



Notat:

## Sundhedsstyrelsens anbefalinger om skærmbrug

Dette notat indeholder en kort beskrivelse af Sundhedsstyrelsens anbefalinger om skærmbrug for børn, unge og forældre. Sundhedsstyrelsen har fået finansiering til at indsamle og formidle den nyeste viden til befolkningen vedr. de sundhedsmæssige effekter af skærmbrug. Denne viden kan være et pejlemærke for den enkelte og familien i beslutningen om skærmbrug, ligesom anbefalingerne kan anvendes til at understøtte rammer for skærmbrug. Anbefalingerne har et sundhedsfremmende afsæt, og de henvender sig til to målgrupper 1) børn, unge og voksne og 2) forældre med hjemmeboende børn. Anbefalingerne har til hensigt at vejlede borgerne om brug af skærm i fritiden og specifikt forældre med hjemmeboende børn om brug af skærm i de enkelte familier.

Nedenstående anbefalinger er udarbejdet med udgangspunkt i viden fra en række litteraturgennemgange gennemført for Sundhedsstyrelsen i perioden 2019-2022 samt dialog med eksperter på området.

### Baggrund

Sundhedsstyrelsen har siden 2019 undersøgt de mulige sundhedsmæssige konsekvenser af den øgede digitalisering i samfundet og den dermed stigende brug af digitale medier og anden skærmb brug blandt børn og unge. De sundhedsmæssige konsekvenser er blevet belyst ved at se på skærmb rugs betydning for søvn, fysisk aktivitet, oplevet stress og relationer. Med afsæt i den videnskabelige litteratur, blev der i 2020 udarbejdet seks anbefalinger for familier med hjemmeboende børn i alderen 0-15 år. Disse anbefalinger er gengivet nedenfor.

#### Sundhedsstyrelsens anbefalinger fra 2020:

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 hverdagen, 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.*



Sundhedsstyrelsen har fra 2020-2022 udarbejdet litteraturstudier om betydningen af brug af skærm for unge i alderen 16-24 år. Derudover har der været en stigende bekymring for helbredseffekter ved brugen af skærm for 0-2-årige børn, hvilket også reflekteres i de nye anbefalinger.

WHO har i 2019 udarbejdet skærmanbefalinger, inklusiv konkrete tidsangivelser<sup>1</sup>. 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. Ligeledes indgår der i anbefalinger fra WHO vedr. fysisk aktivitet anbefalinger for 5 år og opefter om brug af skærm i fritiden, dog uden brug af tidsangivelser, men blot at den tid man sidder stille i fritiden, herunder når man bruger skærm, bør begrænses<sup>2</sup>.

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

## Vidensgrundlaget bag revidering af anbefalingerne om skærmb brug

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 unge<sup>3</sup>. Hver tredje pige i 9. klasse er på de sociale medier mindst fire timer hver dag. Blandt de 13-årige drenge bruger hver fjerde mindst fire timer om dagen mandag til fredag på at spille. I weekenden er tallene endnu højere<sup>4</sup>.

I 2023 udkom den amerikanske regerings sundhedsrådgivere med en litteraturgennemgang som viser, at der er grund til bekymring i forhold til et højt forbrug af sociale medier blandt børn og unge. Det handler bl.a. om, at et jævnlige højt forbrug af digitale sociale medier kan bidrage til ændringer i udviklingen af området amygdala i hjernen, som er vigtig for udvikling af emotionel læring og adfærd, og den prefrontale cortex, som er vigtig i forhold til impuls kontrol og følelsesregulering og udvikling af social adfærd<sup>5</sup>.

For at styrke borgernes sundhed og trivsel, er det bl.a. vigtigt med tilstrækkelig søvn og fysisk aktivitet, samt muligheden for at indgå i gode fællesskaber, hvilket bl.a. har betydning for børns og unges trivsel<sup>6</sup>. Da brugen af skærm kan forskyde andre aktiviteter, der kan have betydning for borgernes - og ikke mindst børns og unges - sundhed og trivsel, er det vigtigt, at forældre bl.a. selv er bevidste om deres egen og deres børns brug af skærm og måden, hvorpå skærmen bruges i hjemmet og fritiden.

