

# Digitale dilemmaer

– en undersøkelse om barns debut på mobil og sosiale medier





## Forord

I dag er smarttelefoner og annen skjermteknologi en integrert del av barnas hverdag. De bruker digitale plattformer til å kommunisere med venner og familie, til underholdning, til å søke etter informasjon og til læring. Digitale aktiviteter gir mange muligheter for positive opplevelser, men kan også utsette barn for risiko.

De fleste norske barn introduseres for det digitale universet i ung alder, og barna får sin første mobiltelefon tidligere i dag enn for en del år tilbake, viser Medietilsynets undersøkelser.<sup>1</sup> Ofte skjer den digitale debuten på nettbrett, der barna i stor grad forholder seg til et «lukket» digitalt univers. Når de så får sin første smarttelefon, representerer det en overgang til et mer selvstendig digitalt liv. Med smarttelefonen blir barna innlemmet i en ny infrastruktur og må forholde seg til digitale relasjoner: De blir tilgjengelige for andre, de får anrop og meldinger og mulighet for å delta i sosiale medier. Smarttelefonen er ofte med over alt, og det gir nye utfordringer når det gjelder tidsbruk og regulering.

Medietilsynet gjennomfører jevnlig store kvantitative undersøkelser både om barns digitale medievaner og foreldres vurderinger av og synspunkter på de samme temaene. Fra disse undersøkelsene vet vi altså at norske barn er digitale fra ung alder. Det stiller både foreldre og barn overfor mange spørsmål og dilemmaer. Når bør barna få sin første smarttelefon? Hvilke grenser bør foreldrene sette, både når det gjelder hva slags tjenester barna skal få tilgang til og tidsbruk? Hva bør man gjøre når man helst vil si nei, men «alle andre» får lov? Hvilke utfordringer kan barna møte på nett, hvordan kan de forberedes, slik at de kan håndtere situasjoner som oppstår på best mulig måte? I denne rapporten om tidlig mobilbruk er dette noen av spørsmålene som belyses, gjennom 20 kvalitative intervjuer med norske foreldre og barn i alderen fra ni til tolv år. I tillegg inneholder rapporten relevante tall fra Medietilsynets nyeste kvantitative undersøkelser: Barn og medier 2022 og Foreldre og medier 2022.

Rapporten belyser hvordan foreldre regulerer og håndterer barnas mediebruk: Når starter barna å bruke mobil og sosiale medier, og hvordan arter denne overgangen seg i familien? Hvordan oppleves det når barnet begynner selvstendig digital utforskning med egen mobil? Synes foreldrene det er vanskelig å regulere barnas mediebruk? Søker de råd, og får de den støtten de trenger? Hvordan opplever barna selv å ta dette skrittet i retning av et mer selvstendig digitalt liv?

Intervjuene som ligger til grunn for denne rapporten, viser at tidlig mobilbruk medfører mange dilemmaer, både for foreldrene og barna. Foreldre sier at de ofte føler seg alene, at det er vanskelig å stå imot press som kommer fra flere kanter og at det kan være vanskelig å orientere seg når det gjelder anbefalinger. Noen ønsker tydeligere råd og veiledning, mens andre mener familien selv er best egnet til å håndtere spørsmål knyttet til barnas digitale

---

<sup>1</sup> Medietilsynet: Barn og medier 2022



aktiviteter. Den siste tidens debatt om dette temaet, viser det samme: Meningene er delte, både blant foreldre, eksperter og barna selv. Dilemmaene er mange, men fasitsvarene er få.

En del av Medietilsynets oppdrag er å bidra med innsikt om barn og unges mediebruk, og gi råd til barn og foreldre om hvordan de skal forholde seg i det digitale landskapet. Vi skal også bidra til at lovverk, offentlige tjenester og undervisningsopplegg både beskytter barna og gir dem muligheter til aktiv digital deltakelse. Medietilsynet kommer til å bruke innsikten fra denne rapporten videre i vårt arbeid, og i koordineringen av regjeringens strategi for trygg digital oppvekst, *Rett på nett*.<sup>2</sup>

Rapporten og den siste tids debatt viser at det er en jobb å gjøre. Medietilsynet mener følgende tiltak bør prioriteres framover: det nasjonale regelverket for å beskytte barn på nett bør gjennomgås og forbedres, slik Personvernkommissjonen også har foreslått, tydeligere og mer samordnede råd til foreldre og økt satsing på forskning. Vi håper denne rapporten kan være et nyttig innspill til den videre diskusjonen om hvordan vi som samfunn kan legge til rette for at barn får den støtten og veiledningen de trenger ved inngangen til sitt digitale liv.

På vegne av Medietilsynet vil jeg også bruke anledningen til å takke de barna og foreldrene som har delt egne erfaringer og perspektiver i dybdeintervjuene som ligger til grunn for denne rapporten.

Fredrikstad, 7. februar 2023

Mari Velsand  
direktør i Medietilsynet



<sup>2</sup> Barne- og familiedepartementet: Rett på nett. Nasjonal strategi for trygg digital oppvekst. Strategi – 2021  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/rett-pa-nett/id2870086/>



## Innhold

<b>1. Sammendrag</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Om undersøkelsen</b> .....	<b>10</b>
Utvalg .....	11
<b>3. Digitalt familieliv: Hvordan bruker de yngste mobilen?</b> .....	<b>13</b>
Behovet for mobil .....	13
Foreldre legger vekt på kontroll og trygghet .....	13
Barn ønsker seg mobil for underholdning og kontakt med venner .....	15
Overskudd av mobiler i familien gjør at det ofte «bare blir sånn» .....	16
Mobilen er bare én av mange skjermer .....	17
Vanskelig å holde igjen når «alle andre» får .....	18
Over halvparten av 10-åringene er på sosiale medier.....	21
Føler seg utenfor hvis man ikke er på sosiale medier .....	23
Mobilbruk til glede, konflikt og bekymring .....	25
Foreldre ser flere positive sider utover mobilens praktiske funksjon .....	26
Bekymrer seg for stygg språkbruk, dårlig oppførsel og mobbing .....	27
Stor skepsis til nettbrett i skolen .....	29
«De kan søke på hva som helst. Det er ekstremt vanskelig å regulere» .....	30
Stress og irritasjon når det kommer 70 meningsløse meldinger .....	32
Barn opplever selv at egen skjermtid kan være problematisk .....	33
Mobilen er i veien for lek og skolearbeid .....	36
Generasjon rastløs? .....	38
Endringer i sosialt samspill? .....	39
Vaklende digital foreldrepraksis.....	39
<b>4. Strategier foreldrene bruker for å håndtere barnas mobilbruk</b> .....	<b>41</b>
Tidsbruken stresser foreldre mest .....	41
«Man må være fleksibel og følge med» .....	43
Skjermbruk som belønning eller straff .....	45
Mer bekymring = mer konflikt .....	48
Vanskelig å finne ut av foreldrekontroller .....	49
Aldersgrenser oppleves som forvirrende og brytes ofte .....	49
Barn godtar at foreldrene sporer dem via mobilen .....	54



– Vi gjør barna en bjørnetjeneste .....	56
Sjekker søkehistorikk og meldinger .....	57
Har digital oppdragelse andre rammer? .....	58
Felles regler eller «konsensustyranni»? .....	59
Ønsker sterkere føringer fra skole og myndigheter .....	60
<b>5. Seks digitale dilemmaer norske familier står i.....</b>	<b>64</b>
Barnas dilemmaer: .....	64
Selvregulering vs. strengere regler.....	64
Tilgjengelighetspress vs. retten til et privatliv .....	64
Foreldredilemmaer: .....	64
Kontroll og oversikt vs. å slippe taket .....	64
«God, gammeldags barndom» vs. «følge med i utviklingen».....	66
Følge egne prinsipper vs. gjøre som «alle andre» .....	67
Idealer vs. tidsklemma.....	68
<b>6. Veien videre.....</b>	<b>71</b>
Foreldre har ulik oppfatning om behov for råd og støtte .....	71
Mer enn et foreldreansvar? .....	72



# 1. Sammendrag

## Hvorfor får barn mobil?

- Foreldrene sier det i første rekke var praktiske grunner for når barnet fikk mobil: Det ble lettere å være i kontakt med hverandre, gi beskjeder og vite hvor barnet var.
- Barna legger mer vekt på at mobilen kan brukes til underholdning, spilling, sosiale medier og kreative aktiviteter. De chatter med venner, ser på morsomt innhold og lager egne videoer.
- De fleste foreldrene er opptatt av at barna deres ikke skal skille seg ut fra de andre i klassen eller vennegjengen når det gjelder digital mediebruk. Enkelte hadde ønsket å vente med å gi barna mobil, men syntes det var vanskelig å holde igjen når «alle andre har»-argumentet ble brukt.
- Foreldre ser flere positive sider utover mobilens praktiske funksjon: Barna får ideer til nye aktiviteter og læring. Gjennom mobilen kan de holde kontakt med familie og venner som bor langt unna, og de holder ut lenger i situasjoner der de ellers ville blitt utålmodige og ville ha kjedet seg. De ser videoer om tema de er opptatt av, får inspirasjon til å danse, tegne eller lage mat. De lærer om andre kulturer og ideer, og kan kjenne seg igjen i andre om de føler seg annerledes.

## Tidsbruk og skolens digitale løsninger skaper konflikter

- Stygg språkbruk, dårlig oppførsel og mobbing via mobil og sosiale medier trekkes særlig fram som problematisk ved mobilbruk, både av barn og foreldre.
- Barna nevner i langt mindre grad enn foreldrene at de har opplevd innhold på nett og i sosiale medier som skummelt eller ubehagelig, når foreldrene nevner flere eksempler på at de mener det har skjedd.
- Tidsbruken på skjerm er det som ser ut til å skape mest frustrasjon og konflikt i familiene. I familier der foreldrene bekymrer seg mye og forsøker å regulere skjermbruken strengere, ser det ut til å være mer konflikt enn i familier med færre regler.
- Både barn og foreldre mener skolens digitale løsninger bidrar til økt konflikt, særlig i klassechatter. Foreldre opplever at skolen legger sten til byrden gjennom et ubevisst forhold til hvordan læringsverktøyene brukes. Nettbrett i skolen fratrukk foreldrene kontroll og mulighet til å regulere skjermbruken, som igjen bidrar til mer krangling i hjemmet.





- Noen barn opplever at deres egen skjermtid kan være problematisk. Flere refererer til at de er blitt mentalt eller fysisk slitne av for mye skjermbruk. De kan kjenne på at det er vanskelig å logge av, og at de blir sittende og scrolle uten å få så mye ut av det.
- Mange av jentene forteller at de kjenner stress over å være tilgjengelige for vennene hele tiden. Et titalls meningsløse meldinger tikker inn når de skal sove, og det forventes raskt svar. Leken, filmen eller den gode samtalen blir avbrutt fordi venner de er sammen med, må sjekke mobilen.
- Flere av de yngste uttrykte at mange barn får smarttelefon og tilgang til sosiale medier for tidlig. 9–12-åringene er reflekterte over at dette kan ha noen ulemper. Noen mente at yngre barn ikke trenger mobil, og at de kan gjøre ting på mobilen som de ikke skal, som for eksempel «å søke på masse rart».
- Både barn og foreldre mener at mobil- og skjermbruk kan gå ut over lek, fysisk aktivitet og kreativitet. Uavhengig av sosial bakgrunn og holdning til teknologi ønsker foreldrene at barna skulle bruke mer tid på aktiviteter der de er fysisk sammen, bruker kroppen og leker slik barn gjorde «før i tiden».

### **Forvirrende aldersgrenser og frykt for utenforskap**

- Nesten halvparten av norske 9-åringene og 56 prosent av 10-åringene bruker sosiale medier. Foreldre ser ut til å forholde seg til aldersgrenser for sosiale medier på en annen måte enn en del andre aldersgrenser. Aldersgrenser i sosiale medier oppleves som forvirrende og brytes ofte.
- Frykten for barnets utenforskap ser ut til å være en hovedmotivasjon for at mange foreldre gir etter og tillater sosiale medier før barna har fylt 13 år. Intervjuene tyder på at mange foreldre tviler og vakler i egen foreldrepraksis. De kjenner resignasjon og ambivalens ved å opprinnelig ha hatt en klar holdning, men at de har «gitt opp» etter press fra barnet. Mange har dårlig samvittighet for å tillate tilgang til medier de er usikre på om barnet er moden nok for. Flere føler de går på akkord med egne prinsipper når de lar barnet oppgi feil alder og bryte aldersgrenser i sosiale medier.
- Andre foreldre mener at det å bryte aldersgrenser i sosiale medier er til barnets beste, og at sosialt utenforskap er en større risiko enn det barna eksponeres for på TikTok eller Snapchat.



### Skjerm som belønning, straff og overvåking

- I enkelte familier blir tilgang til mobil og skjerm brukt som belønning, for eksempel ved god innsats med skolearbeid, eller som straff ved at barnet mister skjermtid ved uønsket oppførsel.
- Rundt halvparten av foreldrene er positive til funksjoner og apper som gir oversikt over hvor barnet befinner seg. De argumenterer med at dette gir en trygghet for barnet. Flere har brukt slik overvåkingsteknologi, selv om de reflekter rundt sin egen frie oppvekst og at barn kan ha godt av å ikke alltid være tilgjengelige.
- Flere av foreldrene mener det må være greit at foreldre går gjennom søkehistorikken til barna eller bruker barnets mobil til å lytte på samtaler og vanskelige situasjoner barnet står i. En annen form for overvåking fant vi i familier der barna fikk tilgang til sosiale medier bare gjennom foreldrenes kontoer. Barna så ut til å akseptere at foreldrene overvåker dem gjennom sporing, søkehistorikk og kontroll av meldinger.
- Barna opplever det som naturlig at foreldrene bruker ulike sporingsapper som forteller hvor de er til enhver tid, og noen opplever det som en plikt å være digitalt synlig for vennene sine, for eksempel på Snapmap. Samlet sett kan det tyde på at mange 9–12-åringer år sliter med å begrense det digitale når de blir slitne av det eller føler seg overvåket på sporingsapper. Både blant barn og foreldre ser det ut til å være en lav bevissthet om barns rett til privatliv i det digitale.

### Klarer ikke følge ekspertråd = dårlig samvittighet

- Foreldrenes ulike livssituasjoner og hektiske hverdagsliv bidrar til at generelle råd fra myndigheter og ulike eksperter om at de må engasjere seg og følge med på barnas skjermbruk, ikke alltid passer inn i familielivet. Foreldrene som er intervjuet til denne rapporten, fortalte at de kjenner på dårlig samvittighet for at de ikke lever opp til idealet om å «utforske nettet sammen med barna», spille med dem, sitte sammen og ha positive opplevelser på skjerm. Som én forelder sa: «Jeg har null interesse for det».

### Felles klasseregler eller mer regulering?

- Det er et stort spenn i foreldrenes holdning til felles regler i klassen eller vennegjenger for mobil- og skjermbruk. Foreldre som er mer bekymret over skjermbruken, mener felles regler ville gjort reguleringen lettere. Disse foreldrene ønsker seg også mer foreldrestøtte fra skole og gjennom offisielle anbefalinger. De som er mer skeptiske til felles regler, peker på at barn og familier er forskjellige, og har ulike behov.





- De fleste foreldrene mener at foreldre har hovedansvaret for å oppdra barna sine i trygg og god nettbruk. Samtidig gir enkelte uttrykk for at dette ansvaret kan bli for stort. De påpeker at ressurser er ulikt fordelt mellom familier, og at noen barn kan lide mer enn andre når foreldrene ikke har kapasitet til å følge med og sette grenser.
- Få foreldre hadde tro på at offentlig regulering av teknologibransjen var gjennomførbart med tanke på å få til mer beskyttende strukturer for barn og unge. De hadde heller ikke tiltro til at bransjen selv ville ta ansvar. De opplevde at reguleringer og lovverk er langt på etterskudd av den enormt raske utviklingen for digitale plattformer og stadig nye sosiale medier.

### Veien videre

- Barn har rett til både ytringsfrihet, deltakelse og informasjon, personvern og beskyttelse mot skadelig innhold. I dette ligger det mange dilemmaer. Og foreldrene møter disse først. Foreldre uttrykker at de opplever å stå alene med utfordringene som melder seg i barnas digitale hverdag, og en del synes de kommer til kort når det gjelder å følge opp. Medietilsynet mener at mer av ansvaret bør løftes opp på samfunnsnivå.
- De globale tech-plattformene har stor makt og påvirkning på barn og unges hverdag. Dette er helkommersielle aktører som gjennom sine tjenester utfordrer barnas rettigheter og sikkerhet på flere måter. Her trengs det sterkere regulering. Nå kommer det nye regelverk på EU-nivå. EUs nye forordning for digitale tjenester (Digital Services Act – DSA) pålegger plattformene å ta mer ansvar for innhold barn og unge eksponeres for i sosiale medier. Dette gir et norsk handlingsrom som bør utnyttes for å sikre barn og unges rett til beskyttelse, ytringsfrihet og informasjon på digitale plattformer.
- I tillegg til det som skjer på europeisk nivå, bør det nasjonale lovverket som skal beskytte barn på nett, gjennomgås og forbedres, slik Personvernkommissjonen har foreslått.
- Offentlige myndigheter må ta på alvor at mange foreldre føler seg alene om den digitale oppdragelsen. Alle relevante offentlige faginstanser bør gå sammen om å utarbeide tydeligere og kunnskapsbaserte anbefalinger. Dette kan gjøres som en del av oppfølgingen av nasjonal strategi for trygg digital oppvekst.
- Det er også behov for mer kunnskap og forskning om barns mediebruk, noe som ble påpekt av Medieskadelighetsutvalget i 2021.





RMANNSLØKK

mpens  
mpens  
MPE

JOR

VÅL

2

KVÆRN

KVÆRN

LIL

Meg og Rebekka

Arbeids- og  
velferdsdirektoratet

rdsdirektoratet

ETTERSTAD

NYGÅRD





## 2. Om undersøkelsen

- Det er gjennomført intervjuer med foreldre og deres barn i ti ulike familier bosatt i Oslo. Intervjuene ble gjennomført i mai/juni og august/september 2022.
- Deltakerne kommer fra ulike deler av Oslo, har variert sosial og etnisk bakgrunn, ulike utdanningsløp og forskjellige oppvekstmiljø. For flere detaljer om deltakerne, se tabellen på neste side.
- Barna som ble intervjuet, var i alderen 9 til 12 år på intervjutidspunktet (to 9-åringer, én 10-åring, seks 11-åringer og én 12-åring). Åtte av de ti barna hadde yngre og/eller eldre søsken, og i intervjuene ble også søskens bruk og regulering av skjermbruk berørt.
- Både foreldre og barn fikk informasjon om prosjektet og deres rettigheter på forhånd, og det ble gitt samtykke til deltakelse.
- Foreldre og barn ble intervjuet hver for seg. For å få innsikt i hva barna gjør på mobilen, ble de spurt om å vise fram hva de hadde gjort på mobilen i dag, hvilke apper de hadde brukt, og hva de bruker mest tid på. Dette var utgangspunktet for å snakke om hvordan barnet bruker mobilen, og hva de liker å gjøre.
- Under intervjuene av barna og i den senere analysen har vi forsøkt å ta høyde for det asymmetriske maktforholdet mellom barn og voksne intervjuere. Det er naturlig å tenke seg at barn i enkelte situasjoner, særlig når det handler om oppdragernormer, vil svare det de tror voksne forventer og ønsker å høre. I tillegg kan svarene preges av at barn er lojale mot foreldrene sine, og at de svarer i tråd med det de tror foreldrene mener.
- Sitatene fra barn og foreldre er redigert og strammet noe inn for økt lesbarhet.
- Medietilsynet har vært oppdragsgiver og ansvarlig for utvikling av spørsmålsguiden. Analysebyrået Norstat hadde ansvar for praktisk tilrettelegging og rekruttering. Intervjuene ble gjennomført i Norstat sine lokaler, og barn og foreldre var ikke i samme rom da de ble intervjuet.
- Frittstående konsulent Silje Berggrav har gjennomført intervjuene i samarbeid med Thea Grav Rosenberg fra Medietilsynet. Rapporten er utformet i samarbeid mellom Berggrav og Medietilsynet.



## Utvalg

Alle informantene ble rekruttert via Norstatpanelet, et forbrukerpanel som består av 105 000 aktive medlemmer. Hver familie fikk 1000 kroner i gavekort for å delta. I denne tabellen vises en oversikt over deltakernes bakgrunn.

Familie	Forelder	Yrke	Høyeste fullførte utdanning	Inntekt	Bosted	Foreldres etnisitet	Barn
1	Mor (48)	Seniorrådgiver/IT	Høyskole/ universitet 3 år	Høy 800 000– 1 000 000	Oslo Øst	Norsk	Gutt 9 år
2	Far (56)	Kulturarbeider	Høyskole/ universitet 3 år	Middels/ Høy 600 000– 800 000	Oslo Nord	Norsk	Gutt 12 år
3	Far (56)	Advokat	Høyskole/ universitet 5 år eller mer	Høy 1 500 000 +	Oslo Vest	Norsk	Jente 9 år
4	Mor (43)	Arkitekt	Høyskole/ universitet 5 år eller mer	Middels/ Høy 600 000– 800 000	Oslo Nord	Norsk	Jente 11 år
5	Mor (43)	Dataanalyse	Høyskole/ universitet 3 år	Høy 800 000– 1 000 000	Oslo Øst	Norsk (mor adoptert fra utlandet)	Gutt 10 år
6	Mor (41)	Sekretær	Videregående skole	Middels/ lav 400 000– 600 000	Oslo Øst	Norsk	Gutt 11 år
7	Mor (32)	Tannhelsesekretær	Videregående skole	Lav 200 000– 400 000	Oslo Øst	Norsk	Jente 11 år
8	Mor (38)	Designer	Høyskole/ universitet 1–2 år	Lav 200 000– 400 000	Oslo Øst	Midtøsten	Gutt 11 år
9	Mor (42)	Apotekertekniker	Videregående skole	Middels/ lav 400 000– 600 000	Oslo Øst	Pakistan	Jente 11 år
10	Far (57)	Helsearbeider	Videregående skole	Middels/ lav 400 000– 600 000	Oslo Øst	Nord- Afrika	Jente 11 år





Send til







### 3. Digitalt familieliv: Hvordan bruker de yngste mobilen?

Norske barn får sin første mobil stadig tidligere, ifølge Medietilsynets undersøkelser. 93 prosent av alle barn mellom 9 og 11 år har mobil, mot 85 prosent i 2014.<sup>3</sup>

I denne delen av rapporten formidles hvordan barna bruker mobilen de første årene, og hvordan barn og foreldre reflekterer rundt ulike sider ved bruk av mobil og sosiale medier. I hvilken alder barn selv synes det er riktig at de får sin første mobil, kommer også fram her. Hvilke(t) behov har de for mobil? I hvilken grad får de mobil fordi «alle andre» på samme alder har mobil, og synes foreldrene at det er vanskelig å avgjøre når barna er modne nok?

