

# Børns første skærme

Kortlægning af 6-10-årige børns skærmbrug



Kasper Merling Arendt, Julie Schou Nicolajsen, Asger Graa Andreasen,  
Sarah Richardt Schoop og Lars Fynbo

**VIVE**



*Børns første skærme*

*– Kortlægning af 6-10-årige børns skærmbrug*

© VIVE og forfatterne, 2026

e-ISBN: 978-87-7582-546-2

Arkivfoto: Cathrine Ertmann/VIVE

Projekt: 303258

Finansiering: Red Barnet med Just Human som samarbejdspartner og med støtte fra Nordea-fonden

## **VIVE**

Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd

Herluf Trolles Gade 11

1052 København K

[www.vive.dk](http://www.vive.dk)

VIVEs publikationer kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.



VIVE støtter FN's verdensmål og angiver her, hvilket eller hvilke verdensmål der knytter sig til publikationen.



## Forord

Nyere undersøgelser viser, at skærme og digitale enheder er en fast del af rigtig mange danske børns liv. Mange børn vokser op med et stort udvalg af skærme i hjemmet – nogle af disse skærme tilhører børnene selv, mens andre skærme tilhører forældre eller søskende.

Forskning i børns skærmbrug peger i forskellige retninger. Det er positivt, at børn kan finde fællesskaber online, men øget skærmbrug vækker også bekymring blandt fagprofessionelle, myndigheder, politikere og forældre. Bekymringerne omhandler indvirkningen på børns kognitive udvikling, mentale trivsel og risikoen for krænkelser og overgreb online.

Analysen indgår i programmet Børneliv i Digital Trivsel, hvor Red Barnet samarbejder med Just Human, Københavns Professionshøjskole, VIA University College, Professionshøjskolen Absalon, CFU Danmark og tre kommuner.

Rapporten af udarbejdet af forsker Kasper Merling Arendt (projektleder), senioranalytikere Julie Schou Nicolajsen og Asger Graa Andreasen, chefanalytiker Sarah Richardt Schoop og seniorforsker Lars Fynbo. Rapporten er internt kvalitetssikret og har været i eksternt review.

*Carsten Strømbæk Pedersen*  
Forsknings- og analysechef  
for VIVE Uddannelse, Børn og Unge



# Indholdsfortegnelse

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Hovedresultater                                                                                    | 6  |
| Afrapportering                                                                                     | 10 |
| 1 Indledning                                                                                       | 11 |
| 1.1 Skærme udgør en fast del af barndommen                                                         | 11 |
| 1.2 Undersøgelsens formål                                                                          | 14 |
| 2 Børns adgang til skærm                                                                           | 17 |
| 2.1 Hvilken adgang har børn til digitale enheder, og hvornår får børn deres første digitale enhed? | 17 |
| 2.2 Hvor meget tid bruger børn på forskellige digitale aktiviteter?                                | 24 |
| 2.3 Er skærmbrugen uden for hjemmet passende?                                                      | 30 |
| 2.4 Skærmregler i hjemmene                                                                         | 32 |
| 3 Børns brug af skærm                                                                              | 36 |
| 3.1 Hvad bruger børn skærm til?                                                                    | 36 |
| 3.2 Hvilke platforme bruger børn?                                                                  | 41 |
| 3.3 Bruger børn skærm alene eller sammen med andre?                                                | 47 |
| 4 Sammenhæng mellem brug af skærm og trivsel                                                       | 59 |
| 4.1 Større børn oplever oftere at skulle svare hurtigt på beskeder og opkald                       | 60 |
| 4.2 Skærmens påvirkning på humør og søvn                                                           | 61 |
| 4.3 Skærmbrug, fællesskaber og bekymringer                                                         | 69 |
| 5 Konklusion                                                                                       | 74 |
| Dokumentation                                                                                      | 76 |
| 6 Data og metode                                                                                   | 77 |
| 6.1 Dataindsamling                                                                                 | 77 |
| 6.2 Powerberegning, repræsentativitet og vægtning                                                  | 78 |
| 6.3 Spørgeskemaer til børn og deres forældre                                                       | 81 |

|       |                                                   |    |
|-------|---------------------------------------------------|----|
| 6.4   | Inddragelse af børneperspektiver gennem workshops | 83 |
| 6.5   | Undersøgelsens begrænsninger og forbehold         | 86 |
| <hr/> |                                                   |    |
|       | Litteratur                                        | 88 |
| <hr/> |                                                   |    |
|       | Bilag 1 Supplerende tabeller                      | 91 |
| <hr/> |                                                   |    |
|       | Bilag 2 Spørgeskemaer til børn og voksne          | 92 |

# Hovedresultater

Undersøgelsen omhandler 6-10-årige børns adgang til og ejerskab over skærme samt skærmbrugens indflydelse på adfærd, fællesskaber og trivsel. Undersøgelsen kombinerer spørgeskemabesvarelser fra børn og forældre med kvalitative fund fra to analyseworkshops med børn. Samlet set viser resultaterne, at skærme er en integreret del af børns hverdagsliv, men at skærmbrugens betydning for sociale relationer og trivsel er præget af en række tydelige dilemmaer.

## Skærme vinder tidligt ind – indhold skifter med alderen

Næsten alle børn har tidligt og omfattende adgang til skærme. Knap 9 ud af 10 børn i alderen 6-10 år har adgang til mindst én skærm. Allerede fra 6-årsalderen har 86 pct. adgang til en skærmenhed – typisk en tablet. I takt med at alderen stiger, stiger også antallet af skærme, som børnene har adgang til – i gennemsnit har 6-årige adgang til 2,4 forskellige skærme, mens tallet er 4,4 skærme for de 10-årige. Samtidig får en stor del børn også deres *egen* enhed relativt tidligt: Gennemsnitsalderen for den første tablet er 5,2 år, mens gennemsnitsalderen for smartphones er 8,1 år.

På tværs af alder bruger børn primært skærmen til at se *noget*: Samlet set angiver 89 pct., at de bruger skærmene til at se video, film eller serier. Børn i 10-årsalderen bruger skærmen til flere formål end de yngre børn – herunder gaming (85 pct.), at kommunikere med venner (70 pct.) og familie (64 pct.) samt lektier (33 pct.). Det betyder, at skærmen i stigende grad anvendes til andet end underholdning.

Andelen af børn med mindst 2 timers daglig skærmtid i hverdagen stiger markant med alder, mens aldersforskellene er mindre i weekenden.

Ud over aldersforskelle ses der også forskelle i platformbrug efter forældres uddannelsesniveau. YouTube anvendes relativt oftere blandt børn fra familier med kortere uddannelse, mens streamingtjenester, som kræver betalende abonnement, såsom Netflix og Disney+ er mere udbredt blandt børn af forældre med længere uddannelse.

## De fleste familier har klare rammer og regler for indhold og skærmtid

Langt de fleste familier har opstillet regler og rammer for deres børns brug af skærme, både i forhold til indhold og tidsforbrug. Reglerne varierer i forhold til barnets alder, og i takt med at børnene i højere grad får deres egne enheder. 40-41 pct. af forældrene oplever jævnligt konflikter, når de forsøger at begrænse skærmtid. Samtidig vurderer mellem 35 og 52 pct., afhængigt af barnets alder, at deres barn bruger *for meget* skærm. Resultaterne peger således på, at skærmbrug i mange familier er genstand for løbende forhandlinger og uenigheder.

De fleste forældre vurderer, at skærmbrug i *skolen* er passende (35 pct. er helt enige, 20 pct. er delvist enige), mens vurderingen er mere delt i *fritiden*: Kun 24 pct. er helt enige i, at skærmbforbruget er passende, og 27 pct. er helt eller delvist uenige. Det er tydeligt, at børn i aldersgruppen har et veludviklet sprog i forhold til skærmregler, hvilket vidner om, at de fleste familier har løbende samtaler om skærmbbruget.

## Skærmens betydning for humøret

Forskningslitteraturen peger på, at skærmbbrug har overvejende negativ indflydelse på børns sundhed og trivsel. Skærmen kan også understøtte en positiv udvikling under en række forudsætninger, fx ved alderssvarende indhold og med en aktivt deltagende voksen på siden. I og med at skærmene i praksis udgør en fast del af børnelivet, rummer skærmbbruget en række markante dilemmaer for forældre og børn.

Kun en meget lille andel af forældrene er helt enige i, at skærmbbrug har en positiv indvirkning på barnets humør. Samtidig er en betydelig andel helt eller delvist uenige. Omkring halvdelen af børnene i alle aldre oplever, at det er lidt svært at stoppe med at bruge skærm. De yngste reagerer oftere med at blive vrede eller kede af det, mens flere af de ældste oplever det som uproblematisk. Samtidig vurderer mange forældre – især til de yngste børn – at skærmen kan hjælpe barnet til at falde til ro. Denne vurdering aftager med alderen, og blandt forældre til de ældste børn er der markant flere, som er uenige i, at skærmen virker beroligende.

Der ses også variation i forældres vurderinger efter uddannelsesniveau. En større andel af forældre med længere videregående uddannelse er kritiske over for skærmens betydning for barnets humør sammenlignet med forældre med kortere uddannelse.

Forældrene oplever generelt ikke, at skærmbbrug påvirker søvnen negativt, men bekymringen stiger med omfanget af skærmtid. Blandt børn med over 2 timers daglig

skærmbrug er forældre oftere enige i, at skærmen har en dårlig indflydelse på søvnen, mens forældre til børn med lavere forbrug sjældnere ser det som et problem. På tværs af alder, køn og forældres uddannelse ses der derimod ingen klare eller statistisk robuste forskelle.

Det viser et tydeligt dilemma mellem skærmens funktion til at skabe ro på tidspunkter, hvor forældre måske skal ordne praktiske gøremål (fx ved at lade børnene se video), og bekymringer for skærmens negative indvirkning på fx trivsel eller fællesskaber (fx gennem overstimulering).

## **Tydelige dilemmaer i forhold til fællesskaber**

Skærmens rolle i forhold til fællesskaber er kompleks. Forældre til de ældste børn vurderer oftere end forældre til de yngste, at skærmbrug kan styrke børns fællesskaber (blandt forældre til 10-årige er 52 pct. helt eller delvist enige mod 21 pct. blandt forældre til 6-årige). Samtidig oplever en betydelig andel af forældre til 9- og 10-årige, at skærmen er nødvendig for, at barnet kan deltage i sociale fællesskaber (hhv. 38 og 43 pct.).

Flere forældre vurderer, at skærmbrug kan tage tid fra fysisk samvær med venner. Blandt forældre til de ældste børn angiver 40 pct. af forældre til 10-årige og 30 pct. af forældre til 9-årige, at de helt eller delvist er enige i, at skærmbrug betyder, at barnet er mindre sammen med venner offline.

Køn spiller her en vis rolle: En større andel drenge bruger skærm til gaming sammenlignet med piger, og en større andel drenge kommunikerer med venner gennem spil, hvilket kan være med til at forklare kønsforskelle i, hvordan skærmen indgår i sociale fællesskaber.

## **Forældre kender ikke omfanget af børns ubehagelige oplevelser på skærmen**

En relativt stor andel af børnene har oplevet noget på skærmen, der gjorde dem kede af det eller bange. Andelen er højest blandt de 7- og 8-årige, hvor hhv. 38 pct. og 37 pct. svarer bekræftende, mens 34 pct. af de 6-årige, 23 pct. af de 9-årige og 30 pct. af de 10-årige angiver det samme. Resultaterne peger på, at ubehagelige oplevelser ikke er begrænset til de ældste børn, men også forekommer blandt de

yngste, hvilket kan hænge sammen med aldersforskelle i, hvad der opleves som skræmmende eller ubehageligt.

Forældres kendskab dækker kun dele af oplevelserne. Blandt forældre til 6-årige angiver 8 pct., at deres barn har haft en ubehagelig oplevelse online inden for det seneste år, selvom 34 pct. af de 6-årige selv rapporterer dette. Tilsvarende ses forskelle også blandt de øvrige aldersgrupper, hvor andelen af forældre, der har kendskab til barnets ubehagelige oplevelser, generelt ligger lavere end børnenes egne angivelser. Fund fra workshops understøtter dette billede og viser, at ikke alle børn fortæller voksne om ubehagelige oplevelser på nettet.

## Fakta om undersøgelsen

Undersøgelsen baserer sig på flere datakilder: et spørgeskema til børn i alderen 6-10 år og et spørgeskema til børnenes forældre. Derudover er der afholdt workshops med børn i målgruppen forud for dataindsamlingen med henblik på at styrke undersøgelsens relevans. Der er også afholdt to workshops med børn i målgruppen med henblik på at kvalificere analysens resultater.

I alt har 787 børn og 1.316 forældre deltaget i spørgeskemaundersøgelsen.

Analyserne i undersøgelsen er repræsentative for målgruppen.

# > **Afrapportering**

# 1 Indledning

## 1.1 Skærme udgør en fast del af barndommen



Skærme og digitale enheder er blevet så almindelige, at de allerede fra en tidlig alder spiller en rolle for socialt samvær, trivsel og hygge. De fungerer som en kilde til både underholdning og kontakt med omverdenen, fx gennem videoopkald med familiemedlemmer. Dette fortsætter senere ind i barndommen, hvor spil og sociale platforme kan danne rammerne om børns fællesskaber. Men digitalt skærmbrug hænger også sammen med risici for ukontrolleret forbrug, ubehagelige oplevelser, gambling osv.

I takt med de seneste årtiers teknologiske udvikling, suppleret med omfattende markedsføring af forskellige online forbrugsmuligheder, er brugen af digitale medier i barndommen steget markant (Ottosen et al., 2022), og børn introduceres til skærme og digitale enheder i en stadig tidligere alder (Medierådet for Børn og Unge, 2022). Allerede i 4-årsalderen bruger stort set alle danske børn skærme, og omkring hvert tredje barn ejer sin egen tablet eller smartphone (Olsen et al., 2024). I børnehvealderen har knap 9 ud af 10 børnehalebørn adgang til skærme derhjemme, og de fleste bruger dem dagligt – ofte alene, mens voksne er optaget af praktiske gøremål (Børns Vilkår, 2023). Nyere undersøgelser viser også, at en stor andel af børnene allerede i en tidlig alder overskrider Sundhedsstyrelsens anbefalinger for skærmtid (Sundhedsstyrelsen, 2023; Olsen et al., 2024).

Spørgsmål til børns skærmbrug – fx om det er ved at løbe løbsk og bør reguleres, eller om det "bare" skal anerkendes som en udvidelse af den (fysiske) verden, som børn allerede fungerer i – er blevet et vigtigt tema i mange familier, i skoler og i den offentlige debat. I 2023 offentliggjorde Sundhedsstyrelsen for første gang danske anbefalinger til skærmbrug for børn og unge (Sundhedsstyrelsen, 2023). Folketingets partier indgik en politisk aftale om mobilfrie skoler og fritidstilbud i 2025 (Børne- & Undervisningsministeriet, 2025), og senest er der indgået en politisk aftale om en aldersbegrænsning på 15 år for sociale medier (med mulighed for, at børn ned til 13 år kan få adgang med forældresamtykke) (Digitaliseringsministeriet, 2025). Ved rapportens udgivelse er denne aldersgrænse endnu ikke vedtaget.

Debatten handler sjældent kun om, *hvor meget tid* børn bruger foran skærmen, men i stigende grad om, *hvad de laver*, mens de er der. Forskningslitteraturen er da også bredt set enige om, at indhold, kontekst og aktiv deltagelse fra voksne betyder mere for trivslen, end antallet af minutter foran skærmen alene gør (fx Ottosen & Andreasen, 2020; Fynbo et al., 2022; Børns Vilkår, 2023).

Alligevel er hverdagen med skærme ofte blandet: Forældre oplever både glæder og bekymringer ved børns digitale liv (Børns Vilkår, 2021), og mange beskriver konflikter omkring skærmregler, -tid og -brug. Fra børns perspektiv kan skærme give adgang til underholdning, spejling af interesser og fællesskaber, der eksisterer, også når man ikke er fysisk sammen (fx Fynbo et al., 2022). Børns digitale liv er således præget af muligheder, men udgør samtidig også en arena, hvor børn skal navigere i eksponering for reklamer, sammenligninger med andre, ubehagelige oplevelser, uønsket kontakt med fremmede m.m. (Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen, 2025; Red Barnet, 2024).

### **Adgang til fælles enheder eller ejerskab over egne enheder**

På trods af en omfattende viden om børns skærmbrug ved vi mindre om, *hvordan* børn gradvist bevæger sig fra at have adgang til forældres eller familiens fælles enheder til selv at eje dem – og hvilken betydning denne overgang har for deres trivsel, digitale adfærd og sociale fællesskaber. Når børn får deres første personlige enhed – oftest en smartphone eller tablet – opstår en ny form for selvstændighed i deres digitale liv. Overgangen markerer et vendepunkt, hvor barnet kan være online, uden at der altid er direkte voksenopsyn og på tværs af skole-, hjemme- og fritidskontekster.

Når mobilen altid er tæt på, gør det det også lettere for barnet at tjekke beskeder, spille spil og se videoer mange gange i løbet af dagen (fx Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen, 2025). En sådan fleksibilitet rummer både muligheder og risici: Den kan understøtte sociale relationer (fx Fynbo et al., 2022), men også føre til øget samlet skærmtid, mere spredt opmærksomhed, øget stress og en række uønskede oplevelser (Fynbo et al., 2022; Red Barnet, 2024). Samtidig bliver det sværere for forældre og lærere at følge med i, hvad barnet ser og oplever – fordi skærmbruken finder sted på enheder, der potentielt følger barnet gennem *hele* dagen. Dermed bliver det centralt at belyse, hvornår børn får deres første digitale enheder – og hvordan disse påvirker adfærd, trivsel og social deltagelse.

Det er dog vigtigt at understrege, at ejerskab ikke nødvendigvis betyder fri eller ubegrænset brug – mange forældre sætter fortsat rammer for deres børns adgang til funktioner og apps – fx enten ved helt analogt at håndhæve regler eller på teknisk vis ved at blokere bestemte apps, blokere særligt indhold eller aktivere tidsbegrænsning i form af fx en indbygget skærmtidstimer. Selvom barnet ejer enheden, kan bruken fortsat variere betydeligt fra familie til familie afhængigt af graden af forældreregulering.

Set i et internationalt perspektiv har forskningen i børns brug af digitale enheder hovedsageligt fokuseret på, om selve bruken af skærme og digitale enheder har betydning for trivsel, mens relativt færre studier har undersøgt betydningen af selve ejerskabet. Flere studier finder, at et øget forbrug af smartphones og lignende

enheder hænger sammen med lavere trivsel (Busch & McCarthy, 2021). Der er imidlertid ikke enighed om retningen på sammenhængen, dvs. om øget skærmbrug fører til lavere trivsel, eller om øget skærmbrug er et symptom på lav trivsel.

De relativt få studier, som eksplicit har undersøgt betydningen af ejerskab af smartphones for børn og unges trivsel, når til forskellige konklusioner. Dempsey et al. (2020) viser, at der er en negativ sammenhæng mellem ejerskab af en smartphone og trivsel, mens George et al. (2020) ikke finder nogen tydelige sammenhænge. Forskellene i studierne konklusioner kan blandt andet skyldes, hvor stor vægt der lægges på betydningen af selve ejerskabet af en smartphone set i forhold til betydningen af det indhold, børn forbruger (Sun et al., 2023).

Derfor er der et behov for yderligere analyser, som undersøger sammenhængen mellem ejerskab af digitale enheder, brugen heraf og deres indflydelse på sociale relationer og trivsel. Har det fx en særlig betydning for trivslen, hvis barnet tidligt i livet får en digital enhed og samtidig har et omfattende brug, eller er det et omfattende brug af digitale enheder, som har betydning for trivslen, uanset tidspunktet for første digitale enhed?

### **Boks 1.1      Hvad siger forskningen om børns skærmbrug?**

Forskellige studier, der anvender forskellige videnskabelige metoder, viser et blandet billede med modstridende resultater (fx Valkenburg, 2022). En nylig gennemgang af litteraturen pointerer, at teknologierne fortsat er så nye, at vi ikke kender de reelle langtidseffekter (Madelaire et al., 2024). Dog viser gennemgangen en sammenhæng mellem brug af smartphones/sociale medier og mistrivsel, som følger to mulige forklaringsmodeller:

- Brug af skærme har direkte skadelige effekter, fx gennem oplæring af hjernens belønningssystem, eksponering for idealiseret indhold eller for skræmmende og ikkealderssvarende indhold på sociale medier (fx Orben et al., 2024).
- Brug af skærme har indirekte skadelige effekter i form af mindre tid til andre aktiviteter, som kunne have støttet børns udvikling (fx Sbarra et al., 2019; Kirkegaard et al., 2020).

Madelaire et al. (2024), som har foretaget denne gennemgang, konkluderer på tværs af en række solide danske og internationale studier, at en stor andel danske unge har et betydeligt forbrug af skærme, at der kan påvises sammenhænge

begge veje mellem højt skærmbrug og mentale helbredsproblemer, og at en intervention med henblik på at reducere skærmbrug viste positive effekter på fysisk aktivitet samt børn og forældres trivsel og humør.

Som nævnt er forskningen ikke entydig, for der findes evidens for positive effekter af børns skærmbrug, fx kan kvalitetsapps, spil, tv, film og videoer have en positiv indvirkning på læring, adfærd og trivsel (se fx AAP Council on Communications and Media, 2016; Cheng & Weatherly, 2025; Livingstone & Pothong, 2022; Boldi & Rapp, 2022).

Forskningslitteraturen fremhæver imidlertid, at de positive indvirkninger af skærmbrug kræver en fornuftig balance mellem skærmaktiviteter og andre aktiviteter, fx fysisk og kreativ leg, læsning og samvær med andre børn og voksne – samt aktiv deltagelse (*co-viewing*) fra en forælder, der hjælper børnene med at bearbejde de informationer, de indoptager gennem skærmen.

## 1.2 Undersøgelsens formål

Formålet med denne undersøgelse er at besvare følgende undersøgelsesspørgsmål:

*Hvordan hænger børns første digitale enheder sammen med deres digitale vaner, adfærd, sociale fællesskaber og trivsel?*

### Fokus og målgruppe

Undersøgelsen har fokus på, hvordan 6-10-årige børns første digitale enhed hænger sammen med deres digitale vaner, sociale fællesskaber og trivsel. Skærmbrogen er undersøgt i et hverdagsperspektiv, dvs. fx ikke kun i skoletiden. Målgruppen af 6-10-årige er valgt, fordi det ofte er i denne periode, at børn får deres første personlige digitale enheder – samtidig med at de skal indgå i nye fællesskaber i skolen. Desuden dækker undersøgelsen et videnshul, idet der modsat både mindre børns digitale vaner og unges online mediebrug, som der findes nogen viden om, stadig kun er begrænset viden om aldersgruppen 6-10 år.

De fleste kvantitative undersøgelser om børns mediebrug trækker på forældres besvarelser på spørgsmål om deres børns digitale liv. Kvalitative eller mixed methods-undersøgelser anvender enten udelukkende børneinterviews eller supplerer forældrespørgeskemaer med interviews med børn.

## Undersøgelsens børnesyn

Undersøgelsen bygger på et børnesyn i tråd med FN's børnekonvention, hvor børn betragtes som individer med egen ret til at deltage i beslutninger, der vedrører deres eget liv.

Derfor har børnene også en stemme i undersøgelsen – både gennem et særligt udviklet spørgeskema til målgruppen og gennem to analyseworkshops med børn vedr. undersøgelsens resultater.

I denne undersøgelse anvender vi en anderledes tilgang med det formål at lade børnene få en stemme. Vi supplerer et spørgeskema til forældre med et spørgeskema, som er tilpasset 6-10-årige børn. Spørgeskemaet til børn giver ny viden om børns digitale liv fra deres eget perspektiv. For eksempel afdækker spørgeskemaet, hvad børnene bruger enhederne til, hvilke platforme de bruger, om de har haft nogle ubehagelige oplevelser, og hvad de synes, det bedste ved skærme er – alt sammen i en spørgeskræmme, der er tilpasset målgruppen.

For at nuancere fundene fra spørgeskemaundersøgelsen er der gennemført to workshops med børn i 2. og 4. klasse. Formålet med workshopene var at få børns egne erfaringer og fortolkninger af de statistiske fund og dermed få kvalitative perspektiver på skærmbrug, der kan belyse, hvordan skærmbrug forstås og opleves i børns hverdagsliv.

Boks 1.2 viser nogle af undersøgelsens centrale begreber.

### Boks 1.2 Definitioner og afgrænsninger

#### Definition af skærme og digitale enheder

I undersøgelsen anvendes udtrykkene 'skærme' og 'digitale enheder'. Disse udtryk dækker primært over *smart devices*, dvs. online enheder, der har muligheder for at køre apps eller programmer (fx videostreaming, spilapps, spil til pc og konsol eller sociale medier). 'Skærme' og 'digitale enheder' omfatter især smartphones og tablets, som barnet kan bruge selvstændigt og på tværs af hjem, skole og fritid. 'Dumbphones' (dvs. mobiltelefoner uden internetadgang) og 'aktivitetsure' (fx GPS- og sportsure) indgår også i undersøgelsen, men disse enheder er sekundære i forhold til de online enheder. I spørgeskemaundersøgelsen til børn omtales de som 'skærme', mens undersøgelsen til forældre også involverer udtrykket 'enheder'.

#### Ejerskab og adgang til enheder

I undersøgelsen skelnes mellem ejerskab og adgang til enheder. Således sondres mellem fire mulige scenarier: (a) ingen adgang eller ejerskab, (b) adgang uden ejerskab, (c) ejerskab med begrænset adgang og (d) ejerskab og adgang.

Denne skelnen gør det muligt at undersøge, både hvornår børn får adgang til skærme, og hvornår de får deres egne enheder. Det giver også mulighed for at undersøge, om selve ejerskabet over en enhed har en særskilt sammenhæng med en række udfaldsmål, eller om adgang til skærme og digitale enheder er tilstrækkeligt.

## Indhold

I undersøgelsen anvendes begrebet 'indhold' (*engelsk: content*) om det materiale og de aktiviteter, som børn møder, bruger eller interagerer med på skærme og digitale enheder. Indhold kan både være passivt (fx musik og film) og aktivt (fx spil og kommunikation). Indhold kan være produceret af privatpersoner, professionelle brugere eller fx kunstig intelligens. Derfor kan indhold dække over en bred vifte af bl.a. video-indhold (fx film, serier, tv-programmer, YouTube-videoer samt klip på TikTok, Reels, eller Shorts), spil og gaming (mobilspil, konsolspil, online og offline spil, multiplayer-spil, herunder Roblox, Minecraft, Fortnite osv.), kommunikation (fx beskeder og chats, tale- og videoopkald, sociale platforme). Børn møder også forskelligt indhold i forbindelse med sociale medier (fx Snapchat, Instagram, Facebook m.m.), men også gennem musik- og podcastapps, foto-, video- og tegneapps samt skole- eller læringsapps (fx Albert, Nota, m.m.). Selvom vi i denne undersøgelse ikke specifikt undersøger kommercielt indhold, er dette også noget, børn eksponeres for på diverse skærme og enheder (fx reklamer, product placement, influencemarkedsføring, mikrotransaktioner gennem køb i apps, samt algoritmer, der foreslår forskelligt sponsoreret indhold). Begrebet dækker dermed over hele det enorme spektrum af digitalt materiale, som børn eksponeres for gennem deres brug af skærme – både det, de aktivt opsøger, og det, de præsenteres for gennem algoritmer m.m.

## 2 Børns adgang til skærm

Dette kapitel beskriver, hvordan børn i alderen 6-10 år har adgang til skærme, og hvornår de typisk får deres første personlige enhed. Digitale enheder omfatter i denne sammenhæng tablets, smartphones, spillekonsoller og lignende enheder, som børn kan bruge enten selv eller sammen med en voksen hjemme, i skolen eller i fritiden.

Beskrivelserne baserer sig i høj grad på besvarelser fra forældre og suppleres med børnenes egne perspektiver. Beskrivelserne anvender en række forskellige analytiske inddelinger, fx opdeles besvarelser i henhold til børnenes alder og/eller køn.

### 2.1 Hvilken adgang har børn til digitale enheder, og hvornår får børn deres første digitale enhed?

Langt de fleste børn i aldersgruppen 6-10 år har adgang til skærme i hjemmet. Tabel 2.1 viser andelen af børn, der har adgang til mindst én skærm i hjemmet. Andelen ligger stabilt højt på tværs af aldersgrupperne og varierer mellem 85 og 91 pct. Den laveste andel ses blandt 8-årige (85 pct.), mens den højeste ses blandt 10-årige (91 pct.). Forskellene mellem aldersgrupperne er små og peger på, at adgang til skærme i hjemmet er udbredt allerede blandt de yngste børn i undersøgelsen.