For de systematiske litteraturgennemgange Sundhedsstyrelsen har udarbejdet, er det gennemgående, at de inkluderede studier på meget forskellig vis måler og definerer søvn, fysisk aktivitet, digitalt mediebrug, sociale relationer, fællesskaber og stress. Selvom mange studier belyser sammenhængen mellem de forskellige temaer, så er den viden der lægger til grund for disse sammenhænge begrænset af de enkelte studiers kvalitet og design. For eksempel er en stor del af de inkluderede studier tværsnitstudier, hvilket gør det svært at sige noget om årsagssammenhænge. Dertil kommer, at litteraturen på området fortsat er begrænset, da forskningsfeltet er under udvikling. Det er



således ikke muligt på baggrund af den eksisterende litteratur, at konkludere noget entydigt på alle områder og hermed den kompleksitet og de nuancer, som har betydning for sammenhængene.

Herudover bygger revideringen på allerede dokumenteret viden om børn, unge og voksnes basale behov for eksempelvis søvn, fysisk aktivitet og tilknytning til venner og forældre. Den videnskabelige litteratur har generelt set ikke kunne påvise, hvilken betydning et konkret tidsforbrug har for sundhed og trivsel blandt børn og unge. I det følgende afsnit beskrives resultaterne fra otte litteraturgennemgange, der er gennemført for Sundhedsstyrelsen, og der er suppleret med anden viden om søvn, fysisk aktivitet og sociale fællesskaber for at understøtte resultaterne fra undersøgelserne.

## Skærm og søvn blandt børn og unge

Der er udført to litteraturgennemgange: "Digitale enheders betydning for søvn hos 0-15-årige"<sup>7</sup> og "Digitale enheders betydning for søvn hos 16-25-årige"<sup>8</sup>. Begge litteraturgennemgange viser overordnet, at skærm har en betydning for børn og unges søvn.

For de 0-5-årige ses der er en sammenhæng mellem brug af fjernsyn og tablets og kortere nattesøvn.

For de 6-12-årige er en lang række digitale enheder identificeret som faktorer, der forkorter søvnlængden. Størstedelen af studierne for de 13-15-årige finder ikke, at fjernsyn har sammenhæng med deres 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 for de 13-15-årige. Yderligere blev der fundet en sammenhæng mellem digitale enheder i soveværelset og en kortere søvn. Desuden er der solid viden om at brug af digitale enheder op til sengetid hænger sammen med natlige opvågninger for 13-15-årige.

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

## Søvnens betydning for børn, unge og voksnes sundhed

Søvn spiller en vigtig rolle for menneskets biologiske funktioner, og søvn er af afgørende betydning for både livskvaliteten og for kroppen, herunder hjernens funktion, fysiologiske funktioner og restitution<sup>9</sup>. Sund søvn er af passende længde, god kvalitet og med perioder af dyb søvn. Den er desuden placeret optimalt på døgnnet og kendetegnet ved regelmæssighed og fravær af søvnforstyrrelser og -problemer<sup>10</sup>. De forskellige elementer af sund søvn varierer afhængigt af aldersgruppe.

Søvn har betydning for børn og unges sundhed, trivsel, fysiske og mentale udvikling<sup>7</sup>. Derudover har søvn betydning for børn og unges vækst, kroppens og hjernens restitution og immunsystemets funktion. God søvn blandt børn og unge, handler om at få nok søvn til at være udhvilet, men også kvaliteten af søvnen har betydning<sup>11</sup>.



Uanset alder har børn og unge brug for tilstrækkeligt med søvn for at kunne tage læring til sig – både den læring, der er kommet i løbet af dagen, og også den som de vil møde i børnehaven, skolen eller på ungdomsuddannelserne den næste dag.