#### Behovet for mobil

Hvorfor mener foreldre og barn at barna trenger mobil, og er det store forskjeller på hva de vektlegger? Bruker barna mobilen på andre måter enn foreldrene hadde tenkt?

#### Foreldre legger vekt på kontroll og trygghet

Flere foreldre valgte å gi barnet mobil i forbindelse med skolestart, da barna begynte å besøke venner på egen hånd i større grad enn i barnehagen. Foreldrene nevnte i første rekke praktiske grunner for når de valgte å gi barnet mobil: at det ble lettere å være i kontakt med hverandre, gi beskjeder og vite hvor barnet var.

*– Når telefonen fungerer, er det enklere å få tak i henne. Slippe å sende sånne samlemeldinger til ti ulike foreldrepar. Da lyser det jo at vi ikke har kontroll på barnet vårt. Det er også greit å vite hvor hun er, og minne henne på at klokka halv sju er det fotballtrening.*

*Far til jente på 9 år, advokat, Oslo vest*

Også blant barna nevnte flere at kontakt med foreldrene var en hovedgrunn til at de hadde fått mobil. Enkelte familier har faste rutiner for at barna skal ringe flere ganger i løpet av dagen for å gi beskjed om hvor de er. En gutt bosatt i Oslo indre øst mente at alvorlige hendelser i nærmiljøet gjorde det ekstra viktig at han hadde mobil, særlig når han skulle begynne å gå alene til skolen:

*– Før skolen ringer jeg henne, og når jeg er framme på skolen, og så når jeg er ferdig. Da sier jeg sånn: «Jeg er ferdig på skolen». Det kan skje kidnapping og knivstikking og sånn.*

*Gutt, 11 år*

---

<sup>3</sup> Medietilsynet: Barn og medier 2022





Vel én av fire 9–10-åringar har tilgang til klokke de kan ringe med, ifølge Barn og medier 2022. I flere av familiene som ble intervjuet, hadde smartklokke fylt behovet for tilgjengelighet og trygghet de første årene av barneskolen:

*– Jeg kan ringe familien hvis det er noe som har skjedd. For eksempel en gang da jeg hadde falt og skadet meg med en sparkesykkel. Jeg hadde veldig vondt, og da ringte jeg mamma med klokka for at hun skulle hjelpe meg.*

*Gutt, 9 år*

*– Klokkemobiler er et godt alternativ, så det er ingen unnskyldning for at de trenger mobil.*

*Mor til 11-årig jente, apotektekniker, Oslo øst*

I flere familier hadde de startet med smartklokke, men gått over til mobil på grunn av tekniske problemer med klokken, som at den lader sakte eller ikke alltid fungerer. Ei jente som allerede hadde mobil, ønsket seg en smartklokke fordi hun syntes det var mer praktisk:

*– Fordi da slipper jeg å ha med mobil overalt. Vi er mye ute når vi er med venner og sånn. Vi sitter ikke mye på mobilen, og da trenger jeg egentlig bare klokketelefonen for å ringe.*

*Jente, 11 år*

Både barn og foreldre mente at selv om hensikten med mobilen er å øke tilgjengeligheten og tryggheten, er det i praksis ikke alltid den fungerer slik:

*– Jeg glemmer den veldig ofte, og har ofte lite prosent. De vil jo helst at jeg skal ha den med, men hvis jeg glemmer den, låner jeg venners mobil.*

*Jente, 9 år*

*– Det er nesten tvert imot. «Nå må du se og ta med deg mobilen», liksom.*

*Far til 12-årig gutt, kulturarbeider, Oslo nord*

Én mor hadde bestemt seg for å vente med mobil til sønnen på 9 år, blant annet fordi hun trodde den kunne utsette ham for mer risiko. Hun pekte på at barn ofte går rundt med blikket ned i mobilen, og var redd for at sønnen ikke ville klare å følge med i trafikken.



## Barn ønsker seg mobil for underholdning og kontakt med venner

Når barna ble spurt hva som var hovedgrunnen til at de **ønsket** seg mobil, var det ikke først og fremst kontakt med foreldrene som ble trukket fram. De la mer vekt på at mobilen kan brukes til underholdning, spilling, sosiale medier og kreative aktiviteter:

*– Den første tiden brukte jeg den til å spille Roblox. Egentlig ikke så mye mer. Jeg ringte litt, men jeg brukte den ikke så mye.*

*Jente, 11 år*

*– Jeg bruker den egentlig bare til å se på YouTube og TikTok og spille noen spill. Jeg bruker den til å ringe med kanskje tjue eller ti prosent. Også bruker jeg den mye til å sende memes til vennene mine.*

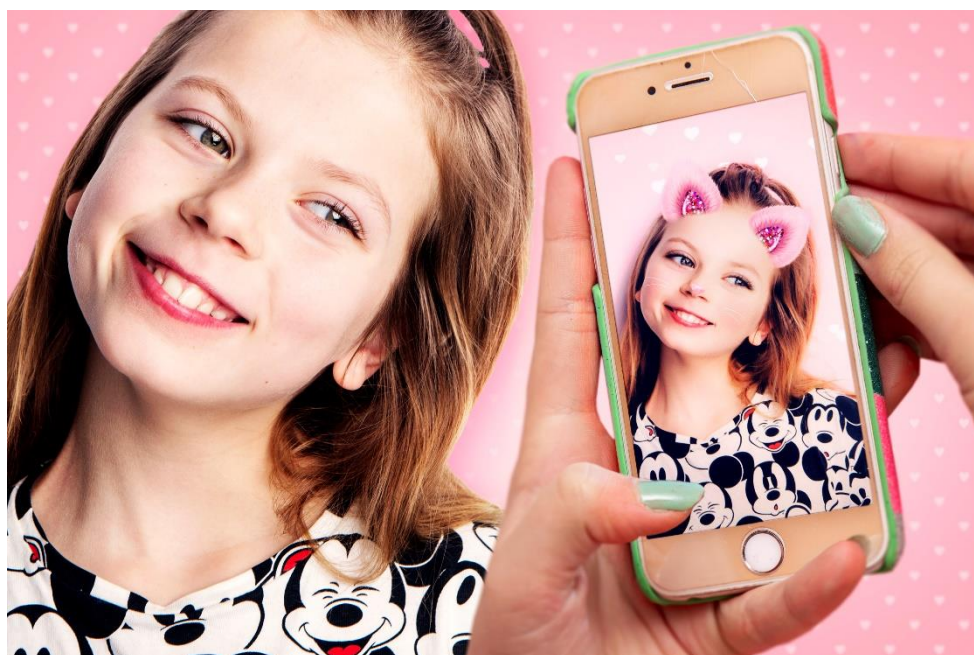
*Gutt, 10 år*

Dette gjenspeiles i Foreldre og medier 2022, der foreldrene svarer at den klart vanligste aktiviteten for barn i alderen 9–10 år på mobilen eller nettbrettet er å se på videoer, serier og filmer (86 prosent) og spilling (79 prosent).

Svarene kan tyde på en interessekonflikt mellom foreldre og barn når det gjelder anskaffelse og bruk av den første smarttelefonen. Enkelte foreldre sa eksplisitt at de hadde godtatt at mobilen ikke først og fremst brukes til det de voksne tenker den er ment for:

*– Hun bruker den egentlig til alt annet enn å ringe med. Lite prating, lite melding, mest spilling. Vi hadde ingen forhåpninger om at mobilen primært skulle brukes til å ringe og gi beskjeder med. I så fall må man kjøpe en telefon som er ekstremt enkel. Ikke en smarttelefon.*

*Far til jente på 9 år, advokat, Oslo vest*





Svarene viser at selv om foreldre gjerne tenker at mobilen er et praktisk hjelpemiddel som gjør det lettere å holde kontakt i en travel hverdag med mange aktiviteter, fungerer den ikke alltid slik for de yngste. Barna er mer interessert i alt det morsomme de kan bruke mobilen til, og mindre opptatt av å bli ringt opp av foreldrene. Noen ganger blir mobilen glemt igjen hjemme, noen ganger er den mer til bry når barna er ute og leker. Dette kan også forklare den relativt høye bruken av smartklokke blant 9–10-åringene.

### **Overskudd av mobiler i familien gjør at det ofte «bare blir sånn»**

Gjennom intervjuene kom det fram at en overvekt av barna hadde arvet den første mobilen av en forelder eller eldre søsken. Inntrykket er at et «overskudd» av mobiler i familien gjør at tidspunktet for når barna får mobil, i en del tilfeller blir mer tilfeldig enn planlagt. Flere forteller at de fikk mobilen utenom jul eller bursdag.

*– Mamma skulle uansett få ny mobil, så jeg fikk hennes gamle. De tenkte vel at da kunne de ringe meg i stedet for å la den ligge i et skap eller kaste den.*

*Jente, 9 år*

*– Jeg pleier å arve mobil av moren min. Jeg fikk først en iPhone 7 da jeg var 6 eller 7 år, så en X og så en iPhone Max.*

*Gutt, 10 år*

Dette bekreftes av foreldrene:

*– Man «slipper» å kjøpe en telefon til et barn, fordi det er alltid en forelder som har en telefon som skal skiftes ut.*

*Far til jente på 9 år, advokat, Oslo vest*

Enkelte foreldre reflekterte rundt at barnet hadde fått en mobil av den nyeste og dyreste typen:

*– Da jeg byttet jobb sist, hadde jeg en ganske fin telefon fra før, og så fikk jeg den aller siste. Vi diskuterte det hjemme: «Trenger han egentlig den nest nyeste, iPhone 11?». Vi kom til at det ville være mer styr å finne en som var eldre.*

*Mor til gutt på 10 år, telekom-medarbeider, Oslo øst*

I intervjuene kom det fram at hvilken plassering barna har i søskenflokkene, kan ha mye å si for hvor tidlig de blir introdusert for nettbrett og smarttelefon. Barn med eldre søsken så ut til å få interesse for og tilgang til skjermer tidligere enn de eldre:

*– Da han yngste var født, skrek han seg til iPadene til de to eldste. Han var ikke fylt året engang. Med én gang han kunne snakke, ville han ha både iPad og TV. Da han var to år, måtte jeg skjære igjennom med at han kunne ikke se på iPad og TV samtidig.*

*Trebarnsmor, IT-rådgiver, Oslo øst*



Denne moren fortalte at for den eldste datteren hadde de bestemt seg for å vente med mobil til hun var 10el år. Sønnen i midten fikk da han var åtte, og barn nummer tre fikk mobil i overgangen mellom barnehage og første klasse.

*– For den yngste var det liksom ingen aldersgrense. Jeg husker at hun eldste drev og forhandlet i flere år, og vi sa «nei, nei, nei». Vi ville ikke at hun skulle få egen mobil, for det var ikke så utbredt da.*

Svarene tyder på at det å ha eldre søsken i særlig grad kan påvirke tidspunktet for introduksjon av mobil og kan gjøre det ekstra vanskelig for foreldre å holde igjen for de yngre barna. Strengere grenser gjelder ofte for de første barna i søskenflokket, men det blir vanskeligere å regulere skjermbruken når de yngre kommer til og nettbrett og mobiler allerede er i hus. Det kan handle om at alderen for første mobil generelt går ned, og at barn begynner å etterspørre mobil stadig tidligere. Det kan også handle om at de eldste «går opp løypa» for de yngre og må forhandle mer om ulike fordeler og privilegier, inkludert mobil.

### **Mobilen er bare én av mange skjermer**

Selv om hovedfokuset for denne undersøkelsen har vært å kartlegge tidlig mobilbruk, kom det fram i intervjuene at mobilen i mange tilfeller spiller en underordnet rolle sammenlignet med andre skjermteknologier blant barn i tidlig barneskolealder. Bortimot alle barna som ble intervjuet, oppga at de hadde nettbrett, smartklokke, spillkonsoll eller liknende før de fikk egen mobil. I flere tilfeller fortalte både barn og foreldre at barna foretrakk eller brukte andre skjermer i langt større grad enn mobilen:

*– PC er gøyere. Hver gang jeg ser på YouTube, bruker jeg helst PC-en hjemme. Og jeg spiller Minecraft og Fortnite på PC-en.*

*Gutt, 11 år*

*– Jeg har Switch hjemme. Og så har jeg en iPad som jeg deler på med pappa. Til å se på ting bruker jeg en Mac, men på morgenen ligger jeg i senga, og da bruker jeg telefonen. iPaden spiller jeg litt på og ser på TV.*

*Jente, 11 år*

Nær åtte av ti barn i 4.–7. klasse har tilgang til nettbrett og egen hjemme-PC, ifølge Barn og medier 2022. Nesten alle har tilgang til TV. Når 93 prosent av barna i alderen fra 9 til 11 år også har egen mobil, er det i sum grunn til å si barn i Norge har tilgang til et bredt utvalg av digitalt utstyr fra tidlig alder.

Svarene i intervjuene gir inntrykk av at introduksjon av smarttelefon ikke er spesielt skjellsettende i barnas digitale liv – fordi de allerede er godt vant med andre skjermer og digital teknologi. Snarere blir mobilen «nok en dings» som de bruker i tillegg til det de har fra før. Bli de spurt om å velge, kommer ikke mobilen alltid først: Andre skjermer er som regel bedre å spille på eller se filmer på. Som nevnt foretrekker enkelte av barna også



smartklokke, som fyller behovet for kontakt med foreldrene og er enklere å ta med når de skal leke.

Samtidig bringer det å få sin første smarttelefon med seg noe nytt. Å være tilgjengelig til alle tider, å måtte svare på anrop og meldinger og å fristes av sosiale medier gir en rekke nye muligheter og utfordringer for familiene som er intervjuet.

### Vanskelig å holde igjen når «alle andre» får

I intervjuene kommer det tydelig fram at de fleste foreldrene er opptatt av å holde seg til normen i klassen eller vennemiljøet for digital mediebruk. Enkelte hadde hatt en klar plan for introduksjon av mobil, men fortalte at det var vanskelig å holde seg til planen når de fleste av barnas jevnaldrende allerede hadde fått. De beskriver det som at når vennene begynner å få, «starter maset».

*– Hun fikk den da hun ble 8 år. Da hadde nesten alle i klassen fått det. Hun er yngst i klassen, og vi hadde egentlig tenkt å holde igjen ett år til. Men det føltes som et press på at hun ikke skulle falle utenfor sosialt.*

*Mor til 11-årig jente, arkitekt, Oslo nord*

Argumentet om at «alle andre» har, ble også brukt om sosiale medier, spill og populære apper:

*– Det er ikke mange dager siden hun spurte om en app jeg ikke hadde hørt om. Hun sa at «alle» var der. Jeg spurte hvem som var der, og så viste det seg at «alle» var tre–fire personer. «Alle andre» har jo fungert siden både du og jeg var ung. Alle vet at det er jug, men likevel er det noe sannhet i det. Det er ikke alle andre, men det er en del. Det har vært en medvirkende årsak til når hun fikk mobil, helt klart.*

*Far til jente på 9 år, advokat, Oslo nord*

Enkelte hadde gode erfaringer med at slike tema ble drøftet på foreldremøter:

*– På siste foreldremøte ble det satt opp en liste med spill for å finne ut hvor mange som spiller hvert spill. Det er så lett å tro at alle spiller Fortnite eller andre spill. Da kom det tydelig fram at det er få som spiller Fortnite.*

*Mor til 11-årig jente, arkitekt, Oslo nord*

Kun i én av de ti familiene hadde foreldrene vært opptatt av å holde tilbake og i liten grad latt seg påvirke av hva de andre i klassen praktiserte:

*– Vi har vært veldig restriktive med mobilbruk og har satt 12 års aldersgrense. Han var den siste i klassen som fikk mobil. Dette har vi vært så tydelige på at det har ikke vært noe mas om det. Det har vært mas innimellom, men det har gitt seg fort. For det har ikke vært noe slingringsmonn.*

*Far til 12-årig gutt, kulturarbeider, Oslo nord*



Sønnen bekreftet til en viss grad dette. Han mente 11–12 år var rett alder for å få sin første mobil, men sa at det også hadde vært en del forhandling om når han skulle få:

*– Det var noen perioder jeg lengtet etter mobil, fordi da var jeg den eneste i klassen som ikke hadde det. Jeg prøvde å overtale dem.*

*Gutt, 12 år*

Sitatet vitner om at det *kan* være utfordrende å være den siste i klassen som får mobil. I 2022 hadde 93 prosent av barna i alderen fra 9 til 11 år mobil, ifølge Barn og medier 2022. De som må vente til de blir 12, kan dermed fort bli den eneste i klassen uten mobil. At gutten som er sitert over, oppgir 11–12 år som riktig alder for når barn bør få sin første mobil, kan gjenspeile at han synes det har gått greit å vente. Men det kan også være et uttrykk for at han har internalisert eller prøver å føye seg etter foreldrenes holdninger, noe denne undersøkelsen har flere eksempler på. At barna synes å være enige i foreldrenes regler og grenser, kan dessuten tolkes som et tegn på at de i noen grad svarer det de tenker de voksne intervjuerne ønsker eller forventer at de skal svare.

Jo eldre barna er, desto høyere alder mener barn og unge er riktig tidspunkt for å få sin første mobil: På barneskolen (4.–7. klasse) mener over seks av ti barn at barn bør få sin første mobil før fylte 9 år. På videregående trinnet mener bare tre av ti det samme.<sup>4</sup>

Barna som ble intervjuet, mente at alderen de selv var i da de fikk mobil, var «riktig» alder. Flere ga uttrykk for at å få mobil tidligere enn de selv fikk det, ikke var bra:

*– En i klassen fikk da han var 6 år. Jeg synes kanskje ikke det er så lurt. Man trenger egentlig ikke mobil når man er 6 år. Jeg tror det er mange barn som ikke gjør helt det de skal gjøre på mobilen sin. Sånn som å søke på masse rart.*

*Gutt, 12 år*

*– Lillesøsteren til en venn av meg fikk mobil da hun gikk i andre klasse, og hun ser på den hele tiden. Hun er 7 år, og det er jo ikke så bra.*

*Jente, 9 år*

*– Jeg fikk den litt tidlig, kanskje. Da jeg var 8 år. Men det var jo mange som hadde det.*

*Jente, 11 år*

Mens flere av barna som ble intervjuet, sa de hadde ønsket seg mobil en god stund før de fikk, var det også en god del som hadde fått mobil uten å ha mast eller tilsynelatende vært veldig opptatt av det. Inntrykket er at flere ikke rakk å glede seg til mobilen, fordi de arvet en telefon før de hadde tenkt på at de ønsket seg den, eller de hadde nettbrett og annen teknologi fra før.

---

<sup>4</sup> Medietilsynet: Barn og medier 2022





– Det var ikke sånn at jeg hadde kjempelyst på det, men jeg ble jo glad da jeg fikk den.

Jente, 11 år

– Jeg spurte egentlig ikke om den første mobilen, siden jeg hadde en iPad. Senere arvet jeg en iPhone 12 av broren min, han fikk iPhone 13 i konfirmasjonen. Han bare ga den til meg.

Gutt, 9 år

– Han i midten maste aldri, han bare fikk den.

Mor til tre, IT-rådgiver, Oslo øst

En far ga uttrykk for at barns holdning til å få sin første mobil har endret seg på få år, fra å være noe spesielt og verdifullt man ønsket seg lenge, til noe hverdagslig barn nesten tar for gitt at de skal få:

– Jeg tror det blir tatt som en selvfølge. Å ha mobil er etter hvert like selvfølgelig for barn som å ha sko, jakke og ryggsekk. Gleden over å få mobil er ikke så stor som den kanskje ville vært for ti eller 15 år siden.

Far til jente på 9 år, advokat, Oslo vest

Barn i alderen fra 9 til 12 år som nettopp har fått mobil, reflekterte over at de selv eller andre barn kanskje har fått den «for tidlig», og at dette kan ha noen ulemper. Noen mente at yngre barn ikke trenger mobil, og at de kan gjøre ting på mobilen som de ikke skal. Ofte, men ikke alltid, er mobil noe de har ønsket seg. Et overskudd av mobiler i familien kombinert med foreldres usikkerhet rundt å la barnet skille seg ut, ser ut til å være en drivkraft mer enn at foreldre holder seg til en bevisst plan om å vente til en konkret og foretrukket alder.





## Over halvparten av 10-åringene er på sosiale medier

Når barna ble spurt om hva de gjorde på mobilen, ble sosiale medier ofte nevnt. Sosiale medier er noe de er opptatt av og gleder seg til å få. Dette samsvarer godt med Barn og medier 2022, der det kom fram at nesten halvparten av norske 9-åringene og 56 prosent av 10-åringene bruker sosiale medier.

Den eneste lovfestede regelen om aldersgrenser i sosiale medier finnes i personopplysningsloven. Loven handler om personvern og deling av personopplysninger. Barn kan samtykke til behandling av sine personopplysninger i sosiale medier fra de er fylt 13 år og kan da opprette en egen profil. Før dette må foresatte samtykke for at tjenesten skal ha lov til å behandle personopplysninger om barnet. Aldersgrensen er satt av hensyn til barns personvern og har ingenting å gjøre med hva slags innhold disse tjenestene tilbyr.

I tillegg har de fleste sosiale medier, som SnapChat, TikTok og YouTube, egne vilkår om aldersgrenser for å kunne bruke sine tjenester. Både TikTok og SnapChat setter som vilkår at brukere må være fylt 13 år. Appene er likevel enkle å laste ned og begynne å bruke for yngre barn, for eksempel dersom foreldrene oppgir en høyere alder på barnet.

YouTube har tilsvarende vilkår som SnapChat og TikTok, men tillater likevel at barn i alle aldre kan bruke tjenesten hvis den er aktivert av en forelder eller verge. Det er da forelderen eller vergen som er ansvarlig for barnets aktivitet knyttet til tjenesten.

Alle barna som er intervjuet, brukte YouTube regelmessig. Et par sa at de hadde egen YouTube-kanal, som innebærer å kunne legge ut egenproduserte videoer som kan ses av en begrenset gruppe eller av alle. De fleste brukte YouTube til å se på videoer uten å dele eget innhold. I tillegg var alle barna aktive på ett eller flere sosiale medier. De fleste brukte Snapchat, TikTok eller begge. Et par av barna som ikke fikk ha TikTok, var på Zoomerang<sup>5</sup> i stedet. To av barna brukte Instagram, og to av barna hadde tilgang til sosiale medier via foreldrenes bruker, fordi de ikke fikk ha egen profil.

