



Folkhälsomyndigheten

Råd om skärmar för ungdomar 13–18 år – information till föräldrar



Det här kommer vi prata om

- Vad är skärmar och vad betyder ”att använda skärmar”?
- Varför ger Folkhälsomyndigheten råd om skärmar?
- Råd om hur ungdomar 13–18 år använder skärmar
- Tips ni kan ge vidare till era ungdomar.
- Råd och tips till er föräldrar.
- Här finns mer information om du vill läsa vidare.



Vad är skärmar och vad betyder ”att använda skärmar”?

Folkhälsomyndigheten menar de skärmar som ungdomar använder på **fritiden**:

- mobil
- surfplatta
- dator
- tv
- dataspel
- sociala medier (till exempel TikTok, Snapchat, Instagram).

Folkhälsomyndigheten menar **inte**:

- musik, radio och poddar
- skärmar som används i skolan
- hjälpmedel för ungdomar med en funktionsnedsättning.

Vad ger Folkhälsomyndigheten råd om?



Råd om skärmar
och sömn.



Råd om skärmtid och
att hitta en balans
mellan olika aktiviteter.



Råd om vilket
innehåll ungdomar
ser.



Råd om hur föräldrar
använder skärmar när
de är med sina
ungdomar.

Varför ger Folkhälsomyndigheten råd om skärmar?

Folkhälsomyndigheten ville veta hur skärmar påverkar ungdomars hälsa. Därför har de

- undersökt vad forskarna säger
- intervjuat ungdomar om hur de använder skärmar.

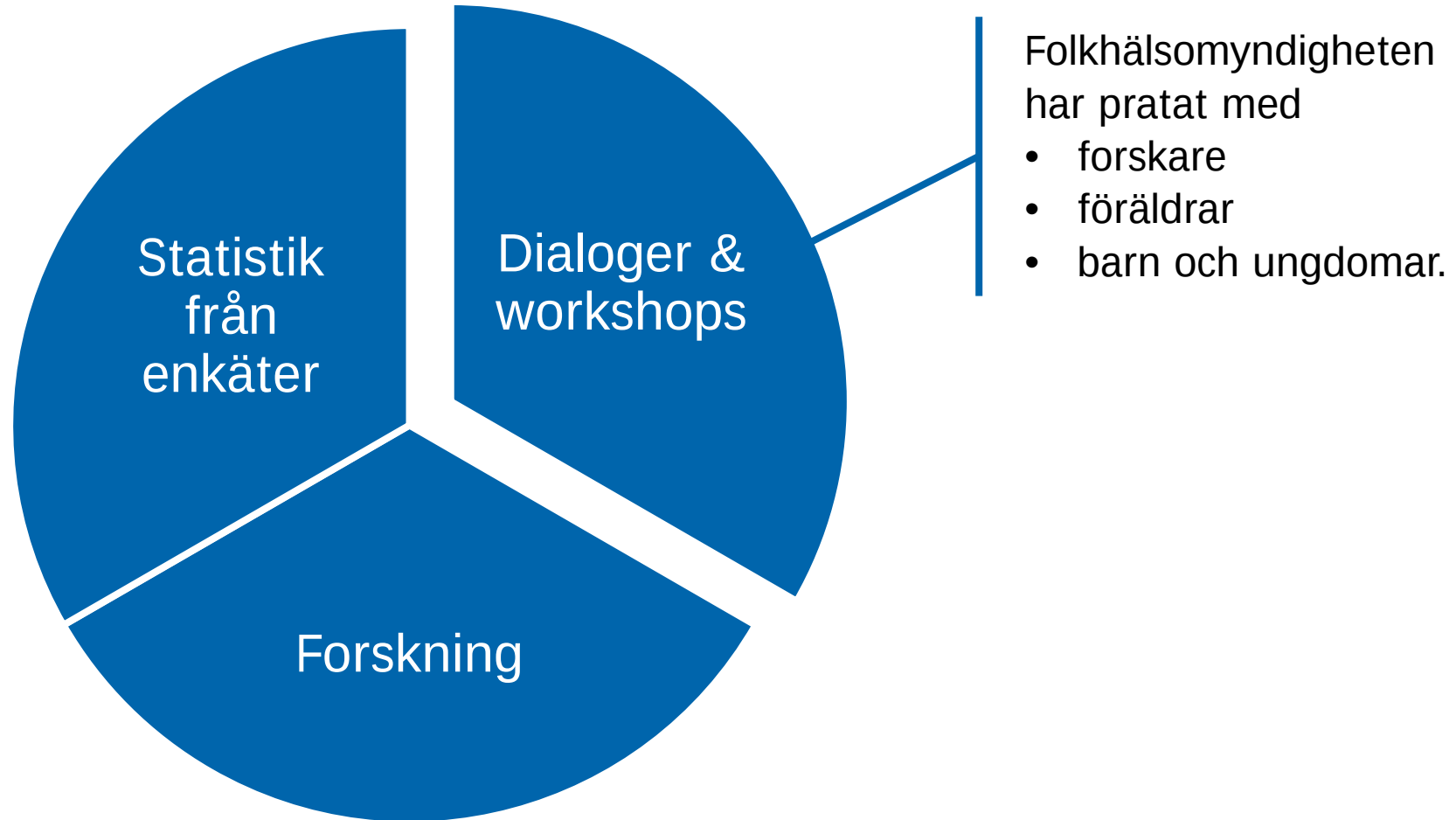
Resultatet visar att skärmar kan påverka ungdomar negativt på flera olika sätt.