Både kort- og langvarig søvnmangel, for meget søvn, et uregelmæssigt søvnmønster og dårlig søvnkvalitet kan have alvorlige helbredsmæssige konsekvenser<sup>9</sup>. For voksne er for lidt søvn associeret med lavere livskvalitet, mens en passende mængde fremmer livskvalitet. Litteraturen vedrørende børn og unge indikerer, at dårlig søvnkvalitet og manglende søvn påvirker den mentale sundhed negativt<sup>9</sup>. Søvnproblemer er en kendt risikofaktor for både fysiske og psykiske lidelser. Omvendt er god søvn en beskyttende faktor, som kan fremme både fysisk og mental sundhed<sup>12</sup>.

## Skærm og fysisk aktivitet & stillesiddende tid blandt børn og unge

Der er udført to litteraturgennemgange: "Sammenhængen mellem skærmtid og fysisk aktivitet & stillesiddende tid hos børn"<sup>13</sup> og "Sammenhængen mellem skærmtid og fysisk aktivitet hos unge 16-24 år"<sup>14</sup>. Begge litteraturgennemgange indikerer, at der er en svag sammenhæng mellem at bruge mere tid på skærm og bruge mindre tid på fysisk aktivitet. Det skal dog nævnes, at kvaliteten af den samlede evidens for en sammenhæng mellem skærmtid og fysisk aktivitet vurderes til at være af "meget lav kvalitet". Det er meget usikkert om sammenhængene og deres størrelse er korrekt estimeret i de enkelte studier på grund af fejlkilder f.eks. ved fejl i målingen af børnene og de unges skærmtid og fysisk aktivitet.

For børn på 0-15 år ses der enten ingen statistisk signifikant sammenhæng, 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 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. Styrken af sammenhængen varierer på tværs af 8 studier, men der ses en svag sammenhæng på tværs af studierne. For de 0-15-årige ses der på tværs af studierne også en tendens til en negativ sammenhæng mellem skærmtid og fysisk aktivitet, hvor øget skærmtid er svagt associeret med mindre fysisk aktivitet blandt unge. Sammenhængen er dog lidt svagere end for de 16-24-årige.

Den uafhængige analyse med data fra den Nationale Sundhedsprofil fra 2017 understøtter resultatet fra den systematiske litteraturgennemgang og finder en lidt stærkere sammenhæng (svag til moderat i styrke) mellem øget skærmtid og henholdsvis mindre tid ved moderat til hård fysisk aktivitet og højere sandsynlighed for ikke at opfylde WHO minimumsanbefaling for fysisk aktivitet.

## Fysisk aktivitets betydning for børn og unges sundhed



Fysisk aktivitet har stor betydning for folkesundheden. Fysisk inaktivitet anses for at være en betydelig risikofaktor for en lang række sygdomme og tilstande, herunder hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes, flere former for kræft og for tidlig død. Samtidig fremmer fysisk aktivitet vores mentale sundhed og følelsen af velvære<sup>15</sup>.

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 voksenlivet<sup>16</sup>.

Herudover er det veldokumenteret, at de små børn bruger kroppen til at udforske omgivelserne og til at skabe kontakt til andre<sup>17,18</sup>. Gennem bevægelse lærer de deres krop at kende, og derfor er det vigtigt, at barnet 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 kan<sup>19</sup>.

Fysisk aktivitet styrker børns indlæringsevne<sup>20</sup>, og børn og unge der er fysisk aktive trives ofte bedre socialt, har mere selvtillid og en højere stresstærskel<sup>16</sup>. Fysisk aktivitet bidrager samtidig til at opbygge muskler, knogler, stofskifte, kredsløb og et sundt hjerte, mens børn og unge vokser. Endelig kan et fysisk aktivt børne- og ungdomsliv være med til at forebygge sygdomme senere i livet<sup>21</sup>.

