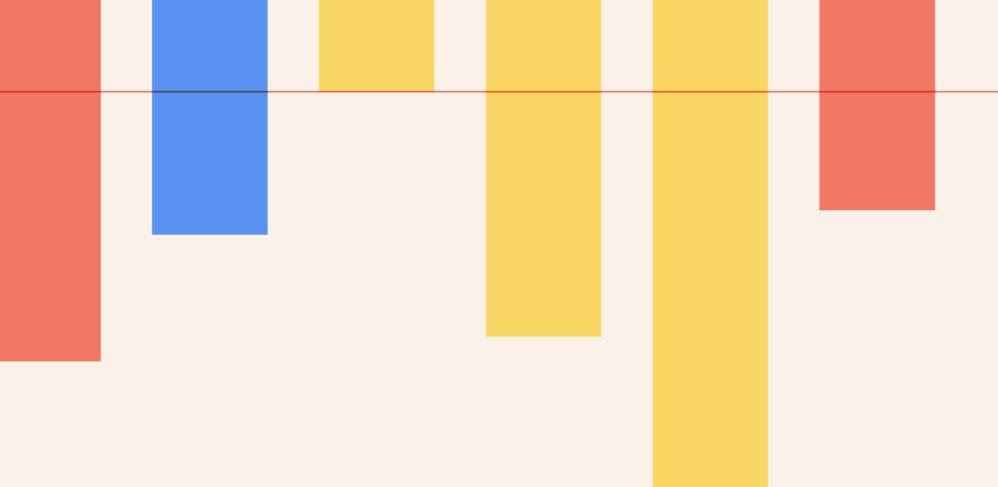




Generation Pep

Undersökning om barn och ungas skärmanvändande
Hösten 2025

Innehåll

- **Introduktion till projekt**
- Syfte och bakgrund
- Genomförande
- Yngre och äldre barn
- **Sammanfattning och slutsatser**
- Skärmtid
- Regler för skärmtid
- Skärmaktiviteter
- Konsekvenser av skärmanvändning
- Fysisk aktivitet och hälsa
- Påverkan på sömn och stress
- Vad barn vill göra istället för skärmtid
- Övergripande slutsatser
- **Resultat**
- Inledande fråga
- Kartläggning av barn och ungas skärmtid
- Skärmaktiviteter
- Konsekvenser av skärmanvändning
- Regler för skärmtid
- Rekommendationer
- Påverkan på sömn
- Kartläggning av fysisk aktivitet
- Hälsa
- Reklam
- Alternativa aktiviteter
- **Bakom rapporten**

Introduktion till projekt

Introduktion till projekt

Syfte och bakgrund

Lysio Research har på uppdrag av Generation Pep genomfört en undersökning om skärmtid under hösten 2025. Målgruppen har varit barn och ungdomar 6-17 år. Syftet har bland annat varit att kartlägga barn och ungas skärmanvändande utifrån olika faktorer, till exempel:

- Hur mycket skärmtid barn och unga har idag
- Vilka aktiviteter som skärmen används till
- Barn och ungas regler för skärmtid
- Skärmanvändandets påverkan på sömn och fysisk aktivitet

Genomförande

Insamlingen av svar har skett i Lysios barnpanel Junio som riktar sig mot barn och ungdomar 6-17 år. Inför utskicket mottog vårdnadshavare till de barn yngre än 15 år ett e-postutskick med information om undersökningen och frågeunderlaget till enkäten. Enkäten skickades därefter ut till respondenterna via e-post.

För barn yngre än 15 år har enkätinbjudan skickats till vårdnadshavaren, för ungdomar 15 år eller äldre har enkätinbjudan skickats direkt till ungdomen.

Totalt skickades enkäten ut till 1 715 respondenter varpå 333 svar inkom. Svarsfrekvensen uppgår därmed till 19 %. Två påminnelser skickades ut via e-post till de som ännu inte hade besvarat enkäten.

Inför utskicket togs ett frågeunderlag fram där vissa formuleringar skilde sig mellan yngre och äldre barn, i syfte att förenkla de frågor som ställdes till den yngsta målgruppen. I följande rapport har resultatet sedan brutits på yngre och äldre barn för att synliggöra hur resultatet eventuellt skiljer sig mellan olika grupper av svarande.

Yngre och äldre barn

”Yngre barn” inkluderar barn i åldrarna 6-9 år. Till ”äldre barn” räknas barn och ungdomar som är 10 år eller äldre. Till barn i åldrarna 6-7 år visades inledningsvis en informationsruta i enkäten där de ombads ta hjälp av en förälder eller annan vuxen i de fall som de inte förstod frågan.

19 %
svarsfrekvens

Antal svar	333
Antal i urval	1715
Svarsfrekvens	19 %

Sammanfattning och slutsatser

Sammanfattning och slutsatser

Undersökningen visar tydligt att skärmtiden är en stor del av barns och ungdomars vardag, men att omfattning och användning varierar kraftigt mellan yngre och äldre barn. Generellt ägnar äldre barn (10-17 år) betydligt mer tid åt skärmar än yngre, och använder dem också på ett mer socialt och varierat sätt.

Skärmtid

På en vanlig skoldag använder barn och unga i genomsnitt **2,5 timmar** skärm utanför lektionstid (sida 12). Men skillnaderna mellan grupperna är stora:

- **Yngre** (6-9 år): i snitt **1,6 timmar**
- **Äldre** (10-17 år): i snitt **3,0 timmar**

Äldre barn (10-17 år) är alltså nära **dubbelt så mycket** vid skärmen på skoldagar än vad yngre barn är.

Äldre barn är överrepresenterade i de högre tidskategorierna, där t.ex. **16 %** använder skärmen 5–6 timmar per dag och **3 %** sju timmar eller mer. Bland de yngre uppger nästan ingen så hög skärmtid (1 %).

På en ledig dag ökar skärmtiden för alla och snittet ligger på **3,8 timmar** per dag.

- **Yngre** (6-9 år): **2,9 timmar**
- **Äldre** (10-17 år): **4,3 timmar**

Det innebär att yngre barn (6-9 år) nästan har **dubbelt så hög skärmtid** under helger och lediga dagar jämfört med vanliga skoldagar.



Regler för skärmtid

Yngre barn (6-7 år) har i större utsträckning regler för skärmtid än äldre.

- 77 % av yngre barn (6-7 år) har **alltid** regler för skärmtid (sida 20)
- Bland äldre är det mer uppdelat:
 - 46 % har regler för **hur länge** de får använda skärmar, en liknande andel har inte det (47 %).
 - 58 % bland barn äldre än 7 år har regler för **hur sent på kvällen** de får använda skärmar (sida 21). Andelen är betydligt högre bland barn 8-9 år där nästan fyra av fem säger att de har regler för hur sent de får använda skärmen. Motsvarande siffra bland barn 10-17 år är 51 %.

Bland de barn som är äldre än 7 år och som **inte** har regler för hur länge eller hur sent de får använda skärmen önskar 12 % att de hade sådana regler. I samma grupp **önskar knappt två av fem att minska sin skärmtid** (sida 22). När frågan bryts på barn yngre och äldre än 10 år är intresset för att minska sin skärmtid tydligt högre bland de äldre barnen (43 %) än de yngre (20 %).

Sammanfattning och slutsatser

Skärmaktiviteter

Diagrammen på sida 13-15 visar tydliga skillnader i *vilka* aktiviteter som dominerar skärmanvändandet.

Yngre barn (6-9 år):

- Tittar mycket på **filmer/serier/YouTube**, majoriteten gör det minst en timme per dag (55 %)
- **Spelar spel**, störst andel gör det mindre än 1 timme (39 %) eller 1-2 timmar per dag (29 %)
- **Läser eller lyssnar på bok/artiklar/nyheter**, majoriteten gör det i någon utsträckning per dag (58 %)
- Nästan ingen aktivitet på **sociala medier** (97 % svarar "inte alls")
- Mycket lite tid går åt till att **prata med vänner** eller **skolarbete** digitalt

Äldre barn (10-17 år):

- Två av tre använder i någon utsträckning **sociala medier** dagligen
- Nio av tio spenderar tid på att **prata med vänner** (jämfört med 26 % bland yngre)
- Högre nivå av digitalt **skolarbete**, 84 % gör det i någon utsträckning dagligen
- Nästan alla tittar på **filmer/serier/YouTube**, 94 % gör det i någon utsträckning dagligen
- **Spelar spel**, drygt fyra av fem gör det dagligen

Det genomsnittliga tidsindexet (sida 16) visar att äldre barn använder skärm mer inom samtliga kategorier.

Konsekvenser av skärmanvändning

På sidan 18 framgår att känslorna efter skärmanvändning varierar. Såväl yngre som äldre barn känner sig främst trötta efter skärmanvändning, drygt två av fem uppger detta. Mellan yngre och äldre synliggörs dock även flera skillnader:

- **Yngre** (6-9 år) känner sig oftare **glada** än äldre.
- **Äldre** (10-17 år) känner sig mer **uttråkade**, **stressade** och **ensamma** än yngre. Nästan hälften av de äldre barnen känner sig dock **avslappnade** efter att ha använt skärmen (45 %).

Äldre barn verkar alltså påverkas mer **negativt** emotionellt än yngre.

Fysisk aktivitet och hälsa

En övervägande majoritet (69 %) uppger att de **aldrig** missat en fritidsaktivitet till förmån för skärmtid. Äldre barn (10-17 år) uppger dock i större utsträckning än yngre (8-9 år) att detta händer ibland. En av tio svarar att det händer minst en gång i månaden. Jämförelsesiffran bland yngre barn (8-9 år) är 3 % (sida 19).

Trots hög skärmtid är den fysiska aktiviteten relativt lik mellan grupperna (sida 26):

- Majoriteten (67 %) är aktiva **minst 1 timme** per dag.
- Medelvärdet är **1,5 timmar** för både yngre och äldre.
- Drygt fyra av fem (84 %) upplever även att deras **hälsa** i någon utsträckning är bra i allmänhet (sida 27).
- **Yngre** (6-9 år) skattar sin hälsa högre (snitt 4,5 av 5,0), jämfört med **äldre** (10-17 år) (4,1 av 5,0)

Sammanfattning och slutsatser

Påverkan på sömn och stress

Störst andel upplever **inte** att skärmanvändandet påverkar deras sömn (38 %). Av de som svarar att sömnen påverkas är det fler som uppger att den påverkas negativt än positivt (sida 24):

- **Äldre barn** (10-17 år) uppger i högre utsträckning än yngre att skärmanvändandet har en **negativ påverkan** på deras sömn (34 % vs 16 % bland barn 6-9 år)
- För äldre barn mellan 10-17 år ställdes en fråga om de känner sig stressade över vad andra lägger upp på sociala medier.
 - 7 % upplever **ofta** sådan stress
 - 23 % känner sig **ibland** stressade

Det innebär att nästan **var tredje barn** mellan 10-17 år känner stress från sociala medier i någon grad.

