

Barn och ungas digitala vanor med koppling till psykisk ohälsa

SAMMANSTÄLLNING FRÅN WORKSHOP 30.08.24 OCH MOTIVERING TILL FÖRSLAGET PÅ ÅLÄNSKA REKOMMENDATIONER OM DIGITALA VANOR

Dnr: ÅLR 2024/4318

Datum: 18.9.2024

PB 1060, AX-22111 Mariehamn

registrator@regeringen.ax

+358 18 25 000

www.regeringen.ax

Innehållsförteckning

1.	Bakgrund	2
2.	Avgränsningar	2
3.	Workshopens upplägg och genomförande	3
4.	Workshopens resultat	6
5.	Förslag på vidare hantering	10
	Bilaga 1.....	13

1. Bakgrund

Alltmer forskning visar 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 återkommande mönster är att barn och unga mår sämre än tidigare samtidigt som digitala vanor utgör en allt större del av deras liv. Mycket tyder på att trenderna för användning av digitala medier på Åland och barn och ungas mående följer samma mönster som i övriga Norden.

För att ha en stadig grund att stå på när frågan om barn och ungas digitala vanor diskuteras på Åland och i nordiska sammanhang tog projektet *Barn och ungas hälsa och välmående* fram en rapport som publicerades på landskapsregeringens webbplats i juni 2024. Rapporten innehåller en kunskapsöversikt som bygger på tillgänglig forskning inom området och en analys av enkätstudier som gjorts bland äldre barn på Åland och i våra grannländer. Rapporten redogör också för åtgärdsförslag som genomförs eller diskuteras i våra närområden.

[Barn och ungas digitala vanor och kopplingen till psykisk ohälsa \(regeringen.ax\)](#)

Rapportpubliceringen följdes av ett seminarium den 30 augusti 2024 på Alandica där professor emeritus i barnmedicin Hugo Lagercrantz var en av föreläsarna. På eftermiddagen samma dag genomfördes även en workshop med representation från berörda organisationer på Åland.

Föreliggande dokument syftar till att redogöra för workshopdiskussionerna från den 30 augusti 2024 och föra ett resonemang kring vilka åtgärdsförslag som kan vara aktuella för vidare hantering.

2. Avgränsningar




De åtgärdsförslag som för närvarande diskuteras i vår nära omvärld, bland annat i våra nordiska grannländer, kan på övergripande nivå kategoriseras i fyra delar (se figur 1):

1. Åtgärder som syftar till att minska de negativa konsekvenserna av privat skärmanvändning bland barn och unga,
2. Åtgärder som försöker ändra eller begränsa utbudet från techbolag som har sociala medier och bolag som utvecklar och faciliterar digitala spel,
3. Åtgärder som syftar till att erbjuda alternativ till barn och ungas privata skärmanvändning, och
4. Användning av digitala läromedel och andra undervisningsspecifika skärmfrågor.

Den nu aktuella satsningen inom ramen för projektet barn och ungas hälsa och välmående handlar i första hand om åtgärder inom den första kategorin, dvs. sådana som avser att minska de negativa konsekvenserna av privat skärmanvändning bland barn och unga. Arbetet med att öka kraven på bolag som tillhandahåller sociala

medier eller digitala spel är av stor vikt, men drivs i första hand av EU och dess medlemsstater. Åtgärder som syftar till att erbjuda alternativ till privat skärmanvändning och uppmuntra till motion, kultur eller andra fritidsaktiviteter ingår redan i flera pågående satsningar, t.ex. Kulturbyråns satsning på fritids- och kulturaktiviteter i anslutning till skolan och pågående initiativ med koppling till Folkhälsostategi för Åland 2023–2023, t.ex. Heja-kampanjen. Det kan vara aktuellt med ytterligare satsningar på fritids- och kulturaktiviteter framöver, men inte förrän dagens satsningar har utvärderats. Undervisningsspecifika frågor avseende exempelvis användning av digitala läromedel har inte utretts på djupet och skulle behöva hanteras separat om det bedöms vara en faktor som påverkar barn och ungas mående och skolprestationer.

Figur 1: Kategorier av åtgärdsförslag med koppling till barn och ungas digitala vanor

Erbjuda alternativ till privat skärmanvändning	Privat skärmanvändning	Undervisningsspecifika frågor (t.ex. digitala läromedel)
 <ul style="list-style-type: none"> • Satsningar inom Folkhälsostategin • Pågående satsning på fritids- och kulturaktiviteter i anslutning till skolan. • Eventuellt införande av fritidssedlar 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Framtagande av rekommendationer till främst vårdnadshavare <ul style="list-style-type: none"> - ...om skärmtid - ...om åldersgräns för smarta telefoner / för att få ha ett konto på sociala medier 2. Övrigt stöd till vårdnadshavare <ul style="list-style-type: none"> - Information till vårdnadshavare i samband med barnrådgivningen eller hälsokontroller i lägre årskurser. - Information till vårdnadshavarna via skolor och daghem om digitala vanor, sömn, motion och problem med multitasking m.m. via utskick eller som en del av föräldramöten. - Sprida kunskap hos vårdnadshavarna om tekniska hjälpmedel som finns för att begränsa barnets åtkomst till vissa medier och ha uppsikt över barnets digitala vanor. 3. Bättre information direkt till barn och unga om risker med vissa digitala vanor <ul style="list-style-type: none"> - Skolprogram / interventioner - Utvidgade hälsokontroller, ungdomsmottagningar m.m. 4. Förslag om minskad privat skärmanvändning på skolorna <ul style="list-style-type: none"> - Mobilfria klassrum / mobilfria skoldagar inkl. raster 	<ul style="list-style-type: none"> • Skärmfri undervisning / begränsad användning av skärmar • Ökad trivsel i skolorna
 	<p style="text-align: center;">Krav på tech-bolag och spelutvecklare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ökade krav på tech-bolagen bakom sociala medier • Tydligare regler mot element av penningspel i digitala spel 	

3. Workshopens upplägg och genomförande

I den workshop som genomfördes den 30 augusti 2024 diskuterades två övergripande teman som omfattade merparten av de åtgärdsförslag som är aktuella i våra nordiska grannländer. Temana var 1: Framtagning av eventuella åländska rekommendationer för barn och ungas digitala vanor samt 2: Eventuella åtgärder för att minska privat skärmanvändning på skolorna.

