

Barn och ungas digitala vanor och kopplingen till psykisk ohälsa

KUNSKAPSÖVERSIKT OCH ANALYS

Dnr: ÅLR 2024/4318

Datum: 25.6.2024

PB 1060, AX-22111 Mariehamn

registrator@regeringen.ax

+358 18 25 000

www.regeringen.ax

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
1. Inledning.....	3
2. Ökningen av digitala vanor i barn och ungas vardag	4
3. Insikter gällande skärmtid för små barn	5
4. Kopplingen mellan digitala vanor, levnadsvanor och psykiskt mående hos äldre barn	7
4.1. Negativa effekter av kumulativ skärmtid	9
4.2. Negativa effekter av skadligt eller beroendeframkallande innehåll.....	9
4.3. Särskilda risker för barn och unga med tidigare psykisk sårbarhet	11
5. Vilka konsekvenser har äldre barns digitala vanor för deras vardag?	12
6. Digitala vanor bland barn och unga på Åland	17
7. Slutsatser och förslag på möjliga åtgärder	19
Referenser	23

Sammanfattning

Det finns idag tydliga tecken på att barn och ungas digitala vanor i en stor del av västvärlden, även på Åland, är en bidragande orsak till den accelererande ökningen av psykisk ohälsa i denna grupp sedan början av 2010-talet. Ett flertal nya studier verkar bekräfta att barn och ungas digitala vanor åtminstone delvis kan förklara varför barn och unga mår sämre än tidigare och även varför utmaningarna i skolorna har ökat.

Frågan är komplex, bland annat för att riskerna med digitala vanor både beror på barnets ålder och omgivningens medvetenhet. Det har också visat sig att det inte bara är själva skärmtiden som påverkar utfallet utan även i vilken utsträckning barnet exponeras för skadligt eller beroendeframkallande innehåll samt om hen sedan tidigare har en psykisk sårbarhet.

Mycket tyder på att trenderna för användning av digitala medier på Åland följer samma mönster som i övriga Norden. Det är angeläget att undersöka hur olika aktörer på Åland kan bidra till att minska de olika riskerna så mycket som möjligt för åländska barn och unga. Det kan handla om åtgärder som ökat stöd till vårdnadshavare, framtagande av rekommendationer gällande skärmtid och bättre information direkt till barn och unga. Andra åtgärder, till exempel hårdare krav på de bolag som står bakom dagens sociala medier samt ansträngningar för att minska inslag av penningsspel i digitala spel för barn och unga, behöver däremot drivas på en högre nivå.

Slutligen är det viktigt att komma ihåg att digitala vanor under vissa förutsättningar kan vara berikande för barn och unga och utgöra ett stöd i deras vardag. Åtgärder för att minska riskerna med barn och ungas digitala vanor och därmed främja deras psykiska välbefinnande behöver därför diskuteras i relation till dessa positiva effekter.

1. Inledning

Barn och ungas psykiska och fysiska mående påverkas inte bara av genetiska förutsättningar och strukturella faktorer i den miljö där barnet växer upp utan även av dagligt återkommande levnadsvanor, såsom sömn, motion och kost. Hur bra barn sover, hur mycket de rör på sig och i vilken utsträckning de äter näringsrik kost beror i början av ett barns liv mest på vårdnadshavarnas kunskap och de rutiner som finns inom familjen. Detta gäller även för andra dagliga vanor såsom högläsning, lek och sociala aktiviteter där barnet träffar andra barn och vuxna. En typ av vana som det knappast talades om före millennieskiftet, men som nu tros kunna ha stor påverkan på barn och ungas mående (direkt eller indirekt genom påverkan på andra levnadsvanor) är så kallade digitala vanor, det vill säga alla aktiviteter som kretsar kring digitaliserad information och användning av skärmar.

Medan digitala vanor för små barn i allt väsentligt beror på vårdnadshavarnas medvetenhet och rutiner börjar äldre barn i allmänhet ta ett allt större eget ansvar för aktiviteter där skärmtid ingår. Detta gäller framför allt om barnet får tillgång till egna, skärmförsedda enheter samt möjligheten att koppla upp sig till internet. Ytterligare en ny fas börjar när barn får fatta egna beslut om vilket innehåll det tar del av genom exempelvis sociala medier. Tillgång till sociala medier är i många fall kopplad till särskilda åldersgränser, men i praktiken är det ofta lätt att kringgå dessa.

Anledningen till att denna rapport tagits fram som en delrapport inom ramen för projektet Barn och ungas hälsa och välmående vid Ålands landskapsregering är i första hand att studier inom området alltmer samstämmigt pekar på att det kan finnas risker med barn och ungas digitala vanor i alla åldrar. I många länder står därför frågor om digitala vanor och psykisk ohälsa högt på den politiska agendan. Även bland nordiska politiker har intresset ökat för de konsekvenser som barn och ungas digitala vanor kan ha för deras psykiska hälsa. Digitala vanor berikar under vissa förutsättningar vardagen för barn och unga och utgör ett bra stöd, men det är tydligt att riskerna behöver tas på större allvar.

Den 17 april 2024 gick sju nordiska social- och hälsoministrar ut med en gemensam debattartikel om vikten av att ta ett brett angreppssätt om frågan och involvera alla relevanta intressenter, inklusive föräldrar, skolor, hälso- och välfärdsorgan och civilsamhället, och gemensamt ställa krav på de stora plattformsbolagen (DN, 2024). Det huvudsakliga syftet med den här rapporten är att – som ett led i detta arbete – ge en överblick över det aktuella kunskapsläget kring sambandet mellan digitala vanor och psykisk ohälsa för att underlätta eventuella framtida åtgärder. Ett annat syfte med rapporten är att visa vilka åtgärder som har föreslagits eller genomförts hos våra nordiska grannar, som ett underlag för eventuella egna åtgärder på Åland.

Rapportens upplägg är som följer. I nästa avsnitt (avsnitt 2) presenteras en kort beskrivning av bakgrunden till att digitala vanor har ökat så mycket i barn och ungas vardag. Då skärmtiden för riktigt små barn redan under tv-eran var föremål för diskussion på grund av dessa barns sårbarhet handlar det tredje avsnittet om vad vi vet idag om skärmanvändning för barn upp till fem år och de rekommendationer som tagits fram av bland annat WHO. Det fjärde avsnittet fokuserar på äldre barn genom en analys av kopplingen mellan digitala vanor, andra levnadsvanor och psykiskt mående. Här diskuteras olika mekanismer som kan påverka hur dessa samband ser ut på individnivå. En viktig iakttagelse i detta avsnitt är att det inte bara handlar om skärmtid. Avsnitt fem syftar till att illustrera vad dessa mekanismer innebär i praktiken för äldre barns vardag och hur de påverkas. Avsnittet bygger till stor del på resultat från olika enkätstudier, framför allt från Sverige.

I avsnitt sex presenteras motsvarande uppgifter för barn och unga från Åland. Det sista och sjunde avsnittet innehåller slutsatser och förslag på möjliga åtgärder.

2. Ökningen av digitala vanor i barn och ungas vardag

Jämfört med tiden före 2010 har barn och ungas skärmanvändning ökat kraftigt och blivit mer diversifierad. Där skärmanvändningen tidigare främst utgjordes av traditionellt tv-tittande och användning av datorer har konsumtion av nya digitala medier och digitalt spelande nu börjat ta alltmer plats. Övergången från modem till bredband och det faktum att det har blivit allt enklare att få tillgång till internet genom andra enheter än stationära datorer har varit viktiga faktorer som möjliggjort detta. Det var särskilt introduktionen av så kallade smarta mobiltelefoner och surfplattor under andra halvan av 2000-talet som gjorde det lättare att koppla upp sig till internet. I början av 2010-talet var det ännu ovanligt att barn och unga hade en egen smart mobiltelefon eller surfplatta, men användningen av dessa enheter har sedan dess snabbt gått ner i åldrarna. Siffror från Sverige visar att de flesta av dagens 9-åringar redan har en mobiltelefon och att över 90 procent av alla barn och unga från 12-årsålder dagligen använder en mobiltelefon (Statens Medieråd, 2023).

Som en reaktion på att allt fler personer fick bredband samt att internet blev tillgängligt från mobila enheter breddades också utbudet av tjänster inom det som kallas för digitala medier, det vill säga alla former av digitaliserad information som kan skapas, lagras och distribueras via digitala plattformar. Viktiga exempel på digitala medier är sociala medier (kanaler som tillåter användare att kommunicera direkt med varandra genom text, bild, video eller ljud, t.ex. Facebook eller TikTok) och streamingtjänster (online plattformar som förmedlar underhållning som musik, film eller serier eller annat innehåll direkt till användarna utan att de lokalt behöver lagra information, t.ex. Netflix eller Spotify). Det finns också digitala medier som har inslag av både streamingtjänst och social medieplattform, exempelvis Youtube. Även traditionella mediers digitala plattformar (tex dagstidningar) samt digitala böcker brukar räknas som digitala medier.

En parallell process som har påverkat barn och unga är att förutsättningarna för digitalt spelande också har ändrats avsevärt sedan 80- och 90-talet. Där digitalt spelande tidigare var begränsat till lokala enheter (en s.k. spelkonsol och en skärm), innebar övergången till bredband på 2000-talet att online-baserade spel började bli tillgängliga och skapade möjligheten att spela tillsammans med andra personer, oavsett var i världen som de befann sig. Introduktionen av smarta mobiltelefoner och surfplattor utökade dessutom tiden som kan ägnas åt digitala spel eftersom dessa enheter kan tas med vart man än går. Ytterligare en förändring mot tidigare är att digitalt spelande fått inslag av sociala medier, med egna plattformar för kommunikation med andra som spelar, t.ex. Discord.

Användningen av digitala medier skiljer sig på tre sätt från användning av traditionella medier såsom radio och tv, där innehållet inte förs över via digitala plattformar som ger konsumenten egna valmöjligheter (Nutley & Thorell, 2021). För det första har en rörelse skett från passivt konsumerande till aktivt interagerande. För det andra har innehållet gått från generellt och statiskt till individanpassat och dynamiskt, t.ex. genom så kallade "on demand"-tjänster. Den tredje skillnaden är omfattningen. Dagens användande börjar i yngre år och tar mer tid i anspråk än tidigare generationers medieanvändning. Då de första två punkterna uppmuntrar till ökad användning ska de inte ses som separata utan som nära sammanflätade.

