

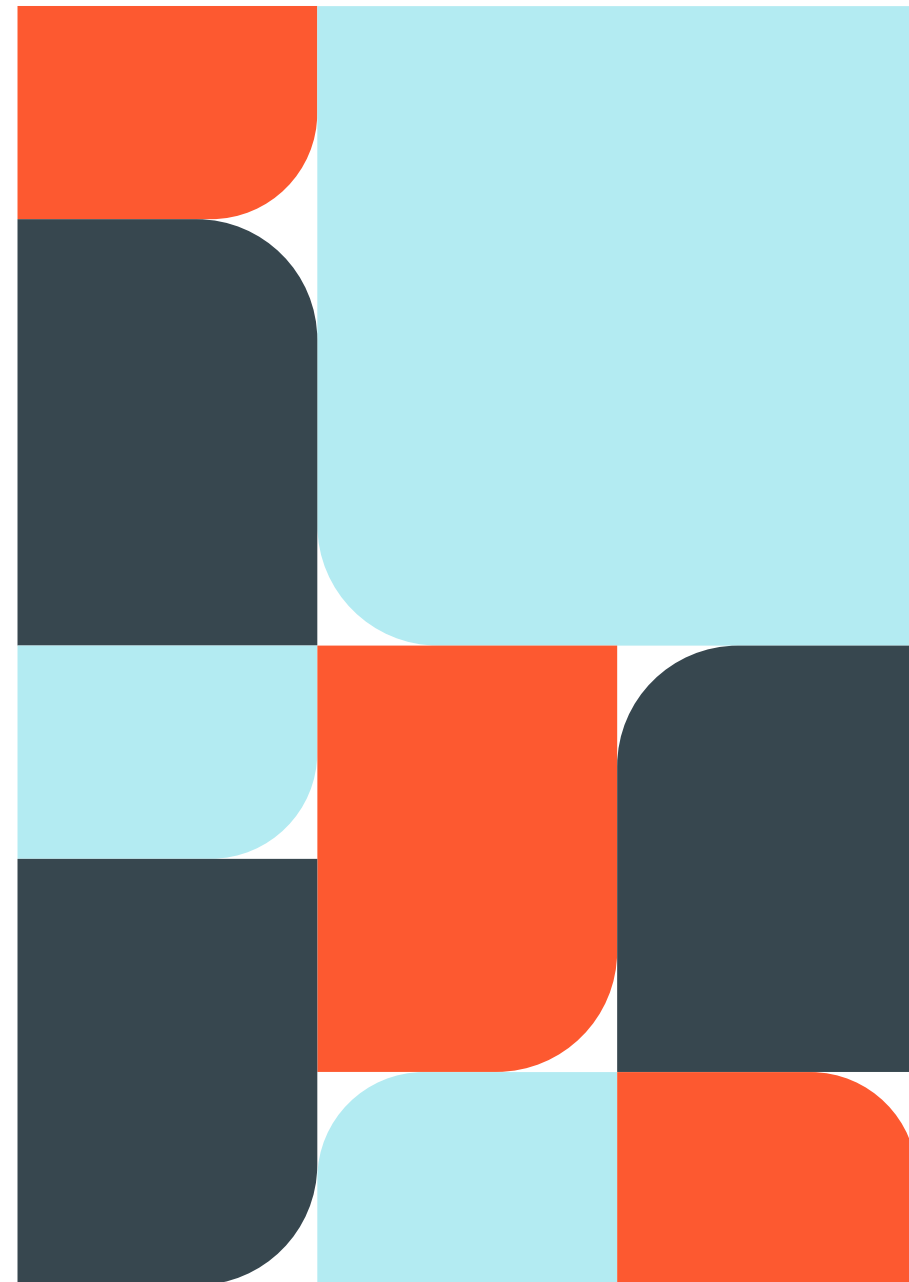
# Digitala medier och barns hälsa

BHV-forum

24 november 2025

Ann Jansson och AnnaKarin Larsson

Central barnhälsovård VGR





# Digitala medier och små barn

- känslor visualiserade  
som väder

# Vilken känsla får du när du hör orden skärmtid och små barn?

Skriv det väder som beskriver din känsla



sol



åska



kyla



dimma



regn



storm

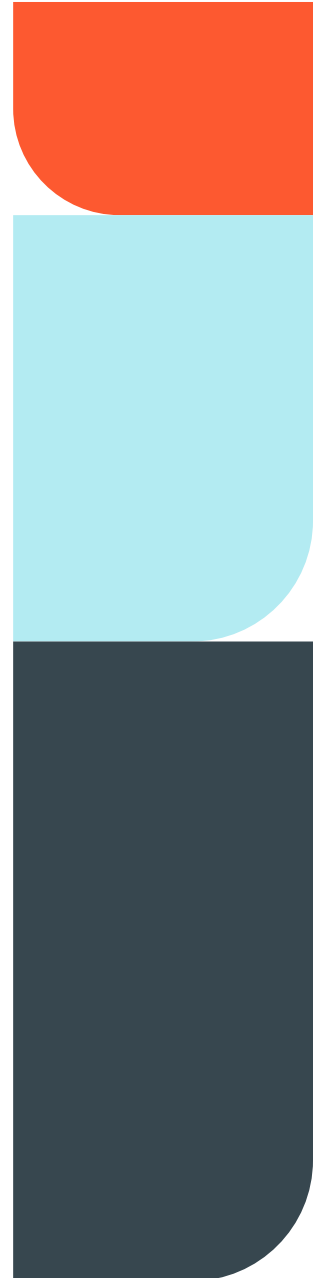
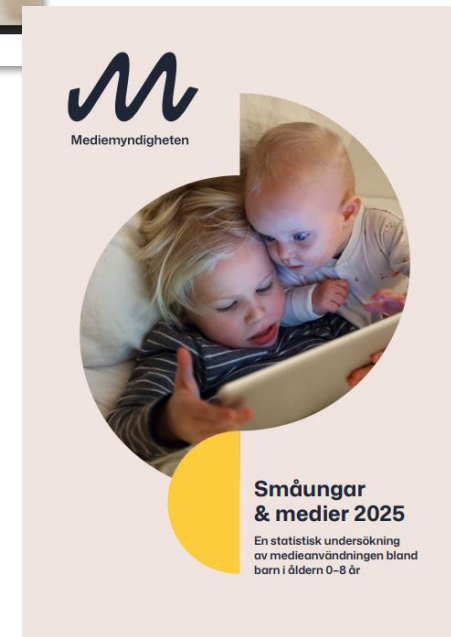


molnigt



# Agenda

- Inledning och begrepp
- Folkhälsomyndighetens rapport
- Mediemyndighetens rapport
- Tips om olika material
- Bensträckare
- Utvärdering