Därför har Folkhälsomyndigheten tagit fram råd om hur ungdomar kan använda skärmar på ett bra sätt.

Råden är en hjälp för föräldrar.



Dialogerna har varit viktiga i undersökningen



Vad visar forskningen?

Skärmar kan påverka sömnen

- Om ungdomar använder skärmar innan de ska sova, sover de sämre.
- Mycket skärmtid under hela dagen kan också göra att ungdomar sover sämre.



Vad visar forskningen?

Skärmar kan påverka hur ungdomar mår

- Mycket skärmtid kan göra att ungdomar mår sämre och känner sig nedstämda.
- Sociala medier kan göra att ungdomar tycker sämre om sin kropp.
- Ungdomar kan fastna i att använda skärmar och tycker det är svårt att avbryta.
- Ungdomar kan bli utsatta för hot, hat eller mobbning på nätet.



PERSONEN PÅ BILDEN HAR INGET MED ÄMNET ATT GÖRA.
FOTO: MARIE LINNÉR/JOHNÉR BILDBYRÅ

Ungdomar berättar

Folkhälsomyndigheten har pratat med ungdomar om hur de använder skärmar och hur det påverkar dem.

Så här säger en **ungdom i 9:an**:

”Ja, alltså jag pratar med mina kompisar som inte bor här, och det mår man bra av.

Men så ibland fastnar man jättelänge på typ Instagram och TikTok och sånt där ...”



Vissa ungdomar är extra sårbara

- Ungdomar med adhd eller autism har större risk att fastna i att använda skärmar.
- Mycket skärmtid kan göra att symtomen på adhd blir värre.
- Ungdomar med adhd eller autism är också mer utsatta på nätet än andra unga i samma ålder.

Vad vet forskarna?

Forskarna har mest undersökt hur skärmar påverkar barn och ungdomar med adhd och autism. De vet mindre om ungdomar med andra diagnoser, till exempel Tourettes syndrom eller språkstörning.

Skärmar kan också vara bra

Ungdomar kan

- prata med kompisar och känna gemenskap
- spela och ha kul
- lära sig nya saker
- koppla av.

För vissa ungdomar är skärmar extra viktiga:

- Ungdomar som har svårt att träffa kompisar "live".
- Ungdomar med en funktionsnedsättning som använder skärmar som hjälpmedel.