Vad barn vill göra istället för skärmtid

Drygt tre av fem vill **umgås mer med kompisar** i stället för att sitta framför skärmen (sida 28), både yngre och äldre uppger främst detta alternativ. Överlag synliggörs inga större skillnader mellan yngre och äldre barn i frågan. Det som sticker ut är den **fysiska aktiviteten**, där barn 10-17 år vill sporta eller röra på sig mer än yngre (46 % jämfört med 35 % bland yngre).

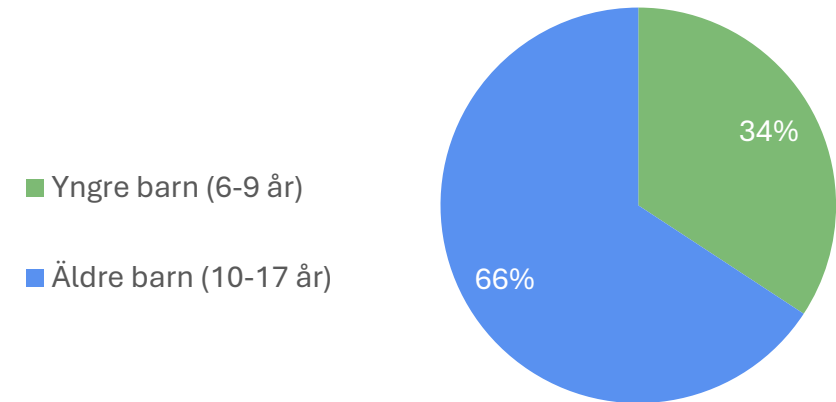
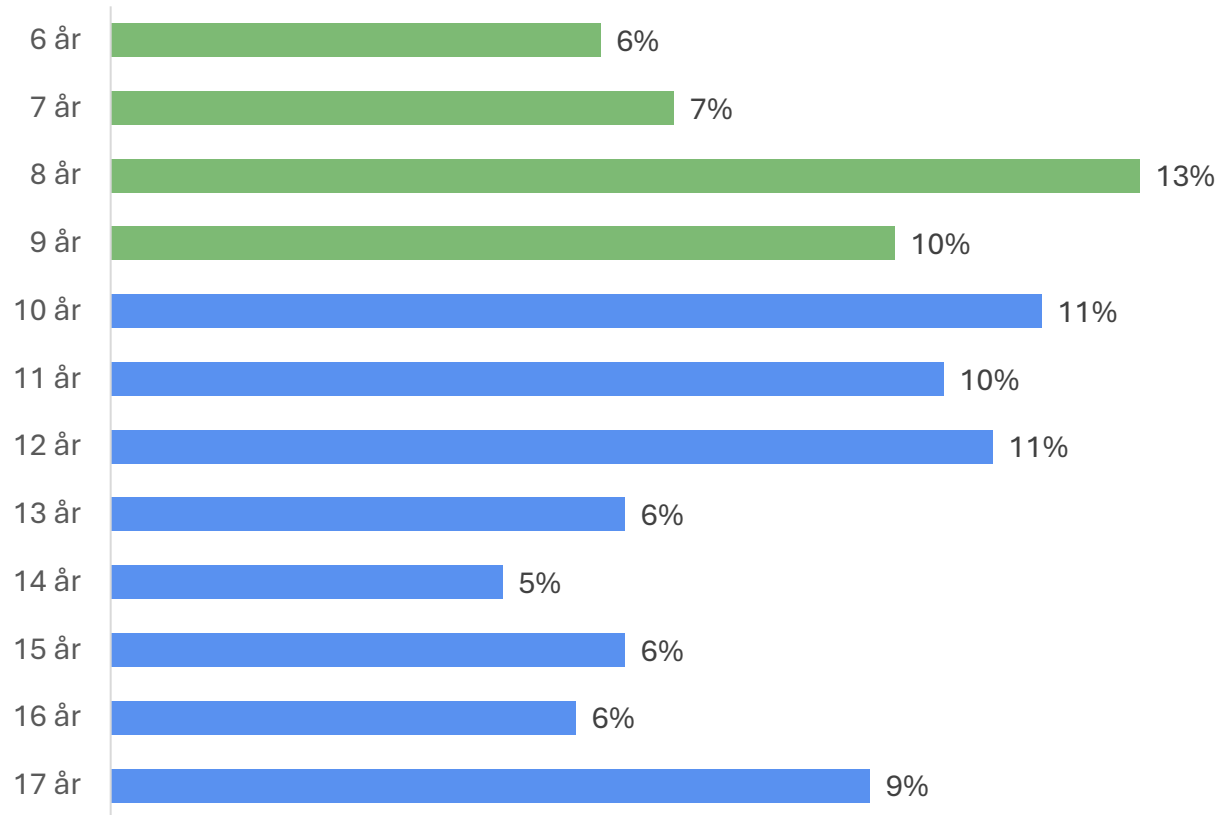
Övergripande slutsatser

- ✓ **Äldre barn (10-17 år) använder skärmar betydligt mer än yngre (6-9 år)**, både på vardagar och helger, och inom fler aktivitetskategorier.
- ✓ **Sociala medier är den största skillnaden mellan grupperna** – yngre (6-9 år) använder det nästan inte alls, äldre använder det mycket.
- ✓ **Äldre barn (10-17 år) påverkas mer negativt** av skärmanvändningen: stress, ensamhet och upplevelser av sämre sömn.
- ✓ **Regler för skärmtid minskar kraftigt med stigande ålder**, och äldre barn (10-17 år) är mer benägna att vilja minska sin skärmtid än yngre (8-9 år).
- ✓ **Barn vill framför allt vara med kompisar som alternativ till skärmtid**, oavsett ålder.

Resultat

Inledande fråga

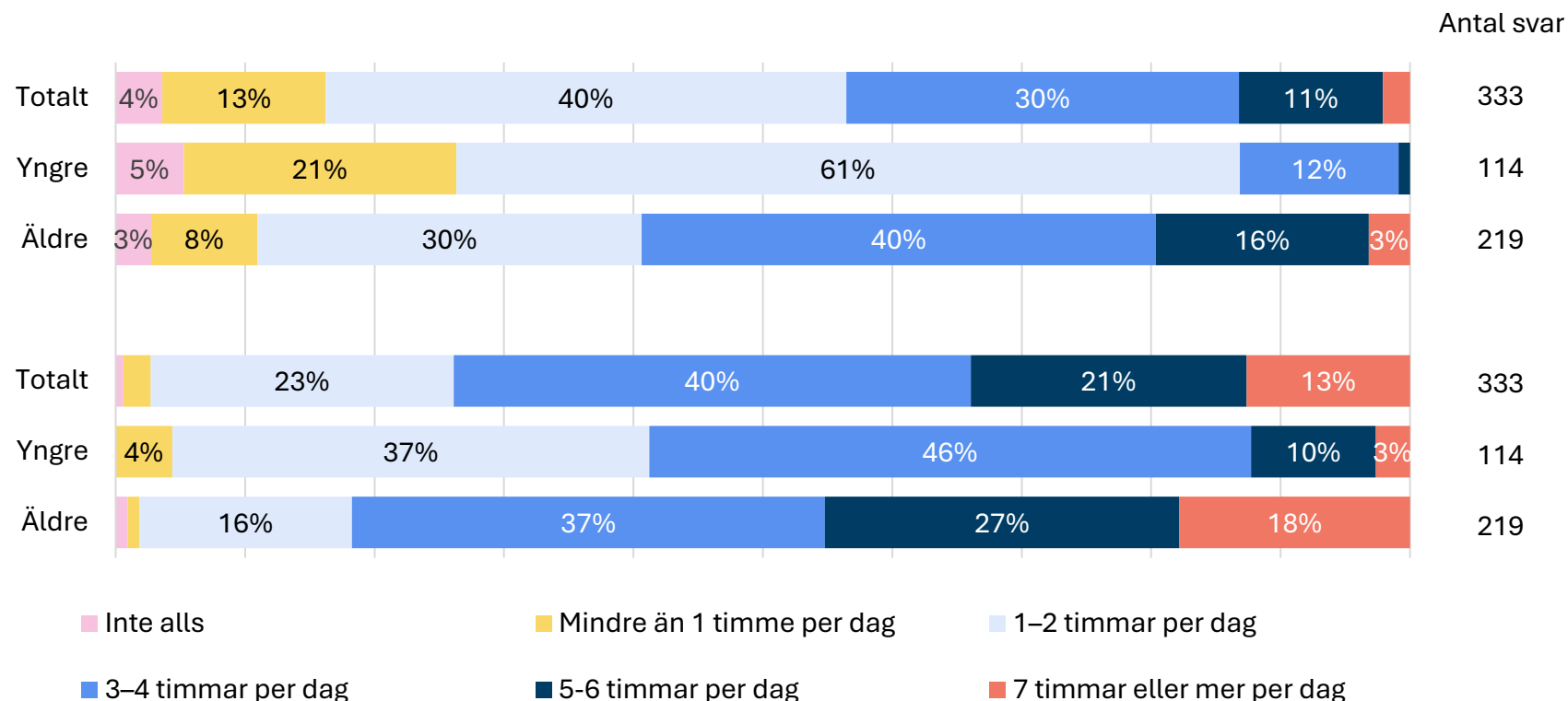
Hur gammal är du?



Kartläggning av barn och ungas skärmtid

Om du tänker på en vanlig skoldag – ungefär hur många timmar sammanlagt använder du skärm* utanför lektionstid?

Om du tänker på en ledig dag då du inte går i skolan – ungefär hur många timmar sammanlagt använder du skärm*?



*(mobil, dator, surfplatta, tv, spelkonsol)

Kartläggning av barn och ungas skärmtid

Om du tänker på en vanlig skoldag – ungefär hur många timmar sammanlagt använder du skärm utanför lektionstid?