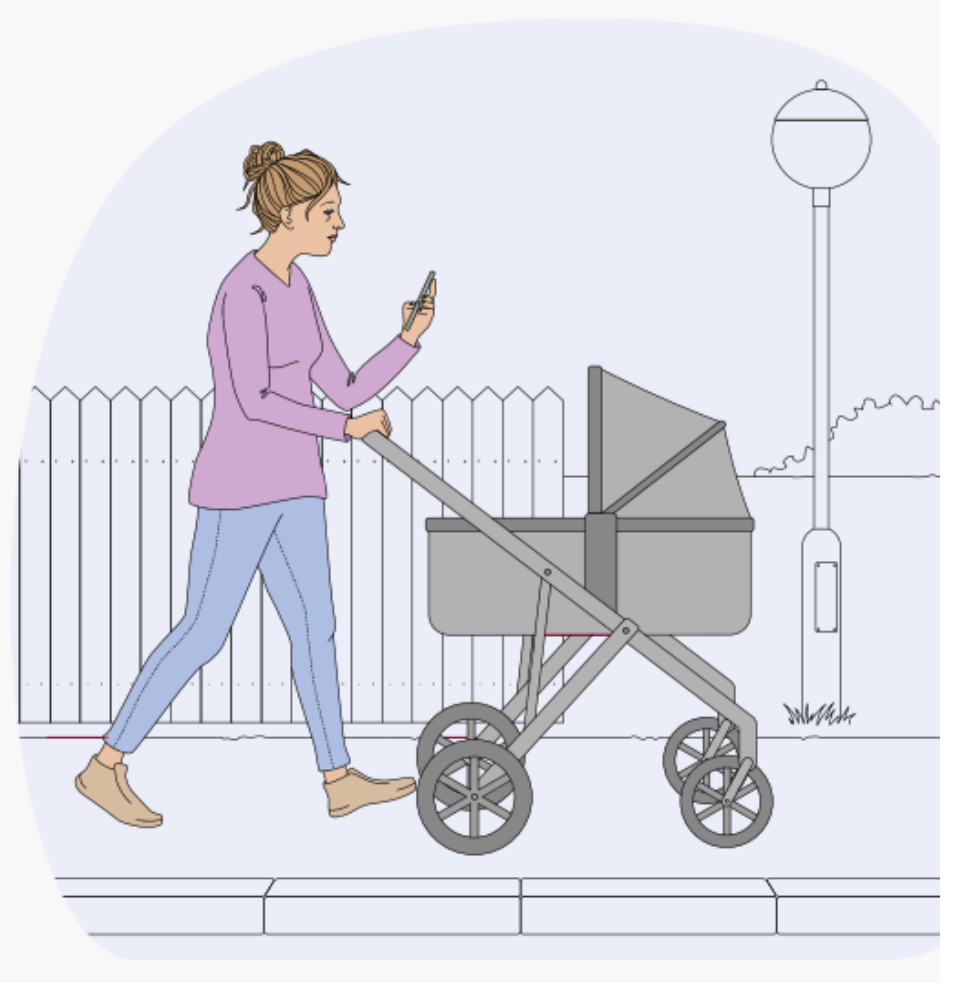
# Digitala medier

- Digitala medier är all information som distribueras via digital teknik, som internet och datornätverk.



# Technoference

- Technology + interference = technoference
- Ett engelskt ord för fenomenet att teknologi kan avbryta, störa eller blanda sig i relationer.



# Skärmar är inte farliga i sig

- Det handlar om vad barnet gör, hur barnet mår och hur barnets liv i stort ser ut.
- Det betyder att det inte går att ge generella råd.



# Vad säger forskningen?



Kunskapsläget när det gäller användning av digitala medier på fritiden

Samband och korrelation = två saker  
samvarierar dvs när den ena förändras  
tenderar den andra också att förändras

Korrelation säger inget om varför de förändras,  
dvs de orsakar inte varandra

# Effekt på emotionell, kognitiv och motorisk utveckling

- Saknas sammanställd forskning av god kvalitet
- Finns för lite kunskap om hur digital medieanvändning kan påverka utvecklingen
- Man har varken hittat negativa eller positiva hälsoeffekter av digital medieanvändning för barn under 2 år
- Minskad digital medieanvändning samvarierar med minskad aggression



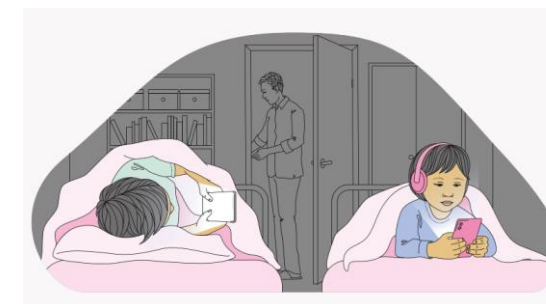
**TABELL 4.** Resultaten i form av samvariation (tvärsnittsdesign) eller samband (longitudinell design) för olika utfall (hälsa, levnadsvanor och utveckling) och digital medieanvändning (skärmtid, sociala medier och dataspel). Redovisas för åldrar 0–18 år.

Utfall	Skärmtid	Sociala medier	Dataspel
Emotionell utveckling (a)	Samvariation skärm-användning aggressivt och kränkande beteende (3,5 år) Liten eller ingen sam-variation smarttelefon/surplatta och aggressivt beteende (1-5 år) Samvariation TV och ag-gressivt beteende (1-5 år)	Inga tillförlitliga resultat	Inga tillförlitliga resultat
Kognitiv utveckling (a)	Liten eller ingen sam-variation ökande tv-tid och exekutiva funktioner (6-7 år)	Inga tillförlitliga resultat	Inga tillförlitliga resultat
Motorisk utveckling (a)	Inga tillförlitliga resultat	Inga tillförlitliga resultat	Inga tillförlitliga resultat
Fysisk hälsa - muskel- och skelettsmärta (a)	Samvariation skärmtid skelettsmärta och länd-ryggsmärta (11-18 år) Ingen eller liten sam-variation skärmtid och nacksmärta, axel- och armbågssmärta (11-18 år)	Inga tillförlitliga resultat	Inga tillförlitliga resultat
Fysisk hälsa - huvudvärk (a)	Samvariation skärmtid och huvudvärk (11-18 år)	Inga tillförlitliga resultat	Inga tillförlitliga resultat
Fysisk hälsa - ögonhälsa (a)	Oklar samvariation skärmtid och närsynthet (3-18 år) Samvariation skärmtid och torra ögon (7-12 år)	Inga tillförlitliga resultat	Inga tillförlitliga resultat
Fysisk hälsa - övervikt och fetma	Samvariation (5-18 år) Oklart samband (3-13 år)	Inga studier	Oklar samvariation (6-18 år)