Barna fortalte at de hadde ønsket seg sosiale medier av ulike grunner: for å chatte med venner, se på morsomt innhold og lage egne videoer. Særlig jentene fortalte at de brukte endel tid på sosiale medier:

*– Jeg har Instagram, Snapchat og TikTok, fordi mange av jentene i klassen har det. Det er sosialt. På TikTok lærer vi danser, bruker filtre og har det gøy. Og så legger jeg litt ut her og der. På Snapchat går det mye i planlegging, «Hva skal dere gjøre?» og sånn.*

*Jente, 11 år*

---

<sup>5</sup> Zoomerang er både et sosialt medium og et videoredigeringsprogram, og minner om TikTok. Aldersgrensen er 13 år for å laste den ned.



– Jeg var den første i klassen som hadde TikTok. Jeg fikk det da jeg var sånn sju. Cirka like gammel når jeg fikk Snapchat. Jeg starter dagen med å sjekke TikTok, jeg ser om jeg har fått noen notifications. Så sjekker jeg Snapchat. Også sjekker jeg om noen har lagt ut noe på storyen sin.

Jente, 11 år

Barn og medier 2022 viser at det å ha åpen framfor privat bruker i sosiale medier,<sup>6</sup> er langt vanligere blant yngre barn enn blant de eldre barna. En betydelig høyere andel av barn i barneskolen enn på ungdomsskolen og videregående skole har kun åpen bruker. Gutter har i større grad enn jenter kun åpen bruker. Å gjøre sin bruker i sosiale medier privat, synes å bli mer vanlig med økt alder. At yngre barn får ha åpen bruker, er noe politiet advarer mot i sine nettvettregler, særlig med utgangspunkt i faren for grooming og internettrelaterte overgrep.<sup>7</sup>

I intervjuene fortalte foreldrene som hadde tillatt sosiale medier, at de som regel hadde oversikt over hva barna la ut, og hvor mange følgere de hadde. Enkelte av foreldrene tillot at barna hadde åpen bruker, og begrunnet det med at de hadde få følgere:

– Han har en YouTube-kanal og åpen bruker på TikTok, men du kan telle antall følgere på to hender. Vi har snakket om hva som er dumt og lurt å poste. Det er nesten bare familie og venner som følger med. Så det er bare tommel opp og sånn.

Mor til gutt på 10 år, telekom-medarbeider, Oslo øst

Blant jentene som bruker sosiale medier, legger vel én av fire 9–10-åring ut videoer de har laget på TikTok, Snapchat eller Instagram, ifølge Barn og medier 2022. Flere av barna som er intervjuet, hadde selv lagt ut egenprodusert innhold i sosiale medier, eller de hadde venner som gjorde det. Stort sett hadde de positive opplevelser, som at det var gøy å få likes og hyggelige kommentarer. Det kom også fram eksempler på hendelser de hadde opplevd som skumle og ubehagelige:

– Venninna mi la ut en dans på Zoomerang, og noen skrev: «Det er dårlig», «Du er stygg». Da ble jeg sur, så jeg skrev «Ikke skriv sånn til venninna mi». De spamma meg og skrev dumme ting. De sa f-ordet mange ganger og «hold kjeft». Venninna mi sa hun ville vente noen måneder med å legge ut video igjen.

Jente 11 år

Nær tre av ti unge som bruker sosiale medier, har delt noe de har angret på senere, og andelen øker med alderen.<sup>8</sup> På videregående skole har nesten halvparten av jentene angret på noe de har delt i sosiale medier. I intervjuene ble særlig TikTok trukket fram som en kanal flere mente barn burde vente med. En 11-åring pekte på nettopp risikoen for å dele ting man angret på i ettertid:

<sup>6</sup> Åpen bruker vil si at alle kan se hva man legger ut, mens privat bruker betyr at bare venner/følgere kan se det.

<sup>7</sup> Politiet.no: Barn og unges nettbruk. <https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/barn-og-unges-nettbruk/#aWWvIBwSXU-aMuDP-N9Puw>

<sup>8</sup> Medietilsynet: Barn og medier 2022



– Jeg tror ikke det er så bra for hjernen å ha det så tidlig. Hjernen er ikke ferdig utviklet når man er 9 år, liksom. Da er det noen brikker som ikke har falt på plass. Man kan gjøre mye dumme ting. Med TikTok kan man lage veldig kleine videoer. Så får man ikke slettet det, fordi man har ikke den brukeren lenger. Og man kan chatte med folk, uten å vite hvem de er.

Jente, 11 år

Enkelte foreldre var bekymret for at deling av bilder og tekst kan skape problemer for eksempel med tanke på framtidige arbeidsgivere:

– Jeg synes det er litt vanskelig å få dem til å forstå det helt. Jeg har prøvd å forklare alle ungene mine at hvis du legger ut et bilde på nettet, så blir det aldri borte. Vi har prenta inn i dem at de ikke får sende nakenbilder. Men han yngste er skikkelig opphengt i våpen for tiden, og jeg vil jo ikke at han skal sende bilder av seg selv med våpen til kompis. Det er ikke så kult å finne et bilde av ham på internett med våpen når han er 20 år.

Mor til gutt på 9 år, IT-rådgiver, Oslo Øst

## Føler seg utenfor hvis man ikke er på sosiale medier

I intervjuene trakk særlig jenter fram at de hadde opplevd press fra jevnaldrende om å få ulike apper eller sosiale medier. Jentene fortalte også i større grad om å føle seg utenfor, enten fordi de andre i vennegjengen snakket om apper de ikke selv hadde, eller fordi de ikke hadde blitt invitert inn i chattegrupper.

– Nå har alle bruker på Zoomerang sånn at man kan poste videoer, da får jeg litt lyst på det, selv om jeg ikke liker det så veldig. **Jeg liker ikke å vise fram meg selv, liksom. De prater mye om det, og da føler jeg meg utenfor.** Men jeg har jo også lyst på det fordi alle på trinnet prater om det.

Jente, 9 år

– Det som er dårlig med SnapMap, er hvis man ser at en hel gruppe er sammen, så er ikke du invitert. **Så ser du at de er sammen uten deg. Så føler jeg meg utenfor.**

Jente, 11 år

– Jeg har jo sett på meldinger på venners mobil. Da ser jeg at alle vennene mine er med i gruppen, men ikke jeg. Det synes jeg er urettferdig, og da tenker jeg: «Har jeg gjort noe galt?»

Jente, 9 år



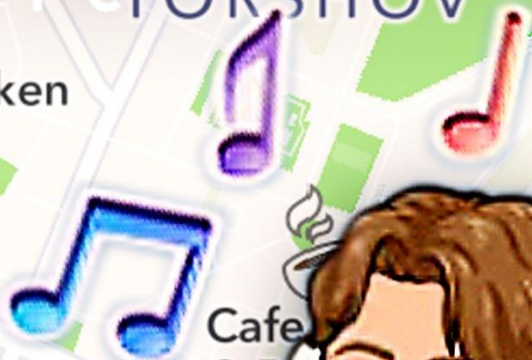


SAGENE

Torshov



1° TORSHOV  
Eventyrfabrikken



Cafe & B



**Rebekka 2 m**



**Thomas 2 m**

NBERG

ILA

as Hus

Torshov

ROSENH

DÆLENE G

Colonel Musta

kelunden

CARL  
BERNE

ODEL  
KKA

GRÜN RLØKKA

Sofienbergpark Pørla

MLE  
ER

DENSBERG

SOFIENBERG

SBORG

TØYEN



I Barn og medier 2022 oppgir over fire av ti unge som bruker sosiale medier, at de ville følt seg utenfor om de ikke hadde vært til stede på de samme sosiale mediene som sine venner. I familien som hadde 12-årsgrense for å få mobil, fortalte faren at sønnen hadde følt på utenforskap:

*– Gutta hadde en chattegruppe der han ikke var med, siden han ikke hadde mobil. Og så var det mye Pokemon en periode. Men det gikk over. Han har stått veldig godt i det.*

*Far til 12-årig gutt, kulturarbeider, Oslo nord*

Sønnen ga uttrykk for at det hadde gått greit å være sist ute med smarttelefon, men var også klar på at det var blitt lettere å være sosial etter at han hadde fått mobil.

*– Det er bare mye enklere hvis man har mobil. Enklere å være med venner, å spørre om de vil henge. Det går mye kjappere å skrive meldinger enn da jeg hadde Nokia.*

*Gutt, 12 år*

En undersøkelse utført for organisasjonen Barnevakten viser at nesten ni av ti foreldre mener at barn generelt ikke er modne nok til å være aktiv i sosiale medier før de fyller 13 år.<sup>9</sup> Når nesten halvparten av norske 9-åringler likevel bruker sosiale medier, gir det en klar indikasjon på at mange foreldre opplever press om at barna har «de rette appene».

Det er viktig for foreldre at barn opplever tilhørighet og blir regnet med i vennegjengen. Mye av samspillet mellom barn skjer i sosiale medier, og de som ikke tar del i sosialiseringen der, kan fort oppleve å gå glipp av et fellesskap. Sjansen for utenforskap er også ganske stor i sosiale medier, viser intervjuene som er gjort til denne rapporten. Det kommer fram at mange barn må håndtere utestenging fra venner inne på plattformene, for eksempel ved ekskludering fra gruppechatter. Frykten for barnets utenforskap var et tema som kom opp i flere av intervjuene med foreldre. Som det framgår i avsnittet om holdninger til aldersgrenser (side 49), kan dette se ut til å være en hovedmotivasjon for at mange foreldre tillater sosiale medier før barna har fylt 13 år.

## Mobilbruk til glede, konflikt og bekymring

For å finne ut hvordan barn og foreldre opplever ulike sider ved mobilbruk, ble det stilt åpne spørsmål om hva som gjør mobilen gøy, nyttig, sosial og underholdende. Ofte fløt samtalen over til å snakke om digitale medier generelt, og det kom også fram bekymringer knyttet til ubehagelige eller skumle opplevelser. Flere av de samme temaene gikk igjen hos barn og

---

<sup>9</sup> Margunn Serigstad Dahle, Hans-Olav Hodøl, Ingvild Thu Kro og Øyvind Økland (2020): *Skjermet barndom?* Rapport basert på undersøkelse blant foreldre og lærere om barns skjermbruk. Barnevakten/ NLA Høgskolen; <https://www.barnevakten.no/wp-content/uploads/2020/02/Skjermet-barndom-RAPPORT.pdf>





foreldre. Bekymringene spente fra stygg språkbruk, krenkelser og eksponering for skadelig innhold til utenforskap og stress knyttet til å alltid være tilgjengelig.

### Foreldre ser flere positive sider utover mobilens praktiske funksjon

Blant foreldrene trakk flere fram underholdningsverdien ved mobilbruk som noe positivt. Mens enkelte kommenterte at skjermer lett blir en «billig barnevakt», mente andre at dette nettopp har en verdi, som gjør at barna holder ut lenger i situasjoner der de ellers ville blitt utålmodige og kjedet seg:

*– Kjører vi bil til Nord-Norge, spiller de sammen, og bilturen går litt lettere. Og når vi er på ferie eller ute og spiser, er den god å ha. Når vi er en hel gjeng og blir sittende lenge, kan han holde ut lenger. Uten mobilen hadde vi måttet gå flere timer før.*

*Mor til gutt på 9 år, IT-rådgiver, Oslo øst*

Flere viste til at det er lettere å holde kontakt med familie og venner lenger unna. Andre trakk fram at skjermbruken kan oppmuntre til nye aktiviteter og læring:

*– Vi blir jo litt imponert over hva de får til, og hva de lærer. De lager morsomme videoer, mye dansevideoer. De blir inspirert til å lage mat. I dag lagde hun speilegg kombinert med noen greier som jeg aldri ville tenkt på.*

*Mor til 11-årig jente, arkitekt, Oslo nord*

*– Han eldste på 12 år har blitt ekstremt kunnskapsrik gjennom å se på YouTube. Han ser på mye vettuge ting, historiekkanaler og dokumentarer. Og så tegner han på iPaden. Han ser tutorials (instruksjonsvideoer) og lager korte animasjonsfilmer.*

*Mor til gutt på 10 år, telekom-medarbeider, Oslo øst*

Én mor nevnte at sønnen på 11 år hadde lært om både prevensjon og nettvett knyttet til deling av nakenbilder via sosiale medier. Moren til en gutt med sosiale utfordringer mente det var positivt at sønnen kunne følge en rekke ulike personer i sosiale medier og se at man kan leve fint med å være annerledes:

*– Han sier ofte at «Mamma, de som lager YouTube-videoer er så forskjellige.» Som mor er det betryggende at han kan se at folk er forskjellige, både utseendemessig og at folk har ulike egenskaper.*

*Alenemor til 11-årig gutt, designer, Oslo øst*

Samlet tyder svarene på at mobilen fyller en rekke andre funksjoner enn å kunne ringe for de yngste barna, og at foreldrene i stor grad har avfunnet seg med dette. Hvis kontakt med foreldrene var hovedprioritet, kunne barna klart seg med en Nokia eller en smartklokke – men foreldrene både aksepterer og ser flere fordeler med at barna bruker mobilen til underholdning, sosiale medier og kontakt med venner.



## Bekymrer seg for stygg språkbruk, dårlig oppførsel og mobbing

Når barna og foreldrene ble spurt om ulike sider ved barnas mobil- og skjermbruk, kom det også fram flere aspekter og hendelser de oppfatter som negative, ubehagelige eller slitsomme. De la vekt på ulike ting, men flere trakk fram at de hadde reagert på eller bekymret seg for stygge meldinger i chat eller sosiale medier. Enkelte fortalte om venner som hadde opplevd at ukjente, antagelig noen i klassen, hadde gjettet seg til passordet deres og skrevet stygge meldinger på deres profil. Dette skapte utrygghet, konflikt og rykter i skolemiljøet. Andre fortalte om press om å dele bilder og video i sosiale medier og bekymring for stygge kommentarer:

*– Venninnen min sier at det er gøy å poste videoer, men jeg har sånn passe lyst, fordi jeg føler meg litt for ung. Vise fjeset mitt for andre folk som jeg ikke engang kjenner. Folk kan jo kommentere stygge ting. Det er jeg litt redd for.*

*Jente, 9 år*

*– Jeg prøver egentlig ikke å bry meg så mye, men innerst inne tenker jeg veldig mye på det de sier. Spesielt hvis det er ekle ord som er for drøye for alderen min. Det er trist å tenke at de sier sånne ord. Men krangler jeg med noen, kan jeg kjapt være like ille.*

*Gutt, 11 år*

Moren til denne gutten fortalte om flere episoder med stygge WhatsApp-meldinger som hun omtalte som mobbing:

*– Han ble kalt hjerneskadet og masse annet fælt. Han sa han ikke brydde seg så mye, men jeg ble stresset selv og gråt. Sånne stygge kommentarer tror jeg blir undervurdert, for de har så stor effekt på barna. De kommer til å vise seg i ungdomsalder og senere.*

*Alenemor til 11-årig gutt, designer, Oslo øst*





Hendelsen var en av flere som førte til at moren nå sjekket sønnens meldinger hver kveld for å følge med på kommunikasjonen og være trygg på at det ikke ble sendt eller mottatt noe som var «ugreit». Sønnen var klar over dette, og oppfattet det som en form for beskyttelse og omsorg.

Både språkbruk og sterke følelser i spill ble nevnt av flere gutteforeldre. Enkelte mente at de så en type sinne knyttet til skjermbruk som de ikke så i andre situasjoner:

*– Lillebroren på 9 år er ekstrem på spill. Han kan bli frustrert og irritert, og hvis noen dreper ham, blir han kjempesinna. Han uttrykker det veldig. Også i fotball kan han bli frustrert og lei seg, men ikke på det nivået. Det er en stor forskjell.*

*Mor, tannhelsesekretær, Oslo øst*

Barn og medier 2022 viser at 30 prosent av 9–10-åringene og 38 prosent av 11–12-åringene har opplevd at noen har krevet en stygg kommentar til dem på nett i løpet av det siste året.<sup>10</sup> Rundt 16 prosent av 9–12-åringene har opplevd å bli truet, mens rundt én av fire har opplevd å bli utestengt fra en gruppe på nettet.

Forskerne bak EU Kids Online-studien har pekt på at foreldre har en tendens til å bekymre seg unødige mye over barn og unges nettbruk.<sup>11</sup> De trekker samtidig fram at digital mobbing er den risikoen som oftest leder til langvarig skade.<sup>12</sup>

## Stor skepsis til nettbrett i skolen

Flere av skolens teknologiske løsninger ble nevnt av både barn og foreldre som problematiske. De mener løsninger som ble introdusert under koronapandemien og digital hjemmeskole, har bidratt til økt konflikt både mellom barn og innad i familiene. Teams-chatten ble trukket fram av flere. De pekte på at brukernavn og passord kommer fra skolen og derfor ikke er særlig sikre.

*– Hvis du er litt glup, kan du tenke deg til hva andres passord er. Elevene gjettet passordet til en i klassen og utga seg for å være ham. De sendte stygge meldinger. Da en av dem svarte tilbake at: «Jeg tror ikke at du er han», truet de med å drepe ham.*

*Mor til gutt på 9 år, IT-rådgiver, Oslo øst*

---

<sup>10</sup> Medietilsynet: Barn og medier 2022

<sup>11</sup> Aftenposten.no: Ny studie: Barn og unge som bruker mye tid på nett, har også høyest trivsel. 26.06.2022, <https://www.aftenposten.no/foreldreliv/i/7d27R4/ny-studie-barn-og-unge-som-bruker-mye-tid-paa-nett-har-ogsaa-hoeyest-trivsel>

<sup>12</sup> Staksrud, E., & Ólafsson, K. (2019). Tilgang, bruk, risiko og muligheter. Norske barn på Internett. Resultater fra EU Kids Online-undersøkelsen i Norge 2018. Retrieved from Oslo: <https://www.hf.uio.no/imk/forskning/prosjekter/eu-kids-iv/rapporter/>



– Det var veldig dårlig miljø blant jentene en periode, og på foreldremøte fikk vi høre om grupper på Teams av typen «Vi som ikke liker Mari». Det er lettere og mindre tydelig å stenge folk ute når det er digitalt. Hvis du roper ut «Hvem liker ikke Mari?» i klasserommet, blir det veldig lett for lærerne å ta tak i det.

*Mor til gutt på 10 år, telekom-medarbeider, Oslo øst*

Enkelte foreldre ga uttrykk for at stygg språkbruk og konflikt i skolechatten hadde vært særlig ille under pandemi og hjemmeskole. De mente skolen ikke tok foreldrenes bekymringer på alvor:

– Vi spurte om vi kunne slette Minecraft fra skolens nettbrett fordi ungene ringte hverandre med nettbrettet, og de spilte hele dagen. Vi foreldre klarte ikke å få dem til å legge vekk nettbrettet uten krangel hver eneste dag. Det var ikke én eneste forelder som ikke slet med det. Men skolen sa: «Nei, vi beklager, det er en del av læringsprosessen.»

*Mor til jente på 11 år, tannhelsesekretær, Oslo øst*

Flere av foreldrene som ble intervjuet, var svært skeptiske til bruk av nettbrett i skolen. De opplevde at dette tok fra dem kontroll og mulighet til å regulere barnas skjermbruk, som igjen førte til mer krangling i hjemmet. Noen mente den digitale undervisningen også bidro til dårligere læring. Skepsisen gjenspeiles i Foreldre og medier 2022, som viser at færre enn halvparten av foreldrene mener at barn bør få nettbrett fra skolen.<sup>13</sup>

Studier viser at digitalisering i skolen ikke automatisk gir bedre eller mer innovativ læring.<sup>14</sup> Der digitalisering fører til økt læring, har det mer å gjøre med hvordan læreren rammer inn bruken, enn med apper og utstyr.<sup>15</sup> Andre studier slår fast at norske barn leser mindre og dårligere enn før, og at de leser færre komplekse tekster enn elever i andre nordiske land.<sup>16</sup> Jo lenger ned i klassetrinnene og jo mer grunnleggende ferdigheter som skal tilegnes, dess større er de negative virkningene av å lese på skjerm, viser denne forskningen.

### «De kan søke på hva som helst. Det er ekstremt vanskelig å regulere»

I intervjuene var det få av barna som fortalte at de hadde blitt redde eller reagert sterkt på skummelt eller ekkelt innhold de hadde kommet over på mobilen eller andre skjermer. Flere nevnte en selvmordsvideo som en periode ble mye delt på TikTok, men ingen oppga å ha sett den.

---

<sup>13</sup> Medietilsynet: Foreldre og medier 2022

<sup>14</sup> Blikstad-Balas og Klette: Still a long way to go. Narrow and transmissive use of technology in the classroom. Nordic Journal of Digital Literacy Vol 15, Nr 1, 30.04.2020 Side: 55–68; OECD: Students, Computers and Learning. Making the Connection. September 2015 <https://www.oecd.org/publications/students-computers-and-learning-9789264239555-en.htm> ;

<sup>15</sup> Innlegg av Marte Blikstad-Balas, professor på Institutt for lærerutdanning og skoleforskning, UiO, på Ungdatakonferansen 2022

<sup>16</sup> Forskningsmagasinet Apollon: Elevenes leseforståelse er redusert: Å lese på skjerm gir mindre læring. 08.02.2021 [https://www.apollon.uio.no/artikler/2021/1\\_skole\\_skjerm\\_vs\\_papir.html](https://www.apollon.uio.no/artikler/2021/1_skole_skjerm_vs_papir.html)





– *Det har skjedd på TikTok at en fyr har drept seg selv. Det er ikke så bra å se.*

*Gutt, 12 år*

– *Mange venner av meg så videoen, og det likte ikke moren min. Da avinstallerte jeg TikTok på mobilen.*

*Gutt, 11 år*

I Barn og medier 2022 oppgir litt over halvparten av tenåringene (13–18 år) at de har sett skremmende eller voldelige bilder/filmer, for eksempel av mennesker som skader andre mennesker eller dyr, på nettet.