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

Der er udført to litteraturgennemgange: "Digital mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge"<sup>7</sup> (6-15-årige) og "Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge"<sup>22</sup> (16-24-årige). Begge litteraturgennemgange viser, at digitalt mediebrug er gennemgående i børn og unges hverdag, som i de fleste tilfælde er med til at socialisere børn og unge ind i eksisterende fællesskaber, men hvor forbruget også kan have afledte negative konsekvenser i forhold til f.eks. øget oplevelse af ensomhed, stress og at være udenfor fællesskabet.

Litteraturgennemgangen vedr. 6-15-årige viser, at der er områder omkring digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge, som er særligt fremtrædende og derfor fremadrettet kan bruges som opmærksomhedspunkter. Disse områder er; venskaber, popularitet, sociale positioner, selvoplevet stress og kropstilfredshed. Hvad de yngre børn angår, peger de fundne studier på, at børn og forældres individuelle skærmbrug kan påvirke forældre-barn relationen negativt, mens fælles skærmbrug kan øge tilknytningen forældre og børn imellem, også hos de lidt ældre børn.

For de ældste børn i aldersgruppen 6-15 år peger en stor andel af studierne på, at digitalt 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 digitalt 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 "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.

For den ældre aldersgruppe på 16-24 år viser resultaterne, at digitalt mediebrug ofte udgør en del af deres daglige kommunikation og samvær med venner. 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. Digitalt mediebrug kan være positivt for de unge, der er udfordret socialt, fordi de på den måde kan etablere, udvikle og vedligeholde relationer til venner online. Ligesom digitalt mediebrug kan have positiv betydning for den enkelte unge eller en gruppe af unge, kan det også have negativ betydning. Intensiv brug af kommunikation, hvor man iscenesætter sig selv, bl.a. via sociale medier, kan medføre usikkerhed og en følelse af ikke at passe ind i fællesskabet.

De 16-24-åriges følelse af at gå glip af noget (FOMO), som f.eks. vigtige/betydningsfulde oplevelser eller begivenheder, der er vigtige i de unges vennegrupper, anhænger af, hvor meget de sociale medier bliver brugt. Jo mere de bliver brugt, jo højere grad af FOMO. Et højt forbrug af sociale medier kan medføre en øget tendens til at sammenligne sig med andre – hvilket kan føre til lavere selvværd og kropsutilfredshed – især blandt unge kvinder. Endelig kan FOMO og sammenligning med andre medføre dårligere mental sundhed.

## Fællesskaber og trivsels betydning for børn og unges sundhed

Tætte relationer og fællesskaber har stor betydning for, om vi har det godt, og fra starten af livet er små børns udvikling påvirket af kontakten og relationerne til omsorgsgivere og deres nære miljø. En tryk tilknytning baserer sig på interaktion, hvor voksne skal have opmærksomhed på barnets adfærd, kunne tolke adfærd og komme med en passende og tilstrækkelig hurtig respons. En utryk tilknytning grundet mangelfuld opmærksomhed er en risikofaktor for senere følelses- og adfærdsmæssige problemer.

At være del af gode fællesskaber er også centralt for et godt børne- og ungdomsliv, det er her de unge finder tryghed, glæde og anerkendelse, og det er en væsentlig beskyttende faktor mod mistrivsel. Men mange børn og unge oplever det udfordrende at være en del af et fællesskab, fordi de skal kæmpe for at passe ind og måske oplever, at de skal ændre på sig selv for at blive en del af en gruppe. Det kan derfor opleves stressende at forsøge at blive en del af noget større, og det kan føre til mistrivsel at stå på kanten af et fællesskab, man ikke føler sig helt inkluderet i<sup>23</sup>. For både de børn og unge, der oplever at hører til, og for dem der føler de står lidt udenfor, kan det at relatere sig til andre være forbundet med at skulle "være på" hele tiden, bl.a. gennem de sociale medier. For



mange unge kan det virke stressende og bidrage til den ovenfor beskrevne mistrivsel, som også kan være forbundet med etablering af fællesskaber.