Hur dramatisk ökningen är av den tid som framför allt tonåringar lägger på digitala vanor framgår av en rad studier varav de mest aktuella tas upp i den här rapporten. Undersökningar från Statens medieråd visar till exempel att andelen äldre barn i Sverige som använder sin telefon minst tre timmar per dag har ökat avsevärt sedan 2010 (Nutley, S., & Thorell, 2021). Mobilanvändningen är sedan några år tillbaka den vanligaste dagliga aktiviteten som åldersgruppen 9–18 år ägnar sig åt på fritiden. Jämförbara siffror finns i andra nordiska länder och sedan hösten 2023 även för Åland (ÅSUB, 2023). Det är dock inte bara barn som har egna telefoner eller andra enheter vars skärmtid har ökat. Även mycket unga barn exponeras idag mer för skärmar, oavsett om de tittar på tv (den enda skärm som många äldre växt upp med), smarta mobiltelefoner, surfplattor eller datorer. För den åldersgruppen är utmaningarna särskilt stora på grund av att hjärnan genomgår just under dessa år en kritisk period i utvecklingen.

3. Insikter gällande skärmtid för små barn

Ju gynnsammare uppväxtförhållandena är för de yngsta barnen, desto större är sannolikheten att de får växa upp med god fysisk och psykisk hälsa. Den tidiga barndomen är en period av snabb fysisk och kognitiv utveckling och en tid då barnets vanor formas. Under samma period kan förändringar och anpassningar i familjers livsstilsvanor ha stor påverkan på barnets förutsättningar. Detta var en viktig anledning till att Världshälsoorganisationen (WHO) år 2017 började utveckla rekommendationer för fysisk aktivitet, stillasittande och sömn för barn under fem år. Arbetet lades upp i enlighet med WHO:s gängse rutiner, vilket bland annat innebar att den så kallade GRADE-metoden (Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation) användes för att bedöma de olika studiernas evidenssäkerhet. Rekommendationerna publicerades 2019 (WHO, 2019).

Som ett led i arbetet togs även rekommendationer fram om skärmtid, dvs. den tid som små barn tillbringar stillasittande vid skärmar såsom tv, dator, surfplatta eller mobiltelefoner. Det har varit känt sedan länge att det är viktigt för barn att sova tillräckligt mycket, ha aktiva perioder varje dag då de kan röra på sig och även ha ett aktivt umgänge med andra personer, framför allt föräldrarna, för att lära sig att använda de olika sinnen och utforska världen. En hypotes i WHO:s arbetet som byggde på kanadensiska riktlinjer från 2012 var att mindre skärmtid skulle gynna barnets hälsa, dels för att skärmtid då inte kan ersätta andra aktiviteter som man vet är bra för barnet, dels för att skärmtiden i sig misstänktes kunna ha direkta negativa effekter på utvecklingen av barnets ordförråd, kommunikationsförmåga via ögonkontakt och finmotorik (WHO, 2019).

Den vetenskapliga genomgången av tillgänglig forskning som gjordes inom ramen för WHO:s arbete bekräftade att det fanns ett sannolikt ogynnsamt samband mellan skärmtid och fetma, kognitiv eller motorisk utveckling och psykosocial hälsa. Samtidigt fanns ett sannolikt gynnsamt samband mellan tid som spenderas med en vårdnadshavare som läser högt eller berättar en historia och barnets kognitiva utveckling. Det fanns inget bevis för att det skulle finnas risker med att minska så kallat stillasittande skärmanvändning, dvs. den tid som ägnas passivt åt att titta på skärmbaserad underhållning (tv, dator, mobila enheter). Skärmbaserade spel med fysisk aktivitet eller rörelse ingår inte i denna kategori. WHO-experternas övergripande slutsatser var att de potentiella fördelarna med att minska stillasittande skärmtid väger upp mot möjliga negativa effekter eller kostnader samt att åtgärden kan bidra till en mer jämlik hälsa.

WHO:s rekommendationer när det gäller skärmanvändning lyder som följer:

- | | |
|----------------|--|
| • Barn < 1 år: | ingen skärmtid alls |
| • Barn 1–2 år: | ingen stillasittande skärmtid |
| • Barn 3–4 år: | högst en timme per dag stillasittande skärmtid, men ju mindre desto bättre |

Att ersätta stillasittande skärmtid med måttlig till kraftig fysisk aktivitet kan enligt WHO ge ytterligare hälsofördelar, förutsatt att den fysiska aktiviteten inte går bekostnad av barnets sömn (WHO, 2019).

Många av de studier som kom efter 2018, när WHO avslutade den vetenskapliga genomgång som låg till grund för de nya rekommendationerna, ger ytterligare argument för att begränsa skärmtiden för små barn så mycket som möjligt. Samma år som rekommendationerna blev offentliga, 2019, publicerades en forskningsartikel i tidskriften *JAMA Pediatrics* där det framgick att högre nivåer av skärmtid vid 24 och 36 månaders ålder var signifikant associerade med sämre prestation på ett screeningtest för utveckling vid 36 och 60 månaders ålder (Madigan, 2019). Misstankar om att effekterna håller i sig och i vissa fall kan yttras genom sömn- och koncentrationssvårigheter i skolåldern har stärkts. Kunskapen om vilka processer i hjärnan som påverkas negativt av för tidig exponering till digitala vanor, framför allt när de ersätter interaktion med föräldrarna, förstås nu mer i detalj.

Ett flertal länder har följt WHO:s exempel och publicerat egna rekommendationer, till exempel Danmark (2021) och Norge (2022). Medan de norska rekommendationerna har exakt samma utformning som WHO:s har Danmark gjort några egna tillägg. Barn under två år bör inte använda en skärm om inte en vuxen är med som tittar tillsammans med barnet. Användningen för barn mellan två och fem år ska vara begränsad till max en timme, helst kortare. Föräldrar uppmanas med olika råd att intressera sig för barnens digitala liv. En annan sak som utmärker Danmark är att det finns rekommendationer för de minsta barnen som ingår i ett större paket av rekommendationer för familjer med barn upp till 17 år (Sundhetsstyrelsen, 2024). Andra länder som har tagit fram egna rekommendationer är Frankrike, Tyskland, USA och Australien.

När det gäller Finland finns en sammanställning på THL:s webbplats som hänvisar till WHO:s rekommendationer (THL, 2022). I Sverige saknas än så länge myndighetsrekommendationer, men Folkhälsomyndigheten har fått i uppdrag av regeringen att ta fram åldersanpassad vägledning och rekommendationer avseende digital medieanvändning för barn- och ungdomsgruppen (Socialdepartementet, 2023). Ett förslag på vägledning och rekommendationer för barn och ungas digitala medieanvändning ska lämnas till den svenska regeringen i december 2024. I väntan på att Sverige kommer med egna, nationella rekommendationer har Svenska Barnläkarföreningen publicerat rekommendationer om skärmvanor för barn i åldrarna noll till fem år. Barn under två år ska inte alls titta på skärmar och de som är mellan två och fem år rekommenderas högst en timme om dagen och då endast sådan skärmtid som visar människor som talar i ett långsamt tempo samt med upprepningar (Svenska Barnläkarföreningen, 2023).

För Ålands vidkommande finns i dagsläget inga egna rekommendationer om skärmtid och digitala vanor.

4. Kopplingen mellan digitala vanor, levnadsvanor och psykiskt mående hos äldre barn

I motsats till den forskning som hänvisades till i förra avsnittet och som ligger till grund för WHO:s rekommendationer om skärmtid för yngre barn är de studier som de senaste åren kommit om sambandet mellan digitala vanor och psykisk ohälsa bland äldre barn än så länge mer explorativa. Studierna har visserligen bidragit till en djupare förståelse för komplexiteten, men är inte nödvändigtvis heltäckande och kan behöva följas upp med fler och kompletterande studier för att kunna generaliseras.

En viktig anledning till att aktiviteten inom detta forskningsfält har ökat så mycket de senaste åren är en trend som syns i många länder, nämligen att barn och ungas psykiska mående försämrats i allt snabbare takt sedan början av 2010-talet. Utvecklingen sammanfaller i tiden med ökningen av antalet barn och unga som har egna telefoner och andra enheter som ger tillgång till internet och därmed till bland annat sociala medier. Att två fenomen inträffar samtidigt betyder inte nödvändigtvis att det finns en kausal relation, men när det finns starka misstankar om att så kan vara fallet är det angeläget att ta fram ett bättre kunskapsunderlag genom fördjupande studier.

I den internationella arenan har hypotesen att det finns ett tydligt negativt samband mellan ungas digitala vanor och förekomsten av psykisk ohälsa under en längre tid drivits av socialpsykologen Jonathan Haidt (New York University) och psykologen Jean Twenge (San Diego State University), medan andra forskare, som exempelvis psykologen Candice Odgers (University of California), har argumenterat för att konsekvenser från finanskrisen år 2008 och vissa andra faktorer, främst med koppling till socioekonomi, kan vara viktigare förklaringar. Ett exempel på en alternativ förklaring som har förts fram i Sverige är att den försämrade psykiska hälsan framför allt hänger ihop med grundskolans nya kunskapskrav som introducerades i läroplanen från 2011, en reform som genomfördes nästan exakt samtidigt som allt fler barn och unga började använda smarta mobiltelefoner.

Det mesta tyder på att barn och ungas psykiska hälsa påverkas av flera olika faktorer och att dessa kan ha olika tyngd beroende på länders specifika förutsättningar, till exempel den kulturella kontexten. Men den växande skara av forskare som hävdar att användning av digitala medier verkligen är den viktigaste anledningen till att försämringen av ungas psykiska hälsa har accelererat sedan 2010 pekar ofta på synkroniciteten i händelseförloppet trots ländernas olika förutsättningar. Ett exempel som ofta lyfts fram är att den självskattade psykiska hälsan hos tjejer i åldrarna 11–15 år försämrades mycket snabbare efter 2010 än innan och att detta har skett på många håll, bland annat i samtliga nordiska och anglosaxiska länder (Haidt, 2024).