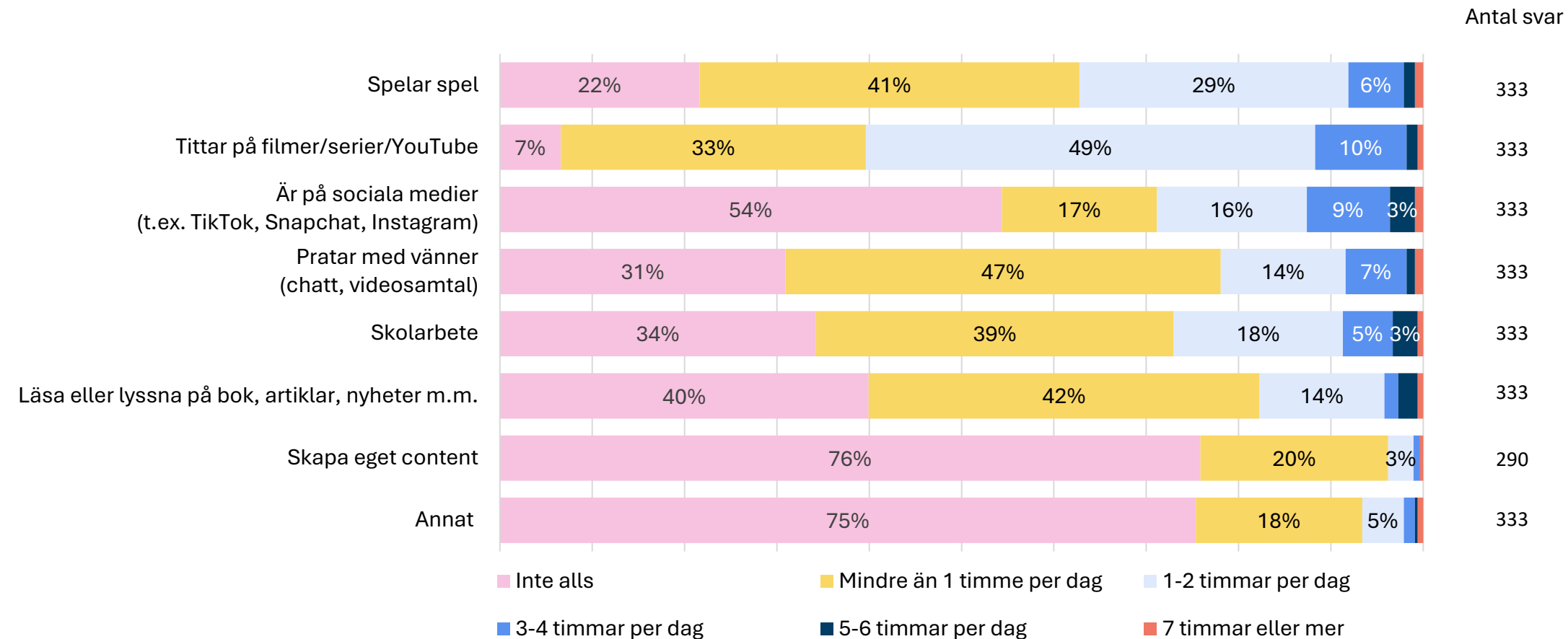
	Totalt	Yngre barn	Äldre barn
Inte alls (0)	4%	5%	3%
Mindre än 1 timme per dag (1)	13%	21%	8%
1-2 timmar per dag (1,5)	40%	61%	30%
3-4 timmar per dag (3,5)	30%	12%	40%
5-6 timmar per dag (5,5)	11%	1%	16%
7 timmar eller mer per dag (7)	2%	0%	3%
Medelvärde (0-7)	2,5	1,6	3,0
Antal svar	333	114	219

Om du tänker på en ledig dag då du inte går i skolan – ungefär hur många timmar sammanlagt använder du skärm?

	Totalt	Yngre barn	Äldre barn
Inte alls (0)	1%	0%	1%
Mindre än 1 timme per dag (1)	2%	4%	1%
1-2 timmar per dag (1,5)	23%	37%	16%
3-4 timmar per dag (3,5)	40%	46%	37%
5-6 timmar per dag (5,5)	21%	10%	27%
7 timmar eller mer per dag (7)	13%	3%	18%
Medelvärde (0-7)	3,8	2,9	4,3
Antal svar	333	114	219

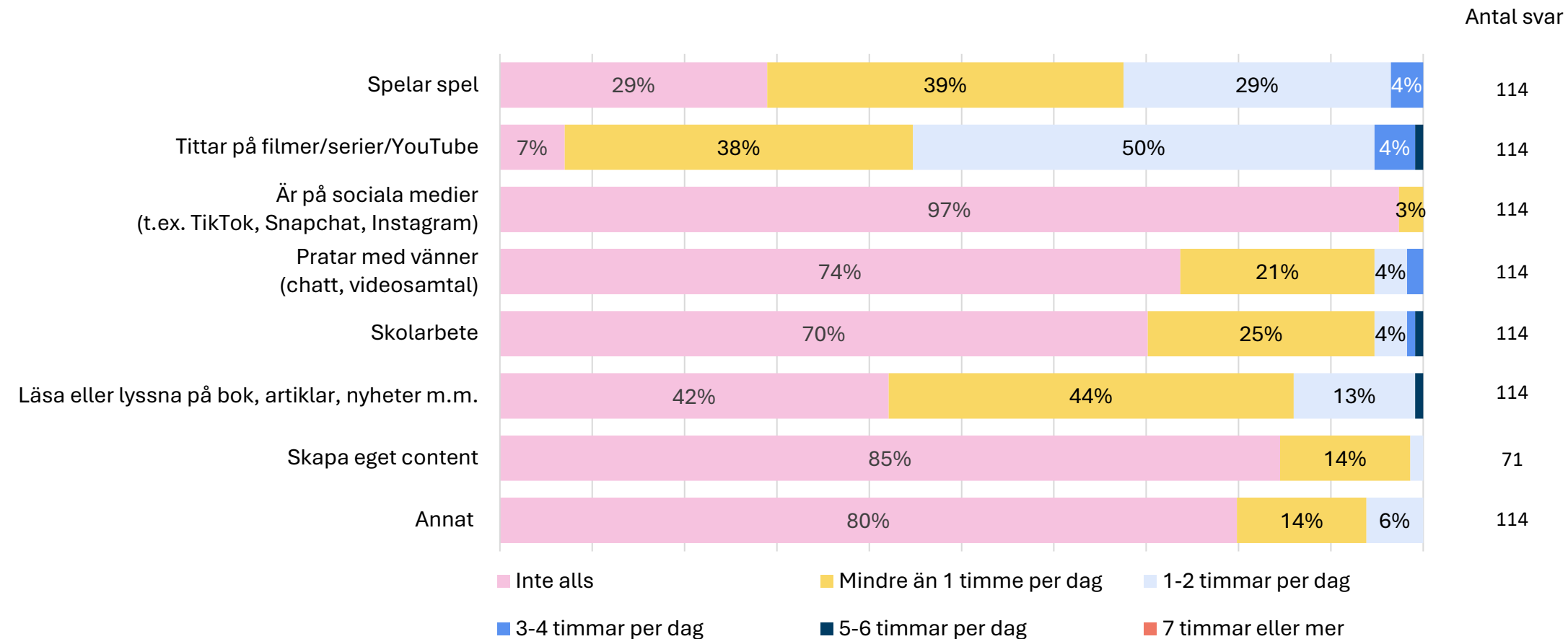
Skärmaktiviteter

Om du tänker på en vanlig dag, ungefär hur lång tid brukar du göra följande på skärmen? - Totalt



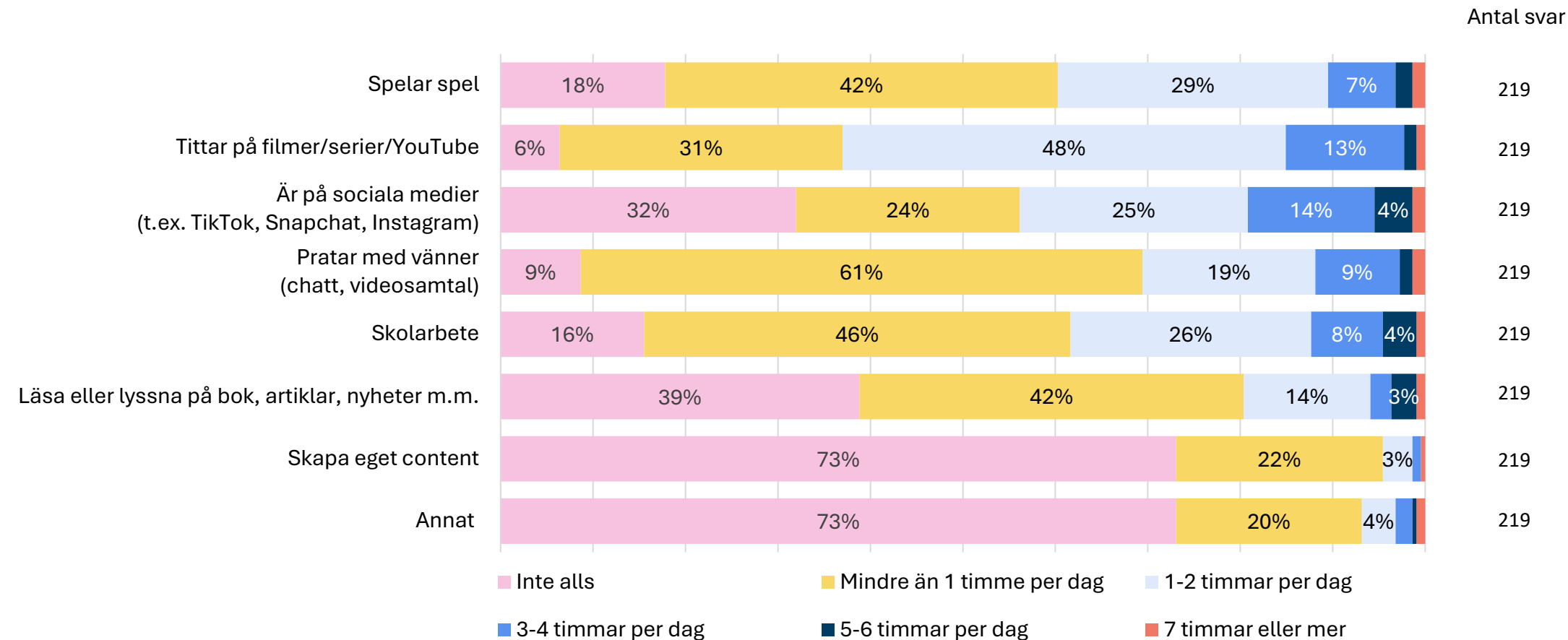
Skärmaktiviteter

Om du tänker på en vanlig dag, ungefär hur lång tid brukar du göra följande på skärmen? – Yngre barn



Skärmaktiviteter

Om du tänker på en vanlig dag, ungefär hur lång tid brukar du göra följande på skärmen? – Äldre barn



Skärmaktiviteter

Om du tänker på en vanlig dag, ungefär hur lång tid brukar du göra följande på skärmen?