Svaret på børn og unges mistrivsel er ofte fællesskaber, men som sagt er ikke alle fællesskaber nødvendigvis fremmende for trivsel og mental sundhed. I en litteraturgennemgang af mental sundhedsfremmende fællesskaber i det organiserede fritidsliv er følgende fem ingredienser fremhævet som nødvendige. 1) Social forbundethed er den enkeltes oplevelse af at have en særlig relationel tilknytning og samhørighed i fællesskabet. 2) Udvikling af kompetencer omhandler, at man opnår nye evner og udvikler sig i fællesskabet. 3) Udvikling af selvtillid sker i samspil med udvikling af nye evner og det øvrige fællesskabs anerkendelse. 4) Lystbetonet referer til, at det skal være glæden af fællesskabet og aktiviteten, der er afgørende for den enkeltes udbytte af deltagelse. 5) Tryghed og tillid, som en forudsætning for at kunne være "sig selv", og at man kan trives i fællesskabet<sup>24</sup>.

## Gaming blandt børn og unge

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. For denne gruppe er det vigtigt at være opmærksom på, at kausaliteten i disse sammenhænge er uklar. Det er f.eks. svært at sige, om computerspil forårsager sociale problemer, eller om børn, der oplever sociale problemer, er mere tilbøjelige til at spille meget<sup>7</sup>.

For de 16-24-årige gælder at de bruger relativt megen tid på online gaming, og at det særligt er drenge, som gamer meget. Online gaming bidrager væsentligt til at etablere, opretholde og udvikle social kontakt til venner, og flere undersøgelser tyder på, at overlappet mellem offline og online venskaber er stort inden for online gaming. Det er et velkomment element i mange unges hverdagsliv og minder således om andre former for leg. Ingen studier finder, at online gaming leder til social isolation. Dog kan online gaming måske lede til forskellige former for u hensigtsmæssig (adverse) adfærd, og det indebærer risici, som kan være vanskelige at håndtere for unge i takt med, at forældrenes kontrol over børnenes tidsfordriv begrænses. Det er f.eks. ukontrolleret tids- og pengeforbrug og negativ påvirkning af unges uddannelsesresultater, som dog kan være vanskeligt at bevise videnskabeligt<sup>22</sup>.

## Skærmbrug for de mindste børn (børn under 2 år)

De første 1.000 dage er af afgørende betydning for et barns sundhed og trivsel, og derfor betragtes børn under 2 år som en samlet gruppe. Børn under 2 år er afhængige af deres omsorgsgivere ift. at regulere deres følelser, og de er sensitive ift. forstyrrelser i de tidlige interaktioner.

De videnskabelige undersøgelser, der underbygger, at brugen af skærm kan have negative konsekvenser for udviklingen blandt børn under 2 år, er funderet på relativt få studier, og samtidigt findes der bl.a. også få studier, der viser positive udfald af skærm i forhold til sprogudvikling. Der er en generel opmærksomhed på, at skærm kan tilsidesætte anden vigtig aktivitet i denne alder – både i



forbindelse med børns individuelle skærmb brug og voksnes individuelle skærmb brug. Det kan særligt have betydning for forældre-barn relationen<sup>25</sup>. Der er ligeledes ikke viden om studier, der har vist positive udviklingsmæssige effekter ved brug af skærm blandt børn under 2 år, der sidder alene med skærmen.

