



HVORFOR VENTE?

Flere og flere eksperter og undersøgelser peger på, at børns brug af skærme, særligt smartphones og sociale medier, medfører dårligere trivsel, socialt underskud, søvnmangel, fragmentering af opmærksomheden, dårligere læring og afhængighed. Når tiden bruges på skærmen går den fra andre aktiviteter som socialt samvær med familie og venner, leg, tid i naturen, fritidsaktiviteter læsning, søvn og bevægelse – alt sammen aktiviteter som er essentielle for børns sunde udvikling og trivsel.

1. Smartphones ændrer barndommen	1
2. Smartphones og sociale medier fører til øget mistrivsel	2
3. Smartphones påvirker evnen til at fokusere og lære	4
4. Smartphones påvirker søvnen.....	6
5. Smartphones er det mest brugte medie til online mobning.....	6
6. Overdreven brug af smartphone kan ændre børns hjerner	6
7. Smartphones udsætter børn for seksuelt og voldeligt indhold	7
8. Techledere venter.....	7
9. Hvorfor 8. klasse?.....	7

1. Smartphones ændrer barndommen

Barndommen har de seneste år ændret sig meget. Børn bruger mindre tid på leg, bevægelse og samvær med venner og familie til fordel for timer på snapchat, instagram, facebook, tiktok og youtube. Alt sammen noget, der påvirker vores børns trivsel, udvikling, læring og helbred negativt.

Danske børn bruger meget lidt tid på at være sammen med deres venner i fritiden ift. andre lande vi sammenligner hos med. Ifølge en undersøgelse fra 2022 var det kun 40 procent af danske 11-årige, der sås med venner i løbet af en uge, hvilket udgjorde et fald fra 72 procent i 2009. Hver fjerde var udelukkende sammen med sine venner online. Det er især drengene, der ser mindre til deres venner¹.

Til gengæld brugte de 12-18 årige i 2021 over fem timer dagligt alene på sociale medier², og ifølge Børns Vilkår rapport fra 2024 bruger de 9-14 årige i gennemsnit tre timer om dagen bare på Youtube og TikTok³. Af samme rapport fremgår det, at 74% af børn i 7. klasse foretrækker at bruge tid med mobilen fremfor familien⁴.

Det er derfor heller ikke så mærkeligt, at over halvdelen af forældre fortryder at have givet sit barn smartphone for tidligt. Herudover oplever tæt på hveranden forælder, at smartphonen har forandret deres barns personlighed, og en tredjedel har grædt over sit barns telefonvaner⁵.

¹ <https://www.vive.dk/da/udgivelser/boern-og-unge-i-danmark-velfaerd-og-trivsel-2022-0xgg53xk/>

² [Internetbrug og sociale medier 2021 \(kum.dk\)](#)

³ [Ny rapport om børn og sociale medier: At være på mobilen er den foretrukne hverdagsaktivitet blandt børn i 7. klasse - Børns Vilkår \(bornsvilkar.dk\)](#)

⁴ [Ny rapport om børn og sociale medier: At være på mobilen er den foretrukne hverdagsaktivitet blandt børn i 7. klasse - Børns Vilkår \(bornsvilkar.dk\)](#)

⁵ [The Better Phone Project: First phone co-created for children by parents to protect their mental wellbeing \(hmd.com\)](#)

Sundhedsstyrelsens anbefaler, at børn og unge mellem 4 og 17 år, **højest** bør bruge en til to timer dagligt på en skærm, afhængig af alder⁶. Det er meget nemmere at overholde denne anbefaling, hvis man udskyder introduktion af smartphonen, og herved undgår den skærm, som når først den er introduceret, er med alle steder.

