

Helsedirektoratet
postboks 220, Skøyen
0213 OSLO

Vår ref:
25/00582-2

Saksbehandler:
Hilde Silkoset

Dato:
1. oktober 2025

Svar på høring - Skjermbruk blant barn, unge og foresatte

Barneombudet viser til Helsedirektoratets høring om nasjonale faglige råd for skjermbruk blant barn, unge og foresatte. Barneombudet setter pris på å ha blitt invitert til rådslag i forkant av høringsrunden, og ser at våre innspill i stor grad er tatt med i det foreliggende utkastet.

Barneombudet støtter Helsedirektoratets forslag til skjermråd.

Barneombudet har lenge vært bekymret for hva barn og unge går glipp av i utviklingen når skjermen tar stor plass i livene deres, på bekostning av andre ting, og har over tid etterspurt at myndighetene må utarbeide kunnskapsbaserte, nasjonale råd for skjermbruk for å sikre barn og unge en trygg og balansert digital oppvekst. Våre naboland har gjort det, og nå har vi i Norge også fått på plass slike råd.

Etter vårt syn er skjermrådene utarbeidet med utgangspunkt i barnets beste og er et viktig virkemiddel for å oppfylle barns rett til sunn utvikling og god helse ved å bidra til å forebygge negative helsekonsekvenser og fremme barns fysiske, psykiske og sosiale utvikling.

Barneombudets innspill oppsummert:

- Aldersinndelingene må ses på som faglige anbefalinger til veiledning og støtte
- Vi anbefaler at direktoratet vurderer å spesifisere skjermbegrepet nærmere
- Enkelte barn, som barn med funksjonsnedsettelse, kan ha særlig nytte av å bruke skjerm som et verktøy
- Det er positivt at skjermrådene inkluderer hvordan bruk av sosiale medier påvirker algoritmer og psykisk helse
- Voksnes skjermbruk bør begrenses også når de er sammen med ungdom
- Skjermrådene må formidles bredt, revideres og evalueres

Overordnede innspill:

Etter vårt syn fremstår skjermrådene oversiktlig og med en klar og logisk struktur. Det er positivt og tillitsvekkende at rådene bygger på fundamentert kunnskap om psykologisk utvikling, og hva vi vet er bra for barns grunnleggende behov og helse. Vi støtter også Helsedirektoratets valg om å følge «føre-var-prinsippet» for å forebygge og redusere risiko for negative konsekvenser, i

Torggata 2-4,
0181 Oslo

Postboks 8889 Youngstorget,
0028 Oslo

påvente av bredere kunnskap om skjermbrukens påvirkning på barn. Det mener vi er både klokt og nødvendig.

Det er særlig positivt at rådene tydelig beskriver hvordan skjermbruk kan komme i veien for barns grunnleggende behov, som søvn, fysisk aktivitet, sosialt samspill og psykisk helse. Dette er direkte relevant for barns rett til utvikling og helse jmf. barnekonvensjonens artikler 6 og 24. Vi vil spesielt fremheve anbefalingene om at barn under to år bør unngå skjermbruk, at skjerm ikke bør brukes som trøst eller avledning ved negative følelser, at den ikke bør brukes på bekostning av fysisk aktivitet og lek, og at den bør legges bort før leggetid. Vi berømmer også at rådene understreker viktigheten av alderstilpasset innhold, og at de yngste bør bruke skjerm sammen med voksne – noe som støtter barnets læring og utvikling.

Det er positivt at barn og unge har fått medvirke i utviklingen av skjermrådene. Dette bidrar til at rådene blir mer relevante og treffsikre.

Aldersinndelingene må ses på som faglige anbefalinger til veiledning og støtte

Vi ser at inndelingen i aldersgrupper i skjermrådene kan oppleves som vid og lite presis for noen grupper. For eksempel er det betydelige utviklingsmessige forskjeller mellom en 6-åring og en 12-åring, noe som tilsier at behovene og utfordringene knyttet til skjermbruk kan variere betydelig innenfor samme gruppe.

Vi legger til grunn at aldersinndelingen er ment som faglige anbefalinger som skal fungere som veiledning og støtte. Det er viktig at rådene tilpasses individuelle forhold, og vi oppfatter at dette også er i tråd med direktoratets intensjon.