	Totalt	Yngre barn	Äldre barn
Spelar spel	1,2	0,9	1,3
Tittar på filmer/serier/YouTube	1,5	1,3	1,6
Är på sociala medier (t.ex. TikTok, Snapchat, Instagram)	0,9	0,0	1,4
Pratar med vänner (chatt, videosamtal)	1,0	0,3	1,4
Skolarbete	1,0	0,4	1,4
Läsa eller lyssna på bok, artiklar, nyheter m.m.	0,8	0,7	0,9
Skapa eget content	0,3	0,2	0,3
Annat	0,3	0,2	0,4

Medelvärdestal: Inte alls (0), Mindre än 1 timme per dag (1), 1-2 timmar per dag (1,5), 3-4 timmar per dag (3,5), 5-6 timmar per dag (5,5), 7 timmar eller mer per dag (7)

Skärmaktiviteter

Du svarade att du brukar göra annat på skärmen en vanlig dag.
Vad brukar du göra på skärmen då?

Frågan ställdes till de som på föregående fråga svarat att de dagligen gör något annat på skärmen än det som tidigare nämnts. Totalt har 68 svar inkommit i frågan. De vanligaste svaren har sammanfattats nedan.

Musik och streaming

Många lyssnar på musik, ofta via Spotify. Att titta på olika typer av videoinnehåll är också vanligt, inklusive program på SVT Barn, SVT Play, Netflix, YouTube och barnanpassade videos. Flera spelar spel, exempelvis Roblox eller andra digitala spel, ibland tillsammans med andra.

Läroplattformar och kreativitet

Språkinläring via Duolingo nämns frekvent, liksom att rita, måla eller arbeta med kreativa projekt såsom kollage, digital ritning eller skapande av musik. Att söka information eller inspiration online, exempelvis via Google, Pinterest eller olika webbplatser, är också återkommande. Vissa nämner att de gör skolrelaterade saker, såsom kollar schema och planeringar. Ett antal nämner att de programmerar, skriver texter eller studerar inom sina intresseområden.

Kommunikation och umgänge

Andra vanliga aktiviteter inkluderar att använda skärmen för kommunikation, såsom att skicka SMS, ringa samtal eller använda FaceTime.



”**Pinterest** och rita av en bild”
(Barn 6-9 år)

”Titta på TV, som **Halv åtta hos mig** eller **Bäst i Test**”
(Barn 10-17 år)

”Jag är **mycket intresserad** av datorer och programmering. Jag gör ofta små spel på fritiden och några hemsidor. Jag sysslar även med att få mitt operativsystem att vara som jag vill då jag använder Linux. Detta kanske är del av att "Skapa egen content" men jag tänkte att det vore bättre att vara tydlig.”
(Barn 10-17 år)

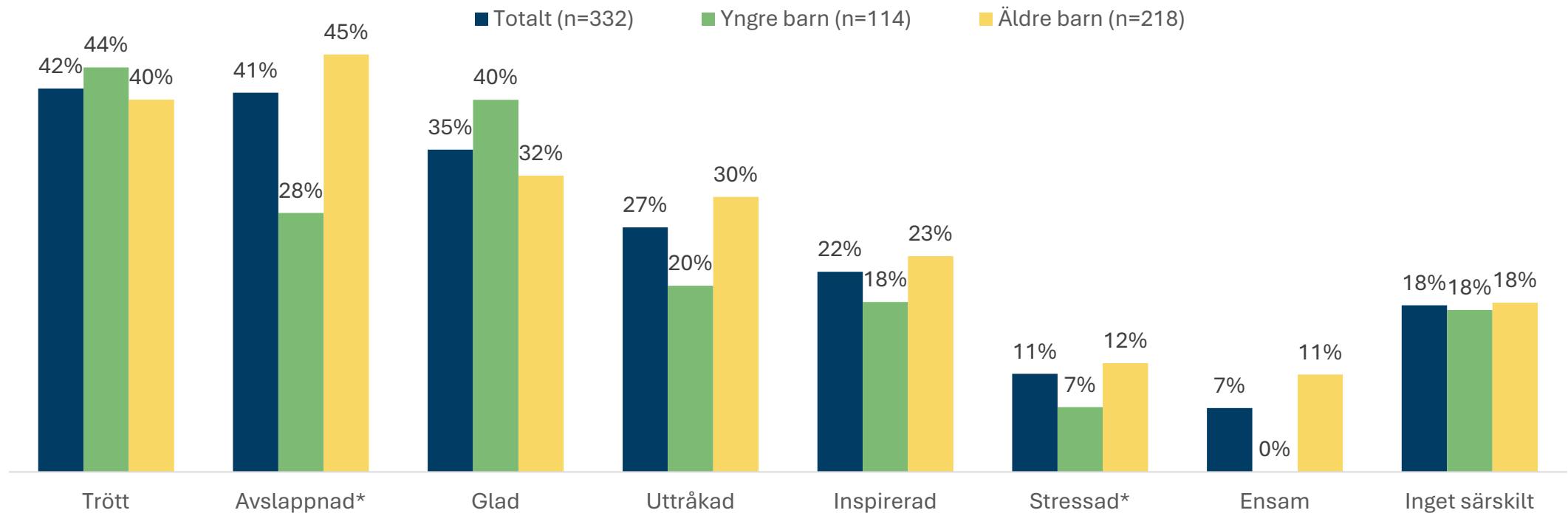
”Jag brukar spela t ex **Roblox** med min mamma”
(Barn 6-9 år)



Konsekvenser av skärmanvändning

Hur känner du dig oftast efter att du har suttit framför TVn, mobiltelefonen, surfplattan/iPaden eller till exempel spelat PlayStation?

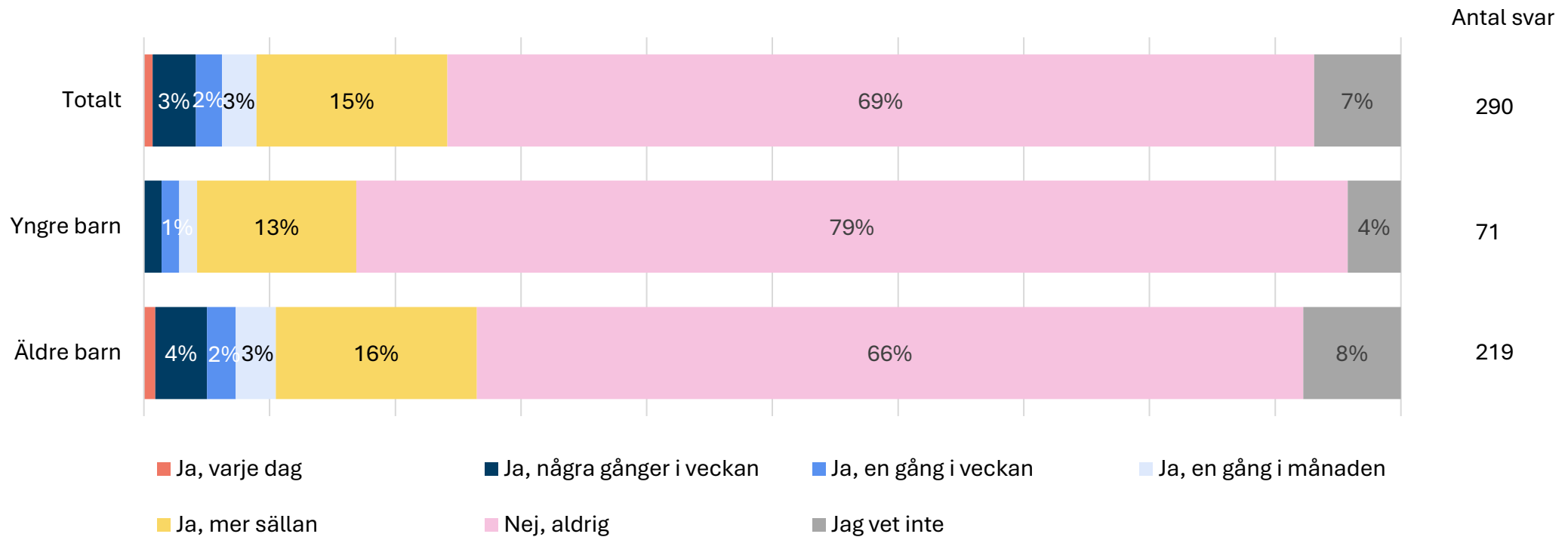
Du kan välja flera alternativ.