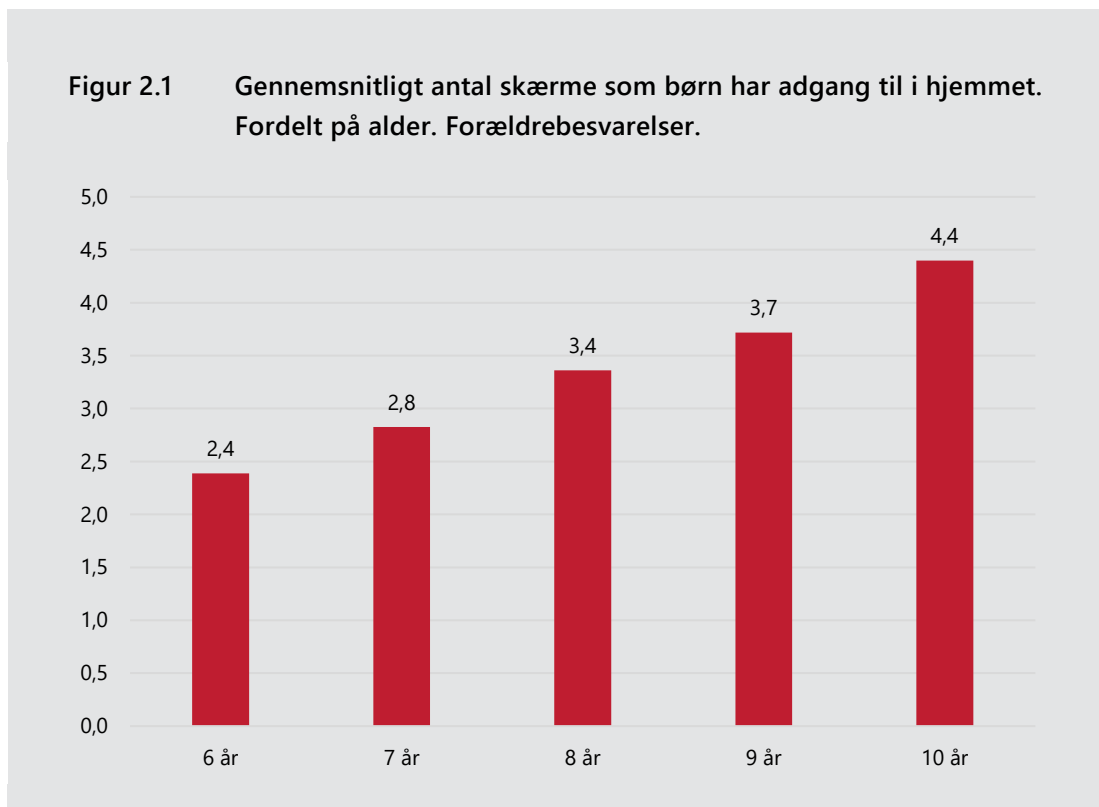
**Tabel 2.1** Andelen af børn, der har adgang til mindst én skærm i hjemmet. Procent. Forældrebesvarelser.

| Alder      | Andel med adgang til mindst én skærm. Procent. |
|------------|------------------------------------------------|
| 6 år       | 86                                             |
| 7 år       | 87                                             |
| 8 år       | 85                                             |
| 9 år       | 90                                             |
| 10 år      | 91                                             |
| Gennemsnit | 88                                             |

Anm.: De inkluderede skærme dækker over smart-TV, tablet, smartphone, computer, spillekonsol, aktivitetssur, flow-TV, smartwatch, dumbphone (mobil uden internetforbindelse). Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet. N = 1.274.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Mens langt de fleste børn har adgang til mindst én skærm tidligt, giver Figur 2.1 et mere nuanceret billede af omfanget. Figuren viser, hvor mange skærme børnene i gennemsnit har adgang til på tværs af alder – og her er det tydeligt, at antallet af skærme stiger med alderen. Blandt 6-årige har børnene i gennemsnit adgang til 2,4 skærme, mens dette stiger til 2,8 blandt 7-årige og 3,4 blandt 8-årige. For 9-årige er gennemsnittet 3,7 skærme, og blandt de ældste børn i undersøgelsen, de 10-årige, har børnene i gennemsnit adgang til 4,4 skærme i hjemmet. Udviklingen peger på en gradvis udvidelse af børns skærmadgang i takt med alderen.



Anm.: De inkluderede skærme dækker over smart-TV, tablet, smartphone, computer, spillekonsol, aktivitetsur, flow-TV, smartwatch, dumbphone (mobil uden internetforbindelse). Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet. N = 1.274.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

De deltagende forældre er blevet bedt om at angive, hvilke typer af enheder de har derhjemme, og skelne mellem, om enhederne ejes af barnet selv eller kun findes som fælles enheder (Tabel 2.2). Det har også været muligt at angive, hvis man ikke har de oplyste enheder i hjemmet.

Tabellen viser, at adgangen til enhederne varierer markant, efter hvilken enhed der er tale om. Overordnet set er TV og tablets de mest tilgængelige enheder for børn i alderen 6-10 år. 75 pct. har adgang til et smart-TV, mens 7 pct. har deres eget. 33 pct. af børnene har adgang til en tablet. For tablets gælder det desuden, at

41 pct. af de børn, som har adgang til en tablet, ejer deres egen tablet, hvilket gør den til den enhed, som flest børn selv ejer.

Smartphones forekommer i næsten alle hjem. 31 pct. af børnene i aldersgruppen har deres egen, mens 16 pct. af børnene har adgang til en smartphone, som ikke er deres egen.

Der er væsentlige aldersforskelle i forhold til ejerskab og adgang til smartphones. Blandt 6-årige har 3 pct. deres egen smartphone, mens andelen stiger til 8 pct. blandt 7-årige og 17 pct. blandt 8-årige. For 9-årige har 40 pct. deres egen smartphone, og blandt 10-årige gælder det for 75 pct. (ikke vist i tabel). Samtidig angiver 72 pct. af forældre til 6-årige, at der findes en smartphone i hjemmet, som barnet ikke har adgang til. Denne andel falder med alderen og udgør 40 pct. blandt forældre til 9-årige og 11 pct. blandt forældre til 10-årige. Resultaterne peger på et tydeligt aldersmæssigt skift omkring 9-årsalderen, hvor særligt ejerskab af smartphones bliver markant mere udbredt.

Computere er ligeledes udbredte i hjemmene, og også her ses klare aldersforskelle i adgang og ejerskab. Samlet set har 16 pct. af børn i alderen 6-10 år deres egen computer. Blandt 6- og 7-årige har hhv. 3 pct. og 2 pct. deres egen computer, mens andelen stiger til 8 pct. blandt 8-årige, 19 pct. blandt 9-årige og 41 pct. blandt 10-årige (ikke vist i tabel). Halvdelen af forældrene angiver, at der er en computer i hjemmet, som barnet ikke har adgang til, og dette gælder særligt blandt de yngste børn: Blandt 6-årige har 69 pct. ikke adgang til en computer i hjemmet. Derudover har 17 pct. af børnene deres egen spillekonsol, mens 42 pct. har adgang til en fælles spillekonsol i hjemmet. Endelig viser resultaterne, at smartwatches og aktivitetsure findes sjældnere. Samlet set har 18 pct. af børnene deres eget aktivitetsur, dvs. et ur, der overvåger og registrerer forskellige former for fysisk aktivitet, fx skridt, distance, kalorieforbrug, puls samt søvn.

**Tabel 2.2      Børns adgang til de mest anvendte forskellige typer digitale enheder (procent). Forældrebesvarelser.**

| Enhedstype   | Barnets egen | Barnet har adgang til og må bruge | Findes i hjemmet, men barnet må ikke bruge | Findes ikke i hjemmet |
|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|
| Smart-TV     | 7            | 75                                | 12                                         | 6                     |
| Tablet       | 41           | 33                                | 9                                          | 16                    |
| Smartphone   | 31           | 16                                | 48                                         | 5                     |
| Computer     | 16           | 18                                | 50                                         | 15                    |
| Spillekonsol | 17           | 42                                | 11                                         | 31                    |

| Enhedstype                                 | Barnets egen | Barnet har adgang til og må bruge | Findes i hjemmet, men barnet må ikke bruge | Findes ikke i hjemmet |
|--------------------------------------------|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------|
| Aktivitetsur                               | 18           | 4                                 | 18                                         | 61                    |
| Flow-TV                                    | 2            | 34                                | 6                                          | 57                    |
| Smartwatch                                 | 4            | 2                                 | 22                                         | 72                    |
| Dumbphone (mobil uden internetforbindelse) | 6            | 5                                 | 5                                          | 84                    |

Anm.: Tabellen beror på 1.208 forældrebesvarelser. Tabellen viser andelen af forældrebesvarelser på spørgsmålet 'Tænk på, hvilke typer af skærme I har derhjemme'. Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

## Hvad svarer børnene?

Børnene har selv angivet, hvilke skærme de bruger derhjemme. Børnenes svar giver et direkte indblik i deres egne skærmvaner i hjemmet. Deres svar fortæller i høj grad samme historie som forældrenes – men med enkelte forskelle.

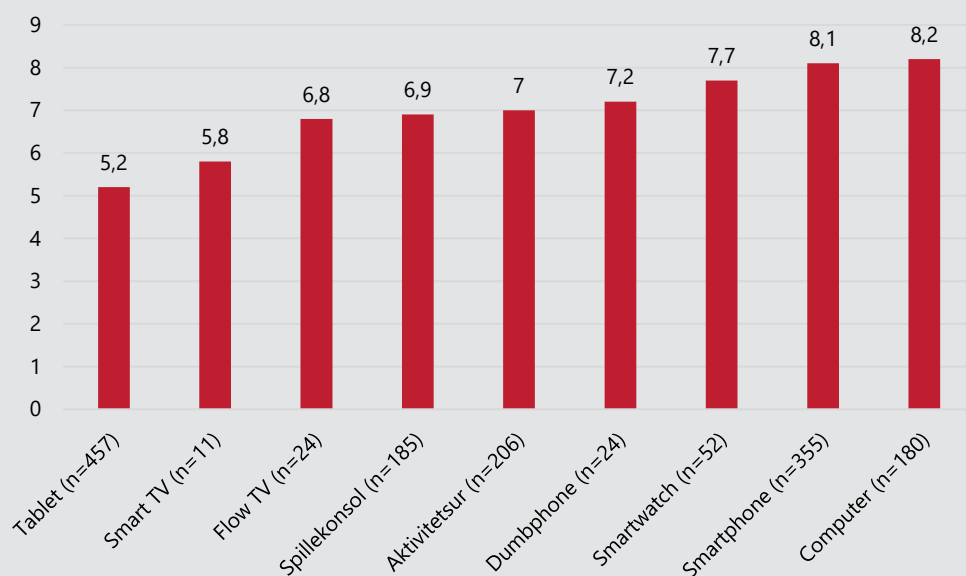
Næsten alle børn svarer, at de bruger TV (86 pct.) og tablets (71 pct.) derhjemme, mens omkring halvdelen nævner mobiltelefoner (56 pct.) og spillekonsol (49 pct.).

Vi har endvidere spurgt de forældre, der angiver, at deres børn har deres egne enheder, hvor gamle børnene var, da de første gang fik enheden. Gennemsnitsalderen for, hvornår børn får de forskellige enheder, fremgår af Figur 2.2.

Figuren viser, at børn i gennemsnit får deres første tablet, når de er 5,2 år gamle, hvilket gør tabletten til den tidligst udbredte enhed. 11 pct. af forældrene har svaret, at deres barn har eget smart-TV – her var gennemsnitsalderen 5,8 år. For første spillekonsol er gennemsnitsalderen 6,9 år. Børn får i gennemsnit deres første smartphone, når de er 8,1 år, mens de i gennemsnit får deres første computer, når de er 8,2 år.

nemsnit deres første smartphone, når de er 8,1 år, mens de i gennemsnit får deres første computer, når de er 8,2 år.

**Figur 2.2 Gennemsnitsalder for første enhed. Forældrebesvarelser.**



Anm.: Figuren viser *kun* svar for de børn, hvor forældrene har angivet, at børnene ejer den pågældende enhed. Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Forældrene har kunnet tilkendegive årsagerne til, at barnet fik de forskellige enheder. De mest hyppige årsager for smartphone, dumbphone, computer, spillekonsol og tablet præsenteres i Tabel 2.3.

Når det kommer til smartphones og dumbphones har flest børn fået den for at kunne være i kontakt med familie (smartphones: 71 pct., dumbphones: 80 pct.) og venner (hhv. 36 pct. og 12 pct.), mens telefonerne også skal bruges, når barnet er alene hjemme (45 pct. og 13 pct.). 28 pct. af forældrene svarer, at deres barn fik en smartphone, fordi andre børn havde eller fik en (søskende/klassekammerater/venner), mens dette kun gælder for 4 pct. af tilfældene, når det kommer til dumbphones. De fleste børn (61 pct.) får en computer til skolebrug, mens 27 pct. svarer en anden årsag (andre årsager kan fx dække over at spille/game). Dette afspejler sig også i besvarelserne for årsagerne til, at børnene fik en spillekonsol: Her svarer 54 pct. anden årsag, 20 pct. svarer til at være i kontakt med venner, og 15 pct. svarer til brug i forbindelse med fritidsaktiviteter. Tilsvarende gælder for tablets, at 53 pct. svarer en anden årsag (som kan dække almindelig underholdning, fx se film og serie eller spille spil). 28 pct. svarer, at barnet fik en tablet, fordi andre børn havde en, fx søskende eller venner/klassekammerater, mens 14 pct. også har angivet, at barnet har fået en tablet til brug i forbindelse med transport.

**Tabel 2.3** Hvad var årsagerne til, at barnet fik... Procent. Forældrebesvarelser.

| Hvad var årsagerne til, at barnet fik...      | Smart-phone | Dumbphone | Computer | Spille-konsol | Tablet |
|-----------------------------------------------|-------------|-----------|----------|---------------|--------|
| Til at være i kontakt med familie             | 71          | 80        | 5        | 8             | 7      |
| Til at være i kontakt med venner              | 36          | 12        | 15       | 20            | 7      |
| Til skolebrug                                 | 5           | 6         | 61       | 3             | 13     |
| Til brug i forbindelse med fritidsaktiviteter | 17          | 6         | 12       | 15            | 12     |
| Til brug i forbindelse med transport          | 28          | 3         | 2        | 3             | 14     |
| Til brug, når barnet er alene hjemme          | 45          | 13        | 6        | 5             | 6      |
| Fordi andre børn fik/havde én <sup>1</sup>    | 28          | 4         | 10       | 22            | 28     |
| Anden årsag                                   | 13          | 21        | 27       | 54            | 53     |
| Antal besvarelser                             | 355         | 24        | 180      | 185           | 456    |

Anm.: Det har været muligt at afgive flere svar. Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet.

Note.: <sup>1</sup> Denne kategori dækker over fire forskellige svarkategorier i spørgeskemaet: fordi søskende fik en, fordi søskende havde en, fordi klassekammerater/venner fik en, fordi klassekammerater/venner havde én. Hvis en forælder har valgt én eller flere af disse svarmuligheder, falder de i kategorien 'fordi andre børn fik/havde én'.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

I det følgende dykker vi lidt dybere ned i forældres bevæggrunde for, at børnene får en smartphone. Vi har undersøgt, hvordan forskellige forældre har svaret på spørgsmålet om årsagerne til, at deres barn har fået en smartphone. Det er særligt smartphonesne, vi fokuserer på her, da den som case er særligt interessant – det skyldes, at den udgør en skærm, der ofte følger barnet rundt i løbet dagen. Vi har undersøgt, om der er forskelle i, hvordan forældre svarer, alt afhængigt af barnets alder, om forældrene er samboende eller bor alene, hvor mange børn der er i husstanden ud over det barn, der indgår i undersøgelsen, samt hvor i landet børn og forældre bor.

Analyserne handler specifikt om de fem mest hyppige årsager til, at børnene får en smartphone, (jf. Tabel 2.3), dvs. til at være i kontakt med familie (71 pct.), til brug når barnet er alene hjemme (45 pct.), til at være i kontakt med venner (36 pct.), til brug i forbindelse med transport (28 pct.), og fordi andre børn fik/havde én (28 pct.)

Analyserne (Bilag 1) viser en tydelig aldersgradient i forhold til en række forskellige årsager. I takt med at børnene bliver ældre, angives årsagen til smartphonesne til at være i kontakt med familien fra 57 pct. for de 6-årige til 74 pct. for de børn, der er fyldt 10. I takt med at børnene bliver ældre, bliver det også mere udbredt, at barnet får en smartphone til brug, når det er alene hjemme. Det er fx tilfældet hos 9 pct. af de 6-årige smartphoneejere og hos 53 pct. af de 10-årige smartphoneejere. I takt med alderen stiger også sandsynligheden for, at barnet får en smartphone for at

være i kontakt med venner. Indflydelsen fra andre børn tegner et lidt blandet billede. 33 pct. af forældrene til 6-årige børn, der har fået smartphones, angiver enten søskende eller venner som én af årsagerne til, at barnet har fået en smartphone, mens andelen er 27 pct. for de 7-årige, 13 pct. for de 8-årige, 41 pct. for de 9-årige og 29 pct. for de 10-årige. Særligt den høje andel blandt forældre til 9-årige vidner om, at det er i denne alder, at mange andre børn får en smartphone, og at det derfor også synes mere sandsynligt, at ens eget barn får én.

Forskellene mellem enlige og samlevende/gifte forældre fremstår begrænsede og ikke substantielle for nogen af de fem hyppigste årsager.

I forhold til geografiske forskelle findes der substantielle forskelle, i forhold til hvor ofte kontakt med venner, brug i forbindelse med transport, at være alene hjemme, og om andre børn havde/fik én, angives som årsag til, at barnet får en smartphone, mens forskellene er mere begrænsede i forhold til kontakt med familie. I forhold til at være i kontakt med venner ligger Nordjylland lavest (19 pct.), Sjælland ligger højest (49 pct), mens de øvrige regioner ligger derimellem. For så vidt angår at være alene hjemme, ligger niveauet på omkring 50 pct. for de fleste regioner, mens det er noget lavere i Hovedstaden, hvor 33 pct. angiver dette som årsag. Ser man på, om barnet får smartphone i forbindelse med transport, ligger Nordjylland markant lavest (12 pct), mens Sjælland og Syddanmark ligger højest (46 pct. og 36 pct.). Hovedstaden og Midtjylland ligger midtmellem. Der er tydelige regionale forskelle i, hvor ofte forældre angiver, at årsagen til, at deres barn får en smartphone, skyldes, at andre børn havde/fik én. Andelen, der angiver dette som årsag, er højest i Nordjylland (57 pct) mod lavest i region Sjælland (21 pct.). De andre regioner ligger derimellem.

Når der ses på antallet af hjemmeboende søskende, er der forskelle i, hvilke årsager der angives for, at barnet får en smartphone. Andelen af børn, der får en smartphone for at være i kontakt med familie eller venner, eller fordi andre børn havde eller fik én, er generelt højest blandt enebørn og børn med én søskende, mens andelen er lavere blandt børn med to eller flere søskende. Tilsvarende ses et fald i andelen, der får en smartphone for at kunne være alene hjemme, når antallet af søskende stiger, særligt blandt børn med tre eller flere søskende.

Det har også været muligt at angive, om søskende fik eller havde en smartphone, som årsag. Blandt de forældre, der angiver, at deres barn fik en smartphone, fordi barnets søskende også havde en, har børnene i gennemsnit 1,6 søskende mod 1,2 søskende for de forældre, der ikke vælger denne mulighed. Tilsvarende har børnene 1,4 søskende i gennemsnit, når forældrene angiver årsagen som at søskende *havde* én, mod 1,1 søskende for de børn, hvor denne årsag ikke vælges. Resultaterne viser, at når søskende får eller allerede har en smartphone, er sandsynligheden højere for, at andre børn i søskendeflokken også får – dette afspejles i det højere gennemsnitlige antal søskende.

Blandt de forskellige enheder, børn i alderen 6-10 år har som deres egne, er de fleste forældre generelt tilfredse med, at barnet har fået deres egen enhed. For langt de fleste enheder svarer mellem 70 og 90 pct. af de adspurgte forældre, at de er meget glade eller lidt glade for, at deres børn har fået en enhed. Disse fordelinger fremgår af Tabel 2.4. Dumbphones fremstår som den enhed, flest forældre er tilfredse med, at deres barn har fået (62 pct. svarer 'Ja, meget', 23 pct. svarer 'Ja, lidt'), mens kun 4 pct. af forældrene gerne ville have ventet. Forældre er i gennemsnit også tilfredse med smartwatches eller aktivitetsure.

For så vidt angår smartphones og tablets, er disse de enheder, hvor den største andel af forældrene gerne ville have ventet (17 pct. i forhold til smartphones, 14 pct. i forhold til tablets).

**Tabel 2.4 Er du glad for, at dit barn har fået... Procent. Forældrebesvarelser.**

|                             | Flow-TV | Smart-TV | Smart-phone | Dumb-phone | Computer | Spille-konsol | Tablet | Smartwatch | Aktivitetsur |
|-----------------------------|---------|----------|-------------|------------|----------|---------------|--------|------------|--------------|
| Ja, meget                   | 16      | 25       | 36          | 62         | 35       | 26            | 28     | 59         | 55           |
| Ja, lidt                    | 57      | 64       | 40          | 23         | 53       | 61            | 51     | 23         | 38           |
| Nej                         | 22      | 6        | 6           | 11         | 7        | 5             | 7      | 17         | 5            |
| Jeg ville gerne have ventet | 2       | 5        | 17          | 4          | 5        | 6             | 14     | 1          | 2            |
| Jeg har fortrudt            | 2       | 0        | 1           | 0          | 0        | 2             | 1      | 0          | 0            |
| I alt                       | 99      | 100      | 100         | 100        | 100      | 100           | 100    | 100        | 100          |
| Antal                       | 24      | 68       | 353         | 69         | 180      | 185           | 456    | 51         | 205          |

Anm.: Det har været muligt at vælge flere svar. Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet.

Pga. afrundinger summerer alle kolonner ikke nødvendigvis til 100.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

## 2.2 Hvor meget tid bruger børn på forskellige digitale aktiviteter?

I dette afsnit belyser vi, hvor megen tid børn i alderen 6-10 år typisk bruger på forskellige digitale aktiviteter både til hverdag og i weekenden.

## Hvad svarer børnene?

Børnenes egne svar bekræfter de mønstre, som forældrene beskriver (se Tabel 3.1). Skærmen bliver primært brugt til at se noget (89 pct.) og spille (80 pct.) – de to mest udbredte aktiviteter. Halvdelen af børnene svarer, at de bruger skærmen til at lytte til musik eller lydbøger. Mellem 40 pct. og 32 pct. af børnene bruger desuden skærmen til at have kontakt med familie eller venner, mens 13 pct. svarer, at de bruger skærmen til læsning. 21 pct. af børnene svarer, at de også bruger skærmen til lektier eller skoleting.

Forældre har angivet – i tidsintervaller – hvor meget tid børnene bruger på at se noget (fx video, billeder, film, serier), at spille eller game, at tage billeder/videoer/tegne, at kommunikere med andre, at læse, at lytte til musik eller lydbøger, skoleopgaver og andre ting (jf. Figur 2.3).

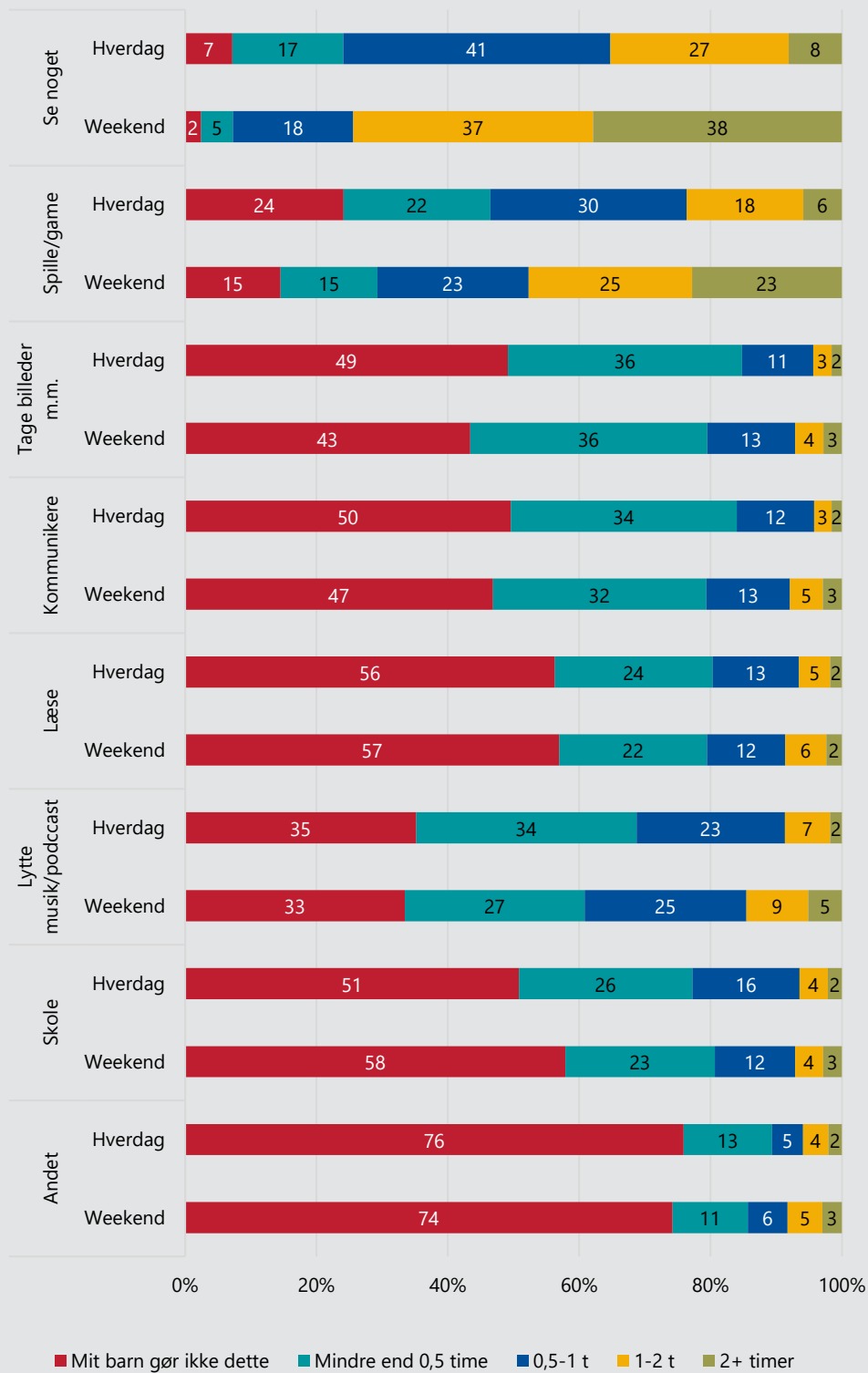
For de fleste digitale aktiviteter bruger børnene mere tid i weekenden end på hverdage. Andelen af børn, der bruger over 2 timer dagligt, stiger særligt i weekenden, især når det gælder at se noget og spille/game.

Overordnet set bruger børnene mest tid på at se noget, fx video, billeder, film og serier. På hverdage bruger 41 pct. 0,5-1 time, 27 pct. bruger 1-2 timer, og 8 pct. bruger 2 timer eller mere. I weekenden stiger tidsforbruget betydeligt: 18 pct. bruger 0,5-1 time, 37 pct. bruger 1-2 timer, og 38 pct. bruger 2 eller flere timer. I alt bruger omkring 37 pct. af børnene mere end 2 timer i weekenden mod 8 pct. på hverdage. Det betyder, at andelen af børn, der bruger over 2 timer dagligt på at se noget, er næsten fem gange så høj i weekenden som på hverdage. Det gør samtidig 'at se noget' til den aktivitet, hvor flest børn bruger lang tid foran skærmen.

Spil og gaming er ligeledes en aktivitet, hvor tidsforbruget stiger tydeligt i weekenden. På hverdage spiller 30 pct. 0,5-1 time, 18 pct. spiller 1-2 timer, og 6 pct. spiller 2 eller flere timer. I weekenden stiger andelen, der spiller 2 eller flere timer, til 23 pct, samtidig med at andelen, der slet ikke spiller, falder.

For de øvrige aktiviteter (fx kommunikere, tage billeder/videoer/tegne, læse eller lytte, skolearbejde og andet) er tidsforbruget generelt lavere og ændrer sig mindre mellem hverdage og weekend.

**Figur 2.3 Forældreangivelser af deres barns tidsforbrug for forskellige skærmaktiviteter. Særsilt for hverdag og weekend. Procent.**



Anm.: Besvarelsene er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.



