

Baggrundsnotat: Sundhedsstyrelsens anbefalinger om børn, unges og forældres brug af skærm

Dette notat indeholder en kort beskrivelse af Sundhedsstyrelsens anbefalinger om børn, unges og forældres brug af skærm. Anbefalingerne har et sundhedsfremmende afsæt, og de henvender sig til forældre med børn i alderen 0-15 år.

Sundhedsstyrelsens Center for sundhed og digitale mediers kerneopgave er at indsamle den forskningsbaserede viden på området og ligeledes at formidle viden om skærmens betydning for familiers fysiske og mentale sundhed. Anbefalingerne har til hensigt at vejlede forældre om brug af skærm i en familiekontekst. Anbefalingerne formidles via kampagnen STYR PÅ SKÆRM, som giver nogle anvendelsesorienterede og konkrete råd til, hvordan man kan lave rammer og aftaler med sine børn.

Begrebet ”Brug af skærm” refererer i disse anbefalinger til aktiviteter med tablet, computer, mobiltelefon og TV. Det betragtes eksempelvis ikke som skærmbrug at tale i telefon eller lytte til musik.

Baggrund

Brug af skærm har vundet indpas som et uundgåeligt element i vores hverdag. Det har rejst bekymring for, om brug af skærme påvirker vores sundhed og trivsel negativt. Undersøgelser viser, at brugen af skærm er steget i alle aldersgrupper i Danmark de seneste 10 år, og at brugen er hyppigst blandt de unge¹. Hver fjerde 15-årige pige er på de sociale medier mindst fire timer hver dag. Blandt de 13-årige drenge bruger hver tredje mindst fire timer om dagen mandag til fredag på at spille. I weekenden er tallene endnu højere.²

For at styrke børns sundhed og trivsel, er det blandt andet vigtigt med tilstrækkelig søvn og fysisk aktivitet, ligesom deres mulighed for at indgå i gode fællesskaber, har betydning for deres trivsel³. Da brugen af skærm kan forskyde andre aktiviteter, der kan have betydning for barnets sundhed og trivsel, er det vigtigt, at forældre er bevidste om deres børns brug af skærm, og måden hvorpå skærmen bruges.

Anbefalingerne har fokus på, hvordan sundhed og trivsel kan påvirkes ved forskellige former for brug af skærm. Det er dog klart, at eksempelvis udsættelse af søvn kan skyldes mange forskellige ting, lige-

¹ Nordisk Ministerråd (2019), *StyrPåSoMe – Er sociale medier faktisk en trussel for unges trivsel?*

² Statens Institut for Folkesundhed (2018), *Skolebørnsundersøgelsen 2018 HBSC*

³ Ottosen, Mai Heide et al. (2018) VIVE, *Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel*

som mobning og frygten for at gå glip af noget ikke alene er medierelaterede problemstillinger. Digitale medier kan dog være med til at forstærke nogle mekanismer blandt børn og unge, hvorved problemstillingerne bliver mere allestedsnærværende⁴.

Til støtte for udarbejdelsen af anbefalingerne er der foretaget en række systematiske litteraturstudier, som har undersøgt den tilgængelige viden om skærmens betydning for henholdsvis søvn, fysisk aktivitet og stress og relationer/fællesskaber, som kort gennemgås nedenfor. De pågældende litteraturstudier omfatter publicerede forskningsartikler samt nationale og nordiske rapporter. Der er ikke tidligere blevet lavet tilsvarende vidensopsamling inden for disse emner i Danmark. Det er gennemgående for litteraturstudierne, at der er overlappende forskningsperspektiver. Kvaliteten af studierne er delt op i *lav*, *moderat* og *høj*, og få anbefalinger tager, på den baggrund, afsæt i studier af høj kvalitet.

Herudover bygger anbefalingerne på allerede dokumenteret viden om børns og unges basale behov for eksempelvis søvn, fysisk aktivitet og tilknytning til forældre. Den videnskabelige litteratur har generelt set ikke kunnet påvise, hvilken betydning et konkret tidsforbrug har for sundhed og trivsel blandt børn.

WHO har i 2019 også udarbejdet skærmanbefalinger, inklusiv konkrete tidsangivelser⁵. Sundhedsstyrelsen har, på baggrund af de gennemførte litteraturstudier, og i samråd med en række eksperter ikke fundet det muligt at udlede lignende tidsmæssige anbefalinger for målgruppen i de danske anbefalinger. I stedet har der pågået en proces med eksperter, som har bidraget til kvalificeringen af litteraturstudiernes resultater samt i formuleringen af anbefalingerne. Anbefalingerne er derfor i til-læg til den videnskabelige litteratur ligeledes baserede på nogle pragmatiske valg. Det har været væsentligt, at udmeldingerne skal være lette at kommunikere og dermed til at forstå og handle efter. Ligeledes skal anbefalingerne opfattes som realistiske og relevante for familierne. Derudover er der i forhold til udmeldingerne anlagt et forsigtighedsprincip.

