

Høringssvar -

NOU 2024: 20 **Det digitale (i) livet— Balansert oppvekst i skjermenes tid**

Saksnummer: 24/46096

Sak: Høring av NOU 2024:10 Det digitale (i) livet- Balansert oppvekst i skjermenes tid

Levert: 11.02.2025

Jeg svarte som: Annen offentlig etat

Avsender: Helsedirektoratet

Kontaktperson: Ellen Margrethe Carlsen, Edle Fuglset Buer

Kontakt e-post; edle.fuglset.buer@helsedir.no

Innledning

Helsedirektoratet viser til høringen av NOU 2024:20, om hvordan barn og unges skjermbruk påvirker livet deres: "*Det digitale (i) livet. Balansert oppvekst i skjermenes tid*" og gir med dette vår høringsuttalelse. Helsedirektoratet tar ikke standpunkt til de konkrete rådene og anbefalingene som faller utenfor vårt område, men mener på generelt grunnlag at utredningen vil være en nyttig kilde til kunnskap dersom det skal foretas endringer innenfor de områdene som skjermbruksutvalget har belyst.

Overordnede innspill

Helsedirektoratet ønsker å fremheve at det er mange gode forslag til anbefalinger i NOUen. NOUen gir et utgangspunkt for alle målgruppene og oppspill til de vurderingene som må gjøres.

Hovedanbefalingen er at det skal være en balanse i skjermbruken og vi ser at dette kan medføre utfordringer når dette skal følges opp. Balanse krever arbeid for alle som i møte med barn og unge og da blir spørsmålet hvordan skal ulike råd vektas?

Helsedirektoratet har gitt innspill til utvalget på relevant forskning og det kan virke som at informasjonen er noe lite vektlagt inn i arbeidet.

Tverrsektorielt samarbeid

Helse kan ikke sees frittstående fra andre fagområder i arbeidet med barn og unges skjermbruk. Helsedirektoratet mener derfor det er viktig å fremheve at forskningsmetodikk kan spille en stor rolle for å få bedre oversikt og mer kunnskap til alle sektorene som trenger dette. Påvirkning og endringer innen fysisk aktivitet, trender og psykisk påvirkning må fanges opp dersom vi skal få til en kunnskapsbasert tilnærming og gi gode råd på tvers av sektorer.

Helsedirektoratet er enig i at myndighetene bør ha samstemte råd **om, til og for** barn og unge når det gjelder skjermbruk og at de er lett tilgjengelig for alle målgruppene.

Helsedirektoratet ønsker at det tverrsektorielle samarbeidet fremmes i enda større grad for å lykkes med å gi barn og unge en trygg digital oppvekst. Utformingen av en slik politikk kan ikke løses av kun en sektor. Det er viktig å fremheve at arbeidet med å utjevne sosiale ulikheter er et kontinuerlig arbeid. Etatsamarbeidet for utsatte barn og unge (tidligere 0-24 samarbeidet), DigiUng samarbeidet, alvorlig sykt barn-prosjektet med flere, har over flere år jobbet innovativt og tverrsektorielt for å overkomme silotenking og sikre at barn og unge får helhetlige, trygge og kunnskapsbaserte digitale tjenester.

Statens kommunikasjonskanal for barn og unge er ung.no. DigiUng vil være et viktig og sentralt samarbeidsorgan i den videre utviklingen av råd og informasjon til barn og unge om skjermbruk og digital kompetanse. Informasjonen fra alle sektorer vil være av interesse for å sikre måloppnåelsen om å ha en felles kanal fra staten for barn og unge.

DigiUng-samarbeidet, som eies av Helsedirektoratet (Hdir) og Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir), samarbeider med flere direktorater og interessenter om å utvikle et digitalt økosystem for ungdom, der ungdom skal finne statens informasjon og råd på et sted ung.no.

DigiUng samarbeidets målgruppe er ungdom 13-20 år. Det er viktig for helsemyndighetene å nå ut til alle unge med helseinformasjon, ikke bare de i målgruppen. I tillegg til ung.no må vi også bruke andre digitale kanaler og gjøre informasjonen lett tilgjengelig og trygg. Derfor må det være en balanse mellom reguleringer og muligheten til å nå unge der de er.

Hdir og Bufdir har i 2024 levert et innsiktsarbeid for barn 9-12 år og deres behov for trygg digital informasjon. Denne aldersgruppen er i dag på mange digitale arenaer, men har ingen trygg statlig nettressurs, tilsvarende ung.no, hvor de kan få alderstilpasset informasjon om f.eks skjermbruk og digital kompetanse.