**Ställdes enbart till barn äldre än 7 år*

Konsekvenser av skärmanvändning

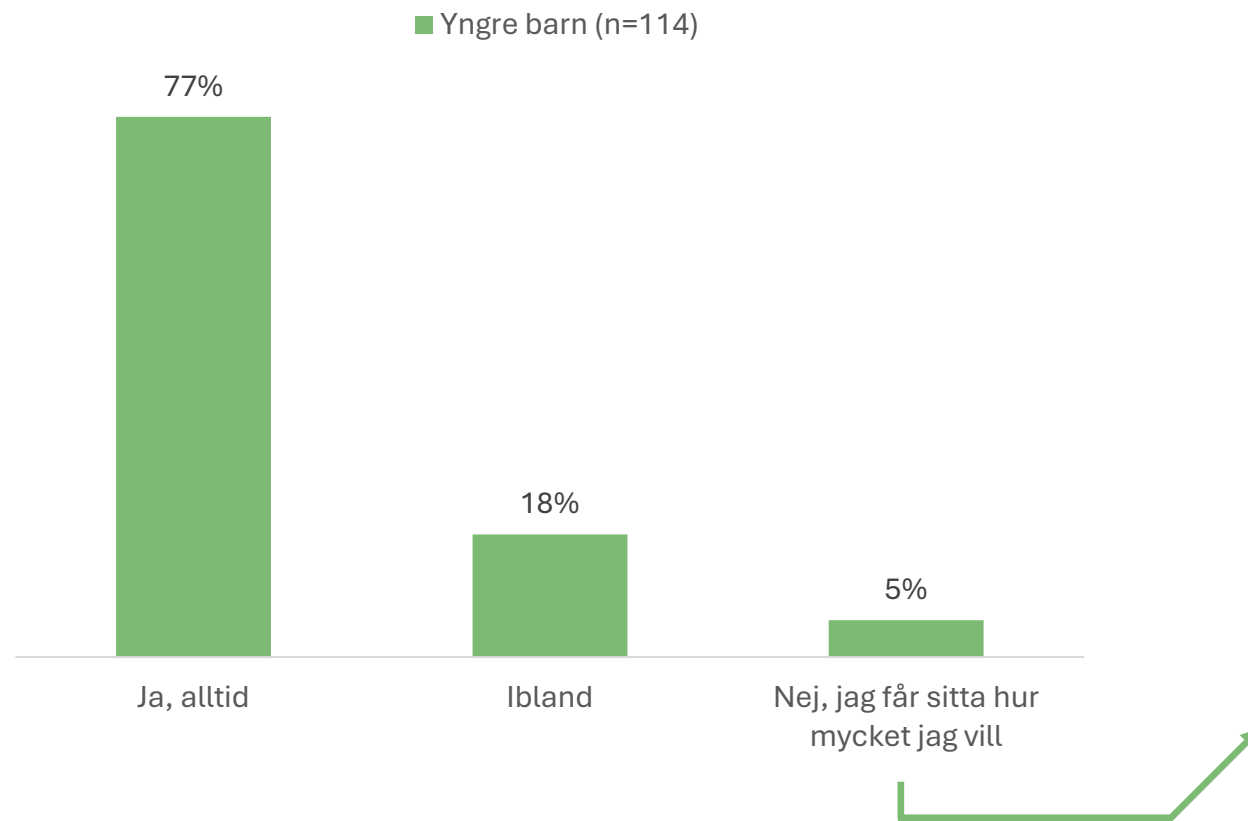
Har det någon gång hänt att du inte orkat eller hunnit med någon fritidsaktivitet (t.ex. idrott eller träning) för att du suttit framför en skärm?*



*Ställdes enbart till barn äldre än 7 år

Regler för skärmtid

Bestämmer dina föräldrar hur mycket du får titta på TV, sitta med mobiltelefonen, surfplattan/iPaden eller till exempel spela PlayStation?*

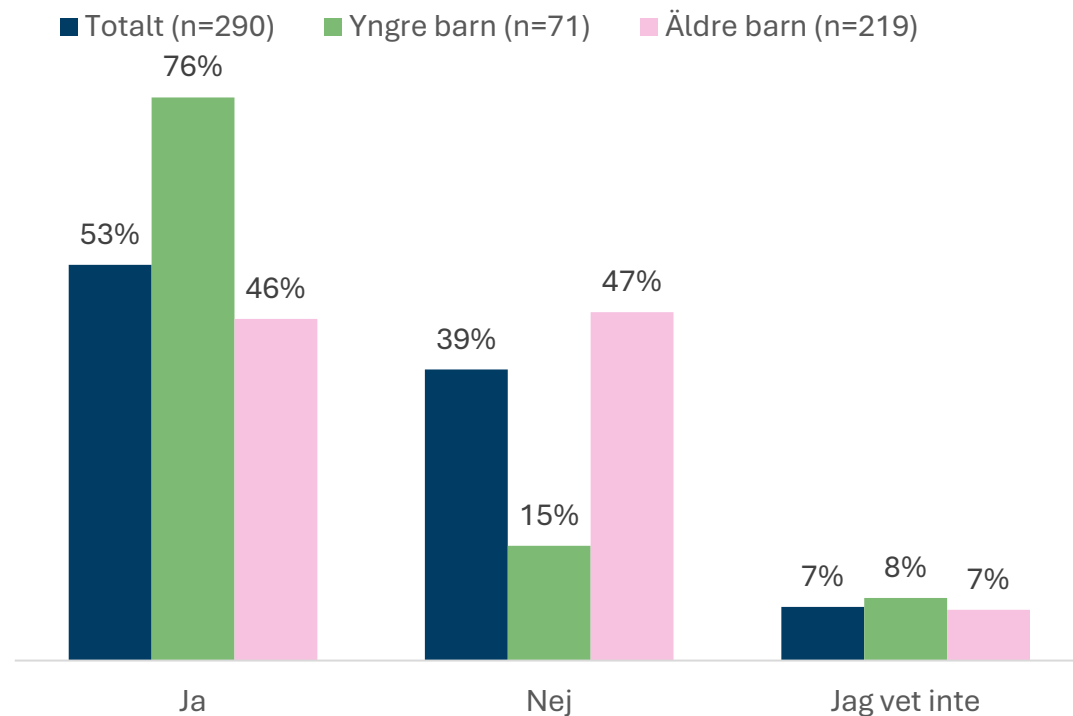


De barn som svarade att de inte har regler för skärmtid hemma fick en uppföljande fråga om de hade velat ha det. Enbart ett svar har inkommit i frågan varpå resultatet inte redovisas.

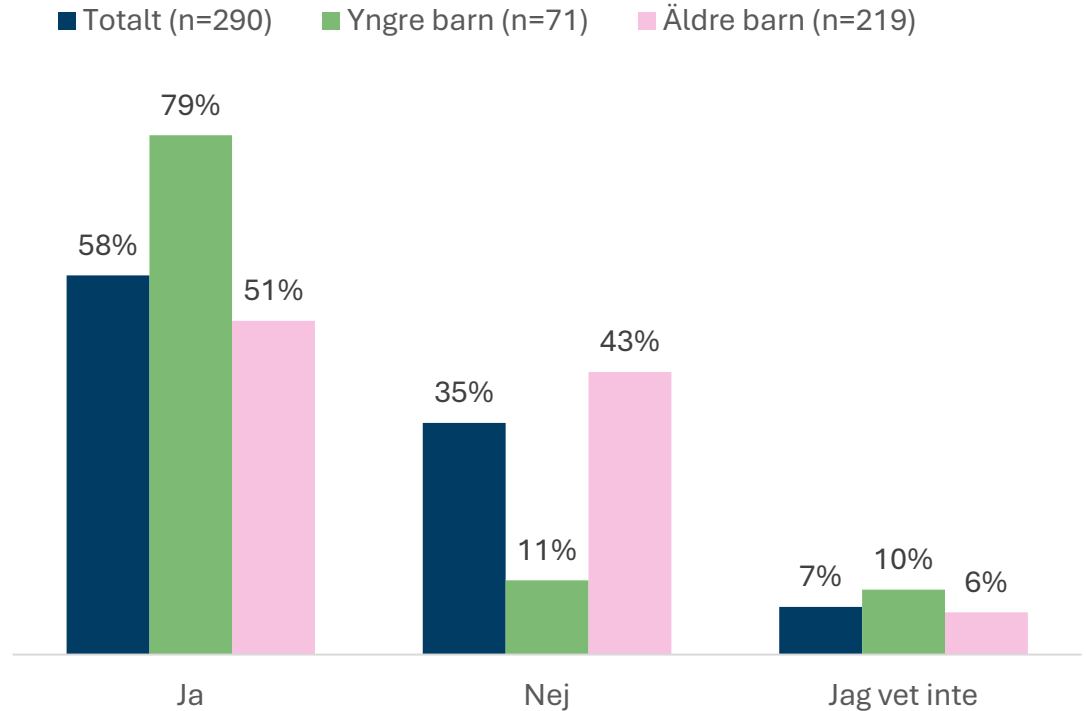
*Ställdes enbart till barn yngre än 8 år

Regler för skärmtid

Har du regler för hur **lång tid** du får använda skärmar?*



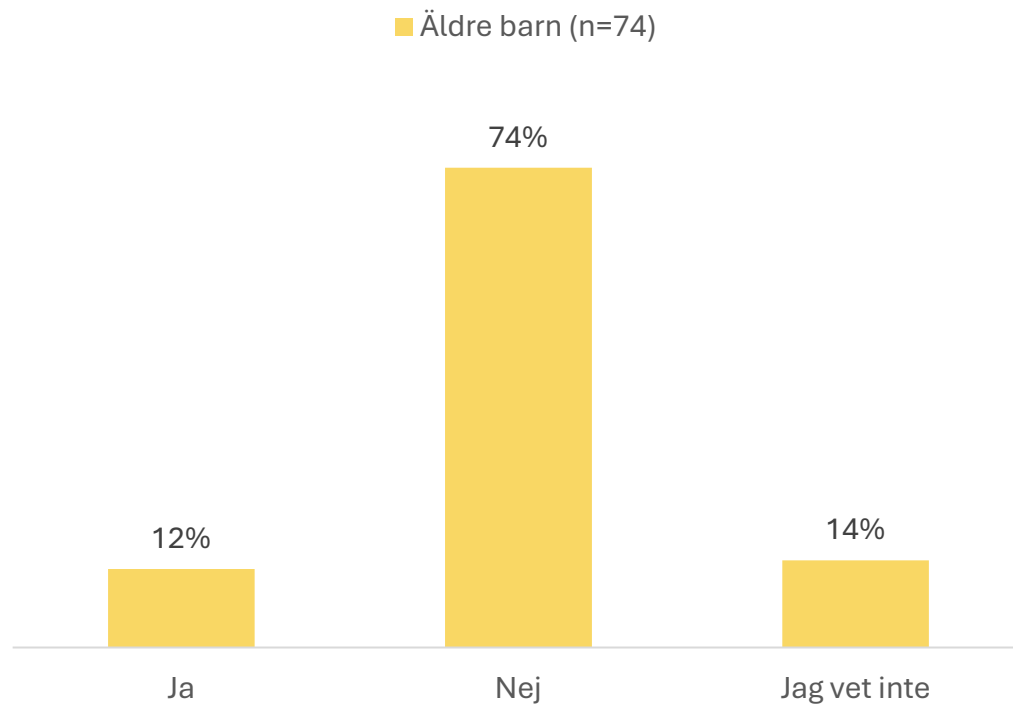
Har du regler för hur **sent på kvällen** du får använda skärmar?*