Psykisk hälsa - psykiska besvär, stress och välbefinnande	Samvariation och sam-band depressiva symtom (7-18 år) Samvariation internalise-rande problem (4-18 år) Varierat samband internaliserande problem (4-18 år) Varierat samband ångest (10-18 år) Samvariation välbefinnan-de (måttlig användning, U-format samvariation) (5-18 år) Varierat samband sämre välbefinnande (4-18 år) Samvariation sämre själv-känsla (4-18 år)	Samvariation och samband depressiva symtom (10-18 år) Samvariation ångest (10-18 år) Samband internaliserande problem (10-18 år) Ingen samvariation sämre självkänsla (10-18 år) Samband sämre självkänsla (10-18 år)	Samvariation de-pressiva symtom (10-18 år) Varierande samband depressiva symtom (10-18 år)
Psykisk hälsa - kroppsbild och ätstörning	Inga studier	Inga studier (0-10 år) Samvariation och samband med försämrad kroppsupp-fattning (10-18 år) Samvariation med ätstör-ningssymtom (10-18 år)	Inga studier
Psykisk hälsa - sociala relationer	Inga studier	Kvalitativa data visar både positiva och negativa upple-velser (10-18 år) Socialt stöd från jämnåriga med psykisk ohälsa kan bidra till bättre mående och hjälp-sökning (12-18 år)	Inga studier
Sexuell hälsa	Inga studier	Sexting: Både positiva och negativa upplevelser (kvalita-tiva data). (13-18 år) För flickor samband med internaliserande och externa-liserande symtom och mindre livstillfredsställelse, men inte för pojkar (13-18 år)	Inga studier
Levnads-vanor - sömn	Samvariation och sam-band sämre sömnhälsa (0-18 år)	Samvariation (11-18 år) Varierat samband (10-18 år) Samband problematisk an-vändning (13 år baseline)	Ingen samvariation (0-5 år) Varierad samvaria-tion och samband (6-18 år)

# Vad säger forskningen?

- För små barn (0-2 år) forsknings främst om effekt på sömnen
- Sömnen kan bli kortare, kvaliteten sämre och svårt att somna av hög total skärmtid
- Tydligaste forskningsresultatet – mycket skärmanvändning före sänggående och under natten kan leda till sämre och kortare sömn för barn i alla åldrar
- Kunskapsluckor



# Föräldrars användning och betydelse för barns utveckling och hälsa



# Vad säger barnen?

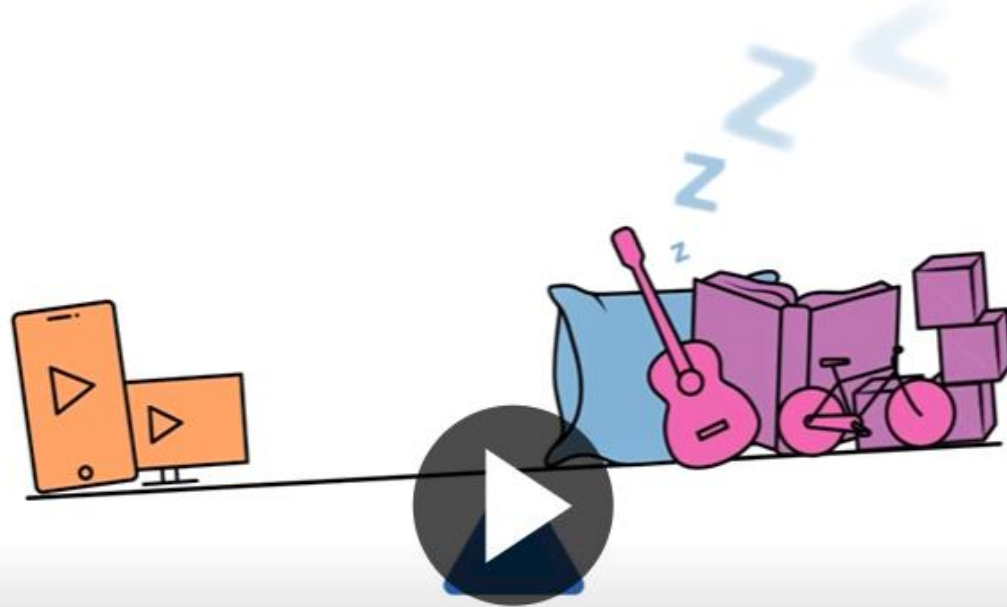
- Barn och unga vill umgås med sina föräldrar.
- De yngre barnen vill att föräldrarna ska leka mer med dem istället för att använda digitala medier.