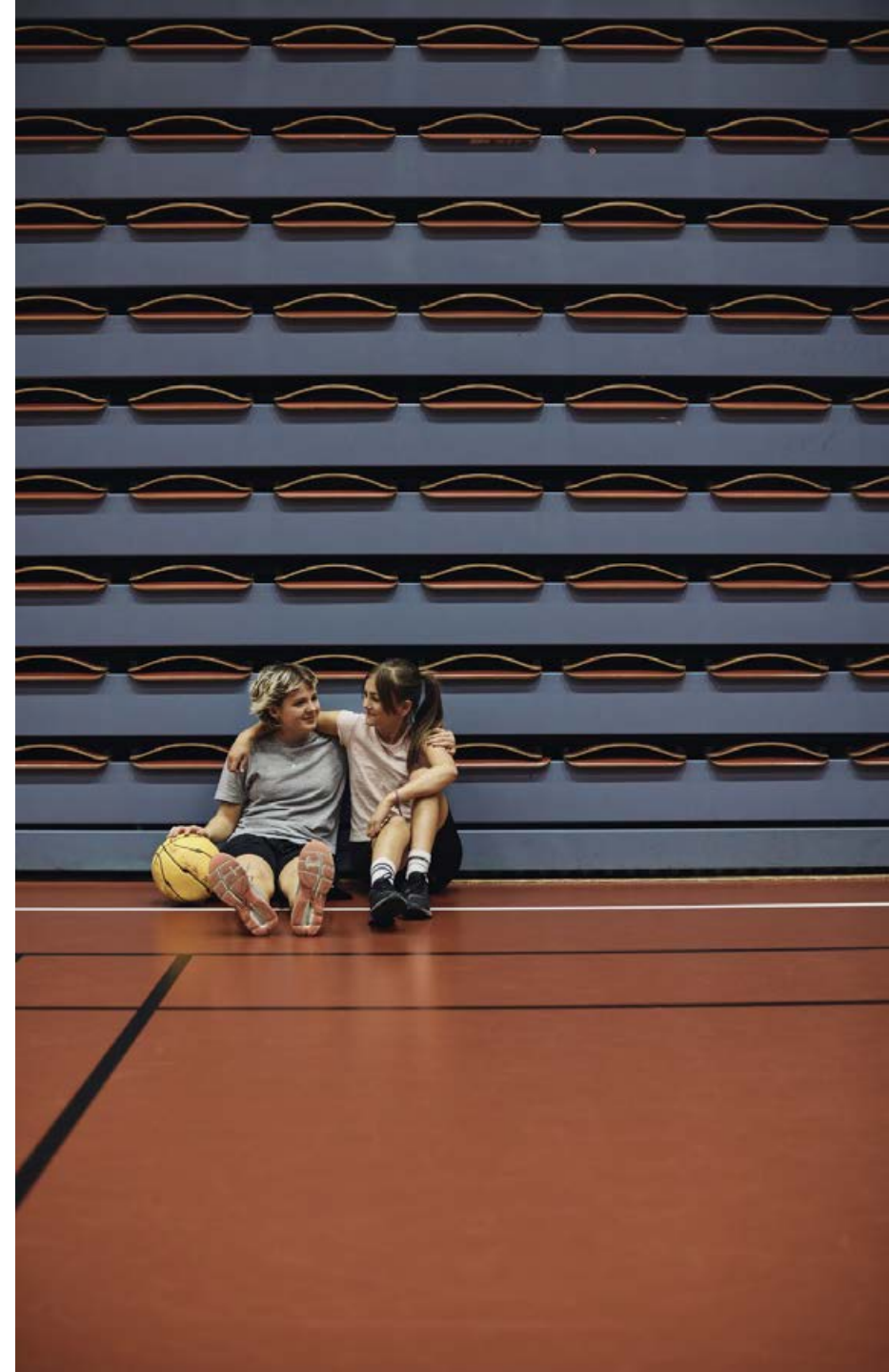


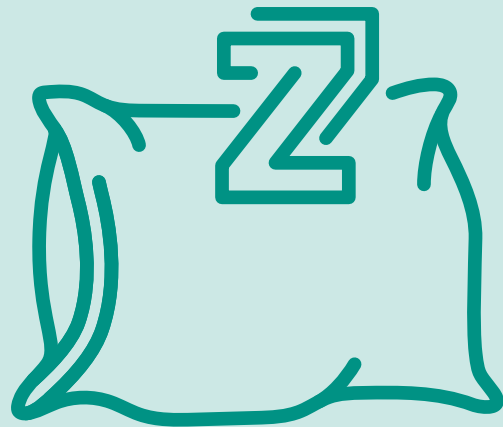
Ungdomar berättar

Folkhälsomyndigheten har pratat med ungdomar om hur de använder skärmar och hur det påverkar dem.

Så här säger en [ungdom i 2:an på gymnasiet](#):

”Att känna gemenskap med andra. Om jag skulle vara mobbad i skolan då kanske man kan hitta andra som också känner samma sak.”





Råd om skärmar och sömn

För att ungdomar ska sova bra:

- Ungdomar bör inte använda skärmar innan det är dags att sova.
- Mobilen eller surfplattan bör lämnas utanför sovrummet under natten.