Workshopen ägnades till största del åt frågan om det är åländska rekommendationer om digitala vanor som behöver tas fram och det fanns två huvudsakliga anledningar till detta. Rekommendationer om skärmtid eller olika typer av åldersgränser är den absolut viktigaste åtgärd som har implementerats eller diskuteras i olika länder. Men

oavsett vad som händer i vår omvärld har vissa aktörer i den första sektorn (offentliga aktörer) och tredje sektorn (bl.a. idéburna organisationer, stiftelser och organisationer inom civilsamhället) signalerat att deras arbete skulle underlättas om det fanns centralt framtagna och forskningsbaserade rekommendationer varje gång som skärmtid eller digitala vanor diskuteras med en ungdom och/eller dennes vårdnadshavare.

Utgångspunkten vid det tillfälle då workshopen genomfördes var i första hand de rekommendationer om skärmtid som WHO publicerade 2019 och som avser barn upp till fem år. WHO:s rutiner för framtagning rekommendationer bygger på en grundlig metodik för att säkerställa att det vetenskapliga underlaget är tillräckligt bra. I Norden har Norge och Danmark sedermera tagit fram egna rekommendationer som har stora likheter med WHO:s rekommendationer när det gäller skärmtid för barn upp till 5 år, men som särskilt i Danmarks fall även innehåller rekommendationer för andra åldersgrupper och övriga råd för att främja sunda digitala vanor.

Finland har inga egna rekommendationer, men THL hänvisar till WHO. Sverige har under en längre tid arbetat med att ta fram egna rekommendationer, ett uppdrag som ska vara avslutat senast i december 2024.

Nedanstående delfrågor togs upp under gruppdiskussionerna.

Tema 1. Framtagning av eventuella åländska rekommendationer om barn och unga digitala vanor

- Finns det något som talar emot att Åland tar fram egna rekommendationer om skärmtid? Om ja, vilka hinder?
- Vilka för- och/eller nackdelar kan finnas med de olika varianter som presenterats om man tänker på hur de eventuellt skulle kunna tillämpas på Åland?
 - WHO:s rekommendationer för barn upp till 5 år
 - Uppdaterade danska rekommendationer (Inkl. rekommendationer till samtliga åldersgrupper och övriga råd kring digitala vanor)
 - Förslaget på nya franska rekommendationer
- Vilka "pusselbitar" skulle ni vilja ha med i de åländska rekommendationerna om ni får tänka fritt? (*baserades på en fördefinierad lista*)
- Hur skulle åländska rekommendationer idag kunna användas i de verksamheter som ni representerar (utifrån dagens förutsättningar, dvs. med de rutiner och arbetsmetoder som ni redan använder).
- Skulle åländska rekommendationer kunna inspirera till andra/nya sätt att bemöta ungdomar som har ett dåligt mående pga. koppling till digitala vanor?
- Övriga medskick?

När det gäller eventuella åtgärder för att minska privat skärmanvändning på skolorna (t.ex. genom mobilfria klassrum och skolfria dagar) bereder Undervisnings- och kulturministeriet i Finland för närvarande en lagändring om begränsning av användningen av mobiltelefoner i grundskolor, gymnasier och yrkesläroanstalter i enlighet med det finska regeringsprogrammet. Ett beslut kan väntas redan hösten 2024.

Mot bakgrund av att frågan anses ha hög prioritet för den finska regeringen publicerade Utbildningsstyrelsen (Opetushallitus) uppdaterade rekommendationer i augusti 2024 som gick ut på att användningen av mobiltelefoner i skolor och läroanstalter bör begränsas. Myndigheten skriver på sin webbplats att de rekommenderar att skolor och läroanstalter förbjuder störande användning av mobiler under lektioner och även begränsar användningen av mobiler under raster i den mån som den nuvarande lagstiftningen tillåter. Utbildningsstyrelsen har också gått ut med ett förtydligande av lagstödet i Finland och vad skolorna får göra, men också vilka åtgärder som inte är grundlagsenliga.

Utgångsläget på Åland är att samma grundlagsmässiga begränsningar gäller för åländska skolor som finska skolor samt att de disciplinära åtgärder som beskrivs av Utbildningsstyrelsen i allt väsentligt också kan vidtas på Åland. Men det finns inga skrivningar i gällande lagar eller andra policydokument på Åland som motsvarar det som Utbildningsstyrelsens har publicerat på sin webbplats.

Idag finns avsevärda skillnader inom och mellan utbildningsdistrikten på Åland när det gäller hur privat användning av mobiltelefoner hanteras på de olika skolorna.

På temat minskad privat skärmanvändning på skolorna togs nedanstående frågor upp under gruppdiskussionerna.

Tema 2. Minskad privat skärmanvändning på skolorna

- Är det ett problem att skolor/skoldistrikt på Åland har olika policyn idag när det gäller mobilfria lektioner eller mobilfria skoldagar?
- Vilken process skulle behövas för att komma fram till en gemensam policy? Vilken aktör behöver initiera en sådan process?
- Är det önskvärt att åländska skolor fullt ut börjar använda det utrymme att agera som beskrivs i Utbildningsstyrelsens uppdaterade rekommendationer även om det inte finns lika tydliga skrivningar i åländsk lagstiftning åländska policydokument?
- Om Finland bestämmer sig för lagändringar som går längre än dagens finska lagstiftning, bör Åland då följa efter med samma typ av lagändringar?