# Hur mycket skärmtid är för mycket?

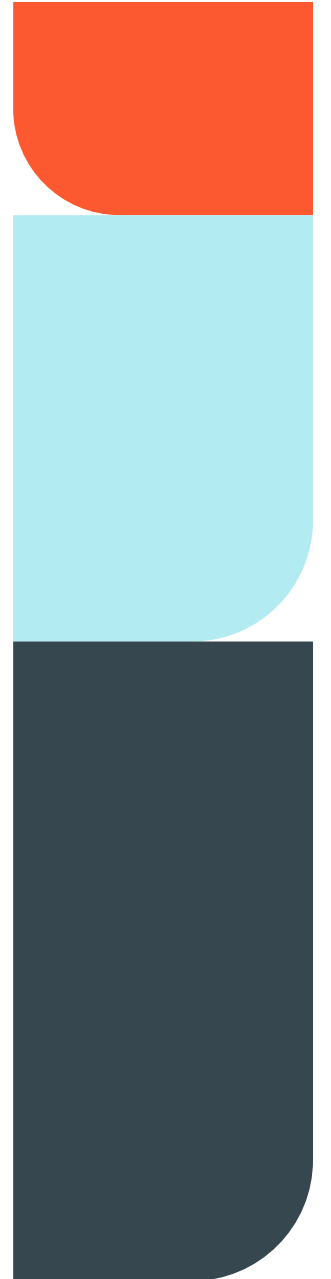
- Den tid man håller på med digitala medier tar tid för annat som ex. rörelse, lek
- Samtal dialog
- Undanträngingseffekter
- Balans mellan olika aktiviteter

