



Nasjonalforeningen for folkehelsens innspill til skjermbrukutvalget

Nasjonalforeningen for folkehelsen er først og fremst glade for at Regjeringen har valgt å sette ned et utvalg som har som sitt mandat å se på konsekvensene av barn og unges skjermbruk og foreslå tiltak. Det er helt klart behov for en gjennomgang av flere sider av barn og unges skjermbruk, og vi synes det er bra at skjermbrukutvalget har en såpass bred tilnærming der målet er å gi regjeringen et bedre kunnskapsgrunnlag om hvordan barn og unges skjermbruk i barnehage, skole og fritid påvirker helse, livskvalitet, læring og oppvekst. Som en viktig folkehelseaktør er Nasjonalforeningen for folkehelsen spesielt opptatt av hvordan skjermbruk påvirker barn og unges fysiske og psykiske helse, og vårt innspill vil hovedsakelig dreie seg om hvordan skjermbruk kan ha negative konsekvenser for barn og unges helse.

«Føre-var-prinsippet»

Vi mener det trengs tydelige grep for å minske den tiden barn og unge bruker på skjerm. Norske barn ser mer på skjerm enn noen andre barn i Europa. Gjennomsnittlig sitter norske 9 – 16 åringer foran en skjerm, enten det er PC, mobil eller TV, i godt over tre og en halv time pr. dag. Gitt økende kunnskap om hva skjermbruk gjør med barn og unge er dette bekymringsverdig. Skjermbrukutvalget peker på at det trengs mer kunnskap og har som del av sitt mandat å bygge et bredere kunnskapsgrunnlag. Det er veldig bra, men det er viktig at utvalget også tar innover seg at dette er et område der det stadig kommer ny forskning. Statistiker og forsker ved Sintef, Tobias Dahl, har gjentatte ganger vist at mange av studiene på skjermbruk og livskvalitet har store metodiske svakheter. Det at barn og unge utsettes for tidvis massiv eksponering av skjerm gjennom barnehage, skole og fritid er historisk sett et ganske nytt fenomen, noe som betyr at kunnskapsgrunnlaget bygges parallelt med økende eksponering. Nasjonalforeningen for folkehelsen mener derfor at skjermbrukutvalget bør innta en tydelig «føre-var-holdning» i sine anbefalinger om skjermbruk. «Føre-var-prinsippet» har historisk sett vært viktig i folkehelsearbeidet når det gjelder tiltak for å redusere risiko for helseskade og tiltak for å fremme god helse. Et «føre-var-prinsipp» er spesielt viktig når det gjelder barn og unges helse, og vi mener derfor det er helt naturlig at dette prinsippet implementeres i utvalgets råd om skjermbruk for barn og unge. Vi har nok kunnskap om mulig risiko til å ta utgangspunkt i at høy skjermbruk kan ha negative sider og derfor bør begrenses, framfor å kreve ugjendrivelige bevis for at det faktisk er skadelig før det gis slike råd.

Påvirkning på psykisk og fysisk helse

I en undersøkelse utført av Opinion på vegne av Nasjonalforeningen for folkehelsen i mai 2023 sier 65 % av foreldrene at de er bekymret for barnas skjermbruk. Og vi mener det er grunn til bekymring. Det har lenge vært en mistanke om en sammenheng mellom bruk av sosiale medier og spesielt jenters psykiske helse. Forskeren Jonathan Haidt har foretatt en grundig gjennomgang av forskningen på feltet, og han beskriver en samfunnsendring der vi har gått fra en «lek- og aktivitetsbasert barndom» til en «telefon eller skjermbasert barndom», der tidsbruken på sosiale medier særlig har påvirket jentenes psykiske helse negativt. Det er godt dokumentert at for mye sammenligning med andre, og sosiale medier gir i stor grad anledning til å sammenligne seg med andre, påvirker selvfølelse og psykisk helse negativt, og dermed også mestring av livet. Skjermene har akselerert muligheten til en slik sammenligning.