### Skærmtid, når mor og far laver mad eller sover længe

Skærmtid til børn har givetvis også en funktion for forældre, hvor børnene får lov at se skærm, hvis forældrene fx gerne vil sove længere, eller mens de laver mad, som i de følgende citater:

*Jeg må spille 2 timer i weekenden, når mor og far sover længe. (elev i 2. klasse)*

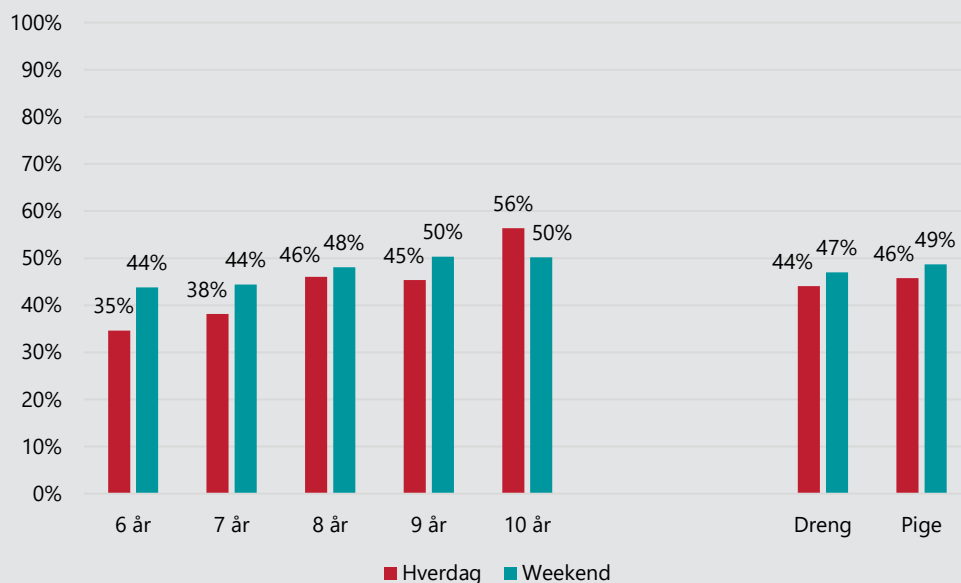
*Jeg må spille, når mor og far laver aftensmad. (elev i 2. klasse)*

*Hjemme hos os ser vi kun fjernsyn, fordi vi har ikke nogen andre skærme ud over min mor og fars telefoner. Det må vi, mens de laver aftensmad ... Det er lidt forskelligt, hvad vi ser. (elev i 2. klasse)*

I forlængelse af analyserne af skærmtid har vi lavet en opgørelse af, hvor ofte forældrene angiver, at deres børn bruger mere end 2 timer på skærmen hhv. til hverdag og i weekenden. Den analytiske skelnen ved 2 timer udspringer af Sundhedsstyrelsens (2023) anbefalinger til skærmbrug blandt børn. Det er centralt at pointere, at dette skel ved 2 timer anvendes som et genkendeligt og pragmatisk referencepunkt – og ikke fordi 2-timers grænsen udgør en dokumenteret grænseværdi for eventuelle negative effekter. I opgørelsen af skærmtid har vi ikke medtaget tid brugt på skolearbejde/lektier samt på at lytte (fx til musik eller podcasts).

Helt overordnet viser disse analyser, at på tværs af alle besvarelser fra forældre angiver 45 pct. af forældrene, at deres barn på en typisk hverdag bruger 2 eller flere timer på én eller flere skærmaktiviteter. I weekenden er andelen lidt højere, idet 49 pct. af børnene har mindst 2 timers skærmtid på en typisk dag i weekenden. Når vi undersøger nærmere, hvilke børn der har høj skærmtid, træder en række mønstre frem i forhold til børnenes alder (Figur 2.4).

**Figur 2.4** Andelen af børn, der bruger mere end 2 timer på mindst én skærmaktivitet på en typisk hverdag/weekenddag. Fordelt på alder og køn. Procent. Forældrebesvarelser.



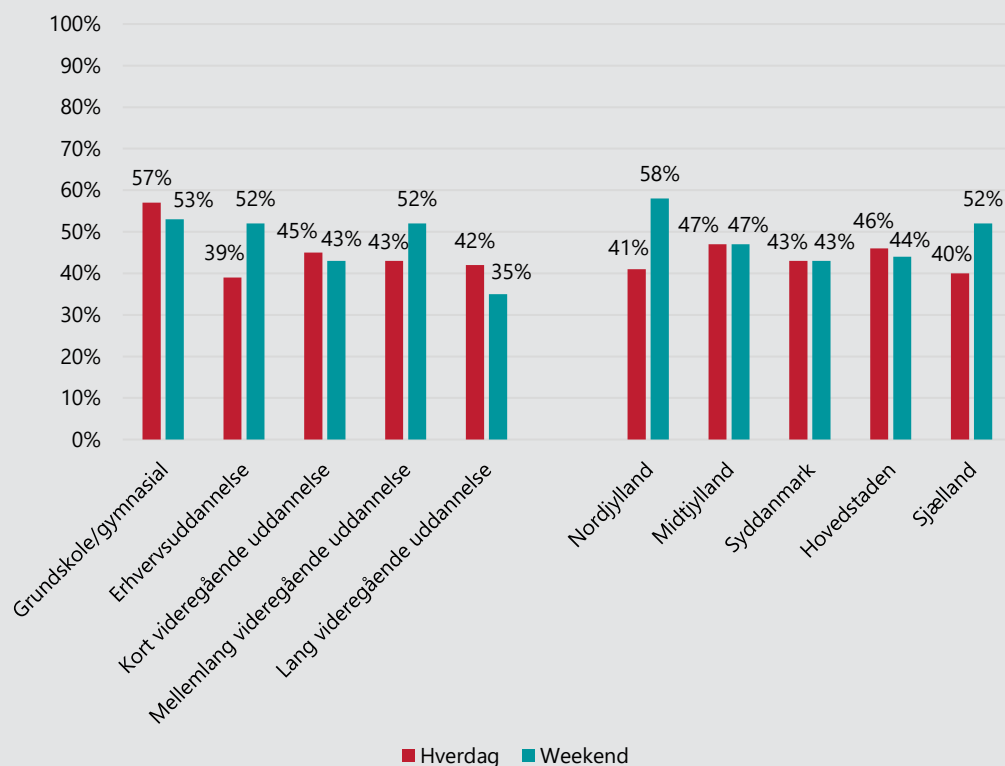
Anm.: Tid brugt på lektier/skolearbejde og på at lytte (fx musik eller podcasts) indgår ikke i opgørelsen af skærmtid. N = 1.117. Gennemsnittene er vægtede i forhold til forældres køn og uddannelsesniveau.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Ser man på aldersforskelle, er der en tydelig stigning i andelen af børn fra 6- til 10-årsalderen med mindst 2 timers skærmtid på en typisk hverdag. Andelen stiger fra 35 pct. blandt de 6-årige til 56 pct. blandt de 10-årige. I weekenden ses samme overordnede aldersmønster, hvor andelen øges fra 44 pct. blandt de 6-årige til 50 pct. blandt de 10-årige, om end udviklingen er mindre entydig fra 8-årsalderen og frem. Samlet peger resultaterne på, at flere ældre børn har længere sessioner ved skærmen.

Forskellene mellem drenge og piger er derimod begrænsede. På hverdage har 44 pct. af drengene og 46 pct. af pigerne mindst 2 timers skærmtid, mens de tilsvarende andele i weekenden er 47 pct. for drenge og 49 pct. for piger. Kønsforskellene er således små og fremstår ikke substantielle. Der er ligeledes heller ingen substantielle forskelle, når vi ser på etnicitet eller forældres civilstatus.

**Figur 2.5** Andelen af børn, der bruger mere end 2 timer på mindst én skærmaktivitet på en typisk hverdag/weekend. Fordelt på forældres uddannelsesniveau og geografi. Procent. Forældrebesvarelser.



Anm.: Tid brugt på lektier/skolearbejde indgår ikke i opgørelsen af skærmtid. N = 1.117. Gennemsnittene er vægtede i forhold til forældres køn og uddannelsesniveau.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Ser man på forældrenes uddannelsesbaggrund (Figur 2.5), varierer andelen af børn med mindst 2 timers skærmtid på en typisk hverdag mellem 39 pct. og 57 pct. Den højeste andel ses blandt børn af forældre med grundskole som højeste fuldførte uddannelse, mens den laveste andel ses blandt børn af forældre med en erhvervsuddannelse. I weekenden ligger andelen mellem 43 pct. og 52 pct. for de fleste uddannelsesgrupper med undtagelse af børn af forældre med lang videregående uddannelse, hvor andelen er lavere (35 pct.).

For de regionale forskelle varierer andelen af børn med mindst 2 timers skærmtid på hverdage mellem 40 pct. og 47 pct., mens andelen i weekenden ligger mellem 43 pct. og 58 pct. Nordjylland har den højeste andel i weekenden, mens Midtjylland ligger højest på hverdage. Derudover er forskellene mellem regionerne relativt begrænsede.

Endvidere viser spørgeskemabesvarelsenerne, at der kun er meget lidt variation i, om børnene overskrider de 2 timers skærmbrug på en typisk hverdag/weekenddag, hvis man skeler til, om børnene går til en fritidsinteresse (ikke vist i tabel). Kun når det kommer til skærmbrug i weekenden, er der forskelle, idet 54 pct. af de børn, der *ikke* går til fritidsaktiviteter, har mere end 2 timers skærmtid, mod 47 pct. af de børn, der går til fritidsaktivitet.

## 2.3 Er skærmbruken uden for hjemmet passende?

Forældrene har en blandet oplevelse af tilfredshed med deres børns skærmbrug. Tabel 2.5 viser, at de fleste forældre finder deres barns skærmbrug i skole og SFO/klub passende, mens oplevelsen af tilfredshed med skærmbrug er mere delt i fritiden. Eksempelvis svarer hhv. 35 pct. og 20 pct., at de er helt eller delvist enige i, at skærmbruken er passende i skoletiden. Vurderingen bliver mindre positiv, når det gælder fritiden. Kun 24 pct. er helt enige i, at bruken er passende, mens 34 pct. er delvist enige, og 20 pct. er delvist uenige. Yderligere 7 pct. er helt uenige. I forhold til om bruken af skærme i SFO/klub er passende, er samlet set 49 pct. enten helt eller delvist enige, mens 16 pct. er helt eller delvist uenige. Der er ingen entydige aldersmønstre i forældrenes vurdering af, om skærmbruken i SFO er passende (ikke vist i tabellen). Andelen, der er helt enige, ligger relativt stabilt omkring 48-56 pct. fra 6 til 9 år, men falder tydeligt ved 10 år til 34 pct. Delvist uenige og helt uenige ligger samlet set relativt lavt blandt de 6-9-årige (ca. 17-23 pct.), men stiger ved 10 år til i alt 34 pct. Det er ved 10-års alderen, at mange børn rykker fra SFO til klub. Hvor SFO'er er mobilfrie ved lovkrav, er dette ikke tilfældet i klub. Det er centralt at pointere, at resultaterne afspejler forældrenes oplevelser af, om skærmtiden er passende – vi kender ikke børnenes faktiske brug af skærm i skoletiden/SFO eller klub og fritiden.

At forældrene generelt er mere positive over for skærmbruken i skolen, kan skyldes, at bruken her typisk er mere struktureret og knyttet til konkrete læringsmål. Samtidig kan nogle forældre have begrænset kendskab til, hvordan og hvor meget skærme faktisk anvendes i undervisningen (fx ved 11 pct. af forældrene ikke, om skolen har fastsatte regler for skærmtid i skolen), eller forældrene kan have tillid til, at lærerne vurderer, hvornår skærmbrug er relevant. I hjemmet er skærmbrug oftere forbundet med fx underholdning eller gaming, hvilket kan gøre forældre mere opmærksomme på omfanget. Dette kan påvirke forældrenes oplevelse af, hvor passende bruken er.

**Tabel 2.5** Forældrebesvarelser på spørgsmål omkring brugen af skærme uden for hjemmet. Procent.

| Herunder ses en liste med udsagn om dit barns brug af skærme | Barnets brug af skærme i skoletiden er passende | Barnets brug af skærme i SFO/klub er passende | Barnets brug af skærme i fritiden er passende |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Helt enig                                                    | 35                                              | 34                                            | 24                                            |
| Delvist enig                                                 | 20                                              | 15                                            | 34                                            |
| Hverken enig eller uenig                                     | 8                                               | 6                                             | 11                                            |
| Delvist uenig                                                | 8                                               | 7                                             | 20                                            |
| Helt uenig                                                   | 9                                               | 9                                             | 7                                             |
| Ved ikke                                                     | 11                                              | 7                                             | 1                                             |
| Ikke relevant                                                | 9                                               | 22                                            | 3                                             |
| Antal besvarelser                                            | 1.130                                           | 1.130                                         | 1.130                                         |

Anm.: Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.



## Boks 2.2 Børnenes egne perspektiver

### Børnene har forskellige præferencer i forhold til brug af skærm til skolearbejde

På en del skoler i Danmark har eleverne egne skoletablets eller -computere, der bruges i undervisningen og nogle steder også til lektier derhjemme. Denne form for skærmbrug kan således være vanskelig for børnene at undgå. Workshoppene viser, at børnene har et ønske om afveksling mellem at lave skolearbejde på skærmen, fx på elektroniske undervisningsplatforme og uden for skærmen, fx ved at læse i bøger og læse opgaver på papir. Samtidig har børnene også forskellige præferencer i forhold til, hvordan de foretrækker at arbejde. Flere børn nævner blandt andet, at skolearbejde på computer eller tablet kan blive forstyrret af tek-nikken, som fx:

*Jeg kan nok bedst lide at gøre det på papir, fordi på en iPad skal man scrolle lidt mere, og man kan komme til at zoome ind og ud og sådan – så synes jeg, det er nemmere på papir og i træningshæfterne, vi har.*  
(elev i 2. klasse)

## 2.4 Skærmregler i hjemmene

De fleste familier har opsat enten konkrete regler eller rammer for børnenes skærmbrug – om end disse regler varierer betydeligt mellem familier (fx Børns Vilkår, 2023; Olsen et al., 2024). Tidligere undersøgelser viser, at de fleste forældre opsætter klare rammer for, hvornår og hvor længe barnet må bruge skærm, mens færre har konkrete regler for, hvilket indhold barnet må se (Olsen et al., 2024; Medierådet for Børn og Unge, 2022). Dog skal børnene i mange familier spørge om lov til at bruge skærm.

For de fleste familier justeres reglerne i takt med barnets alder – hvor der kommer flere regler i takt med, at barnet bliver ældre (Medierådet for Børn og Unge, 2022). Tabel 2.6 viser, at der er regler for skærmtid for 84 pct. af børn i 6-10-års alderen, mens der er regler for indhold for hele 96 pct. af børnene. Der er således regler for skærmbrug i stort set alle familier.

**Tabel 2.6 Forældrebesvarelser på udsagn om regler og rammer for barnets brug af skærm. Procent.**

| Herunder ses en liste med udsagn om regler og rammer for brug af skærm | Der er regler for barnets skærmtid | Der er regler for, hvilket indhold barnet må se | Der er regler for, hvilke spil barnet må spille | Mit barn kender reglerne for skærmbrug | Regler om skærmbrug er ens for alle hjemmeboende børn i husstanden | Barnets skole har fastsat regler for børnenes skærmbrug i skoletiden | Forældregruppen i mit barns klasse har fastsat fælles regler for klassens/børnenes skærmbrug i hjemmene |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Helt enig                                                              | 60                                 | 78                                              | 74                                              | 61                                     | 47                                                                 | 55                                                                   | 9                                                                                                       |
| Delvist enig                                                           | 24                                 | 18                                              | 17                                              | 27                                     | 21                                                                 | 10                                                                   | 9                                                                                                       |
| Hverken enig eller uenig                                               | 8                                  | 2                                               | 1                                               | 6                                      | 4                                                                  | 3                                                                    | 10                                                                                                      |
| Delvist uenig                                                          | 4                                  | 1                                               | 1                                               | 2                                      | 10                                                                 | 3                                                                    | 6                                                                                                       |
| Helt uenig                                                             | 3                                  | 1                                               | 1                                               | 2                                      | 10                                                                 | 5                                                                    | 42                                                                                                      |
| Ved ikke                                                               | 0                                  | 0                                               | 1                                               | 1                                      | 1                                                                  | 21                                                                   | 15                                                                                                      |
| Ikke relevant                                                          | 1                                  | 0                                               | 4                                               | 2                                      | 8                                                                  | 4                                                                    | 9                                                                                                       |

Anm.: Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet. N = 1.098. Pga. afrundinger summerer alle kolonner ikke nødvendigvis til 100.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Andre undersøgelser viser, at reglerne kan justeres efter hverdagens rytme – nogle familier har helt faste grænser, mens andre følger "tommelfingerregler", hvor regler kan ændre sig alt efter ugedag, forældrenes overskud eller behovet for ro i hjemmet (Børns Vilkår, 2023).

Et centralt spørgsmål i forhold til regler og rammer er, om reglerne sættes i forhold til skærmtid eller også i forhold til indhold. I denne undersøgelse har vi også stillet forældre og børn en række spørgsmål omkring regler og rammer for skærmb brug.

Tabel 2.6 viser, at der for forældre til 6-10-årige børn generelt er regler for børns skærmb brug. Særligt regler for indhold er udbredte – 78 pct. er helt enige i, at der er regler for, hvilket indhold barnet må se, mens 74 pct. er helt enige i, at der er regler for, hvilke spil barnet må spille. Regler for skærmtid er også almindelige, men lidt mindre entydige: 60 pct. er helt enige i, at der er regler for skærmtid, mens 24 pct. er delvist enige.

Et stort flertal af forældrene vurderer, at deres barn kender reglerne for skærmb brug: 61 pct. er helt enige, mens 27 pct. er delvist enige. Disse regler er ikke nødvendigvis ens for alle børn i husstanden – 47 pct. angiver, at skærmreglerne er ens, mens 20 pct. er enten delvist eller helt uenige i, at reglerne er ens.



### Boks 2.3 Børnenes egne perspektiver

#### Børnene er med på regler for skærmb brug i hjemmet

Mønsteret fra det kvantitative fund om skærmregler i hjemmene træder også frem i samtalerne med børnene i workshoppene. Børnene udtrykker et tydeligt kendskab til, hvilke regler for skærmb brug der gør sig gældende hjemme hos dem. Langt de fleste børn anerkender og accepterer, at det er helt ok, at der er regler:

*Nogle gange – men kun sjældent – plager jeg om mere tid, hvis jeg lige er i gang med noget rigtig sjovt. (elev 2. klasse)*

*Jeg synes, det er ret nemt at stoppe med at bruge skærm, men en gang imellem så kan jeg godt sige – men det er ret sjældent – "Ej mor, jeg er lige i gang med noget", hvis jeg er i gang med noget rigtig godt. Og andre gange, når jeg har brugt min skærmtid, så sidder jeg bare og laver krea. (elev 2. klasse)*

Ud fra workshopkene tyder det også på, at der er lige så mange regelsæt, som der er hjem. Et sted er reglen 3 x 20 minutters skærmtid om dagen, et andet sted skal der slettes et spil, hvis barnet har et ønske om at downloade et nyt. Et tredje barn nævner:

*Jeg må se alt, undtaget videoer fra andre lande, hvor der er nogen, der ikke taler dansk.* (elev i 2. klasse)

Der er således både regler, der regulerer tid og indhold. Hos andre er skærmreglerne mindre regulerede. Et barn nævner fx: "Jeg må downloade alt, bare det ikke koster penge" (elev i 4. klasse). Hos andre igen er der ingen tydelige regler for skærmbrug.

Flere børn giver også udtryk for, at de har forskellige regler hos deres forældre, hvis disse er skilt.

Forældrene er også spurgt ind til, om skolen har fastsat regler for børns skærmbrug i skoletiden, og om forældregruppen i barnets klasse har opsat fælles regler. Samlet set er 65 pct. helt eller delvist enige i, at skolen har fastsat regler for skærmbrug, mens 21 pct. ikke ved, om det er tilfældet. Det er imidlertid mere sjældent, at forældregrupperne i klassen har fastsat fælles regler: 9 pct. er helt enige, 9 pct. er delvist enige, mens 42 pct. er helt uenige i, at der er fælles regler på tværs af hjemmene.

Når forældre opsætter regler og rammer for skærmtid og indhold, vidner det også om, at forældre løbende involverer sig i børnenes digitale liv og træffer en række valg herom. Tidligere undersøgelser viser, at mange forældre aktivt vurderer, om apps, spil og videoer passer til barnet, og ofte har en central rolle i at godkende nyt indhold (Medierådet for Børn og Unge, 2022). For at belyse, hvordan dette ser ud blandt forældre til 6-10-årige, har vi spurgt, hvem der normalt bestemmer, hvilke apps barnet må downloade. Tabel 2.7 viser fordelingen af disse beslutninger. Det mest fremtrædende mønster er, at en voksen vælger apps (46 pct.). 38 pct. svarer, at barnet foreslår apps, som forældrene så godkender. Kun 3 pct. svarer, at barnet selv vælger apps.

**Tabel 2.7** Forældrebesvarelser på spørgsmålet 'Hvem vælger typisk, hvilke apps dit barn må downloade?' Antal og procent.

| Hvem vælger typisk, hvilke apps dit barn må downloade? | Procent |
|--------------------------------------------------------|---------|
| Jeg/en anden voksen vælger                             | 46      |
| Barnet foreslår, jeg/en anden voksen godkender         | 38      |
| Mit barn vælger selv                                   | 3       |
| Barnet bruger/downloader ikke apps                     | 13      |
| Total                                                  | 100     |

Anm.: Besvarelsene er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

## Boks 2.4 Forældres egen brug af skærm

Undersøgelser viser, at langt de fleste forældre er opmærksomme på at regulere deres børns skærmbrug, men oplever udfordringer med at regulere deres egen brug af skærm (fx Børns Vilkår, 2023; 2021). Selvom en stor del af forældrene er opmærksomme på deres eget brug af digitale enheder, har 6 ud af 10 forældre ikke regler for sig selv (Børns Vilkår, 2021). Flere forældre udtrykker samtidig dårlig samvittighed over deres eget skærmbrug. Forskningslitteraturen peger på mange forskellige årsager til skærmbrug, fx ønsker om at holde kontakt med venner og familie, informationssøgning – men også ensomhed, kedsomhed eller ønsket om at være opdateret på nyheder. Nogle forældre oplever deres brug af digitale medier som afhængighedsskabende.

## 3 Børns brug af skærm



En ny undersøgelse med svar fra forældre til 4-årige børn i Danmark viser, at skærmbrugen blandt danske børn er udbredt og ofte overstiger eksisterende anbefalinger fra sundheds- og børneorganisationer (fx Sundhedsstyrelsen og WHO) (Olsen et al., 2024). En anden undersøgelse fra Medierådet for Børn og Unge (2022) undersøger småbørns brug af digitale medier (0-6 år), ligeledes baseret på forældres svar. Rapporten viser, at næsten halvdelen af børnene bruger digitale medier dagligt, og at skærmtiden stiger med alderen.

Der findes dog få undersøgelser af børns skærmbrug set fra børnenes eget perspektiv. Undtagelser er Børns Vilkår's undersøgelse *Små børns liv med skærme* (2023), som undersøger, hvordan 4-6-årige børn bruger skærm (især tablets og telefoner) i hverdagen. Rapporten tegner et nuanceret billede af børns skærmbrug, hvor hovedpointerne er, at skærme fylder meget i små børns liv – ikke kun som underholdning, men som en integreret del af deres hverdagsadfærd.

Analyserne i dette kapitel lægger sig i forlængelse af de få tidligere analyser fra et barneperspektiv. Fokus er på børns (6-10 år) eget perspektiv på, hvad de bruger skærm til, hvilke platforme (apps) de benytter, deres sociale adfærd i og omkring skærmen, og om børnene har oplevet ubehagelige oplevelser (fx oplevelser på skærmen, som har gjort dem kede af det eller bange). Vi opdeler analyserne efter køn, alder og uddannelsesbaggrund hos forældre og bidrager med ny viden om køns- og aldersforskelle i børns skærmbrug.

Analyserne suppleres af forældres perspektiver på, om barnet fx ser voldsomt indhold på skærmen, og om barnet har oplevet digital mobning.

### 3.1 Hvad bruger børn skærm til?

Både drenge og piger anvender skærme til flere forskellige formål, hvilket understreger, at digitale medier spiller en central rolle i barndommen i dag. Der fremtræder dog også nogle tydelige forskelle mellem kønnene.

Det mest udbredte formål for både piger og drenge er at se noget – såsom videoer, billeder, film eller serier (se Tabel 3.1). Hele 89 pct. af børnene gør dette, og aktiviteten er lidt mere udbredt blandt piger (92 pct.) end drenge (86 pct.). Dette ligger i tråd med tidligere undersøgelser fra Medierådet for Børn og Unge (2022) og Børns Vilkår (2023), som også viser, at små børn primært bruger digitale medier til video- og billedindhold.

Tallene viser, at piger og drenge samlet set bruger skærme til de samme typer aktiviteter, men med tydelige forskelle i vægtningen af enkelte formål. Gaming er den aktivitet, hvor forskellen er størst: 85 pct. af drengene spiller spil mod 75 pct. af pigerne. Til gengæld bruger piger oftere skærmen til at tage billeder, optage videoer eller tegne (47 pct. mod 23 pct.). Piger kommunikerer også lidt oftere med familie (44 pct. mod 36 pct.), mens drenge lidt oftere kommunikerer med venner (35 pct. mod 29 pct.).

**Tabel 3.1      Hvad bruger børn skærme til? Særsilt for piger og drenge. Procent. Børnebesvarelser.**

|                                                                                                                                     | Piger | Drenge | I alt |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|-------|
|  At se noget (fx se video, billeder, film, serier) | 92    | 86     | 89    |
|  At spille eller game (både selv og multiplayer)   | 75    | 85     | 80    |
|  At tage billeder, optage videoer eller tegne      | 47    | 23     | 35    |
|  At ringe eller skrive med min familie             | 44    | 36     | 40    |
|  At ringe eller skrive med mine venner           | 29    | 35     | 32    |
|  At læse                                         | 11    | 15     | 13    |
|  At lytte (fx til musik eller lydbog)            | 45    | 52     | 49    |
|  At lave lektier eller skoleting                 | 18    | 24     | 21    |
| Antal besvarelser                                                                                                                   | 364   | 367    | 731   |

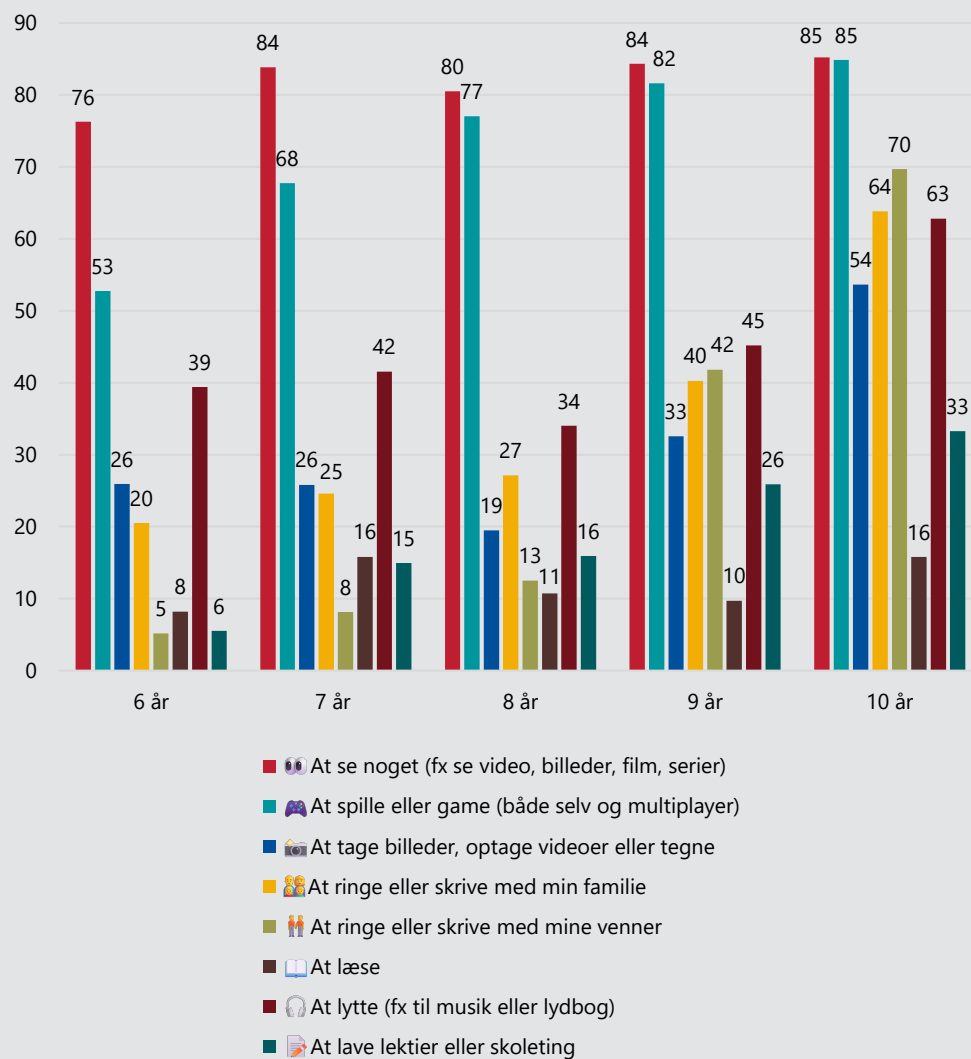
Anm.: Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i børns køn.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Skærmforbruget er desuden meget forskelligt på tværs af alder (se Figur 3.1). Mens de yngste primært bruger skærmen til underholdning, er brugen mere social og varieret for de ældre børn.

Blandt de 6-7-årige dominerer brugen af skærmen til at se noget og til gaming, mens også at lytte fylder noget (39-42 pct.) Øvrige skærmaktiviteter forekommer i mere begrænset omfang. Andelen, der ser noget, ligger allerede højt fra 6 år (76 pct.) og ligger mellem 80-84 pct. fra 7 til 10 år. Spilaktivitet stiger med alderen fra 53 pct. som 6-årig til 82-85 pct. blandt 9-10-årige.