Skærm og søvn blandt børn og unge

Litteraturstudiet *Digitale enheders betydning for søvn hos 0-15 årige*⁶ bygger på 52 studier og viser overordnet, at skærm har en betydning for børns og unges søvn. Resultaterne er mest usikre for de 0-5-årige, men der findes evidens for, at brug af fjernsyn og tablets både i løbet af dagen og om aftenen har sammenhæng med kortere nattesøvn. For de 6-12-årige er en lang række digitale enheder identificeret som faktorer, der forkorter søvnlængden. Desuden er brug af fjernsyn og mobiltelefon op til sengetid kædet sammen med natlige opvågninger. For de 13-15-årige ses der nogle lidt andre digitale enheder end i de yngre aldersgrupper. Størstedelen af studierne finder ikke, at fjernsyn har sammenhæng med de unges søvn. Det har derimod en lang række andre digitale enheder, herunder brug af mobiltelefon, computer og internet. Desuden er brug af sociale medier identificeret som havende sammenhæng med dårligere nattesøvn i denne aldersgruppe. Yderligere blev der fundet en sammenhæng mellem digitale enheder i soveværelset og en kortere søvn.

⁴ Kierkegaard et. Al. (2020), *Digital mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge*, Statens Institut for Folkesundhed og Københavns Universitet

⁵ WHO (2019): *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*

⁶ Lund et. al. (2020), *Digitale enheders betydning for søvn hos 0-15 årige*, Statens Institut for Folkesundhed

Søvn har betydning for børn og unges sundhed, trivsel, fysiske og mentale udvikling⁷. Når barnet sover, bearbejdes alle de indtryk og viden, som er kommet i løbet af dagen. Uanset alder har barnet brug for tilstrækkeligt med søvn for at kunne tage læring til sig – både den læring der er kommet i løbet af dagen, og den som barnet vil møde i børnehaven eller i skolen i morgen. At være udhvilet har stor betydning for barnets hjerne, og betyder at barnet koncentrerer sig bedre og har en bedre reaktionsevne, end hvis barnet ikke er udhvilet.

Søvn har betydning for barnets vækst, kroppens og hjernens restitution og immunsystemets funktion. At dit barn får en god søvn, handler både om at få nok søvn til at være udhvilet, men også kvaliteten af søvnen har betydning⁸.

Når dit barn bruger skærm om aftenen op til sovetid, kan det betyde, at sovetidspunktet udsættes og døgnrytmen forsinkes, ligesom det blå lys fra skærmen også forstyrrer døgnrytmen. Herved reduceres den samlede søvntid, særligt hvis hjernen aktiveres med mange indtryk (som eksempelvis computerspil eller sociale medier). Hvis telefon og/eller tablet ligger i soverummet, risikerer barnet at blive forstyrret i løbet af natten⁹.

Skærm og fysisk aktivitet & stillesiddende tid blandt børn og unge

Litteraturgennemgangen *sammenhængen mellem skærmtid og fysisk aktivitet & stillesiddende tid hos børn*¹⁰, bygger på 49 studier og viser, at der enten ingen statistisk signifikant sammenhæng er, eller alternativt en svag negativ sammenhæng mellem skærmtid og fysisk aktivitet (øget skærmtid er associeret med reduceret fysisk aktivitet) og en svag positiv sammenhæng mellem skærmtid og stillesiddende tid (øget skærmtid er associeret med øget stillesiddende tid). Det er dog meget usikkert om sammenhængene er korrekt estimeret i de enkelte studier, og yderligere forskning af bedre kvalitet er nødvendig for at kunne træffe en mere sikker konklusion. Det kan således ikke udelukkes, at øget skærmtid ikke påvirker børn og unges fysisk aktivitet i en grad, der er vigtig for deres helbred og udvikling.

Stillesiddende aktivitet med skærmen er blevet en naturlig del af mange børns leg og hverdag, men det er vigtigt, at børn og unge også er i bevægelse og fysisk aktive i løbet af dagen. Fysisk aktivitet i barndommen har kritisk betydning for både fysisk sundhed, trivsel og udvikling, og det kan bidrage til at opbygge vaner og interesser for fysisk aktivitet, der kan følge den enkelte ind i voksenlivet¹¹.