Blant foreldrene som er intervjuet, nevnte flere at barna hadde sett innhold som hadde gått inn på dem, eller som de selv mente var skadelig:

– *Det er ikke alt jeg er like happy for at han ser på. «Killer clown» og det der. Storebroren fikk mareritt av det. Jeg synes det er ekstremt vanskelig for oss foreldre å regulere. De kan søke på hva som helst. Jeg har jo sett søkehistorikken hans.*

*Mor til to gutter på 9 og 15, IT-rådgiver, Oslo øst*

Sett bort fra YouTube er TikTok den kanalen der flest barn debutterer på sosiale medier.<sup>17</sup> Flere gutteforeldre trakk fram TikTok som en mediekanal med særlig mye voldelig innhold de mente barna påvirkes av. En mor fortalte at de hadde fjernet TikTok etter at sønnen hadde deltatt på såkalte *challenges*:<sup>18</sup>

– *De skulle holde pusten lengst mulig. Han ville være en del av gjengen og holdt pusten til han begynte å hoste. Han ble redd og gråt.*

*Alenemor til 11-årig gutt, designer, Oslo øst*

Barna nevner i langt mindre grad enn foreldrene at de har opplevd innhold på nett og i sosiale medier som skummelt eller ubehagelig, når foreldrene nevner flere eksempler på at de mener det har skjedd. Dette kan tyde på at barna ikke husker eller opplever innholdet som like problematisk i ettertid, eller at de ikke ønsker å snakke om det med fremmede. Dette gjenspeiles i rapporten *Digitalt foreldreskap i Norge*, der én av fem foreldre sier at barnet har opplevd noe ubehagelig på nettet, uten at barnet selv sier at de har opplevd dette.<sup>19</sup> Samtidig fant forskerne at for de barna som oppga at de hadde opplevd noe ubehagelig på nettet i løpet av det siste året, svarte 59 prosent av foreldrene at barnet ikke

---

<sup>17</sup> Medietilsynet: Barn og medier 2022

<sup>18</sup> I 2021 døde syv barn og unge fordi de kvalte seg selv i et forsøk på å gjennomføre en såkalt blackout challenge, som går ut på å filme seg selv mens man kvæler seg til man besvimer. Se: [digi.no: Syv barn døde: Foreldre saksøker Tiktok for ikke å stoppe «blackout challenge»](https://www.digi.no/artikler/syv-barn-dode-foreldre-saksoker-tiktok-for-ikke-a-stoppe-blackout-challenge/520866) <https://www.digi.no/artikler/syv-barn-dode-foreldre-saksoker-tiktok-for-ikke-a-stoppe-blackout-challenge/520866>

<sup>19</sup> Elvestad, E., Staksrud, E. og Ólafsson, K. (2021). Digitalt foreldreskap i Norge, EU Kids Online, Universitetet i Oslo og Universitetet i Sørøst-Norge [https://www.usn.no/getfile.php/13657557-1623652696/usn.no/forskning/Prosjekter/Digitalt%20foreldreskap/Digitalt\\_foreldreskap\\_i\\_Norge\\_2021\\_ny.pdf](https://www.usn.no/getfile.php/13657557-1623652696/usn.no/forskning/Prosjekter/Digitalt%20foreldreskap/Digitalt_foreldreskap_i_Norge_2021_ny.pdf)





hadde hatt negative opplevelser. Denne ulikheten i rapportering tyder på at det er behov for flere ulike tilnærminger for å fange opp hva barn opplever på nett. En annen mulig forklaring er at barn ikke rapporterer ubehagelige opplevelser i frykt for at foreldre skal fjerne tilgang til apper eller mobil, slik vi så et konkret eksempel på i forrige avsnitt.

## Stress og irritasjon når det kommer 70 meningsløse meldinger

Hvordan opplever barna å være tilgjengelig for venner og familie store deler av døgnet? Hvor mange meldinger og varslinger kan de få i løpet av en dag? Er det viktig å svare raskt? Barna som ble intervjuet, hadde litt ulike meninger om dette. Særlig blant jentene ga flere uttrykk for at de kunne føle stress og irritasjon over stadige meldinger, men også enkelte gutter kunne irritere seg over å få meldinger som ble oppfattet som meningsløse. Snapchat ble nevnt som en særlig masete kanal.

*– Det er en jente som sender snap hele tiden. Jeg blir litt sliten av det, men jeg kan ikke bli sur for det.*

*Jente, 9 år*

*– Jeg synes det er litt unødvendig at man må svare på snapper som man bare sender for å sende. Snapper av taket og sånn.*

*Gutt, 12 år*

Inntrykket er at særlig jentene opplever et sosialt press om at de må svare på meldinger raskt:

*– Noen ganger ønsker jeg at jeg ikke har mobil. På fjellet er det dårlig dekning og plutselig får jeg mange meldinger. Jeg blir stressa, for jeg får ikke svart.*

*Jente, 11 år*

De fortalte om hvordan aktiviteter med venner, som å se film, blir avbrutt fordi meldinger tikker inn og må svares på. Lyder og vibrasjoner kan også virke forstyrrende når man slapper av eller skal sove.

*– De sender gruppemeldinger ganske seint, når jeg har lagt meg. Da har jeg på lydløs, og da rister jo mobilen på en måte. Jeg skjønner ikke hva som er vitsen. Det er bare sånn «hei», «hei», «hei», «hvordan har dagen din vært», «hei». Det er en som bare trykker på bokstaver og «send, send, send». Det er litt irriterende. Så får man liksom 70 meldinger av samme bokstav. De synes det er morsomt.*

*Jente, 9 år*

Foreldre mente at jo eldre barna blir, jo vanskeligere kan det være å gi barna det de selv mener er en sunn pause fra mobilen:



– Hun prøver seg mye mer nå enn tidligere. Vi prøver å si at: «Nå tar vi og legger den på peisen, så må den ligge der.» De er jo vant til at vi sier ifra. Men så piper det, og så er det: «Nei, jeg må sjekke melding.»

Mor til 11-årig jente, arkitekt, Oslo nord

Svarene fra både barn og foreldre tyder på at ulike sider ved mobilbruken kan oppleves som invaderende i familie- og hverdagslivet. Mye av det som er gøy med mobil og sosiale medier, som å være i kontakt med venner, få meldinger og kommentarer på ting man har lagt ut, kan virke forstyrrende når det blir «for mye». Ingen av barna eller foreldrene som ble intervjuet, nevnte at de hadde klare rutiner for å legge mobilen helt bort eller sette den på lydløs.

### Barn opplever selv at egen skjermtid kan være problematisk

Har barna selv opplevd å bruke skjermen «for mye», eller er ikke dette noe de har reflektert over? Har de noen gang kjent på hodet eller kroppen at de har brukt for mye skjerm? I enkelte tilfeller kunne det høres ut som om barna gjentok ting de hadde hørt fra foreldre eller andre voksne om hvorfor det ikke er bra med for mye skjermtid:

– Å være for mye på mobilen er ikke så bra for meg. Man burde ikke bare sitte i sofaen og se på mobilen. Når man er sammen med andre, får man jo beveget seg, og det er bedre å være sammen og gjøre ting. Det er jo gøyere og bedre.

Jente, 9 år

– Mamma er redd for at jeg skal bli avhengig. Jeg kan begynne å bruke mobilen hver eneste dag. Det kan hende at synet blir dårlig, og at hjernen ikke fungerer som den skal.

Jente, 11 år

Inntrykket er at i familiene der foreldrene gir mer uttrykk for at skjerm er passiviserende, og der de er mer opptatt av å regulere tidsbruken, kom barna med uttalelser som tyder på at de gjentok foreldrenes bekymringer om skjermtid. Som nevnt tidligere i rapporten kan også det asymmetriske maktforholdet mellom voksen intervjuer og barn føre til at barna svarer i tråd med det de tror at voksne liker å høre. I andre tilfeller virket det som om de refererte til reelle, selvopplevde følelser av at de hadde blitt mentalt eller fysisk slitne av for mye skjermbruk. Enkelte nevnte at de kunne få vondt i hodet og bli kvalme etter mange timer på skjerm.

– Plutselig bare sitter du der og scroller på TikTok veldig lenge, i stedet for å gjøre noe annet som var nyttig. Det er jo ikke så nyttig å scrolle og se på videoer. Du får ikke så mye ut av det, men det er jo gøy.

Jente, 11 år







– Jeg tenker «bare én video til», og så blir det tjue videoer til. Jeg ser kanskje litt for mye på TikTok og YouTube. To timer hver dag. Kanskje tre timer, faktisk. Jeg føler at jeg er for mye inne. På PC-en min bruker jeg én time. Tjue minutter på TV. Det blir fire timer og tjue minutter. Så det er egentlig ganske, ganske mye. Jeg synes jeg er veldig mye på.

Gutt, 10 år

– Hvis jeg skulle laget en regel selv ... Da hadde jeg kanskje tatt vekk en halvtime eller en time.

Gutt, 10 år

Ei jente fortalte at noen ganger når hun synes hun har sett for lenge på mobilen, forsøker hun å ta en pause med å kose på katten sin.

– Men det blir kjedelig, så da henter jeg mobilen og sitter med katten og mobilen. Katten bare sover og gjør ingenting. Du bare ligger og koser. Det blir kjedelig.

Jente, 11 år

En gutt fortalte at han hadde lagt på seg under koronapandemien, dels på grunn av mye spilling og stillesitting. Ifølge gutten hadde dette blitt trukket fram som del av en konflikt med en venn:

– Jeg gamet hele dagen og spiste veldig mye snacks. Og brus. Da la jeg kjapt på meg. Jeg ble ikke feit, men større enn det jeg er nå. Og da sa moren til vennen min noen veldig slemme kommentarer om meg. Hun skrev til moren min: «Sønnen din er bare hjemme og spiller, mens sønnen min er ute og gjør noe gøy.»

Gutt, 11 år

Barnas opplevelse av at det innimellom blir «for mye» skjermtid, gjenspeiles i Barn og medier 2022. Nesten én av fire gutter på 9–10 år mener selv at de bruker for mye tid på gaming. Nesten tre av ti unge som bruker sosiale medier, svarer at de skulle ønske de klarte å logge av oftere. Like mange svarer at bruk av sosiale medier ofte fører til at de sover for lite.

Mens studier om familiers mobil- og nettbruk som regel handler om barnas skjermbruk, ble det i intervjuene til denne rapporten også stilt spørsmål om de voksnes mobilvaner. Både barn og foreldre nevnte at også voksne kan bruke mobilen på en måte som går ut over samspillet i familien:

– Jeg synes det er dumt at mamma og pappa må bruke så mye mobil til jobbing. De må skrive meldinger og sånt når vi er sammen.

Gutt, 12 år

– Vi er jo litt avhengige selv også. Vi må vel være flinkere selv til å legge mobilen helt vekk innimellom hvis vi skal være strenge med henne. Men hverdagen med alle aktivitetene og ting som skjer ... Det er ikke så lett å logge seg helt av.

Mor til 11-årig jente, arkitekt, Oslo nord





I rapporten *Digitalt foreldreskap i Norge* kommer det fram at tre av fire foreldre opplever at de selv bruker for mye tid på nettet.<sup>20</sup> Foreldre som selv opplever at internett tar for mye tid, er mer bekymret for barnas tidsbruk på dataspill, mobil og nett enn andre foreldre.

## Mobilen er i veien for lek og skolearbeid

Både barn og foreldre trakk fram at mobil- og skjermbruk kan gå ut over lek, fysisk aktivitet og kreativitet.

*– En venn brukte telefonen mye, og det var irriterende noen ganger. Jeg synes det er gøyere å være ute og leke, men hun ville heller være på mobilen.*

*Jente, 11 år*

I intervjuene kommer det fram at de fleste foreldrene, uavhengig av sosial bakgrunn og holdning til teknologi, skulle ønske at barna brukte mer tid på aktiviteter der de er fysisk sammen, bruker kroppen og leker slik barn gjorde «før i tiden»:

*– Jeg synes noen ganger at mobilen kan fungere passiviserende sammenlignet med andre ting de kan gjøre, som å gå ut og leke. Eldstesønnen som fikk mobil da han var mye eldre, var mye, mye flinkere til å være sammen med venner. De bare sykla rundt for å se hvem som var hjemme.*

*Far til jente på 9 år, advokat, Oslo vest*

I en lavinntektsfamilie fortalte sønnen at sommeren hadde vært kjedelig med lite å finne på, og at han derfor hadde brukt mer tid på skjerm. Moren, som var alene med sønnen, ville at han skulle være aktiv, kreativ, tegne og lese.

*– Det er vanskelig når han ikke har søsken og må være mye for seg selv. Jeg skjønner at det er kjedelig å gjøre noe han ikke har lyst til. Finne på andre ting.*

*Alenemor til 11-årig gutt, sekretær, Oslo øst*

Andre forteller at de særlig i ferier og helger nærmest må tvinge barna ut for å møte venner, leke eller spille fotball. Det kom også fram at foreldre ikke alltid oppfatter at barn kan være «sammen på mobilen». En mor fortalte at sønnen tidligere på dagen hadde vært ute og lekt med venner:

*– Han gjør andre ting også. I dag var han ute i parken helt til jeg møtte ham etter jobb. Da har de jo ikke sittet på telefonen.*

*Alenemor til 11-årig gutt, sekretær, Oslo øst*

---

<sup>20</sup> Elvestad, E., Staksrud, E. og Ólafsson, K. (2021). Digitalt foreldreskap i Norge, EU Kids Online, Universitetet i Oslo og Universitetet i Sørøst-Norge [https://www.usn.no/getfile.php/13657557-1623652696/usn.no/forskning/Prosjekter/Digitalt%20foreldreskap/Digitalt\\_foreldreskap\\_i\\_Norge\\_2021\\_ny.pdf](https://www.usn.no/getfile.php/13657557-1623652696/usn.no/forskning/Prosjekter/Digitalt%20foreldreskap/Digitalt_foreldreskap_i_Norge_2021_ny.pdf)



Da sønnen ble spurt om han kunne vise fram hva han hadde gjort på mobilen samme dag, viste skjermtiden noe annet. Da 11-åringen var i parken med venner, i 47 minutter, så de på YouTube-videoer.

*– Det var fordi jeg var ute og kjedet meg med gjengen etter skolen. Hvis vennen min glemmer telefonen, ser vi på min telefon. Mamma vil ofte at jeg heller skal leke og tegne, men det er kjedelig.*

*Gutt, 11 år*

Også tidligere studier har funnet at bekymringen for tid representerer noe annet enn den faktiske skjermtiden:<sup>21</sup> Foreldre er redd for at tid brukt på digitale medier skal forskyve eller stå i veien for tid brukt på andre viktige ting – som familieliv og sosialisering, søvn, skolearbeid og fysisk aktivitet. Eksempelvis kom en av fedrene som ble intervjuet, stadig tilbake til at han mente datteren brukte for mye tid på mobilen, uten at han skilte mellom hva hun faktisk gjorde:

*– Jeg synes hun bør bruke mer tid på skolearbeid og heller lese enn å se på skjerm. Jeg mener selv at det er bedre å lese en bok enn å være på digitalt. Du anstrenger deg mer, og det er mer naturlig med en bok i hånda.*

*Far til 11-årig jente, helsearbeider, familiebakgrunn fra Nord-Afrika, Oslo øst*

Om hun søkte på nettet etter informasjon eller brukte mobilen til skolearbeid, ble av faren altså vurdert som langt mindre positiv tidsbruk enn om hun hadde sittet med en bok.

Forskerne bak rapporten *Digitalt foreldreskap i Norge* mener det blir for enkelt å kun fokusere på tidsbruk, og at det kan virke fremmedgjørende for barn og unge.<sup>22</sup> I studien har de funnet et positivt forhold mellom hvor lenge barna faktisk er på nett og hvor bra de har det. Barn som har et støttende miljø både i familien og på skolen, opplever skjermbruken som sosial, lærerik og underholdende, i tillegg til at det er et fristed fra foreldrene.

Hvorvidt barn og unges psykiske helse og trivsel påvirkes av digitale og sosiale medier, er et fagfelt med et svært høyt antall studier og betydelig uenighet. En studie som fulgte mer enn 10 000 britiske ungdommer i alderen 13–16 år over tre år, fant en årsakssammenheng mellom hyppig bruk av sosiale medier og psykisk uhelse blant unge jenter.<sup>23</sup> Studien fant at

---

<sup>21</sup> Elvestad, E., Staksrud, E. og Ólafsson, K. (2021). Digitalt foreldreskap i Norge, EU Kids Online, Universitetet i Oslo og Universitetet i Sørøst-Norge [https://www.usn.no/getfile.php/13657557-1623652696/usn.no/forskning/Prosjekter/Digitalt%20foreldreskap/Digitalt\\_foreldreskap\\_i\\_Norge\\_2021\\_ny.pdf](https://www.usn.no/getfile.php/13657557-1623652696/usn.no/forskning/Prosjekter/Digitalt%20foreldreskap/Digitalt_foreldreskap_i_Norge_2021_ny.pdf)

<sup>22</sup> Aftenposten.no: Ny studie: Barn og unge som bruker mye tid på nett, har også høyest trivsel. 26.06.2022 <https://www.aftenposten.no/foreldreliv/i/7d27R4/ny-studie-barn-og-unge-som-bruker-mye-tid-paa-nett-har-ogsaa-hoeyest-trivsel>

<sup>23</sup> Viner et al. Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*. Volume 3, Issue 10, P685-696, October 01, 2019





utstrakt bruk av sosiale medier ga økt eksponering for netthets og førte til mindre søvn og mindre fysisk aktivitet.

## Generasjon rastløs?

Intervjuene tyder på at mange foreldre bekymrer seg for flere ulike aspekter ved barnas digitale hverdagsliv. Enkelte mente at barn i dag i mindre grad lærer å ta til seg faktakunnskap fordi de kan «google» alt. Andre var bekymret for om digitale medier gjør det vanskeligere for barn å konsentrere seg om film og bøker. Også i familier der de har færre regler og en mer teknologioptimistisk holdning, mente foreldrene at mobilbruken hadde gått ut over barnas evne til å engasjere seg i andre medier:

*– Jeg er litt bekymret for den generasjonen. Jeg lurer på hva som skjer med konsentrasjonen deres, evnen til å lese en bok eller se en hel film. Alt skal gå så kjapt, man skal komme til poenget med én gang. Når spenningen skal bygges opp over lang tid, så faller de fra. De er så vant til å bare: «Nei, den likte jeg ikke. La oss gå videre til neste video.»*

*Mor til gutt på 10 år, telekom-medarbeider, Oslo øst*

Flere foreldre fortalte at barna blir rastløse når de ser på film, og at de «gir opp», hvis den ikke er fengende nok. Enkelte mente at skjermbruken også går ut over lesing:

*– 11-åringen liker fortsatt å lese bøker, men de eldste har mistet interessen, fordi skjermen har stjålet tiden.*

*Mor, apotektekniker, Oslo øst*

At norske barn og unge leser mindre og dårligere enn før, kommer fram i Pisa-undersøkelsen fra 2018, den internasjonale testen som hvert år tas av ungdomsskoleelever i mer enn 80 ulike land.<sup>24</sup> Resultatene viser at norske elever leser stadig mindre på fritiden, og at de skiller seg klart negativt ut i Norden. Dette kan også ses i sammenheng med at Norge er ett av landene som er kommet lengst i digitaliseringen, og der barn tidligst får smarttelefon. I en avisartikkel der disse funnene bekreftes, forteller en lærer i ungdomsskolen at mange elever sier de har ikke konsentrasjon, eller ganske enkelt ikke liker å lese.<sup>25</sup> De har ikke strategier for å sette seg ned, og det er for mange digitale oppmerksomhetstyver rundt dem.

---

<sup>24</sup> Fredrik Jensen, Andreas Pettersen, Tove S. Frønes, Marit Kjærnsli, Anubha Rohatgi, Anna Eriksen og Eva K. Narvhus : PISA 2018. Norske elevers kompetanse i lesing, matematikk og naturfag. Universitetsforlaget, <https://www.udir.no/contentassets/2a429fb8627c4615883bf9d884ebf16d/kortrapport-pisa-2018.pdf>

<sup>25</sup> Morgenbladet.no: Forskjellene mellom papirlesere og skjermlesere øker. 22.05.2020, <https://www.morgenbladet.no/aktuelt/forskning/2020/05/22/forskjellene-mellom-papirlesere-og-skjermlesere-oker/>



## Endringer i sosialt samspill?

I en av familiene der de hadde holdt igjen på mobil- og skjermbruk, var faren bekymret for at digital teknologi i tillegg kan bidra til å redusere barn og unges sosiale evner:

*– Jeg tenker at over generasjoner kan det bli et klasseskille. De som er i stand til å kommunisere én-til-én, og de som ikke kan det. At enkelte får et sosialt liv kun via skjerm, blir keitete, og at det blir skummelt å prate med folk.*

*Far til 12-årig gutt, kulturarbeider, Oslo nord*

Dette er tanker som også løftes fram av psykologer og medieforskere: Mer og mer av menneskelig samhandling foregår på skjerm, og det oppleves enklere og mer beleilig å sende en tekstmelding, e-post eller fylle inn et skjema enn å ta en telefon eller møte noen ansikt til ansikt.<sup>26</sup> NOVASs ungdomsundersøkelser viser radikale endringer i ungdomskulturen for generasjonen som er oppvokst med smarttelefoner og sosiale medier fra de er helt unge.<sup>27</sup> En av de tydeligste endringene i ungdommers fritidsmønster de siste tre tiårene er at det har foregått en markert dreining fra det å være «ute» med venner til det å være hjemme. Etter smarttelefonens inntog er det blitt vanligere å sitte hjemme på rommet og kommunisere via skjerm enn å besøke venner, dra ut på shopping eller kjøre rundt i bil for moro skyld.

Flere av barna som er intervjuet, fortalte at de ofte er «sammen på mobilen» når de er fysisk sammen. De veksler mellom å leke, hoppe på trampoline, spille fotball, lage TikTok-videoer, se på YouTube-videoer og chatte med venner som ikke er der. Noen av barna forteller at de av og til synes vennene er for mye på mobilen, og at det kan virke forstyrrende på samtalen eller leken.

## Vaklende digital foreldrepraksis

Enkelte foreldre reflekterte samtidig rundt egen oppvekst, og at barn kan ha godt av å ikke alltid være tilgjengelige. De har nostalgiske følelser knyttet til en oppvekst der de kunne være på farten med venner, fri fra foreldrenes blikk og oversikt. Gjennom flere av intervjuene kan det leses en sårhet, der noe blir tapt på veien, uansett hvordan man velger.

*– Det er blitt en sånn moderne følelse at man må nå hverandre hele tiden, men før i tiden var det ikke slik. Det er ikke sånn at foreldre **må** nå ungene hele tiden.*

*Far til 12-årig gutt, kulturarbeider, Oslo nord*

*– Før mobilens tid dro ungdom på én eller to ukers ferie og tok en telefon hjem i uka og sa at alt var i orden. Nå blir jo foreldre beinstressa hvis de ikke får tak i barna på første ring.*

*Far til jente på 9 år, advokat, Oslo vest*

<sup>26</sup> Anders Nydal (2022): *Kakofonen – pålogget, men frakoblet*. Dreyer forlag

<sup>27</sup> Guro Ødegård og Willy Pedersen: *Ungdommen*. Bok på Cappelen Akademisk, 2021



En mor som selv ofte brukte mobilen til å følge med på hvor sønnen befant seg, fortalte om hvordan hun satte pris på å vokse opp i en tid med mye frihet og selvstendighet. Hun reflekterte over at hvis hun ikke var hjemme til middagstider, var det ingen stor sak, da ringte foreldrene til andre foreldre.