**Figur 3.1**      **Hvad bruger børn skærme til? Særsilt for alder. Procent.**  
**Børnebesvarelser.**



Anm.: Besvarelsene er vægtet med udgangspunkt i børnenes køn for at sikre repræsentativitet. N = 787.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Fra 9-årsalderen sker der en stigning, i forhold til om skærmen bruges til at ringe eller skrive med venner og/eller familie. Andelen, der ringer eller skriver med familien, stiger fra 20-27 pct. blandt 6-8-årige til 64 pct. blandt 10-årige. Tilsvarende ses en kraftig stigning i kontakt med venner fra 5-13 pct. blandt 6-8-årige til 70 pct. blandt 10-årige. Denne stigning er sammenfaldende med den gennemsnitlige alder for, at børn får en smartphone (8,1 år).

At tage billeder, optage video eller tegne ligger lavt og relativt stabilt frem til 8-årsalderen (19-26 pct.), men stiger fra 9 år og frem, og når 54 pct. blandt 10-årige.

Lytning ligger på et moderat niveau blandt de yngste (34-42 pct.) og stiger til 63 pct. ved 10 år.

Læsning og skolearbejde udgør generelt en mindre del af børnenes skærmbrug på tværs af alle aldre. Læsning ligger gennemgående mellem 5 og 16 pct. uden entydig aldersudvikling. Andelen, der bruger skærmen til lektier eller skoleting, stiger gradvist fra 6 pct. blandt 6-årige til 33 pct. blandt 10-årige.



### Boks 3.1 Børnenes egne perspektiver

#### Skærmtid bruges på videoer, spil og kontakt med vennerne

Børnene fremhæver i workshoppene, at de bruger deres skærm til at se sjove videoer, spille spil og være i kontakt med deres venner. I 2. klasse fylder det særligt meget at se videoer med kendte youtubere, som langt størstedelen kender ved navn. Blandt børnene i 4. klasse spiller mobiltelefonen og kommunikationen med vennerne en større rolle, end tilfældet er blandt børnene i 2. klasse.

Børnene i både 2. og 4. klasse nævner ligeledes, at de også bruger skærme til at spille på. Her er spilplatformen Roblox særligt udbredt. Et par enkelte har ligeledes adgang til spil med en aldersgrænse:

*Jeg har et spil, som jeg gerne må spille, selvom man skal være 18 år.  
Det er lidt mærkeligt. Skal jeg sige, hvad spillet er? Det er GTA. Det er et skydespil. (elev i 2. klasse)*

Andre aktiviteter, børnene fremhæver, er at tjekke vejrudsigten, tale med venner og familie, søge efter information eller lave bøger via en app.

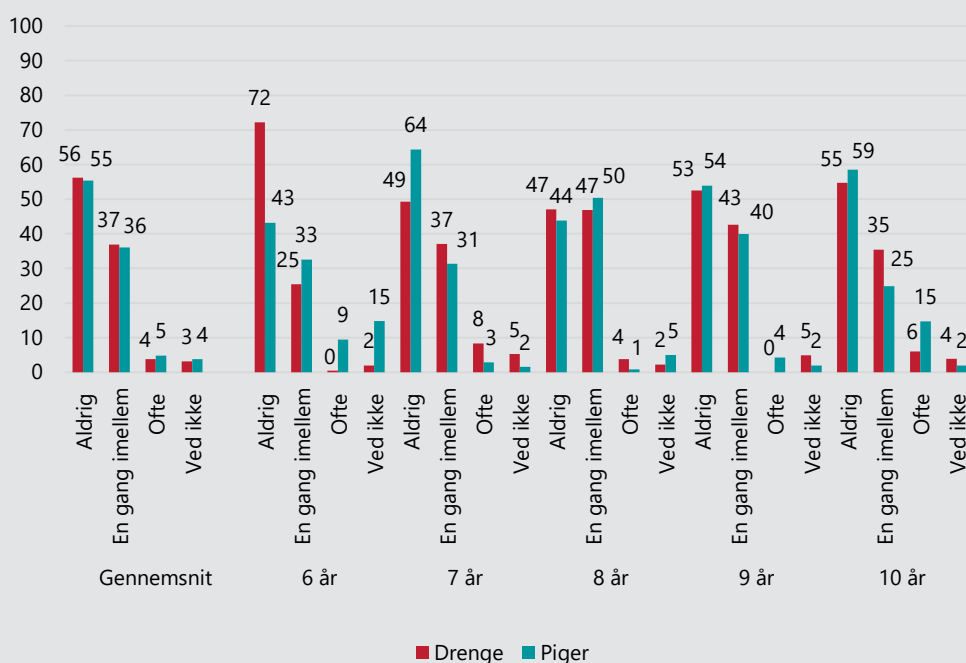
På baggrund af de overordnede mønstre i børns skærmbrug er det også relevant at undersøge, hvilken type indhold børnene møder. Særligt eksponering for indhold af voldsom karakter kan have betydning for både trivsel og digital adfærd. I Figur 3.2 viser vi, hvor ofte børn i forskellige aldre – og fordelt på køn – ser indhold af voldsom karakter (besvaret af forældrene).

Der ses generelt højere andele blandt drenge end blandt piger, der en gang imellem eller ofte eksponeres for voldsomt indhold. Kønsforskellen er mest udtalt blandt de 7-8-årige, hvor drenge oftere end piger møder denne type indhold. En mulig forklaring kan være, at drenge oftere spiller spil, hvor voldsomt indhold forekommer

(Red Barnet, 2024). Dette kan imidlertid ikke afgøres entydigt på baggrund af de data, der anvendes i denne rapport.

På tværs af alder vurderer forældrene, at de yngste børn generelt sjældnere udsættes for voldsomt indhold. Blandt 6-årige svarer 72 pct. af drengenes forældre og 43 pct. af pigernes forældre, at barnet aldrig ser voldsomt indhold, mens hhv. 25 pct. af drenge og 33 pct. af pigerne ser sådant indhold en gang imellem. Eksponeringen stiger blandt de lidt ældre børn. For 7- og 8-årige angiver omkring halvdelen af forældrene, at barnet en gang imellem ser voldsomt indhold (37-47 pct. blandt drenge og 31-50 pct. blandt piger), og en mindre andel oplever, at barnet ofte ser denne type indhold. Blandt 9- og 10-årige er billedet mere blandet. Omkring halvdelen angiver fortsat, at barnet aldrig ser voldsomt indhold (53-55 pct. blandt drenge og 54-59 pct. blandt piger), mens 35-43 pct. ser det en gang imellem. Andelen, der ofte ser voldsomt indhold, er fortsat relativt lav, men højere blandt de ældste, særligt blandt 10-årige (6 pct. blandt drenge og 15 pct. blandt piger).

**Figur 3.2**      **Hvor ofte børn ser indhold af voldsom karakter (fx skydespil, slåskampe, folk, der kommer til skade). Særs­kilt for alder og køn. Procent. Forældrebesvarelser.**



Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.



### Voldsomt indhold defineres blandt andet af blod

En gennemgående pointe børnene fremhæver på tværs af klassetrin, når der spørges ind til indhold af voldsom karakter er, at blod er afgørende for, om børnene betragter noget som voldsomt. Et barn siger:

*Hvis der ikke er blod, eller det er realistisk, så er det ikke voldsomt. Det afgørende er, om der er blod, og om det ligner virkeligheden. (elev i 4. klasse)*

Børnene kobler således graden af voldsomhed til, hvorvidt der fremgår blod i visualiseringen af fx et skud i et spil eller en video.

*I et spil, som jeg har spillet, så ligner det den virkelige verden, men der kommer ikke noget blod – der er ikke noget blod i. Det gør, at det ikke er uhyggeligt. Der kommer ikke blod ud, det ligner virkeligheden med byer og krig, men så kommer der ikke blod. (elev i 4. klasse)*

Fra workshoppene bliver det tydeligt, at hvad der opleves som uhyggeligt indhold, er meget forskelligt. Blandt børnene i 2. klasse er det alt fra en karakter i en julekalender på TV til større søskendes skydespil, der opleves som uhyggeligt.

## 3.2 Hvilke platforme bruger børn?

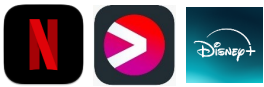
I dette afsnit ser vi nærmere på, hvilke platforme og apps børn oftest benytter, og hvilke kommunikationsapps de foretrækker, når de snakker eller skriver med familie og venner.

Streamingtjenester og videoplatforme er de mest brugte steder at se billeder og videoer blandt børn (se Tabel 3.2). Netflix/Viaplay/Disney+ eller andre streamingtjenester er mest udbredt (75 pct.), mens YouTube også er en meget populær platform (60 pct.). Også DR/TV2 bruges bredt (57 pct.). Det peger på, at børn benytter en bred vifte af videotjenester – både streamingtjenester samt mere åbne platforme såsom YouTube.

I forhold til sociale medier svarer 5 pct., at de bruger TikTok til at se billeder og video, 3 pct. bruger Instagram, og 2 pct. bruger Facebook. 5 pct. af børnene angiver, at de ser billeder og videoer på andre platforme. Tidligere undersøgelser har vist, at hvert andet barn er på sociale medier, før de fylder 10 år (Børns Vilkår, 2024), hvorfor disse relativt små andele er overraskende. Disse forskelle kan skyldes, at børnene i denne undersøgelse ikke opfatter indhold på sociale medier som 'at se billeder eller videoer', eller at der på flere af disse platforme er aldersbegrænsninger (platformene TikTok, Snapchat, Instagram og Facebook har alle aldersgrænser på 13 år for at oprette profiler ved rapportens udgivelse). Det er dog kendt, at mange børn og unge bruger platformene uagtet aldersgrænsen (Børns Vilkår, 2024).

Endelig viser tallene, at blot 1 pct. af børnene angiver, at de ikke ser billeder eller videoer online. Dette viser, at online billed- og videoforbrug er en næsten universel del af børns mediebrug.

**Tabel 3.2      Hvor ser børn billeder eller videoer henne? Procent. Børnebesvarelser.**

|                                                                                     | Platform                                   | I alt |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|
|  | Netflix, Viaplay, Disney+ eller andre      | 75    |
|  | YouTube                                    | 60    |
|  | DR eller TV2                               | 57    |
|  | YouTube Kids                               | 30    |
|  | TikTok                                     | 5     |
|  | Instagram                                  | 3     |
|  | Facebook                                   | 2     |
| ?                                                                                   | Andre steder                               | 5     |
| ×                                                                                   | Jeg ser ikke billeder eller videoer online | 1     |

Anm.: Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i børnenes køn for at sikre repræsentativitet. N = 729.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Der ses tydelige aldersforskelle i børns brug af platforme til at se billeder og videoer (Tabel 3.3). Streamingtjenester som Netflix, Viaplay og Disney+ anvendes bredt på

tværs af alle aldre, men andelen stiger fra 66 pct. blandt 6-årige til et maksimum på 83 pct. blandt 9-årige, hvorefter den falder igen til 71 pct. blandt 10-årige.

Brugen af YouTube følger et klart stigende aldersmønster og øges fra 38 pct. blandt 6-årige til 79 pct. blandt 10-årige. Som med de sociale medier har YouTube også en aldersgrænse på 13 år for at oprette en konto. Det er imidlertid ikke nødvendigt med en konto for at se videoer. DR/TV2 anvendes hyppigst blandt de 6- og 7-årige (60–63 pct.) og viser herefter en svagt faldende tendens med alderen.

YouTube Kids anvendes i høj grad blandt de yngste børn, men brugen falder markant med alderen fra 47 pct. blandt 6-årige til 12 pct. blandt 10-årige. Sociale medier som TikTok, Instagram og Facebook anvendes samlet set kun af få børn i alle aldersgrupper, men forekomsten er generelt højere blandt de 8–10-årige end blandt de 6–7-årige.

Samlet set tyder det på, at streaming er udbredt over alle aldersgrupper, men at børnene, i takt med at de bliver ældre, bevæger sig uden for lukkede platforme henvendt til børn.

**Tabel 3.3** Hvor ser børn billeder eller videoer henne? Særsilt for alder. Procent. Børnebesvarelser.

|                                                                                     | Platform                              | 6 år | 7 år | 8 år | 9 år | 10 år |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------|------|------|------|-------|
|  | Netflix, Viaplay, Disney+ eller andre | 66   | 75   | 81   | 83   | 71    |
|  | YouTube                               | 38   | 50   | 61   | 63   | 79    |
|  | DR eller TV2                          | 60   | 63   | 53   | 60   | 50    |
|  | YouTube Kids                          | 47   | 38   | 23   | 25   | 12    |
|  | TikTok                                | 1    | 1    | 8    | 6    | 6     |
|  | Instagram                             | 0    | 3    | 3    | 2    | 4     |
|  | Facebook                              | 0    | 3    | 0    | 0    | 3     |
|  | Andre steder                          | 5    | 3    | 2    | 4    | 7     |

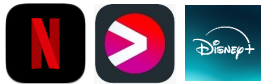
Anm.: Besvarelserne er vægtet med i børnenes køn for at sikre repræsentativitet. N = 729.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Streamingtjenester som Netflix, Viaplay og Disney+ bruges af en større andel af børn i familier med længere uddannelse, hvor andelen stiger fra 65 pct. blandt grundskole/gymnasialt uddannede til over 80 pct. blandt forældre med mellemlang eller lang videregående uddannelse (se Tabel 3.4). YouTube viser et modsat mønster med den højeste brug i hjem med kortere uddannelser (71 pct.) og den laveste blandt børn af forældre med længere uddannelser (43 pct.).

DR/TV2 følger omvendt en stigende tendens med uddannelsesniveauet og er markant mere udbredt i familier med længere uddannelser (76 pct. blandt børn med forældre med længere videregående uddannelser og 42 pct. blandt børn, hvis forældre har grundskolen eller en gymnasial uddannelse som højeste fuldførte uddannelse). YouTube Kids varierer i mindre grad mellem grupperne og viser ikke et tydeligt uddannelsesmønster. Samlet peger resultaterne på, at streaming og public service fylder mest i hjem med længere uddannelser, mens YouTube har større betydning i familier med kortere uddannelser.

**Tabel 3.4** Hvor ser børn billeder eller videoer henne? Særsilt for forældres længste gennemførte uddannelse. Procent. Børne- og forældrebesvarelser.

|                                                                                     |                                       | Grundskole/gymnasial uddannelse | Erhvervsuddannelse | Kort videregående uddannelse | Mellemlang videregående uddannelse | Lang videregående uddannelse |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
|  | Netflix, Viaplay, Disney+ eller andre | 65                              | 76                 | 79                           | 84                                 | 81                           |
|  | YouTube                               | 71                              | 65                 | 66                           | 56                                 | 43                           |
|  | DR eller TV2                          | 42                              | 55                 | 46                           | 64                                 | 76                           |
|  | YouTube Kids                          | 29                              | 37                 | 32                           | 28                                 | 22                           |

Anm.: Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i børnenes køn for at sikre repræsentativitet. N = 686.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

### 3.2.1 Hvor snakker eller skriver børn med familier eller venner

Der er tydelige aldersforskelle i forhold til, hvor børn snakker eller skriver med deres familie eller venner (Tabel 3.5). Blandt de 6-årige angiver 52 pct., at de ikke snakker eller skriver med deres venner online, mens dette falder gradvist med alderen til 47 pct. blandt 7-årige, 29 pct. blandt 8-årige, 18 pct. blandt 9-årige og blot 4 pct. blandt 10-årige. Brugen af SMS eller beskeder stiger markant med alderen fra 8 pct. blandt 6-årige til 85 pct. blandt 10-årige. Tilsvarende ses en tydelig aldersstigning for telefonopkald uden video, som øges fra 25 pct. blandt 6-årige til 72 pct. blandt 10-årige. FaceTime anvendes af omkring en fjerdedel til en tredjedel blandt 6-8-årige, hvorefter andelen stiger til 57 pct. blandt 10-årige.

Kommunikation via Snapchat, spil og WhatsApp forekommer sjældent blandt de 6- og 7-årige, men bliver mere udbredt fra 8-9-årsalderen og frem, til trods for at Snapchat har en aldersbegrænsning på 13 år. TikTok og Instagram anvendes kun af ganske få børn. Samlet set viser resultaterne, at online kommunikation spiller en begrænset rolle blandt de yngste børn, men får en stadigt større betydning for børns sociale kontakt i takt med stigende alder. Det er imidlertid mest udbredt at kommunikere gennem klassiske SMS'er, telefonopkald eller videoopkald.

**Tabel 3.5** Hvor børn snakker eller skriver med familie eller venner. Særskilt for alder. Procent. Børnebesvarelser.

|                                                                                     |                          | 6 år | 7 år | 8 år | 9 år | 10 år |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------|------|------|------|-------|
|  | SMS eller beskeder       | 8    | 18   | 40   | 62   | 85    |
|  | Telefon uden video       | 25   | 24   | 35   | 58   | 72    |
|  | FaceTime                 | 27   | 34   | 32   | 39   | 57    |
|  | Snapchat                 | 4    | 2    | 14   | 11   | 28    |
|  | TikTok                   | 0    | 0    | 0    | 3    | 3     |
|  | Gennem spil              | 1    | 4    | 18   | 21   | 21    |
|  | Facebook eller Messenger | 2    | 5    | 5    | 5    | 5     |
|  | Instagram                | 0    | 0    | 0    | 0    | 2     |

|                                                                                   |                                                        | 6 år | 7 år | 8 år | 9 år | 10 år |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------|------|------|------|-------|
|  | WhatsApp                                               | 4    | 5    | 5    | 13   | 19    |
| ?                                                                                 | Noget andet                                            | 1    | 4    | 4    | 3    | 3     |
| ✕                                                                                 | Jeg snakker eller skriver ikke med mine venner on-line | 52   | 47   | 29   | 18   | 4     |

Anm.: Besvarelsene er vægtet med udgangspunkt i børnenes køn for at sikre repræsentativitet. N = 729.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Ser vi isoleret på de ældste børn (9- og 10-årige), og bryder vi tallene op på køn, peger resultaterne på, at de ældste piger og drenge har forskellige præferencer for kommunikationskanal, men at online kommunikation er næsten universel. Kommunikation via SMS eller beskeder er meget udbredt blandt både piger (91 pct.) og drenge (85 pct.). Telefonopkald uden video og FaceTime anvendes næsten lige meget af begge køn. Piger bruger i højere grad sociale medier som Snapchat (29 pct. vs. 20 pct.) og WhatsApp (26 pct. vs. 15 pct.), mens drenge i langt højere grad kommunikerer gennem spil (38 pct. vs. 15 pct.). TikTok bruges meget lidt som kommunikationskanal for begge køn, og kun få børn angiver, at de slet ikke kommunikerer online (2 pct. piger, 5 pct. drenge).

**Tabel 3.6** Hvor børn snakker eller skriver med familie eller venner. Særsilt for køn. Kun 9-10-årige. Procent. Børnebesvarelser.

|                                                                                     |                    | Piger | Drenge | I alt |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------|--------|-------|
|  | SMS eller beskeder | 91    | 85     | 88    |
|  | Telefon uden video | 74    | 79     | 76    |
|  | FaceTime           | 55    | 56     | 55    |
|  | Snapchat           | 29    | 20     | 25    |
|  | TikTok             | 1     | 4      | 2     |
|  | Gennem spil        | 15    | 38     | 25    |

|                                                                                   |                                                       | Piger | Drenge | I alt |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------|--------|-------|
|  | Facebook eller Messenger                              | 5     | 2      | 4     |
|  | Instagram                                             | 0     | 3      | 1     |
|  | WhatsApp                                              | 26    | 15     | 21    |
| ?                                                                                 | Noget andet                                           | 1     | 4      | 2     |
| ✕                                                                                 | Jeg snakker eller skriver ikke med mine venner online | 2     | 5      | 4     |

Anm.: Besvarelsenerne er vægtet med udgangspunkt i børnenes køn for at sikre repræsentativitet. N = 729.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

### 3.3 Bruger børn skærm alene eller sammen med andre?

Samtidig med at børn bruger en bred vifte af platforme og apps, er det også vigtigt at se på, hvordan de bruger dem. Digitale aktiviteter foregår nemlig ikke altid på samme måde – nogle er fælles, andre er mere individuelle. Socialt samvær fylder i forvejen meget i børns hverdag, hvor næsten alle (95 pct.) mødes med venner uden for skole og SFO. Det rejser spørgsmålet om, hvilken rolle skærmen spiller i disse fællesskaber. I det følgende ser vi derfor nærmere på, om børn typisk bruger skærm alene eller sammen med andre.

Resultaterne viser samlet set, at der er store forskelle, når det kommer til skærmbbru-  
gen sammen med venner – både på tværs af alder og mellem køn.

De yngste børn bruger generelt sjældnere skærm, når de er sammen med venner. Blandt 6-årige svarer 44 pct. af drengene og 36 pct. af pigerne, at de aldrig bruger skærm sammen med en ven, mens 6 pct. af drengene og 10 pct. af pigerne angiver, at de tit gør det (se Figur 3.3). I takt med at børnenes alder stiger, bliver skærmbbrug med venner mere udbredt. Allerede blandt 7- og 8-årige angiver et flertal af både drenge og piger, at de nogle gange bruger skærm sammen med en ven, og andelen, der aldrig gør det, falder. Samtidig ses begyndende kønsforskelle i, hvor ofte skærm indgår i samværet. Blandt de ældste børn er kønsforskellene tydeligere. Blandt 9- og 10-årige svarer 22 pct. af drengene, at de tit bruger skærm sammen med venner, mod 13 pct. blandt 9-årige piger og 8 pct. blandt 10-årige piger. Andelen, der aldrig bruger skærm sammen med venner, er lav for både drenge og piger i disse aldre.

**Figur 3.3** Bruger du skærm, når du er sammen med en ven? Særs­kilt for alder og køn. Procent. Børne­besvarelser.



Anm.: Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i børnenes køn for at sikre repræsentativitet. Antal besvarelser = 687.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

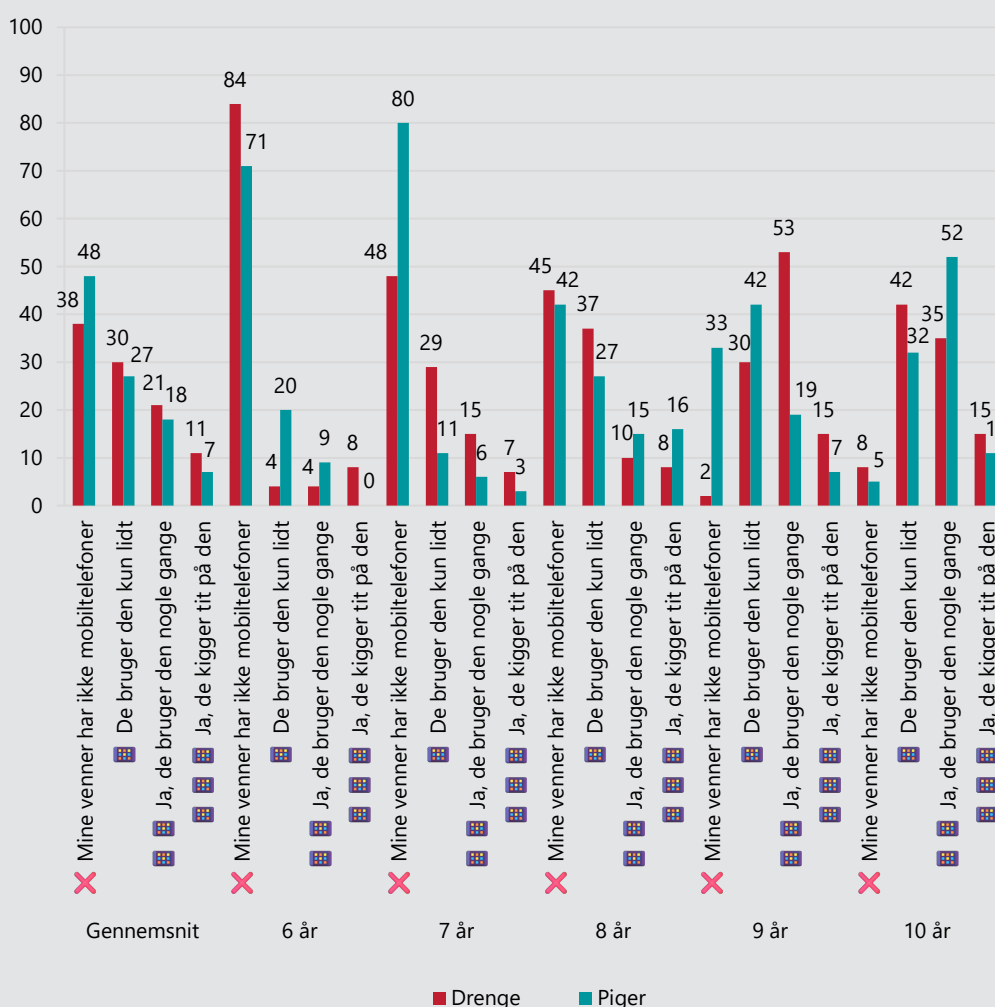
Som tidligere vist bruger drenge oftere skærm til gaming end piger, og de kommunikerer oftere med venner gennem spil. Dette kan være med til at forklare, hvorfor drenge oftere end piger angiver, at skærmen spiller en central rolle, når de er sammen med venner. Gaming fungerer ofte som en social aktivitet, hvor spil spilles sammen både online og fysisk, og hvor skærmen derfor bliver en naturlig del af samværet. Det er dog vigtigt at understrege, at dette blot er én mulig forklaring, og at også andre forhold kan spille ind. For eksempel kan sociale normer, fritidskultur, adgang til devices eller forskelle i, hvordan drenge og piger organiserer leg og samvær, også spille en rolle.

Når børnene bliver spurgt, om deres venner bruger meget tid på mobiltelefonen, når de er sammen, peger resultaterne på tydelige alders- og kønsforskelle (Figur 3.4). Blandt de yngste børn er mobilbrug blandt venner begrænset. Blandt 6-årige svarer 84 pct. af drengene og 71 pct. af pigerne, at deres venner slet ikke har en mobiltelefon, og kun meget få angiver, at vennerne ofte kigger på skærmen.

Med alderen bliver mobiltelefoner mere udbredte i børnenes samvær. Blandt 7- og 8-årige oplever flere, at vennerne bruger mobilen lidt eller nogle gange, når de er

sammen. Samtidig begynder der at tegne sig kønsforskelle i, hvor ofte mobilen indgår i samværet. Blandt 9-årige drenge svarer 15 pct., at vennerne ofte kigger på mobilen, mens det samme gælder for 7 pct. blandt pigerne. For 10-årige svarer 15 pct. af drengene og 11 pct. af pigerne, at vennerne ofte bruger mobilen, når de er sammen. Samtidig angiver en betydelig andel, at mobilen bruges nogle gange, fx 53 pct. af 9-årige drenge og 52 pct. af 10-årige piger. På tværs af alder svarer drenge oftere end piger, at deres venner ofte kigger på mobilen, når de er sammen, mens piger oftere angiver, at mobilen kun bruges lidt.

**Figur 3.4 Bruger dine venner meget tid på deres mobiltelefoner, når I er sammen? Særsigt for alder og køn. Procent. Børnebesvarelser.**



Anm.: Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i børnenes køn for at sikre repræsentativitet. Det har også været muligt at svare 'Ved ikke', men disse besvarelser er udeladt af figuren. Antal besvarelser = 653.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

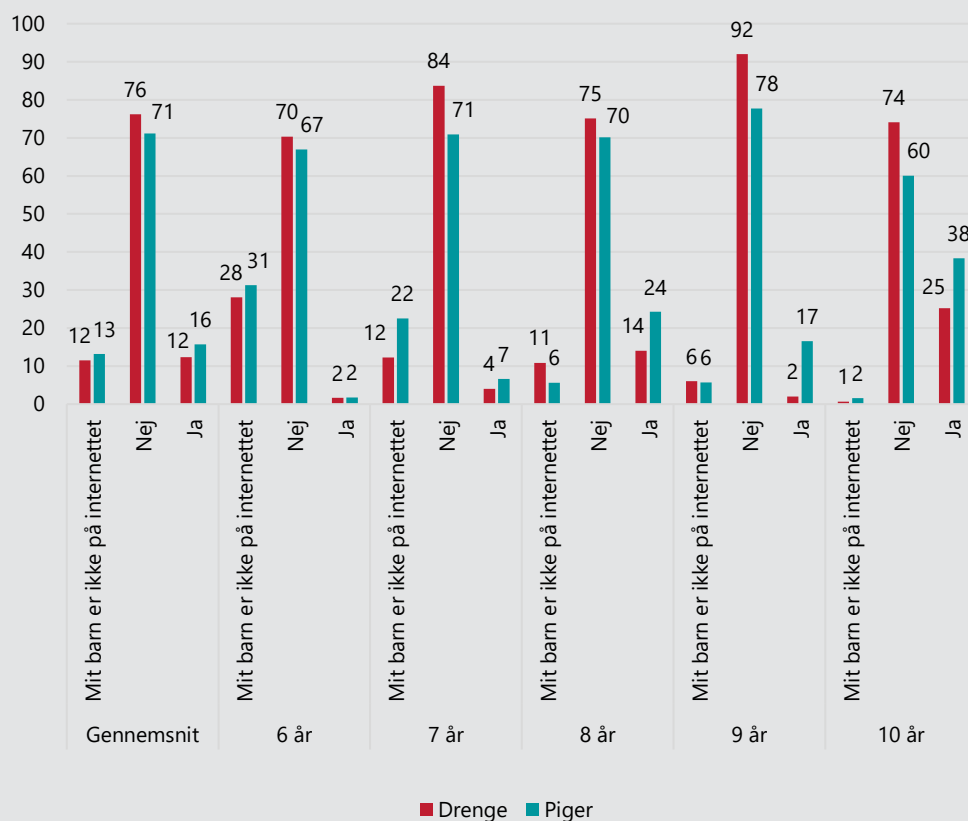
Vi har spurgt børnenes forældre, om deres barn er med i et online fællesskab med andre, som de ikke kender uden for skærmen (jf. Figur 3.5). Det kan fx være gennem

sociale medier eller spil. Andelen, der deltager i sådanne fællesskaber, stiger markant med alderen. Blandt 6-årige angiver 2 pct. af forældre til både drenge og piger, at deres barn er med i et online fællesskab med andre, som de ikke kender offline. For 7-årige gælder det 4 pct. af drengene og 7 pct. af pigerne. Blandt 8-årige er andelen højere og mere kønsopdelte: 14 pct. af drengene og 24 pct. af pigerne deltager i online fællesskaber med personer, de ikke kender uden for skærmen.