Tips för bättre sömn

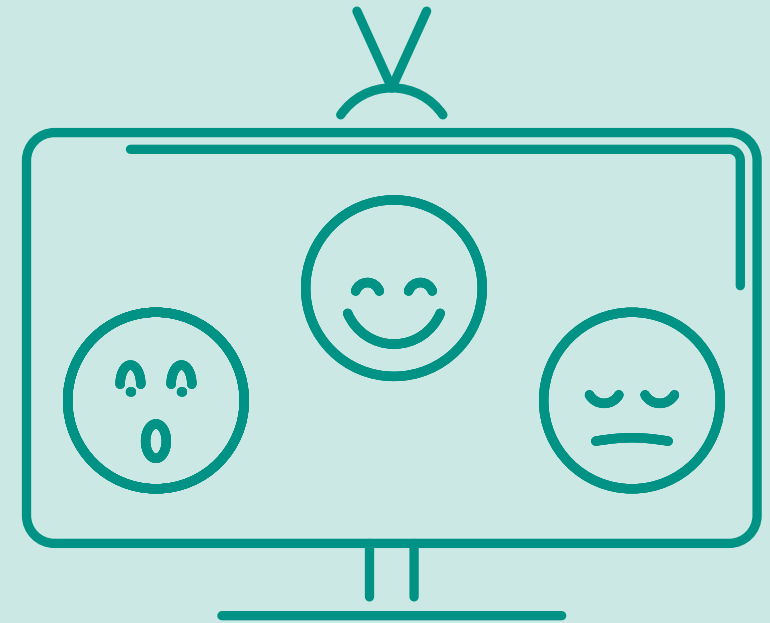
- Stäng av skärmar 30–60 minuter innan det är dags att sova.
- Låt din ungdom göra något lugnt innan läggdags (till exempel läsa en bok eller lyssna på musik).
- Använd en vanlig väckarklocka – inte mobilen.



