige skærmfri perioder, specielt ved måltider og fælleslæsning.
 - Undgå skærmbrug mindst 1 time inden sovetid.

- *Reducer risici ved skærmbrug*
 - Vær tilstede og deltag når skærme bruges, og når muligt co-view med børnene for at understøtte digital dannelse. Hjælp børnene med at være kritiske overfor reklamerelateret indhold og stereotyp fremstilling.
 - Vær opmærksom på indhold, og prioriter undervisnings-, aldersvarende- og interaktivt indhold.
 - Brug opdragelsesstrategier som understøtter selvregulering hos børn, uafhængige af digitale medier.
 - Udvalg og monitorer små børns mediebrug ved at lave playlister eller vælge passende indhold, særligt på platforme som YouTube.

- *Reflekter over brugen af skærm*
 - Reflekter over egne skærmvaner, og udvikl en familie medieplan for hvornår, hvordan og hvor skærme må bruges
 - Prioriter fælles familie skærmbrug over børns eget solo brug.
 - Opfordre ældre søskende til at hjælpe yngre søskende med skærmbrug, og fasthold digital mediebrug som en social familieaktivitet.
 - Husk: for meget skærmbrug betyder tabt mulighed for undervisning og læring.

- *Påvirk sund skærmbrug*
 - Opfordre til og medvirk i aktiviteter som ikke omhandler skærmbrug (fælles læsning, udendørs leg, brætspil...).
 - Sluk for skærme i forbindelse med familietid i og udenfor hjemmet.
 - Sluk for skærme når de ikke er i brug og undgå baggrunds TV.
 - Foreslå og bak op om sunde skærmvaner i dagtilbud, på skoler og til lokale myndigheder.

²¹ [Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world | Canadian Paediatric Society \(cps.ca\)](https://cps.ca)

USA²²

I 2020 publicerede *American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* anbefalinger for skærmbrug for 0-18 år.

- Op til 18 måneder bør skærmbrug reduceres til videosamtale med en voksen (eksempelvis med en forælder der ikke er hjemme).
- Mellem 18 og 24 måneder bør børns skærmbrug reduceres til undervisningsindhold som ses sammen med en omsorgsperson
- For børn mellem 2 og 5 år bør ikke-undervisningsrelateret indhold på skærm reduceres til 1 time i hverdagen og 3 timer i weekenden
- For børn og unge over 6 år bør forældre opfordre til sunde vaner, og begrænse aktiviteter der omfatter skærm.
- Sluk for alle skærme i forbindelse med familiemåltider og udflugter.
- Benyt forældrekontrol / brugerbegrænsningsredskaber.
- Undgå at bruge skærm som ”babysitter”, til trøst eller for at forebygge raserianfald
- Brug ikke skærm 30-60 minutter før sengetid.

UK^{23,24}

I Storbritanniens har hverken National Health Service (NHS) eller National Institute of Clinical Excellence (NICE) officielle anbefalinger og vejledning for skærmtid blandt børn og unge, men de anbefaler en øvre grænse på to timer om dagen for alle. Storbritanniens Chief Medical Officer foreslår et forsigtighedsprincip som tilgang, afbalanceret mod de potentielle fordele ved at bruge skærm og digitale medier.

Australien²⁵

Afsættet for de nationale anbefalinger er arbejdet omkring fysisk aktivitet gennem livet, som *Department of Health and Aged Care* har udarbejdet. Retningslinjer for skærmtid findes derfor i de australske 24-timers bevægelsesretningslinjer for de tidlige år (fødsel op til fem år) og børn og unge (5-17 år) indført i 2018. Disse retningslinjer er udviklet ud fra systematisk gennemgang af evidensen om virkningerne af fysisk aktivitet, søvn og stillesiddende tid (herunder skærmtid) på børns udvikling, sundhed og velvære. I forhold til skærmtid anbefaler retningslinjerne:

- For børn under 2 år anbefales ingen skærmbrug
- For børn mellem 2 og 5 år anbefales ikke mere om 1 time om dagen.
- For børn og unge over 5 år anbefales ikke mere end 2 timer stillesiddende skærmbrug om dagen. Dette inkluderer ikke skærmbrug knyttet til skolen og skolearbejdet.