For 10-årige er andelen markant højere, særligt blandt piger. Her deltager 25 pct. af drengene og 38 pct. af pigerne i online fællesskaber med personer, de ikke kender uden for skærmen. Samtidig ses et tydeligt fald i andelen af børn, der slet ikke er på internettet, fra omkring 30 pct. blandt 6-årige til 1-2 pct. blandt 10-årige.

Mulige forklaringer på deltagelsen i online fællesskaber med andre personer, børnene ikke kender offline, kan være udbredelsen af multiplayer-gaming. Platforme til gaming som Roblox, Fortnite og Minecraft understøtter sociale relationer, som principielt kan eksistere udelukkende online. Det er også muligt at indgå i digitale fællesskaber gennem sociale medier, fx Snapchat eller TikTok, hvor det er relativt nemt at komme i kontakt med personer, som man ikke kender i virkeligheden.

**Figur 3.5** Er dit barn med i et online fællesskab med andre, som de ikke kender uden for skærmen? Særsilt for alder og køn. Procent. Forældrebesvarelser.



Anm.: Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i børnenes køn for at sikre repræsentativitet. Det har også været muligt at svare 'Ved ikke', men disse besvarelser er udeladt af figuren. Antal besvarelser = 674.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.



### Der er forskel på at lege og være på skærmen

En pointe, der bliver tydelig i samtalen med børnene om skærmbrug på workshoppen, er, at der for børnene er en klar skelnen mellem leg og skærmbrug. Børnene betragter leg som noget, der foregår uden for skærmen og typisk i fællesskab med andre børn:

*Jeg kan også bedst lide at være sammen, fordi så kan man lege sammen, det kan man ikke rigtig på en skærm. Også fordi nogle gange går vi bare rundt og snakker, fordi det er hyggeligt. (elev i 2. klasse)*

En gennemgående pointe er ligeledes, at børnene sætter pris på at lege fysisk sammen med deres venner:

*Det er fordi, når man er ude, så skal man ud med vennerne, man er ikke sammen for at se på telefon, bare at spille, mens man går, man er ude for at være sammen med vennerne og spille fodbold og sådan noget. (elev i 4. klasse)*

Børn i 2. og 4. klasse fremhæver også, at de sætter pris på at kunne bevæge kroppen gennem leg eller sport, som de sætter i modsætning i at sidde stille med en skærm.

For eleverne i 4. klasse er der en tæt sammenhæng mellem kontakt online og fysisk aktivitet. Fx var størstedelen af drengene i en klasse optaget af fodbold og træning i den lokale klub. I den forbindelse var det naturligt for dem at kommunikere på deres telefoner eller via en fælles chat om aftaler relateret til fodbold.

For mange af børnene er det også naturligt at være i kontakt med deres venner gennem spil på skærmen. Flere af de platforme, børnene anvender til at spille på, har chat-funktioner eller er spil, hvor man spiller sammen med venner online.

Flere børn – særligt i 2. klasse – nævner også, at de gerne vil have tid til at lege derhjemme, når de er alene eller sammen med deres søskende og derfor fravælger skærmene. Ligesom de giver udtryk for, at det ikke er vigtigt at bruge deres daglige skærmtid fuldt ud, hvis de i stedet gerne vil lege.

### 3.3.1 Ubehagelige oplevelser online



Børn bruger i stigende grad digitale medier, og det åbner samtidig for både positive og negative oplevelser. Dette afsnit ser nærmere på, hvor udbredt det er, at børn oplever noget på nettet, som gør dem kede af det, bange eller på anden måde ubehageligt berørte. Vi inddrager både børnenes egne svar og forældrenes vurdering af, om barnet har oplevet ubehagelige situationer online, herunder tilfælde af digital mobning eller grim kommunikation.

Resultaterne viser, at en betydelig andel af børn i alle aldre har oplevet noget på skærmen, som har gjort dem kede af det eller bange. Andelen ligger på 34-38 pct. blandt de 6-8-årige, falder til 23 pct. blandt de 9-årige og stiger igen til 30 pct. blandt de 10-årige. Samtidig falder andelen af børn, der slet ikke er på internettet, markant med alderen – fra 22 pct. blandt de 6-årige til stort set 0 pct. blandt de 10-årige.

Når det gælder direkte negative henvendelser, hvor nogen har skrevet eller talt grimt til barnet online, er forekomsten lav blandt de yngste, men stiger med alderen (jf. Tabel 3.7). Andelen, der har oplevet dette, ligger på 4-5 pct. blandt de 6-7-årige, stiger til 15 pct. blandt de 8-årige, falder til 10 pct. blandt de 9-årige, og når 21 pct. blandt de 10-årige. Det indikerer, at risikoen for at blive mødt med ubehagelig eller grænseoverskridende adfærd online øges i takt med børnenes mere selvstændige digitale færden.

Samlet set fremhæver tallene, at selvom oplevelser med grim eller ubehagelig kommunikation er relativt begrænsede for de yngste børn, bliver de markant mere almindelige i takt med barnets alder, hvilket understøtter behovet for tidlig dialog og støtte omkring digital trivsel.

**Tabel 3.7 Børn, som har oplevet noget ubehageligt på skærmen. Særsilt for alder. Procent. Børnebesvarelser.**

|                                                                                        | 6 år | 7 år | 8 år | 9 år | 10 år |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|-------|
| Har du oplevet noget på skærmen, som gjorde dig ked af det eller bange?                |      |      |      |      |       |
| <input type="radio"/> Nej                                                              | 40   | 47   | 57   | 64   | 67    |
| <input checked="" type="radio"/> Jeg er ikke på internettet                            | 22   | 13   | 5    | 6    | 0     |
| <input checked="" type="radio"/> Jeg har ikke lyst til at svare                        | 4    | 2    | 1    | 6    | 3     |
| <input checked="" type="radio"/> Ja                                                    | 34   | 38   | 37   | 23   | 30    |
| Har du prøvet, at nogen har skrevet grimt til dig eller talt grimt til dig på skærmen? |      |      |      |      |       |
| <input type="radio"/> Nej                                                              | 63   | 62   | 68   | 78   | 75    |

|                                  | 6 år | 7 år | 8 år | 9 år | 10 år |
|----------------------------------|------|------|------|------|-------|
| ✗ Jeg er ikke på internettet     | 33   | 31   | 12   | 9    | 2     |
| ● Jeg har ikke lyst til at svare | 0    | 1    | 5    | 3    | 2     |
| ● Ja                             | 4    | 5    | 15   | 10   | 21    |

Anm.: Besvarelsene er vægtet med udgangspunkt i børnenes køn for at sikre repræsentativitet. N = 619.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Spørger vi forældrene, om de har kendskab til, om deres barn har haft ubehagelige oplevelser online inden for det seneste år, ses der overordnet en stigende tendens med barnets alder. Andelen, der angiver, at barnet har haft en eller flere ubehagelige oplevelser, stiger fra 8 pct. blandt de 6-årige til 17 pct. blandt de 10-årige, med mindre variationer undervejs. Samtidig ses en tilsvarende aldersstigning i andelen af børn, som ifølge forældrene har oplevet at føle sig udenfor online fællesskaber. Her stiger andelen fra 5 pct. blandt de 6-årige til 17 pct. blandt de 10-årige.

**Tabel 3.8 Har barnet haft ubehagelige oplevelser online. Særskilt for alder. Procent. Forældrebesvarelser.**

|                                                                                          | 6 år | 7 år | 8 år | 9 år | 10 år |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|-------|
| Har dit barn haft en eller flere ubehagelige oplevelser online inden for det seneste år? |      |      |      |      |       |
| Ja                                                                                       | 8    | 12   | 14   | 11   | 17    |
| Nej                                                                                      | 87   | 87   | 83   | 84   | 75    |
| Ved ikke                                                                                 | 5    | 1    | 3    | 5    | 8     |
| Har dit barn oplevet at føle sig udenfor fællesskaber online?                            |      |      |      |      |       |
| Ja                                                                                       | 5    | 4    | 8    | 13   | 17    |
| Nej                                                                                      | 87   | 92   | 85   | 84   | 78    |
| Ved ikke                                                                                 | 8    | 4    | 7    | 3    | 4     |
| Har dit barn været udsat for eller vidne til digital mobning?                            |      |      |      |      |       |
| Ja                                                                                       | 0    | 2    | 6    | 4    | 12    |
| Nej                                                                                      | 96   | 93   | 92   | 92   | 84    |
| Ved ikke                                                                                 | 3    | 5    | 2    | 4    | 5     |

Anm.: Besvarelsene er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet. N = 1.093.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

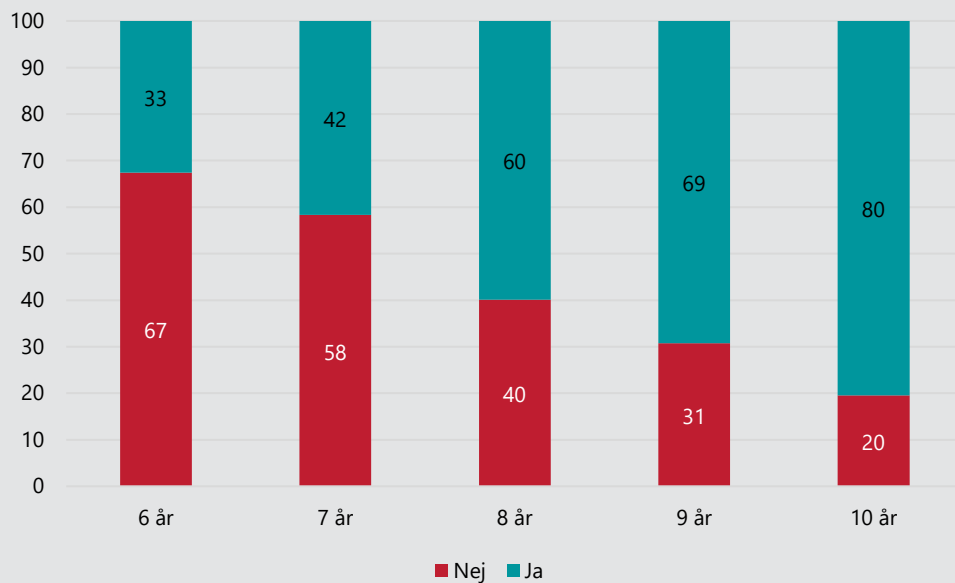
Et supplerende fund fra workshops med børn indikerer, at børn også har ubehagelige oplevelser, som de *ikke* fortæller deres forældre om. Forældrenes svar omhandler derfor de ubehagelige oplevelser, som de har *kendskab til*. Dette fund støtter op om eksisterende fund fra fx Red Barnet (2024), der finder, at en stor del af de børn og unge, der har ubehagelige oplevelser på nettet, ikke taler med en forælder eller voksen om det. Rapporten viser fx, at 32 pct. af børn og unge ikke handler, når de har oplevet noget ubehageligt – når de gør noget, er det oftest at blokere personen, der står bag (25 pct.). De børn og unge, der fortæller om deres oplevelser, gør det til forældre eller andre voksne (23 pct.) eller deres venner (22 pct.).

Når det gælder digital mobning, ses et tilsvarende aldersmønster. Ingen 6-årige er rapporteret som udsat for eller vidne til digital mobning, mens andelen stiger til 2 pct. blandt de 7-årige, 6 pct. blandt de 8-årige, 4 pct. blandt de 9-årige og 12 pct. blandt de 10-årige. Samlet peger dette på, at risikoen for negative sociale oplevelser online øges med barnets alder, og i takt med at børn får mere selvstændig adgang til digitale platforme.

De fleste (70 pct.) af forældrene føler sig i høj grad klædt på til at tale med deres barn om, hvad det kan møde online (tabel ikke vist). Vi har dog også spurgt forældrene ind til, om de har snakket med deres barn om de ubehagelige oplevelser, de potentielt set kan møde online.

Figur 3.6 viser, at der er en tydelig stigning i dialogen mellem voksne og børn om ubehagelige onlineoplevelser i takt med barnets alder. Blandt de 6-årige har 33 pct. af forældrene talt med barnet om sådanne oplevelser, mens denne andel stiger til 42 pct. blandt de 7-årige, 60 pct. blandt de 8-årige, 69 pct. blandt de 9-årige og 80 pct. blandt de 10-årige. Dette kan indikere, at i takt med at børnene bliver ældre, får de lov at færdes mere frit på internettet og uden for lukkede børneuniverser – og i stedet bevæge sig ind på de dele af internettet, hvor der er større risiko for ubehagelige oplevelser, fx i chatrum eller gennem onlinespil, hvor man kan blive kontaktet af fremmede eller blive udsat for voldsomt indhold, som barnet ikke har eftersøgt.

**Figur 3.6** Forældrebesvarelser på spørgsmålet 'Har du eller en anden voksen talt med barnet om ubehagelige oplevelser online?' Fordelt på barnets alder. Procent.

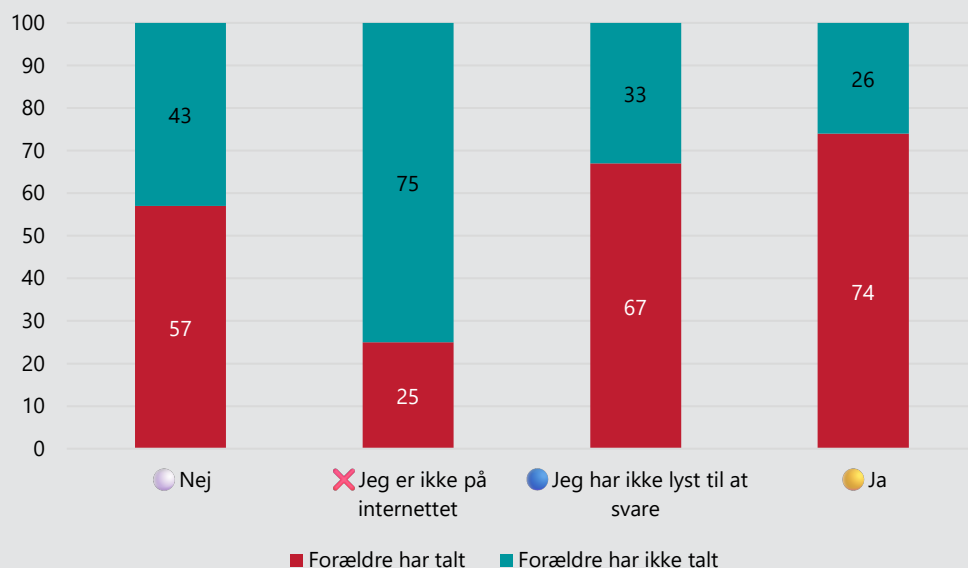


Anm.: Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i forældrenes køn og uddannelsesbaggrund for at sikre repræsentativitet. N = 1.054.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Figur 3.7 viser, at en stor del af forældrene er opmærksomme på denne øgede risiko for ubehageligt indhold og derfor har samtaler med deres børn om ubehagelige oplevelser på nettet. Blandt de børn, der har oplevet noget ubehageligt online (● Ja), har 74 pct. af forældrene også haft en samtale med børnene om ubehagelige oplevelser på nettet. For 26 pct. af de børn, der har oplevet noget ubehageligt, har forældrene altså ikke haft en samtale om, hvad man kan møde online. Vi kan ikke med dette datagrundlag afdække, om samtalen har fundet sted, før eller efter barnet har oplevet noget uhyggeligt. Blandt de børn, der ikke har oplevet noget ubehageligt (○ Nej), har 57 pct. alligevel talt med deres forældre om ubehagelige online-oplevelser, mens 43 pct. ikke har. Det peger på, at samtalen i mange tilfælde kan være forebyggende og ikke kun udløst af konkrete hændelser.

**Figur 3.7** Forældre, der har talt med deres barn om ubehagelige oplevelser fordelt på børnenes svar på spørgsmålet 'Har du oplevet noget på skærmen, som gjorde dig ked af det eller bange?' Procent. Børne- og forældrebesvarelser.



Anm.: Besvarelsene er vægtet i forhold til børnenes køn med henblik på at sikre repræsentativitet. N = 618.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Et supplerende fund fra workshoppen med børn indikerer, at der også er forskellige forståelser af, hvornår noget er ubehageligt eller uhyggeligt – fx fremhæver nogle, at indhold er uhyggeligt, hvis der er blod.



### Børn har strategier til at undgå ubehagelige oplevelser online

Et mere sårbart emne i workshoppene er ubehagelige oplevelser online. Dette emne er begrænset berørt i workshoppene, da et gruppeforum med en hel klasse og et fælles samtaleformat ikke nødvendigvis er det optimale format til denne slags emner. Trods få konkrete eksempler på, hvad børnene har oplevet af ubehagelige oplevelser online, nævnte de en lang række strategier til at undgå ubehageligt indhold. Blandt andet at tage dynen over hovedet, fortælle om ens oplevelse til en voksen eller scrolle hurtigt væk fra indhold, man ikke ønsker at se.

Flere eksempler bliver fremhævet blandt drenge i 4. klasse, som fx har stort kendskab til flere platformes indbyggede mekanismer til, at børn skal undgå ubehageligt indhold, herunder fx muligheden for at informere algoritmen om, at man ikke er interesseret i en bestemt form for indhold, blokeringsmekanismer eller muligheden for selv at skjule uhyggelige videoer på YouTube. Et barn fortæller:

*Man kan også reporte nogen – for eksempel på Roblox eller Fortnite, hvis det var voldsomt eller ikke for de små. Hvis der er mange, der gør det, så kan det være account lukker, så de ikke kan lave video mere. Fx i et år, så må han ikke lave videoer. Det kan godt være, at han laver en ny account, men han har mistet alt på sin gamle. (elev i 4. klasse)*

Ligeledes fremhæver nogle af børnene risikoen for, at det er voksne, der forsøger at komme i kontakt med børn, og forholder sig opmærksomt hertil.

## 4 Sammenhæng mellem brug af skærm og trivsel

Danske børn har et relativt højt skærmforbrug i forhold til sammenlignelige lande, og som de tidligere kapitler i denne rapport også viser, spiller skærmen en central rolle i børns dagligdag i dag (Ottosen & Andreasen, 2020). Samtidig med denne udvikling har vi i Danmark og andre lande set tendenser til, at en stigende andel børn (men især unge) rapporterer om symptomer på psykisk mistrivsel.

I dette kapitel undersøger vi, hvordan forskellige former for skærmbrug hænger sammen med forskellige mål for trivsel. De sammenhænge analyserne viser kan dog imidlertid ikke sige noget om, hvorvidt skærmbrug påvirker trivslen eller om trivselsniveauer (som kan skyldes noget andet) påvirker skærmbrug. Imidlertid kaster sammenhænge, vi viser i dette kapitel, lys over både positive elementer og potentielle risici og dilemmaer, som eksisterer i forhold til børns skærmbrug, herunder bl.a. oplevelse af pres i forhold til at skulle svare på beskeder, skærmens påvirkning på barnets humør og betydningen af skærmen for børns fællesskaber.



### Boks 4.1 Børnenes egne perspektiver

Børnene har besvaret et åbent spørgsmål om, hvad der er det bedste ved at bruge skærm. Svarene spænder bredt, men grupperer sig i nedenstående fem temaer. Følgende eksempler er et udpluk af de ting, børnene synes er bedst.

#### Gaming og spil

*Det er fx at spille Roblox. Der møder jeg tit nogle af mine venner eller familiemedlemmer, og der er nogle sjove og grineren spil, og jeg bliver tit opslugt af det.*

*At se Minecraft-videoer, som jeg bruger til at blive god selv. At se på Youtubere og Ultra gaming, hvor de prøver spil, så jeg kan se, om jeg selv kan lide at spille de spil.*

#### Video og underholdning

*At se KPop Demon Hunters.*

*Det er hyggeligt at se en god og sjov film sammen med venner eller min familie.*

#### **Kontakt med venner**

*At man kommer væk fra den almindelige verden og så sidder man bare og hygger der, og du skal ikke overskue alt muligt og ned med skraldet eller noget, eller lave lektier og så kan du bare sidde og spille med dine venner.*

*At spille og bare skrive til mine forældre, hvis jeg vil have en legeaftale eller noget andet. At FaceTime med min far, når han er [på arbejde, red.]. Og jeg kan også bare lide at skrive og snakke med mine venner på telefon og computer.*

#### **Læring og kreativitet**

*Jeg kan blive inspireret... og lære noget ved at se programmer om dyr.*

*Høre musik og danse. Lære at tegne.*

#### **Kedsomhed og afslapning**

*Afslapning og frakobling efter en lang skoledag.*

*At spille clash royale og at spille PlayStation. Man kan slappe af.*

## **4.1 Større børn oplever oftere at skulle svare hurtigt på beskeder og opkald**

Langt de fleste børn bruger en række forskellige skærme i løbet af dagen. Skærmene kan have forskellige funktioner, og her er kontakten til omverdenen – fx venner og familie – ganske central. Denne kontakt går særligt gennem smartphones og i begrænset udstrækning gennem dumbphones. Som tidligere beskrevet bliver telefoner mere udbredte, i takt med at børnenes alder stiger (gennemsnitsalder for smartphone er 8,1), og man må derfor forvente, at de konsekvenser, der følger med telefonbrug, også bliver mere tydelige for de ældre elever. I dette afsnit undersøger vi, i hvilket omfang børn føler, at de skal svare hurtigt på beskeder eller opkald, og hvordan denne oplevelse varierer på tværs af alder.

**Tabel 4.1** Føler du, at du er nødt til at svare hurtigt på beskeder eller opkald? For børn, hvor forældre har angivet, at de har deres egen smartphone. Fordelt på alder. Procent. Børnebesvarelser.

|                   | 7 år | 8 år | 9 år | 10 år |
|-------------------|------|------|------|-------|
| ✗ Nej             | 54   | 51   | 45   | 39    |
| 😊 Ja, nogle gange | 0    | 8    | 4    | 12    |
| 👂 Ja, tit         | 32   | 17   | 43   | 41    |
| 😬 Ved ikke        | 14   | 24   | 8    | 8     |

Anm.: Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i børnenes køn for at sikre repræsentativitet. Børn på 6 år indgår ikke på grund af for få observationer. Antal besvarelser = 200.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Tabel 4.1 viser, at oplevelsen af at skulle svare hurtigt på beskeder eller opkald varierer tydeligt med alder blandt børn, der har deres egen smartphone. For 7- og 8-årige svarer omkring halvdelen, at de ikke føler, at de er nødt til at svare hurtigt (54 pct. blandt 7-årige og 51 pct. blandt 8-årige). Samtidig angiver 32 pct. af de 7-årige og 17 pct. af de 8-årige, at de ofte føler, at de er nødt til at svare hurtigt, mens en relativt stor andel – særligt blandt 8-årige (24 pct.) – svarer 'ved ikke'.

Med stigende alder ændrer billedet sig markant. Blandt 9-årige svarer 45 pct., at de ikke føler, at de er nødt til at svare hurtigt, mens 43 pct. angiver, at de ofte oplever et sådant pres. For 10-årige er presset endnu mere udbredt: 39 pct. svarer 'Nej', mens 41 pct. angiver, at de ofte føler, at de er nødt til at svare hurtigt, og yderligere 12 pct. oplever det nogle gange.

Samlet peger resultaterne på, at oplevelsen af at skulle svare hurtigt på beskeder og opkald i høj grad er et aldersfænomen. Det understøtter, at de ældre børns mere udbredte smartphonebrug også følges af stærkere forventninger om tilgængelighed og hurtig respons, som kan udgøre en potentiel belastning i hverdagen.

## 4.2 Skærmens påvirkning på humør og søvn



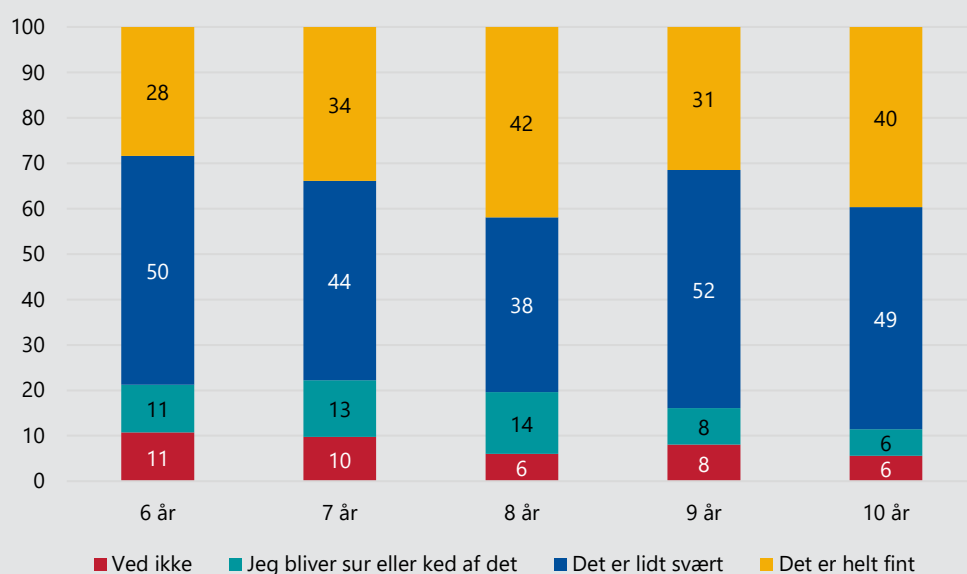
Skærmbrugsens betydning for børns trivsel er kompleks og afhænger både af, *hvad* barnet laver på skærmen, og *hvad* det kunne have lavet i stedet for. Det har også betydning, om fx en voksen ser med. Der findes mange forskellige forståelser af børns trivsel og mentale sundhed, samt hvad der har betydning herfor. I dette afsnit ser vi nærmere på, hvordan skærmbrug knyttes sammen med børnenes følelsesmæssige trivsel – dvs. hvordan reagerer børn, når skærmen skal slukkes, og hvordan vurderer forældre, at skærmbrugen påvirker barnets humør. Disse mål er i sig selv ikke

fuldgyldige trivselsmål, men de giver et vigtigt indblik i, hvordan skærmaktiviteter hænger sammen med børns daglige velbefindende og følelsesmæssige regulering.

På tværs af skoletrin oplever børn udfordringer med at stoppe med at bruge skærm (jf. Figur 4.1). Omkring halvdelen af børnene angiver i alle aldersgrupper, at det er "lidt svært" at stoppe, med andele mellem 38 pct. og 52 pct.

Andelen, der bliver sure eller kede af det, ligger relativt stabilt blandt de 6-8-årige (11-14 pct.), men falder blandt de 9-10-årige til 6-8 pct. Omvendt ses en tendens til, at flere ældre børn oplever det som helt fint at stoppe, idet andelen stiger fra 28 pct. blandt de 6-årige til 40 pct. blandt de 10-årige, med mindre variationer undervejs.