Anbefalinger til myndighetene

NOU'en støtter bruken av aldersgrenser, men mener at det er innholdet og tiltenkt bruk som skal avgjøre hvilken aldersgrense som skal settes. De sammenlikner dette med det mediabransjen benytter for spill og har benyttet seg av i mange år. Her vil reguleringer av tilsyn og regler for markedsføring være viktige lovtiltak. Det vil kreve effektivt tilsyn og gjennomføring av EU-regelverket DSA.

Helsedirektoratets innspill vedrørende tilsyn

Helsedirektoratet har erfaring med tilsyn av innhold i sosiale medier og ser utfordringer med myndighetenes tilsynsmulighet. Pt finnes det ikke gode systemer for å utføre

effektivt tilsyn. Effektivt tilsyn forutsetter at man har virkemidler og sanksjoner som gir et reelt insentiv for å følge regelverket.

Våre erfaringer med tilsyn av ulovlig reklame på sosiale medier slik det er i dag, oppleves krevende og vi mener derfor at "effektivt tilsyn" med sosiale medier ikke er et virkemiddel som beskytter barn og unge mot uegnet innhold godt nok alene. Dette må ses i sammenheng med for eksempel plattformenes krav til åpenhet slik at tilsyn faktisk er et reelt virkemiddel.

Innspill til kapittel 3 En barndom og oppvekst i endring

Mesteparten av tiden barn og unge er på skjerm stillesittende. Fysisk aktivitet av minst moderat intensitet registrert med aktivitetsmåler viser en bekymringsverdig nedgang med 70 minutter i uken blant 9-årige gutter i perioden 2011 til 2018. Samtidig ser vi at tiden i ro har økt med over 100 minutter i uken blant 9 årige gutter og 60 minutter blant 15-årige gutter ([ungKan3](#)). Dette er mer presise data enn selvrapporterte data.

Helsedirektoratet spilte dette inn til utvalget og hadde gjerne sett at rapporten hadde vært mer presis i omtalen av fysisk aktivitet og tid i ro i rapporten.

Innspill til kapittel 7 - Skjermen som sosial arena

En stor del av unge bruker mye tid på skjerm og eksponeres for mye uønsket innhold, i form av grenseoverskridende reklame, ulovlige rusmidler og algorit mestyrt og ikke-kvalitetssikret innhold. I tillegg opplever en stor andel barn og unge digital utestenging og -mobbing. Utfordringene knyttet til disse områdene kunne vært trukket mer frem. Eksempelvis viser Medietilsynet (2022) at utfordringene til mobbing på nett på årsbasis er fem ganger større (21%) enn det utvalget omtaler per måned (3,8%) i rapporten. Og utvalget kunne vært tydeligere på holdningsskapende tiltak for å redusere utestenging på skjerm.

Innspill til kapittel 18 – Utvalgets råd om skjermbruk i ulike aldersgrupper

Mange foreldre, og barn og ungdom, ønsker seg konkrete og klare råd for skjermbruk. Noen av rådene kan derimot leses slik at mye av ansvaret for en trygg og balansert digital hverdag blir lagt på individet selv, enten barnet eller ungdommen eller deres nærmeste voksenpersoner. Helsedirektoratet vil trekke frem at både barne- og ungdomsgruppen og voksne/foreldre er en mangfoldig gruppe med ulike forutsetninger og digital kompetansen noe som kan påvirke etterlevelse av rådene. Det er derfor viktig å jobbe for at myndighetenes råd virker sosialt utjevnende. Utvalget kunne vært tydeligere med innsatser som støtter de mest sårbare gruppene og som utjevner forskjeller.

Utvalget kunne vært tydeligere på hvilke kriterier som er grunnlaget for de foreslåtte anbefalingene. Det er uklart hvilke anbefalinger som kunne vært aktuelle, men som ikke

ble valgt og begrunnelsen for dette. Å prioritere anbefalinger og tiltak er komplekst arbeid og åpenhet i dette arbeidet gir merverdi.

Innspill om seksuell helse

Helsedirektoratet ønsker å belyse at skjermbruks innvirkning på barn og ungdoms seksuelle helse ikke er beskrevet i utredningen. God seksuell helse er viktig i seg selv, men dårlige opplevelser og dårlig seksuell helse er også en driver for dårlig psykisk og fysisk helse og rus. Man har sett en bekymringsvekkende økning i seksuell vold og overgrep (1). Fra tjenestene rapporteres det om en økning i voldelig og grenseoverskridende sex, trolig som en følge av at barn og ungdom lærer om sex fra porno (2, 3). Fra et forebyggende seksuelt helse-perspektiv savnes det at disse aspektene av skjermbruk tas på alvor. Det er problematisk at man ikke vet hva det har å si for utvikling av tenningsmønster og seksualitet at mange barn eksponeres for til dels voldelig porno i flere år før de får egne erfaringer.