⁷ Lund et.al., (2020): *Digitale enheders betydning for søvn hos 0-15 årige børn og unge*, Statens Institut for Folkesundhed

⁸ Rahbek Kornum, Birgitte (2019): *Forstå din søvn*, Gyldendal

⁹ Lund et.al., (2020): *Digitale enheders betydning for søvn hos 0-15 årige børn og unge*, Statens Institut for Folkesundhed og Sparvath Brautsch et. al. (2022), *Digitale mediers betydning for søvn hos 16-25 årige*, Statens Institut for Folkesundhed

¹⁰ Olesen et. al. (2020), *Sammenhængen mellem skærmtid og fysisk aktivitet hos børn – En systematisk litteraturgennemgang*, Syddansk Universitet

¹¹ Ibid

Herudover er det veldokumenteret, at små børn bruger kroppen til at udforske omgivelserne og til at skabe kontakt til andre¹². Gennem bevægelse lærer de deres krop at kende, og derfor er det vigtigt, at dit barn har tilpas med udfordrende og varierede muligheder for at bevæge sig i hverdagen, så det lærer mange forskellige bevægelser og udvikler en god motorik. Et barn der har en god motorik har større mulighed for at få en positiv oplevelse af sin krop og det, den kan¹³.

Fysisk aktivitet styrker børns indlæringsevne¹⁴, og børn der er fysisk aktive trives ofte bedre socialt, har mere selvtillid og en højere stresstærskel¹⁵. Fysisk aktivitet bidrager samtidig til at opbygge muskler, knogler, stofskifte, kredsløb og et sundt hjerte, mens børn vokser. Endelig kan et fysisk aktivt børne- og ungdomsliv være med til at forebygge sygdomme senere i livet¹⁶.

Skærm og sociale relationer/fællesskaber og stress blandt børn og unge

Litteraturgennemgangen *Digital mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge*¹⁷, er et todelt studie, som bygger på henholdsvis 62 og 43 studier. Studiet viser, samlet set, at der er områder omkring digital mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge, som er særligt fremtrædende, og derfor fremadrettet kan bruges som opmærksomhedspunkter. Hvad de yngre børn angår, peger de fundne studier på, at børn og forældres individuelle mediebrug kan påvirke forældre-barn relationen negativt, mens fælles mediebrug kan øge tilknytningen forældre og børn imellem, også hos de lidt ældre børn.

Hvad de lidt ældre børn angår peger en stor andel af studierne endvidere på, at digital mediebrug understøtter venskaber i børn og unges hverdag. Endvidere indgår spørgsmålet om popularitet og sociale positioner som et centralt tema i forskningen omkring online mobning, der også er fremtrædende i forhold til digital mediebrugs betydning for selvoplevet stress blandt børn og unge. Her peger den fundne litteratur endvidere på, at unges aktivitet (antal aktive konti, antal timer m.v.) på digitale medier hænger sammen med en øget følelse af FOMO. Derudover peger litteraturen på, at digital 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, for eksempel forhøjet kortisolniveau, hjertebanken eller koncentrationsbesvær.

¹² Sundhedsstyrelsen (2016): *Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-6 årige børn* og Sundhedsstyrelsen (2019): *Sunde børn*

¹³ Sundhedsstyrelsen (2019): *Anbefalinger om fysisk aktivitet for børn under 5 år*

¹⁴ Vidensråd for forebyggelse (2016): *Fysisk aktivitet - Læring, trivsel og sundhed i Folkeskolen*

¹⁵ Sundhedsstyrelsen (2018): *Fysisk aktivitet – Håndbog om forebyggelse og behandling*

¹⁶ Sundhedsstyrelsen (2019): *Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15 årige*

¹⁷ Kiekegaard et. al., (2020): *Digital mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge*, Statens Institut for Folkesundhed

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om børn, unges og forældres brug af skærm

- 1. Dit barn bør ikke bruge skærm op til sovetid, da det kan udsætte sovetidspunktet og betyde, at barnet ikke får tilstrækkeligt med søvn**
- 2. Undgå telefon eller tablet i barnets soveværelse i løbet af natten, da skærmaktivitet om natten kan forstyrre søvnen og forringe søvnkvaliteten**
- 3. Skab variation mellem dit barns skærmaktivitet og øvrige aktiviteter i løbet af dagen, herunder fysisk aktivitet**
- 4. Interesser dig for dit barns digitale liv og vær opmærksom på barnets eventuelle bekymringer for at stå uden for fællesskabet eller for at gå glip af noget online**
- 5. Lav aftaler om skærmb brug i familien, som gælder både barn og voksen, og hav en løbende dialog om, hvor meget skærmen bruges og til hvilke formål**
- 6. Forældre bør være opmærksomme på eget forbrug af skærm i samvær med barnet, da individuelt skærmb brug kan påvirke forældre-barn relationen negativt**

Annemette Høgedal, Specialkonsulent, Sundhedsstyrelsen