**Figur 4.1** Hvordan har du det, når du skal stoppe med at bruge skærm?  
Fordelt på alder. Procent. Børnebesvarelser.



Anm.: Besvarelsene er vægtet med udgangspunkt i barnets køn for at sikre repræsentativitet. N = 699.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

## Boks 4.2 Børnenes egne perspektiver

Film er nemmere at pause end spil



Børnene fortæller, hvordan de oplever at stoppe med at bruge skærm. For nogle børn er der ikke de store kvaler i det, mens andre børn giver udtryk for, at de til tider kan ærgre sig over at skulle stoppe, fx hvis de lige er midt i et spil:

[Hvor let eller svært det er at stoppe, red.] *Det kommer an på, hvad jeg laver. Hvis jeg ser en film, så stopper jeg, hvis jeg spiller, så spørger jeg, om jeg må spille det færdigt. Fordi spillet er online, så kan man ikke pause.* (elev i 4. klasse)

Et andet barn giver udtryk for, at man skal lære at stoppe med at bruge skærm, og at det er noget, man bliver bedre til, i takt med at man bliver ældre:

*Jeg synes, at nogle gange er det lidt "øv-agtigt", hvor jeg virkelig gerne vil spille, men de [mor og far, red.] siger nej, men nogle gange, når vi må spille, og vi så slukker, så bliver min lillebror helt gakket. Han bliver helt sådan – han råber op ... Han er lige ved at lære det ...* (elev i 2. klasse)

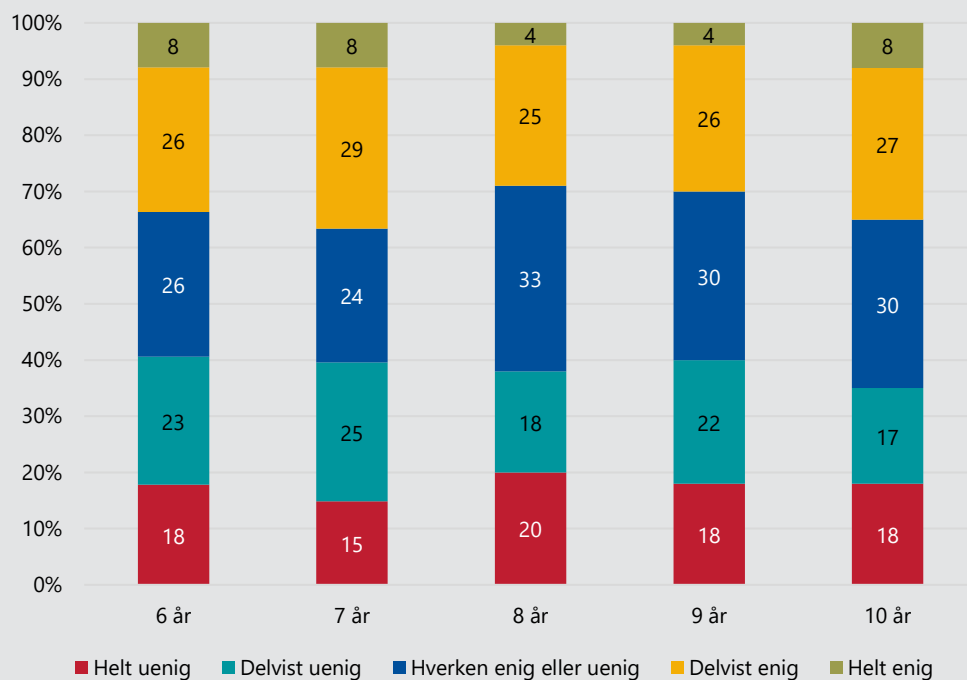
Forældrene har tilkendegivet deres enighed med en række udsagn om deres barns skærmbrug. Først er de blevet spurgt, om de oplever, at barnets brug af skærme har en positiv indvirkning på barnets humør (jf. Figur 4.2). Overordnet set viser resultaterne, at forældrenes vurderinger fordeler sig relativt jævnt mellem enighed, neutralitet og uenighed på tværs af alle aldre. Andelen, der er helt enige, ligger lavt i alle aldersgrupper og varierer mellem 4 og 8 pct., mens andelen, der er delvist enige, ligger relativt stabilt mellem 25 og 29 pct.

Andelen af forældre, der samlet set er uenige (helt eller delvist) i, at skærmbrug har en positiv indvirkning på humøret, ligger på tværs af aldre mellem 35 og 43 pct. og viser ingen entydig aldersudvikling. Blandt de 6-årige udgør de uenige 41 pct., blandt de 7-årige 40 pct., blandt de 8-årige 38 pct., blandt de 9-årige 40 pct. og blandt de 10-årige 35 pct.

Andelen, der svarer hverken enig eller uenig, ligger ligeledes relativt stabilt på tværs af alder og varierer mellem 24 og 33 pct., med den højeste andel blandt forældre til 8-årige.

Samlet set viser resultaterne, at forældrenes vurdering af, om skærmbrug påvirker barnets humør positivt, kun varierer i begrænset omfang med barnets alder. Mønsteret i, at forældres oplevelser er spredte, dækker med andre ord bredt.

**Figur 4.2 Barnets brug af skærm har en positiv indvirkning på barnets humør. Fordelt på alder. Procent. Forældrebesvarelser.**



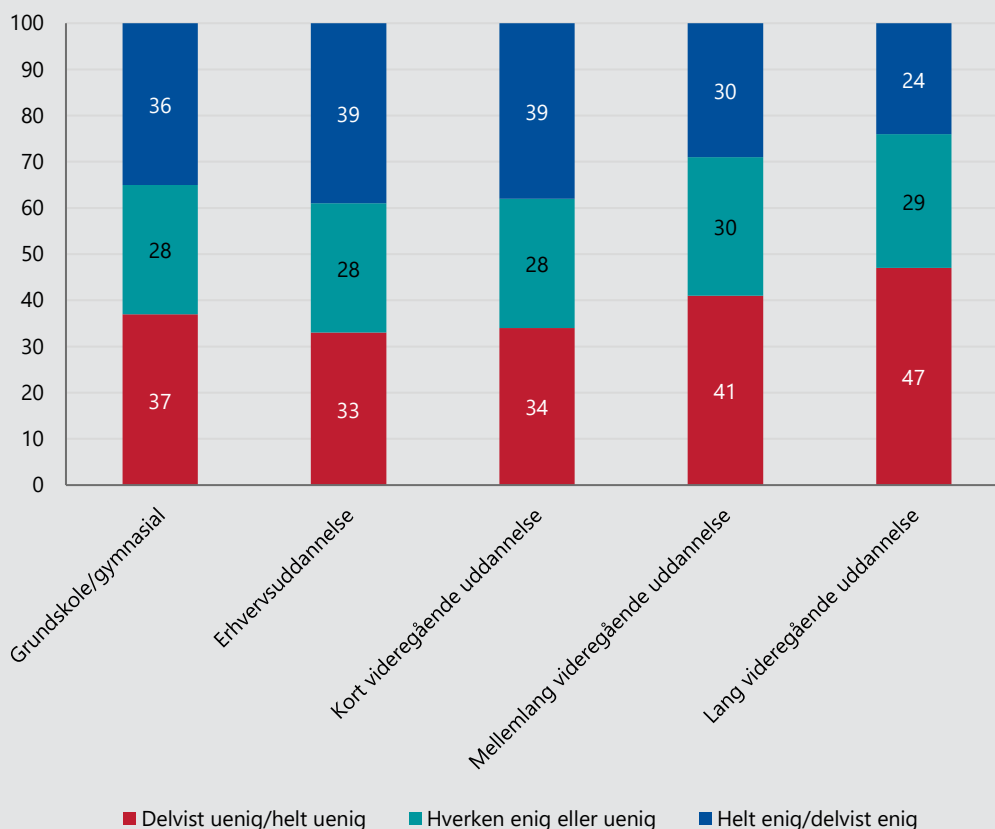
Anm.: Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet. N = 1.082. Pga. afrunding summerer alle søjler ikke nødvendigvis til 100.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Supplerende analyser, der sammenholder forældres vurdering af, om skærmbrug har en positiv indvirkning på barnets humør på tværs af forældrenes uddannelsesbaggrund, fremgår af Figur 4.3.

Resultaterne viser en lille uddannelsesgradient: Andelen, der er helt eller delvist uenige, ligger højest blandt forældre med lang videregående uddannelse (47 pct.) og lavest blandt forældre med erhvervsuddannelse (33 pct.). Omvendt er andelen, der er helt eller delvist enige, størst blandt forældre med erhvervsuddannelse og kort videregående uddannelse (begge 39 pct.), mens den er lavest blandt forældre med lang videregående uddannelse (24 pct.). Andelen, der svarer hverken enig eller uenig, ligger stabilt på tværs af uddannelsesgrupper og varierer kun lidt mellem 28 og 30 pct.

**Figur 4.3** Har barnets skærmbrug en positiv indvirkning på humøret opdelt på forældrenes uddannelsesniveau? Procent. Forældrebesvarelser.



Anm.: Besvarelsene er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet. N = 1.082. Pga. afrunding summerer alle søjler ikke nødvendigvis til 100.

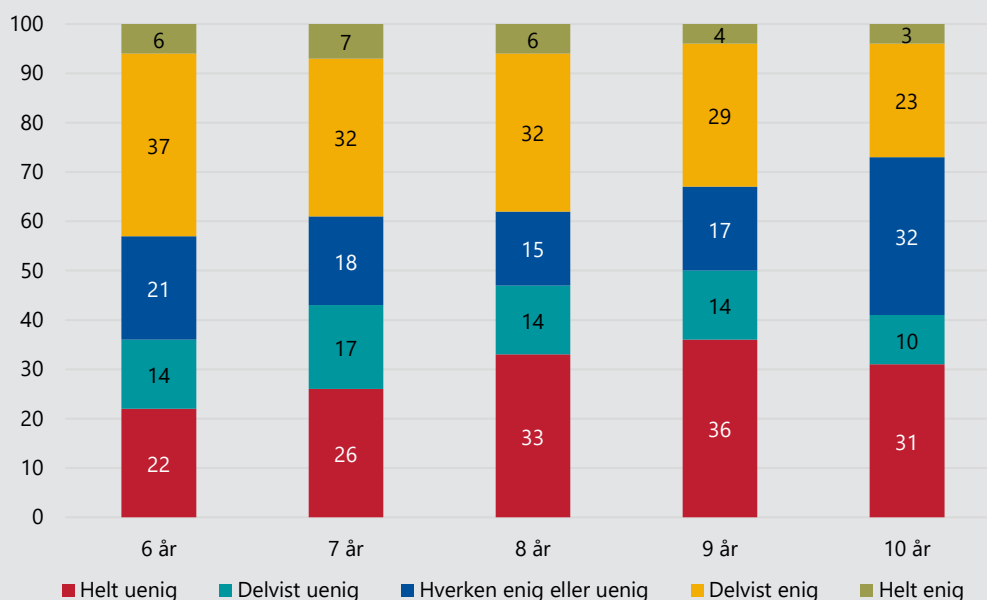
Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Figur 4.4 giver et vigtigt supplement til forståelsen af skærmens betydning for børns humør, idet den viser forældrebesvarelser på spørgsmålet om, hvorvidt brugen af skærme hjælper barnet med at falde til ro. På tværs af alle aldre er vurderingerne delte, men der ses en tydelig aldersvariation.

Mens resultaterne fra fx Figur 4.2 og Figur 4.3 viser, at mange forældre – særligt til de ældre børn – ikke oplever skærme som positive for humøret generelt, viser Figur 4.4, at en betydelig andel af forældrene samtidig vurderer, at skærmen kan hjælpe barnet til at falde til ro. Dette er mest udtalt blandt forældre til 6-årige, hvor 43 pct. er helt eller delvist enige i, at skærmen kan være beroligende. Denne andel falder gradvist med alderen til 39 pct. blandt 7-årige, 38 pct. blandt 8-årige, 33 pct. blandt 9-årige og 26 pct. blandt 10-årige. Det afspejler sandsynligvis, at børn i de yngste aldersgrupper bruger skærmen mest til at se noget eller til at spille, mens de ældre børn i undersøgelsen bruger skærmene til flere forskellige ting, herunder også sociale relationer.

Tilsvarende stiger andelen af forældre, der er helt eller delvist uenige i, at skærmen hjælper barnet til at falde til ro, med alderen og når et højt niveau blandt forældre til 8-9-årige. Dette afspejler sandsynligvis, at børn i den ældre aldersgruppe har mere komplicerede og krævende skærmaktiviteter, fx gaming eller chats med venner.

**Figur 4.4 Brug af skærm hjælper ofte barnet med at falde til ro. Fordelt på barnets alder. Procent. Forældrebesvarelser.**

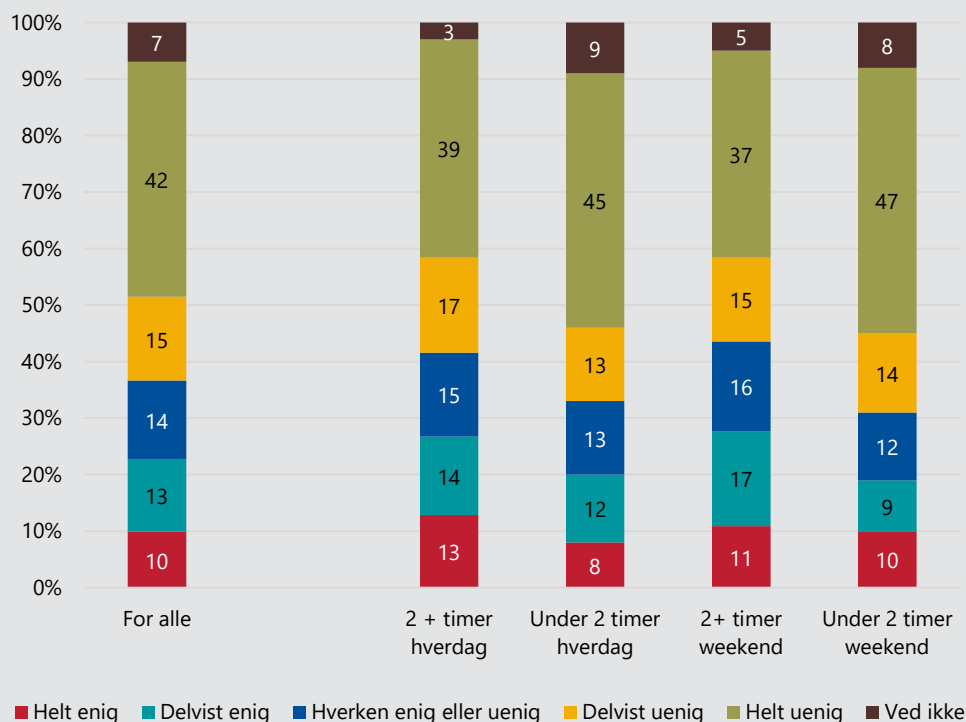


Anm.: Besvarelsene er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet. N = 1.082. Pga. afrunding summerer alle søjler ikke nødvendigvis til 100.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Forældrene har angivet, i hvilket omfang de oplever, at barnets skærmb brug har en dårlig indflydelse på barnets søvn. Figur 4.5 viser forældres besvarelser på spørgsmålet for alle og fordelt på angivelser af, om barnet har mere end 2 timers skærmtid på en typisk hverdag og weekenddag.

**Figur 4.5 Barnets skærmbrug har en dårlig indflydelse på dets søvn. Alle og fordelt på barnets typiske skærmtid. Procent. Forældrebesvarelser.**



Anm.: Besvarelsene er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet. N = 1.037. Pga. afrunder summer alle søjler ikke nødvendigvis til 100.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

De fleste forældre vurderer ikke, at skærmbrug har en negativ indvirkning på barnets søvn. Samlet set svarer 57 pct. 'helt uenig' eller 'delvist uenig', mens kun 23 pct. er 'helt enige' eller 'delvist enige'.

Forældre til børn, der typisk har mere end 2 timers skærmbrug i hverdagen, vurderer lidt oftere, at skærmen påvirker søvnen negativt (27 pct. er samlet set enige) – 39 pct. er helt uenige. Tilsvarende oplever 20 pct. af forældre til børn med under 2 timers skærm på en typisk hverdag, at skærmen påvirker søvnen negativt – 45 pct. er helt uenige. Samme mønster ses for skærmbrug i weekenden – forældre til børn med mere end 2 timers skærmbrug oplever i højere grad, at skærmen har negativ indvirkning på søvnen.

Samlet set viser resultaterne, at forældre oftere vurderer, at skærmbrug har en negativ indvirkning på søvnen, når børnene har et højere skærmbrug, både på hverdage og i weekenden. Der er ingen tydelige og statistisk robuste mønstre i

oplevelsen af skærmes betydning for søvnen, når vi ser på tværs af barnets køn, alder eller forældrenes uddannelsesniveau (ikke vist i figuren).



#### Boks 4.3 Børnenes egne perspektiver

##### Børn oplever, at skærm inden sengetid er både godt og skidt

Fra workshopene tyder det ikke på, at børnene selv kobler deres umiddelbare humør til brugen af skærm. Dog kan brugen af skærm på specifikke tidspunkter, fx lige inden de skal sove, betyde noget for, hvordan de har det, og hvor let de falder til ro. Det er ikke entydigt, om børnene oplever, at brug af skærm hjælper dem med at falde til ro inden sovetid eller det modsatte. Det afhænger også af, hvad de bruger skærmen til ved sengetid. Et eksempel er:

*Jeg synes, det hjælper ret meget at høre lydbog, fordi jeg føler, at det afslapper min krop, hvis jeg nu lige har været oppe at køre. Så hører jeg lydbog, så afslapper det mig lidt bare at ligge og høre det. (elev i 2. klasse)*

Et andet barn nævner, at spil, lige inden man skal sove, kan køre videre i tankerne bagefter, mens en tredje oplever at blive søvnig af at spille inden sengetid. Endnu et barn nævner, at forskellen ligger i belysningen på skærmen – hvis det skarpe lys er slået fra, og nattebelysning tændt, så oplever barnet ikke, at det er et problem at bruge skærm inden sengetid.

Om skærme overhovedet må bruges – og på hvilken måde de må bruges – inden sengetid, er der stor forskel på blandt børnene. Flere nævner, at de og forældrene bruger dem sammen for at blive afslappede og falde til ro, fx via lydbog eller rolig musik. Andre har ikke skærmbrug fx efter kl. 20.

Samlet set viser analyserne, at børns reaktioner på at skulle stoppe med at bruge skærm varierer med alderen, og at skærmbrug knytter sig forskelligt til børns følelser. Mange børn i alle aldre oplever, at det kan være lidt svært at stoppe, men de yngste reagerer oftere med at blive vrede eller kede af det, mens flere af de ældste oplever det som helt uproblematisk. Forældrenes vurderinger af skærmbrugens betydning for børns humør er overordnet set delte og viser kun begrænsede aldersforskelle. Samtidig vurderer en betydelig andel af forældrene – især til de yngste børn – at skærmen kan have en beroligende funktion, mens denne vurdering aftager med alderen.

Resultaterne tegner samlet set et billede af stor variation i forældres vurderinger af skærmens betydning – hvor den for nogle bidrager til ro, mens den for andre opleves at påvirke barnets humør negativt.

### 4.3 Skærmbrug, fællesskaber og bekymringer



Skærmbrug spiller ikke kun en rolle for børns og familiers trivsel, men kan også have betydning for deres sociale liv og (muligheder for) deltagelse i fællesskaber. Børn i alderen 6-10 år indgår i fællesskaber, som kan antage mange former – fx nære legekammerater, klassefællesskaber, jævnaldrende fætre og kusiner samt fællesskaber i fritiden, i SFO/klub eller i forbindelse med fritidsaktiviteter, online grupper og uformelle digitale fællesskaber, fx gennem spil eller interesser. Børns skærman aktiviteter kan både understøtte og udfordre disse fællesskaber, afhængigt af hvordan, hvornår og til hvad skærmene bruges (fx Fynbo et al., 2022).

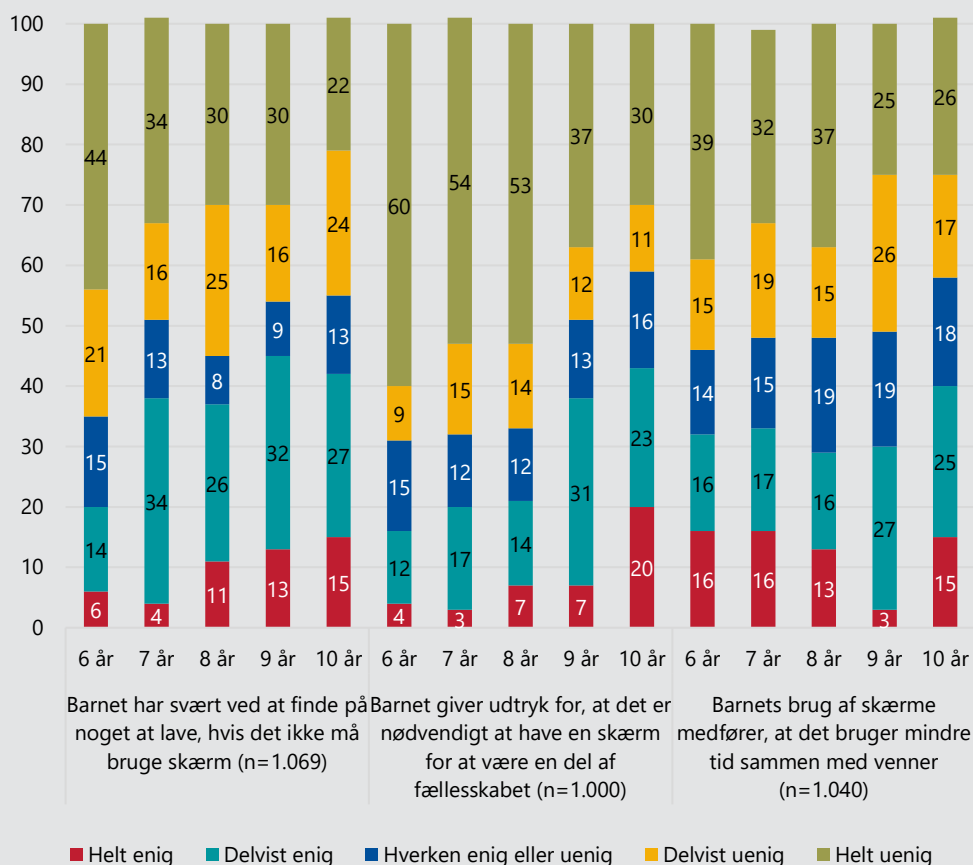
I dette afsnit undersøger vi derfor, hvordan skærmbrug hænger sammen med en række centrale aspekter knyttet til social deltagelse, herunder om barnet kan finde på aktiviteter uden skærm, om skærme opleves som nødvendige for at være en del af fællesskaber, om skærmbrug tager tid fra sociale aktiviteter, og hvordan forældrene vurderer skærmens betydning for børns relationer og fællesskaber.

Forældrene er blevet stillet en række spørgsmål omkring deres oplevelse af, hvordan barnets skærmbrug påvirker det (Figur 4.6). Et af spørgsmålene handler om, hvorvidt barnet har svært ved at finde på noget at lave, hvis det ikke må bruge skærm. På tværs af aldersgrupper angiver en betydelig andel af forældrene, at de er helt eller delvist enige i dette udsagn, men der ses også store andele, som er uenige. Blandt forældre til 6-årige svarer 20 pct. (6 pct. helt enige og 14 pct. delvist enige), at barnet har svært ved at finde på noget at lave uden skærm. For 7-årige gælder det 38 pct., for 8-årige 37 pct. og for 9-årige 45 pct., mens andelen blandt forældre til 10-årige er 42 pct. Samtidig er andelen, der er helt eller delvist uenige, relativt høj i alle aldersgrupper, hvilket peger på, at forældrenes oplevelser er delte og ikke entydige. Forældrene er også blevet spurgt, om barnet giver udtryk for, at det er nødvendigt at have en skærm for at være en del af fællesskabet. Her ses også et tydeligt aldersmønster. Blandt forældre til 10-årige angiver 43 pct. (20 pct. helt enige og 23 pct. delvist enige), at de er enige i dette udsagn. Andelen er lavere blandt de yngre børn og udgør 38 pct. blandt 9-årige, 21 pct. blandt 8-årige, 20 pct. blandt 7-årige og 16. pct. blandt 6-årige. Omvendt er andelen, der er helt uenige, højest blandt forældre til de yngste børn (60 pct. blandt 6-årige) og lavest blandt forældre til de ældste (30 pct. blandt 10-årige). Dette aldersmønster afspejler også brugen af de typer af skærme, som børnene i de forskellige aldersgrupper bruger, samt typen af aktiviteter: For de ældste er det udbredt med smartphones, og

kommunikation med venner og klassekammerater bygger op om fællesskaber. For de lidt yngre kan det være spillekonsoller, og for de yngste er det mindre tydeligt, hvordan skærmene er nødvendige for fællesskaber – det kan hænge sammen med fx at have set de samme programmer i TV/på streaming.

Forældrene er også blevet spurgt, om barnets skærmbrug betyder, at barnet bruger mindre tid sammen med venner. Her er mønsteret mindre entydigt. Blandt forældre til 10-årige svarer 40 pct. (15 pct. helt enige og 25 pct. delvist enige), at de er enige i, at skærmbrug medfører mindre tid sammen med venner. Det samme gælder for 30 pct. blandt 9-årige, 29 pct. blandt 8-årige, 33 pct. blandt 7-årige og 32 pct. blandt 6-årige. Samtidig er der i alle aldersgrupper betydelige andele, der er helt uenige, hvilket peger på, at forældrene vurderer skærmbrugens betydning for tid sammen med venner forskelligt.

**Figur 4.6 Forældrebesvarelser på en række spørgsmål om, hvor enige eller uenige de er i en række spørgsmål om barnets brug af skærm.**



Anm.: Besvarelsene er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet. N = hhv. 1.069, 1.000 og 1.040. På grund af afrunding summerer nogle af rækkerne ikke nødvendigvis til 100.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Samlet set viser resultaterne fra Figur 4.6, at skærmens rolle i børns hverdag varierer med alderen. Mere konkret betyder det, at når man ser disse tre resultater i sammenhæng, tegner der sig et konsistent mønster på tværs af alder: Mindre børn har nemmere ved at finde på noget at lave uden skærm end de større børn, mens større børn i højere grad oplever skærmen som central i forhold til sociale aktiviteter og deltagelse i fællesskaber.

Tabel 4.2 viser forældrenes vurderinger af, om skærmbrug styrker fællesskaber med andre børn, og om de er bekymrede for skærmbrugen af hensyn til barnets fællesskaber. Helt overordnet vidner forældres besvarelser på disse spørgsmål om, at forældregruppen ikke deler en samlet opfattelse af skærmes betydning for børns fællesskaber. Tilsvarende falder andelen, der er helt uenige, fra 36 pct. blandt forældre til 6-årige til 13 pct. blandt forældre til 10-årige. Samlet peger dette på, at forældre til de ældste børn i højere grad end forældre til de yngste børn vurderer, at skærmbrug kan styrke børns fællesskaber. Disse forskelle bidrager endvidere til et billede af, at brug af skærme og især smartphones er mere udbredt blandt de ældre børn, fx til at være i kontakt med venner – og at en stor del af børnenes fællesskaber på en eller anden måde involverer skærmbrug.

På spørgsmålet om, hvorvidt forældrene er bekymrede for skærmbrugen af hensyn til fællesskaber, er der igen et spredt billede hen over forældregruppen. Andelen, der er helt eller delvist enige i, at skærmbruget er bekymrende, ligger på 22 pct. blandt forældre til 6-årige, 27 pct. blandt forældre til 7-årige, 21 pct. blandt forældre til 8-årige, 32 pct. blandt forældre til 9-årige og 30 pct. blandt forældre til 10-årige. Samtidig er andelen, der er helt uenige, relativt høj i alle aldersgrupper og varierer mellem 32 og 49 pct., med de højeste andele blandt forældre til 6-årige.

**Tabel 4.2 Forældrebesvarelser på spørgsmål om betydningen af barnets brug af skærm for fællesskaber. Fordelt på skoletrin. Procent.**

|                                                                                                | 6 år | 7 år | 8 år | 9 år | 10 år |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|-------|
| Brug af skærme uden for skolen og SFO/klub styrker barnets fællesskab med andre børn (N = 952) |      |      |      |      |       |
| Helt enig                                                                                      | 0    | 5    | 4    | 5    | 10    |
| Delvist enig                                                                                   | 21   | 21   | 27   | 36   | 42    |
| Hverken enig eller uenig                                                                       | 30   | 31   | 28   | 19   | 22    |
| Delvist uenig                                                                                  | 13   | 17   | 17   | 12   | 13    |
| Helt uenig                                                                                     | 36   | 26   | 24   | 28   | 13    |
| Jeg er bekymret for barnets skærmbrug af hensyn til dets fællesskaber (N = 998)                |      |      |      |      |       |
| Helt enig                                                                                      | 9    | 11   | 10   | 6    | 7     |
| Delvist enig                                                                                   | 13   | 16   | 11   | 26   | 23    |
| Hverken enig eller uenig                                                                       | 17   | 16   | 18   | 17   | 16    |

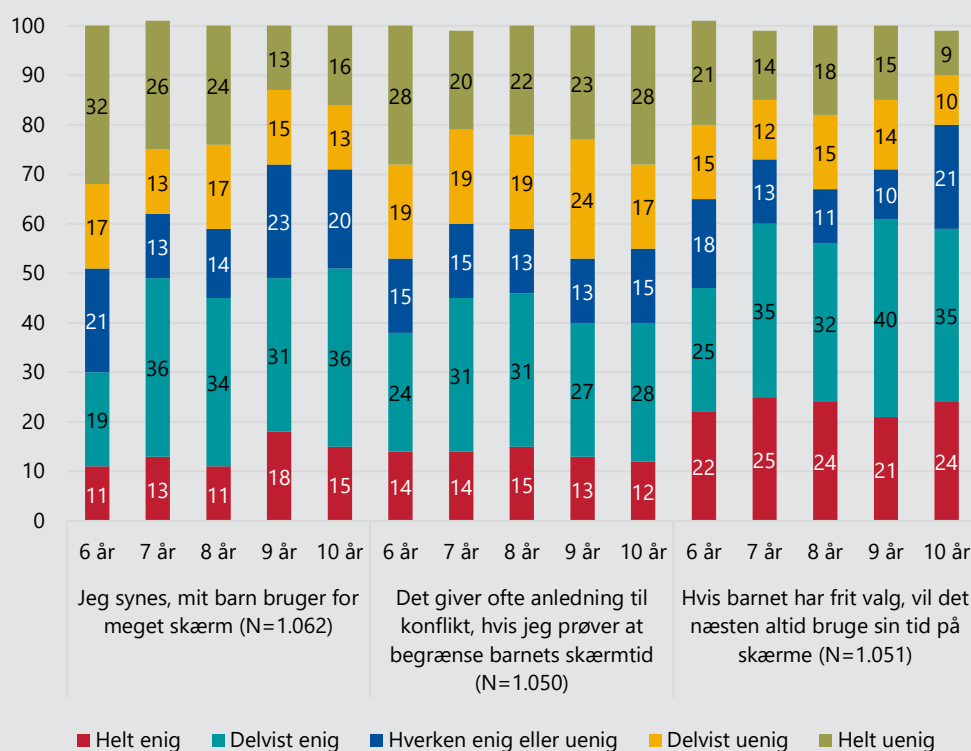
|               | 6 år | 7 år | 8 år | 9 år | 10 år |
|---------------|------|------|------|------|-------|
| Delvist uenig | 13   | 19   | 19   | 19   | 19    |
| Helt uenig    | 49   | 37   | 42   | 32   | 35    |

Anm.: Besvarelsene er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Figur 4.7 viser forældrenes vurderinger af, om deres barn bruger for meget skærm, om begrænsninger af skærmbrug fører til konflikter og forældrenes bekymringer omkring skærmenes betydning for fællesskaber. Andelen af forældre, der er helt eller delvist enige i, at deres barn bruger for meget skærm, varierer med barnets alder. Blandt forældre til 6-årige svarer 30 pct. (11 pct. helt enige og 19 pct. delvist enige), at barnet bruger for meget skærm. For 7-årige gælder det 49 pct., for 8-årige 45 pct. og for 9-årige 49 pct., mens andelen blandt forældre til 10-årige er 51 pct. Samtidig er der i alle aldersgrupper betydelige andele, der er helt eller delvist uenige, hvilket peger på, at forældrenes vurderinger er delte.