- [‘A lot of it is actually just abuse’- Young people and pornography | Children's Commissioner for England](#)
- [Evidence on pornography's influence on harmful sexual behaviour among children | Children's Commissioner for England](#)
- [“Et Skada Bilde av Hvordan Sex Er”: Ungdoms perspektiver på porno | Save the Children's Resource Centre](#)
- 1. Frøyland LR, Lid S, Schwencke EO, Stefansen K. Vold og overgrep mot barn og unge. Omfang og utviklingstrekk 2007-2023. 2023.
- 2. Frantzen J. Unge kan begå overgrep uten å skjønne det – har pornoen skylda? RVTS sør [cited 2024].
- 3. Waaler E, Husebye JM, Nærum SR. Fleire yngre innsette i fengsel – meiner porno kan vere ei årsak. NRK. 2023.

Helsedirektoratets faglige innspill

Helsedirektoratet ønsker å vise til flere faglige rapporter og nyttige kilder som kan være av interesse i videre arbeid med denne tematikken:

- [ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf](#)
- [Barn og medier 2022](#)
- [hevas-rapport_121124-compressed.pdf](#)
- [Tiden barn mellom 1-5 år sitter helt i ro eller fastspent i våken tilstand bør begrenses, skjermtid frarådes for 1-åringer - Helsedirektoratet](#)
- 2024 Kunnskapsoppsummering om sosiale medier og voldsinnholds påvirkning på barn og unge, NKVTS
- Verdens helseorganisasjon 2019, Poitras et al 2017, [9789241550536-eng.pdf](#)

Innspill fra DigiUngdomspanel

DigiUngdomspanel er DigiUngs brukermedvirkningsorgan og har gitt innspill på "Råd om skjermbruk til deg som er mellom 13 og 19 år". Innspillene fra ungdomspanelet er også gjengitt i innspillet fra Bufdir, ettersom DigiUngdomspanel er sentralt i DigiUng-samarbeidet, og en viktig satsning for begge direktoratene.

Det var totalt 14 ungdommer i aldersgruppen 13-19 år fra Sør-, Øst-, Vest- og Nord Norge som ga innspill til aktuelle råd. Etter å ha gitt innspill på rådene trakk de frem følgende råd som de som de synes er viktigst og mest aktuelle for ungdom.

- Råd om søvn og unngå mobil før leggetid
- Råd om algoritme
- Råd om å ta pauser
- Råd om å si ifra til voksne om du opplever noe skremmende eller ubehagelig på nett
- Råd om å unngå sosiale medier når du skal over til prøver og gjøre lekser

Ungdommene var positive til de fleste rådene, men syntes generelt at rådene burde vært formulert kortere, med ord og begreper som ungdom forstår, flere eksempler og skrevet i klarspråk. De mener at rådene bør omarbeides før de brukes av det offentlige som råd.

Følgende er en oppsummering av innspill per råd.

"Skjermbruk må inngå i et balansert liv, med nok tid til å spise, være med venner og familie, fysisk aktivitet og søvn."

Ungdommene synes det er bra at skjerm ikke bare anses som negativt. Balanse er bra, men samtidig kan forståelsen av "balansert" være ulik og det kunne gis eksempler på hva en balansert bruk av skjerm er, f.eks i tidsangivelser. Det påpekes også at det er vanlig å være med venner online.

"Når du bruker skjerm – husk å ta pauser. Hvil øynene og strekk på kroppen."

Det nevnes at det burde vært mer spesifikt på hva gode pauser er og hvor ofte, samt tips om hva man kunne gjøre i pauser.

"Reduser varslinger, følg aldersgrenser og benytt deg av sikkerhetsinnstillinger i appene og spillene du bruker."

Her ble det fremhevet at tanken er kanskje god, men målgruppen forstår det ikke og det vil ikke følges i praksis. Ungdommene trekker frem at få bryr seg om aldersgrenser, dersom det ikke kreves ID og blir kontrollert slik at mindreårige ikke får tak i appene. Det

trekkes også frem at aldersgrenser er et foreldreansvar og et råd som bør gå til foreldre, for ungdom har et press på seg på å være på sosiale medier for å holde seg innenfor og aldersgrenser kan være til hinder i det sosiale livet når du er på ungdomsskolen. Noen trekker frem at aldersgrenser er nødvendige, men det vil få mest følger for de som har strenge foreldre.