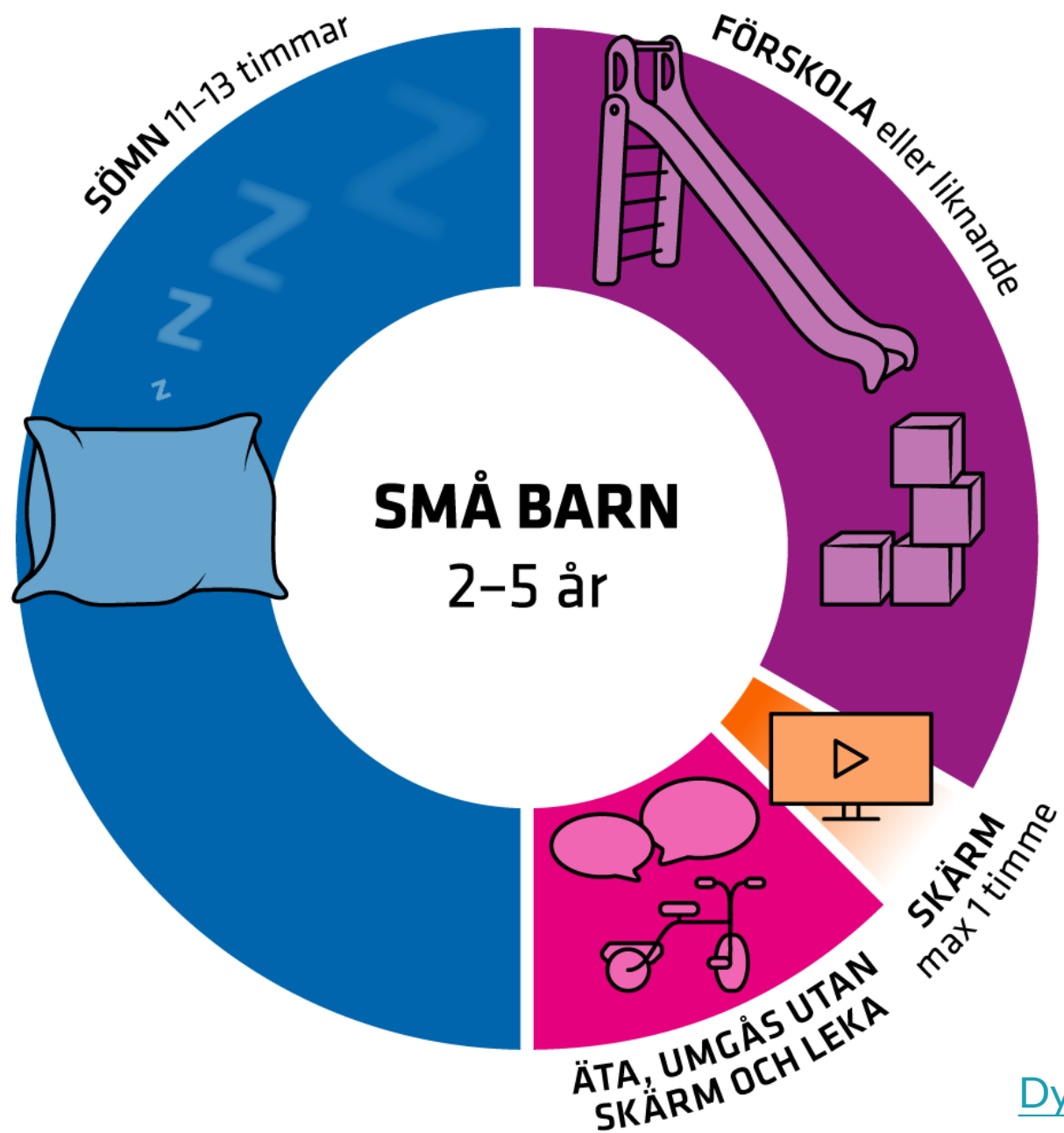
# Film om balans mellan skärmtiden



**Balans mellan skärmtid  
och andra aktiviteter**

Få balans i vardagen — Folkhälsomyndigheten





[Dygnshjulet skärmanvändning barn 2-5 år](#)

# Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning



Rekommendationer för  