Workshopen genomfördes med gäster från ÅHS (primärvård/skolhälsovård, BUP, Lågtröskelmottagningen), privat hälso- och sjukvård, barnomsorgs- och skolpsykologerna på Åland, utbildningsdistrikten, Ålands gymnasium, Barnombudsmannen,

Fältarna, KST, Rädda Barnen, Ålands polismyndighet, Funktionsrätt Åland och Folkhälsan på Åland. Ett antal organisationer som också hade blivit inbjudna hade inte möjlighet att närvara. De externa deltagarna delades upp i tre grupper om ungefär sex personer vardera: en med representanter från hälso- och sjukvården, en med representanter från i första hand utbildningssektorn och en med representanter från KST/Fältarna, polisen och tredje sektorn.

4. Workshopens resultat

I detta avsnitt presenteras de viktigaste iakttagelserna och medskicken från workshopen som utgångspunkt för ställningstagande till eventuella åländska åtgärder för att minska de negativa konsekvenserna av åländska barn och ungas digitala vanor på deras mående, både psykiskt och fysiskt. I bilaga 1 redogörs för workshopen på mer detaljerad nivå.

1. Framtagning av eventuella åländska rekommendationer om barn och ungas digitala vanor

Åländska rekommendationer eller inte?

Ingen av grupperna ser några direkta argument emot framtagande av åländska rekommendationer och två av grupperna ställer sig direkt positiv till ett sådant initiativ. Det som enligt en av dessa grupper skulle ha varit ett argument emot den här typen av rekommendationer är om det inte hade funnits tillräckligt mycket med forskning, men de konstaterar att så inte längre verkar vara fallet.

Gruppen med representanter från utbildningssektorn önskar mer information om syftet med åländska rekommendationer. De önskar också att bättre förstå varför det inte räcker med en hänvisning till WHO:s rekommendationer och undrar om dessa framöver kommer att omfatta andra åldersgrupper. Gruppen anser att det bästa vore om WHO skulle kunna gå igenom lokala rekommendationer, ta de delar som det finns mest stöd för och ta fram en helt ny rekommendation med WHO-stämpel.

Med undantag av en workshopdeltagare som har en delvis annorlunda åsikt varnar samtliga tre grupper för att det kan bli spretigt om Åland tar fram helt egna rekommendationer som i vissa delar skiljer sig från rekommendationer i vår nära omvärld. Grupperna betonar att det vore bra om eventuella åländska rekommendationer skulle vara i linje med WHO:s rekommendationer och även med eventuella finska och svenska rekommendationer. Vad gäller en eventuell linjering med finska rekommendationer betonar en av grupperna dock att Åland inte ska vänta in Finland om det inte kommer att finnas rekommendationer i närtid.

Den person som hade en delvis annorlunda åsikt ansåg att åländska rekommendationer i större utsträckning bör bygga på en kartläggning av åländska barns behov.

Eventuella åländska rekommendationers innehåll och omfattning

Grupperna har förhållandevis stor samsyn angående hur eventuella åländska rekommendationer skulle kunna utformas, både när det gäller innehåll och omfattning. Samtliga tre grupper stödjer WHO:s rekommendationer om skärmtid för barn under fem år och dessa kan därför utgöra en bas för åländska rekommendationer. Ett skäl som anges till denna positiva inställning är att WHO:s rekommendationer är välarbetade i många länder och välunderbyggda. Det råder också övergripande konsensus mellan grupperna om att det skulle vara bra med rekommendationer för andra åldersgrupper, på liknande sätt som i de uppdaterade danska rekommendationerna. Två av grupperna betonar dock att åldersspannet inte får vara lika stort som i det danska förslaget (5–17 år) utan bör delas upp i åtminstone två olika åldersgrupper som på ett bättre sätt speglar barn och ungas utveckling, t.ex. 5–12 år och 13–17 år.

Ytterligare en fråga där grupperna är överens är behovet av generella rekommendationer om digitala vanor som handlar om annat än endast skärmtid. Två av grupperna tilltalas av den danska rekommendationen att unga barn, i den mån de exponeras för skärmar, helst ska vara tillsammans med en trygg vuxen samt att det finns andra generella rekommendationer specifikt för vårdnadshavare. En av grupperna önskar att det helst bör finnas skrivningar om vikten av att vårdnadshavare ska undvika användning av skärm i avledande syfte, att vårdnadshavare själva bör ta större ansvar för det egna mobilanvändandet samt att man lägger tid på att lära barn att hantera känslor. En annan grupp betonar att eventuella åländska rekommendationer framför allt bör ge stöd i hur man ska prata om användandet av telefonen, sociala medier och mer generellt om vad barn och unga gör när de sitter framför sina skärmar. Gruppen påminner om att det finns negativ och positiv skärmtid samt att behöver finnas en helhet i eventuella rekommendationer som tar hänsyn till familjen.

På en punkt skiljer sig åsikterna åt mellan grupperna. Representationerna för hälso- och sjukvård, socialvård och tredje sektorn är förhållandevis öppna för att ett åländskt rekommendationspaket även kan innehålla skrivningar om skärmtid å för äldre barn, vid sidan av ovan nämnda allmänna råd. Representanterna från utbildningssektorn är mer avvaktande till rekommendationer om skärmtid när det gäller barn och unga i skolåldern. Gruppen konstaterar att om andra viktiga faktorer i det dagliga livet fungerar (som sömn, goda matvanor och fysisk aktivitet) skulle den digitala skärmtiden kanske inte vara ett problem.

Grupperna fick också ta ställning till det förslag på rekommendationer som en fransk expertgrupp tog fram i början av 2024, och som går mycket längre än de förslag som finns eller diskuteras i Norden. Två av grupperna anser att de franska rekommendationerna är tydliga samt att de utgör en helhet i och med att det inte endast ingår

tydliga tidsgränser när det gäller skärmtid utan även för tillgång till en (smart) mobiltelefon, tillgång till digitala spel och tillgång till sociala medier. Men att införa sådana rekommendationer på Åland i nuläget skulle enligt en av dessa grupper vara orealistiskt mot bakgrund av att åländska barn och unga redan tillbringar så mycket tid på skärmar och en så drastisk tillbakagång skulle vara svår.