Frågan om kopplingen mellan digitala vanor och psykiskt mående har också fått större uppmärksamhet i de nordiska länderna. År 2021 beställde den svenska myndigheten Statens Medieråd (fr.o.m. den 1 januari 2024 en del av Mediemyndigheten) en forskningsöversikt i syfte att få en bild av det då tillgängliga vetenskapliga underlaget inom området (Statens Medieråd, 2021). Rapporten togs fram inom ramen för ett regeringsuppdrag som involverade ett flertal andra myndigheter och som gick ut på att lämna underlag inför en kommande nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention. Resultaten från 34 meta-analyser eller översiktsartiklar och 88 studier som hade använt antingen en experimentell eller longitudinell design (samtliga från perioden 2011–2021) sammanfattades i ovan nämnd rapport.

Många av de studier som forskarna granskade undersökte en särskild digital vana, nämligen användningen av sociala medier. När det gäller kopplingen mellan den tid som barn och unga ägnat åt sociala medier och deras psykiska mående visade sammanställningen av meta-analyserna ett negativt samband, om än litet. Sambandet var dock starkare om användandet av sociala medier kunde betraktas som beroendemässigt. Flertalet av de longitudinella studierna, men inte alla, visade också att tiden ägnad åt sociala medier förutspådde ett sämre psykiskt mående vid nästa mättillfälle. Även studier som inte visade en koppling på individuell nivå fann dock på gruppnivå ett övergripande samband mellan en ökad användning av sociala medier mer ett sämre psykiskt mående. Det fanns också stöd i ett flertal studier för att ett användande av sociala medier förstärkte redan existerande psykisk ohälsa med tiden.

De experimentella studierna fokuserade i mindre utsträckning på endast skärmtid och i större utsträckning på andra faktorer som skulle kunna öka eller minska risken för att användning av sociala medier påverkar ungas psykiska mående, till exempel vilket innehåll som unga specifikt tar del av. Ett samband som forskarna upptäckte var att unga som tittar på bilder innehållande skönhetsideal genomgående hade mer negativa känslor kring sin egen kropp, fler ätstörda beteenden och lägre självkänsla. Detta gällde även om det framgick att bilderna var redigerade.

En annan fråga som undersöktes i forskningsöversikten var om det finns särskilda samband mellan användande av digitala medier (främst med fokus på både digitalt spelande och sociala medier) och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. En genomgång av 29 longitudinella studier som undersökt effekten av digitala medier på utvecklingen av symtom på ADHD eller autismspektrumtillstånd (AST), effekten av ADHD eller AST för utvecklingen av beroende av digitala medier eller effekter i båda riktningar, visade att digitala medier tycks förstärka redan existerande problem kopplat till diagnoserna och att det även finns en särskild känslighet för dessa barn att utveckla ett beroende av digitala medier.

Forsknings-sammanställningen från 2021 har sedermera initierat genomförandet av ytterligare studier från bl.a. Karolinska Institutet (KI) som bekräftar att de negativa effekterna som användande av digitala medier kan ha på barn och ungas psykiska hälsa är större än de positiva effekterna (Nutley, 2024). Sambandet mellan äldre barns digitala vanor, andra levnadsvanor och ytterst även välmående eller illabefinnande är dock komplext och behöver beakta tre övergripande faktorer som framstod som särskilt viktiga i ovan nämnd metaanalys:

1. kumulativ skärmtid: den sammanlagda tiden som den unga ägnar sig åt digitala medier,
2. i vilken utsträckning den unga exponeras för skadligt eller beroendeframkallande innehåll,
3. tidigare psykisk sårbarhet.

Det behöver också betonas att även om ovan nämnda faktorer är viktiga för att förstå de olika processerna på gruppnivå, kan fler parametrar ha betydelse för hur en särskild individs digitala vanor påverkar personens psykiska mående. I den återstående delen av detta kapitel följer en kort genomgång av varje punkt för att visa vad som hittills framgått av forskningen och vad resonemangen bygger på, både med hänvisning till studier i forsknings-sammanställningen från 2021 och studier som gjorts senare.

4.1. Negativa effekter av kumulativ skärmtid

Den första och förmodligen vanligaste negativa effekten av att tonåringar ägnar mer och mer tid åt digitala vanor är den ökade risken för undanträngning av skyddande levnadsvanor som fysisk aktivitet och sömn (Nutley, 2024). Ett begrepp som ofta används i detta sammanhang är skärmtid, som i sin enklaste form kan förstås som den sammanlagda tid som en person tillbringar framför olika skärmar under en viss tidsperiod. Information om ungdomars skärmtid är mest användbar för att kvantifiera den tid som inte eller endast i mycket begränsad utsträckning kan användas för att göra något annat, t.ex. att ägna sig åt motion. En tonåring som har varit i skolan och som ägnar den resterande delen av eftermiddagen och kvällen åt att göra hemläxor framför en dator, spela digitala spel och titta på serier via en streamingtjänst sitter förmodligen mest stilla under tiden. Det finns givetvis också andra aktiviteter än motion som på liknande sätt kan trängas undan av skärmtid, t.ex. att spela ett instrument, att sjunga i kör eller att delta i andra typer av fritidsaktiviteter som innebär social interaktion och som därmed bidrar till att utveckla sociala färdigheter.

Det analytiska värdet av begreppet skärmtid blir något mer begränsat när det gäller sambandet med en annan variabel för levnadsvanor, nämligen sömn. En ung person som har mycket skärmtid under några veckor för att förbereda sig på en tentaperiod, men som lägger sig i tid och inte använder skärmar någon timme innan läggdags, har förmodligen ganska bra förutsättningar för att få en god nattsömn. Men om skärmtiden främst består av sociala medier och digitalt spelande kan ett beroende utvecklas som i sin tur påverkar både den tid som den unga sover och kvalitet på sömnen. Det har blivit vanligare att unga som går i högskolan och även på gymnasiet sover sex timmar eller mindre på vardagar samt har en påslagen mobil bredvid sig i sängen (Nutley 2024). Kopplingen mellan skärmtid och sömn kan därför inte analyseras utan att veta vilka typer av digitala vanor det handlar om och hur dessa vanor påverkar barn och unga.

Huruvida det finns en koppling mellan kumulativ skärmtid och ungdomars eventuella benägenhet att öka sitt intag av t.ex. snabbmat är än så länge inte klarlagt. Den gängse bilden från så kallade gaming events är att de som lägger mycket tid på digitalt spelande har en större benägenhet att exempelvis äta snabbmat och dricka energidryck, men det är svårt att dra allmänna slutsatser. En hypotes som vissa forskare undersöker är om det konstanta dopaminpåslag som skrollande på sociala medier och digitalt spelande medför kan påverka attraktionskraften av kaloririk mat, framför allt om skärmtiden är lång.

I rapporten "Det syns inte – hur man mår, Rapport om ungas psykiska mående, digitala vanor och hälso-beteenden" tar Sissela Nutley upp exempel på forskning som visar konsekvenserna av ovan nämnda undanträngningseffekter, t.ex. hur sömnbrist under tonåren ökar risken för att utveckla problem med nedstämdhet och ångest, försvårar inläringen, logiskt tänkande och koncentrationsförmåga samt sänker tröskeln för online mobbning via försämrad impuls kontroll och ökad irritabilitet. Det omvända gäller för de som sover och motionerar mer, framför allt om det innebär att de ägnar mindre tid åt mobilen och har ett mer balanserat användande av sociala medier. Dessa tonåringar skattar sitt mående generellt högre än den förstnämnda gruppen. För både tjejer och killar ökade andelen med sämre levnadsvanor för varje årskurs.

4.2. Negativa effekter av skadligt eller beroendeframkallande innehåll

Tidiga studier som har haft som utgångspunkt att undersöka sambandet mellan skärmtid och negativa effekter på måendet har kommit fram till olika slutsatser när det gäller hur stark effekten är (Burén et al., 2023). I nyare studier har betydelsen av just skärmtid inte varit lika stor utan snarare hur olika typer av

digitala vanor påverkar måendet, t.ex. hur de korrelerar med förekomsten av ångest och depression. Den bild som växt fram är att i synnerhet användning av sociala medier kan ha negativa konsekvenser (Cunningham, 2021). Vissa typer av innehåll som barn och unga kan ta del av på sociala medier misstänks kunna ha negativa konsekvenser även om skärmtiden är ganska kort, särskilt när det handlar om barn och unga som sedan tidigare har en psykisk sårbarhet.

När det talas om innehåll handlar det dels om konsumtion av information som produceras i omvärlden, dels om innehåll som unga personer skapar själva. Många tjejer, men ibland också killar, lägger mycket tid på att publicera tillrättalagda och bearbetade bilder av sig själva för att få bekräftelse. De flesta av dessa unga följer även andra likasinnade personer som de känner på sociala medier. Det förekommer också att unga följer andras inlägg utan att vara så aktiva själva. Att ständigt följa andra personer och uppdatera sig hur deras liv ser ut har för många ungdomar blivit en integrerad del av deras sociala relationer. Tonårstiden är dock en mycket utmanande period i livet när det gäller känslighet för social påverkan (Orben, 2022) och det är särskilt denna passiva användning av sociala medier som har visat sig ha en negativ effekt på det psykiska måendet. Den kan yttra sig i sämre självkänsla, negativ kroppsuppfattning, ätstörda beteenden och en självobjektifierande attityd. Risken för att man känner att man inte räcker till och avviker från normen kan dessutom leda till känslor av avundsjuka (Verduyn et al, 2017).

Förutom dagliga jämförelser med kompisar är det också vanligt bland unga personer att följa s.k. influencers, som använder sig av ett nätverk av följare på sociala medier för att nå ut med ett specifikt budskap eller att marknadsföra en produkt eller ett varumärke. Samma typ av mekanismer som skapar osäkerhet hos unga i jämförelser med jämnåriga, t.ex. en känsla av att inte nå upp till vissa normer, finns också hos de som har influencers som förebilder. Detta gäller särskilt för sådana unga som upplever att de inte själva får den bekräftelse som de behöver, i form av s.k. likes. Ett vanligt fenomen i detta sammanhang är också rädslan att gå miste om information, på engelska Fear of Missing Out (FOMO), som kan leda till stress och oro.