Vi er også bekymret for at økt skjermbruk hos barn gjør noe med barns fysiske helse. Barn som ser ned i en skjerm er ikke oppe i et klatrestativ, løper om kapp eller spiller ball. Vi kan anta at skjermen



kommer i veien for aktivitet. Her trengs det mer kunnskap, men det kan være naturlig å anta at mindre tid foran skjerm vil kunne føre til en mer aktiv fritid med mer lek sammen med andre. I skolebarnas spisetid brukes ofte skjerm som underholdning eller for å skape ro. Det kan være fint innimellom, men barnas spisetid er også en gylden anledning for barn å lære og erfare sosialt samvær rundt et måltid, og det er viktig å ivareta måltidets sosiale funksjon. Forskning viser også at vi blir dårligere til å selvregulere matinntak når vi spiser foran en TV eller skjerm, og det kan skape uheldige koblinger mellom mat og skjerm som vedvarer gjennom livet. Funn fra forskning viser en sammenheng mellom overvekt hos barn og høy skjermbruk. Dette handler både om ubevisst spising og høyere eksponering for reklame for usunn mat og drikke.

Nasjonalforeningen for folkehelsen mener at de nasjonale anbefalingene om mobilfri grunnskole, ungdomsskole og videregående skole i klasserom og friminutt som kom tidligere i år, er et viktig skritt i riktig retning og at utvalget bør forsterke dette i sine råd. Mobilfri skole vil bidra til å redusere den samlede tiden barn og unge bruker på skjerm. Det bør vurderes om mobilfri skole skal reguleres gjennom et forbud slik at det blir likt for alle uavhengig av hvilken skole barna går på, eller hvilken kommune de vokser opp i. Det er selvsagt viktig å ta hensyn til de som trenger å benytte mobil av en eller annen grunn, om det er av sosiale eller helsemessige årsaker, men fleksibel tilrettelegging for de som trenger det må ikke stå i veien for en nasjonal regulering.

Markedsføring og kommersielle interessers inntog i barns liv gjennom skjermen

Vi voksne ser veldig lite av den reklamen kommersielle aktører sender mot barna våre. Det aller meste av reklame som er rettet mot barn sendes til dem direkte via mobiltelefonene deres, gjennom ulike apper og sosiale kanaler. Det er rene annonser, som reklame for brus med sukker, det er TikTok-snutter med influensere som skryter av sin favorittenergидrikke, eller reklame pakket inn i spill, der du kan vinne en is på McDonalds eller godteri på Normal. Vi viser også til Forbrukerrådet som i sitt høringsinnspill peker på at den bakenforliggende årsaken til det massive kommersielle presset på barn i digitale flater, er teknologiselskapenes forretningsmodell som baserer seg på å holde på barnas oppmerksomhet lengst mulig for å kunne vise annonser eller finne ut mer om deres ønsker og behov, slik at reklame og andre budskap personaliseres. FNs barnekonvensjon forplikter medlemslandene til å beskytte barns helse og FN har pekt på betydningen av et reklameforbud som skal beskytte barn opp til 18 år. Skjermbrukutvalget bør være veldig tydelige i sine råd om å beskytte barn og unge mot markedsføring på digitale flater der ansvaret plasseres hos de profesjonelle og kommersielle aktørene og at byrden ikke legges på det enkelte barn eller foreldrene.

Vi håper også at Skjermbrukutvalget anbefaler at alle landets skoler innfører samme ordning som Oslo skolen som har sperret tilgangen til sosiale medier, Youtube og nettsider med spill, og installert filter som blokkerer all reklame i alle elektroniske enheter som brukes i regi av skolen.

Tydelige råd og regulering

Nasjonalforeningen for folkehelsen mener at tiden er moden for å regulere barn og unges skjermbruk på en langt mer systematisk måte enn det som er tilfelle i dag. Det er behov for regulering av skjermbruken fordi utfordringene er for store til at den enkelte familie eller det enkelte foreldremøte i klassen kan løse dem selv. Det kan ikke være opptil foreldres overskudd eller foreldregruppers kapasitet for å beskytte barna mot negativ skjermbruk. Regulering vil bidra til å redusere sosial ulikhet og særlig beskytte de sårbare barna. Når halvparten av 9-åringene og 85 % av 11-åringene er på sosiale medier må dette møtes med en større samfunnsdebatt der regulering er en viktig del av løsningen. Mange land tar nå opp diskusjonen både om aldersgrenser og økt ansvar til de som lager



apper og sosiale mediekkanaler om å sikre at gjeldende aldersgrenser holdes og at barn beskyttes mot skadelig innhold. Vi håper at skjermbrukutvalget vil svare på dette med tydelige anbefalinger om regulering og faglige råd til Regjeringen.

På vegne av Nasjonalforeningen for folkehelsen

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Mina Gerhardsen".

Mina Gerhardsen
Generalsekretær