

Helsedirektoratet

Oslo, 22. september 2025
Journalnr. 153-2025 / Vår ref: HS/SR

Høringssvar til Helsedirektoratets nasjonale råd om skjermbruk

Psykologforeningen vil takke for muligheten til å gi innspill til Helsedirektoratets forslag til nasjonale råd for skjermbruk. Vi setter pris på å ha blitt inkludert i rådslag ved utforming av rådene, og ser at våre innspill i all hovedsak er hensyntatt i høringsutkastet.

Vi er generelt positive til Helsedirektoratets nasjonale råd for skjermbruk. Rådene bygger på utviklingspsykologisk kunnskap og fremhever hvordan skjermbruk kan fortrenge aktiviteter av grunnleggende betydning for barns utvikling og trivsel. Vi er glade for at rådene eksplisitt fraråder bruk av skjerm som trøst eller avledning for negative følelser.

Vi berømmer Helsedirektoratets klare råd om at barn under 2 år bør unngå skjermbruk. Samtidig savner vi et råd om at det bør unngås skjermbruk under amming. Skjermbruk under amming kan redusere muligheten for øyekontakt og det sensitive samspillet, som er sentralt for utvikling av trygg tilknytning og emosjonell regulering¹.

Vi støtter at rådene tydelig fremhever at alle aldersgrupper bør unngå skjermbruk før leggetid og at skjermtid ikke går på bekostning av barnets behov for fysisk aktivitet. Det bør også presiseres at skjermbruk ikke må gå på bekostning av lek, sosialt samspill og relasjonsbygging.

Det styrker rådene at de er tydelige på alderstilpasning av innhold og bruk, og at skjermen helst benyttes sammen med voksne. Forskning viser at flere negative effekter av skjermbruk på barn kan unngås når skjermen brukes i samspill med voksne², som samtidig støtter språkutviklingen³. Dette samsvarer med kunnskap om at barn lærer best gjennom opplevelser, lek, samhandling og utforsking.

Vi merker oss at Helsedirektoratet har skrevet nyansert om hvordan bruk av sosiale medier (SoMe) kan ha både positive og negative effekter på barn og unges psykiske helse. Rådene er klare på at barn og unge må få tilstrekkelig og alderstilpasset informasjon om hvordan bruksmønstre på SoMe påvirker algoritmer, og dermed hvilket innhold og reklame de

¹ Nøkleby, H., Bidonde, J., Langøien, L. J., & Kucuk, B. (2022). *Foreldres bruk av mobile skjermer og samspill med barn 0–6 år: En systematisk oversikt*. Folkehelseinstituttet.

² Skjermbruksutvalget. (2024). *Det digitale (i) livet – Balansert oppvekst i skjermenens tid* (NOU 2024:20). Kunnskapsdepartementet.

³ Madigan, S. et al. (2020). *Associations between screen use and child language skills: A systematic review and meta-analysis*. JAMA Pediatrics, 174(7), 665-675.

eksponeres for. Dette vurderer vi som sentralt for å øke barn og unges medieforståelse og -bevissthet.

Vi anerkjenner at Helsedirektoratet tydeliggjør kunnskapsgrunnlaget om hvordan eksponering for skadelig innhold kan påvirke barns atferd og unges psykiske helse. Direktoratet er også klar på at brukerstyrte medier kan bidra til desinformasjon, blant annet feilaktig eller skadelig helseinformasjon. Her mener vi det er klokt å løfte frem også andre eksempler på desinformasjon som kan påvirke hvordan individer tenker og handler; det kan eksempelvis være innhold som bidrar til økt polarisering i samfunnet.

Vi anerkjenner at Helsedirektoratet understreker betydningen av å rapportere uønsket innhold, som igjen påvirker algoritmene. Direktoratet har også lagt ved ulike nettsider og ressurser med relevant informasjon om trygg bruk av nett og SoMe. Dette kan ytterligere styrke unges medieforståelse og -bevissthet.

Vi anbefaler at begrepene «redaktørstyrte» og «brukerstyrte medier» forklares tydeligere i dokumentet, slik at rådene blir tilgjengelige og forståelige for alle målgrupper.

At Helsedirektoratet har utformet egne råd for voksne og foresatte vurderer vi som et viktig folkehelsetiltak, fordi det kan øke bevisstheten om hvordan voksnes skjermbruk påvirker samspillet med barn. Vi mener foresatte bør begrense egen skjermbruk, særlig med de minste barna. Økt kunnskap om hvordan skjermbruk påvirker barns hjerne gir foresatte bedre grunnlag for gode valg, og kunnskap om utviklingspsykologi bør være tilgjengelig i relevante helsetjenester for gravide, som fastlegekontor og helsestasjon.

Det er positivt at rådene er tydelige på at alle voksne, og særlig foresatte, bør engasjere seg mer i det digitale livet til barn og unge, etterspørre og ta imot kunnskap, regulere barnas skjermbruk, veilede ungdommene og være gode rollemodeller.

Psykologforeningen har tidligere påpekt at skjermbruk må vurderes i lys av barns behov for gode og varierte oppvekstbetingelser, inkludert lek, tilknytning, tilhørighet, trygghet, sosialt samspill og fysisk aktivitet. De nasjonale rådene reflekterer i stor grad denne kunnskapen og at det legges større vekt på barns helhetlige utvikling.

I begrunnelsene bak rådene mener vi det bør bemerkes at noen grupper, for eksempel barn med funksjonsnedsettelse eller utviklingsforstyrrelser, kan ha særlig utbytte av å bruke digitale enheter i fritids- og læringssammenheng.

Det er viktig at rådene løpende revideres i tråd med ny forskning og et økende kunnskapsgrunnlag. Det er avgjørende at barna utviklingspsykologiske behov og rett til gode oppvekstbetingelser fortsatt står sentralt i utformingen av politikk og praksis på området, og at et «føre-var-prinsipp» ligger til grunn for råd som kan påvirke barns utvikling.

For at rådene skal få reell utbredelse og praktisk betydning, må det avsettes tilstrekkelige økonomiske ressurser til markedsføring og formidling, slik at rådene blir bredt kjent.

Med vennlig hilsen,
Norsk psykologforening

A handwritten signature in green ink, reading "Håkon K. Skard". The signature is fluid and cursive, with the first name "Håkon" and last name "Skard" clearly distinguishable.

Håkon K. Skard
President