Flere nationale anbefalinger benytter direkte WHO's anbefalinger for de 0-5-årige, og angiver tidsbegrænsninger for brug af skærm i fritiden for andre aldersgrupper, med et afsæt i WHO's anbefalinger for stillesiddende tid. WHO's anbefaling omtales som en stærk anbefaling, selvom evidensen er lav, hvilket skyldes, at der er kommet mere evidens i de sidste 10 år og vurderingen af, at der er behov for at adressere denne adfærd som en selvstændig faktor. Derudover er anbefalingen stærk, fordi de potentielle fordele der vil være ved at opfylde anbefalingen, langt overstiger den risiko, der vil være ved ikke at følge den.

²² [Screen Time and Children \(aacap.org\)](https://www.aacap.org)

²³ [Screen-Time.pdf \(nhsforthevalley.com\)](https://www.nhs.uk/health-inequalities/screen-time/)

²⁴ [Small, practical steps are best way of maintaining a healthy weight | News | News | NICE](https://www.nice.org.uk/news/small-practical-steps-are-best-way-of-maintaining-a-healthy-weight)

²⁵ [Managing screen time | NSW Government](https://www.nsw.gov.au/health-and-welfare/managing-screen-time)

At nogle lande har valgt at udarbejde anbefalinger, der indeholder en tidsgrænse for brug af skærm i fritiden, skyldes ifølge en række forskere, der gennemgår evidensen bag anbefalingerne fra WHO, et ønske fra sundhedsprofessionelle og befolkningen om anbefalinger der specificerer, hvornår der er en lav risiko for at bruge skærm.

Når vi ser på børn og unge mellem 5-17 år, og sammenhængen mellem stillesiddende adfærd og uhensigtsmæssige sundhedsudfald, så er der vurderet generelt stærkere evidens for de to variable ”at se TV ”og ”at bruge skærm i fritiden” end den totale tid brugt på stillesiddende adfærd hos børn og unge. Men der er dog utilstrækkelig evidens for at sætte en præcis grænse for mængden af tid brugt på stillesiddende adfærd eller at se på skærm i fritiden. Selvom der er nok evidens til at anbefale at begrænse stillesiddende tid foran en skærm i fritiden, er der ifølge WHO altså fortsat ikke høj nok evidens til at beskrive en dosis-respons sammenhæng mellem fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd i forhold til sundhedsudfald. Heller ikke om sammenhængene varierer mellem typen af aktivitet og hvor det foregår (domæne).

Canada har i den forbindelse baseret deres anbefalinger for tidsgrænser for skærmbrug på en samlet 24 timers betragtning, af hvad som har betydning for en sund opvækst.

24 timers betragtning^{26,27,28,29}

Canada offentliggjorde i 2016 de første 24 timers anbefalinger for børn og unge (5-17 år). Disse er efterfuldt af 24 timers anbefalinger for de mindste børn (0-4-årige), voksne (18-64-årige) og ældre (65+). Anbefalinger er blevet offentliggjort, fordi mere ny forskning og evidens viser en vigtig sammenhæng mellem søvn, fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd for alle de nævnte målgrupper. I forbindelse med anbefalinger knyttet til stillesiddende adfærd, indgår der et element vedr. at sidde stille foran en skærm i sin fritid. (eksempelvis at se tv, bruge computer eller sidde med sin smartphone). Skærmbrug kan derfor medvirke til en uhensigtsmæssig stillesiddende adfærd, som kan påvirke borgernes sundhed negativt.

For hver af de nævnte målgrupper er de canadiske anbefalinger vedr. skærmbrug følgende:

- Mindste børn
Denne indeholder en angivelse af skærmtid for aldersgrupperne 0-1, 1-2, og 2-4 år. For 0-1-årige er det ingen skærmtid, for 1-4-årige er skærmtiden mindre end 1 time om dagen (men mindre er bedre).
- Børn og unge
Skærmtid i fritiden bør være mindre end 2 timer om dagen.
- Voksne
Skærmtid i fritiden bør være mindre end 3 timer om dagen.
- Ældre
Skærmtid i fritiden bør være mindre end 3 timer om dagen.

²⁶ [24-Hour Movement Guidelines – Canadian 24-Hour Movement Guidelines \(csepguidelines.ca\)](https://www.csepguidelines.ca/)

²⁷ [24 Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep - Canada.ca](https://www.canada.ca/en/health-canada/services/physical-activity/24-hour-movement-guidelines-children-youth.html)

²⁸ [Canadian Science Publishing \(cdnsiencepub.com\)](https://www.cdnsiencepub.com/)

²⁹ [Journal supplement – 24-Hour Movement Guidelines \(csepguidelines.ca\)](https://www.csepguidelines.ca/)

Tidsangivelser

Som beskrevet tidligere er der ikke nok evidens, og evidens af en høj nok kvalitet, til at fastsætte hvor meget tid borgerne kan bruge på skærm i fritiden, uden at det påvirker deres sundhed negativt.