**Figur 4.7 Forældrebesvarelser på spørgsmål om barnets brug af skærme. Fordelt på skoleniveau. Procent.**



Anm.: Besvarelsene er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet. N = hhv. 1.062, 1.050 og 1.062. På grund af afrunding summerer nogle af rækkerne ikke nødvendigvis til 100.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Figuren viser også, at forsøg på at begrænse barnets skærmtid ofte giver anledning til konflikter. På tværs af alder angiver mellem 36 og 45 pct. af forældrene, at de helt eller delvist er enige i, at begrænsning af skærmtid ofte fører til konflikt. Andelen er relativt ens på tværs af aldersgrupper og udgør 38 pct. blandt forældre til 6-årige, 45 pct. blandt forældre til 7-årige, 46 pct. blandt forældre til 8-årige og 40 pct. blandt forældre til 9- og 10-årige. Det vidner om, at det er relativt udbredt med konflikter omkring begrænsninger af skærmbrug på tværs af forskellige aldersgrupper.

Endelig viser figuren, at mange forældre vurderer, at barnet – hvis det har frit valg – næsten altid vil bruge sin tid på skærme. Andelen, der er helt eller delvist enige i dette udsagn, er 47 pct. blandt forældre til 6-årige, 60 pct. blandt forældre til 7-årige, 56 pct. blandt forældre til 8-årige, 61 pct. blandt forældre til 9-årige og 59 pct. blandt forældre til 10-årige. Der ses et relativt stabilt og højt niveau på tværs af alder.

Resultaterne viser samlet, at bekymringer om skærmbrug og vanskeligheder ved at regulere det er udbredte blandt forældre til børn i alle aldersgrupper. Selvom der ses visse aldersforskelle i niveauerne, peger resultaterne primært på, at udfordringer knyttet til skærmbrug er et generelt vilkår i familier med børn i alderen 6-10 år – i tråd med mønstrene i Figur 4.6.

## 5 Konklusion

Denne undersøgelse har kortlagt 6-10-åriges adgang til og ejerskab over forskellige digitale enheder gennem en spørgeskemaundersøgelse til børnene og deres forældre. Kvalitative fund fra to analyseworkshops med børn har kvalificeret analysens fund. Frem for at konkludere noget entydigt om effekter af børns skærmbrug – fx om der er positive eller negative effekter af skærmbrug på trivsel, viser analyserne, at børn og forældre navigerer i et felt af dilemmaer. På den ene side at skærmene løser en række praktiske, sociale og underholdningsmæssige behov, mens de på den anden side ofte medfører pres for at svare hurtigt, konflikter i familien, risiko for ubehagelige oplevelser og oplevelsen af, at skærmen ”fylder for meget” i hverdagen.

Undersøgelsen viser samlet set, at skærme er blevet så udbredte i moderne børneliv, at de i praksis er en fast del af børns sociale interaktion. Næsten alle har tidlig og omfattende adgang til skærme og digitale enheder – og de indgår som en naturlig del af de fleste familiers hverdag. I de tilfælde, hvor børnene får deres egne enheder, er det især tablets, som børnene i gennemsnit får først (i 5-årsalderen). Smartphones og computere introduceres oftest i 8-årsalderen. Forældrenes begrundelser for at give barnet deres egen skærm varierer på tværs af enhedstyper. Smartphones gives i høj grad med henvisning til kontakt med familie (71 pct.) og til praktiske hensyn i hverdagen, herunder at barnet kan være alene hjemme (45 pct.) og færdes selvstændigt i forbindelse med transport (28 pct.). Computere gives derimod primært med henblik på skolebrug (61 pct.) og andre formål, herunder gaming. Andre årsager såsom gaming og underholdning er også blandt de primære årsager til, at børnene får egne tablets og spillekonsoller. At andre børn har fået en enhed, er også blandt de hyppigste årsager til, at børn får egne enheder. Det gælder især smartphones (28 pct.), tablets (28 pct.) og spillekonsoller (20 pct.).

Undersøgelsen viser et tydeligt aldersmønster i børnenes skærmbrug og i, hvordan skærmene indgår i deres hverdag. Yngre børn bruger oftere skærme til passive aktiviteter som videoer eller lydbøger (som kan være alderssvarende) – og knap halvdelen af forældre til børn i de yngste aldersgrupper vurderer, at skærmen kan hjælpe børnene til at falde til ro. De ældre børn bruger i højere grad skærmen til flere og mere komplekse aktiviteter – fx gaming eller kommunikation med venner – og skærmene faciliterer i stigende grad former for fællesskab med andre. Analyserne viser videre, at en stor andel af børnene bruger 2 timer eller mere dagligt på én eller flere skærmaktiviteter. På hverdage gælder dette mellem 35 og 56 pct. af børnene (ældre børn bruger længere tid), mens andelen i weekenderne ligger stabilt højere og varierer mellem 44 og 50 pct., der bruger 2 eller flere timer på skærmaktiviteter (i weekenden ligger ældre børn lidt højere end de yngre). Samlet set viser resultaterne, at der omkring 9-10-årsalderen sker et skift i børns skærmbrug, hvor flere

børn får adgang til egne online enheder, og hvor skærmbrugens omfang vokser. Det sker blandt andet, i takt med at skærmene knyttes til sociale relationer og opleves som nødvendige for at kunne deltage i fællesskaber.

Der tegner sig imidlertid et billede af flere tydelige dilemmaer i forhold til 6-10-åriges skærmbrug: Skærmene er en fast bestanddel af børnenes liv, de giver underholdning og bruges som substitut for forældrekontakt, når forældre skal lave praktiske gøremål. Skærmene er også en central komponent i at vedligeholde sociale relationer særligt blandt de ældre børn. Omvendt er forældre og børn også bevidste om, at skærmene kan have en negativ indflydelse på humøret, ligesom skærmbbruget ofte giver anledning til konflikter og forældrebekymringer om trivsel og deltagelse i sociale fællesskaber. 3 ud af 4 forældre til 10-årige og halvdelen af forældre til 9-årige svarer, at deres barn oplever skærmen som nødvendig for at være en del af fællesskaber. Samtidig viser analyserne, at børn i højere grad oplever et pres for at være tilgængelige og svare på beskeder i takt med stigende alder. Især blandt de ældste børn er der en markant større andel, der oplever, at de skal svare hurtigt på beskeder eller opkald, hvilket hænger sammen med, at flere i denne aldersgruppe har egen smartphone. Derudover viser analyserne, at mange børn i alle aldre oplever, at det kan være svært at stoppe med at bruge skærm. De yngste børn reagerer lidt oftere med decideret at blive vrede eller kede af det.

Forældrenes vurderinger af skærmbrugens betydning for børns humør er overordnet set delte. Skepsis over for skærmens positive betydning er mest udbredt blandt forældre til de ældre børn, men der ses også en betydelig variation i forældrenes vurderinger på tværs af alder. Tilsvarende er forældrenes vurderinger af skærmens betydning for fællesskaber dilemmafyldt: Mens skærmen spiller en vigtig praktisk og social rolle, udtrykker en del forældre også bekymring for, hvordan skærmbrug påvirker børnenes humør og deltagelse i fællesskaber.

# **> Dokumentation**

## 6 Data og metode

I nedenstående præsenteres undersøgelsens design og metode, herunder indsamling af spørgeskemadata, behandling af data samt kvalitative workshops om mønstergenkendelse med børn i målgruppen.

### 6.1 Dataindsamling

Undersøgelsen bygger på to spørgeskemaer: ét målrettet børn i alderen 6-10 år og ét målrettet deres forældre. Spørgeskemaerne er udviklet med blik for målgruppen. Særligt børneskemaet tager højde for, hvad børn i målgruppen kan forstå og forventes at kunne svare på. Spørgsmålene til børn har også inkluderet relevante emojis.

Spørgeskemaerne er udsendt til en simpel tilfældig stikprøve på 10.021 børn samt en forælder til hvert af børnene, som børnene deler bopælsadresse med. Det giver samlet ca. 20.024 spørgeskemaer. Spørgeskemaet til barnet og spørgeskemaet til forælderen er sendt samlet til den forælder, der er udtrukket. Det er således tilfældigt, om barnets forælder er far/medfar eller mor/medmor. Invitationen til spørgeskemaet indeholdt links til både forældre- og børneskema, oplysningsbrev vedr. behandling af oplysninger samt en video, der forklarer om undersøgelsens formål.

Spørgeskemaerne blev udsendt i efteråret 2025 via Digital Post til forældre. Løsningen med Digital Post blev valgt, da vi her kunne kontakte forældre og børn direkte. Forskellige dataindsamlingsmetoder har fordele og ulemper – mens Digital Post muliggør en direkte kontakt til de familier, der blev udtrukket, har vi ingen kontrol med, om vores invitationer er blevet set eller læst af de familier, vi har sendt til. Det var imidlertid ikke muligt at rekvirere fx telefonnumre på respondenter, så invitationer kunne have været udsendt pr. sms. Data blev samlet ind over en periode på ca. 4 uger, hvor VIVE udsendte op til to påmindelser om deltagelse. Spørgeskemaerne er opsat og distribueret via platformen defgo.

Forældrenes perspektiv bidrager ikke kun med faktuel viden om barnets skærmbrug, men også viden om regler, holdninger til skærm og skærmens påvirkning på barnets trivsel. Børnenes perspektiv giver indsigt i følelser og oplevelser ved brug af skærmen. En undersøgelse udelukkende med et forældreperspektiv kan være udfordret af idealiserede fremstillinger af regler og skærmbrug blandt børnene samt hypotetisk viden om børnenes oplevelser ved brug af skærm, mens en undersøgelse udelukkende baseret på børns perspektiver kan være i risiko for ikke at have korrekt information om omfang af skærmbrug og indhold. Derfor har vi valgt et design, der inddrager både forældres og børns perspektiver.

Når børns perspektiver inddrages, er det væsentligt at forholde sig til, at børn bedre evner at forholde sig til 'her og nu'-relaterede spørgsmål med lukkede svarkategorier end åbne spørgsmål (Hansen, 2013). Ved komplicerede spørgsmål i abstraktionsniveau eller fx tidsforståelse kan det ikke forventes, at børn besvarer spørgsmålene faktuel korrekt, men ud fra en oplevelse, følelse eller bedste evne. Perspektiver afdækket i spørgeskemaet til børn er derfor supplerende til forældrespørgeskemaet med udgangspunkt i, at spørgsmål ikke gentages på tværs af de to skemaer, men det prioriteres, at følelses- og oplevelsesrelaterede spørgsmål stilles til børnene, mens mere afdækkende og faktuelle spørgsmål stilles i forældrespørgeskemaet. Spørgeskemaet til børn bidrager derfor med viden om, hvad børn i alderen 6-10 år selv giver udtryk for, at de bruger digitale enheder til, samt hvordan de oplever brugen af en digital enhed.

## **6.2      Powerberegning, repræsentativitet og vægtning**

Populationen er 6-10-årige børn og deres forældre. Stikprøven består af 10.021 børn i alderen 6-10 år samt en forælder, udtrukket simpelt tilfældigt fra CPR-registret af Danmarks Statistik.

### **6.2.1      Powerberegninger og stikprøvestørrelse**

For at sikre, at analyserne i undersøgelsen har en tilstrækkelig statistisk styrke, er der foretaget en standardberegning af den nødvendige stikprøvestørrelse. Formålet

er både at sikre pålidelige estimater og at undgå at invitere flere deltagere end nødvendigt, så målgruppen ikke udsættes for unødige spørgeskemaer.

Undersøgelsen omfatter en større population af 6-10-årige børn (312.642 børn, jf. Tabel 6.1). Beregningen af stikprøvestørrelsen tager udgangspunkt i tre almindelige forudsætninger i survey-forskning: et 95-pct.s konfidensniveau ( $Z = 1,96$ ), en fejlmargin på 5 pct. ( $e = 0,05$ ) samt en antaget andel på  $p = 0,50$ . At sætte  $p = 0,5$  er den mest konservative antagelse, fordi variationen i populationen er højest her; dermed beregnes det højest nødvendige antal observationer. Et konfidensniveau på 95 pct. indebærer, at hvis man gentog undersøgelsen mange gange, ville estimaterne i 95 pct. af tilfældene ligge nær den "sande" værdi i populationen. En fejlmargin på  $\pm 5$  procentpoint betyder fx, at et estimat på fx 40 pct. i stikprøven i praksis kan forventes at ligge mellem 35 pct. og 45 pct. i populationen.

Ved disse antagelser giver beregningen et behov for ca. 385 gennemførte besvarelser.

**Tabel 6.1** Population af 6-10-årige

|       | 6 år   | 7 år   | 8 år   | 9 år   | 10 år  |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| I alt | 62.631 | 63.576 | 63.975 | 62.009 | 60.451 |

Kilde: Danmarks Statistik.

Da vi på forhånd havde en antagelse om, at undersøgelsens svarprocent ville være lav, opjusteredes undersøgelsens stikprøve til 10.021 børn og deres forældre. Forventningen om en lavere svarprocent skyldes, at spørgeskemaerne udsendes via e-Boks, hvor erfaringer viser, at denne type indsamlinger generelt opnår færre besvarelser end undersøgelser, der gennemføres via mere direkte kontaktkanaler (fx telefon- eller besøgsinterviews). En opjustering af stikprøven var derfor nødvendig for at sikre, at det endelige antal besvarelser ville være tilstrækkeligt til at opnå statistisk pålidelige resultater. Tabel 6.2 viser den opnåede svarprocent i undersøgelsen for både børn og deres forældre. Samlet set har 7,9 pct. af børnene besvaret børnespørgeskemaet, mens 13,1 pct. af forældrene har besvaret forældreskemaet. Det svarer til 787 børnebesvarelser og 1.316 forældrebesvarelser. Set i forhold til den tidligere powerberegning, hvor der blev estimeret et behov på ca. 385 besvarelser for at opnå en statistisk pålidelig stikprøve, indebærer de opnåede antal, at undersøgelsen har tilstrækkelige datamængder til at kunne producere estimater med den præcision, vi ønsker. Med andre ord er antallet af gyldige besvarelser stort nok til, at repræsentative resultater *kan* opnås, forudsat at bortfaldet ikke har skabt systematiske skævheder.

**Tabel 6.2** Population, stikprøvestørrelse og svarprocenter

|                                                                | Børn    | Forældre |
|----------------------------------------------------------------|---------|----------|
| Population                                                     | 312.642 | -        |
| Stikprøve                                                      | 10.021  | 10.021   |
| Ønsker ikke at deltage                                         | 13      | 17       |
| Justeret stikprøve                                             | 10.008  | 10.004   |
| Antal gyldige besvarelser (analyseudvalg)                      | 787     | 1.316    |
| Opnået svarprocent<br>(gyldige besvarelser/justeret stikprøve) | 7,9     | 13,1     |

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd og Danmarks Statistik.

Det er imidlertid ikke usædvanligt, at sådanne undersøgelser har en vis skævvridning i, hvem der ønsker at deltage. For at sikre, at undersøgelsens resultater er repræsentative for populationen, har vi 1) foretaget en repræsentativitetsanalyse og 2) efterfølgende vægtet data i forhold til uddannelsesniveaut hos forældrene for at opnå mere repræsentativ udsigelseskraft.

### 6.2.2 Repræsentativitet og vægte

Idet analyserne hovedsageligt beror på forældrebesvarelser, er de 1.316 gyldige forældrebesvarelsers repræsentativitet testet op mod en række parametre: forældrenes uddannelsesniveau, fordelingen mellem mænd og kvinder, geografisk region og etnicitet.

Tabel 6.3 viser, hvordan analyseudvalget (de gyldige besvarelser) fordeler sig på køn og uddannelsesniveau, samt hvordan populationen fordeler sig på disse parametre. Disse to parametre vises, da der her er statistisk signifikante skævvridninger i analyseudvalget, som analyserne bør tage højde for. Der er således ingen skævvridninger med hensyn til geografisk region eller etnicitet.

Ser vi på forældrene i analyseudvalgets alder, så ligger samlet set 93,6 pct. af forældrene i alderen 30-49 år. Det er således denne gruppe af analyseudvalget, der testes op mod populationen af 30-49-årige. Man bør her notere sig, at populationen ikke eksklusivt indeholder 30-49-årige forældre – men også 30-49-årige uden børn. Denne afgrænsning er valgt på grund af afgrænsninger i statistikbanken.

**Tabel 6.3** Fordelinger over køn og uddannelsesbaggrund for analyseudvalg og population. Procent.

|                                    | Analyseudvalg | Population |
|------------------------------------|---------------|------------|
| <i>Køn</i>                         |               |            |
| Mænd                               | 29,1          | 50,5       |
| Kvinder                            | 70,9          | 49,5       |
| Antal                              | 1.273         | 1.499.493  |
| <i>Uddannelsesbaggrund</i>         |               |            |
| Grundskole                         | 4,8           | 14,0       |
| Gymnasial ungdomsuddannelse        | 4,1           | 5,6        |
| Erhvervsfaglig uddannelse          | 14,2          | 29,1       |
| Kort videregående uddannelse       | 9,9           | 6,7        |
| Mellemlang videregående uddannelse | 34,0          | 21,8       |
| Lang videregående uddannelse       | 33,0          | 22,8       |
| Antal                              | 1.273         | 1.424.223  |

Anm.: En  $\chi^2$ -test af fordelingernes statistiske uafhængighed viser, at der er statistisk signifikante forskelle mellem fordelingerne – både for KØN og UDDANNELSESBAGGRUND ( $p < 0,01$ ).

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd og Danmarks Statistik.

Når man sammenligner analyseudvalget med populationen på disse to parametre, viser en  $\chi^2$ -test (test af, om fordelingerne er statistisk uafhængige), at fordelingerne i analyseudvalget er systematisk forskellige fra populationen. Eksempelvis har vi en underrepræsentation af mænd, der har svaret på spørgeskemaet, ligesom vi i gennemsnit har flere respondenter med længere uddannelser (mellemlange og lange videregående) sammenlignet med populationen.

For at korrigere for disse skævheder anvender vi vægte i analyserne.

## 6.3 Spørgeskemaer til børn og deres forældre

Som led i undersøgelsen har vi udviklet et spørgeskema særskilt til børn og deres forældre. I det følgende afsnit beskrives spørgeskemaernes indhold og omfang særskilt. Vi beskriver også de metodiske overvejelser, der er indgået i udformningen af spørgeskemaet til børn.

Børneskemaet afdækker oplevelser med skærme og digitale enheder. Spørgsmålene er særligt udviklet til børn i alderen 6-10 år og er formuleret i et enkelt og visuelt understøttet sprog, i tråd med anbefalinger om børne-surveys (Mora, 2017). Alle spørgsmål er ledsaget af ikoner/emojis eller billeder for at øge børnenes egen forståelse af spørgsmålene uafhængigt af forældreassistance og læsefærdigheder. Forældre er blevet vejledt i at hjælpe deres børn med at besvare skemaet og har i den forstand ageret en art besøgsinterviewer, men de har skullet lade børnene vælge deres egne svar. Der er lagt op til, at spørgeskemaet kunne give anledning til nogle gode snakke om skærmvaner i hjemmet.

Forældreskemaet afdækker en række centrale forhold omkring ejerskab og adgang til forskellige digitale enheder, tidsforbrug, regler, ubehagelige oplevelser, digitale vaner samt indikatorer for sociale fællesskaber og trivsel. Skemaet er udformet, så det havde et omfang på 10-15 minutter. Skemaet indeholder filtre, så kun relevante spørgsmål stilles til de forældre, hvor barnet har adgang eller ejerskab til specifikke enheder.

Spørgeskemaer til børn og forældre er pilottestet blandt medlemmer af målgruppen.

### **6.3.1 Etiske og metodiske hensyn ved involvering af børn i undersøgelsen**

Et centralt formål med børneskemaet er at give børn mulighed for at komme til orde om deres egne erfaringer med digitale enheder. Når politik, indsatser og materialer udvikles til børn, er det vigtigt, at de baseres på børns egne oplevelser, prioriteringer og bekymringer – ikke kun voksnes antagelser herom (Brady & Graham, 2019).

Undersøgelsen bygger på et børnesyn i tråd med FN's børnekonvention, hvor børn betragtes som individer med ret til at deltage i beslutninger, der vedrører deres eget liv (Villumsen et al., 2024).

Der knytter sig en række etiske overvejelser til inddragelsen af børns egne perspektiver i undersøgelser, som der skal tages hensyn til. Vi er i VIVE derfor særligt opmærksomme på at informere børnene om, hvad de deltager i, samt tydeliggøre muligheden for *ikke* at deltage for at sikre et informeret samtykke fra børnene (Villumsen et al., 2024). Det kunne blandt andet være gennem en kort introduktionsvideo eller andet visuelt understøttet materiale, hvor en af VIVEs forskere på projektet introducerer undersøgelsen og spørgeskemaet forud for besvarelsen.

Rent metodisk har spørgeskemaer den styrke, at de kan kortlægge et større antal børns perspektiver på et bestemt emne og dermed sige noget om et mere gennemgående perspektiv på emnet (Villumsen et al., 2024). En svaghed ved metoden er imidlertid, at barnet svarer på et spørgsmål med en skala, der er formuleret og skabt

af voksne. Det vil sige, at sådanne spørgeskemaer med faste svarskalaer kan kritiseres for at måle voksnes opfattelse af, hvad der er væsentligt for børn (Mora, 2017). Samtidig kan spørgeskemaer bidrage til at gøre børns stemmer tavse, fordi den faste svarskala ikke tillader, at børnene åbent kan udtrykke sig om emnet (Mora, 2017). Imidlertid har spørgeskematilgangen den fordel, at den giver mulighed for, at nogle børn, som ellers aldrig ville deltage i interviews, kan deltage og udtrykke sig.

### **6.3.2 Note om baggrundsvariable og krydstabeller**

Analyserne i rapporten inddrager følgende baggrundsvariable, hvor datagrundlaget muliggør robuste opgørelser, hvor der er tilstrækkelig statistisk styrke og fagligt substantielle fund/ikke-fund: barnets alder, barnets køn, forældres uddannelsesniveau, geografisk region samt antal søskende i husstanden.

I analyserne har vi blik for ikke at lave kryds på meget små grupper, fx i tilfælde, hvor der kan opstå små celler, store vægte eller ingen tydelige substantielle forskelle, da vægtede fordelinger på små grupper er forbundet med forøget statistisk usikkerhed og kan give ustabile estimater. Rapportens hovedkonklusioner bygger derfor på de mest robuste og konsistente mønstre i materialet, og der afrapporteres derfor ikke systematisk i forhold til kombinationer af baggrundsvariable.

## **6.4 Inddragelse af børneperspektiver gennem workshops**

Som led i at inddrage børneperspektiver i analysen er der afholdt workshops med børn ad to omgange. Først gennemførtes en workshop forud for udviklingen af spørgeskemaet for at sikre, at undersøgelsens indhold og temaer ville være relevante for målgruppen.

Derudover blev der gennemført to mønstergenkendelsesworkshops med elever i 2. og 4. klasse med det formål at nuancere fundene fra spørgeskemaundersøgelsen. Børns egne erfaringer og fortolkninger af de statistiske fund giver kvalitative perspektiver på skærmbrug, der kan belyse, hvordan skærmbrug forstås og opleves i børns hverdagsliv.

### **6.4.1 Målgruppeinddragelsesworkshops**

I undersøgelsens opstartsperiode blev der gennemført to workshops med børn i 1. og 3. klasse på en skole på Sjælland med henblik på at kvalificere undersøgelsens

indhold og temaer, så de var relevante for børn i aldersgruppen. Disse workshops forgik forud for arbejdet med at udvikle undersøgelsens spørgeramme.

Hver workshop bestod af fire øvelser a 15 minutters varighed, som blev fordelt ud på to stationer. Klassen var opdelt i to lige store grupper, som sideløbende lavede en øvelse hver på en af de to stationer. Øvelserne bestod af en tegneøvelse, en bevægelsesøvelse med holdningstilkendegivelse, en afkrydsningsøvelse og et kreativt værksted, hvor børnene i grupper skulle designe deres eget spil eller app. I alt varede hver workshop to lektioner.

To vigtige indsigter udsprang af de to målgruppeinddragelsesworkshops: 1) børn i målgruppen opfatter streamingtjenester, beskeder, telefon og FaceTime som apps ud over spil og sociale medier, og 2) mange børn i målgruppen har svært ved at svare på, hvilke aftaler om skærmregler de har i hjemmet, da spørgsmålet er for abstrakt.

De to målgruppeinddragelsesworkshops blev faciliteret af Red Barnet.

## **6.4.2 Mønstergenkendelsesworkshops**

### **6.4.2.1 Deltagere og gennemførelse**

Workshop 1 blev gennemført i en 2. klasse (6–8 år) og workshop 2 i en 4. klasse (9–10 år). Hver workshop varede 90 minutter og fandt sted i skolens almindelige undervisningstid. Alle elever, der var til stede på dagen, deltog. I alt deltog 28 børn. Workshoppene blev faciliteret af to medarbejdere fra VIVE med erfaring i børneinddragelse og med deltagelse af en repræsentant fra Red Barnet.

### **6.4.2.2 Indhold og temaer**

Workshoppene bestod af en vekselvirkning mellem rundbordssamtaler og bevægelsesbaserede aktiviteter, hvor børnene fysisk tog stilling til spørgsmål. Workshoppene omhandlede tre temaer, der afspejlede centrale fund fra spørgeskemaundersøgelsen:

1. **Brug af skærm:** En udforskning af, hvad børn bruger skærme til og hvordan (fx spil, kommunikation, læring).
2. **Skærmens betydning:** Refleksioner over skærmens funktion i hverdagen, herunder om den hjælper eller forstyrrer i forskellige situationer.
3. **Oplevelser på skærmen:** Dialog om sociale og følelsesmæssige erfaringer online, herunder fællesskab, svære følelser og ubehagelige hændelser.

#### 6.4.2.3 Metodiske principper

Workshoppene blev tilrettelagt ud fra et børneinddragende og eksplorativt design, hvor børnene havde mulighed for at producere viden på en aktiv og deltagende måde. Dette blev understøttet af:

- **Deltagelsesorienterede aktiviteter:** Hvor børnene fysisk markerede holdninger og erfaringer.
- **Anerkendende rammesætning:** Hvor børnenes svar blev anerkendt som erfaringsbaseret viden snarere end rigtigt eller forkert.

Workshoppene bygger på et børnesyn, der anerkender børn som kompetente deltagere med ret til både at udtrykke og vælge ikke at dele deres perspektiver. I workshoppene blev dette omsat til en række konkrete greb, der skulle sikre tryghed og reel deltagelse på børnenes egne præmisser. Børnene kunne eksempelvis selv vælge, i hvilket omfang de ville deltage, og aktiviteterne gav plads til forskellige måder at svare på. Der blev samtidig lagt vægt på tydelig rammesætning, så børnene vidste, hvad deres input skulle bruges til, og der var løbende mulighed for at stille spørgsmål og få afklaringer. Workshopformatet respekterede også børns ret til pauser og privatliv, blandt andet ved at de kunne træde tilbage fra en aktivitet uden at blive bedt om forklaringer. Afslutningsvis blev børnene inviteret til at give feedback på, hvordan det havde været at deltage, så deres oplevelser også kunne komme til udtryk. På denne måde blev børns perspektiver ikke blot indsamlet, men aktivt understøttet gennem rammer, der både gjorde det muligt og trygt at blive hørt.