*– Vi dro til Norefjell alene da jeg var tenåring. Fikk penger til skikort. Hadde vi brukket beinet, hadde vi spurt om å låne telefonen et sted. Må vi passe på hele tiden? Jeg tenker at tryggheten skal være for dem og ikke meg.*

*Mor til gutt på 10 år, telekom-medarbeider, Oslo øst*

Svarene tyder på at en del foreldre har en foreldrepraksis de selv er kritiske til. Bidrar mobilen til mer stress og bekymring, gjennom en forventning om at man alltid skal følge med og ha oversikt? Er det til barnas beste å være tilgjengelige til enhver tid?





## 4. Strategier foreldrene bruker for å håndtere barnas mobilbruk

Hva slags strategier har foreldre for å involvere seg i barnas mobil- og skjermbruk? I hvilken grad er de opptatt av å snakke med barna om hva de gjør på mobil og nett? I hvilken grad synes de det er viktig å ha oversikt og kontroll, og hva gjør foreldrene i praksis i sitt hverdagsliv? Det er spørsmål som er stilt i intervjuene.

Intervjuene med ti familier viste at det er et stort spenn i foreldres vurderinger og reguleringer av barnas mobil- og skjermbruk. I denne delen av rapporten beskrives disse variasjonene nærmere, fra de som syntes det går relativt greit å håndtere og regulere, til de som bekymrer seg mye og ønsker bedre oversikt og kontroll.

### Tidsbruken stresser foreldre mest

Alle foreldrene som ble intervjuet, sa at de på en eller annen måte hadde satt regler hjemme, både for tidsbruk, type teknologi og innhold i barnas mediebruk. De fleste hadde en generell oppfatning om hvor mye tid hver dag som det er greit å bruke (fra én til tre timer), selv om det var stor variasjon i tidsregler og i hvilken grad de blir overholdt.

Tidligere studier viser at foreldrenes vanligste regel knyttet til skjermbruk, er hvor lenge barnet får være på nettet.<sup>28</sup> Tidsbruken på skjerm var et tilbakevendende tema også i intervjuene med både barn og foreldre, og det aspektet som ser ut til å skape mest frustrasjon og konflikt i familiene. Foreldrene håndterer regulering av tidsbruken på ulike måter. Noen forhandler med barna, andre krangler og truer med å ta fra barna mobilen, mens en far fortalte at han bare dro ut kontakten og gjemte spillkonsollen:

*– I helgene blir det mange timer. Inntil vi sier stopp. Det blir veldig mye negativisme rundt skjermbruken. «Nei, nei, nei, jo, jo, jo!» Jeg kan bli så forbanna at jeg bare drar ut kontakten og gjemmer spillkonsollen. Det hjelper ingenting, selvfølgelig. Det bare dyrker negativiteten.*

*Far til gutt på 12 år, kulturarbeider, Oslo Nord*

Sønnen i denne familien mente at foreldrene i liten grad involverte seg i **hva** han foretok seg på de ulike skjermene, som hvilke spill han spilte, eller innholdet i meldinger på Snapchat. Involveringen har i første rekke gått på regulering av tidsbruk.

*– Vi krangler egentlig ganske mye om det. De sier jeg skal skru av, så sier jeg «nei». De mener at jeg ikke burde være så mye på Snapchat. **De pleier å si at jeg må skru av. For at jeg ikke skal bli ordentlig skjermgal.***

*Gutt, 12 år*

---

<sup>28</sup> Elvestad, E., Staksrud, E. og Ólafsson, K. (2021). Digitalt foreldreskap i Norge, EU Kids Online, Universitetet i Oslo og Universitetet i Sørøst-Norge [https://www.usn.no/getfile.php/13657557-1623652696/usn.no/forskning/Prosjekter/Digitalt%20foreldreskap/Digitalt\\_foreldreskap\\_i\\_Norge\\_2021\\_ny.pdf](https://www.usn.no/getfile.php/13657557-1623652696/usn.no/forskning/Prosjekter/Digitalt%20foreldreskap/Digitalt_foreldreskap_i_Norge_2021_ny.pdf)



Blant foreldrene var det flere som brukte begrepet avhengighet, og trakk fram at barna ikke får mulighet til å kjede seg og la tankene vandre. De bekymret seg for det de kalte «støy fra alle kanter», og for hvor mye barna ser på i løpet av en dag:

– *Det er noen ganger jeg synes at han er altfor avhengig av telefonen. Jeg tenker at: «Ah, kan du ikke bare ta en pause fra den og bruke fantasien i stedet?» (...) Han var på Hudøy i ti dager og syntes det var kjedelig, det var sikkert abstinenser etter å sitte på telefonen.*

*Alenemor til 11-årig gutt, sekretær, Oslo Øst*

– *Det er lettere å legge han om kvelden når han har vært mye på mobil, for det er ikke «Åh, jeg fikk så lite tid på mobilen i dag.» Det er: «Jeg har spilt nok, jeg kan legge meg». Men samtidig så sitter jeg med dårlig samvittighet når de har sittet med telefonen hele dagen. Det er jo ikke sunt. Det at de bruker barndommen på en skjerm får jeg dårlig samvittighet av.*

*Mor til gutt på 9 år, tannhelsesekretær, Oslo Øst*

At mange foreldre føler dårlig samvittighet og utilstrekkelighet over ikke å klare å regulere barnas skjermbruk bedre, viser også rapporten *Digitalt foreldreskap i Norge*.<sup>29</sup> Her kommer det fram at en høy andel norske foreldre er svært bekymret for ulike sider ved barn og unges digitale liv. Særlig gjelder dette tidsbruk. 73 prosent av foreldrene i studien bekymrer seg mye for barnas tidsbruk på enten dataspill, mobil og/eller nett. 55 prosent av foreldrene bekymrer seg mye for at barnet bruker mobiltelefonen for mye.

I enkelte av familiene som ble intervjuet til denne rapporten, hadde de startet med klare rutiner, men det hadde utviklet seg til at barna tok opp mobilen stadig oftere og uten å spørre om det var greit. For eksempel hadde noen hatt en regel om at mobilen ikke skulle være ved spisebordet. Men når barnet satt alene med frokosten, skjedde det lett at mobilen ble tatt fram. Reglene tøyes, og flere foreldre mente at kampen om å se eller spille ferdig som oftest vinnes av barna.

– *Vi bestemte for noen år siden at vi skulle ha maks to timers skjermbruk i helgen, fordi vi hadde ikke det sosiale sammen. Men det var protester: «Skal dere styre livene våre, hva om vennene våre sender melding?» Til slutt måtte vi gi opp der også.*

*Mor, apotektekniker, Oslo øst*

– *Jeg synes det er frustrerende at jeg ikke har helt kontroll på det. Det går litt i bølger. At vi strammer inn litt, og så sklir det ut. Sønnen vår har fått lov til å sitte litt med skjerm om morgenen når han er ferdig med det han skal. Så har han begynt å stå opp klokka seks, fordi han synes det er så gøy. Da må vi lage nye regler.*

*Mor til 11-årig jente, arkitekt, Oslo nord*

---

<sup>29</sup> Elvestad, E., Staksrud, E. og Ólafsson, K. (2021). Digitalt foreldreskap i Norge, EU Kids Online, Universitetet i Oslo og Universitetet i Sørøst-Norge [https://www.usn.no/getfile.php/13657557-1623652696/usn.no/forskning/Prosjekter/Digitalt%20foreldreskap/Digitalt\\_foreldreskap\\_i\\_Norge\\_2021\\_ny.pdf](https://www.usn.no/getfile.php/13657557-1623652696/usn.no/forskning/Prosjekter/Digitalt%20foreldreskap/Digitalt_foreldreskap_i_Norge_2021_ny.pdf)





I en familie opplevde foreldrene under koronapandemien at de eldste barna var på nett store deler av natten.

– Så vi skrudde av wifi hjemme, og etter 22–22.30 skulle den være av. Etter noen dager hadde de ikke mer mobildata, og etter noen uker måtte vi gi opp fordi det ble protester. «Det er ikke sånn foreldre er for tiden, dere er for strenge!» Dagene gikk med til diskusjon. Vi sa det var en normal reaksjon å være sint, men etter tre ukers tid sa jeg til mannen min at det ikke gikk mer. Disse jentene var sinte.

Mor, apotektekniker, Oslo øst

Intervjuene viser at barnas tidsbruk på mobil og digitale medier skaper mye konflikt i en del familier, og enkelte av barna sa at de følte de brukte for mye tid på ulike skjermer.

### «Man må være fleksibel og følge med»

Blant de ti foreldrene som ble intervjuet til denne rapporten, forsøkte omtrent halvparten å regulere skjermbruken etter klare regler som særlig gikk på tid, og rundt halvparten hadde færre begrensninger som gjaldt tid. Foreldrene i gruppen med færre begrensninger hadde ulike vurderinger og refleksjoner rundt dette:

– Jeg har jo prinsipper, men jeg føler at man må være fleksibel og følge med. Ikke si at «i vår familie skal ingen ha mobil før de er 10 år». Man må heller se det an, fordi venneflokker er ulike og verden er ulik år etter år etter år.

Far til jente på 9 år, advokat, Oslo Vest

En mor med en autistisk sønn som fant mye trygghet i spilling og YouTube, argumenterte med at det fungerte dårlig for deres familie å ha strenge regler om tidsbruk. Det ble nevnt eksempler på at i familier med klare begrensninger på tid kunne det føre til at barna heller ville hjem for å bruke opp skjermtiden enn å leke ute:

– Kompisen hans har én time med skjermtid. Hvis sønnen vår går og spør om han kan komme ut for å leke, og kompisen bare har brukt et kvarter av skjermtiden sin, så går han og tripper og ser på klokka fordi han vil hjem og bruke opp resten av tiden sin.

Mor til gutt på 9 år, IT-rådgiver, Oslo øst

Flere fortalte at de med tiden hadde forstått at det er viktig å ikke ha absolutte regler for tidsbruk, slik at barna kan se ferdig videoer eller spille ferdig spillrunder de er midt inne i:

– Vi har lært å gi beskjed før middagen er ferdig, så kan de planlegge. Det fungerer. Jeg har forstått at det er viktig at de får gjøre det ferdig.

Mor til gutt på 9 år, IT-rådgiver, Oslo øst



– Hvis vi skal spise middag, og så er han ikke helt ferdig med runden på Fortnite, da kan det bli diskusjon. Men samtidig tenker jeg: Jaja, om jeg må vente en halvtime til selv om maten er ferdig, så samme det. Det finnes verre problemer.

*Alenemor til 11-årig gutt, sekretær, Oslo øst*

En mor nevnte en nettartikkel som ble mye delt i 2019, som hadde endret perspektivet hennes på gutter som gamer.<sup>30</sup> I artikkelen forteller foreldrene historien om den funksjonshemmede gamer-sønnen som døde i 2014, bare 25 år gammel. Først etter hans død innså de at sønnen, som de trodde var ensom og venneløs i rullestolen, hadde et verdifullt liv og nære venner gjennom gamingen og sitt alter ego. Historien hadde truffet en nerve hos en av mødrene som ble intervjuet:

– Jeg forsto at den eldste sønnen min har flere venner enn vi var klar over. Det er artig å stå på utsiden av døra og høre. Kjeften hans går i ett, og han prater ikke ellers.

*Mor til to gutter på 9 og 15 år, IT-rådgiver, Oslo øst*



Foreldrene som fortalte at de hadde et mer fleksibelt forhold til regler og tidsbruk, trakk i noe større grad fram positive sider ved barnas skjermbruk. Blant disse nevnte én at hun likte å engasjere seg i datterens skjermbruk gjennom å spille sammen med henne. Denne moren

---

<sup>30</sup> Nrk.no (2019): Først da Mats var død, forsto foreldrene verdien av gamingen hans. [https://www.nrk.no/dokumentar/xl/forst-da-mats-var-dod\\_-forsto-foreldrene-verdien-av-gamingen-hans-1.14197198](https://www.nrk.no/dokumentar/xl/forst-da-mats-var-dod_-forsto-foreldrene-verdien-av-gamingen-hans-1.14197198)



på 32 år var også en del yngre enn flere av de andre foreldrene, noe som kan tenkes å spille en rolle. Selv om flere mente at det er viktig å ha en god dialog og engasjere seg i barnas skjermbruk, medga flere at de syntes det var vanskelig i en travel hverdag, eller at de hadde «null interesse».

Dette gjenspeiles i en tidligere SIFO-studie om hvordan praktiske omstendigheter i familiers hverdag virker på barns mediebruk.<sup>31</sup> Denne studien viser hvorfor det kan være krevende å følge disse «engasjere seg og snakke om det»-rådene. Mange sa de syntes rådene var vanskelige å følge i praksis, og ga uttrykk for at idealene om barnas mediebruk ikke alltid passet så godt med deres virkelighet. I en vanlig hverdag har foreldre en lang rekke oppgaver som skal løses: Handle, lage middag, kjøre og hente på aktiviteter, følge opp lekser og egen jobb. Helt uavhengig av sosial bakgrunn ga også foreldrene som er intervjuet til denne rapporten, uttrykk for dårlig samvittighet for at de ikke har kapasitet, interesse eller overskudd til å følge opp, regulere og engasjere seg mer i barnas bruk av mobil og digitale medier. Det kan tyde på at begrensning av skjermtid blir et «lavterskelgrep» for mange foreldre, en slags kompensasjon for de mer aktive, deltakende reguleringsformene man ikke får til i en travel hverdag.

## Skjermbruk som belønning eller straff

I enkelte familier ble skjermtid brukt som belønning, for eksempel ved god innsats med skolearbeid, eller som straff ved at barnet mistet skjermtid ved uønsket oppførsel. Også i familier som rapporterte at de har færre begrensninger og regler, kunne foreldre slette apper eller sosiale medier fra mobilen hvis de opplevde at barnas bruk gikk over streken, eller at det digitale innholdet påvirket barnet negativt:

*– Det var en gang han viste meg noe som jeg ikke syntes var morsomt, men helt bedritent. En mobbevideo. Da jeg prøvde å snakke med ham, ble han veldig aggressiv. Da sa jeg at vi fjerner TikTok. Han ble meget sint, men det fikk han bare bli. Vi slettet ikke fordi han så på videoen, men fordi han ikke skjønnte hvorfor jeg ikke syntes at den var så bra. At han ble så sur fordi jeg ikke syntes den var morsom.*

*Mor til gutt på 10 år, telekom-medarbeider, Oslo øst*

Denne moren fortalte at sønnen surmulte resten av dagen, men at det gikk raskt over. Det gikk flere måneder før hun gikk med på at han fikk laste ned TikTok på nytt.

Enkelte foreldre fortalte at de kobler regler om skjermbruk til innsats med skolearbeid:

---

<sup>31</sup> Ardis Storm-Mathisen og Ingrid Kjørstad: Barns bruk av smarttelefon og nettbrett - en kvalitativ undersøkelse av regulerings idealer og praksiser. SIFO – Fagrapport nr. 2-2015 [https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/5311/file80222\\_fagrapport\\_nr.\\_2\\_2015\\_-\\_ram\\_nettbrettrapport\\_-\\_publiseringsversjon.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/5311/file80222_fagrapport_nr._2_2015_-_ram_nettbrettrapport_-_publiseringsversjon.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



– Jeg sa til datteren min at «hvis du får åtte rette på engelskprøven, trenger du ikke spørre om å ta med iPaden på skolen på fredag». Så fikk hun ti rette. Jeg prøvde først å si at hun skulle få 50 kroner i ukepenger, men det fungerte ikke, fordi hun hadde nok penger på kontoen sin. Men da jeg ga henne iPaden, begynte hun å pugge.

Mor til tre, IT-rådgiver, Oslo øst

– Vi sier at: «Er du flink til å gjøre leksene dine, får du lov til å være på skjerm», eller «blir du enda flinkere, kan du øke tidsbruken».

Far til 11-årig jente, helsearbeider, familiebakgrunn fra Nord-Afrika, Oslo øst

Datteren i denne familien fortalte at de hjemme hadde snakket mye om at det var viktig at hun brukte mer tid på skolearbeid og kuttet ned på skjermbruk, for å sikre henne en god framtid.

– Mamma sier jeg burde gjøre det bra på skolen, fordi hun vil gjerne at jeg skal få en bedre jobb enn henne, og at jeg skal få et godt liv.

Jente, 11 år

I samtale med faren kom det fram at beslag av mobilen over flere dager hadde blitt brukt som straff som følge av at datteren ikke hadde gjort skolearbeid, ryddet rommet godt nok eller vært i krangel med noen.

– Vi bruker det mye som trussel at vi fjerner mobilen. Hun blir ikke så glad for det, men hun vet at hun har gjort noe galt og får straff. Vi synes det er den beste straffen. Det hjelper veldig. Vi kan ta den en uke. Jo mer de gjør av det som ikke er riktig, så fjerner vi den.

Far til 11-årig jente, helsearbeider, familiebakgrunn fra Nord-Afrika, Oslo øst

Skjermtid brukes i enkelte familier som en form for valuta eller belønning i oppdragelsen, slik at foreldre får styrt barna i ønsket retning. Det å straffe barn med å ta vekk skjermtid, kan være vanskelig å forstå og akseptere for barn. Eksempelet med moren som fjernet TikTok, viser en viss forståelig konsekvens (hvis TikTok er skadelig for barnet, fjerner man appen), mens man kan tenke seg at det er mindre forståelig for barnet at det fratas mobilen om rommet ikke er ryddet.

I et kvalitativt forskningsprosjekt, ySKILLS, kommer det fram at barn lar være å snakke med foreldrene om vanskelige opplevelser på nett i frykt for sanksjoner.<sup>32</sup> Rapporten beskriver at frykten for at foreldrene skal begrense tilgangen til nett eller apper, bidrar til at barna ikke forteller.

En rapport fra Redd Barna påpeker at det å fjerne tilgang til mobil og nett kan ramme barna på en måte som får store praktiske og sosiale konsekvenser. Det er et direkte hinder for at

---

<sup>32</sup> Livingstone, S., Stoilova, M., Stänicke, L. I., Jessen, R. S., Graham, R., Staksrud, E., & Jensen, T. K. (2022). Young people experiencing internet-related mental health difficulties: The benefits and risks of digital skills. An empirical study. KU Leuven, ySKILLS





unge kan delta digitalt, ha tilgang til hjelpetjenester eller nett for å gjøre lekser og ha kontakt med venner.<sup>33</sup> Kartleggingen fant at det å fjerne tilgang handler om foreldres ønske om å beskytte ungdommene mot farer på nettet, at de hadde et negativt syn på ungdommenes bruk på nett eller brukte det som straff for uønsket atferd. Redd Barna peker på at mange foreldre ikke forstår hvor viktig nettbruk er for å kunne leve et vanlig ungdomsliv.



---

<sup>33</sup> Redd Barna: Har alle ungdom mulighet til å delta digitalt? Barrierer og løsninger. Rapport, oktober 2022  
[https://www.reddbarna.no/content/uploads/2021/01/RB\\_HarAlleUngdomLikeDigitaleMuligheter\\_0922.pdf](https://www.reddbarna.no/content/uploads/2021/01/RB_HarAlleUngdomLikeDigitaleMuligheter_0922.pdf)





## Mer bekymring = mer konflikt

I rapporten *Digitalt foreldreskap i Norge* skilles det mellom to ulike hovedstrategier foreldre bruker for å regulere barnas internett- og mobilbruk.<sup>34</sup> Såkalt *restriktiv mediering* legger vekt på å sette regler for hva barn kan gjøre og ikke kan gjøre. Det kan handle om å begrense tidsbruk, aktiviteter og plattformer, og bruk av tekniske løsninger som foreldrekontroll, programvare og filtre. Dette står i motsetning til *muliggjørende mediering*, som legger vekt på en mer positiv tilnærming og aktiv tilrettelegging for bruk av internett og mobil.

Inntrykket fra intervjuene som er gjort til denne rapporten, er at det er noen sammenhenger mellom foreldrenes sosioøkonomiske og kulturelle bakgrunn og hvilken reguleringsstrategi de bruker. I to av familiene med streng regulering og generelt sterk foreldrebekymring hadde foreldrene ikke-vestlig innvandrerbakgrunn, lavere utdanning og lavere inntekt. Her var reguleringen mindre fleksibel, for eksempel ved at mobilen kunne bli beslaglagt i flere dager som straff. Særlig den ene faren skilte i liten grad mellom skjermbruk for læring og skolearbeid og skjermbruk for underholdning og gøy.

På den andre siden var det også høy grad av regulering, begrensning og bekymring i to familier der foreldrene hadde høyere inntekt og utdanning. Særlig den ene familien hadde regler som kan anses som mindre fleksible, med lite rom for forhandling både om tilgang til mobil og sosiale medier før en viss alder.

Felles for familiene er at det kan se ut til at mye foreldrebekymring og streng regulering bidrar til mer konflikt mellom foreldre og barn. Dette er også bekreftet i den nevnte EU Kids Online-studien.<sup>35</sup>

I intervjuene som ble gjort til denne rapporten, opplevde de foreldrene som var mest opptatt av å begrense tidsbruken, mye resignasjon og tilbakevendende krangler knyttet til at tidsbegrensninger tøytes, og de følte at de ikke fikk til gode regler. De hadde forsøkt å sette grenser for når det er greit å bruke telefonen, men beskrev det som en kamp hvor det ikke alltid er krefter til å være konsekvent.

Motsatt rapporterte barn i familier som hadde færre regler og begrensninger, om mindre konflikt og krangel knyttet til bruk av mobil og nett. Foreldrene i disse familiene fortalte i noe større grad om positive sider ved barnas skjermbruk. De hadde også mer forståelse for barnas behov for å koble av og bruke mobilen i første rekke til sosiale medier og underholdning. Samtidig kom det fram at en del av disse foreldrene hadde dårlig samvittighet over at det kunne bli for mye tid på skjerm.