Användning av eventuella rekommendationer i åländska verksamheter

Representanter för hälso- och sjukvården ser att kommande åländska rekommendationer kan underlätta för hälso- och sjukvården genom möjligheten att hänvisa till dem vid samtliga kontakter med vårdnadshavare och/eller barn och unga där frågan kommer upp (t.ex. i kontakter med BUP, barnrådgivning, mental hälsa, lågtröskelmottagningen och kontaktytor inom barnomsorg/skola där ÅHS är med. De tillägger att det sannolikt också gäller för andra aktörer såsom till exempel Fältarna och Folkhälsan. Gruppen tror också att det finns möjligheter att hitta nya sätt att bemöta barn och unga som har ett dåligt mående där en koppling till digitala vanor kan vara en del av orsaken, förutsatt att rekommendationerna är tydliga.

Det som representanterna från utbildningssektorn lyfter fram i detta sammanhang är att det är viktigt att barn tidigt förstår vad användning av skärmar innebär och vad möjliga konsekvenser av användande är. Information som tagits fram centralt kan då vara behjälplig. Även denna grupp tror att det finns möjligheter att hitta nya sätt att bemöta barn och unga, men det förutsätter att rekommendationen innehåller information om varför rekommendationen är utformad som den är samt att man får stöd i hur man ska samtala.

2. Minskad privat skärmanvändning på skolorna

Utgångsläget – Är det ett problem att skolor/skoldistrikt på Åland har olika policyn idag när det gäller mobilfria lektioner eller mobilfria skoldagar?

Samtliga tre grupper anser att det är ett problem att det idag finns olika policyn på de åländska skolorna gällande privat användning av mobiltelefoner. Barn och unga har ofta koll på skillnaderna och ifrågasätter varför det är olika regler för olika skolor. En av grupperna förtydligar att frågan uppmärksammas mer av äldre än yngre barn. Det skulle vara en fördel om alla har samma regler. En annan grupp påpekar att om det blir större problem är det ofta för att vårdnadshavare blir involverade och att de kan ha starka åsikter. En del vårdnadshavare tycker att det är mindre bra att barnen måste vara utan sina mobiltelefoner i skolan och anser att det är barnens rättighet att ha sin telefon.

Gruppen med representanter för hälso- och sjukvården påminner om att det visserligen vore bra med en enhetlig policy, men att det också är viktigt att fortsatt kunna utgå från enskilda behov och göra undantag. Däremot är det särskilt viktigt att alla

förstår att det inte är tillåtet att filma i skolan (risk vid t.ex. gymnastik) och att det kan behövas lagstöd för att förtydliga detta ytterligare.

Hur kan vi komma fram till en gemensam policy?

Representanterna för utbildningssektorn lyfter fram det faktum att det är utmanande att lagstiftningen skiljer sig åt mellan grundskolan och gymnasium samt att grundskolan egentligen behöver mer stöd i lagen. Förutom eventuella lagändringar anser två av grupperna att dessa initiativ borde tas uppifrån, vilket på Åland skulle innebära initiativ från landskapsregeringen eller utbildningsministern. Förutom skoldistrikt/skolor behöver föräldrar, barn samt elevråden involveras.

Dagens möjligheter att agera

Samtliga grupper svarar ja på frågan om det är önskvärt att åländska skolor fullt ut börjar använda det utrymme att agera som beskrivs av Utbildningsstyrelsen, trots att det inte finns lika tydliga skrivningar i åländsk lagstiftning eller andra policydokument. En av grupperna upprepar vikten av att alla i så fall gör lika. En annan grupp betonar att eventuella åländska skrivningar inom detta område behöver vara tydliga och konkreta, eftersom det annars lätt blir så att information uteblir eller att egna tolkningar görs.

Representanter från grundskolan upprepar att den största utmaningen är att de behöver bemöta föräldrar när det kommer arga samtal om lärare som har "tagit" elevens telefon pga. störande påverkan/inverkan.

Hur bör Åland reagera på kommande ändringar i finsk lagstiftning?

Finland har annonserat att den finska lagstiftningen kommer att bli strängare när det gäller frågan om användning av mobiltelefoner inom utbildningssektorn. En fråga som ställdes till workshopdeltagarna var om utgångspunkten bör vara att Åland gör motsvarande lagändringar oavsett hur dessa förändringar kommer att se ut. Frågan besvarades på olika sätt: medan en av grupperna inte har några förbehåll tycker en annan grupp att det beror på hur förslaget ser ut samt att det är viktigt att elever och studerande fortsättningsvis har tillgång till mobilen på rasten. För Ålands Lyceum är ett skäl till att de studerande behöver tillgång till mobiltelefon att all information relaterat till skolan finns på mobilen: nästa lektion, lärare med sjukfrånvaro m.m. Det påpekas också att raster på skolan inte är fritid utan skoltid.

Även när det gäller möjligheten att minska användning av privata mobiler på lektionstid kan det finnas nackdelar, t.ex. när mobilerna används i vissa undervisningsmoment.

5. Förslag på vidare hantering

1. Framtagning av eventuella åländska rekommendationer om barn och ungas digitala vanor

Av workshopdiskussionerna den 30 augusti 2024 framgår som nämnts ovan att det finns en övergripande samsyn kring förslaget att ta fram åländska rekommendationer för barn och ungas digitala vanor, förutsatt att de i allt väsentligt är i linje med WHO:s rekommendationer och om möjligt med finska och svenska rekommendationer. Eventuella åländska rekommendationer ska enligt workshopdeltagarna rikta sig till både vårdnadshavare och barn och helst omfatta barn och unga i olika ålderskategorier upp till 18 år. En betydande majoritet av deltagarna anser också att rekommendationer om skärmtid bör ingå i paketet (utöver WHO:s rekommendationer och mer generella rekommendationer om digitala vanor), men några workshopdeltagare uttrycker viss tveksamhet till just den typen av rekommendationer.