#### 6.4.2.4 Ethiske hensyn og dokumentation

Forældrene blev oplyst om børnenes deltagelse via Aula. Da børnene er under 15 år, er der ikke skriftlig oplysningspligt, men workshoppene blev indledt med en mundtlig orientering, hvor børnene blev informeret om undersøgelsen, frivillighed og anonymitet. Eleverne blev derudover introduceret til brugen af diktafon, som blev anvendt til at lydoptage samtalerne.

Efterfølgende er pointer og citater fra workshopoptagelser nedskrevet. Der er ikke udarbejdet fulde transskriptioner grundet opgavens ressourcebegrænsninger.

#### 6.4.3 Analytisk værdi af kvalitative perspektiver fra børn

Den analytiske værdi ved at afholde workshops er, at de kvalitative indsigter kontekstualiserer de kvantitative mønstre, synliggør aldersmæssige forskelle i oplevet skærmbrug og genererer citater og eksempler, der kan anvendes som fortolkende

supplement i rapportens analyse. Dermed understøtter metoden en mere helhedsorienteret forståelse af børns skærmbrug, hvor både praksis, oplevelser og betydninger indgår.

Dette understøttes af de erfaringer, som udsprang af de afholdte workshops med børn. Fx blev det tydeligt, at mange børn har et veludviklet sprog for at tale om skærme, skærmregler og skærmenes betydning. Det tyder på, at der i mange hjem løbende er samtaler mellem børn og voksne herom. Det gør også, at vi i fortolkningsarbejdet skal være opmærksomme på, i hvilken udstrækning børnene giver udtryk for egne refleksioner over skærmenes betydning, og i hvilken udstrækning børnene også gengiver, hvad de hører fra deres forældre om skærmenes betydning.

## 6.5 Undersøgelsens begrænsninger og forbehold

Denne undersøgelse giver et solidt datagrundlag for at undersøge 6-10-årige børns første skærm, herunder deres adgang til skærme og ejerskab over forskellige skærme og digitale enheder. Datagrundlaget kan også bruges til at lave en række simple analyser af sammenhænge mellem skærmadgang/-ejerskab/-brug og forskellige indikatorer på trivsel og sociale fællesskaber. Som ved alle spørgeskema-baserede undersøgelser er der dog nogle metodiske forbehold, der bør inddrages i fortolkningen af resultaterne. I dette afsnit diskuterer vi en række af de forbehold, vi vurderer kan have størst betydning for undersøgelsen.

### *Manglende muligheder for at etablere årsagssammenhæng*

Undersøgelsens design gør det ikke muligt entydigt at fastslå kausale relationer, fx mellem ejerskab af digitale enheder og børns trivsel. Resultaterne beskriver statistiske sammenhænge i form af et øjebliksbillede. Målinger af både ejerskab af forskellige enheder og forskellige potentielle udfaldsmål (fx trivsel, ubehagelige oplevelser, adfærd) kan være påvirket af en række forhold, som det ikke er muligt at tage højde for i undersøgelsen. Fx kan personlige omstændigheder omkring familien, forældrenes arbejdssituation, mentale sundhed, tilfældigheder m.m. virke ind på adgangen til skærme, samt hvilket indhold børn bliver eksponeret for. Det er – med det anvendte undersøgelsesdesign – heller ikke muligt at etablere retningen mellem de forskellige elementer. For eksempel er det ikke muligt entydigt at konkludere, om lav trivsel kan føre til højere skærmbrug, eller om højt skærmbrug fører til lav trivsel. Resultaterne skal derfor fortolkes indikativt og ikke som årsag-virkningsforklaringer.

### *Forskelle i skærmregler og forældreengagement*

Undersøgelsen viser forskelle i regler og rammer for skærmbrug i hjemmene, både i forhold til tid og indhold – men fraværet af regler kan ikke tolkes entydigt. I nogle

familier anvendes få regler, fordi barnet primært bruger alderssvarende indhold og kun i begrænset omfang – indhold, der fx findes inden for alderssvarende "universer" (fx YouTube Kids, DR Ramasjang). I andre familier kan fraværet af regler indebære, at barnet har bred adgang til apps, spil og indhold, der (måske) ikke er alderssvarende. I sådanne tilfælde kan der være større behov for regulering. På samme måde kan hyppige konflikter omkring skærmb brug og -indhold afspejle, at barnet opsøger indhold eller fællesskaber, som forældrene forsøger at styre. Undersøgelsens kombination af metoder – forældreskema, børneskema og analyseworkshops med børn – bidrager til at få en mere nuanceret forståelse af disse forskelle.

#### *Usikkerhed om forældreinvolvering i besvarelser af børneskema*

En metodisk begrænsning er, at det ikke er muligt at kontrollere, om børneskemaet udfyldes af barnet selv eller af en voksen på barnets vegne. Denne risiko kan ikke elimineres, men vi har forsøgt at imødekomme det ved at eksplicite re vigtigheden af, at børnene vælger deres egne svar – både skriftligt og på video til de deltagende forældre og børn. For at kvalificere de besvarelser, vi har fået i børneskemaet, har vi diskuteret dem i to analyseworkshops med børn i målgruppen.

#### *Usikkerhed om inddragelse af børn i sårbare og udsatte positioner*

Stikprøven er trukket som en national repræsentativ stikprøve, men designet giver ikke mulighed for målrettet oversampling af børn i udsatte positioner. Det betyder, at undersøgelsen ikke systematisk indfanger grupper med særlige behov eller børn, som befinder sig i særligt sårbare situationer. Samtidig vil der naturligt indgå en andel børn i sårbare og udsatte positioner blandt de deltagende børn. Rekruttering og inddragelse af børn med særlige behov er ofte ressourcekrævende og ligger uden for denne undersøgelses ramme. Undersøgelsens resultater giver et bredt billede af 6-10-åriges digitale liv, men belyser i mindre grad perspektiverne hos børn, som befinder sig i særligt sårbare situationer.

# Litteratur

AAP Council on Communications and Media (2016). Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*, 138(5), 1-6.

Boldi, A., & Rapp, A. (2022). Commercial video games as a resource for mental health: A systematic literature review. *Behaviour & Information Technology*, 41(12), 2654-2690.

Brady, L. M., & Graham, B. (2019). *Social Research with Children and Young People: A Practical Guide*. Bristol: Policy Press.

Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 114, 1-47.

Børne- & Undervisningsministeriet (2025). *Ny aftale om mobilfrie folkeskoler og fritidstilbud*. 30.09.2025. <https://www.uvm.dk/aktuelt/nyheder/2025/september/250930-ny-aftale-om-mobilfrie-folkeskoler-og-fritidstilbud>

Børns Vilkår (2024). *Børns liv med sociale medier: Hvordan forholder børn sig til videoindhold, influencere og AI-chatbots?* København: Børns Vilkår.

Børns Vilkår (2023). *Små børns liv med skærme*. København: Børns Vilkår.

Børns Vilkår. (2021). *Småbørnsforældres skærmbrug i familien*. København: Børns Vilkår.

Cheng, C., & Weatherly, K. I. C. H. (2025). Navigating the double-edged sword: A meta-analysis of the effects of digital games on 21<sup>st</sup> century skills. *Educational Research Review*, 48, 1-22.

Dempsey, S., Lyons, S., & McCoy, S. (2020). Early mobile phone ownership: Influencing the wellbeing of girls and boys in Ireland? *Journal of Children and Media*, 14(4), 492–509.

Digitaliseringsministeriet (2025). *Ny politisk aftale sætter en ny standard for digital beskyttelse af børn og unge*. 07.11.2025. <https://www.digmin.dk/digitalisering/nyheder/nyhedsarkiv/2025/nov/ny-politisk-aftale>

Fynbo, L., Rayce, S. B., Hoffmann, S. H., Thøstesen, A., Linander, C., Dam, A., & Tønnesen, S. (2022). *Digitalt mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber*

og stress blandt unge: Et systematisk litteraturreview. København: VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

George, M. J., Jensen, M. R., Russell, M. A., Gassman-Pines, A., Copeland, W. E., Hoyle, R. H., & Odgers, C. L. (2020). Young adolescents' digital technology use, perceived impairments, and well-being in a representative sample. *Journal of Pediatrics*, 219, 180–187.

Hansen O. M. (2013). Barnintervjun: Ur barnperspektiv och barns perspektiv. In: S. I. Erlandsson & L. Sjöberg (eds.), *Barn- och ungdomsforskning: metoder och arbetsätt* (pp. 157-177). Lund: Studentlitteratur.

Kierkegaard, L., Pommerencke, L. M., Flensburg, S., Bonnesen, C. T., Madsen, K. R., Pant, S. W., & Thorhauge, A. M. (2020). *Digital mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge: En litteraturgennemgang*. København: Statens Institut for Folkesundhedsvidenskab.

Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen (2025). *Young consumers and social media*. København: Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen.

Livingstone, S., & Pothong, K. (2022). Beyond screen time: Rethinking children's play in a digital world. *Journal of Health Visiting*, 10(1), 32-38.

Madelaire, L. F., Jeppesen, P., Hansen, A. S. K., Mainz, J., Bikic, A., Nordentoft, M., & Krantz, M. F. (2024). Skærmbrug og børn og unges mentale sundhed. *Ugeskrift for Læger*, 186, 1-9.

Medierådet for Børn og Unge (2022). *Småbørns brug af digitale medier 2022*. København: Medierådet for Børn og Unge.

Mora, B. (2017). *A Preliminary Study on the Relationship between Kindergarten's Self-Reported School Readiness and School Liking: Including Children's Voices in School Readiness Research*. Tucson, AZ: The University of Arizona.

Olsen, M. F., Beck, V. C. M., & Flensburg-Madsen, T. (2024). *Skærmbrug blandt 4-årige børn i Danmark: Resultater fra forskningsprojektet Det Digitale Barn*. København: Statens Institut for Folkesundhed.

Orben, A., Meier, A., Dalglish, T., & Blakemore, S. J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 407-423.

- Ottosen, M. H., & Andreasen, A. G. (2020). *Børn og unges trivsel og brug af digitale medier: To analysenotater*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B., & Tagmose, B. (2022). *Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Red Barnet (2024). *Børn og unges erfaringer med digitale krænkelse og andre ubehagelige oplevelser online*. København: Red Barnet & TrygFonden.
- Sbarra, D. A., Briskin, J. L., & Slatcher, R. B. (2019). Smartphones and close relationships: The case for an evolutionary mismatch. *Perspectives on Psychological Science*, 14(4), 596-618.
- Sun, X., Haydel, K. F., Matheson, D., Desai, M., & Robinson, T. N. (2023). Are mobile phone ownership and age of acquisition associated with child adjustment? A 5-year prospective study among low-income Latinx children. *Child Development*, 94(1), 303-314.
- Sundhedsstyrelsen (2023). *Sundhedsstyrelsens anbefalinger om skærmbrug*. Sagsnr. 03-0601-57. København: Sundhedsstyrelsen.
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.
- Villumsen, A. M., Nicolajsen, J. S., & Kitchen, K. H. F. (2024). *Børns perspektiver: Fagprofessionelles arbejde med at tilvejebringe børns perspektiver*. København: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

# Bilag 1 Supplerende tabeller

**Bilagstabel 1.1** Andelen af forældre, der angiver de mest hyppige årsager til, at deres barn har fået en smartphone. Fordelt på barnets alder, forældres civilstatus, geografi og forældres uddannelsesniveau.

|                             | Til at være i<br>kontakt med<br>familie.<br>Procent. | Til brug, når<br>barnet er<br>alene hjemme.<br>Procent. | Til at være i<br>kontakt med<br>venner.<br>Procent. | Til brug i for-<br>bindelse med<br>transport.<br>Procent. | Fordi andre<br>børn<br>havde/fik én.<br>Procent. |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 6 år                        | 57                                                   | 9                                                       | 33                                                  | 8                                                         | 33                                               |
| 7 år                        | 45                                                   | 20                                                      | 0                                                   | 9                                                         | 27                                               |
| 8 år                        | 70                                                   | 39                                                      | 18                                                  | 22                                                        | 13                                               |
| 9 år                        | 69                                                   | 46                                                      | 29                                                  | 20                                                        | 41                                               |
| 10 år                       | 74                                                   | 53                                                      | 26                                                  | 4                                                         | 29                                               |
| Enlige forældre             | 70                                                   | 46                                                      | 36                                                  | 29                                                        | 32                                               |
| Samlevende/<br>gifte        | 72                                                   | 45                                                      | 34                                                  | 24                                                        | 31                                               |
| Nordjylland                 | 77                                                   | 49                                                      | 19                                                  | 12                                                        | 57                                               |
| Midtjylland                 | 61                                                   | 50                                                      | 37                                                  | 20                                                        | 27                                               |
| Syddanmark                  | 75                                                   | 49                                                      | 37                                                  | 36                                                        | 26                                               |
| Hovedstaden                 | 69                                                   | 33                                                      | 34                                                  | 25                                                        | 38                                               |
| Sjælland                    | 77                                                   | 50                                                      | 49                                                  | 46                                                        | 21                                               |
| Enebarn                     | 73                                                   | 45                                                      | 37                                                  | 33                                                        | 32                                               |
| 1 søskende                  | 73                                                   | 48                                                      | 40                                                  | 27                                                        | 31                                               |
| 2 søskende                  | 67                                                   | 45                                                      | 28                                                  | 24                                                        | 36                                               |
| 3 eller flere sø-<br>skende | 56                                                   | 27                                                      | 31                                                  | 32                                                        | 21                                               |

Anm.: Besvarelserne er vægtet med udgangspunkt i forældres uddannelsesniveau og køn for at sikre repræsentativitet. N = 355 (forældre, der har angivet, at deres barn har deres egen smartphone).

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

## Bilag 2 Spørgeskemaer til børn og voksne

Bilagstabel 2.1 Spørgeskema til børn

| Spørgsmål/tekst                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Svarkategorier                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>🗨 Tak, fordi du vil være med! 😊 📱 🖥 Spørgeskemaet handler om, hvordan du bruger skærme, for eksempel mobiltelefon, iPad eller TV, og hvad du synes om det. ☀ Der er ingen rigtige eller forkerte svar – vi er bare interesserede i at høre, hvad du bruger skærmene til. ❤ Vi vil minde dig om, at det er frivilligt at svare på spørgsmålene. Det betyder, at du kun skal gøre det, hvis du har lyst, og at du kan stoppe undervejs. Dine forældre har også fået et spørgeskema og et brev om, hvordan vi bruger dine svar. Du kan altid tale med dem om spørgeskemaet og hvad det betyder at være med.</p> | –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Hvilken klasse går du i?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jeg er ikke startet i skole; Børnehaveklasse; 1. klasse; 2. klasse; 3. klasse; 4. klasse; 5. klasse                                                                                                                                                                                                                                            |
| Hvordan har du det? 10 betyder "jeg har det rigtig godt", og 0 betyder "jeg har det rigtig dårligt".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10; 9; 8; 7; 6; 5; 4; 3; 2; 1; 0                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Hvilke skærme bruger du derhjemme? Det kan både være dine egne skærme eller fælles skærme. Du kan vælge flere svar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 🖥 TV; 📱 Mobiltelefon; 📱 iPad eller tablet; 🖥 Computer eller bærbar; 🎮 Spillekonsol (fx Playstation, Xbox, Nintendo); ⌚ Smartwatch (fx Apple Watch); ? Noget andet; ✗ Jeg bruger ikke skærm derhjemme                                                                                                                                           |
| Hvad bruger du mest skærme til? Du kan vælge flere svar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 👁 At se noget (fx se video, billeder, film, serie); 🎮 At spille eller game (både selv og multiplayer); 📷 At tage billeder, optage videoer eller tegne; 👨👩👧 At ringe eller skrive med min familie; 👤 At ringe eller skrive med mine venner; 📖 At læse; 🎧 At lytte (fx til musik eller lydbog); 📝 At lave lektier eller skoleting; ? Noget andet |
| Hvor ser du billeder eller videoer henne? Du kan vælge flere svar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Youtube; Youtube Kids; Tiktok; Twitch; Instagram; Facebook; DR eller TV2; Netflix, Viaplay, Disney+ eller andre; ? Andre steder; ✗ Jeg ser ikke billeder eller videoer online                                                                                                                                                                  |
| Hvor snakker eller skriver du med din familie eller venner? Du kan vælge flere svar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SMS eller beskeder; Telefon uden video; FaceTime; Snapchat; TikTok; 🎮 Gennem spil; Facebook eller Messenger; Instagram; Whatsapp; ? Noget andet; ✗ Jeg snakker eller skriver ikke med mine venner online                                                                                                                                       |
| Føler du, at du er nødt til at svare hurtigt på beskeder eller opkald?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 😬 Ja, tit; 😊 Ja, nogle gange; ✗ Nej; 😬 Ved ikke                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Hvordan har du det, når du skal stoppe med at bruge skærm?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 😊 Det er helt fint; 😬 Det er lidt svært; 😡 Jeg bliver sur eller ked af det; 😬 Ved ikke                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Er du sammen med klassekammerater eller venner uden for skole eller SFO/klub?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 👍 Ja, tit; 😊 Ja, nogle gange; ✗ Nej; 😬 Ved ikke                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bruger du skærm, når du er sammen med en ven? Her mener vi, når du har en ven på besøg, eller selv er på besøg hos en ven.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 👍 Ja, tit; 😊 Ja, nogle gange; ✗ Nej; 😬 Ved ikke                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Spørgsmål/tekst                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Svarkategorier                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bruger dine venner meget tid på deres mobiltelefoner, når I er sammen?                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ja, de kigger tit på den;   Ja, de bruger den nogle gange;  De bruger den kun lidt;  Mine venner har ikke mobiltelefoner;  Ved ikke |
| Har du oplevet noget på skærmen, som gjorde dig ked af det eller bange? Husk, at det kan være en god idé at fortælle det til en voksen, hvis du har.                                                                                                                                                                                                        | Ja;  Nej;  Jeg har ikke lyst til at svare;  Jeg er ikke på internettet                                                              |
| Har du prøvet, at nogen har skrevet grimt til dig eller talt grimt til dig på skærmen?                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ja;  Nej;  Jeg har ikke lyst til at svare;  Jeg er ikke på internettet                                                              |
| Hvad er det bedste ved at bruge skærm?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Åbent svar                                                                                                                          |
| Tak fordi du ville svare på spørgeskemaet! Hvis I har brug for hjælp eller inspiration til, hvordan I snakker om brug af skærme og hvad man kan møde online, kan I finde det her: <i>Gode råd og sjove aktiviteter til at tale med dit barn om skærmen</i> . Ved behov for hjælp til at håndtere digitale krænkelser: kontakt <i>SletDet Rådgivningen</i> . | –                                                                                                                                   |

Anm: Spørgeskemaet indeholdt ikoner for de forskellige apps, tilsvarende dem, man finder på fx en telefon eller tablet. Ikonerne fremgår ikke af ovenstående tabel.

Kilde: VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

## Bilagstabel 2.2 Spørgeskema til voksne

| Spørgsmål/tekst                                                                                                                                                            | Svarkategorier                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tak fordi du vil deltage i undersøgelsen! Først kommer der et par spørgsmål om dig.                                                                                        | –                                                                                                                                                                                                          |
| Hvilken relation har du til barnet?                                                                                                                                        | Mor/medmor; Far/medfar; Andet                                                                                                                                                                              |
| Hvad er din højeste gennemførte uddannelse?                                                                                                                                | Grundskole; Gymnasial ungdomsuddannelse; Erhvervsfaglig uddannelse; Kort videregående uddannelse (under 3 år); Mellemlang videregående uddannelse (3–4 år); Lang videregående uddannelse (5 år eller mere) |
| Hvad er din nuværende tilknytning til arbejdsmarkedet?                                                                                                                     | Fuldtids-/deltidsansat; Selvstændig; Studerende; Førtidspensionist/pensionist; Hjemmegående/på barsel; Ledig/ikke tilknyttet arbejdsmarkedet; Andet                                                        |
| Spørgsmål om dit barn. Nu kommer der en række spørgsmål om dit barn. Når du besvarer spørgsmålene, skal du tage udgangspunkt i det barn, der er udvalgt til undersøgelsen. | –                                                                                                                                                                                                          |
| Hvordan vil du vurdere dit barns samlede trivsel for tiden? 10 svarer til højst mulig trivsel, mens 0 svarer til lavest mulig trivsel.                                     | 10; 9; 8; 7; 6; 5; 4; 3; 2; 1; 0                                                                                                                                                                           |
| Går dit barn til fritidsaktiviteter uden for skoletid (udover SFO/klub)?                                                                                                   | Ja; Nej                                                                                                                                                                                                    |
| Skærme i hjemmet. De næste spørgsmål handler om, hvilke skærme I har derhjemme, og hvilke skærme dit barn bruger.                                                          | –                                                                                                                                                                                                          |
| Tænk på hvilke typer af skærme I har derhjemme. Marker de skærme som ...                                                                                                   | ... er barnets eget; ... barnet har adgang til i hjemmet og må bruge; ... I har                                                                                                                            |

| Spørgsmål/tekst                                                                                                                                                             | Svarkategorier                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                             | derhjemme, men barnet ikke har adgang til; ... I ikke har derhjemme                                                                                                                                                                                                                                                  |
| (Skærmtyper)                                                                                                                                                                | Flow TV (pakke med kanaler); Smart TV (streaming); Smartphone; Dumbphone (telefon der kun kan ringe/skrive); Computer (bærbar eller stationær); Spillekonsol (fx, Xbox, Nintendo mm.); Tablet; Playstation Smartwatch (med adgang til apps og notifikationer); Aktivitetsur (registrerer skridt, søvn mm. uden apps) |
| Har barnets [skærmtype] adgang til internettet?                                                                                                                             | Ja, gennem WiFi; Ja, over mobilt netværk (fx simkort); Ja, gennem internetdeling; Nej; Ved ikke                                                                                                                                                                                                                      |
| Hvor gammel var barnet, da det fik sit første [skærmtype]                                                                                                                   | 0–11 år                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Er du glad for, at dit barn har fået [skærmtype]?                                                                                                                           | Ja, meget; Ja, lidt; Nej; Jeg ville gerne have ventet; Jeg har fortrudt                                                                                                                                                                                                                                              |
| Medbringer barnet nogle af nedenstående skærme i skolen, SFO eller klub?                                                                                                    | Ja, dagligt eller næsten dagligt; Ja, ugentligt; Ja, sjældnere; Nej, aldrig; Ved ikke; Ikke relevant/Barnet har ikke                                                                                                                                                                                                 |
| [Skærmtyper]                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Brug af skærm.<br>De næste spørgsmål handler om, hvilket indhold dit barn ser på skærmene, samt hvordan skærmene bruges.                                                    | –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Hvor meget tid vurderer du, at dit barn typisk bruger på følgende på skærmen (uden for skole og SFO/klub). Giv ét svar pr. linje, både for en typisk hverdag og weekenddag. | Hverdag (tid pr. dag): – Vælg fra listen – / Weekend (tid pr. dag): – Vælg fra listen –                                                                                                                                                                                                                              |
| (Aktiviteter)                                                                                                                                                               | At se noget (fx se video, billeder, film, serier); At spille/game (både alene eller sammen med andre); At tage billeder, optage videoer eller tegne; At kommunikere (fx ringe, skrive, lave videoopkald); At læse; At lytte (fx til musik og podcast); At lave skolerelaterede opgaver; Andet                        |
| Er dit barn med i et online fællesskab med andre, som de ikke kender uden for skærmen? Det kan fx være gennem et spil eller på sociale medier.                              | Ja; Nej; Ved ikke; Mit barn er ikke på internettet                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Hvor ofte ser dit barn indhold af voldsom karakter? (fx skydespil, slåskampe, folk der kommer til skade)                                                                    | Aldrig; En gang imellem; Ofte; Ved ikke                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Hvem vælger typisk, hvilke apps dit barn må downloade?                                                                                                                      | Jeg/en anden voksen vælger; Barnet foreslår, jeg/en anden voksen godkender; Mit barn vælger selv; Barnet bruger/downloader ikke apps; Ved ikke                                                                                                                                                                       |
| Hvem vælger typisk, hvilket indhold dit barn ser, hvilke apps dit barn bruger eller hvilke spil dit barn spiller?                                                           | Jeg/en anden voksen vælger; Barnet foreslår, jeg/en anden voksen godkender; Mit barn vælger selv; Barnet bruger ikke skærm til dette; Ved ikke                                                                                                                                                                       |
| Herunder ses en liste med udsagn om dit barns brug af skærme. Angiv, hvor enig eller uenig du er i udsagnene:                                                               | –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Barnets brug af skærme i skoletiden er passende (dvs. computere, telefoner, smartboards mm.)                                                                                | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant                                                                                                                                                                                                                |

| Spørgsmål/tekst                                                                                                                        | Svarkategorier                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Barnets brug af skærme i SFO/klub er passende                                                                                          | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Barnets brug af skærme i fritiden (dvs. uden for skole/SFO/klub) er passende                                                           | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Barnets brug af skærm har en positiv indvirkning på barnets humør                                                                      | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Barnets brug af skærme medfører, at det bruger mindre tid sammen med venner                                                            | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Barnet giver udtryk for, at det er nødvendigt at have en skærm for at være en del af fællesskabet                                      | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Barnet har svært ved at finde på noget at lave, hvis det ikke må bruge skærme                                                          | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Barnets skærmbrug har en dårlig indflydelse på dets søvn                                                                               | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Brug af skærme uden for skolen, SFO/klub styrker barnets fællesskab med andre børn                                                     | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Brug af skærm hjælper ofte barnet med at falde til ro                                                                                  | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Barnet sidder stille, når det bruger skærm                                                                                             | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Hvis barnet har frit valg, så vil det næsten altid bruge sin tid på skærme                                                             | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Det giver ofte anledning til konflikt, hvis jeg prøver at begrænse barnets skærmtid                                                    | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Jeg er bekymret for barnets skærmbrug af hensyn til dets fællesskaber                                                                  | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Jeg synes mit barn bruger for meget skærm                                                                                              | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Herunder ses en liste med udsagn om regler og rammer for brug af skærm hjemme hos jer. Angiv, hvor enig eller uenig du er i udsagnene: | ---                                                                                                   |
| Der er regler for barnets skærmtid                                                                                                     | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Der er regler for, hvilket indhold barnet må se                                                                                        | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |

| Spørgsmål/tekst                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Svarkategorier                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Der er regler for, hvilke spil barnet må spille                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Mit barn kender reglerne for skærmbrug                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Regler om skærmbrug er ens for alle hjemmeboende børn i husstanden                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Barnets skole har fastsat regler for børnenes skærmbrug i skoletiden                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Forældregruppen i mit barns klasse har fastsat fælles regler for klassens/børnenes skærmbrug i hjemmene                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Helt enig; Delvist enig; Hverken enig eller uenig; Delvist uenig; Helt uenig; Ved ikke; Ikke relevant |
| Ubehagelige oplevelser på nettet At færdes på internettet er også forbundet med risiko for ubehagelige oplevelser. Det gælder også for børn. De næste spørgsmål handler om ubehagelige oplevelser på internettet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                       |
| Har dit barn haft en eller flere ubehagelige oplevelser online inden for det seneste år, som du kender til?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ja; Nej; Ønsker ikke at svare; Ved ikke                                                               |
| Har dit barn oplevet at føle sig uden for fællesskaber online, så vidt du kender til?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ja; Nej; Ønsker ikke at svare; Ved ikke                                                               |
| Har dit barn været udsat for eller vidne til digital mobning, som du kender til?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ja; Nej; Ønsker ikke at svare; Ved ikke                                                               |
| Har du eller en anden voksen talt med barnet om ubehagelige oplevelser online?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ja; Nej; Ønsker ikke at svare; Ved ikke                                                               |
| I hvilken grad føler du dig klædt på til at tale med dit barn om, hvad det kan møde online?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | I meget høj grad; I høj grad; I nogen grad; I lav grad; Slet ikke; Ønsker ikke at svare; Ved ikke     |
| Tusind tak, fordi du besvarede forældredelen af spørgeskemaet om dit barns skærmbrug. Spørgeskema til dit barn Vi håber, du har lyst til at hjælpe dit barn med at gennemføre spørgeskemaet til børn. Børns egne perspektiver er vigtige for at forstå børns brug af skærmenheder. Linket til børnespørgeskemaet finder du i invitationen til undersøgelsen. Materiale om skærmbrug Red Barnet har i samarbejde med Børns Vilkår, Medierådet for Børn og Unge samt Center for Digital Pædagogik udviklet materiale, som forældre kan bruge i samtaler med deres børn om børns skærmbrug i hverdagen. Materialet kan også hjælpe forældre til børn, der har haft ubehagelige oplevelser online. Du kan tilgå materialet her: Gode råd og sjove aktiviteter til at tale med dit barn om skærmen. Ved behov for hjælp til at håndtere digitale krænkelser: kontakt SletDet Rådgivningen Du kan nu gå videre med at udfylde børneskemaet sammen med dit barn. Links til Red Barnets materiale og SletDet Rådgivningen er også placeret i slutningen af børneskemaet. Tak for hjælpen. |                                                                                                       |



**Red Barnet**

**JUST  
HUMAN**

**NORDEA  
FONDEN**

**VIVE**