Råd om vilket innehåll ungdomar ser

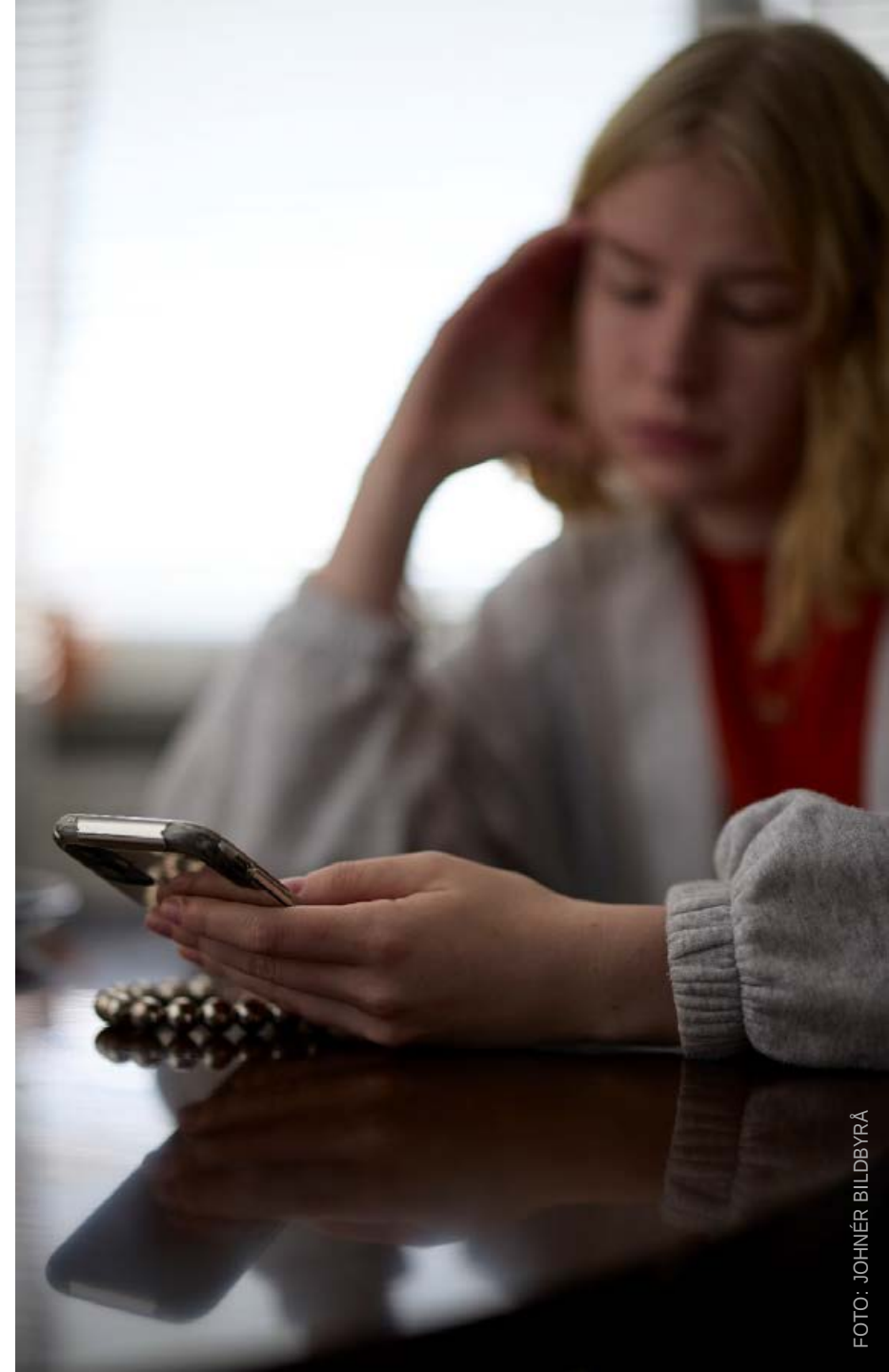
Det är viktigt att ungdomar

- följer åldersgränserna för sociala medier, spel och filmer
- är uppmärksamma på innehåll med våld, begränsade könsroller och osunda kroppsideal
- är uppmärksamma på hur algoritmer påverkar dem
- tänker källkritiskt: Vem ligger bakom innehållet?
- söker stöd om de är utsatta eller ser något skrämmande.



Tips för anpassat innehåll

- Prata med ungdomen om hur algoritmer fungerar:
 - Algoritmerna styr vad ungdomen tittar på.
 - Det är ofta gratis-appar som visar fler och fler videoklipp för att ungdomen ska stanna längre. Till exempel TikTok och YouTube.
- Hjälp ungdomen att tänka källkritiskt:
 - Vem har gjort innehållet? Varför?
 - Är informationen pålitlig?



Tips för anpassat innehåll

- Prata om åldersgränser:
 - Förklara varför åldersgränser finns.
 - Diskutera åldersgränser med andra föräldrar. Det blir lättare om flera ungdomar har samma regler.
- Var nyfiken och engagerad:
 - Prata om vad ungdomen gör och upplever på nätet.
 - Försök att inte döma.



Tips för minskad utsatthet

- Prata om att vara schysst på nätet:
 - Vad innebär det att vara en bra kompis?
 - Hur kan ungdomen bidra till en positiv gemenskap?
 - Hur påverkar språket och tonen hur ungdomar pratar med varandra?
- Prata med din ungdom om vad hen kan göra om hen blir mobbad eller kontaktad på ett obehagligt sätt:
 - Det är viktigt att berätta för en vuxen.
 - Ungdomar kan också vända sig till elevhälsan eller ungdomsmottagningen.

Här finns mer hjälp:

- BRIS och ECPAT har stödlinjer för ungdomar och vuxna.
- ECPAT har en funktion för att anmäla sexuella övergrepp.
- Rädda Barnen har #Nätsmart – en vägledning om sexuella övergrepp på nätet.