Som beskrevs i landskapsregeringens rapport från juni 2024 (Barn och ungas digitala vanor och kopplingen till psykisk ohälsa) finns för närvarande inga nationellt framtagna finska rekommendationer om barn och ungas skärmtid eller digitala vanor. THL hänvisar till WHO:s rekommendationer på sin webbplats. I Sverige pågår för närvarande framtagning av rekommendationer inom ramen för ett regeringsuppdrag till Folkhälsomyndigheten (Socialdepartementet 2023).¹ 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.

Enligt regeringsuppdraget ska Folkhälsomyndigheten senast den 15 december 2024 redovisa den del av uppdraget som rör vägledning och rekommendationer för barn och ungas digitala medieanvändning. Det som inte var känt när Ålands landskapsregering genomförde seminariet och workshopen den 30 augusti 2024 var att den svenska regeringen några dagar senare skulle gå ut i förtid med information om rekommendationer genom en presskonferens samt publicering av två rapporter.

Hälso- och sjukvårdsbyrån har med anledning av den information som blivit tillgänglig i Sverige analyserat det svenska förslaget och gjort en bedömning av hur dessa rekommendationer matchar med det som kom fram under landskapsregeringens workshop.

¹ Socialdepartementet, Uppdrag om digital medieanvändning bland barn och unga, Solna, maj 2023.
<https://www.regeringen.se/regeringsuppdrag/2023/05/uppdrag-om-digital-medieanvandning-bland-barn-och-unga/>

Svenska rekommendationer för barn och ungas digitala medieanvändning

De svenska rekommendationerna beskrivs i rapporten *Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning*² och består av tre delar:

- generella rekommendationer för alla barn och unga (med barn och unga avses i denna text barn upp till 18 år) om hur man undviker att få sämre sömn på grund av digitala medier
- åldersanpassade rekommendationer för barn och ungas användning av digitala medier (0–2 år, 2–5 år, 6–12 år och 13–18 år)
- rekommendationer till vårdnadshavare om deras egen användning av digitala medier.

De rekommendationer som rör barn upp till 12 år vänder sig i första hand till vårdnadshavare och andra vuxna som barnen möter i sin vardag. Rekommendationer som rör äldre barn (13–18 år) vänder sig förutom till vårdnadshavarna också till direkt till ungdomar i denna ålderskategori.

Folkhälsomyndighetens rekommendationer grundar sig till stor del på rapporten *Digitala medier och barns och ungas hälsa. En kunskapssammanställning*³ från juni 2024 och bygger på kunskap från vetenskaplig litteratur, enkätundersökningar och dialoger med barn och unga, vårdnadshavare och ungdomsorganisationer. I stort sett samma vetenskapliga underlag låg också till grund för rapporten från Ålands landskapsregering, som precis som Folkhälsomyndighetens kunskapssammanställning publicerades i juni 2024. De svenska rekommendationerna bygger även på kunskap om vad barn och unga behöver för att utvecklas och må bra, och om utveckling och mognad i olika åldrar. I december 2024 väntas en mer utförlig vägledning från Folkhälsomyndigheten till vårdnadshavare, barn och unga och personer som arbetar nära barn.

Bedömning av matchningen mellan de svenska rekommendationerna och åländska aktörers åsikter och önskemål

Ett viktigt önskemål som framfördes under workshopen var att eventuella åländska rekommendationer behöver utgå från välunderbyggda forskningsunderlag. Folkhälsomyndighetens kunskapsinhämtning har skett i regi av forskare och avstämningar har skett med andra experter och berörda aktörer, däribland barn och vårdnadshavare. Rekommendationer täcker samtliga barn och unga upp till 18 år och när det gäller barn över fem år finns det till skillnad från de danska rekommendationerna en uppdelning mellan gruppen 6–12 år och gruppen 13–17 år. Detta är således i linje med de önskemål som framfördes på workshopen.

² Folkhälsomyndigheten, *Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning*, Solna, september 2024. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/r/rekommendationer-for-barns-och-ungas-digitala-medieanvandning/>

³ Folkhälsomyndigheten, *Digitala medier och barn och ungas hälsa – En kunskapssammanställning*, Solna, 2024. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/d/digitala-medier-och-barns-och-ungas-halsa-kunskapssammanstallning/>

Rekommendationerna för barn t.o.m. 5 år bygger till stor del på WHO:s rekommendationer, vilket var ytterligare ett önskemål från de olika grupperna. När det gäller den känsliga frågan om skärmtid är rekommendationerna skarpast för barn under två år. För de övriga åldersgrupperna finns det som Folkhälsomyndigheten kallar för tumregler för skärmtid, med övergripande fokus på att skapa balans i vardagen så att skärmtiden inte går på bekostnad av t.ex. sömn, motion och samvaro med familjen.

Det som är minst lika viktigt som tumregler om skärmtid i det svenska förslaget är att det finns andra åldersspecifika rekommendationer om barn och ungas digitala vanor. Dessa åldersspecifika rekommendationer riktar sig till vårdnadshavare och från 13-årsåldern – också direkt till ungdomarna själva. Här ingår även vissa generella rekommendationer som är viktiga att tänka på oavsett ålder, främst med koppling till sömn. Slutligen finns rekommendationer till vårdnadshavare om deras egna digitala vanor när de är tillsammans med sina barn, särskilt när barnen är små.

Då de svenska tumreglerna om skärmtid är återhållsamt formulerade och ingår i en större helhet bedömer Hälso- och sjukvårdsbyrån att det finns goda möjligheter att uppnå konsensus även i denna del bland berörda åländska aktörer. Det verkar inte finnas andra faktorer som talar emot att de svenska rekommendationerna kan vara en utgångspunkt för åländska rekommendationer. Enligt vad vi vet idag finns inga planer på att ta fram finska rekommendationer, med förbehåll för att trycket på THL ökar nu när Folkhälsomyndigheten i Sverige har publicerat sina rekommendationer.

Vid sidan om det här dokument har ett utkast tagits fram för åländska rekommendationer för avstämning med regering och remittering, givetvis med hänvisning till det svenska arbete som ligger till grund för dessa rekommendationer. Dokumentet heter *Förslag på åländska rekommendationer* (Excel-fil).