Ud fra et forsigtighedsprincip om, at det potentielt kan være skadeligt for borgernes sundhed - herunder deres mentale sundhed og trivsel – kan det være en god ide at angive tidsangivelser for brug af skærm for en række aldersgrupper fordi:

- Den tid der bliver brugt på skærm (mange sammenhængende timer dagligt), tager tid fra den tid, der kan bruges på fysisk aktivitet og sove.
- Skærmen bliver brugt på en måde, der potentielt kan være skadelig fx meget tid på sociale medier.
- Borgerne bliver udsat for ikke aldersvarende indhold (og for skadeligt indhold).

Det er dog vigtigt at pointere, at aldersgrupperede tidsangivelser ikke løser udfordringerne med brugen af sociale medier og digitale platforme, der kan rumme indhold, som vil være skadelig for fx borgernes mentale sundhed og trivsel, reducere mobning eller et u hensigtsmæssigt selvbillede blandt børn og unge. På ganske få minutter vil det, under de forkerte omstændigheder, være muligt at blive eksponeret for meget skadeligt indhold. Det er der ingen tidsangivelse, der kan løse.

Men som et værktøj forældrene og sundhedsprofessionelle kan bruge til at gå i dialog med børn og unge om tid brugt på skærm, og som voksne også kan bruge i forhold til deres eget brug af skærm, er det hensigtsmæssigt at opstille tidsangivelser. Tidsangivelserne skal ses som et element i en række af flere elementer, som sammen bidrager til at beskytte borgerne, mod den negative indflydelse, brugen af skærm (herunder brugen af sociale medier) kan have på borgernes helbred, mentale sundhed og trivsel. Et af de øvrige elementer kan fx være at begrænse muligheden for, at børn og unge bruger app's og digitale platforme, hvor de er i risiko for at møde skadeligt indhold, og at udbyderne af app's og sociale medier kan høste data om brugerne og gøre brug af algoritmer, til at styre hvilke informationer brugerne modtager, når de færdes på fx sociale medier.

Fordi evidensen, hverken i forhold til kvalitet eller omfang, ikke er god nok, angiver de nuværende anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen ikke tid brugt på skærm fordelt på aldersgrupper. Men med afsæt i WHO's tilgang og Canadas opdeling i en sundhedsrelateret hensigtsmæssig måde at bruge sit døgn på, og at de potentielle fordele der vil være ved ikke at sidde foran skærm, langt overstiger den risiko der vil være ved ikke at gøre det, er Sundhedsstyrelsens anbefalinger derfor styrket med råd, der bl.a. forholder sig til brug på skærm med følgende vejledende tidsangivelser for specifikke aldersgrupper³⁰:

- **Børn under to år** bør ikke se skærm, men hvis det sker, bør det foregå i samvær med en voksen, og bør **begrænses til at absolut minimum**. Denne aldersgruppe kan undvære skærm, uden at de oplever, at det har nogle konsekvenser for deres liv. Den måde de udvikler sig bedst på, er ved at lave andre aktiviteter end at sidde ned foran en skærm.

³⁰ Hvor der er sat tidsangivelser for en given aldersgruppe er det med inspiration fra WHO, Canada og Norge WHO. Som udgangspunkt er den videste tidsangivelse anvendt.

- **Børn mellem 2-4 år** bør ikke bruge mere tid end en **1 time og dagen i fritiden – mindre er bedre**. Denne aldersgruppe kan finde underholdning eller lærende aktiviteter via en skærm, og derfor er der valgt en tidsangivelse.
- **Børn og unge mellem 5-17 år** bør ikke bruge mere tid end **1-2 timer om dagen i fritiden afhængig af alderen – mindre er bedre**. Disse børn og unges hverdag vil være karakteriseret ved, at der er brug for skærm for at være en del af samfundet, og for at kunne kommunikere med hinanden, og derfor er der valgt en tidsangivelse.
- **Voksne 18+ år** bør ikke bruge mere tid end **3 timer om dagen i fritiden**. Voksne hverdag er i dag afhængig af brug af skærm til løsning af en lang række opgaver for at være en del af samfundet, og derfor er der valgt en tidsangivelse.

De forskellige elementer omtalt i dette notat gør tilsammen, at Sundhedsstyrelsen, for at hjælpe bl.a. forældrene til at sætte en retning for tiden brugt på skærm, har udarbejdet forskellige handlingsanvisninger for brug af skærm – herunder tidsangivelser. Det kan bidrage til, at det er nemmere for fx forældre og sundhedsprofessionelle at sætte en ramme for, hvordan børn og unge - og forældre selv - bruger skærm (eks. smartphones, sociale medier og gaming) i hverdagen.