Ovan nämnda negativa effekter av innehåll som produceras och konsumeras på sociala medier kan ytterst öka risken för att användning av sociala medier leder till ett beroendetilstånd. Det som i medicinska termer kallas för beroendesyndrom innebär ett flertal kognitiva, psykologiska och beteenderelaterade förändringar hos en person till följd av återkommande bruk av något ämne eller av en återkommande vana. Detta leder vanligtvis till en stark längtan att göra eller konsumera något, svårigheter att kontrollera användandet, fortsatt användning trots skadliga effekter, att prioritera användningen över andra aktiviteter och förpliktelser, förhöjd toleransnivå och ibland fysiska abstinenssymtom.

WHO har en officiell klassificering för digitalt spelberoende (Internet Gaming Disorder, IGD) som sedan 2019 finns med i det internationella sjukdomsklassificeringssystemet (ICD-11). Klassificeringen bygger på nio kriterier. Om fem eller fler kriterier är uppfyllda är det grund för en diagnos och tre eller fyra uppfyllda kriterier klassas som problemanvändande. Socialstyrelsen arbetar med att översätta denna sjukdomsklassificering till svenska. Än så länge finns inte någon officiell klassificering från WHO eller något av de stora internationella klassificeringssystemen när det gäller beroende av sociala medier, på engelska ofta kallat för Social Media Disorder, SMD. En del underlag har tagits fram (Van den Eijnden et al, 2016; Burén et al., 2023), men mer forskning behövs innan en allmänt accepterad klassificering och tillhörande mätverktyg kan utvecklas.

Ytterligare ett exempel på skadeverkningar av sociala medier är näthat och mobbning online, där även sexuella trakasserier och övergrepp kan ingå. Mobbning är ett fenomen som alltid har funnits inom och utanför skolvärlden och man har länge känt till att mobbning kan påverka den psykiska hälsan, ibland med konsekvenser som sträcker sig långt in i vuxen ålder. Det finns ingenting som tyder på att mobbningen i sig har ökat eller blivit mer elak, men där konsekvenserna tidigare begränsades i tid och rum till geografiska ställen som skolorget och skolbussen har smarta mobiltelefoner nu gjort att mobbningen kan nå ut till många fler andra personer och finnas kvar på internet under en mycket längre tid. Sociala medier har också sänkt tröskeln för att utsätta någon för mobbning genom att förövaren kan göra inlägg utan att vara i samma rum som offret. Detta gäller ännu mer på plattformar där inlägg kan göras anonymt. Många unga upplever därför att sociala medier fungerar som en megafon för elaka kommentarer och påhopp. Mobbning kan drabba både tjejer och killar och verkar förekomma mest under senare delen av grundskolan. Även här gäller att typ av aktivitet och innehålls karaktär generellt har större betydelse än skärmtidens längd.

Det finns givetvis också saker som är bra med användning av sociala medier, framför allt bland aktiva användare som medvetet använder sina nätverk för att hålla kontakt med vänligt inställda personer och på så sätt ökar sin sociala tillhörighet. Sociala medier har en stor betydelse för föreningslivet, t.ex. i samband med idrottsaktiviteter för barn där tränings- och matchscheman lätt kan delas med alla medlemmar och uppdateras. Enkel åtkomst till stödtjänster och chattar för unga personer med psykiska utmaningar är ett annat sådant exempel. Mycket innehåll som går att hitta online är trots allt utvecklande och faktabaserat. Så även om de negativa effekterna av just sociala medier för de flesta verkar vara större än de positiva är det angeläget att värna om tjänster som kan vara bra och till nytta för barn och unga.

4.3. Särskilda risker för barn och unga med tidigare psykisk sårbarhet

Statistik från Folkhälsomyndigheten visar att två tredjedelar av tonårstjejerna och en tredjedel av tonårskillarna ofta använder sociala medier för att fly från jobbiga tankar och känslor (Folkhälsomyndigheten, 2023). Detta gäller i ännu större utsträckning för tonåringar som har en känd psykisk sårbarhet sedan tidigare i livet. Tjejer med en sådan bakgrund kännetecknas ofta av en låg självkänsla och utseendefixering. Killar lockas i högre utsträckning till digitalt spelande och har oftare än andra killar en NPF-diagnos eller ett NPF-liknande beteende (Nutley och Thorell, 2021). Risken är stor för att detta sätt att fly från verkligheten blir en negativ spiral där flyktbeteendet leder till prokrastinering som spär på ångestproblematiken ytterligare. Vissa unga med psykiska utmaningar och sårbarheter attraheras av grupper som i sina flöden förespråkar destruktiva beteenden. Exempel på detta är grupper som uppmuntrar till svält eller är fixerade vid suicid. Dessa grupper drar till sig mestadels tjejer, men ibland också killar. Våldsbejakande grupper är ett annat exempel. De riktar sig främst till unga killar som inte känner någon tillhörighet i andra kretsar.

Det behöver betonas att inte alla barn och unga påverkas på exakt samma sätt även om de har ungefär samma utgångsläge och samma typ av digitala vanor. Barn och unga har olika resiliens och som nämndes tidigare är en viktig faktor huruvida barnet har stöttande föräldrar eller inte (Nutley och Thorell, 2021). Ett annat konstaterande är att ju fler riskfaktorer som en ung person har, framför allt i form av tidigare sårbarhet, desto större är sannolikheten att försämringen av den psykiska hälsan kan gå fort vid vissa typer av användning av sociala medier.

5. Vilka konsekvenser har äldre barns digitala vanor för deras vardag?

Syftet med avsnittet nedan är framför allt att illustrera hur äldre barn i sin vardag kan påverkas av digitala vanor. Underlaget för avsnittet är resultatet av intervjustudier från främst Sverige och Åland som till stor del har gjorts efter pandemin. För att få en mer lättillgänglig bild av de mönster som framkommer har en figur tagits fram (figur 1) som med visuella medel sammanfattar och kvantifierar risker för negativ påverkan på ungas fysiska och psykiska hälsa beroende på typ av digital vana, kumulativ skärmtid och innehållets karaktär. Det är en konceptuell bild som kan komma att behöva justeras på detaljer när ytterligare studier tillkommer. En faktor som inte går att illustrera i bilden, men som för vissa individer kan ha stor påverkan på utfallet, är hur riskerna ytterligare ökar när en ung person redan från början har en psykisk sårbarhet.

I figuren delas skärmtid in i tre huvudkategorier: 1. digitala medier, 2. digitalt spelande och 3. övrig skärmtid, tex. för skolarbete. Digitala medier har i sin tur delats upp i sociala medier och övriga digitala medier såsom streamingtjänster och vanliga webbplatser. Denna uppdelning är ett försök att ringa in de viktigaste digitala vanorna. I verkligheten finns det hybridformer mellan dessa kategorier där t.ex. streamingtjänster och plattformar för digitalt spelande också har inslag av sociala medier. Digitalt spelande har ytterligare delats upp i spelande med och utan pengar som insats, eftersom de potentiella konsekvenserna av den förstnämnda varianten är så mycket mer allvarliga.

För att få en indikation på hur mycket tid barn och unga på Åland i genomsnitt lägger på dessa aktiviteter finns en uppskattning som bygger på data från en ungdomsundersökning som ÅSUB gjorde 2023 på uppdrag av Folkhälsan (ANDTS-vanorna bland unga på Åland – Översikter och indikatorer 2023:7). Enkäten riktades till elever i årskurserna 7–9 i grundskolor samt studerande i årskurserna I och II på gymnasienivå. Sammanlagt 1 511 elever besvarade frågorna, så täckningsgraden kan betraktas som mycket hög. Av svaren framgår att eleverna uppskattar att de i genomsnitt lägger nästan tre timmar per dag på användning av sociala medier och två timmar på användning av övriga digitala medier. Genomsnittet för digitalt spelande uppgår enligt de åländska ungdomarnas egna uppskattningar till ungefär en och en halv timme per dag. Även om skärmtiden har ökat bland barn och unga i hela världen kan de höga siffrorna också förklaras av att en del skärmtid också har bytt form, från klassiskt tv-tittande till sociala medier eller streamingtjänster.

Svaren i ÅSUB-rapporten ligger i linje med resultat från andra studier i både Sverige och Finland. Andelen tjejer i högstadiet och på gymnasiet som enligt rapporten "Det syns inte – hur man mår" använder sina mobiltelefoner åtminstone fyra timmar per dag utöver skolarbete varierar mellan 50 och 75 procent beroende på årskurs (Nutley, 2024). Enligt samma undersökning använder tre av tio tjejer på gymnasienivå sin mobiltelefon sex eller fler timmar per dag. En digital vana som nästan alla tjejer ägnar sig åt är att de dagligen går in på en eller flera sociala medier. Andelen killar som använder sina mobiltelefoner åtminstone fyra timmar per dag utöver skolarbete varierar mellan 35 och 55 procent, beroende på årskull. Andelen som använder sina telefoner sex eller fler timmar per dag ligger på ungefär 15 procent på gymnasienivå, dvs. ungefär hälften så många jämfört med tjejerna. Bland killarna brukar nio av tio dagligen gå in på sociala medier.