2. Minskad privat skärmanvändning på skolorna

Workshopen visade att det finns ett flertal frågetecken kring möjligheter att på ett enhetligt sätt minska den privata mobilanvändningen på åländska skolor utan att det har negativa konsekvenser. När det gäller denna fråga finns det också många initiativ i andra länder och även i Finland som är värda att studera närmare. Det skulle utan tvekan vara en fördel om åländska skolor kan ha en gemensam policy. Workshopunderlagen kommer därför att delas med Utbildningsbyrån för kännedom och eventuell vidare hantering.

Bilaga 1

Sammanställning av workshop Barn och ungas digitala vanor och kopplingen till psykisk ohälsa (Alandica, 30.08.2024)

Grupp 1:

- ÅHS (HC)
- ÅHS (BUP)
- ÅHS (Lågtröskelmottagningen för barn och unga)
- ÅHS (Skolhälsovård)
- Barnomsorgs- och skolpsykologerna på Åland
- Cityläkarna

Grupp 2:

- NÅUD
- Ålands Yrkesgymnasium
- Ålands Lyceum
- Ålands Lyceum
- Ålands Ombudsmannamyndighet

Grupp 3:

- KST (Fältarna)
- KST (Familjehandledning)
- Rädda Barnen (Barnens Internet)
- Ålands Polismyndighet
- Funktionsrätt Åland
- Folkhälsan på Åland

ÅLR och Hugo Lagercrantz:

- Hugo Lagercrantz, Gästföreläsare
- ÅLR
- ÅLR
- ÅLR
- ÅLR

Tema 1: Åländska rekommendationer om barn & ungas digitala vanor

1. Finns det något som talar emot att Åland tar fram egna rekommendationer om skärmtid? Om ja, vilka hinder ser ni?

Grupp 1:

Inte i grunden. Gruppen ser positivt på egna åländska rekommendationer, men tillägger att det är viktigt att linjera dem med WHO:s rekommendationer och i möjligaste mån med grannländernas rekommendationer (t.ex. de svenska som är på kommande) och. Att ha helt separata rekommendationer anpassade efter åländska förhållanden vore inte bra. Hur är det med eventuella kommande finska riktlinjer? Kanske läge att kontakta THL?

Det som skulle tala emot egna rekommendationer är om det inte skulle finnas tillräckligt mycket med forskning för att ta fram rekommendationer, men det verkar som om allt fler länder anser att det nu finns tillräcklig mycket kunskap.

Oavsett hur man landar med rekommendationer är gruppens medskick att vuxna bör vara en god förebild. Det påverkar i stor utsträckning barn och ungas beteenden.

Grupp 2:

Gruppen ställer först motfrågor: Är det något fel på WHO:s rekommendationer? Vad är syftet med att Åland tar fram egna rekommendationer? Ska WHO ta fram rekommendationer för 5 års ålder och uppåt? Det bästa vore om det skulle finnas finska rekommendationer som vi kan följa. Det blir rörigt om alla har sina egna.

Grupp 3:

Håller med om att det är bra med enhetliga rekommendationer som inte spretar mellan länder, men i och med att Finland inte har egna nationella rekommendationer kan det ändå vara motiverat att ha åländska egna rekommendationer fram till dess att det finns finska rekommendationer.

En person i gruppen undrar om en enkät kan ligga till grund för åländska rekommendationer så att de blir mer utformade efter åländska barns behov.

ÅLR och Hugo Lagercrantz:

Våra (åländska) rekommendationer bör inte avvika för mycket från eventuella finska rekommendationer och de kommande svenska rekommendationerna. Finns kontaktperson på THL för att undersöka hur långt de har kommit i arbetet? Gruppen stöder befintliga rekommendationer från WHO.

Det är viktigt att vuxna kan vara goda förebilder. Rekommendationer endast upp till 5 år är kort. Utredda möjligheter att ha rekommendation mellan 5 och 18 år, t.ex. 1–3 timmar.

2. Vilka för- och/eller nackdelar kan finnas med de olika varianter som presenterats om man tänker på hur de eventuellt skulle kunna tillämpas på Åland?

Variant 1

WHO:s rekommendationer:
Barn upp till 5 år

Variant 2

Danska rekommendationer
(inkl. rekommendationer till samtliga åldersgrupper + övriga råd

Variant 3

Franska rekommendationer
(inkl. förslag om minimiålder för telefoner och social medier)

Grupp 1:

Variant 1: Fördelar: Välinarbetat, välunderbyggd, dvs baseras på gedigen forskning

Nackdelar: Endast t.o.m. 4-årsåldern. Vad händer sedan?

Variant 2: Fördelar: Täcker hela barndomen upp till vuxen ålder. Rekommendationer behöver också finnas för barn som är äldre än 5 år. Viktigt också att unga barn rekommenderas att vara med en trygg vuxen om det blir aktuellt med skärmanvändning.

Nackdelar: Max 3 timmar på fritiden är mycket! Hur ser det ut med forskning som stöder dessa rekommendationer? Det känns inte bra att ha samma rekommendationer för samtliga barn och unga i åldrarna 5–17 år. Behöver delas upp och göras mer specifika inom detta åldersspann, t.ex. 5–12 år och 13–17 år.

Variant 3: Fördelar: Följer mognadsålder, klart minskad skärmtid. Väldigt tydliga rekommendationer som utgör en helhet.

Nackdelar: Orealistiskt. Kommer aldrig att fungera för ungdomar som redan har mycket skärmtid idag. Men om man börjar i tid med de yngsta barnen och följer dessa rekommendationer konsekvent när de växer upp kanske det finns en möjlighet.

Grupp 2:

Gruppen kommenterar inte de olika rekommendationerna var för sig men konstaterar att för många olika varianter kan bidra till att förtroendet minskar för rekommendationerna. Gruppen undrar om WHO skulle kunna se över olika lokala tolkningar och utveckla de som finns idag genom att ta med det bästa från varje uppsättning rekommendationer i en ny rekommendation med WHO-stämpel, dvs. bra bitar från varje land.