Det var flere som trekker frem at begrepene " redusere varslinger" og "Benytte deg av sikkerhetsinnstillinger" ikke gir mening og burde vært beskrevet bedre om hvordan man skal gjøre det.

"Tenk på at plattformer og apper som styres av algoritmer kan påvirke hva du gjør, hva du ser og hvordan du har det. Du kan endre innstillinger for å påvirke hvilket innhold du ser, og du kan slutte å følge profiler som påvirker deg negativt."

Lettere sagt enn gjort, mener ungdommene. Selv om det er et viktig råd og en god påminnelse, da ikke alle vet om dette, men at det også er komplisert å gjøre noe med det og at de kan trenge hjelp av foreldre.

"Si ifra til en voksen hvis du opplever noe skremmende eller ubehagelig på nett."

Enighet om at dette er et viktig råd, men det kan gjerne forklares hvorfor det er viktig å si ifra, fordi det kan være vanskelig å gjøre det.

"Sørg for å ha skjermfrie soner i hverdagen både på skolen og hjemme, for eksempel knyttet til måltider, felles aktiviteter med venner eller familie og når du skal sove."

Et godt råd som mange trenger, men som unge kanskje ikke selv tar initiativet til. Noen synes det er fint med eksempler på hvor det kan være skjermfrie soner, mens andre synes det gjør rådet unødig langt å lese.

"Bli med på å lage felles regler om skjermbruk i familien."

Her hadde ungdommene flere ulike meninger, fra at flere tror at mange ungdommer ikke har lyst til å bli med på, til at det vil bli mer rettferdig og at de unges stemmer blir hørt, det pekes på at det er viktig at dette også gjelder foreldre/voksne. Trekkes frem at ikke alle bor i familier, så kanskje "de nærmeste" kunne blitt brukt.

"Snakk med venner og klassen om felles regler og forventninger om skjermbruk, for eksempel om å ikke sende meldinger etter et bestemt klokkeslett og om ikke å forvente svar med en gang."

Noen synes det er et godt råd, særlig for de yngste dvs de under 13 år, etter det tror de det er vanskelig å drøfte dette i klassen, at det kan være flaut å ha en slik samtale i klassen, men bedre å bli enig i en nær krets. Men at det å ikke forvente svar med en gang er et godt råd, da mange lett kan overtenke om de ikke får svar med en gang.

"Hvis du skal lære deg noe skikkelig, som når du skal øve til en prøve, er det lurt å ikke være på mobilen eller andre skjermer samtidig. Det tar lengre tid og du lærer mindre."

Her var det flere innspill som at det kan gis råd om hvor lenge uten annen skjerm (30 min øve/5 min på mobil), noen liker å høre på musikk mens de gjør lekser, noen får oppgaver via PC eller bruker PC til å finne informasjon. En foreslår at det bør være så konkret at man ikke skal være på sosiale medier. Ellers mange som synes dette er et godt råd, noe mange vet, men trenger påminnelse om og kanskje hjelp fra foreldre/voksen for å klare.

"Les på papir og legg vekk skjermene når du skal konsentrere deg om en lengre tekst."

Her trekker nesten samtlige frem at dette ikke er så lett når skolene er så digitale og de har digitale lærebøker og at det er opp til skolene å styre dette. Dette er et råd som skolene må ta ansvar for, ifølge flere.

"Arbeid aktivt for å styrke dine digitale ferdigheter og digitale dømmekraft. Bruk gjerne offentlige nettressurser som ung.no og dubestemmer.no."

Dette var et råd mange tenker er viktig, men vanskelig å forstå for ungdom, da mange ikke helt hva "digitale ferdigheter" og "digital dømmekraft" betyr, og hvordan kan du vite at du har en dårlig digital dømmekraft? Kildekritikk er et mer kjent ord for ungdom som kan brukes, og "tenke over det man ser på SoMe". Det burde forklares hvorfor man trenger digitale ferdigheter. Det var innspill på at de trenger flere eksempler på hvor de kan lære om nettvett og hvordan finne frem til disse temaene på aktuelle nettsider.

"Unngå bruk av skjerm før leggetid. Helst bør du ikke ha mobilen eller andre skjermer tilgjengelig når du skal sove. Hvis du har mobilen på soverommet, husk å skru av varslinger."

Enighet om at dette er et viktig råd. Men også utfordrende da mange bruker telefonen som vekkeklokke. Flere kunne tenke seg en mer tidspresisering på hva "før leggetid" betyr, og eksempler på hva man kan gjøre hvis man ikke får sove, da mange bruker mobilen hvis de ikke får sove.