2. Smartphones og sociale medier fører til øget mistrivsel

Vores børn og unge har aldrig haft det så dårligt som i dag. Siden omkring 2010 er antallet af unge, der bliver diagnosticeret med depression, angst eller andre psykiske lidelser steget markant, og det gælder ikke kun unge i Danmark, men generelt unge i den vestlige verden. Denne stigning falder alle steder sammen med stigningen i anvendelsen af smartphones og sociale medier, som tager tid fra de ting, vi ved skaber trivsel såsom søvn, motion, frisk luft, menneskeligt nærvær og leg.

Fra 2009 til 2021 er danske børn og unges trivsel blevet dårligere samtidig med, at de bruger langt mere tid foran skærmen⁷. Fra 2009 til 2017 har vi således set en vækst blandt de 15-19-årige – især piger – der oplyser, at de mistrives. I 2021 er stigningen fortsat på flere parametre: Flere føler sig ensomme, har lav livstilfredshed, et dårligt selv vurderet helbred, eller oplyser, at de har haft en psykisk lidelse. Blandt de 15-årige rapporterer flere tillige om psykosomatiske symptomer hhv. adfærds- og trivselsproblemer⁸.

I den Nationale Sundhedsprofil fra 2021, skrev Sundhedsstyrelsen bl.a.: *“Vi kan se, at særligt unge har en dårlig mental sundhed, og at den bliver dårligere for hver gang, vi har gennemført undersøgelsen. Det er stærkt bekymrende.”*. Det fremgår også af rapporten, at hver tredje kvinde og hver femte mand i alderen 16-24 år har et dårligt mentalt helbred⁹.

I maj 2024 rapporterede DR Nyheder endvidere, at 8 ud af 10 adspurgte kommuner har oplevet, at flere børn har haft behov for at blive undersøgt af en kommunal pædagog eller psykolog¹⁰.

Samme tendens gør sig i samme periode gældende andre steder i den vestlige verden, og der er flere undersøgelser, der peger på, at årsagen til den store stigning i børn og unges mistrivsel er smartphonen og den frie adgang til internettet, sociale medier og gaming, der følger med.

En af de seneste danske undersøgelser¹¹ er udført af Syddansk Universitet (SDU). Undersøgelsen viser, at børn og unges mentale sundhed forbedres, hvis familierne lægger skærmene væk i fritiden. Efter kun to uger uden brug af smartphones og tablets, angav deltagerne i studiet reducerede symptomer på angst, tristhed og depression og færre problemer med jævnaldrende. Resultaterne fra studiet understøtter således forskernes hypotese om, at børn og unges brug af skærm er medvirkende årsag til, at mange børn og unge har mentale udfordringer.

Forskeren bag studiet siger bl.a., at mindre skærmb brug giver børn mere tid til ansigt-til-ansigt interaktioner med familie og venner, hvilket er kendt for at være vigtig for mental trivsel. Tidligere studier har ligeledes vist, at begrænsninger i sociale medier reducerer symptomer på ensomhed og depression¹².

Det samme viser et nyere norsk studie, hvor man undersøgte hvad der sker, når skoler forbyder telefoner. Forbuddet viste særligt følgende positive konsekvenser:

- Eleverne, især pigerne, havde langt færre lægebesøg som følge af mentale udfordringer.

⁶ [Sundhedsstyrelsen: Skærm skal fylde mindre i hverdagen | Sundhedsstyrelsen](#)

⁷ [Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2022 - vive.dk](#)

⁸ [Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2022 - vive.dk](#)

⁹ [Danskernes sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021 - Sundhedsstyrelsen](#)

¹⁰ [Flere børn og unge mistrives: 'Kæmpestor problemstilling' | Indland | DR](#)

¹¹ [Screen Media Use and Mental Health of Children and Adolescents: A Secondary Analysis of a Randomized Clinical Trial | Media and Youth | JAMA Network Open | JAMA Network](#)

¹² [Mindre skærmtid i børnefamilier kædes sammen med forbedret mental sundhed hos børn og unge \(sdu.dk\)](#)

- Pigerne fik højere karaktergennemsnit.
- Markant mindre mobning blandt begge køn (46% mindre for piger og 43% mindre for drenge).