Figur 1: Kvantifiering av risker för negativ påverkan på ungas fysiska och psykiska hälsa beroende på kumulativ skärmtid, digitala vanor och innehållets karaktär

Negativa effekter för unga pga. aktiviteter framför skärmar beroende skärmtid och typ av aktiviteter		Digitala medier (exkl. digitalt spelande)		Digitalt spelande (online eller spelkonsol)		Övrig skärmtid
		Sociala medier	Övriga digitala medier	Spel utan pengar	Spel om pengar	Studier m.m.
Uppskattad genomsnittlig användning per dag (i timmar) på Åland ¹		2,9	2,0	1,5		?
Negativa effekter av kumulativ skärmtid på den fysiska och den psykiska hälsan ²	Minskad tid som läggs på motion / ökning av stillasittande					
	Minskad sömn och sämre kvalitet på sömnen					
Negativa effekter av skadligt eller beroendeframkallande innehåll på den psykiska hälsan ²	Problem med självbild i jämförelse med andra / upplevda fel på kroppen					
	Mobbning/kränkningar online / näthat					
	Exponering för information som ökar risken för ätstörningar/suicid					
	Exponering för konspirationsteorier / våldsbejakande material					
	Utveckling av beroendeproblematik					

Risk för negativ påverkan på hälsan				
Eventuella skillnader mellan könen				
	Främst tjejer	Främst killar	Mindre skillnader	

1. Baserat på data från *Ungdomsundersökning 2023 – ANDTS-vanorna bland unga på Åland*, Översikter och indikatorer 2023:7
 2. Baserat på bl.a. rapporten *Det syns inte – hur man mår: Rapport om ungas psykiska mående, digitala vanor och hälsobeteenden*

Korrelationsanalyser som har gjorts inom ramen för samma tvärsnittsstudie ger en fingervisning om hur sambandet kan se ut mellan ungdomars digitala vanor, deras mående samt förekomsten av ångest eller depression. Det skulle dock behövas longitudinella data för att med ännu större säkerhet uttala sig om orsakssambandet. En positiv korrelation innebär att två variabler rör sig åt samma håll, t.ex. om en ökning av välmående visar sig ha ett samband med en ökning av antalet sömntimmar. En negativ korrelation innebär att variablerna rör sig åt olika håll, t.ex. om minskning av tiden som den unga använder telefonen har ett samband med en ökning av välmående.

En viktig slutsats som dras i studien och som är i linje med den internationella trenden är att tjejer generellt mår sämre än killarna i varje årskurs och att de i större utsträckning har problem med ångest och nedstämdhet. Det är också tydligt att tjejer ägnar mer tid åt sociala medier än killar samt att det är vanligare att de har sömnbrist, scroller länge på mobilen vid sänggående, har en påslagen mobil bredvid sig i sängen och är mer stillasittande jämfört med killarna. Studien bekräftar bilden att tjejer generellt har större svårigheter att kontrollera sitt användande av sociala medier samt att de i betydligt högre grad än killar upplever negativa effekter av innehåll som de konsumerar på sociala medier, främst genom att det påverkar deras självbild och i många fall leder till en tro om att de har "fel" på kroppen jämfört med andra personer.

Dålig självbild och upplevda problem med kroppen visar sig vara den faktor i studien som har högst negativ korrelation med välmående och en hög positiv korrelation med i första hand ångestsymtom men även depressionssymtom. Andelen tjejer i högstadiet och på gymnasiet som säger sig ha upptäckt "fel" på sin kropp via sociala medier varierar enligt ovan nämnd studie mellan 57 och 68 procent beroende på årskurs. Bland killar ligger motsvarande siffra runt 25 procent, men ökar till över 30 procent i slutet av gymnasiet.

En förhållandevis stark negativ korrelation finns också mellan upplevelsen av att vara beroende av sociala medier och välmående. Detta innebär att ju starkare upplevelsen av att ha ett sådant beroende, desto större är risken för att måendet påverkas negativt. Beroende av sociala medier är i sin tur positivt korrelerat med förekomsten av ångestsymtom och depressionssymtom. Ytterligare ett sådant samband som syns i studien, fast något svagare och på mer övergripande nivå, är mellan den tid som mobilen används och välmående. Att spendera mer tid med telefonen ökar sannolikheten för förekomsten av ångestsymtom och depressionssymtom. En studie som gjordes 2018 på nästan 11 000 14-åringar visar att den här typen av negativa effekter ökar med antalet timmar som sociala medier används. För tjejer och killar som använder sociala medier mer än fem timmar per dag är det t.ex. 50 respektive 35 procent vanligare att de hade symtom som tyder på depression än de som använder sociala medier mellan en och tre timmar per dag (Kelly et al. 2018).

För skyddande faktorer som motion och sömn är sambandet tvärtom. Bättre sömn har en tydligt positiv korrelation med ökat välmående och detsamma gäller för mer motion. Bättre sömn och mer motion är båda förknippade med minskad förekomst av ångest. För båda könen gäller att andelen med sämre levnadsvanor ökade för varje årskurs. Där nästan var femte tjej i årskurs 8 sover sex timmar eller mindre har denna siffra enligt denna studie gått upp till en tredjedel av tjejerna i årskurs 3 på gymnasiet. Bland killarna sover var sjätte kille i årskurs 8 sex timmar eller mindre, en siffra som ökade till en fjärdedel av alla killar i årskurs 3 på gymnasiet. Tonåringar i alla årskullar sover i genomsnitt färre antal timmar per natt och rör på sig mindre än under tidigare decennier. Det går inte med säkerhet att säga att dessa trender till fullo kan förklaras av

ändrade digitala vanor, men mycket tyder på att det är en bidragande orsak till försämrat psykiskt mående (Ekman et al, 2014; Roberts, 2017).

När det gäller motion finns en motsvarande trend, med en tydlig minskning av antalet timmar som tonåringarna i studien motionerar per vecka mellan årskurs 7 i grundskolan och årskurs 3 på gymnasiet. Även här är den allmänna trenden att killarna motionerar något mer än tjejerna i alla årskullar. Då en liten grupp unga rör på sig många timmar per vecka är det förmodligen så att en stor grupp av tonåringar rör sig alldeles för lite.

Siffror från undersökningen *Skolbarns hälsovanor* som Folkhälsomyndigheten redovisade 2023 visar att förhållandevis många tjejer idag skulle uppfylla diagnoskriterierna för ett beroende av sociala medier (Social Media Disorder, SMD) om den skulle vara en formell sjukdomsklassificering. Ökningen mot föregående undersökning var särskilt stor för 11-åringar (3 till 7 procent) och 13-åringar (7 till 12 procent) (Folkhälsomyndigheten 2023). För 15-åringar var siffran 9 procent men hade inte ökat sedan tidigare. Betydligt fler tjejer än så har dessutom ett problematiskt användande utan att uppnå diagnoskriterierna. Enligt en tidigare mätning som genomfördes inom ramen för programmet *Det syns inte* besvarade drygt 18 procent av de 15-åriga tjejer som var med i undersökningen de frågor som forskarna ställde om användningen av sociala medier på ett sätt som tyder på att de har en problematisk användning av sociala medier. Bland ungdomar som lider av depression och ångest, vilket är vanligt förekommande hos tjejer, har 27 procent ett problematiskt användande av sociala medier (Nutley, 2024).

Ungefär hälften av alla tonåringar i samma studie svarar att de spelar digitala spel åtminstone någon gång varje vecka. Digitalt spelande är vanligast bland killarna (sju av tio killar mot tre av tio tjejer). Sex procent av tonåringarna har ett problematiskt användande om man använder kriterierna i ICD-11 (Nutley 2024). Pojkar är överrepresenterade (13 procent) och detsamma gäller för ungdomar som har en NPF-diagnos (10 procent). Två procent av alla ungdomar har så stora problem att den skulle föranleda en diagnos.

Gränsen mellan digitalt spelande utan monetära insatser och digitalt spel om pengar har blivit alltmer flytande, vilket ökar risken för att vanliga spel för barn och unga kan skapa ett beroende och så småningom även fungera som en inkörsport till spel om pengar för vuxna. Många av de spel för barn och unga som idag finns att tillgå på internet är gratis spel (free-to-play eller F2P-spel) och har en finansieringsmodell som bygger på ett fenomen som kallas för mikrotransaktioner. Mikrotransaktioner innebär att det går att köpa saker direkt i spelet, t.ex. attribut som kan användas i spelet eller ett nytt utseende på en spelkaraktär (så kallade skins). Ett annat exempel på mikrotransaktioner är att köpa möjligheten att få högre poäng i spelet och på så sätt få bättre resultat. I många spel säljs även paket eller boxar med hemligt innehåll (som har olika namn beroende på spel, t.ex. "loot boxes" eller "cases") där köparen kan vinna olika typer av attribut. Bilden kompliceras ytterligare av det har uppstått "skin trading plattformar" som drivs av utomstående aktörer, det vill säga andra än spelutvecklarna) där "skins" kan köpas och säljas för riktiga pengar. Dessutom förekommer fenomenet "fear of missing out" också i spelvärlden, t.ex. när det finns en uppdatering i ett spel eller att man kan köpa vissa attribut till ett spel (tex utrustning, vapen) billigare vid ett särskilt tillfälle.

Det är viktigt att betona att ovan nämnda fenomen inte handlar om traditionella hasardspel såsom lotteri, spelautomater, skraplotter och kasino-, sport- och hästspel. I Finland är hasardspel förbjudna för personer

under 18 år (lotterilagen 14 a § 1284/2021). Marknadsföring av hasardspel får inte rikta sig till minderåriga och minderåriga får inte spela i andra vuxnas sällskap, inte ens de egna föräldrarna. De "loot boxes" eller motsvarande som det handlar om i digitala spel för barn och unga täcks i många länder inte av existerande lagstiftning för hasardspel eftersom det som man kan vinna inte direkt kan relateras till ett monetärt värde utan endast kan användas i själva spelet. Detta innebär att det inte finns reglering kring åldersgräns, redovisning av odds och av den summa som man har spelat för, möjligheten att själv kunna stänga av sitt eget spelande, ansvar för spelberoende individer o.s.v. Genom loot boxes och motsvarande tjänster kan barn och unga tidigt börja etablera någon form av spelvana och ytterst ett beroende. Detta gäller speciellt barn och unga som söker kickar, har svårt för konsekvenstänkande och har psykiska utmaningar.

Av den undersökning som ligger till grund för rapporten *Det syns inte* framgår att killar som går i högstadiet oftare får elaka kommentarer online än tjejer. I denna studie var korrelationen mellan mobbning online och välmående respektive ångest och depression svag, vilket skiljer sig från flera andra studier. Anmälningarna om kränkningar och mobbning på sociala medier och internet har däremot ökat enligt svenska Barn- och elevombudet (BEO). Skolverket skriver på sin webbplats att mobbningen ofta börjar i skolan för att fortsätta när eleven kommit hem. Myndigheten hänvisar till en rapport från organisationen Friends som bygger på över 1001 intervjuer med barn mellan 10 och 16 år och som visar att var tredje barn blivit utsatt för nätkränkningar det senaste året.