barns och ungas digitala  
medieanvändning

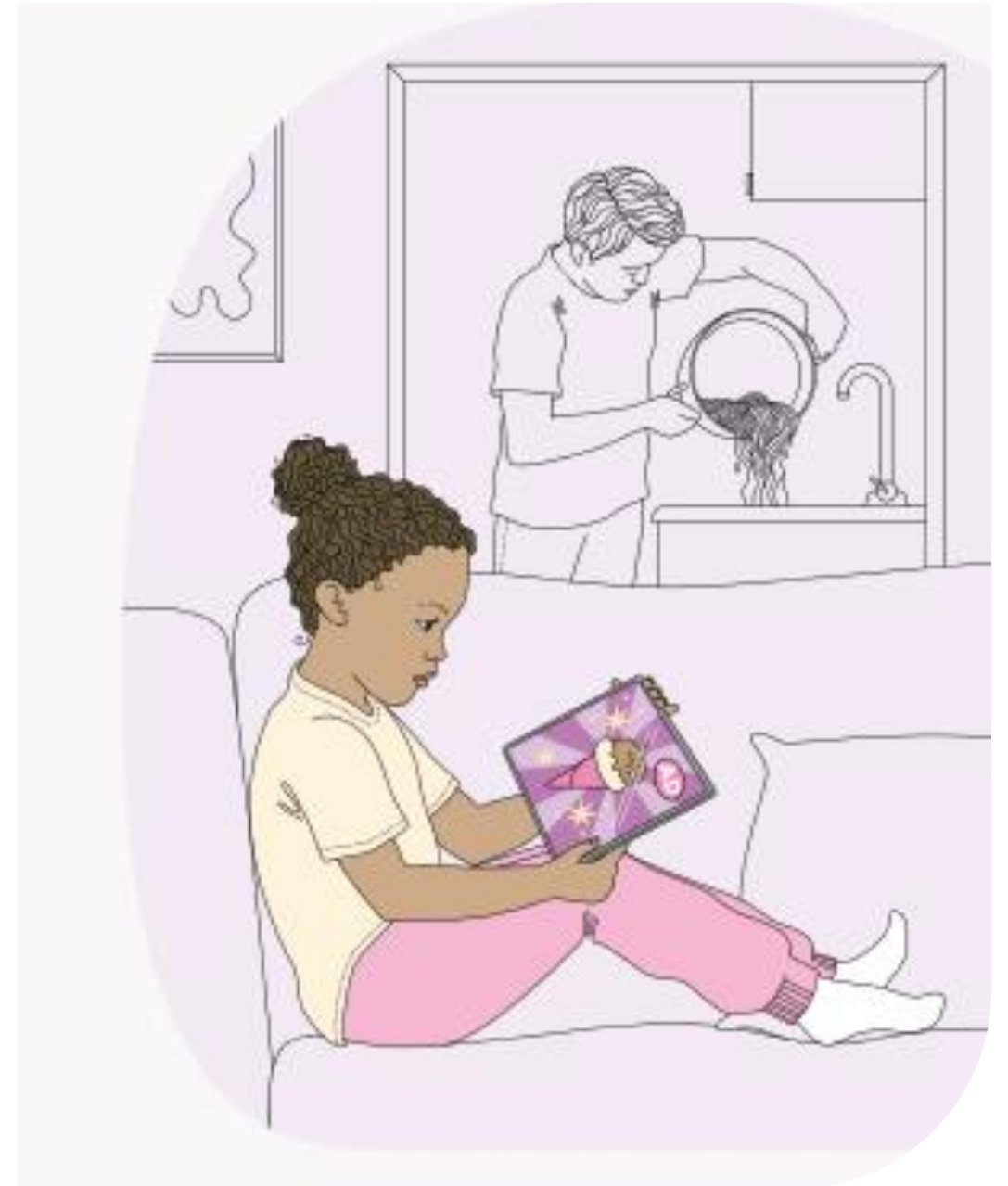
- Åldersanpassade 0-2 år, 2-5 år
- Rekommendationer om föräldrars egen användning
- Generell rekommendation för alla åldrar:
  - Använd inte skärmar innan det är dags att sova
  - Lämna mobil, surfplatta och liknande utanför sovrummet under natten