Grunden til at nogle af resultaterne er mere udtalte for pigerne er ifølge forskeren, at de 13-16 årige piger bruger deres telefoner markant mere end drenge på samme alder. Hun understreger, at der ikke findes nogen negativ effekt for drenge, når telefonerne fjernes.

I Danmark ser vi også det mest intensive forbrug af sociale medier blandt de 15-19-årige piger. I 2018 viste en undersøgelse, at 39 procent af de 15-19-årige piger bruger 2-4 timer om dagen på de sociale medier, og at 39 procent bruger over 4 timer. Det er også særligt denne gruppe, der oplever et pres i forbindelse med at være på de sociale medier. Pigerne går meget op i likes, er bange for at gå glip af noget, de er online om natten, og 66 procent oplever, at det kan være stressende at følge med på de sociale medier.¹³

Et Harvard Business Review viste, at jo mere tid en person bruger på Facebook, jo dårligere har personen det¹⁴. Det blev bl.a. fremhævet, at eksponeringen til andres filtrerede højdepunkter kan medføre negative sammenligninger med eget liv, og at brugen af sociale medier ofte distraherede deltagerne fra at nyde oplevelser i den virkelige verden. Ifølge et andet amerikansk studie fra 2019, har dem der bruger mere end 3 timer om dagen på sociale medier dobbelt så stor risiko for mentale helbredsproblemer som depression og angst¹⁵.

Et tredje amerikansk studie¹⁶ har undersøgt, hvad der skete, da Facebook gradvist blev introduceret på amerikanske skoler. Studiet sammenligner skoler, der fik adgang til Facebook med skoler, hvor man endnu ikke var på Facebook, og viser, at mistrivlsen, særligt i forhold til depression og angst, steg blandt de elever, der fik adgang til Facebook.

Øget tid på sociale medier er endvidere en risikofaktor for spiseforstyrrelser. Udover at vise overredigerede, filtrerede billeder, tilbyder sociale medier også brugere måder at finde indhold som vægttabsudfordringer, videoer af renseteknikker og usunde kostvaner^{17,18}.

The Global Mind Project fra 2023¹⁹ konkluderer, at personers mentale velbefindende og selvopfattelse konsekvent blev forbedret jo ældre personen var, da vedkommende fik sin første smartphone eller tablet. Fx faldt andelen af kvinder der oplever psykiske udfordringer fra 74% for dem, der modtog deres første smartphone i en alder af 6, til 46% for dem, der modtog den i en alder af 18. For mænd faldt procentdelen fra 42% i en alder af 6 til 36% i en alder af 18.

I USA advarer regeringens ledende sundhedsrådgiver, US Surgeon General (Vivek Murthy) nu om børn og unges brug af sociale medier, på grund af risikoen for mental skade^{20,21}. Vivek Murthy siger, at sociale medier bør have en advarsel om den potentielle skade de kan forårsage hos særligt børn og unge – på samme måde som cigaretter har det i dag. Vivek Murthy ønsker på denne måde at sikre, at forældre har den samme viden som sundhedsmyndighederne, når det kommer til sociale mediers påvirkning af børn og unge²².

Herhjemme udgav Sundhedsstyrelsen i juni 2024 nye retningslinjer for brug af skærm²³. Hovedbudskabet er, at skærme skal fylde mindre i hverdagen. Anbefalingen for børn og unge mellem 4 og 17 år er, at de **højest** bør bruge en til to timer, afhængigt af alder, i selskab med en skærm i fritiden.