Det finns också andra följd effekter av digitala vanor än de som direkt har att göra med måendet, t.ex. effekter på skolarbetet. Att sova och röra på sig för lite är inte bara en bidragande orsak till sämre mående generellt och ökad förekomst av ångest och nedstämdhet utan ger också problem med inläring, med det logiska tänkandet och en försämring av koncentrationsförmågan (Nutley, 2024). Mellan hälften och två tredjedelar av de tjejer som går i högstadiet eller på gymnasiet i undersökningen *Det syns inte* säger sig dessutom multitaska vid läsläsningar, vilket innebär att de gör hemläxa medan de använder digitala medier på ett sätt som inte rör uppgiften (t.ex. för att chatta, streama video, lyssna på musik). Siffrorna är högst för de äldsta årskullarna. Bland killar är multitaskande inte lika vanligt som för tjejer i början av högstadiet, men ökar till ungefär samma nivå i slutet av gymnasiet. Korrelationen mellan multitasking vid läsläsning och välmående för tonåringarna i ovan nämnd undersökning är negativ, även om sambandet är något mindre starkt än för vissa andra faktorer som nämndes tidigare i detta avsnitt, och positiv för variablerna ångest och depression. Det största problemet med minskat fokus på grund av multitasking är att skoldagen påverkas negativt, framför allt för de som sedan tidigare haft problem med den psykiska hälsan.

Som nämnts tidigare verkar barn och unga med neuropsykiatriska variationer som ADHD eller autismspektrumtillstånd (AST) vara särskilt känsliga för effekterna av digitala medier. Studier som analyserats i rapporten *Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En forskningsöversikt* från Statens Medieråd visar att det finns vissa aspekter hos digitala medier som är extra tilltalande för barn med ADHD (t.ex. snabbt tempo, många växlingar, multitasking och notiser) samt att en sådan interaktionsmiljö kan leda till en ökning av impulsivitet och ouppmärksamhet. En övergripande slutsats från dessa studier är att digitala medier tycks förstärka redan existerande problem kopplat till diagnoserna och att det även finns en särskild känslighet för dessa individer att utveckla ett beroende till digitala medier (Statens Medieråd 2021).

Mycket tyder på att ungdomar generellt är medvetna om nackdelarna med sociala medier. I den svensk-språkiga Ungdomsbarometern som genomfördes i Finland 2022 uppgav en stor majoritet av de intervjuade ungdomarna att sociala medier inte bara har positiva utan även negativa effekter. Av ungdomarnas kommentarer framgår att det kan handla om att slösa bort tid, att jämföra sig med orealistiska skönhetsideal samt förekomsten av näthat och falska identiteter (Markelin 2022). En liknande bild syns i undersökningar från Statens medieråd i Sverige; där det framkommer att majoriteten av unga anser att de använder digitala medier på bekostnad av hälsofrämjande vanor såsom sömn, motion och skolarbete. Mer än hälften av alla unga i åldersgruppen 13–16 år och nästan sex av tio i åldersgruppen 17–18 år anser att de ägnar för mycket tid åt mobilen. (Statens medieråd 2023). Av studien *Det syns inte* framgår att tio procent av tjejerna och fyra procent av killarna i högstadiet inser att de har problem med användande av sociala medier (Nutley, 2024).

Att många ungdomar trots denna medvetenhet inte förmår att minska den tid de lägger på sociala medier beror till stor del på den beroendeframkallande interaktionsdesignen och de inbyggda algoritmer som används för att välja vilket innehåll som visas. Algoritmer kan förenklat beskrivas som en uppsättning regler i programvara som används för att hantera stora mängder data och bestämmer hur de ska hanteras vidare. Innehåll i sociala medier visas inte i kronologisk ordning utan i en ordning som bland annat bygger på vad användaren har tittat på tidigare. Hur detta fungerar beskrivs i detalj i en fördjupad artikel som Dagens Nyheter publicerade i juni 2024 (Dagens Nyheter, 2024). Av artikeln framgår att serier av inlägg eller videoklipp på samma tema i de flesta fall redan uppstår efter mindre än 20 minuters skrollande. Att sluta konsumera innehåll som bygger på det som användaren tittat på tidigare är också svårt för många vuxna, men barn och ungas hjärnor är särskilt känsliga och algoritmerna ökar risken för att barn och unga fastnar i en så kallade filterbubbla.

6. Digitala vanor bland barn och unga på Åland

Mycket tyder på att trenderna för användning av digitala medier på Åland följer samma mönster som i övriga Norden. Av den tidigare nämnda ungdomsundersökningen *ANDTS-vanorna bland unga på Åland*, som gjordes av ÅSUB på uppdrag av Folkhälsan 2023, framgår att 82 procent av de åländska eleverna i högstadiet och på gymnasiet använder sina mobiltelefoner åtminstone tre timmar en vanlig dag. (ÅSUB, 2023) Nästan hälften av denna grupp (40 procent) gör det fem timmar eller mer. Om frågan begränsas till endast användning av sociala medier uppger 20 procent att de använder sociala medier fem timmar eller mer varje dag och 35 procent tre till fyra timmar per dag. Endast en mycket liten andel, två procent, säger sig inte alls gå in på sociala medier.

Att titta på streamade tjänster eller traditionella medier är också en aktivitet som nästan alla elever i högstadiet eller på gymnasiet ägnar sig åt, och nästan 30 procent gör detta mer än tre timmar en vanlig dag. Den tid som eleverna i genomsnitt lägger på digitalt spelande är lägre, men då cirka 75 procent av eleverna under en vanlig dag spelar spel på fasta eller mobila enheter (dator/spelkonsol) respektive smart telefon/-surfplatta är detta ändå ett mycket vanligt inslag i de intervjuade ungdomarnas vardag. Andelen som spelar åtminstone tre timmar per dag på fasta enheter är 24 procent och på de mobila enheterna 12 procent. Den tid som de intervjuade tonåringarna sammanlagt lägger på digitala vanor är för de flesta avsevärt större än den tid som de lägger på att träffa kompisar, träna eller motionera, läsa böcker m.m.

En annan trend som känns igen från övriga Norden är att åländska tjejer spenderar avsevärt mer tid på mobiltelefonen än killar. Den allmänna trenden för båda könen är också att mobilanvändningen ökar i de högre årskurserna. Andelen tjejer i högstadiet och på gymnasiet som använder mobilen minst tre timmar per dag är 90 procent, jämfört med 74 procent av killarna. Skillnaden är ännu större när det gäller användning av sociala medier: 67 procent av tjejerna tittar på sociala medier minst tre timmar per dag medan siffran för killar är 43 procent. Tjejer tittar också mer på streamade tjänster och på tv än killar. När det gäller digitala spel är bilden den omvända. I likhet med många andra länder spelar åländska killar oftare än åländska tjejer, 38 procent av killarna och 10 procent av tjejerna uppskattar att de spenderar tre timmar eller mer på denna digitala vana. Var sjätte elev som spelar digitalt uppger dessutom att det ingår pengar i deras spelande (24 procent av killarna och 7 procent av tjejerna).

I jämförelse med resten av Finland svarar åländska ungdomar som deltagit i undersökningen Hälsa i skolan 2023 i större utsträckning att de spelar på mobilen, surfplattan, datorn eller annan enhet nästan varje dag (THL, 2023). Även spel om pengar förekommer mer på Åland än i resten av Finland. En intressant iakttagelse från den tidigare nämnda ÅSUB-rapporten är att det är vanligare att pengar ingår i elevernas spelande om någon annan i familjen också spelar om pengar i någon form. Totalt 35 procent av de elever som har någon i familjen som spelar penningsspel spelar också själva spel där det ingår pengar, medan siffran endast är 13 procent i familjer där penningsspel inte förekommer (ÅSUB, 2023).

Inget i de siffror som är tillgängliga för Åland indikerar att utmaningarna för åländska barn och unga när det gäller digitala vanor skulle vara mindre omfattande än i vår omvärld eller att riskerna för negativ påverkan för det psykiska måendet skulle vara lägre. Utöver ovan nämnda uppgifter från ÅSUB om hur mycket tid eleverna spenderar på olika fritidsaktiviteter finns indikationer på att sömn och motion även på Åland trängs undan av digitala vanor. Andelen elever i årskurs 8 och 9 på Åland som enligt undersökningen Hälsa i skolan 2023 sover mindre än åtta timmar per natt är i genomsnitt 36 procent i högstadiet, en siffra som ökar till ungefär 60 procent på gymnasiet (THL, 2023). Dessa andelar ligger ganska nära de svenska siffrorna. Av Hälsa i skolan framgår också att många tonåringar rör på sig alldeles för lite. Andelen elever som utövar motion som ger andfåddhet högst en timme per vecka är till exempel nära 50 procent hos elever på Ålands yrkesgymnasium, 40 procent hos elever i årskurs 8 och 9 och lite över 25 procent för elever på Ålands lyceum.

I vilken utsträckning de olika digitala vanorna upptar barn och ungas liv på Åland framgår också av Rädda barnens erfarenheter av satsningen Barnens internet, som bland annat syftar till att alla under 18 år ska kunna känna sig trygga när de använder internet i form av spel, sociala medier, andra appar och chattar. Barnens internet träffar årligen cirka 1100 åländska barn och unga och ibland även vårdnadshavare, skolpersonal och poliser. Även om mycket av satsningen kretsar kring frågor om vett och etikett i den digitala världen (t.ex. vad som är okej på sociala medier eller i digitala spel, vad det innebär att behöva få någons samtycke för att exempelvis kunna lägga ut en bild samt hur man kan hantera konflikter i spel) återkommer många av de stora temana i föreliggande rapport också i Rädda barnens arbete. Alla samtal med barn om skärmtid, konsekvenserna av att trängas undan andra aktiviteter, skadligt eller beroendeframkallande innehåll, mobbning online, digitalt spelande med och utan inslag av pengar samt hur digitala vanor påverkar skolan är exempel på ämnen där Rädda barnen har fått en unik kunskap. Organisationen försöker använda denna kunskap för att främja en sund och säker internetanvändning och lyfta företeelser i den digitala världen som kan skada barn och unga.