*Ställdes enbart till barn äldre än 7 år

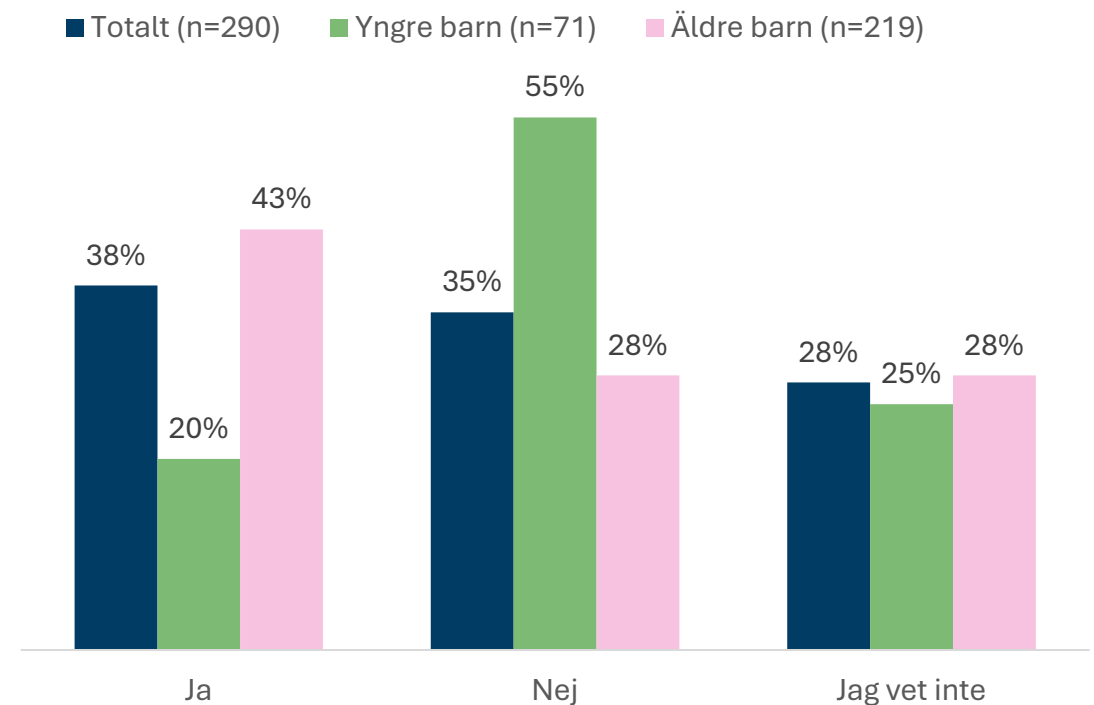
Regler för skärmtid

Om du inte har regler för skärmtid – hade du velat ha det?*



**Ställdes enbart till barn äldre än 7 år som inte har regler för hur länge eller hur sent de får använda skärmar*

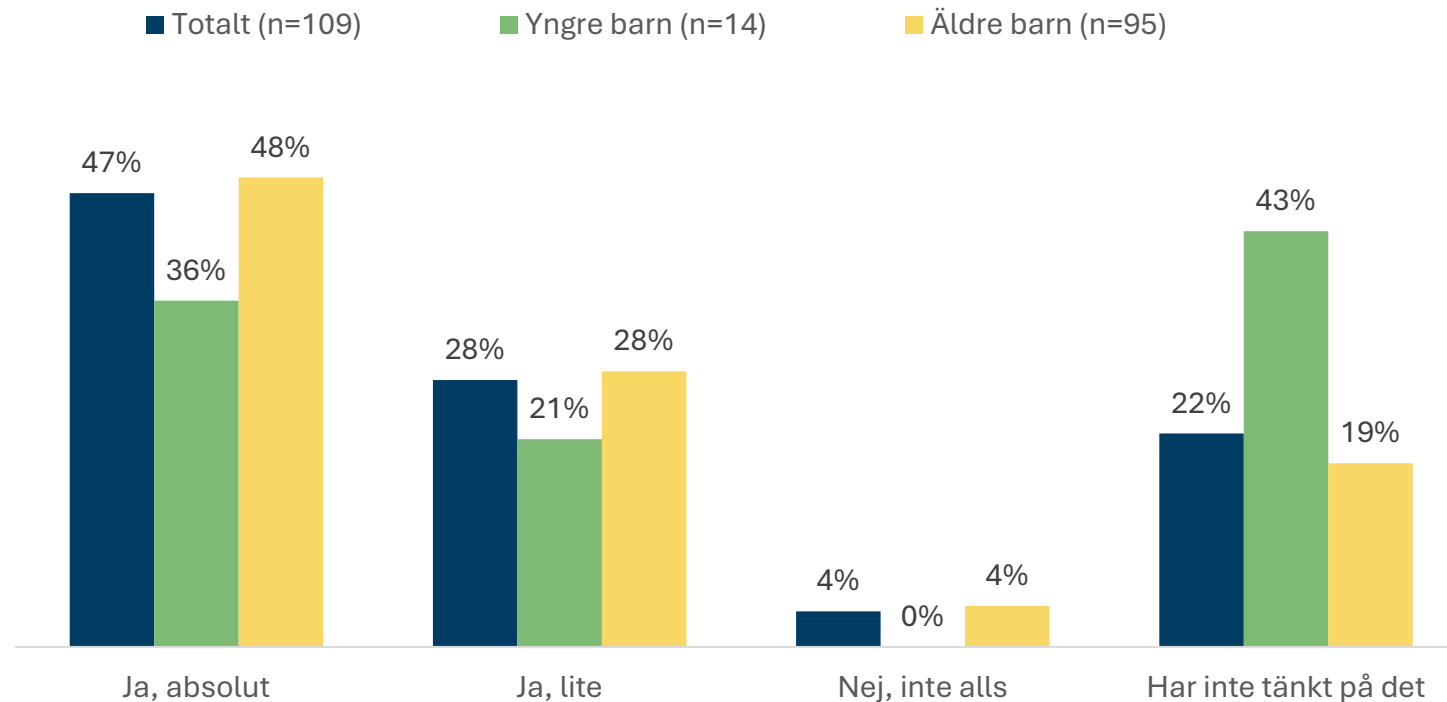
Vill du minska din skärmtid?**



***Ställdes enbart till barn äldre än 7 år*

Regler för skärmtid

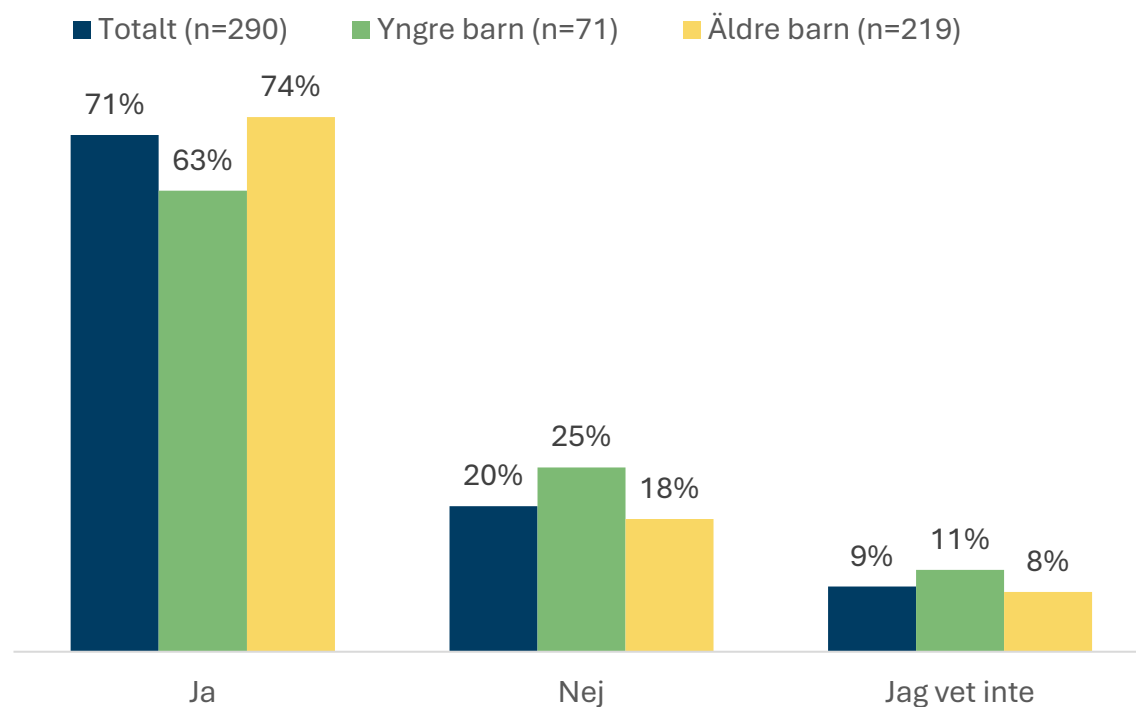
Känner du att du kan få stöd från vuxna hemma eller i skolan för att minska din skärmtid?*