# Rapporten visar också

## Det finns bra saker med skärmar:

- Skärmar kan användas för lekar och spel.
- Man kan lära sig saker.
- Man kan hålla kontakt med andra.
- Skärmar kan vara viktiga för barn med särskilda behov.



# Rekommendationer från Folkhälsomyndigheten

## För barn i åldern 0-2 år

- Barn som är yngre än 2 år ska helst inte använda skärmar alls.

## För barn i åldern 2-5 år

- Styr vilket innehåll ditt barn tar del av.
- Skapa goda vanor och rutiner för att ditt barn ska få balans mellan sömn, fysisk aktivitet, socialt samspel, lek, lärande och skärmanvändning.
- Gör gärna skärmanvändning till en gemensam aktivitet.
- En bra tumregel är max en timme skärmtid per dag.

# Mediemyndigheten



# Småungar & medier 2025

## Rapport från Mediemyndigheten 2025

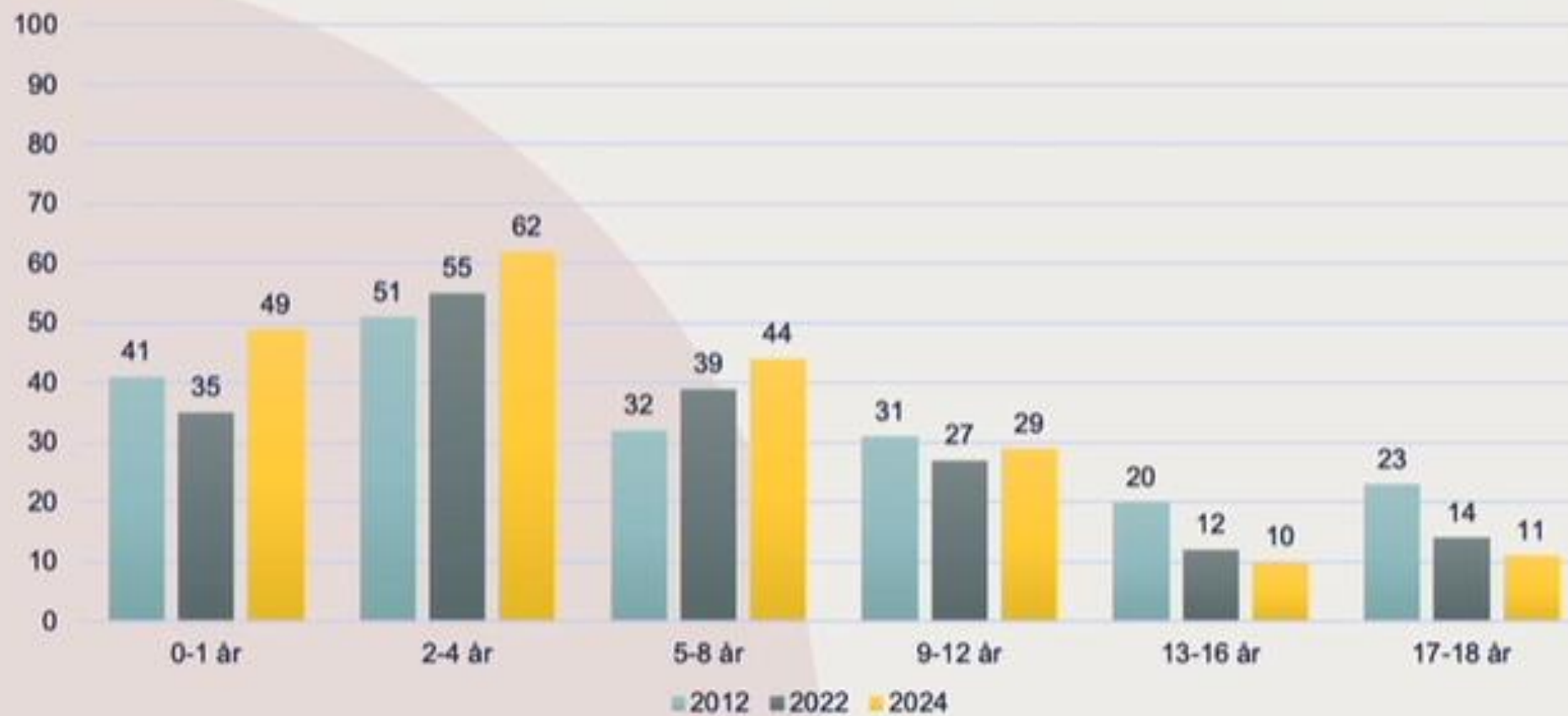


**”Sammantaget visar rapporten att den digitala medieanvändningen bland små barn minskar, både sett till hur ofta och hur länge barnen använder digitala enheter som mobiltelefon, dator eller surfplatta samt hur ofta och hur länge de ägnar sig åt digitala medieaktiviteter, som att spela spel eller titta på filmer, tv-program och klipp. Samtidigt ökar läsningen av böcker och tidningar. ”**

- Medieanvändningen bland yngre barn minskar – både hur ofta och hur länge medier används.