Handlingsforslag / råd

Nedenfor er der, for hver af de nuværende anbefalinger, angivet en række konkrete råd til hvordan anbefalingen kan håndteres i hverdagen. De nedenstående råd er primært formuleret med fokus på børn og unge, men en lang række af de nedenstående råd retter sig også mod den voksne befolkning, og bliver formuleret med dette for øje i den målrettede kommunikation om rådene.

Brug ikke skærm op til sovetid

Søvn er vigtigt for børn og unges udvikling, indlæring, og for dit mentale og fysiske helbred. Hvis du bruger skærm op til sovetid, kan det udsætte den tid, det tager at falde i søvn og betyde, at du ikke får tilstrækkeligt med søvn. Det ”blå lys” fra skærmen forstyrrer døgnrytmen, og mange indtryk fra f.eks. sociale medier, videoklip, film eller computerspil op til sengetid kan gøre, at det tager længere tid at falde i søvn. Det er en god ide at skabe rolige og afslappende rutiner op til, at du skal sove. Du kan f.eks. læse en bog eller høre afslappende musik. For de mindste børn kan det f.eks. være, at du læser en historie sammen med dit barn eller synger en sang.

Råd

- Brug ikke skærm til godnatlæsning, fordi lyset fra skærmen gør dit barn mindre søvsnig, og søvn er vigtig for dit barns udvikling og trivsel.
- Læs en historie sammen med dit barn fra en bog eller syng en sang, inden barnet skal sove.
- Skab rolige og afslappende rutiner op til, at barnet skal sove – hør fx på afslappende musik.

- Hjælp dit barn med, at gøre det til en rutine, at lave andre ting op til sengetid end at se på skærm. Det kan fx være at gøre klar til næste dag, rydde op på værelset, pakke skoletaske eller at læse.
- Gør fx brug af en funktion der begrænser muligheden for at bruge forskellige app's efter et bestemt tidspunkt på dagen – fx en time op til sovetid.
- Aftal med dit barn hvor sent om aftenen, det sender beskeder til andre.

Lad din telefon eller tablet blive ude af soveværelset

Skærmbrug om natten kan forstyrre din søvn og gøre dig mindre udhvilet dagen efter. Sammenhængende søvn er vigtigt for at få en søvn af høj kvalitet, og det "blå lys" fra skærmen kan også gøre din søvn kortere eller påvirke kvaliteten af din søvn. Søvn af tilpas længde og kvalitet er vigtig for dit mentale og fysiske helbred. Hvis du bruger telefonen som vækkeur, så anskaf dig et traditionelt vækkeur i stedet for, og lad telefonen "sove" i et andet rum.

Råd

- Lad dit barn bruge et almindeligt vækkeur i stedet for en telefon. Søvn er vigtigt for dit barns udvikling og trivsel.

Brug tid væk fra skærmen og husk at være fysisk aktiv

Det kan være hyggeligt og afslappende at bruge tid med en skærm, men det er vigtigt for din sundhed, at du ikke lader skærmen fylde så meget i hverdagen, at du ikke bruger tid på andre ting - herunder fysisk aktivitet, fysisk socialt samvær med venner og familie. Bevægelse og fysisk aktivitet er vigtigt for børn og unges motoriske udvikling, fysiske, sociale og mentale sundhed og for voksnes risiko for at få livsstilssygdomme.

Råd

- Hjælp dit barn til at mødes fysisk med sine venner og ikke kun på digitale platforme.
- Støt dit barn til at bevæge sig i løbet af dagen og helst mindst 60 minutter hver dag.
- Aftal faste skærmfri tidspunkter i hverdagen med familien. Fx under måltider.
- Dit barn gør som dig, så det er en god idé at gå forrest og følge de regler, som I har for skærmbrug i familien.

Vær opmærksom på dit forbrug af sociale medier, og hvordan brug af skærm påvirker din trivsel

Sociale medier kan hjælpe dig med at holde kontakt med venner og familie i en travl hverdag. Du kan holde dig opdateret på f.eks. nyheder, læse artikler og søge oplysninger. Gaming kan give en kærkommen pause fra hverdagens udfordringer, hvor du spiller sammen med dine venner. Men når du bruger meget tid på skærmen, f.eks. på sociale medier, kan det bidrage til en følelse af stress, skabe bekymringer, give en oplevelse af ensomhed, lavt selvværd eller en oplevelse af at være udenfor et fællesskab. Hvis sociale medier og gaming påvirker din trivsel negativt, kan det være en god ide at bruge tid på andre aktiviteter som f.eks. motion, samvær med venner eller en hobby, der giver mening for dig, og påvirker dit humør og hverdag positivt.