**Ställdes enbart till barn äldre än 7 år och som tidigare svarat att de vill minska sin skärmtid*

Rekommendationer

Visste du om att dessa rekommendationer finns?*



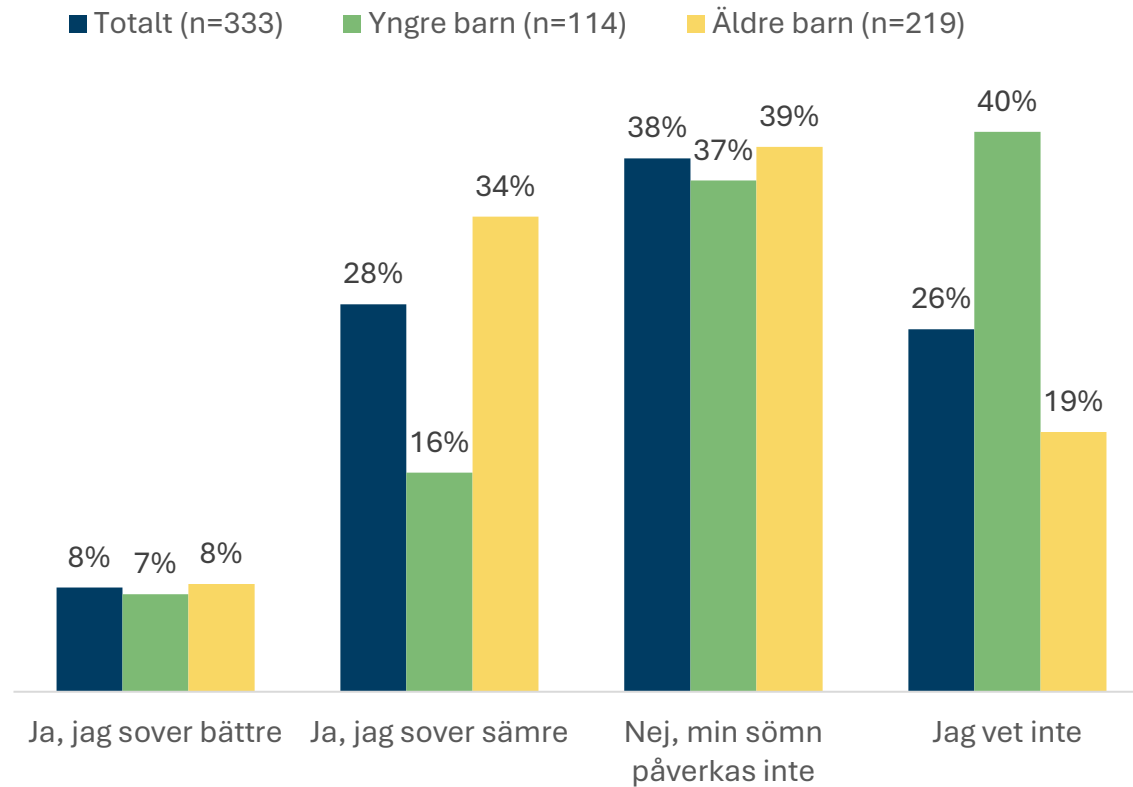
*Ställdes enbart till barn äldre än 7 år

Folkhälsomyndigheten har tagit fram rekommendationer om hur mycket barn och unga bör sitta vid en skärm. De rekommendationerna innebär bland annat:

- Små barn 2–5 år ska använda skärm max 1 timme per dag.
- Barn 6–12 år ska använda skärm max 1–2 timmar per dag.
- Barn 13–18 år ska använda skärm max 2–3 timmar per dag.
- Skärmar ska inte användas innan läggdags.
- Mobiler, surfplatta och liknande ska lämnas utanför sovrummet under natten.

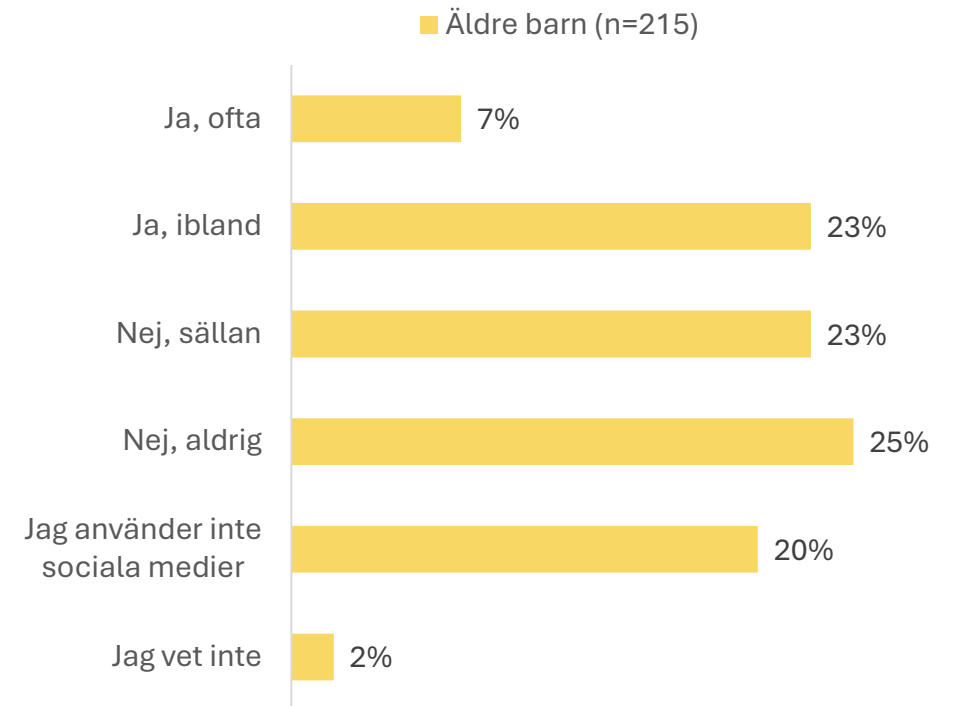
Påverkan på sömn

Tror du att din skärmtid påverkar din sömn?



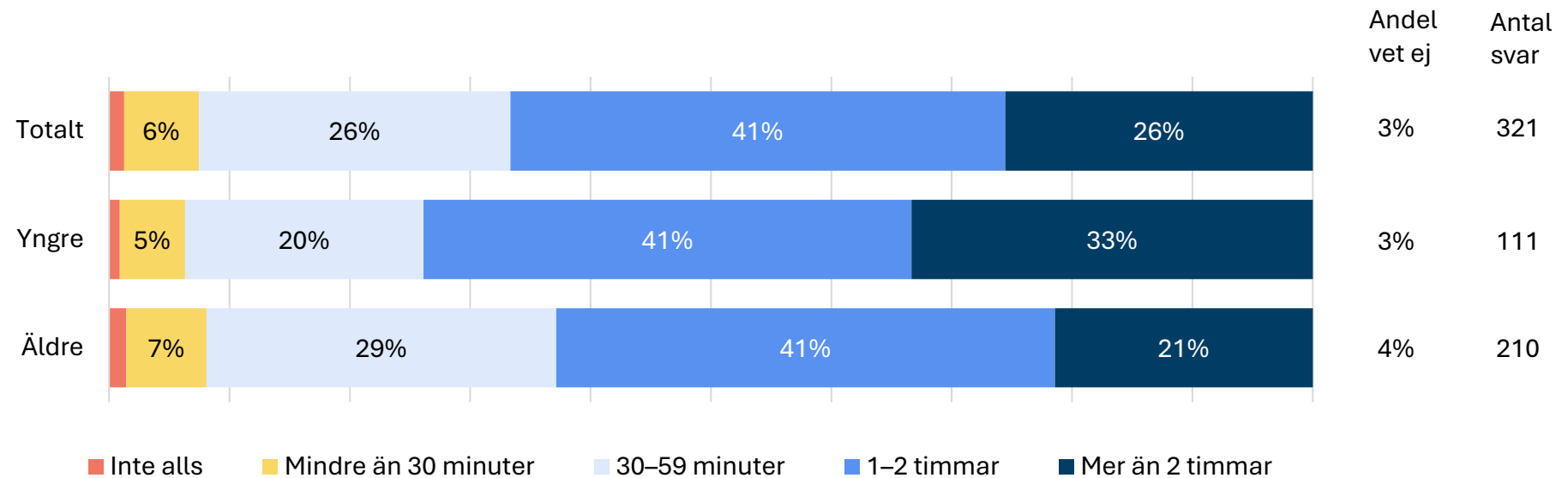
**Ställdes enbart till barn äldre än 9 år*

Känner du dig ibland stressad av vad andra visar upp på sociala medier?*



Kartläggning av fysisk aktivitet

Tänk på en vanlig dag, ungefär hur lång tid brukar du vara fysiskt aktiv under dagen?
All aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som ibland gör dig andfådd räknas.

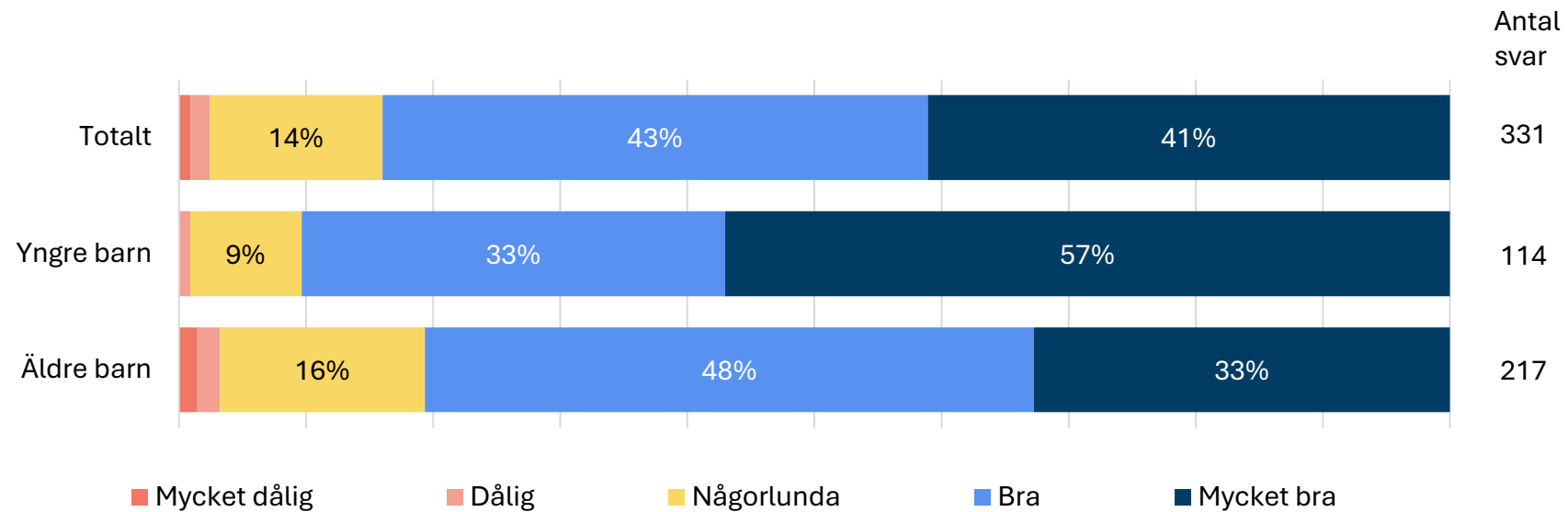


	Totalt	Yngre barn	Äldre barn
Medelvärde	1,5	1,5	1,5

Medelvärdestal: Inte alls (0), Mindre än 30 minuter (0,25), 30-59 minuter (0,75), 1-2 timmar (1,5), Mer än 2 timmar (2,5)