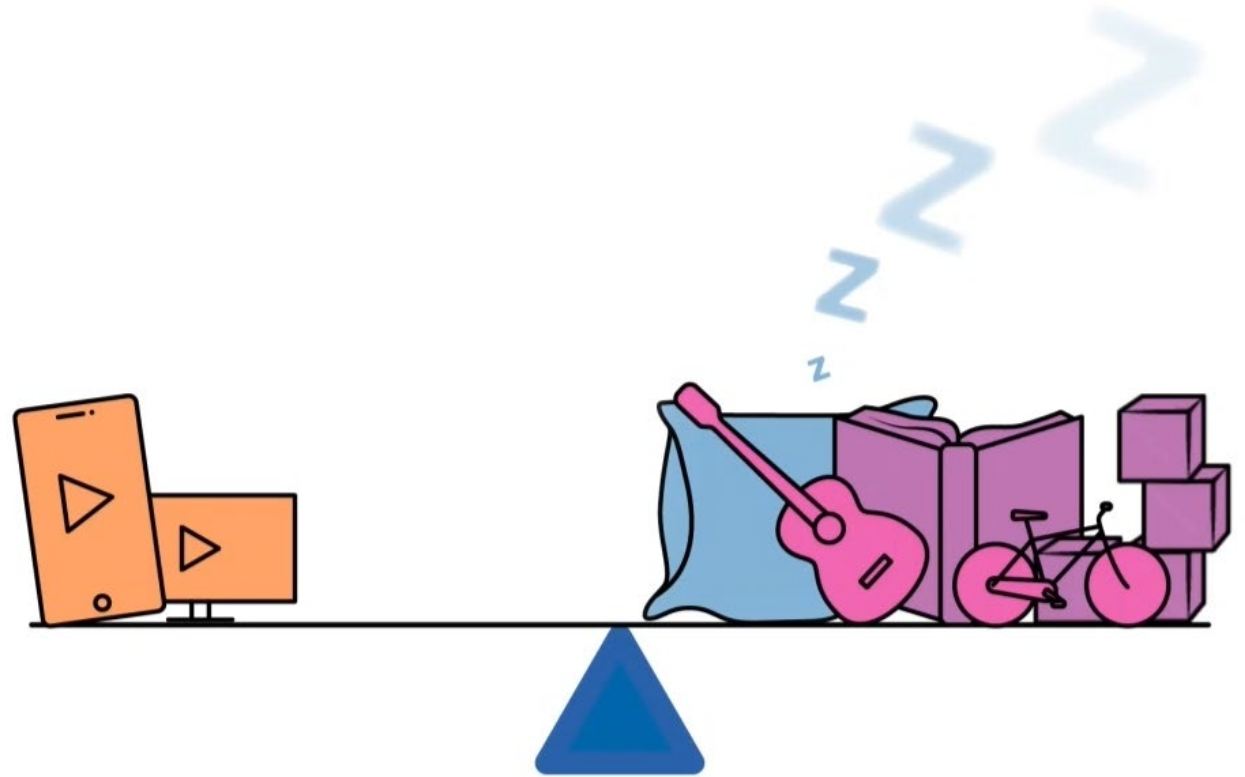
Råd om skärmtid och balans mellan olika aktiviteter

Skärmtid: Max 2–3 timmar per dag
är en bra regel.