---

<sup>34</sup> Elvestad, E., Staksrud, E. og Ólafsson, K. (2021). Digitalt foreldreskap i Norge, EU Kids Online, Universitetet i Oslo og Universitetet i Sørøst-Norge [https://www.usn.no/getfile.php/13657557-1623652696/usn.no/forskning/Prosjekter/Digitalt%20foreldreskap/Digitalt\\_foreldreskap\\_i\\_Norge\\_2021\\_ny.pdf](https://www.usn.no/getfile.php/13657557-1623652696/usn.no/forskning/Prosjekter/Digitalt%20foreldreskap/Digitalt_foreldreskap_i_Norge_2021_ny.pdf)

<sup>35</sup> Elvestad, E., Staksrud, E. og Ólafsson, K. (2021). Digitalt foreldreskap i Norge, EU Kids Online, Universitetet i Oslo og Universitetet i Sørøst-Norge [https://www.usn.no/getfile.php/13657557-1623652696/usn.no/forskning/Prosjekter/Digitalt%20foreldreskap/Digitalt\\_foreldreskap\\_i\\_Norge\\_2021\\_ny.pdf](https://www.usn.no/getfile.php/13657557-1623652696/usn.no/forskning/Prosjekter/Digitalt%20foreldreskap/Digitalt_foreldreskap_i_Norge_2021_ny.pdf)



## Vanskelig å finne ut av foreldrekontroller

En regel som gikk igjen i de fleste familiene, var at foreldrene måtte godkjenne nedlasting av apper, spill og sosiale medier. I Foreldre og medier 2022 svarer over seks av ti av foreldre til barn fra 11 til 12 år at de sjekker apper barnet har lastet ned.

Dette var en regel barna i stor grad syntes var fornuftig og grei å overholde. Flere foreldre uttrykte likevel frustrasjon over at det er vanskelig å sette seg inn i teknologiske løsninger som kan begrense eller styre skjermbruken. Enkelte mente at foreldrekontroller og aldersgrenser på de ulike plattformene ikke fungerer godt nok:

*– Youtube og spill ... det er så stort og uoversiktlig at jeg vet ikke hvor jeg skal starte. Bortsett fra at vi har satt sånn aldersgrense på Youtube, er jeg ikke helt sikker på hva slags begrensninger jeg kan gjøre for han.*

*Mor til gutt på 9 år, arkitekt, Oslo nord*

*– Jeg er opptatt av å ha filtre på nettlelere. Vi brukte det inntil i fjor på YouTube, sånn at de bare skulle se barnevennlige ting. Men YouTube er så dårlig til å merke, så selv filmer som ikke hadde noe vold i seg i det hele tatt, blir merket som «ikke barnevennlig». Da fikk han ikke sett det han ville se, så vi slo det av.*

*Mor til gutt på 10 år, telekom-medarbeider, Oslo øst*

*– Hvis de vil finne ut av noe, så finner de ut av det uansett. For eksempel Netflix: Han har egen konto, men han går jo inn på vår konto fordi han vil se andre ting.*

*Mor til gutt på 9 år, IT-rådgiver, Oslo øst*

Enkelte nevnte at de selv hadde svært liten interesse for de ulike appene og sosiale mediene, og det opplevdes som et stort arbeid å sette seg inn i disse. Andre mente at barna uansett ville finne ut av og komme seg rundt foreldrekontroller, slik at det er nytteløst å forsøke å begrense via teknologiske løsninger.

## Aldersgrenser oppleves som forvirrende og brytes ofte

I intervjuene ble både barn og foreldre spurt om de kjente til aldersgrensene i de ulike sosiale mediene og hvordan de forholder seg til disse. Flere foreldre la vekt på at de tillot sosiale medier før barna var gamle nok, i første rekke for å unngå utenforskap. Noen foreldre gjettet lavere aldersgrense på sosiale mediekkanaler barna deres brukte, mens andre mente at aldersgrense på plattformene ikke spiller noen rolle, og at de som foreldre er best egnet til å vurdere om barna er modne nok.

*– Jeg tenkte det var greit når de andre i klassen var der. Jeg vet jo at det er litt høyere aldersgrense på Tiktok og Snapchat, men så lenge jeg har kontroll på hva som skjer der inne, han forteller meg og viser meg, så synes jeg det er greit.*



*Alenemor til 11-årig gutt, sekretær, Oslo øst*

Flere uttrykte at det er greit at barna ikke overholder aldersgrense i sosiale medier så lenge de selv har oversikt over hva som skjer der. De vektla at de har tett dialog med barnet og tillit til at barnet gjør det de har avtalt, for eksempel at de ikke skal ha åpen profil, eller at de ikke skal godkjenne fremmede kontakter.

Bortimot alle barna som ble intervjuet, hadde tilgang til apper, spill eller sosiale medier med høyere aldersgrense enn barnas egen alder. En 11-åring med en mor som hadde et stort ønske om å overholde aldersgrensene, fortalte at foreldrene hadde akseptert at hun oppga uriktig alder da hun lastet ned TikTok, Snapchat og Instagram:

*– Foreldre vet at det er aldersgrense, men de lar meg få det. De har tenkt på det. Og da må jeg jule på alderen.*

*Jente, 11 år*

*– Jeg har noen apper med høyere aldersgrense, men foreldrene mine tenker at det går fint, fordi den appen er ikke så farlig.*

*Jente, 9 år*

En stor andel barn bruker sosiale medier før de er 13 år, viser Barn og medier 2022. I Norge kan barn over 13 år selv samtykke til at plattformene behandler deres personopplysninger. Fra dette tidspunktet kan de derfor også selv opprette profil i sosiale medier, noe som vanligvis innebærer bruk av personopplysninger. De mest brukte sosiale medieplattformene blant barn, som SnapChat og TikTok, har en aldersgrense på 13 år. Tilbyderne av spill og apper (som App Store og Windows Store) bruker forskjellige systemer for aldersklassifisering, noe som kan skape tvil når man skal laste ned appene.

Flere barn og foreldre som er intervjuet til denne rapporten, ga uttrykk for at aldersgrenser på apper og spill kan være vanskelige å forholde seg til:

*– I App Store står det at TikTok har 12 års grense, men på internett står det 13. Det er forvirrende. Jeg vet ikke helt hvem jeg skal stole på.*

*Gutt, 12 år*

*– Fortnite klarer jeg ikke å forstå om er greit eller ikke for 9-åringen. Mange foreldre sier at det ikke er så ille, og at de spiller mange andre spill som er verre. Barnevakten sier at det er delvis greit, men så har du mange som sier at det er seksualisert, og at figurene er mye mer menneskelige enn i Roblox. Jeg synes det er kjempevanskelig.*

*Mor til 11-årig jente, arkitekt, Oslo nord*

Det tyngste argumentet for de fleste som tillot barnet å bryte aldersgrensen, var at også andre i klassen er på sosiale medier.

*– Så vidt jeg vet har ikke datteren vår Snap og Insta og det styret der, men det kommer til å komme – lenge før hun blir 13. Da gidder ikke vi å ta den kampen. Jeg tror skaden ved å være*



*utenfor et sånt sosialt nettverk som Snap og Insta er større enn misbruksfaren. Det å si nei til sosiale medier er en ulempe når det begynner å bli vanlig. Da melder man seg ut av ulike grupper på sett og vis.*

*Far til jente på 9 år, advokat, Oslo vest*



Enkelte foreldre syntes dette var et åpenbart valg, mens andre opplevde det som et sterkt press fra barna og et vanskelig dilemma:

*– Hvis jeg tar det fra ham, får han en utestengelse, fordi alle andre har det. Man føler seg litt tvunget til at han skal ha det, fordi andre har det.*

*Mor til gutt på 9 år, tannhelsesekretær, Oslo øst*

*– Jeg kunne valgt å stå på mitt, og jeg var veldig imot. Men så begynte de å lage klassegrupper på Snapchat, og de som ikke var med, følte seg utenfor. «Jeg får jo ikke med meg de meldingene, hva skal de andre tro om meg?» Såne ting. Som foreldre vil vi jo ikke at barna skal være utenfor, og det er jo så trist.*

*Mor til 11-årig jente, apotektekniker, Oslo øst*







Frykten for barnets utenforskap var et tema som kom opp i flere intervjuer med foreldre. Dette kan se ut til å være en av de viktigste grunnene til at mange gir etter når barna presser på for å ta i bruk sosiale medier. Foreldrene slipper opp og åpner for at barna kan opprette egen profil ved å lyve på alderen fordi «alle andre» gjør det.

Flere foreldre ga uttrykk for tvil, ambivalens og en erkjennelse av inkonsekvens. De kunne kjenne på resignasjon ved at de opprinnelig hadde hatt en klar holdning, men at de hadde «gitt opp» etter press fra barnet. De kunne ha dårlig samvittighet for at de tillot tilgang til medier de var usikre på om barnet var moden nok for. De kunne føle at de gikk på akkord med egne prinsipper når de lot barnet oppgi feil alder og bryte aldersgrenser. Ved å tillate sosiale medier bidro de til at barnet ble en del av «majoriteten», som igjen kunne gjøre det vanskelig for mer restriktive foreldre å holde igjen.

Andre foreldre var klare på at det å bryte aldersgrenser i sosiale medier var en veloverveid vurdering de sto inne for. I sum mente de at barnets beste var å få tilgang til apper og medier der vennene er – og at andre hensyn og risikoer fikk vike.

På mange måter framstår det digitale foreldreskapet som motsetningsfylt: Bekymring samsvarer ikke med tilgang, og kontrollstrategiene ser ikke ut til å samsvare med oppdragelsesverdier utenfor digitale medier. Foreldre ser ut til å forholde seg til aldersgrenser for sosiale medier på en annen måte enn en del andre aldersgrenser.

Som nevnt åpner personvernlovgivningen for at sosiale medieplattformer kan behandle personopplysninger om barn under 13 år dersom foreldrene samtykker til dette. Personvernlovgivningen er altså ikke til hinder for at barn under 13 år oppretter profil på sosiale medier, så lenge plattformene treffer tiltak for å kontrollere at foreldrene har samtykket til det. De fleste sosiale medieplattformer åpner imidlertid ikke for at foreldre kan gi et slikt samtykke. Derfor er det også slik at innholdet på disse plattformene som oftest er rettet mot personer over 13 år.



## Barn godtar at foreldrene sporer dem via mobilen

Det finnes en rekke teknologiske løsninger og foreldreinnstillinger som gjør det mulig å finne ut hvor barna fysisk befinner seg. Over halvparten av foreldrene til 9–10-åringene har tatt i bruk teknologi som sporer eller viser hvor barnet er.<sup>36</sup> De mest brukte teknologiene er GPS på smartklokke, SnapMap og Apples funksjon «Hvor er?».<sup>37</sup>

Smartklokken utmerker seg ved at en av hovedtjenestene den leverer, er GPS-sporing gjennom en rød prikk på kartet i appen på foreldretelefonen.<sup>38</sup> Foreldre får til enhver tid oversikt over bevegelsene til barnet. Mer enn en firedel av norske 9–10-åringene har smartklokke,<sup>39</sup> som promotes med at den passer for barn fra 4 til 10 år.

Blant de ti foreldrene som er intervjuet, var rundt halvparten positive til funksjoner og apper som gir oversikt over hvor barnet befinner seg. Flere hadde brukt det selv. I noen tilfeller var barna klar over dette, og foreldrene argumenterte med at det var en trygghet for barnet:

*– Det er jo bare å åpne appen, så ser du med en gang hvor han er. Jeg har sett i appen at han har vært ved bekken, og der har han ikke lov til å være. Det var en periode han ramla i bekken seks ganger på rad. Jeg så på klokka: «Har du vært i nærheten av bekken?» Han bare: «Nei». Og jeg bare: «Det nytter ikke å lyve, for jeg så hvor du var».*

*Mor til gutt på 9 år, IT-rådgiver, Oslo Øst*

En annen mor fortalte at hun ennå ikke hadde hatt behov for å overvåke datteren via SnapMap, men at det kunne bli mer aktuelt når hun ble eldre. Moren reflekterte over egen ungdom og at det kunne være fristende å gjøre ting man ikke fikk lov til. Hun erkjente at det kunne oppleves invaderende for datteren å bli overvåket, men mente samtidig at teknologien gir foreldre god oversikt:

*– Hun er ikke helt i den alderen ennå hvor hun sniker seg unna. Men det blir kanskje brukt etter hvert når hun blir tenåring. Jeg har jo vært ungdom selv og vet at det er lett å snike seg ut for å være med andre folk enn dem man får lov til. Så det er en fin mulighet å kunne se på kartet hvor hun er. Men samtidig er det ikke så gøy for henne hvis hun vil være uavhengig og selvstendig.*

*Mor til jente på 11 år, tannhelsesekretær, Oslo øst*

Flere av barna uttrykte at det var fint at foreldrene kunne spore dem. Barna argumenterte med at sporingen var praktisk for foreldrene om barnet hadde glemt å gi beskjeder.

---

<sup>36</sup> Medietilsynet: Foreldre og medier 2022

<sup>37</sup> ibid

<sup>38</sup> Nrk.no: Smartklokke-invasjonen. 30.10.2022, <https://www.nrk.no/kultur/xl/den-norske-smartklokka-xplora-fins-pa-ein-million-barnehender-1.16137702>

<sup>39</sup> Medietilsynet: Foreldre og medier 2022





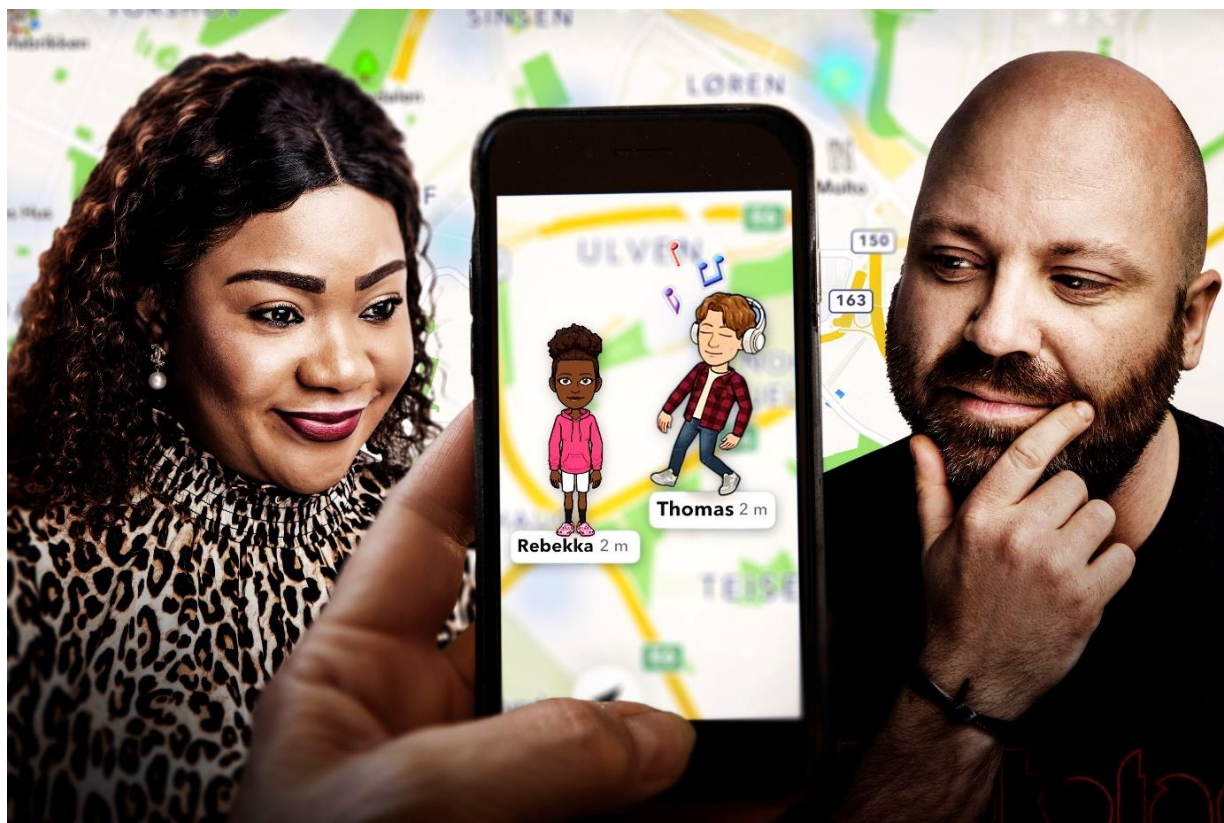
– Jeg synes det er bra at de kan se hvor barna er. Hvis jeg for eksempel blir med noen hjem og jeg glemmer og si fra, da kan de sjekke: «Å ja, hun er hos dem», og da slipper de å spørre alle foreldrene om de vet hvor jeg er.

Jente, 9 år

En mor som tidligere i intervjuet hadde fortalt at hun satte pris på sin egen oppvekst med frihet til både å dra på turer med venner og å skulke skolen, fortalte at hun brukte funksjonen «Finn min iPhone» for å vite hvor sønnen var, siden han ikke alltid svarte når hun ringte. Hun fulgte med for å se om han var på vei til skolen, på bussen, på vei hjem eller hos en venn. Moren kommenterte at sønnen ikke visste at han ble sporet, og når han fant det ut, ville han nok skru av funksjonen.

– Han har hatt litt utfordringer på skolen og stukket av, og da kan jeg se at han er i nærheten og ikke har dratt hjem. I utgangspunktet er det bra for ham, men det er jo også bra for meg. Å se at han ikke har rotet seg langt bort i gokk.

Mor til gutt på 10 år, telekom-medarbeider, Oslo øst







## – Vi gjør barna en bjørnetjeneste

På den andre siden var flere foreldre klare motstandere av å overvåke barna via mobilen. De var usikre på effekten og den reelle tryggheten og pekte på at det har en egenverdi for barna å bli stolt på. Disse foreldrene pekte på at barna har rett til et privatliv, og at man heller må satse på å gi dem tillit og lære dem å ta gode valg.

*– Du kan se hvor barnet er, ja vel. Men hvis noe skjer, hva hjelper det å vite? Hvis de blir påkjørt, da hjelper det jo ingenting. Den frykten for at barna blir kidnappet og tatt av seksualforbrytere? Den er så marginal uansett. Jeg hadde ikke følt meg noe tryggere ved å vite hvor de er.*

*Far til jente på 9 år, advokat, Oslo vest*

Flere la vekt på at de stolte på barna sine, og at barna er flinke til å komme og fortelle hvis det skjer noe.

*– Jeg synes overvåking er å gjøre barna en bjørnetjeneste. De må heller lære å ta ansvar. Jeg stoler på han, og han viser meg tillit.*

*Alenemor til 11-årig gutt, designer, Oslo øst*

Barna kunne selv kjenne på at teknologien bidro til overvåking både av dem selv og de nærmeste. Én av 11-åringene forklarte at hun likevel hadde på funksjonen, fordi det var blitt normen i vennegjengen:

*– På Snapchat kan du se hvor folk er. Man kan skru det av, men hvis man glemmer det, så er det litt negativt. For du kan jo overvåke folk og se hvor de er hele tiden. Jeg har det på, fordi man skal jo ikke jule om hvor man er.*

*Jente, 11 år*

Svaret tyder på at barnet opplever et visst sosialt press fra venner om å ha på kartfunksjonen, og det ligger en sterk moralsk vurdering i formuleringen om at det er å «jule» om man ikke oppgir hvor man befinner seg. I en VG-artikkel om sterk oppgang i antall SnapMap-brukere kommer det fram at mange unge er ambivalente til å oppgi hvor de befinner seg.<sup>40</sup> Mange har en begrenset gruppe som kan se dem, og i noen vennekretser oppleves det som en liten ære å bli akseptert inn i hverandres «indre sirkel». «TikTok-psykolog» Maria Østhassel forteller at hun har hørt om flere som kjenner på en vond følelse når de har full kontroll på hvor alle venner befinner seg.<sup>41</sup> Hun peker på at det er helt unaturlig for oss å forholde oss til hva alle andre gjør til enhver tid. At venner samles uten at man er invitert, betyr ikke at man er bevisst ekskludert, men når man plutselig sitter på den informasjonen, kan det føles slik.

---

<sup>40</sup> VG.no: Flere bruker SnapMap: – En oppvekker. 14.08.2021

<https://www.vg.no/forbruker/teknologi/i/eEzdcqR/flere-bruker-snap-map-en-oppvekker>

<sup>41</sup> ibid



## Sjekker søkehistorikk og meldinger

Nesten seks av ti av foreldre til barn som er mellom 11 og 12 år sjekker innhold som barnet har sett på nett.<sup>42</sup> Flere av foreldrene som er intervjuet, mente det må være greit at de går gjennom søkehistorikken til barna for å følge med på hva de ser på nett:

*– Han i midten hadde søkt på «politidame med store pupper». Så det tenkte jeg at jeg skulle ta i konfirmasjonen hans.*

*Mor, IT-rådgiver, Oslo øst*

*– Broren min fortalte om en app som jeg kunne ha med min egen nettleverandør, hvor jeg kunne se på ting barna hadde søkt på. Er man bekymret, er det en bra løsning.*

*Mor til fire døtre, apotektekniker, Oslo øst*

Halvparten av foreldre til barn som er mellom 11 og 12, år sjekker innimellom meldinger og/eller e-post til barnet.<sup>43</sup> Enkelte av barna som er intervjuet, hadde som premiss for å ha mobilen at foreldrene fritt kunne få lese meldinger. De ga uttrykk for at det kan være en slags trygghet at foreldrene kan se hva som er skrevet for eksempel i forbindelse med konflikter mellom barna og vennene deres.

I intervjuene kom det også fram at foreldre kan bruke barnets mobil til å lytte på samtaler og vanskelige situasjoner barnet står i. En mor fortalte at i en periode med mye konflikt mellom sønnen og vennene hadde hun en avtale om at han kunne ringe hjem med smartklokken hvis det ble krangel, slik at hun kunne overhøre kranglingen – uten at de andre barna var klar over det:

*– Jeg hørte jo at sønnen min var sur, og han skulle ikke brukt enkelte ord. Men det å prøve å fortelle foreldrene om hva deres unger hadde sagt ... jeg ble ikke trodd. Det var frustrerende. Jeg tenkte på at jeg burde satt på opptak på iPhonen min sånn at jeg hadde bevis til neste gang.*

*Mor til gutt på 9 år, IT-rådgiver, Oslo øst*

En annen måte å håndheve kontroll på er å gi barna tilgang til sosiale medier bare gjennom foreldrenes kontoer, slik det blir gjort i noen familier. Dette kom i første rekke fram i familiene der foreldrene hadde ikke-vestlig innvandrerbakgrunn og generelt strengere begrensninger.

---

<sup>42</sup> Medietilsynet: Foreldre og medier 2022

<sup>43</sup> ibid



– «Ung muslim» er en side hvor hun blogger fra min konto. Hun har ikke fått lov til å lage egen konto. Det samme med TikTok. Jeg føler at hun ikke har det behovet. Det er masse videoer på TikTok som barn må skjermes for. Voksne ting og pornografi.