7. Slutsatser och förslag på möjliga åtgärder

Som har framgått av rapportens tidigare avsnitt finns många indikationer på att digitala vanor i en stor del av världen, även på Åland, varit en bidragande orsak till den accelererande ökningen av psykisk ohälsa bland barn och unga sedan början av 2010-talet. Nästan alla äldre barn har nuförtiden en smart mobiltelefon och ofta även andra enheter med tillgång till internet. Det har visat sig vara mycket svårt att motstå dessa skärmar, särskilt på grund av de algoritmer som styr innehållet i sociala medier och utformningen av digitala spel med penningspelsliknande komponenter. Ytterligare en faktor som visat sig vara av betydelse i sammanhanget och som barn ofta inte heller kan påverka är vårdnadshavares egna digitala vanor och den tid som de tillbringar med sina barn.

Med utgångspunkt i den senaste forskningen har forskare och hälsomyndigheter i olika länder börjat ta fram förslag på åtgärder för att minska omfattningen av barn och ungas digitala vanor och därmed lindra deras negativa effekter. I vissa fall pågår redan försök med sådana åtgärder, t.ex. genom officiella rekommendationer om skärmtid; i andra fall befinner sig åtgärdsförslagen i idéstadiet. Denna rapport avslutas med en kort redovisning och sammanställning av dessa möjliga åtgärder, som utgångspunkt för eventuella förslag framöver även i den åländska kontexten.

En typ av åtgärdsförslag som inte tas upp i detta avsnitt är vikten av ökad fysisk aktivitet. Ökad fysisk aktivitet kan, utöver andra hälsofördelar som den för med sig, minska sårbarhet för symptom som är förknippade med hög skärmanvändning (Folkhälsomyndigheten, 2024). En bred satsning för att främja fysisk aktivitet pågår dock redan idag inom ramen för den åländska folkhälsostategin och det åtgärds paket som är knuten till den (Ålands landskapsregering, 2023).

För Ålands del behöver de åtgärdsförslag som tas upp i detta avsnitt delas upp in i sådana som Åland skulle kunna bestämma över själva (t.ex. bättre information om digitala vanor till barn och unga, förslag kring mobilfri eller skärmfri undervisning och bättre stöd till vårdnadshavare inklusive framtagande av rekommendationer gällande skärmtid) och sådana som behöver drivas på nationell eller EU-nivå (t.ex. ökade krav på tech-bolagen bakom sociala medier och tydligare regler mot element av penningspel i digitala spel).

Bättre information om digitala vanor till barn och unga

Det står klart att barn och unga behöver ökad kunskap och bättre strategier för att använda digitala medier på ett sätt som är förenligt med god hälsa och välmående, bland annat genom att hitta hållbara vanor i förhållande till friskfaktorer såsom sömn, motion samt den tid som de behöver satsa på fokuserade uppgifter. Ett sätt att ge unga bättre stöd skulle kunna vara genom utformning av särskilda utbildningssatsningar. I en forskningssammanställning från 2020 visar Folkhälsomyndigheten att skolor som arbetar förebyggande med kunskaphöjande insatser för att stärka den psykiska hälsan minskar det som de kallar för inåtvända psykiska symptom hos eleverna (Folkhälsomyndigheten 2020).

Huruvida sådana skolprogram kan påverka ungas beteenden och få dem att använda strategier som kan förbättra deras mående och lärande behöver utvärderas. Om det finns evidens för att ett eller flera program är effektiva skulle en sådan intervention, vid sidan om andra initiativ inom bland annat tredje sektorn, kunna vara av intresse för de åländska skolorna. En utmaning med förslaget är dock att trycket på skolorna att

erbjuda insatser vid sidan om det ordinarie utbildningsuppdraget redan är mycket stort. Om denna åtgärd skulle bli aktuell kräver den därför en tydlig förankringsprocess.

Förslag kring mobilfri eller skärmfri undervisning

En typ av åtgärd som diskuterats mycket de senaste åren är olika sätt att uppnå en lugn och distraktionsfri skolmiljö, i första hand via mobilfria skoldagar eller i alla fall mobilfria klassrum. Det finns också exempel på initiativ där ansatsen är bredare och målet är att minska skärmanvändningen även i själva undervisningen, i så fall till förmån för användning av tryckta böcker. Detta gäller till exempel för den så kallade Ekenäs-modellen som fått en del uppmärksamhet i Finland (Yle Västnyland, 2024). I Sverige har Skolverket fått i uppdrag att ta bort de krav som funnits i förskolans läroplan som säger att digitala läromedel ska användas i förskolan (Skolverket, 2024). Utgångspunkten för satsningen är att utbildningen i förskolan i huvudsak ska vara skärmfri för barnen och att eventuell användning av digitala läromedel i förskolan ska ske selektivt, utifrån vetenskapligt stöd och dokumenterat pedagogiskt mervärde. Även skärmanvändningen i grundskolan ses över. Utvecklingen beskrivs ofta med orden "från skärm till pärm".

Andra förslag för att få minska mobiltelefonernas dragningskraft under undervisningstimmarna är att göra en gemensam analys av vad som stör i klassrummen och en gemensam framtagning av lösningsförslag för att på så sätt öka trivseln.

Bättre stöd till vårdnadshavare inklusive framtagande av rekommendationer gällande skärmtid

Att ge ungdomar bättre stöd i användningen av digitala medier har efterfrågats av många och är viktigt, men behöver förmodligen vara en del av ett större paket av åtgärder som också riktar sig till vårdnadshavarna. Av Folkhälsomyndighetens senaste kunskapssammanställning från juni 2024 framgår att det inte bara är barn och unga själva som efterfrågar mer information och vägledning men även deras vårdnadshavare (Folkhälsomyndigheten, 2024). Vissa av de barn och unga som får problem med digitala vanor har sedan tidigare problem med ökad oro, ångest och stress, eller har anlag för psykisk sjukdom. Just dessa barn är extra sårbara. Tidigt stöd till familjer med utmaningar samt information till vårdnadshavare, möjligtvis så tidigt som vid barnrådgivningen, är därför en mycket viktig insats.

En del forskare och i allt större utsträckning också politiker förespråkar tydliga rekommendationer till vårdnadshavare. Det kan handla om liknande rekommendationer som WHO gick ut med 2019 och som går ut på att begränsa framför allt yngre barns skärmtid, men även att inte tillåta smarta telefoner före en viss ålder eller att vänta längre med att tillåta användning av sociala medier. Socialpsykologen Jonathan Haidt anser till exempel att åldersgränsen för telefoner borde vara 13 år och för användning av sociala medier 16 år. Dagens åldersgräns för sociala medier och andra internetjänster är i de flesta fall 13 år och går ofta att kringgå eftersom många tech-bolag inte alls eller inte till fullo efterlever ålderskontrollen. I Sverige har olika politiska partier kommit med egna utspel våren 2024, till exempel om att ett konto endast ska kunna skapas med identifiering genom så kallad bank-id och inte förrän vid 15-års ålder.

Medan Danmark och Norge redan har rekommendationer om skärmtid och Finland hänvisar till WHO:s rekommendationer på THL:s webbplats pågår ett sådant arbete nu även i Sverige genom ett regeringsuppdrag till Folkhälsomyndigheten (Socialdepartementet 2023). Utgångspunkten i arbetet är att sådana rekommendationer om skärmtid behövs, men att de bör ingå i en större helhet som även innefattar

rekommendationer om sömn, fysisk aktivitet, meningsfulla fritidssysslor och andra aktiviteter som är bra för hälsan. Frågan om rekommendationer gällande skärmtid för barn i olika åldersgrupper kan vara aktuell även för Ålands del, antingen i form av egna rekommendationer eller genom att hänvisa till rekommendationer som tagits fram i Ålands närområde.

Ytterligare ett led i att förbättra barn och ungas förutsättningar för att utveckla sunda digitala vanor är att öka medvetenheten och sprida kunskap hos vårdnadshavarna om tekniska hjälpmedel som finns för att begränsa barnets åtkomst till vissa medier och ha uppsikt över barnets digitala vanor. Genom olika insatser i främst tredje sektorn kan föräldrar på Åland redan idag få stöd med information om generella principer för att minska riskerna med digitala medier och för att förhindra att måendet ska påverkas negativt. Det som många dock efterfrågar är en stödfunktion som kan hjälpa till med telefonens inställningar oavsett operativsystem, märke och version. Det behöver utredas om och i så fall på vilket sätt ett sådant stöd kan erbjudas.

En typ av åtgärd som på vissa håll diskuteras inom utbildningssektorn är utskick av kunskapsunderlag till vårdnadshavarna eller att ägna en del av föräldramötet åt frågor kring digitala vanor, sömn, motion och problem med multitasking, om möjligt med stöd av elevhälsan.

Förutsättningarna för vårdnadshavarna att lyckas med att hjälpa barnen blir avsevärt bättre om vårdnadshavarna ser över och tar ansvar för sina egna digitala vanor. Fenomenet att teknologi avbryter, stör eller blandar sig in i relationer kallas på engelska för technoferece. Folkhälsomyndigheten skriver i sin senaste kunskapssammanställning att föräldrar till barn under fem år som använder digitala medier när de är tillsammans med barnen kan bli sämre på att samspela och bli mindre lyhörda för barnens behov. Enligt myndigheten finns även tecken på att det kan göra barn mer utåtagerande. Slutligen har föräldrar till barn med utåtagerande beteende också en tendens att använda digitala medier mer, vilket kan leda till en negativ spiral. (Folkhälsomyndigheten, 2024).

I Folkhälsomyndighetens kunskapssammanställning från 2024 konstateras att goda relationer med föräldrar samt en god insyn från föräldrarna i barnens dataspelning eller andra digitala vanor skyddar mot problematisk användning och beroende (Folkhälsomyndigheten, 2024).