Råd

- Vær opmærksom på, hvordan du bruger skærm, og om du ser på indhold, der ikke stopper af sig selv, fx sociale medier og streaming med autoplay-funktion. Lad ikke tonen blive for voldsom og hård, når du er på sociale medier eller når du deltager i spil.
- Tal med dit barn om at tonen ikke må blive for voldsom og hård, når de er på sociale medier, eller deltager i spil.
- Støt dit barn i at være kritisk overfor informationer, holdninger og værdier, det finder eller møder på nettet, sociale medier og andre platforme.
- Vær opmærksom på at piger er mest på sociale medier og derfor kan være særligt sårbare overfor indhold og samtaler på disse digitale platforme – særlig i forhold til at sammenligne sig med andre og lav kropstilfredshed.

Børn under to år bør ikke bruge skærm uden aktivt samvær med en voksen

De mindste børn kan undvære skærm, uden de oplever, at det har negative konsekvenser for deres liv. De udvikler sig, når mennesker omkring dem er nærværende ved f.eks. at læse, synge og lave motoriske lege sammen med dem. Hvis du bruger skærm sammen med det lille barn, er det vigtigt, at I er sammen om skærmen, og at skærmtiden bliver brugt på at stimulere barnets udvikling. Det kan f.eks. være højtlesning fra skærmen, se på fotos af familien, se korte tegnefilm og tale om handlingen eller med et skærmopkald til familiemedlemmer og gode venner.

Råd

- Lad ikke barnet sidde alene med en smartphone, tablet, computer eller fjernsyn.
- Hvis du bruger skærm sammen med dit barn, bør det stimulere barnets udvikling og trivsel. Det kan fx være indhold, der lægger op til, at I danser, hopper, synger, efterligner dyrelyde eller gør noget andet aktivt sammen.

Begræns brug af skærm, når du er sammen med dit barn

Dit forbrug af skærm kan påvirke din relation til dit barn negativt, eksempelvis ved at du ikke er opmærksom på dit barns behov. Små børn har brug for at blive set, hørt og føle sig forstået. Så overvej, om du bør begrænse dit eget forbrug af skærm i samvær med dit barn. Børn gør som deres forældre og andre voksne, de er tæt på, så vær opmærksom på, at du er rollemodel for dit barn. Dine skærmvaner påvirker dit barns vaner.

Råd

- Dit barn har brug for din opmærksomhed for at udvikle sig, så vær tilstede når du er sammen med dit barn.
- Dit barn gør som dig, så det er en god idé at gå forrest og følge de regler, som I har for skærmbrug i familien.

Interesser dig for dit barns digitale liv

Dit barn kan have positive oplevelser med skærmen, men kan også få ubehagelige oplevelser ved brug af skærm. Lige som det er vigtigt at tale om positive ting og gode oplevelser ved at bruge skærm, er det vigtigt, at barnet har nogle at tale med om de bekymringer, der kan opstå ved brug af skærm. Vær også opmærksom på barnets eventuelle bekymringer for at stå uden for fællesskabet eller for at gå glip af noget online, og tal med dit barn om det.

Råd

- Vis interesse og spørg ind til de fællesskaber barnet har i forbindelse med fx gaming og på sociale medier.
- Stå til rådighed hvis dit barn har brug for at tale om oplevelser på skærmen, gå i dialog og undgå at være fordømmende.

Lav aftaler om skærmb brug i familien, som gælder både barn og voksen

Det er vigtigt, at familiens voksne er enige om, hvad reglerne for at bruge skærm skal være i hjemmet. Dit barn orienterer sig imod dig som rollemodel og spejler din adfærd – også dit brug af skærm. Dialogen om, hvor meget I bruger skærm og til hvilke formål, er vigtig. Aftal hvornår I har skærmfri tid i familien. Det kan være, når I spiser eller laver andre aktiviteter sammen, hvor skærm ikke behøver at blive brugt. F.eks. når I er på legepladsen eller til arrangementer, hvor der er brug for jeres fulde opmærksomhed

Råd

- Undlad at bruge eller se på skærm under måltider.
- Drøft løbende i familien hvilke forventninger I har til skærmb brug, og lav aftaler som alle i familien kan følge.