Mor til 11-årig jente, apotektekniker, familiebakgrunn fra Pakistan, Oslo øst

Barna i disse familiene hadde akseptert begrensningene, men ga uttrykk for at de savnet å ha sin egen profil.

– Jeg er i den vennegruppa, men på mamma sin telefon. Jeg må vente til mamma kommer hjem, spørre om jeg kan bruke den, og så går jeg inn på Snap. Jeg skulle gjerne hatt Snap selv, da kunne jeg chatte på en annen måte. Bruke filtre, skrive og redigere.

Jente, 11 år

Ingen av barna som ble intervjuet, oppga at de visste om at foreldrene kunne se hva de søkte på. Flere av barna uttrykte likevel at det ville vært greit, siden de uansett ville fortalt det til foreldrene. Samtidig følte de på at det kunne være vanskelig og begrensende å måtte kommunisere med venner via foreldrenes mobil.

– Det hadde vært OK, for jeg gjemmer ikke noe for mamma og pappa. Hvis jeg ser noe ekkelt, så sier jeg ifra til dem. Jeg tror jeg ville sagt at det er greit til jeg blir 18, når jeg er offisielt voksen.

Jente, 11 år

## Har digital oppdragelse andre rammer?

I en rapport fra Redd Barna om digitalt utenforskap, kommer det fram at foreldre, søsken, kjærester, storfamilien og andre omsorgspersoner kan utøve negativ sosial kontroll som kan hindre ungdom i å være sosiale på nett og nyttiggjøre seg av digitale tjenester på lik linje med jevnaldrende.<sup>44</sup> Unge kan oppleve at logger blir sjekket, at de blir kontrollert når det gjelder hvor de befinner seg, og at de må oppgi passord og tilgang til egne kontoer. Informantene fortalte at det kan være foreldre som kontrollerer dem på nettet ved å spore hvor de er, hvilke nettstedet og apper de bruker, og tidsbruk. Dette gjaldt særlig for familier som deler PC. Andre fortalte at de kunne oppleve negative sanksjoner hvis det ble oppdaget at de oppsøkte spesielle nettsteder.

Denne formen for overvåking kan tolkes som en form for omsorg hvor foreldre ønsker å passe på barna sine. Men det kan også handle om at foreldre har et behov for å «roe ned» egne bekymringer. En mor fortalte at hun ikke hadde tatt i bruk slike løsninger, og at de eldste døtrene uansett ville motsette seg det:

---

<sup>44</sup> Redd Barna: Har alle ungdom mulighet til å delta digitalt? Barrierer og løsninger. Rapport, oktober 2022 [https://www.reddbarna.no/content/uploads/2021/01/RB\\_HarAlleUngdomLikeDigitaleMuligheter\\_0922.pdf](https://www.reddbarna.no/content/uploads/2021/01/RB_HarAlleUngdomLikeDigitaleMuligheter_0922.pdf)



– Jeg skulle ha gjort det, men de er så smarte og sletter. For 16-åringen ville jeg gjerne sett hvilke bilder hun har, hva hun har søkt på, hvilke venner hun har, hvem chatter hun med, hvem ringer hun? Det er jo hvis man er bekymret. Man kan dele skjermtid med hverandre, men de vil ikke: «Hvorfor skal du vite vår skjermtid?»

Mor til 11-årig jente, apotektekniker, familiebakgrunn fra Pakistan, Oslo øst

Flere av foreldrene som ble intervjuet, gjorde seg få refleksjoner rundt barnas rett til privatliv og tillitsbasert oppdragelse. På direkte spørsmål om foreldrene hadde reflektert rundt om overvåking er å gå over en grense når det gjelder barns rett til et privatliv, ga svarene inntrykk av at flere ikke hadde tatt et bevisst eller gjennomtenkt prinsipielt standpunkt for overvåking – de brukte teknologien fordi den finnes.

Enkelte foreldre argumenterte for at det er nødvendig og greit å overvåke barna, fordi de anser det som en form for omsorg og beskyttelse. De mente at overvåkingen er viktig for å avverge at barnet går på farlige steder, eller at de kan hjelpe barnet å håndtere konflikter med venner.

## Felles regler eller «konsensustyranni»?

Foreldrene ble spurt om de ønsket at foreldregrupper på tvers av klassen/trinnet eller i barnas vennemiljø i større grad burde bli enige om felles mobil- og nettrekler som alle kan følge. Foreldrene hadde varierende synspunkter på dette. Flere mente det kunne være til stor hjelp om de kunne diskutere og komme til enighet på foreldremøter, men at det kommer an på foreldregruppen hva man får til:

– Sønnen min ble nylig 9 år, og vi har valgt å ikke gi ham telefon. Det er litt tryggere og sterkere foreldre i den klassen, som har mer påvirkning i foreldregruppa på at vi skal holde igjen. I klassen til datteren min er det et par-tre foreldre som har vært tydelige på at «det må vi som foreldre få bestemme selv, og vi kan ikke ha noen konsensus i klassen på hvordan det skal være.» Og da har det blitt mer oppsmuldring.

Mor til 11-årig jente, arkitekt, Oslo nord

– Så sitter vi på foreldremøter, og noen tar opp dette med mobiler og spill. Hva er greit og ugreit? Ganske mange foreldre er enige om at vi skal forholde oss til de aldersgrensene som spillutviklerne har satt, men så sklir det ut. Det er vår erfaring.

Far til jente på 9 år, advokat, Oslo vest

Andre foreldre var langt mer skeptiske til felles regler og mente at regulering av nett- og mobilbruk må være opp til hver enkelt familie:

– Det kommer jo opp på hvert eneste foreldremøte. «Kan vi finne på noen felles regler?» Personlig er jeg litt motstander av konsensustyranni. Holdningen har vært at man må vente til man går i sjette klasse med sosiale medier. Det er alltid noen som vil at alle skal gjøre som de. Jeg har meldt meg litt ut av den debatten.

Mor til gutt på 10 år, telekom-medarbeider, Oslo øst





– Eldstemann har autisme og bruker veldig mye skjerm. Han har ikke mye annet å gjøre, og finner mye trygghet i den. Da blir det vanskelig å sette regler for den yngste.

Mor til to gutter på 10 og 12 år, telekom-medarbeider, Oslo øst

Også andre foreldre pekte på at familier er forskjellige og har ulike behov. Barns ulike modenhet og familiers ulike livssituasjoner må veie tyngre enn «one size fits all»-løsninger, mente de.

– Det er jeg som bestemmer over mitt barn, og jeg blåser i hva de andre foreldrene mener. Jeg synes det er ganske individuelt hvor voksne barna er i hodet.

Alenemor til 11-årig gutt, sekretær, Oslo øst

Også her er det et stort spenn i foreldrenes holdning til regulering og håndtering av barnas mobil- og skjermbruk. I familiene der barna hadde fått mobil og tilgang til sosiale medier tidlig, var motstanden mot felles regler sterkest. Det var i større grad foreldre som ga uttrykk for at de vaklet og sto i vanskelige dilemmaer i den digitale foreldrerollen, som ønsket seg sterkere enighet og felles regler blant foreldrene i nærmiljøet. Det var også disse foreldrene som sa at de ønsket seg mer foreldrestøtte fra skole og offisielle anbefalinger.

Utfordringer knyttet til regulering av barns mediebruk er ikke noe nytt fenomen for norske foreldre. En SIFO-rapport fra 2007 viste at i et lite, tett og homogent samfunn på Vestlandet var det enklere å forhandle fram felles regler enn blant drabantbyfamilier i Oslo.<sup>45</sup> Foreldre i visse nærmiljøer var i stand til å «forhandle fram» en felles ramme for hva som var riktig og galt med barnas mediebruk, basert på et felles verdsett for de relevante familiene. Det kan antas at jo mer demografisk heterogent et lokalmiljø er, jo vanskeligere kan det være å enes om felles rammer for reguleringen.

## Ønsker sterkere føringer fra skole og myndigheter

De fleste foreldrene som ble intervjuet, mente at foreldrene har hovedansvaret for å oppdra barna sine i trygg og god nettbruk. Samtidig ga enkelte uttrykk for at dette ansvaret kan bli for stort. De påpekte at ressurser er ulikt fordelt mellom familier, og at noen barn lider mer enn andre når foreldrene ikke har kapasitet til å følge med og sette grenser:

– Jeg tror at mange barn utsettes for mye de ikke har så godt av, i ung alder, fordi foreldrene ikke klarer å følge med. Barna blir bedre enn foreldrene på å søke på ting og laste ned ting.

Mor til 11-årig jente, arkitekt, Oslo nord

---

<sup>45</sup> Slette-meås, D. (2007): Barn og unge i den nye mediehverdagen. Etnisitet, kultur og tradisjon. SIFO, [https://oda.oslomet.no/oda-xmllui/bitstream/handle/20.500.12199/5220/file71101\\_oppdragsrapport\\_2007\\_-\\_1\\_-\\_barn\\_og\\_unge\\_i\\_den\\_nye\\_mediehverdagen\\_-\\_web1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://oda.oslomet.no/oda-xmllui/bitstream/handle/20.500.12199/5220/file71101_oppdragsrapport_2007_-_1_-_barn_og_unge_i_den_nye_mediehverdagen_-_web1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



Faren i en av familiene som hadde holdt mest tilbake på mobil- og skjermbruk, ga uttrykk for at det å tillate mye skjermtid er en «dårligere» form for foreldreskap enn å være restriktiv. Han antydte at regulering av barns teknologibruk har et klart klasseaspekt:

*– Man ser at skjermen for veldig mange barn blir en billig barnevakt. At det er et pusterom for de voksne. Jeg har inntrykk av at smartphones og nettbrett er enda mer utbredt helt ned i førskolealder i familier som har dårlig råd.*

*Far til 12-årig gutt, kulturarbeider, Oslo nord*

Foreldrene som uttrykte mer teknologioptimisme og mindre bekymring, var klarere på at regulering av skjermbruken i første rekke er foreldrenes ansvar. Enkelte var tydelige motstandere av at myndighetene legger for sterke føringer for hva foreldre skal følge med på:

*– Er det noe jeg er negativ til ved samfunnets forventninger, er det at vi skal sjekke barna i hue og ræva. At det er forventet at man skal passe på. Man hører jo til stadighet at man skal «sjekke ditt, sjekke datt». Jeg er redd at baksiden av den medaljen ikke bare er positiv. Jeg ser jo også senere i utviklingsløpet at det er foreldre som synes det er helt innafor å ta blodprøve av barna uten mistanke om narkobruk for øvrig.*

*Far til jente på 9 år, advokat, Oslo vest*

Foreldrene som ble intervjuet, hadde i ulik grad søkt etter råd og anbefalinger på nettet. Enkelte hadde funnet svar på ting de lurte på i ulike foreldrefora og diskusjonsgrupper. Andre foretrakk mer offisielle kanaler og råd fra myndigheter, men syntes det var vanskelig å finne fram til de rette nettsidene.

*– Vi trenger en bruksanvisning, for eksempel hvis en 6-syåring skal få sin første mobil. Hva er viktig da, i den alderen? Hvordan går du fram? Hvilke råd bør foreldre få? Kanskje jeg er for streng? Det kan hende. Jeg gjør det jeg tror er best, men vil gjerne lese et sted at sånn kan du gå fram.*

*Mor til 11-årig jente, apotektekniker, Oslo øst*

Foreldrene som uttrykte mest bekymring og konfliktfylte følelser knyttet til å regulere barnas skjermbruk, var i stor grad de samme som ønsket seg mer foreldrestøtte, tydelige anbefalinger og felles regler som alle i klassen kunne følge. De påpekte at lærerne er forsiktige med å ha sterke meninger når temaet drøftes på foreldremøter, og at de ofte sier at det er opp til foreldregruppen.

*– Det burde i større grad være tema på foreldremøtene. Det hadde gjort at det hadde blitt en konsensus om hvordan man skal forholde seg. Og alle fikk den samme informasjonen.*

*Far til 12-årig gutt, kulturarbeider, Oslo nord*



– Hvis det hadde vært strenge beskjeder fra skolen som hadde forklart litt mer om aldersgrenser og sånne ting, ville barna tatt det mer seriøst. Lærerne kunne ta det opp på konferansetimer, sånne individuelle samtaler som alle må til. Informasjonen kunne også vært på skolens hjemmeside. Hvis jeg hadde fått vite om en sånn side med gode råd, ville jeg sikkert lest det.

Mor til 11-årig jente, apotektekniker, Oslo øst

Også i en tidligere undersøkelse fra organisasjonen Barnevakten kom det fram at mange foreldre ønsker tydeligere anbefalinger fra myndighetene om barn og sosiale medier.<sup>46</sup> Nær halvparten av foreldrene sa at de opplever at råd og informasjon fra myndighetene om barn og sosiale medier er for utydelige. To av tre foreldre mente at myndighetene burde gi klare råd om at barn under 13 år ikke bør være på sosiale medier. Det er spesielt foreldre til de yngste barna som etterspør dette.

De færreste foreldrene som ble intervjuet til denne rapporten, hadde tro på at teknologiselskapene og medieplattformene vil ta et større ansvar for å utvikle teknologien i en retning som er mer beskyttende for barn og unge. Enkelte ønsket likevel at foreldre kunne få et automatisk varsel hvis det skjer noe ugreit i sosiale medier:

– For eksempel hvis barna får en stygg melding: Jeg tenker at det ikke burde vært så lett å fjerne som i Snapchat. Der rekker jo foreldre ikke å se før det blir slettet.

Alenemor til 11-årig gutt, designer, Oslo Øst

Denne moren mente det er for lett å jukse seg til e-postadresser og åpne stadig nye kontoer:

– Mange foreldre orker ikke ta kampen med barna sine, de sier heller «OK, jeg åpner den kontoen for deg». Men det bør ha konsekvenser, for eksempel at man blir utestengt fra apper hvis man bryter reglene.

Enkelte ønsket seg anbefalinger av den typen Trygg Trafikk gir, som blant annet går på at barn ikke bør sykle i blandet trafikk før de er 11 år.

– Jeg skulle ønske at skoleledelsen var tydeligere. De gjør jo det med sykling, sånne anbefalinger fra Trygg Trafikk. De tar det opp på foreldremøtet og sier at det er ikke skolen som bestemmer, men det er skolens holdning. Det kan hende at hvis skoleledelsen hadde kommet med lignende anbefalinger om nett og mobilbruk, hadde det vært litt lettere å støtte seg på.

Mor til 11-årig jente, arkitekt, Oslo Nord

Svarene gjenspeiler at det er stor bredde i foreldres holdninger, bekymringer og behov for støtte. Foreldrene er i stor grad enige om at det er et foreldreansvar å følge med på og å regulere barnas bruk av mobil og digitale medier. Samtidig opplever de ansvaret for å ta

---

<sup>46</sup> Margunn Serigstad Dahle, Hans-Olav Hodøl, Ingvild Thu Kro og Øyvind Økland (2020): Skjermet barndom? Rapport basert på undersøkelse blant foreldre og lærere om barns skjermbruk. Barnevakten/ NLA Høgskolen <https://www.barnevakten.no/wp-content/uploads/2020/02/Skjermet-barndom-RAPPORT.pdf>



avgjørelser, ha oversikt og finne den «riktige balansen» mellom skjermbruk og andre aktiviteter som både krevende og tyngende.







## 5. Seks digitale dilemmaer norske familier står i

Det å få sin første smarttelefon kan på mange måter forstås som en overgangsrite til et mer selvstendig digitalt medborgerskap. Gjennom intervjuene med barn og foreldre i ti familier med ulik bakgrunn utpeker det seg noen sentrale dilemmaer når barn får sin første smarttelefon. Ut fra intervjumaterialet synes det å være en interessekonflikt og en kjøpslåing mellom barn og foreldre om hvor mye og hvordan mobilen skal brukes. Foreldre gir barna mobil for å kunne ha kontakt, kontroll og oversikt. Barna ønsker seg mobil av helt andre grunner: for underholdning og gøy, kontakt med venner, sosiale medier, spill og morsomme apper. Resultatet blir en kontinuerlig forhandling om bruk og tilgang. Anskaffelse av den første smarttelefonen stiller både barn og foreldre overfor en rekke dilemmaer som familien må finne løsninger på:

### **Barnas dilemmaer:**

#### **Selvregulering vs. strengere regler**

Selv om det er gøy og spennende med smarttelefonen, forteller barna at de opplever flere sider ved mobilbruk og sosiale medier som problematiske. Det som er særlig slående i intervjuene, er hvor åpent barna snakker om å bli «hekta». De klarer ikke å legge vekk mobilen, selv når de egentlig føler de har fått nok. De scroller og scroller, skal bare se én video til. Flere sier de har blitt mentalt eller fysisk slitne av for mye skjermbruk. Noen nevner at de kan få vondt i hodet og bli kvalme etter mange timer på skjerm. Enkelte medgir at de faktisk kunne tenke seg strengere regler. Noen uttrykker at mange barn får smarttelefon og tilgang til sosiale medier for tidlig.

#### **Tilgjengelighetspress vs. retten til et privatliv**

Barna forteller at de også kjenner stress over å være tilgjengelig for vennene hele tiden. Et titalls meningsløse meldinger tikker inn når de skal sove, og det forventes svar. Leken, filmen eller den gode samtalen blir avbrutt fordi venner de er sammen med, må sjekke mobilen.

Barna aksepterer at foreldrene bruker ulike sporingsapper som kan fortelle hvor de er til enhver tid og noen opplever det som en plikt å være digitalt synlig for vennene sine, for eksempel på Snapmap. I intervjuene med barna kommer det fram en lav bevissthet om deres rett til privatliv.

### **Foreldredilemmaer:**

#### **Kontroll og oversikt vs. å slippe taket**

Intervjuene viser at behovet for trygghet og tilgjengelighet er den viktigste grunnen til at foreldre gir barn mobil. Samtidig nevnte flere foreldre den gleden de hadde hatt i egen oppvekst over å kunne farte rundt på egen hånd og med venner, på kortere eller lengre turer,



uten å være tilgjengelig for foreldrene. Enkelte av disse foreldrene bruker i dag mobilen til å overvåke barnas ferdsel og sosiale omgang på ulike måter, for eksempel ved å følge med på hvor de er via SnapMap eller Find My iPhone, sjekke søkehistorikk uten at barna er klar over det, eller lytte på barnas vennesaftaler via smartklokka. Intervjuene tyder på at noen foreldre bruker ulike former for overvåking fordi de føler at de ikke er så til stede som de ønsker i barnas digitale verden, da den er så frakoblet deres eget digitale hverdagsliv.

FNs barnekonvensjon artikkel 16 understreker at alle barn har rett til et privatliv. Dilemmaet er hvordan barns rett til privatliv skal veies opp mot foreldres behov for å beskytte barna gjennom kontroll og oversikt. Flere foreldre hadde gjerne reflektert og tatt et aktivt valg om andre sider ved barnas skjermbruk, som hvilke apper de fikk laste ned og kjøp i spill. Inntrykket er at de i mindre grad hadde et gjennomtenkt forhold til barns rett til privatliv. Når de teknologiske mulighetene er der, er det praktisk og lett å ta dem i bruk.

Som voksen omsorgsperson har man en plikt til å sørge for at barnet er trygt. Redd Barna peker på at hvis man har god grunn til å være bekymret for at barn er i alvorlig fare, kan det forsvare å sjekke mobilen eller å bruke en GPS-funksjon.<sup>47</sup> Samtidig er det å sjekke barnas mobiltelefon eller søkehistorikk som å åpne en dagbok. Psykolog og familierapeut Hedvig Montgomery understreker at det å overvåke et annet menneske er et stort inngrep som reiser mange spørsmål.<sup>48</sup> Når trækker vi over grensene til det som er etisk betenkelig? Hvor mye bør vi stole på barna våre? Og blir de egentlig tryggere hvis vi ikke stoler på dem, men velger å følge bevegelsene deres digitalt?

Overvåking kan dessuten gi falsk trygghet, blant annet fordi barn finner måter å komme seg rundt kontrollen på. De legger igjen telefonen, de bruker kodespråk, og de kommuniserer på så mange sosiale plattformer at det er vanskelig å få ordentlig innblikk i hva som skjer. Deres tekniske kunnskaper og fantasi overgår lett foreldregenerasjonens når det trengs. Psykologen mener også å ha sett at barn og ungdommer som blir overvåket, føler at de ikke trenger å passe like godt på seg selv. Foreldrene ser jo likevel alt som skjer.

FNs barnekomité advarer mot rutinemessig overvåking av barn og unge.<sup>49</sup> Personvernkommisjonen mener at selv om bruken av digitale verktøy kan gi trygghet og kontroll for barn og foreldre, kan det være inngripende i barnets rett til personvern.<sup>50</sup> Spørsmålet om bruk av teknologi som overvåking er krevende. Et spørsmål å stille seg er om digital oppdragelse har andre grenser og retningslinjer enn tradisjonell barneoppdragelse. Ville foreldre synes det var like greit å overvåke barna sine fysisk, for eksempel ved å lytte ved døren når barnet har venner på besøk? Å lese dagbøker uten å spørre eller å følge etter barna utendørs for å se om de kommer fram dit de skal?

---

<sup>47</sup> Redd Barna: Foreldreveiledningsfilmer under produksjon, publiseres i mars 2023

<sup>48</sup> Aftenposten.no: Foreldrekoden: Far ser deg. Publisert 04.04.2022, <https://www.aftenposten.no/amagasinet/i/rE1wM8/foreldrekoden-far-ser-deg>

<sup>49</sup> Committee on Rights of the Child, General comment No.25 (2021) on childrens rights in relation to the digital environment

<sup>50</sup> NOU 2022: 11. Ditt Personvern – vårt felles ansvar.



Datatilsynet tror overvåkingsteknologien kan skade barn og unges dømmekraft og forståelse av retten til eget privatliv.<sup>51</sup>

Barna som er intervjuet til denne rapporten, så ut til å akseptere at foreldrene overvåker dem gjennom sporing, søkehistorikk og kontroll av meldinger. Spørsmålet er om dette er en god strategi for selvstendighet eller for foreldre-barn-relasjonen på sikt. Overvåking av barn kan ha en negativ effekt på tillitsforholdet mellom foreldre og barn, noe flere av foreldrene uttrykte i intervjuene. Barn tar dessuten ofte etter og lærer av foreldrenes praksis. En av 11-åringene som ble intervjuet, følte at det var en forventning blant vennene om at hun hadde på funksjonen SnapMap, slik at de visste hvor hun befant seg. Det er grunn til å spørre om foreldrepraksis med å overvåke barna flytter grenser for hvordan barn selv forstår sin egen rett til et privatliv.