Hälsa

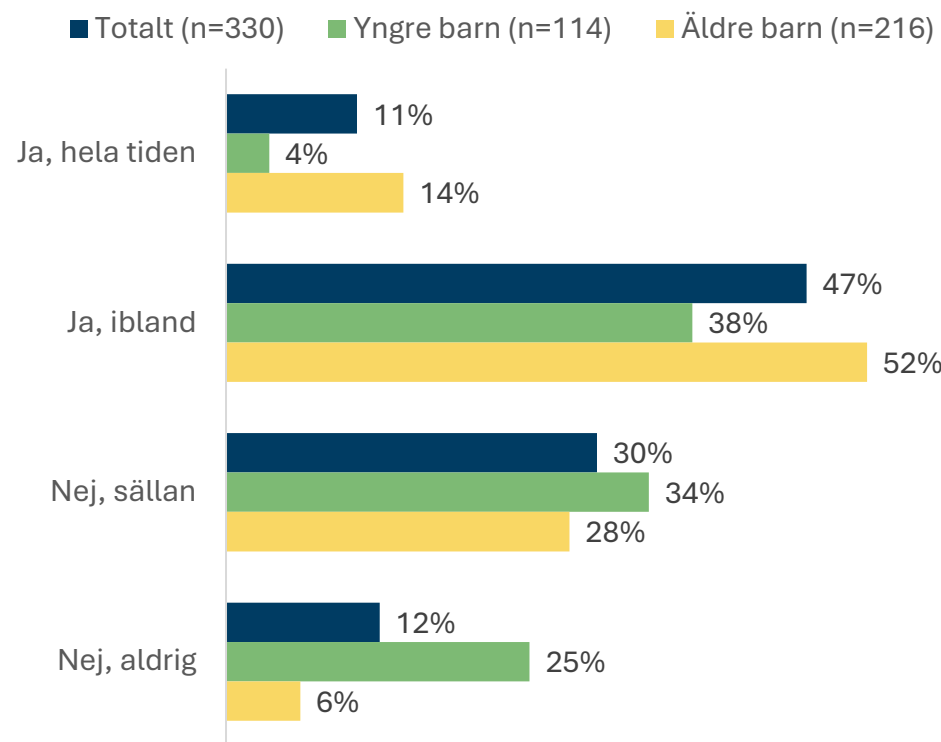
Hur tycker du att din hälsa är i allmänhet?



	Totalt	Yngre barn	Äldre barn
Medelvärde	4,2	4,5	4,1

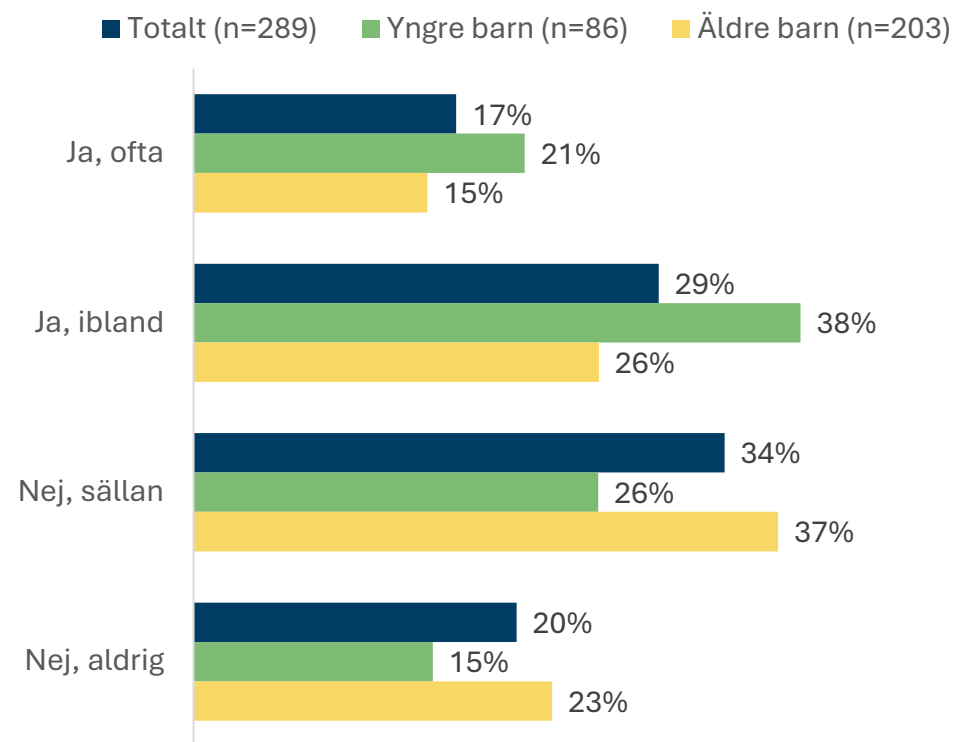
Reklam

Brukar du se reklam för godis, läsk, snabbmat eller snacks på skärmen?



Äldre: Tycker du att reklamen påverkar dig att vilja köpa, äta eller dricka det som visas?

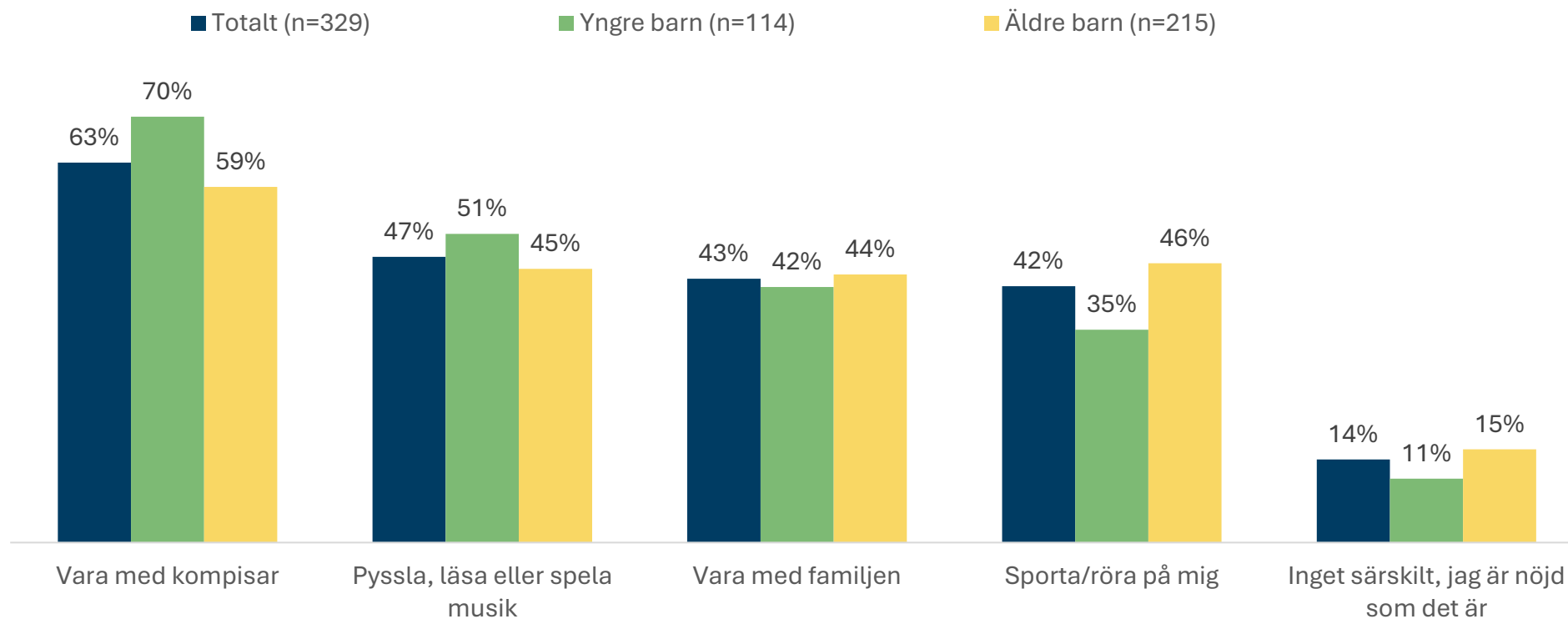
Yngre: När du ser sådan reklam, gör det att du vill äta eller dricka mer godis, läsk och snacks?



Alternativa aktiviteter

Om du fick välja – vad skulle du helst vilja göra mer av istället för skärmtid?

Du kan välja flera alternativ.



Bakom rapporten

Om Lysio Research

Lysio Research har som mål att genomföra undersökningar, utredningar och analyser som leder till samhällsutveckling. Med forskningsbaserade arbetsmetoder och många års erfarenhet av undersökningsprocesser erbjuder vi lösningar som leder till välgrundade beslutsunderlag för ditt företag. Vårt fokus är att du som kund ska få nya insikter och underlag som är enkla att förstå och ta vidare i din verksamhet.

Lysio Research grundades 2009 som enkätinsamlingsföretag, under 15 år har vi växt och gör idag allt från enkätundersökningar till fördjupade analyser och håller workshops för våra kunder inom offentlig, akademisk, privat och ideell sektor.

Vi hjälper dig bland annat med:

- ✓ Hela enkätundersökningsprocesser
- ✓ Enkätprogrammering och datainsamling
- ✓ Analyser och datasammanställning
- ✓ Utredningar och utvärderingar
- ✓ Presentationer och workshops

I detta projekt har insamlingen av svar skett i Lysios barnpanel Junio som riktar sig till barn och ungdomar 6-17 år. För att läsa mer om Junio, besök www.junio.se.



Sofie Hedén Sandgren

Projektledare

sofie.heden.sandgren@lysio.se

073- 533 13 92



Gustav Leander

Analytiker

gustav.leander@lysio.se

Undersökningar och utredningar som leder till samhällsutveckling!

Lysio Research
Järntorget 3
413 04 Göteborg

 031-313 48 78

 kontakt@lysio.se

 www.lysio.se