¹³ [Ny analyse undersøger børn og unges adfærd omkring sociale medier og it-sikkerhed | Børne- og Undervisningsministeriet \(uvm.dk\)](#)

¹⁴ [A New, More Rigorous Study Confirms: The More You Use Facebook, the Worse You Feel \(hbr.org\)](#)

¹⁵ [Social Media and Youth Mental Health | HHS.gov](#)

¹⁶ [Social Media and Mental Health - American Economic Association \(aeaweb.org\)](#)

¹⁷ [Spiseforstyrrelser-selvskade-og-sociale-medier.pdf](#)

¹⁸ [Antallet af unge med spiseforstyrrelse er fordoblet på 15 år \(kl.dk\)](#)

¹⁹ [Sapien-Labs-Age-of-First-Smartphone-and-Mental-Wellbeing-Outcomes.pdf \(sapienlabs.org\)](#)

²⁰ [Social Media and Youth Mental Health | HHS.gov](#)

²¹ [I 60'erne fik han advarsler på cigaretpakkerne: Nu har USA's vigtigste sundhedsvagthund rettet blikket mod unges brug af sociale medier | Viden | DR](#)

²² [U.S. surgeon general calls for tobacco-style warning labels for social media : NPR](#)

²³ [Sundhedsstyrelsen: Skærm skal fylde mindre i hverdagen | Sundhedsstyrelsen](#)

Angivelserne er udtryk for maksimalt tidsforbrug. Sundhedsstyrelsens anbefalinger flugter med anbefalinger fra WHO og andre internationale myndigheder.

3. Smartphones påvirker evnen til at fokusere og lære

Grundlaget for vores børns akademiske succes etableres i barndommen og for de fleste i grundskolen. Her lærer børn at koncentrere sig og at administrere tid, projekter og lektier produktivt.

Ligesom danske børn har Europarekort i skærmbrug i deres fritid, er danske børn også dem, blandt alle OECD-landenes medlemmer, der bruger mest skoletid foran skærmen. Knap fire timer dagligt. Samtidig er børnenes præstationer i både læsning og matematik de seneste år blevet dårligere²⁴.

Der er en voksende mængde international forskning, der viser sammenhæng mellem smartphones og børns udfordrede læring og dårligere akademiske præstationer^{25,26,27}. Dette har bl.a. ledt FN-organet UNESCO til at anbefale forbud mod smartphones i skoler²⁸.

Børnene angiver også selv, at de bliver distraherede af egne og kammeraternes brug af skærme.²⁹ Det er en vane for børnene at være aktive på medier hele tiden, og de bruger dem til ikke undervisningsrelaterede formål også under lektioner, hvilket forstyrrer deres koncentration³⁰. De ønsker at regulere deres skærmbrug da de oplever en negativ påvirkning især i læringssammenhænge og oplever, at den konstante tilgængelighed af skærme og digitale medier udgør en udfordring³¹. Samtidig er over halvdelen af lærerne enige i, at IT i skolen distraherer eleverne fra at lære³².

Udover, at de mange børn og unge bruger deres telefoner til ikke skolerelaterede formål i undervisningen, viser undersøgelser, at særligt mediemultitasking, især med sociale medier og smartphones, i læringssammenhæng medfører dårligere læring og ringere faglige præstationer.³³ Studierne viser også, at mediemultitasking virker distraherende både for dem, der mediemultitasker, og for dem, som befinder sig i nærheden af dem, der mediemultitasker.

Det er desuden den rene tilstedeværelse af en smartphone, der distraherer børnene og påvirker deres evne til at fokusere og præstere. Dette gælder uanset om smartphonen er gemt væk i fx lommen eller tasken³⁴.