Presisering av skjermbegrepet og betydningen av innhold og kontekst

Vi ser positivt på at det er utarbeidet generelle skjermråd, men vil samtidig påpeke at begrepet "skjerm" favner bredt og omfatter ulike typer enheter og brukssituasjoner. I det videre arbeidet med rådene anbefaler vi at direktoratet vurderer muligheten for å spesifisere skjermbegrepet nærmere – for eksempel ved å skille mellom TV, PC og mobiltelefon. Dette kan bidra til økt forståelse og mer treffsikre anbefalinger.

Videre mener vi det er viktig å anerkjenne at det ikke nødvendigvis er den totale skjermtiden som utgjør den største utfordringen, men at en må ta med i vurderingen både innholdet og konteksten skjermen brukes i. Disse faktorene har stor betydning for hvordan skjermbruk påvirker barns helse og utvikling. Dette peker tilbake på at vi forstår rådene som veiledende og bør vurderes ut fra kontekst. For eksempel vil det etter vårt syn ikke være problematisk at en 10-åring ser en fotballkamp på TV sammen med noen andre, selv om det innebærer en lengre periode foran skjermen.

Enkelte barn kan ha særlig nytte av å bruke skjerm som et verktøy

Vi mener det bør presiseres tydeligere at enkelte barn, for eksempel barn med funksjonsnedsettelse eller utviklingsforstyrrelser, kan ha nytte av å bruke skjerm som et verktøy i både fritiden og for læring. Rådene bør derfor fremstå som fleksible og inkluderende, slik at de også ivaretar behovene til barn med særskilte utfordringer.

Skjermrådene inkluderer hvordan bruk av sosiale medier påvirker algoritmer

Vi ser det som positivt at skjermrådene tar opp både positive og negative sider ved bruk av sosiale medier, og vi støtter at barn og unge må få god og alderstilpasset informasjon om hvordan algoritmer fungerer og påvirker hva de ser på skjermen. Dette er viktig for å styrke barn og unges medieforståelse og bevissthet.

Vi støtter også at rådene oppfordrer barn og unge til å rapportere uønsket innhold og at det henvises til ressurser for trygg bruk av nett og sosiale medier. Dette kan bidra til å gjøre digitale plattformer tryggere og hjelpe barn og unge til å bli mer bevisste i sin digitale hverdag.

Voksnes skjermbruk bør begrenses også når de er sammen med ungdom

Voksnes skjermbruk har stor betydning for barn og vi støtter anbefalingen om at foreldre og andre voksne bør begrense egen skjermbruk når de er sammen med barn. I vår undersøkelse *Barnebarometeret 2025*, kom det frem at dette er noe barn selv også ønsker - at foreldre skal legge vekk skjermen når de er sammen med barna sine.¹

Vi mener rådene burde bli enda tydeligere på at dette gjelder hele oppveksten – fra spedbarn til ungdom. Barn og unge trenger voksne som er til stede og har en god relasjon med dem. Når voksne bruker mye tid på egne skjermer, blir de mindre tilgjengelige for barnet sitt, også når barnet er en ungdom.

Det er positivt at rådene oppfordrer voksne til å engasjere seg i barnas digitale liv, regulere skjermbruk, veilede og være gode rollemodeller.

Skjermrådene må formidles bredt, revideres og evalueres

For at rådene skal få praktisk betydning, må de formidles bredt og gjøres lett tilgjengelige. Det må også settes av nok ressurser til implementering. Vi anbefaler at rådene tas inn ved samtaler under konsultasjoner på helsestasjonen og at det utarbeides et opplegg basert på rådene som kan brukes ved for eksempel foreldremøter i barnehage og skole og på andre arenaer hvor det kan være naturlig å ta de opp til innsikt og refleksjon.

Rådene bør videre evalueres og revideres jevnlig i tråd med ny forskning. Barns utviklingsbehov og rett til gode oppvekstbetingelser må fortsatt stå sentralt. Barn og unge må også få mulighet til å bidra inn i dette arbeidet.

Med vennlig hilsen

Mina Gerhardsen
barneombud

Hilde Silkoset
seniorrådgiver

Brevet er godkjent elektronisk og har derfor ingen signatur.

¹ <https://www.barneombudet.no/barnebarometeret-2025>