Det vore i så fall bra med rekommendationer för åldrar upp till 18 år. En annan relevant fråga är i vilken ålder ska man ge en telefon åt sitt barn?

Grupp 3:

Variant 1: Fördelar: Det finns rekommendationer för tiden till och med 4 år. Gruppen bedömer också att det är relativt lätt att hålla rekommendationerna.

Nackdelar: Inga specifika rekommendationer för barn äldre än 4 år. En annan nackdel är att rekommendationer fungerar bäst för högfungerande föräldrar.

Variant 2:

Fördelar: Positivt att det även finns rekommendationer för vuxna. Dessa rekommendationer är mycket tydligt formulerade. De är enkelt att följa steg för steg. Gruppen håller också med om att det är positivt att man nämner "trygg vuxen" i rekommendationerna.

Nackdelar: Stort åldersspann 5–17 år. Det kanske också behöver förtydligas vad "trygg vuxen" innebär.

Variant 3:

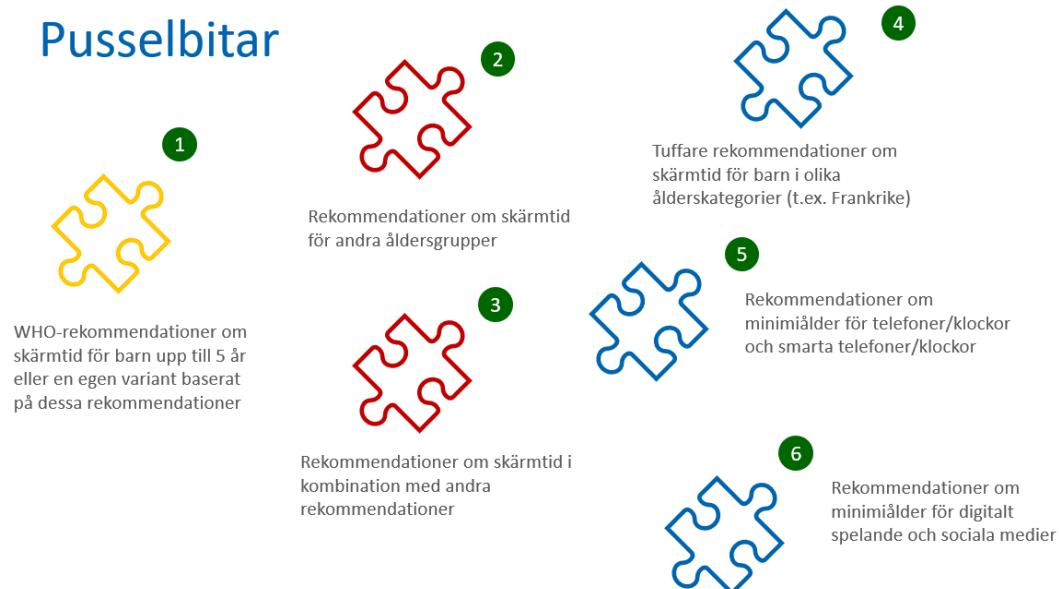
Fördelar: Positivt att man nämner sociala medier och att digitalt spelande nämns särskilt. Gruppen ser också positivt på att varianten innebär att skärm inte rekommenderas före 3 års ålder.

Nackdelar: Saknar bakomliggande råd (finns kanske men framgår inte här).

ÅLR & HL:

Ett medskick vad gäller den tredje (franska) varianten är att när man pratar om "att ha mobiltelefon" är det viktigt med definition. Yngre barn behöver egentligen bara en sådan funktion att kunna nås eller nås. Förslag: Smarttelefon först vid högstadiålder, eller alternativt smarttelefon med spärrade funktioner.

3. Vilka "pusselbitar" skulle ni vilja ha med i de åländska rekommendationerna om ni får tänka fritt?



Grupp 1:

Gruppen tar först upp pusselbitar som saknas men som med fördel skulle kunna lyftas fram:

- Undvika ge skärm i avledande syfte
- vuxnas ansvar för det egna mobilanvändandet
- Lära barn hantera känslor

Gruppen önskar i första hand ha med pusselbitarna 1, 2, 3, 5, 6 (4 på sikt).

Grupp 2:

Gruppen ifrågasätter om mängden skärmtid verkligen är det viktiga.

- Rekommendationen bör snarare innehålla när och hur man ska prata om användandet av telefon, sociala medier etc.
- Borde det inte handla om vad barn/unga gör i/med skärmtiden? Observera att det finns negativ och positiv skärmtid.

Grupp 3:

Gruppen förordar att pusselbitarna 2, 3, 4 och 6 är med.

4. Hur skulle åländska rekommendationer idag kunna användas i de verksamheter som ni representerar * (utifrån dagens förutsättningar, dvs. med de rutiner och arbetsmetoder som ni redan använder).

** Fråga till främst ÅHS (grupp 1) och utbildningssektorn (grupp 2)*

Grupp 1:

Info på samtliga kontaktpunkter (BUP, barnrådgivning, kontaktytor där ÅHS är med inom barnomsorg/skola).

Även intressant för andra aktörer (t.ex. Fältarna och Folkhälsan).

Grupp 2:

Uppmuntra till att göra annat! Men detta faller om rekommendationen endast handlar om skärmtid. Förbjud moppebilar, elsparkcyklar! -> Mera rörelse! Rekommendationerna måste implementeras tidigare!

Få barn att förstå tidigt vad användning av skärmarna innebär och konsekvenserna av användande är! Som lärare har vi redan stöd i gymnasielagen gällande telefoner i klassrum, men det är tidskrävande då det kan uppstå dispyter.

5. Skulle åländska rekommendationer kunna inspirera till andra/nya sätt att bemöta ungdomar som har ett dåligt mående pga. kopplingen till digitala vanor? *

** Fråga till främst ÅHS (grupp 1) och utbildningssektorn (grupp 2)*

Grupp 1:

Ja, om det finns tydliga rekommendationer är de lättare att ta till sig, vilket ger nya möjligheter. Lättare att styra föräldrar, t.ex. rekommendationer i skolan.