Internationalt er man begyndt at reagere på dette flere steder. Fx er det i Los Angeles bestemt, at de offentlige skoler skal være mobilfri, og planen herfor forventes implementeret i januar 2025. På samme vis bliver New Yorks 1.600 skoler med al sandsynlighed mobilfri^{35,36,37} efter, at New Yorks skolekansler David Banks har udtalt, at han ikke kan finde en eneste god grund til, at børn skal have

²⁴ [Ny PISA-undersøgelse: Elever over hele verden er gået tilbage i læsning og matematik - også i Danmark | Børne- og Undervisningsministeriet \(uvm.dk\)](#)

²⁵ [PowerPoint Presentation \(nhh.no\)](#)

²⁶ [Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms? - UNESCO Digital Library](#)

²⁷ [The Case for Phone-Free Schools - by Jon Haidt \(afterbabel.com\)](#)

²⁸ [FN vil have globalt forbud mod smartphones i klasseværelser | Nyheder | DR](#)

²⁹ [Ny analyse undersøger børn og unges adfærd omkring sociale medier og it-sikkerhed | Børne- og Undervisningsministeriet \(uvm.dk\)](#)

³⁰ [Ny analyse undersøger børn og unges adfærd omkring sociale medier og it-sikkerhed | Børne- og Undervisningsministeriet \(uvm.dk\)](#)

³¹ [Skaermbbrug-og-koncentration-blandt-boern-og-unge.ashx \(sst.dk\)](#)

³² [Danske elevers teknologi- forståelse \(unipress.dk\)](#)

³³ [Skaermbbrug-og-koncentration-blandt-boern-og-unge.ashx \(sst.dk\)](#)

³⁴ [Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms? - UNESCO Digital Library](#)

³⁵ [NYC schools may soon ban cell phones, Chancellor David Banks says - Chalkbeat](#)

³⁶ [Before crafting school cellphone policy, NYC and state officials seek input - Chalkbeat](#)

³⁷ [Why Hochul wants smartphones banned in New York schools - Chalkbeat](#)

deres telefon mens de er i skole. Det vides endnu ikke, om forbuddet vil gælde alle telefoner eller blive rettet særligt mod smartphones.

Samme synspunkt har den engelske elite skole Eton College anlagt. Skolen har således forbudt smartphones for deres studerende i de to første år på skolen pga. voksende bekymring for smartphones påvirkning af mental sundhed og adfærd. Fra september får eleverne i stedet en nokia uden internetforbindelse som kun kan bruges til at ringe og sende beskeder³⁸.

Ligeledes er 16 secondary schools i Southwark, London gået sammen om at opfordre studerende til ikke at have smartphones før 10. klasse. Baggrunden er den fælles oplevelse af den negative påvirkning smartphones og sociale medier har på skolerne – dette på trods af, at skolerne allerede har en mobilfri skolepolitik. Skolerne ønsker at støtte familierne og børnene i at træffe sunde beslutninger og håber, at planen vil bidrage til at løse udfordringerne med mental sundhed, mobning og skærmtid. Tiltaget er kommet efter en opfordring fra lærere i St. Albans, Hertfordshire til forældre om ikke at lade deres børn have smartphones før de fylder 14 år, men i stedet bruge traditionelle basistelefoner. For at øge motivationen til at udsætte introduktion af smartphones vil, skolerne bl.a. indføre strengere sanktioner, når smartphones bliver brugt i skoletiden³⁹.

I Blandford, Dorset, ser en skole på at introducere en ordning, hvor forældre kan leje eller låne en basistelefon til lave omkostninger for at overkomme den uhensigtsmæssige brug af smartphones⁴⁰.

Smartphones er afhængighedsskabende

Smartphones er afhængighedsskabende, og de er ligesom apps, spil og sociale medier designet til at fastholde børn og unges opmærksomhed så længe som muligt og få dem til at komme tilbage så ofte som muligt. Det er en ulige kamp mellem på den ene side techbranchen, som har tusindvis af data og bruger avancerede adfærdsteknikker og forskning i, hvad der gør os afhængige og på den anden side børn og unge, der ikke har udviklet impuls kontrol eller evne til at vurdere risiko og beregne konsekvens.

