



Til: Kunnskapsdepartementet

Oslo, 10.2.25

Høring - NOU 2024: 20 Det digitale (i) livet. Balansert oppvekst i skjermens tid (Skjermbrukutvalget)

Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig, humanitær organisasjon som jobber med folkehelse, forskning på hjerte- og karsykdommer og demens, og er interesseorganisasjonen for personer med demens og deres pårørende.

Nasjonalforeningen for folkehelsen takker for muligheten til å komme med høringsinnspill og viser også til våre tidligere innspill i denne prosessen. Utvalgets rapport viser etter vårt syn god forståelse for komplekse problemstillinger, og det er basert på et solid kunnskapsgrunnlag. Vi deler utvalgets syn på at forståelsen av barn og unges helse, oppvekst og trivsel ikke kan isoleres til skjermbruk og tilstedeværelse på digitale arenaer alene, og er glade for at utvalget er opptatt av nyansene i hva som går under betegnelsen skjermbruk. Som utvalget selv redegjør godt for, kan ikke all skjermbruk vurderes likt. Vi ønsker også å berømme utvalget for at barns rettigheter og barns beste har stått sentralt i utvalgets arbeid.

Vårt innspill kan oppsummeres i følgende hovedpunkter:

- **Føre-var-prinsippet:** Det er behov for en føre-var-holdning for å begrense virkninger av skadelig skjermbruk hos barn og unge.
- **Markedsføring og kommersielt press:** Barn må beskyttes mot aggressiv markedsføring i digitale flater. Det er behov for klare retningslinjer og konkrete tiltak.
- **Tydligere regulering:** Strukturelle tiltak er nødvendige for å regulere skjermbruk, redusere sosial ulikhet og beskytte sårbare barn.

Vi viser ellers til høringsinnspillet fra Forbrukerrådet.

Føre-var-prinsippet må være styrende

Det er stadig mer oppmerksomhet rundt hvordan skjermbruk, og spesielt sosiale medier, påvirker barn og unge. Utvalget har gjennomgått kunnskapsgrunnlaget godt og konkluderer, særlig når det kommer til koblingen mellom psykisk helse og skjermbruk, men også når det kommer til skjermbruk hos barn fra hjem med lav sosioøkonomisk status, at kunnskapsgrunnlaget ikke er godt nok til å trekke klare konklusjoner og at det er behov for mer kunnskap.

Vi mener likevel at det er tilstrekkelig kunnskap til å anbefale tiltak for å redusere unødvendig eksponering. Føre-var-prinsippet har lenge vært en grunnpilar i folkehelsearbeidet for å forebygge helseskader, og det bør være førende også her. Det er derfor problematisk at dette perspektivet er svakt representert i utredningen.



Vi deler Forbrukerrådets bekymring for at teknologigiganter får en stadig større rolle i samfunnets infrastruktur, spesielt gjennom skolen. Dette skaper en uheldig avhengighet av aktører som gjentatte ganger har brutt lover og grunnleggende rettigheter. Deres forretningsmodell er designet for å maksimere fortjeneste gjennom oppmerksomhetsbasert økonomi, hvor barn er spesielt sårbare. En føre-var-tilnærming er derfor avgjørende for hvordan samfunnet regulerer barn og unges digitale hverdag.

Markedsføring og kommersielle interesser

Barn og unge utsettes for et stort markedsføringstrykk i digitale flater. Og vi vet at teknologiselskapene har store økonomiske insentiver for å holde sine kunder foran skjermen. Dette er problematisk nok for den voksne befolkningen, men overfor barn er det særlig alvorlig. Barn blir særlig påvirket av markedsføring, og har krav på beskyttelse.

Vi voksne ser sjelden den markedsføringen barn faktisk utsettes for. De mottar reklame direkte på telefonene sine gjennom apper, spill og sosiale medier, ofte skjult som influencer-anbefalinger eller belønningsmekanismer. Dette kan være alt fra TikTok-videoer med energidrikkreklame til spill hvor premier er knyttet til kjente merkevarer.

Forbrukerrådet påpeker i sitt høringsinnspill at det massive kommersielle presset i digitale flater er en direkte konsekvens av forretningsmodeller som baserer seg på å holde på barnas oppmerksomhet lengst mulig. Nasjonalforeningen for folkehelsen støtter utvalgets anbefaling om at myndighetene må bidra til at de digitale plattformene er trygge å bruke, både hjemme og på skolen. EU-forordningen om digitale tjenester (DSA) må gjennomføres også i Norge.

Tydligere regulering er nødvendig

Nasjonalforeningen for folkehelsen mener at tiden er moden for å regulere barn og unges skjermbruk på en langt mer systematisk måte enn det som er tilfelle i dag. Det er behov for regulering av skjermbruken fordi utfordringene er for store til at den enkelte familie eller det enkelte foreldremøte i klassen kan løse dem selv. I skjermutvalgets anbefalinger mener utvalget at alle voksne, særlig foreldre, må engasjere seg mer i det digitale livet til barn og unge. Dette er vi selvfølgelig enige i, men vi må være klare på at det ikke kan være opptil foreldres overskudd eller foreldregruppers kapasitet for å beskytte barna mot negativ skjermbruk. Regulering vil bidra til å redusere sosial ulikhet og særlig beskytte de sårbare barna.

Når halvparten av 9-åringene og 85 % av 11-åringene er på sosiale medier må dette møtes med en større samfunnsdebatt der regulering er en viktig del av løsningen. Norge er heldigvis ikke alene om å ta opp diskusjonen både om aldersgrenser og økt ansvar til de som lager apper og sosiale mediekanaler om å sikre at gjeldende aldersgrenser holdes og at barn beskyttes mot skadelig innhold, men Norge bør være en pådriver for dette.

Skjermbruket utvalget peker på følgende hovedutfordringer ved barn og unges skjermbruk: Det påvirker søvn negativt, det kan føre til dårligere psykisk helse og kan utfordre konsentrasjon og læring. Særlig når det kommer til psykisk helse ser jenter og barn fra hjem med lavere sosioøkonomisk status ut til å være ekstra sårbare for negative effekter. En del av barna som utvalget har snakket med adresserer også en krevende



balanse mellom «kravet» om å være tilgjengelig på ulike digitale flater, og ønsket om å bruke mindre tid på skjerm – samt at de sliter med å regulere dette selv. Særlig fordi en del av plattformene de bruker er utviklet for å holde deg på skjermen så lenge som mulig. Utvalget bruker begrep som «manipulerende» og «avhengighetsskapende». Dette støtter en tydeligere regulering.

Kort om sårbare barn

I mandatet til utvalget står det at utvalget også kan vurdere om tiltak er nødvendig for særlig sårbare barn ut ifra et føre-var-prinsipp. Vi mener dette burde ha vært belyst i større grad, og gjerne med konkrete tiltak. Som utvalget selv belyser i rapporten bruker barn fra hjem med lavere sosioøkonomisk status mer tid på skjerm, de har i større grad dårligere psykisk helse og de er i økt risiko for utnyttelse i digitale flater. Til tross for en solid kunnskapsjennomgang, savner vi mer konkrete tiltak for sårbare barn. Siden barn fra familier med lavere sosioøkonomisk status i større grad er utsatt for skadelig skjermbruk, må myndighetene sikre at regulering og råd tar høyde for dette, i tråd med føre-var-prinsippet.

På vegne av Nasjonalforeningen for folkehelsen

Bo Gleditsch
generalsekretær

Hedda Celius Maurud
seniorrådgiver