- Tendensen till minskad användning av digitala medier finns även bland barn som är äldre än 8 år.
- Föräldrar till barn upp i mellanstadieåldern verkar ha blivit mer restriktiva när det gäller hur lång tid barnen får använda digitala medier.

Genomsnittlig sammanlagd användningstid för digitala enheter (dator, surfplatta, mobiltelefon):			
	2022	2024	Minskning
0–1 år	0 tim. 39 min.	0 tim. 16 min.	23 min.
2–4 år	1 tim. 17 min.	0 tim. 51 min.	26 min.
5–8 år	1 tim. 57 min.	1 tim. 37 min.	20 min.
9–12 år	4 tim. 21 min.	3 tim. 43 min.	38 min.
13–16 år	6 tim. 31 min.	6 tim. 10 min.	21 min.
17–18 år	7 tim. 6 min.	7 tim. 0 min.	6 min.

# Den dagliga läsningen bland yngre barn ökar



# Hur pratar du om digitala medier med föräldrar?

Ge tips till varandra

# Fokusera på friskfaktorer

- Utgå från barnet
- Var uppmärksam på teknikens påverkan
- Skapa dialog om det digitala livet
- Lyft fram lek och rörelse
- Stöd goda sömnvanor
- Använd tillgängliga stöd och resurser



# Tips

- [Familjeliv, små barn och medier – Mediemyndigheten](#)
- [sagasagor medieplanerare 2024.pdf](#)
- [Dygnshjul Balans mellan skärmtid och aktivitet](#)
- [Skärmvanor för barn 0-6 år - Rikshandboken i barnhälsovård](#)
- [Barn och skärmar](#)
- [BVC-podden](#), avsnitt 171, Vettiga skärmvanor med Elza Dunkels

# Deltagare och utvärdering BHV- forum