Grupp 2:

Ja, det tror vi! Förutsätter dock att rekommendationen innehåller information om varför rekommendationen är som den är samt att man får stöd i hur man ska samtala!

Rekommendationen skulle eventuellt kunna hjälpa föräldrar att minska barnens tidsanvändning som går åt till skärm i stället för sömn och fysisk aktivitet.

Om annat i det dagliga livet skulle fungera som sömn, goda matvanor och fysisk aktivitet då skulle kanske inte den digitala skärmtiden vara ett problem!

6. Eventuella övriga medskick

Grupp 1:

- Använd rekommendationer för bättre stöd till föräldrar (t.ex. Mental hälsa, Folkhälsan).
- Locka barn och göra annat i stället; ge förslag.
- 20-20-20 metoden!
- Behov av konkreta hjälpmedel! Finns t.ex. appar för äldre barn osv?

Grupp 2:

- Det behöver finnas med en helhet i eventuella rekommendationer som tar hänsyn till familjen.

Grupp 3:

- I eventuella rekommendationer behöver det finnas motivering och bakomliggande faktorer för Åland.

Hugo Lagercrantz: Ålands Landskapsregering kan skicka sitt underlag och rekommendationer till Folkhälsomyndigheten och THL.

Tema 2: Minskad privat skärmanvändning på skolorna

1. Är det ett problem att skolor/skoldistrikt på Åland har olika policyn idag när det gäller mobilfria lektioner eller mobilfria skoldagar?

Grupp 1:

Ja! Barnen har koll på detta och det kommer ständigt frågor om "Varför får de göra så och så och inte vi?" Gruppen upplever dock att det oftast är problem med föräldrar och inte lika mycket med barnen som gör frågan så svår.

Gruppen påminner om att man måste kunna utgå från enskilda behov och göra undantag oavsett om det finns en gemensam policy eller inte.

En person i gruppen betonar att det inte borde vara tillåtet att filma i skolan (risk vid t.ex. gymnastik) och att det skulle behöva finnas lagstöd för det.

Grupp 2:

Ja, det är ett problem. En utmaning är också att lagstiftning skiljer sig mellan grundskolan och gymnasiet. Grundskolan behöver mer stöd i lagen.

Grupp 3:

Både ja och nej. Det är ett större problem bland äldre barn. De jämför sig mer med varandra och framför allt de som har det "bättre". Högstadiet har många elever som lider av det som kallas för FOMO (fear of missing out) och då blir det en stor fråga. Skolor spelas ut mot varandra, t.ex. "den skola får ha men inte vi...".

Det kan bli klagomål under kortare perioder. Det löser sig ofta sen, men det skulle vara en fördel att alla har samma regler. Det blir lättare att vara konsekvent då.

ÅLR och Hugo Lagercrantz:

Grundskolorna lyder under kommunerna. Landskapsregeringen kan ge en rekommendation till skolorna. Behöver lyftas med Utbildningsbyrån.

2. Vilken process skulle behövas för att komma fram till en gemensam policy? Vilken aktör behöver initiera en sådan process?

Grupp 1: Utbildningsstyrelsen – det måste komma uppifrån! Viktigt att oberoende sakkunniga blir involverade. Ej mobilförbud; hellre en "mobilfri zon". Man ska vara försiktig med att ta in telefonerna.

Grupp 2: Gruppen upprepar att gymnasielagen och grundskolelagen är olika. En policy är lättare att ta fram om lagstiftningen är tydlig. I grundskolan kan du inte avlägsna en elev från klassen då du fortfarande är övervakningskyldig för den.

Frågan beror på skoldistrikt/skolor, föräldrar och barn och alla behöver vara med i processen.

Grupp 3: Samla elevråden och lärarrepresentant. Landskapsregeringen / Utbildningsministern kan initiera en sådan process.

3. Är det önskvärt att åländska skolor fullt ut börjar använda det utrymme att agera som beskrivs i Utbildningsstyrelsens uppdaterade rekommendationer även om det inte finns lika tydliga skrivningar i åländsk lagstiftning / åländska policydokument?

Grupp 1: Ja, men alla måste göra lika.

Grupp 2: Gällande gymnasiet ej önskvärt för det finns redan stöd i åländsk lag. Men grundskolelagen behöver kanske ses över för att förtydliga det som Utbildningsstyrelsen beskriver. Grundskolan upplever det som att de måste uppfostra föräldern när det kommer arga samtal om lärare har "tagit" telefonen pga. störande påverkan/inverkan.

Grupp 3: Behöver begränsas och vara väldigt tydligt och konkret. Stor oro för att missa saker om regelverket blir för komplext eller otydligt. Alla behöver ha samma "spelregler" för att få det ska fungera.

4. Om Finland bestämmer sig för lagändringar som går längre än dagens finska lagstiftning, bör Åland då följa efter med samma typ av lagändringar.

Grupp 1:

Ja absolut!

Tillägg: Varför kameraförbud men inte mobiltelefonförbud? Om det finns en skylt om att inte får filma borde det också vara olagligt att göra det med en mobil.

Grupp 2:

Inte i alla delar! Elever och studerande bör få ha mobilen på rasten!

En av lärarna tillägger att man på ÅYG vill att eleverna ska kunna använda sina mobiltelefoner i språklära.

En annan kommentar är att det skulle finnas praktiska utmaningar med att begränsa privat mobilanvändning: Allt finns på mobilen: nästa lektion, lärare med sjukfrånvaro m.m. För Ålands Lyceums del skulle det vara en katastrof.

Övriga medskick:

- Åländska ungdomar sover mindre än finländska ungdomar. Förr brukar man förklara det med att "det är för att filmer på svenska kanaler kommer så sent". Gäller denna förklaring fortfarande eller finns det verkligen en koppling till mobilanvändning?
- Tips om att titta på Joensuu på THL samt mobilförbud på Jokkmokk skola.