Det har været centralt, at der over for denne sårbare periode i livet, er anlagt et forsigtighedsprincip. Det betyder, at til trods for, at der ikke findes entydig evidens for, at skærmb brug har negative konsekvenser, så skal den videnskabelige usikkerhed ikke alene være grund til ikke at handle på dette område. Til dette kan det yderligere pointeres, at denne aldersgruppe kan undvære skærm, uden de oplever, det har negative konsekvenser for deres liv. Sundhedsstyrelsen har sammen med en række eksperter drøftet den tilgængelige viden indenfor området, som er nærmere beskrevet i ” Notat: Sundhedsstyrelsens anbefalinger om skærmb brug for børn under 2 år”<sup>26</sup>.

## Sundhedsstyrelsens anbefalinger om børn, unges og forældres brug af skærm

En stor del af de studier, der indgår i litteraturgennemgangene, er af varierende kvalitet, og det er for mange af disse litteraturgennemgangene ikke muligt at beskrive årsagssammenhænge. Sundhedsstyrelsen har derfor inddraget en række eksperter til at kvalificerer resultaterne fra litteraturgennemgangen og i formuleringen af anbefalingerne.

Ordlyden i anbefalingerne er derfor baseret på viden fra litteraturen og nogle pragmatiske valg. Det er forsøgt at gøre anbefalingerne så præcise og klare som mulig og dermed gøre dem nemme at forstå og handle efter. Derudover skal anbefalingerne gerne opfattes som realistiske og relevante for borgere, familier og forældre ud fra den præmis, at skærmen udgør en del af hverdagen for alle borgere, og at det ikke vil være realistisk eller ønskeligt helt at fjerne skærmen fuldstændigt fra deres hverdag. Med udgangspunkt i ovenstående har anbefalingerne følgende ordlyd:

### Anbefalinger til børn, unge og voksne:

- **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.
- **Lad din telefon eller tablet blive ude af soveværelset**  
Skærmb brug 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.

- **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, familie eller klassekammerater. 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.

- **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 din hverdag positivt.

## **Anbefalinger til forældre med hjemmeboende børn:**

Udover de fire anbefalinger ovenfor, bør forældre med hjemmeboende børn være opmærksomme på:

- **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 et skærmopkald til familiemedlemmer og gode venner.

- **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.



- **Interesser dig for dit barns digitale liv**

Dit barn kan have positive oplevelser med skærmen, men barnet kan også få ubehagelige oplevelser ved brug af skærm. Ligesom 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.

- **Lav aftaler om skærmbrug 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.

Selvom det ikke har været muligt at beskrive årsagssammenhænge, og kvaliteten af studierne er af varierende kvalitet, er der i formuleringen af anbefalingerne lagt vægt på, at det kan være hensigtsmæssigt at bruge et forsigtighedsprincip i anbefalingerne. Særligt i forbindelse med 0-2-årige børn, fordi denne periode er en sårbar periode i deres liv, hvor bl.a. forældre-barn relationen er vigtig for barnets udvikling og trivsel. Det ses endvidere at brug af skærm op til sengetid eller i løbet af natten har betydning for børns og unges søvnlængde, søvnmængde og søvnkvalitet – og for den sags skyld også for de voksne. Samtidig kan brug af skærm tage tid fra den tid, der kan bruges på andre aktiviteter, der er vigtige for borgernes sundhed f.eks. socialt samvær uden brug af skærm og aktiviteter, hvor de er fysisk aktive. Børn og unge har et digitalt socialt liv, der kan have negativ betydning for deres følelse af at være stresset, oplevelse af ensomhed eller følelse af at være udenfor et fællesskab. Endelig kan forældrenes brug af skærm påvirke forældre-barn relationen negativt, specielt i forhold til de yngste børn under 2 år.

Det er desuden vigtigt at være opmærksom på, at eksempelvis udsættelse af søvn for alle borgere kan skyldes mange forskellige ting, ligesom mobning og frygten for at gå glip af noget (FOMO) ikke alene er medierelaterede problemstillinger. Digitale medier kan dog være med til at forstærke nogle mekanismer blandt f.eks. børn og unge, hvorved problemstillingerne bliver mere allestedsnærværende<sup>27</sup>.



