

Barn och ungas digitala vanor på fritiden

**BAKGRUNDSINFORMATION TILL DE ÅLÄNDSKA REKOMMENDATIONERNA
OCH LÄNKAR TILL FOLKHÄLSOMYNDIGHETENS DIGITALA VÄGLEDNING**

Dnr: 2024/4318

Datum: 11.3.2025

PB 1060, AX-22111 Mariehamn

registrator@regeringen.ax

+358 18 25 000

www.regeringen.ax

Rekommendationer för barn och ungas digitala vanor på fritiden

Åländska rekommendationer för barn och ungas digitala vanor på fritiden har varit efterfrågade under en längre tid. Efter förankring med berörda aktörer i det åländska samhället publicerades sådana rekommendationer i mars 2025. De finns att tillgå digitalt på landskapsregeringens webbplats:

<https://www.regeringen.ax/halsa-omsorg/folkhalsostrategi-aland-2023-2030/landskapsregeringens-rekommendationer-om-barn-ungas-digitala-vanor-pa-fritiden>

Rekommendationerna finns även i tryckt format, genom broschyrer som distribueras till arbetsplatser där yrkesverksamma träffar föräldrar/vårdnadshavare samt barn och unga mellan 0 och 18 år.

Viktigt att komma ihåg om de åländska rekommendationerna är att de endast avser barn och ungas digitala vanor på fritiden, dvs. användning av sociala medier, digitala spel, streamingtjänster samt tv-tittande. Rekommendationerna riktar sig i första hand till föräldrar/vårdnadshavare till barn i ålderskategorierna <2 år, 2–5 år, 6–12 år och 13–18 år. Det finns även rekommendationer som är framtagna direkt till unga mellan 13 och 18 år.

Rekommendationerna följer i allt väsentligt WHO:s rekommendationer och de rekommendationer som togs fram 2024 av svenska Folkhälsomyndigheten. I slutet av det här dokumentet finns länkar till WHO och Folkhälsomyndigheten för den som är intresserad av den bakomliggande forskningen.

Folkhälsomyndighetens vägledning

På svenska Folkhälsomyndighetens webbplats finns en digital vägledning som ger stöd och praktiska råd för hälsosamma skärmvanor. Den innehåller viktig bakgrundsinformation till föräldrar/vårdnadshavare samt yrkesverksamma som träffar barn och unga. Syftet med vägledningen är att förklara hur barn och unga kan använda digitala medier på ett balanserat sätt.

I vägledningen tas upp hur man kan:

- få balans i vardagen och sova bättre
- undvika att lägga för mycket tid på digitala medier
- styra innehållet
- förhålla sig till innehållet
- minska utsattheten på nätet
- hantera beroende av digitala medier
- hantera och minska risken för konflikter
- göra inställningar för skärmtid, innehåll och säkerhet.

Varje område innehåller en kort bakgrund och fakta, tips till föräldrar, barn eller unga samt förslag på reflektions- och samtalsfrågor för samtal mellan föräldrar och barn. Dessutom finns en särskild vägledning till föräldrar till barn med olika funktionsnedsättningar eller särskilda behov.

Folkhälsomyndighetens vägledning kompletterar de åländska rekommendationerna för barn och ungas digitala vanor och har arbetats fram i nära samarbete med barn, unga, föräldrar och experter

samt aktörer som arbetar nära barn, och den baseras på uttryckta behov. Du når vägledningen genom att klicka på länkarna nedan eller genom att besöka Folkhälsomyndighetens webbplats:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/digitala-medier-och-halsa/vagledning-till-balanserad-anvandning-av-digitala-medier/>

Länkar till vägledningens olika delar

[Få balans i vardagen och bättre sömn — Folkhälsomyndigheten](#)

Balans i vardagen handlar om att skärmanvändning inte ska ta för mycket tid från sådant som är viktigt att göra och sådant som man mår bra av. Det kan till exempel gälla att sköta skolan, sova bra, umgås med familj och vänner, ägna sig åt fritidsintressen (utanför skärmen) och röra på sig.

[Hantera tid som läggs på digitala medier — Folkhälsomyndigheten](#)

Tidshantering handlar om hur mycket tid man ägnar åt digitala medier, och när på dygnet. Många barn har sitt sociala liv på nätet, men för mycket skärmtid är inte bra för hälsan. Det finns sätt att resonera om skärmtid och bestämma vad som ska gälla i er familj.

[Styra innehållet i digitala medier — Folkhälsomyndigheten](#)

Att styra innehållet handlar om att till exempel välja eller välja bort vissa appar utifrån deras innehåll. Det finns sätt att få reda på mer om de spel och sociala medier som barn och unga använder, och sätt att undvika skadliga algoritmer, marknadsföring och köp i appar.

[Förhålla sig till innehållet i digitala medier — Folkhälsomyndigheten](#)

Att förhålla sig till innehållet i digitala medier handlar om att förstå vad det är man ser och fundera på varför vissa inlägg, reklamfilmer eller tips dyker upp i flödet. Det handlar också om vilken typ av innehåll som får användarna att må dåligt – och vad man kan göra för att undvika det.

[Minska risken för utsatthet — Folkhälsomyndigheten](#)

Att minska utsatthet handlar om att minska risken för kränkningar och mobbning, undvika oönskade kontakter eller undvika olämpligt innehåll. Om något jobbigt eller obehagligt ändå händer finns det hjälp att få.

[Hantera problematisk och beroendeliknande användning av digitala medier — Folkhälsomyndigheten](#)

Många plattformar och appar är utformade för att på kort sikt förhöja positiva känslor och dämpa negativa, och för att användaren ska vilja använda dem mer och mer. Användningen av digitala medier kan då bli problematisk eller beroendeliknande.

[Hantera och minska risken för konflikter — Folkhälsomyndigheten](#)

Att hantera och minska risken för konflikter handlar om att fundera på vad som orsakar konflikter och bråk, och vilka strategier som då ska användas. Det handlar också om att komma överens om gemensamma regler och kunna diskutera skärmtid och innehåll i digitala medier utan att bli osams.

[Inställningar för skärmtid, innehåll och säkerhet — Folkhälsomyndigheten](#)

Det finns en hel del inställningar man kan göra i sina digitala medier för att styra vilket innehåll man tar del av och hur mycket tid som läggs på olika appar eller liknande. Här listas några exempel på inställningar som du som förälder kan göra för dig själv eller för dina barn, eller som du som ung kan göra själv.

[Vägledning till föräldrar till barn med olika funktionsnedsättningar eller särskilda behov — Folkhälsomyndigheten](#)

Alla barn behöver balans i vardagen, med tid för alla grundbehov såsom sömn, fysisk aktivitet och relationer. Det kan vara svårt att uppnå, särskilt för barn och unga med funktionsnedsättningar. Många gånger hjälper det att göra flera små förändringar än en stor.

[Så tog vi fram vägledningen till balanserad användning av digitala medier — Folkhälsomyndigheten](#)

Vägledningen är framtagen i nära dialog med barn, unga, föräldrar, experter och berörda aktörer. Genom fokusgrupper, paneler och samarbeten har vi samlat insikter om vardagsutmaningar och behov. Arbetet bygger på forskning, erfarenhet och samskapande för att möta olika gruppers förutsättningar.

Länkar:

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

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>

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