Ökade krav på tech-bolagen bakom sociala medier

En annan åtgärd som har haft lyfts fram alltmer är ökade krav på de så kallade tech-bolagen att ändra på interaktionsdesignen och de algoritmer som ligger till grund för beroendemässigt användande av sociala medier. Europeiska unionen (EU) har sedan flera år varit ledande i att utmana tech-bolagen och ifrågasätta deras globala policy avseende vad som är tillåtet online eller inte. De flesta plattformar och appar där barn och unga tillbringar sin fritid ägs av stora internationella företag som inte lyder under nationell lagstiftning. Dessa appar och plattformar är ofta avgiftsfria och finansieras till stor del genom annonsintäkter och genom att samla in, bearbeta och sälja användardata i kommersiella syften.

EU:s Digital Services Act (DSA) från 2022 har varit ett första steg mot ett säkrare digitalt område där de grundläggande rättigheterna för alla användare av digitala tjänster skyddas. DSA innehåller tydliga, harmoniserade skyldigheter för plattformar i proportion till storlek, inverkan och risk. Kommissionen får i uppdrag att övervaka stora plattformar, inklusive möjligheten att införa effektiva och avskräckande sanktioner på upp till

sex procent av den globala omsättningen eller till och med ett förbud mot att bedriva verksamhet på EU:s inre marknad vid upprepade allvarliga överträdelser.

DSA innehåller flera element av konsumentskydd, t.ex. genom att riktad reklam baserad på känsliga personuppgifter som sexuell läggning och religion förbjuds, precis som vilseledande design av användargränssnitt. Från och med 25 augusti 2023 ska de 19 största internetplattformarna följa de nya EU-reglerna. De har valts ut eftersom de alla har mer än 45 miljoner användare, vilket motsvarar tio procent av EU:s befolkning. Företagen bakom dessa plattformar måste se till att de europeiska användarna inte utsätts för näthat och olika former av skadligt innehåll såsom hämndpornografi. Det gäller också skraddarsydd reklam som riktar sig till utsatta grupper såsom barn. En del av åtgärds paketet är också att de berörda företagen måste göra årliga riskbedömningar, som bland annat gäller algoritmerna som används i de sociala medierna som finns på dessa plattformar.

En möjlig svaghet med lagpaketet är att det bygger på mycket breda definitioner och det är mot bakgrund av detta konstaterande som nya, ännu tuffare krav på tech-bolagen efterlyses.

Tydligare regler mot element av penningspel i digitala spel

De element av penningspel som finns i en del populära digitala spel i form av exempelvis loot boxes och skin gambling är idag inte tillräckligt reglerade, trots att det är känt att en vana som etableras tidigt i livet gör det mer sannolikt att förr eller senare fastna i ett beroende. När EU tog ställning i frågan om behov av reglering 2020 hänvisades till nationell lagstiftning. Försök till att reglera loot boxes har gjorts i ett antal länder (främst Belgien, Nederländerna och Österrike), med blandat resultat. Institutet för hälsa och välfärd (THL) krävde i juni 2022 att regleringen av loot boxes skulle skärpas, bl.a. för att det kan påverka minderårigas känslighet för att experimentera med spel. Även EHYT rf, som verkar i Finland för att förebygga rusmedels- och spelberoende, har påpekat att ändrad lagstiftning skulle vara önskvärt. Dessa medskick ledde till att det lämnades ett förslag om ändring av 2 § i lotterilagen till Finlands riksdag (Proposition LA 42/2022 vp) i september 2022, men beredningen av förslaget avslutades i april 2023.

Mot bakgrund av att förekomsten av lootboxar och liknande fenomen i spel som säljs till barn och unga förmodligen är svår att direkt påverka från Åland behöver det övervägas om Åland på ett tydligare sätt än idag kan stödja olika initiativ för att reglera området.

Referenser

Boer, M., Cosma, A., Twenge, J. M., et al. (2023). National-Level Schoolwork Pressure, Family Structure, Internet Use, and Obesity as Drivers of Time Trends in Adolescent Psychological Complaints Between 2002 and 2018. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(12), 2061–2077.

Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., Koning, I. M., & Ejinden, R. J. J. M. v. d. (2021). Validation of the Social Media Disorder Scale in Adolescents: Findings from a large-scale nationally representative sample. *Assessment*, 0(0), 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/10731911211027232>

Burén, J., Nutley, S. B., & Thorell, L. B. (2023). Screen time and addictive use of gaming and social media in relation to health outcomes. *Frontiers in psychology*, 14, 1258784. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1258784>

Cunningham, S., Hudson, C.C. & Harkness, K. Social Media and Depression Symptoms: a Meta-Analysis. *Res Child Adolesc Psychopathol* 49, 241–253 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00715-7>

Dagens Nyheter, Barnen berättar: lemlästade kroppar, vikthets och självmord, 16.06.24 <https://www.dn.se/sverige/barnen-berattar-lemlastade-kroppar-vikthets-och-sjalvmord/>

Ekman, R., Fletcher, A., Giota, J., Erikson, A., Thomas, B., & Bååthe, F. (2022). A Flourishing Brain in the 21st Century: A Scoping Review of the Impact of Developing Good Habits for Mind, Brain, Well-Being and Learning. *Mind, Brain & Education*, 16(1), 13-23. <https://doi.org/10.1111/mbe.12305>

Folkhälsomyndigheten (2020), Skolans betydelse för inåtvända psykiska problem bland skolbarn – En kartläggning av systematiska litteraturöversikter. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolans-betydelsefor-inatvanda-psykiska-problem-bland-skolbarn-/?pub=67680>

Folkhälsomyndigheten (2023a), Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/22. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/48b881b57779498595394ca05525d5d8/skolbarns-halsovanor-sverige-2021-2022-nationella-resultat.pdf>

Folkhälsomyndigheten (2024), Digitala medier och barn och ungas hälsa – En kunskapssammanställning, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/d/digitala-medier-och-barns-och-ungas-halsa-kunskapssammanstallning/>

Haidt, J, 2024, Yes, Social Media Really Is a Cause of the Epidemic of Teenage Mental Illness, <https://www.afterbabel.com/p/phone-based-childhood-cause-epidemic>

Helsedirektoratet 2021, <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge#barn-unge-6-17-ar-tid-i-ro-stillesitting-skjermtid>

Institutet för hälsa och välfärd (THL), Resultat från undersökningen Hälsa i skolan. <https://thl.fi/sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/enkaten-halsa-i-skolan/resultat-av-enkaten-halsa-i-skolan>

Institutet för hälsa och välfärd (THL), Pienet lapset ja ruutu aika, https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138567/THL_TjaT_Pienet%20lapset%20ja%20ruutu aika%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kelly Y, Zilanawala A, Booker C, Sacker A. Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*. 2019 Jan 4;6:59-68.
doi: 10.1016/j.eclinm.2018.12.005. PMID: 31193561; PMCID: PMC6537508.

Madigan S, Browne D, Racine N, Mori C, Tough S. Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test. *JAMA Pediatr*. 2019;173(3):244-250.
<https://doi:10.1001/jamapediatrics.2018.5056>

Markelin, Lia, Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2022, Tankesmedjan Magma 2022

Mediemyndigheten (2023), Ungar & medier 2023 – En statistisk undersökning av ungas medievanor och attityder till medieanvändning (Statens medieråd), https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/ungar-och-medier/ungar--medier-2023_anpassad.pdf

Nutley, S (2024), Det syns inte - hur man mår – Rapport om ungas psykiska mående, digitala vanor och hälsobeteenden, <https://drive.google.com/file/d/14FAJMzed8DrwbVEwav5LU6tMaw1Uzxw1/view>

Nutley, S., & Thorell, L. (2021). Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En forskningsöversikt. (Statens medieråd, numera Mediemyndigheten).
https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2021/digitala-medier-och-psykisk-ohalsa-hos-barn-och-ungdomar-en-forskningsoversikt_v4_rgb.pdf

Orben, A., Przybylski, A.K., Blakemore, S.J. et al. Windows of developmental sensitivity to social media. *Nat Commun* 13, 1649 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>

Papadopoulos, S., & Brennan, L. (2015). Correlates of weight stigma in adults with overweight and obesity: a systematic literature review. *Obesity*, 23(9), 1743-1760. <https://doi.org/10.1002/oby.21187>

Skolverket, Översyn av området digitalisering i förskolans läroplan, 2023
<https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/forandringar-inom-skolomradet/oversyn-av-omradet-digitalisering-i-forskolans-laroplan>

Socialdepartementet, Uppdrag om digital medieanvändning bland barn och unga, Stockholm, maj 2023.
<https://www.regeringen.se/regeringsuppdrag/2023/05/uppdrag-om-digital-medieanvandning-bland-barn-och-unga/>

Sundhedsstyrelsen, Skærm skal fylde mindre i hverdagen, 12 juni 2024

<https://www.sst.dk/da/nyheder/2024/Sundhedsstyrelsen-Skaerm-skal-fylde-mindre-i-hverdagen>

Svenska Barnläkarföreningen, Barnläkarföreningens allmänna rekommendationer om små barn och skärmanvändning, 2023

<https://www.barnlakarforeningen.se/2023/11/01/barnlakarforeningens-allmanna-rekommendationer-om-sma-barn-och-skarmanvandning/>

Twenge, J. M., Joiner, T., Rogers, M., & Martin, G. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>.

Van den Eijnden R. J. J. M., Lemmens J., Valkenburg P. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61(August), 478-487.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective wellbeing? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302.

<https://doi.org/10.1111/sipr.12033>.

Världshälsoorganisationen (WHO), Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age, Geneva: World Health Organization; 2019.

Yle – Västnyland, "Det talas om Ekenäsmodellen" – fler gymnasier vill testa skärmfri undervisning och tryckta böcker, <https://svenska.yle.fi/a/7-10057697>

Ålands landskapsregering, Folkhälsostategi för Åland 2023–2030, 2023

<https://www.regeringen.ax/halsa-omsorg/folkhalsostategi-aland-2023-2030>

ÅSUB, 2023, ANDTS-vanorna bland unga på Åland – Översikter och indikatorer 2023:7,

<https://www.asub.ax/sites/default/files/media/document/ANDTS%20%C3%96versikter%20och%20indikatorer%202023%207%200.pdf>