## Referenceliste

- (1) WHO. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization, 2019.
- (2) WHO. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
- (3) Nordisk Ministerråd. StyrPåSoMe – Er sociale medier faktisk en trussel for unges trivsel? 2019.
- (4) Statens Institut for Folkesundhed. HBSC Skolebørnsundersøgelsen. 2022.
- (5) U.S. Surgeon General's Advisory. Social Media and Youth Mental Health. 2023.
- (6) Ottosen MH, Andreasen AG, Dahl KM, Lausten M, Rayce SB, Tagmose BB. Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analyse-center for Velfærd, 2022.
- (7) Lund et al. Digitale enheders betydning for søvn hos 0-15-årige børn og unge - En systematisk litteraturgennemgang. Statens Institut for Folkesundhed, 2020.
- (8) Sparvath et al. Digitale enheders betydning for søvn hos 16-25-årige. Statens Institut for Folkesundhed, 2022.
- (9) Jennum P, et al. Søvn og sundhed. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2015.
- (10) Watson NF, Badr MS, Belenky G, Bliwise DL, Buxton OM, Buysse D, et al. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. Sleep 2015;38(6):843-844.
- (11) Rahbek Kornum B. Forstå din søvn. Gyldendal, 2019.
- (12) Statens Institut for Folkesundhedsvidenskab. Søvnens betydning for mental sundhed. En systematisk litteraturgennemgang (upubliceret).
- (13) Olesen et al. Sammenhængen mellem skærmtid og fysisk aktivitet hos børn – En systematisk litteraturgennemgang. Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, 2020.
- (14) Olesen et al. Sammenhængen mellem skærmtid og fysisk aktivitet hos unge 16-24 år- En systematisk litteraturgennemgang. Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, 2020.
- (15) Sundhedsstyrelsen. Fysisk aktivitet for voksne (18-64 år) – Viden om sundhed og forebyggelse. København: 2023.
- (16) Sundhedsstyrelsen. Fysisk aktivitet for børn og unge (5-17 år) – Viden om sundhed og forebyggelse. København: 2023.
- (17) Sundhedsstyrelsen. Fysisk aktivitet for de mindste børn – Viden om sundhed og forebyggelse. København: 2023.



Dato 06-10-2023

FOBU

Sagsnr. 03-0601-57

72 22 74 00

- (18) Sundhedsstyrelsen. Sunde Børn - Til forældre med børn i alderen 0-2 år. København: 2019.
- (19) Sundhedsstyrelsen. Anbefalinger om fysisk aktivitet for børn under 5 år. København: 2023.
- (20) Vidensråd for Forebyggelse. Fysisk aktivitet - Læring, trivsel og sundhed i Folkeskolen. 2016.
- (21) Toftager M, Brønd JC, Eghøj M, Damsgaard MT, Madsen KR. Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt elever i 5.-9. klasse. National monitorering med bevægelsesmålere, Skolebørnsundersøgelsen 2022. Statens Institut for Folkesundhed, 2023.
- (22) Fynbo et al. Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt unge – Et systematisk litteraturreview. VIVE, 2022.
- (23) Bruselius-Jensen M, Sørensen NU, Katznelson N. Fællesskaber i ungdomslivet: Når de gør godt, og når de gør ondt. (1. udgave). Aalborg Universitetsforlag. Ungdomsliv Nr. 13, 2023.
- (24) Sundhedsstyrelsen. Karakteristika af det mentalt sundhedsfremmende fritidsfællesskab for unge. 2023.
- (25) Linder LK, McDaniel BT, Stockdale L, Coyne SM. The impact of parent and child media use on early parent-infant attachment. *Infancy* 2021;26(4):551-569.
- (26) Sundhedsstyrelsen. Sundhedsstyrelsens anbefalinger om skærmbrug for 0-2-årige børn. 2023.
- (27) Kierkegaard et al. Digital mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge. Statens Institut for Folkesundhed og Københavns Universitet, 2020.