

Fakta om skärmtid

Idag har de flesta barn någon form av skärmtid i sitt liv. Det kan vara med mobilen, tv:n, datorn och/eller paddan. Skärmtid i sig behöver inte vara farligt eller negativt för ett barn eller en ungdom, men det finns faktorer som påverkar vilka effekter skärmtiden har på barnet eller ungdomen.

I en forskningssammanställning över hur barn och ungdomars psykiska välbefinnande påverkas av digitala medier framhålls att sannolikheten är högre att rapportera lägre välbefinnande bland dem som tillbringar omfattande tid framför en skärm [1]. I sammanställningen framgår dock att kopplingen beror på vem en är, vad en gör på skärmen, hur länge en gör det och hur livet ser ut i övrigt. Vårt välbefinnande beror på många olika delar och spenderar en för mycket tid på en sak kan det ta utrymme för de delar vi behöver för att må bra – till exempel den dagliga rörelsen och fysiska aktiviteten.

I Folkhälsomyndighetens kunskapssammanställning [2] presenteras aktuell forskning, nationell statistik och dialoger med barn, unga och föräldrar kring digitala medier och hur det påverkar barn och ungas hälsa. Sammanställningen visar på att mycket skärmtid och skärmanvändning kan leda till sämre och kortare sömn vilket i sin tur kan bidra till depressiva symptom och sämre skolprestationer. Hög skärmtid och problematisk användning (ett beteende som liknar ett beroende där det vanligaste symptomet är att använda sociala medier för att fly från negativa känslor) är kopplat till flera olika psykiska besvär men sambanden är komplexa och kan gå åt båda håll. Hög användning av sociala medier ökar även risken för missnöje med kroppen, särskilt för barn och unga mellan 10-18 år.

Statistik visar att psykisk och fysisk ohälsa är vanligare bland barn och unga som ofta använder digitala medier. Barn och unga beskriver också att det är lätt att fastna i digitala medier, vilket kan gå ut över sömn, fysisk aktivitet och andra fritidsaktiviteter, men många vill minska sin egen användning. Sammanställningen lyfter fram att goda relationer till föräldrar skyddar mot problematisk användning, särskilt för de äldre barnen. För yngre barn är en mer restriktiv hållning till digitala medier en skyddsfaktor. Digitala medier har dock inte bara negativa effekter på barn och ungas hälsa utan de kan ge möjlighet att hålla kontakt med vänner, hitta nya gemenskaper och stöd, särskilt för barn med särskilda behov. De kan även bidra till lärande, utveckling och inkludering. Sammanställningen lyfter fram att det är viktigt att ta tillvara de positiva effekterna av digitala medier men samtidigt begränsa de negativa. Balans, fysisk aktivitet, goda föräldrelationer och samhälleligt stöd är avgörande skyddsfaktorer [2].

I Pep-rapporten 2023 kunde vi se att över hälften av alla barn i åldern 4-6 år satt stilla 1-2 timmar framför en skärm utanför förskolan. Bland tonåringarna är det 3 av 10 som dagligen spenderar fem timmar eller mer utanför lektionstid stillasittande framför en skärm [3].

Rekommendationer kring skärmtid

I september 2024 kom Folkhälsomyndigheten med rekommendationer kring barn och ungas skärmanvändning [4]. Dessa rekommendationer handlar om skärmanvändning på fritiden, exempelvis sociala medier, videoklipp, streamade filmer, tv och dataspel.

Kortfattat lyder rekommendationerna:

- Barn 0-2 år ska helst inte ha någon skärmtid alls.
- Barn 2-5 år max 1 timmars skärmtid om dagen.
- Barn 6-12 år max 1-2 timmars skärmtid om dagen.
- Barn 13-18 år max 2-3 timmars skärmtid om dagen.

Du kan ta del av rekommendationerna i sin helhet [här](#).

Tips till vårdnadshavare

Vill du ha tips på hur du som vårdnadshavare eller anhörig kan stötta barn och ungdomar till hälsosamma vanor kopplat till fysisk aktivitet, matvanor och skärmtid? Prata med vår chatbott och ta del av tips på vår sida [Tips till vårdnadshavare](#).

Referenser

1. [Sissela Nutley](#) "Mår unga sämre i en digital värld? En kunskapsöversikt över hur digitala medier påverkar barn och ungas psykiska välbefinnande", *Mind, Sverige, 2020*
2. [Folkhälsomyndigheten](#) "Digitala medier och barns och ungas hälsa - en kunskapssammanställning", 2024, Artikelnr 24190
3. [M. J-son Höök](#), "Pep-rapporten 2026: Barns matmiljö – när samhället gör det svårt att välja rätt", *Sverige, Generation Pep, 2026*
4. [Folkhälsomyndigheten](#) "Hjälp ditt barn på nätet – stöd för föräldrar om barns och ungas skärmanvändning", *Folkhälsomyndigheten 2025, [Online]. Available: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/digitala-medier-och-halsa/hjalp-ditt-barn-pa-natet/>[Använd 16 02 2026].*