### «God, gammeldags barndom» vs. «følge med i utviklingen»

De fleste foreldrene som er intervjuet, uttrykte en aksept for at mye av barnas sosiale liv er flyttet over på smarttelefonen, og at barna kan lære seg ting på nett som kan være viktige for dem i framtiden. Likevel er et vrient dilemma for mange foreldre hvilken tilnærming de skal ha til at ny teknologi har endret barns oppvekst på en så gjennomgripende måte.

Foreldrene formidler en resignasjon og sårhet over at barna er tvunget inn i en barndomskultur de på mange vis føler ikke er bra for dem. Uavhengig av sosial bakgrunn og holdning til barnas bruk av digital teknologi ga foreldrene uttrykk for at de opplever å stå i skvis mellom barnas ønske om ubegrenset bruk av mobil og andre digitale medier og et ønske om at barna skal få oppleve en barndom mer lik deres egen. De mintes en svunnen tid da barn var mer fysisk aktive, besøkte venner spontant og hadde stor frihet til å utforske omgivelsene på egen hånd. De trakk fram hvordan det å ha mulighet til å kjede seg kunne lede videre til det de anså som positive og kreative sysler som lesing og tegning.

Dette mener foreldrene står i kontrast til dagens barndom, som er mer preget av stillesitting, passivt inntak av digitalt innhold og mindre fysisk lek med jevnaldrende. Funnene gjenspeiles i en norsk undersøkelse om den moderne foreldrerollen, der et flertall av foreldrene mener at barna deres har for lite fysisk samvær med andre barn og for få frie, uorganiserte fritidsaktiviteter.<sup>52</sup>

Foreldrene som ble intervjuet til denne rapporten, befant seg på et spekter fra dem som hadde strenge og tydelige regler for skjermtid og innhold, til dem som ønsket å være mer fleksible. På den «strenge» siden var de som helst ikke ville gi barna tilgang til digital teknologi før de måtte. Disse foreldrene var generelt mer teknologiskeptiske, mer opptatt av å holde seg til aldersgrenser og å begrense barnas tidsbruk på mobil og andre skjermer. De

<sup>51</sup> Nrk.no: Smartklokke-invasjonen. 30.10.2022, <https://www.nrk.no/kultur/xl/den-norske-smartklokka-xplora-fins-pa-ein-million-barnehender-1.16137702>

<sup>52</sup> Voksne for barn: Foreldrerollen – om gleder og utfordringer ved å ha barn i Norge i dag. Rapport, 2022. <https://vfb.no/app/uploads/2022/11/Barn-i-Norge-2022-Foreldrerollen.pdf>



trakk også fram at muligheten for å regulere barnas teknologibruk ble vanskeliggjort av at nettbrett er introdusert i skolen fra tidlige klassetrinn, og var skeptiske til læringsutbyttet av digitale læremidler.

På den mer fleksible siden var de som ga uttrykk for at man må «følge med i tiden», og at mobil og sosiale medier er et positivt tilskudd både i barns liv og som avlastning og underholdning i familien. Disse foreldrene var opptatt av å se an barnets modenhet, ulike hverdagssituasjoner og barnets øvrige aktiviteter.

Foreldre på begge sider erkjente at uansett tilnærming, ble noe tapt på veien. De strengere foreldrene, som i mindre grad la opp til forhandling og diskusjon, rapporterte om tidvis høyt konfliktnivå, mye krangling og negativitet knyttet til mobilbruk. De mer fleksible kunne oppleve at selv om de hadde mindre krangling i hjemmet, kunne det bli «altfor mange timer» på skjerm på bekostning av andre aktiviteter og samvær. Også disse foreldrene fortalte at det kunne bli sterke negative reaksjoner når barna måtte logge av, eller at de ble irritable når de fikk være på skjermen ubegrenset.

### **Følge egne prinsipper vs. gjøre som «alle andre»**

Flere av foreldrene som er intervjuet, hadde tidlig gjort seg tanker om å introdusere mobil ved en spesiell alder eller et spesielt klassetrinn, basert på hva de mente var best for barnet. De hadde også en opprinnelig plan om å holde seg til aldersgrenser for sosiale medier.

Men beslutninger om barnas digitale mediebruk tas på ingen måte i et vakuum. I møte med andre familiers valg opplevde foreldrene at egne planer og prinsipper ble stilt på prøve. De står i en rekke dilemmaer: Skal man holde seg til aldersgrenser og forsøke å begrense skjermtiden for de yngre barna, når mange i barnets vennemiljø allerede har fått tilgang til mobil, spill og sosiale medier? I hvilken grad skal foreldre la barnet oppleve utenforskapet som følge av å ikke få delta på de samme plattformene som jevnaldrende? Hva bør veie tyngst mellom at barnet er «med» og inkludert i dette sosiale fellesskapet, og at barnet skjermes mot digitalt innhold som ikke er alderstilpasset, eller som kan være skadelig?

Enkelte foreldre hadde holdt seg til det de selv mente var riktig, uten å se til hva andre familier gjorde. De var i stor grad fornøyd med valget, og mente barnet hadde stått godt i å måtte vente med smarttelefon og sosiale medier, selv om det kunne innebære noe utenforskap. Barna i disse familiene mente dette ikke alltid hadde vært så lett. Enkelte uttrykte frustrasjon over ikke å være der vennene var, eller over å måtte vente til foreldrene kom hjem for å kunne svare på en snap via foreldrenes mobil.

Andre foreldre fortalte at de hadde gitt etter for presset fra barna og tillatt spill og sosiale medier som venner og klassekamerater allerede hadde fått mange år før de var gamle nok ifølge aldersgrensen. Foreldrene uttrykte samtidig frustrasjon over at det var vanskelig å stå ved planen for familiens teknologibruk basert på det de selv mente var best for barnet. De hadde en opplevelse av at regulering og håndtering av barnas skjermbruk i stor grad var tatt





fra dem, og at de i stedet ble styrt av normen i barnas vennemiljø og skolens sterke satsing på digital teknologi.

Enkelte foreldre var tilhengere av å få til felles regler på foreldremøter eller i barnas vennegjeng, på samme måte som man blir enig om regler for bursdagsfeiring eller sykling til skolen. De mente at det er lettere å holde fast ved tydelige begrensninger når «alle andre» har de samme reglene. Andre ga klart uttrykk for at de ikke ønsket å være med på felles regler, og at de selv måtte få velge løsninger som passet best for deres familie. De pekte på at foreldre har ulike hverdagsliv og livssituasjoner. Noen var aleneforeldre, andre hadde barn med spesielle behov eller mange barn i ulike aldre. Alt dette er faktorer som påvirker hvordan foreldre regulerer og håndterer barnas digitale liv.

### Idealer vs. tidsklemma

Foreldre, både de som er intervjuet til denne rapporten, og respondenter i andre undersøkelser, gir uttrykk for at de ofte har dårlig samvittighet og føler seg utilstrekkelige i møte med ekspertråd om å følge opp barnas digitale hverdagsliv.<sup>53</sup> Foreldrenes ulike livssituasjoner og hektiske hverdagsliv bidrar til at generelle råd fra myndigheter og ulike eksperter om at de må engasjere seg og følge med på barnas skjermbruk, ikke alltid passer inn i familielivet. Foreldrene som er intervjuet til denne rapporten, fortalte at de kjenner på dårlig samvittighet for at de ikke lever opp til idealet om å «utforske nettet sammen med barna», spille med dem, sitte sammen og ha positive opplevelser på skjerm. Som én forelder sa: «Jeg har null interesse for det».

Da TikTok i desember 2022 ble utfordret på at unge brukere kan havne i usunne «kaninhull» der de mottar svært mye innhold for eksempel rettet mot kropp og utseende, svarte tjenesten med at det er lansert et verktøy der man automatisk kan filtrere ut videoer med ord eller emneknagger man ikke vil se.<sup>54</sup> Teknologigiganten oppfordret foreldre til å utforske dette verktøyet og andre sikkerhetsfunksjoner sammen med barna. Sett opp mot foreldrenes opplevelse av utilstrekkelighet og manglende oversikt over barnas mediebruk virker slike tiltak lite realistiske.

Det er ikke noe nytt at foreldre synes det er vanskelig å følge med på og å regulere egne barns mediebruk. Allerede i 2007 gjorde SIFO en undersøkelse blant norske foreldre som viste at det store antallet teknologier byr på utfordringer. Foreldre i 2000-årene syntes det var vanskelig og tidkrevende å forstå og følge med på barnas mediehverdag.<sup>55</sup> Rapporten beskriver at mange foreldre derfor hadde gått over fra å regulere og kontrollere det enkelte mediet til en mer generell «dannende» tilnærming overfor barna. Andre igjen hadde gitt opp regulering og kontroll fordi det ble for krevende.

---

<sup>53</sup> Voksne for barn: Foreldrerollen – om gleder og utfordringer ved å ha barn i Norge i dag. Rapport, 2022. <https://vfb.no/app/uploads/2022/11/Barn-i-Norge-2022-Foreldrerollen.pdf>

<sup>54</sup> Nrk.no: TikToks muskelkraft. 03.12.2022

<https://www.nrk.no/vestfoldogtelemark/tiktoks-algoritmer-drar-barn-inn-i-en-verden-av-ekstrem-trening-og-vektnedgang-1.16183933>

<sup>55</sup> SIFO oppdragsrapport\_2007\_barn\_og\_unge\_i\_den\_nye\_mediehverdagen\_-\_web.1.pdf



Dette gjenspeiles også i en nyere rapport fra SIFO, der foreldre i fokusgrupper alle nikket anerkjennende til rådet om å engasjere seg i barnas mediebruk.<sup>56</sup> Samtidig sa mange at de syntes dette var vanskelig å følge i praksis. Hverdagens realiteter var ofte at barna var mest på skjermen når foreldrene var opptatt med noe annet. Ofte var innholdet barna likte, av en type foreldrene ikke syntes var så interessant, og dermed lite fristende å sette seg ned og bruke tid på. De hadde også opplevd at når barna spilte, var de ikke så interessert i å snakke om det.

I en undersøkelse om dagens foreldrerolle i 2022 utført av organisasjonen Voksne for barn rapporterer bare vel én av ti at det *ikke* er vanskelig å være den forelder de ønsker å være.<sup>57</sup> Tidspress, inkludert krysspress mellom jobb og familieliv, oppgis som den største utfordringen. De med lavest utdanning og inntekt strever mest med foreldrerollen. Selv om de aller fleste ser på seg selv som en «god forelder», går utfordringer med grensesetting igjen på tvers av alle gruppene. Dette gjelder særlig grensesetting knyttet til barnas skjermtid. Mens 65 prosent synes at grensesetting generelt er «lett å gjennomføre», synker tallet til 41 prosent når det gjelder å begrense skjermtiden til barna.

At foreldrene synes det er vanskelig å følge barna i deres digitale hverdagsliv, gjenspeiles også i en rapport fra forskningsprosjektet ySKILLS.<sup>58</sup> Forskerne har intervjuet 62 ungdommer som har hatt traumatiserende opplevelser på nett. Et av forholdene undersøkelsen peker på, er at ungdom i liten grad deler disse opplevelsene med voksne. Flere av de unge oppgir i intervjuer at de har liten tro på at voksne omsorgspersoner har noe å bidra med for å hjelpe dem med problemer fra den digitale sfæren. Der mener de foreldrene spiller på bortebane, som sitatet under illustrerer:

*«Because going to your mother and telling her about it, 'Mom, I get bullied, because I have such a high Snap score', it's not exactly easy. Because a mother wouldn't really understand, because she wasn't the one experiencing it. So, I kind of feel that going to a parent about something that's going on online, it's really difficult ... because when they were young, when adults were young, they didn't have social media. **They barely had phones ... they're not going to understand it anyway, so why spend your time trying to explain it?**»*  
(2022, s. 65)

Intervjuene i vår rapport, viser også at foreldrene strever med å regulere et digitalt oppvekstmiljø de ikke helt har kapasitet til å ha oversikt over. Samtidig kommer det fram at foreldre følger med i barnas digitale verden så godt de kan.

---

<sup>56</sup> Ardis Storm-Mathisen og Ingrid Kjørstad: Barns bruk av smarttelefon og nettbrett – En kvalitativ undersøkelse av regulerings idealer og praksiser. SIFO: Fagrapport nr. 2-2015. [https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/5311/file80222\\_fagrapport\\_nr.\\_2\\_2015\\_-\\_ram\\_nettbrettrapport\\_-\\_publiseringsversjon.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/5311/file80222_fagrapport_nr._2_2015_-_ram_nettbrettrapport_-_publiseringsversjon.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

<sup>57</sup> Voksne for barn: Foreldrerollen – om gleder og utfordringer ved å ha barn i Norge i dag. Rapport, 2022. <https://vfb.no/app/uploads/2022/11/Barn-i-Norge-2022-Foreldrerollen.pdf>

<sup>58</sup> Livingstone, S., Stoilova, M., Stänicke, L. I., Jessen, R. S., Graham, R., Staksrud, E., & Jensen, T. K. (2022). Young people experiencing internet-related mental health difficulties: The benefits and risks of digital skills. An empirical study. KU Leuven, ySKILLS



Det er likevel tydelig at mange norske foreldre går for skjermtid som en strategi for å regulere barnas digitale mediebruk. Tidsbruken på skjerm var et tilbakevendende tema i intervjuene, og dette var det aspektet som så ut til å skape mest frustrasjon og konflikt i familiene.





## 6. Veien videre

Denne rapporten belyser hvordan barn opplever å få sin første mobiltelefon, hvordan dette påvirker familielivet og hvilke oppdragelsesdilemmaer foreldrene møter når barna entrer den digitale arenaen.

Gjennom intervjuene som er gjort med barn i forbindelse med rapporten, kommer det tydelig fram at 9–12-åringene har en rekke positive opplevelser knyttet til å få sin første mobiltelefon. Å bli del av en digital infrastruktur der de kan være i tett kontakt med foreldre og venner, gir nye friheter. Barn får mulighet til å utvide radiusen, gå til skolen alene, bli med venner hjem spontant og delta i sosiale fellesskap på nett med jevnaldrende. Noen av barna forteller imidlertid også om utfordringer knyttet til mobilbruken, som at det kan være vanskelig å logge av, og at de opplever det som en plikt å være tilgjengelige og digitalt synlige for venner og foreldre i spingsapper. Både blant barn og foreldre ser det ut til å være en svak bevissthet om barns rett til privatliv i det digitale.

Intervjuene med foreldre viser at det digitale foreldreskapet oppleves krevende. Foreldre beskriver teknologien som noe det ikke går an å velge seg bort fra, men som man styres av gjennom gruppepress, skolens bruk av digitale plattformer og utstyr og en kulturell norm om at man må «være en del av verden» og «følge med i utviklingen».

Både den kvantitative undersøkelsen Barn og medier 2022 og de kvalitative intervjuene som er gjort i forbindelse med denne rapporten, viser at mange foreldre åpner for at barna får bruke sosiale medier før de har nådd tjenestenes aldersgrense på 13 år. Dette gjør at barn møter innhold i tjenester som TikTok, SnapChat og Instagram, som er beregnet for eldre aldersgrupper. Intervjuene viser at selv om foreldre kjenner til at barna på den måten kan bli eksponert både for innhold og sosiale situasjoner som de kanskje ikke er modne nok til å håndtere på egen hånd, er det vanlig å gi dem tilgang til sosiale medier – i frykt for at de skal falle utenfor.

### Foreldre har ulik oppfatning om behov for råd og støtte

Foreldrene som er intervjuet til denne rapporten, har varierende erfaringer med å finne gode råd og konkrete anbefalinger som de kan støtte seg på i det digitale foreldreskapet. Dette kommer også fram i en annen ny norsk undersøkelse om den moderne foreldrerollen, gjennomført av organisasjonen Voksne for barn.<sup>59</sup> Her uttrykker flere foreldre at de blir forvirret av motstridende og uklare råd, og at de har problemer med å navigere i jungelen av ulike stemmer som mener noe om hvordan de bør være og ikke være som foreldre.

I intervjuene gjort til Medietilsynets rapport mente noen foreldre at tydeligere råd fra det offentlige, anbefalinger fra skolen og felles regler om for eksempel tidsbruk på skjerm og når

---

<sup>59</sup> Voksne for barn: Foreldrerollen – om gleder og utfordringer ved å ha barn i Norge i dag. Rapport, 2022. <https://vfb.no/app/uploads/2022/11/Barn-i-Norge-2022-Foreldrerollen.pdf>





det er riktig å la barna få tilgang til sosiale medier, kan gjøre håndteringen av barnas teknologibruk lettere og mindre konfliktfylt. Andre ønsket å håndtere barnas bruk av mobil og digitale medier uten for mye innblanding fra andre.

Den digitale overgangen har gått raskt, og etter Medietilsynets vurdering er det behov for mer kunnskap og forskning om hvilke effekter barns bruk av mobiltelefon og sosiale medier har, både på kort og lang sikt. Dette ble også påpekt av Medieskadelighetsutvalget i 2021.<sup>60</sup>

I påvente av dette bør det sees nærmere på hvordan foreldre som ønsker det, kan få bedre støtte når de skal ta valg om barnas bruk av mobil og nett, og hvordan de på best mulig måte kan balansere barns rettigheter til informasjon og deltakelse opp mot kravene til beskyttelse. Etter Medietilsynets vurdering bør de ulike offentlige faginstansene som gir råd og tilbyr tjenester til foreldre og barn om digital oppvekst, i større grad samordne og tydeliggjøre sine anbefalinger. Medietilsynet koordinerer arbeidet med en handlingsplan som skal følge opp nasjonal strategi for trygg digital oppvekst, *Rett på nett*.<sup>61</sup> Her bidrar i tillegg Helsedirektoratet, Utdanningsdirektoratet, Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir), Politidirektoratet, Datatilsynet og Forbrukertilsynet. Gruppen skal blant annet foreslå tiltak for å øke den digitale kompetansen blant foreldre og voksne som arbeider med barn. Medietilsynet mener dette er en god anledning til å arbeide fram tydeligere, mer samstemte og kunnskapsbaserte råd til foreldre/voksne omsorgspersoner og voksne som arbeider med barn. Dette kan bidra til at foreldre opplever bedre støtte i den digitale oppdragelsen.

## Mer enn et foreldreansvar?

Digitaliseringen innebærer en gjennomgripende endring av samfunnsstrukturen, og det er vanskelig både for myndigheter og foreldre å ha full oversikt over reelle utfordringer og risikoer. Få av foreldrene som er intervjuet til denne rapporten, hadde tro på at offentlig regulering av teknologibransjen var gjennomførbart for å få mer beskyttende strukturer for barn og unge. De opplevde reguleringer og lovverk som langt på etterskudd av den enormt raske digitale medieutviklingen. De hadde heller ikke tiltro til at bransjen selv ville ta ansvar.

I en ny SIFO-rapport om barn og unges digitale kompetanse, kommer det fram at *ansvaret* for håndteringen av det digitale livet kan oppleves som *individualisert*. Rapporten beskriver hvordan verden har endret seg dramatisk de siste årene, spesielt med tanke på hvordan det digitale veves stadig dypere inn i samfunnsstrukturer, sosiale relasjoner, kulturer og markeder (2022, s.4):<sup>62</sup>

---

<sup>60</sup> NOU 2021: 3. *Barneliv foran, bak og i skjermen*.

<https://www.regjeringen.no/contentassets/ccbe13e108674685a7602f9c1974a4c4/no/pdfs/nou202120210003000d/dddpdfs.pdf>

<sup>61</sup> Barne- og familiedepartementet: *Rett på nett*. Nasjonal strategi for trygg digital oppvekst. Strategi - 2021  
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/rett-pa-nett/id2870086/>

<sup>62</sup> Barn og unges digitale kompetanse: *Unge brukermedvirkning i utviklingen av digital kompetanseforståelse*. SIFO-rapport 9, 2022



*«Dette utfordrer eksisterende rolleforståelser, ansvarsfordeling og regulering av sektorer. Mens sektorregulering, informasjon og støttesystemer oppleves som delvis fragmentert og lite koordinert, kan **ansvaret som påligger den enkelte, oppleves som stadig mer omfattende og individualisert i en dypdigitalisert verden.**»*

En så grunnleggende samfunnsendring kan ikke løses av familiene alene. Når endringene er strukturelle og drives fram av teknologiaktører som har sterk kommersiell interesse av å fange og holde på barns oppmerksomhet fra de er helt små, er det behov for en viss regulering. Siden mange av de største plattformene og tjenestene er globale, trengs det regelverk på tvers av landegrensler. EUs nye forordning for digitale tjenester (Digital Services Act – DSA) pålegger plattformene å ta mer ansvar for innhold barn og unge eksponeres for i sosiale medier.<sup>63</sup> Tilbyderne blir pålagt å innføre *tiltak* mot at mindreårige eksponeres for innhold som kan ha alvorlige konsekvenser for fysisk og psykisk helse, eller som kan skape avhengighet. Det blir også lettere å fjerne innhold som er ulovlig etter norsk lov, og det innføres et forbud mot målrettet markedsføring rettet mot mindreårige. Dette er gode og nødvendige tiltak, som skal bidra til økt beskyttelse for barn. I hvert land, også i Norge, skal det etableres en koordinator som får ansvar for å håndheve DSA og dokumentere brudd på bestemmelsene. Dette gir et norsk handlingsrom som bør utnyttes for å sikre barn og unges rett til beskyttelse, ytringsfrihet og informasjon på digitale plattformer.

I tillegg til det som skjer på europeisk nivå, bør det nasjonale lovverket som skal beskytte barn på nett, gjennomgås, forbedres og gjøres mer tilgjengelig. Personvernkommissjonen, som la fram sine anbefalinger høsten 2022, foreslår å nedsette et lovutvalg for å gjennomgå og foreslå endringer i relevante regelverk for å kunne beskytte barn og unge i digitale flater.<sup>64</sup> Medietilsynet stiller seg bak kommisjonens anbefaling og mener dette er et arbeid som bør prioriteres. Det er viktig at alle aktuelle regelverk sees i sammenheng, både på nasjonalt nivå og i relasjon til det som skjer på europeisk nivå.

Det finnes ingen enkle svar på de utfordringer barn og foreldre møter i den digitale hverdagen. Men viktige spørsmål må adresseres og diskuteres på samfunnsnivå. Forskning og kunnskapsinnhenting må prioriteres, og regelverk bør utvikles og oppdateres.

---

<sup>63</sup> EUs lovjournal EUR-Lex. 2022. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:32022R2065&qid=1671531311705&from=EN>

<sup>64</sup> NOU 2022:11. *Ditt personvern – vårt felles ansvar.*



Foto: Lisbeth Michelsen/15 sekunder

ISBN: 978-82-8428-033-2



Nygata 4, 1607 Fredrikstad



69 30 12 00



post@medietilsynet.no