Ungdomar behöver

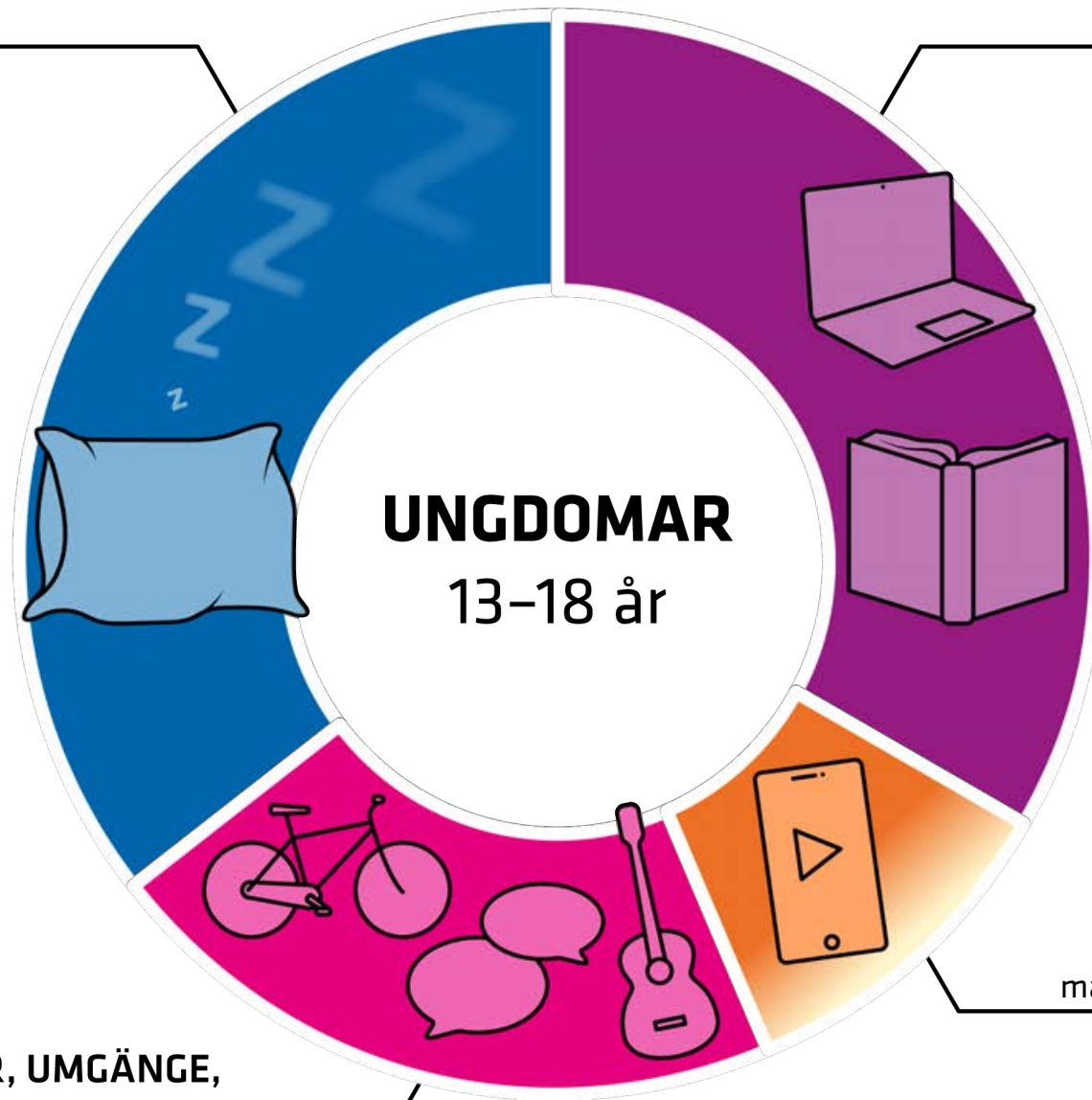
- sova 8–9 timmar
- tid för skola och skolarbete
- tid för att träffa kompisar
- röra sig och ha fritidsaktiviteter.

Det är viktigt att mobilen eller
spelandet inte tar tid från andra saker
som är bra för hälsan.



SÖMN
8-9 timmar

SKOLA



SKÄRM
max 2-3 timmar

**MÅLTIDER, UMGÄNGE,
RÖRELSE, AKTIVITETER M.M.**

Tips för balans mellan aktiviteter

- Förklara för din ungdom varför det är viktigt med balans mellan aktiviteter och vad som behövs för att må bra (sömn, rörelse, kompisar, fritidsaktiviteter).
- Bestäm tillsammans hur ni ska hantera skärmar. Ge stöd så att din ungdom kan hålla sig till det ni har bestämt.
- En bra tumregel är max 2–3 timmar skärmtid per dag.

Exempel på regel: Lägg undan alla skärmar när ni äter eller gör saker tillsammans.



Tips för balans mellan aktiviteter

- Ge stöd om du ser att din ungdom
 - har svårt att styra sin skärmtid
 - är nedstämd och mår dåligt.
- Ungdomar kan också vända sig till elevhälsan eller ungdomsmottagningen för att få hjälp.

Försök att inte döma.
Lyssna på din ungdom och ge stöd.



Råd om hur föräldrar själva använder skärmar

Det är viktigt att tänka på

- hur du själv använder skärmar när du är tillsammans med din ungdom
- att själv försöka vara en bra förebild. Dina skärmvanor påverkar din ungdoms skärmvanor.



Tips för föräldrar

- Fundera på om du behöver begränsa din skärmtid när du är tillsammans med din tonåring.
- Berätta gärna vad du gör när du använder mobilen eller datorn (köper biljetter, kollar busstider, kommunicerar med skolan).
- Visa att det finns praktiska användningsområden för digitala medier, inte bara underhållning.
- Lägg undan mobilen när ni äter eller gör saker tillsammans.



Mer hjälp och information

Här kan du läsa mer:

fohm.se/digitala-medier

Håll dig uppdaterad:

- www.fohm.se
- fohm.se/nyhetsbrev
- Sociala medier
- Podden Liv & Hälsa

Råden finns även
på lättläst svenska:

[Digitala medier \(lättläst\)](#)
[— Folkhälsomyndigheten](#)