Forskning viser, at smartphones producerer nogle af de samme reaktioner i hjernen som fx alkohol, narkotika og ludomani. Dette er ikke tilfældigt. Teknologiindustrien tjener sine penge på vores og vores børns tid og data, og de gør alt hvad de kan for at designe produkter, der stjæler så meget som muligt af vores tid og data. Et studie fra Harvard estimerer, at en række sociale medier tilsammen tjener 75 milliarder kroner årligt på annonceindtægter målrettet amerikanske børn og unge⁴¹.

Eksempler på nogle af de mest almindelige funktioner, der bruges for at fastholde både børn og voksne og få os til at komme retur oftere end vi selv ønsker er autoplay, notifikationer, likes, evigheds-scroll, streaks, anbefalinger af indhold og belønning for tidsforbrug i spil.

Jonathan Haidt (amerikansk professor og socialpsykolog) anfører i sin bog "Den ængstelige generation", at dette er særligt problematisk for børn, idet hjernens belønningssøgende dele modnes tidligere end frontallappen, som ikke er fuldt udviklet, før vi er midt i 20'erne. Frontallappen er afgørende for selvkontrol, behovsudsættelse og afvisning af fristelser. Ifølge Jonathan Haidt er særligt præteenagere et sårbart sted i deres udvikling, da de ofte er socialt usikre, let påvirkelige af gruppepres, nemme at påvirke og tilbøjelige til at inkludere sig på enhver aktivitet, der kan give social anerkendelse.

Udfordringerne med fastholdelsesmekanismer, datahøst og skadeligt indhold kan ikke løses ved digital dannelse og forældres grænsesætning. Der er behov for regulering, og indtil vi har tilstrækkelig regulering, er det bedste, vi kan gøre for vores børn at udsætte introduktion af smartphone og sociale medier.

³⁸ [Eton College set to give 'brick' phones to first years \(bbc.com\)](#)

³⁹ [Southwark: Secondary school heads urge delay in smartphone use \(bbc.com\)](#)

⁴⁰ [School phone ban: Blandford pupils to be offered 'brick phones' \(bbc.com\)](#)

⁴¹ [Social media platforms make \\$11B in ad revenue from U.S. teens — Harvard Gazette](#)

4. Smartphones påvirker søvnen

Søvn er vigtig for os alle sammen, men især for vores børn. Undersøgelser viser, at brugen af smartphones og andre bærbare enheder med skærme påvirker mængden og kvaliteten af søvn hos børn og teenagere^{42,43}.

Allerede i 2017 viste VIVEs undersøgelse⁴⁴, at hver tredje i 11-19-årsalderen fik for lidt søvn i forhold til det anbefalede. 2021-undersøgelsen viste, at det er gået den forkerte vej. Blandt de 11-årige ses en stigning fra 20 procent i 2017 til 30 i procent i 2021. Blandt de 15-årige er andelen, der får for lidt søvn, steget fra 47 procent til 59 procent. Sovemønstret hænger ikke i udtalt grad sammen med sociale baggrundsforhold, men har sammenhæng med børnenes og de unges skærmforbrug⁴⁵.

Søvnforstyrrelser i barndommen kan udover at påvirke indlæringen have flere negative konsekvenser for helbredet, herunder dårlig kost, overvægt, svækket immunforsvar, indlæringsvanskeligheder og dårligere trivsel.

5. Smartphones er det mest brugte medie til online mobning

Mobning er ikke længere begrænset til legepladsen eller omklædningsrummet, og mobbeofferet får ikke længere en pause fra mobningen derhjemme.

Det mest almindelige medie, der bruges til online mobning er telefonen. Ifølge en undersøgelse offentliggjort af Red Barnet i 2022 har hvert tredje barn mellem 9 og 12 år og hver anden ung mellem 13 og 17 år oplevet digitale krænkelser inden for det seneste år⁴⁶.

Et norsk studie fra 2024, viser at indførsel af mobilfri skole medførte markant mindre mobning blandt begge køn (46% mindre for piger og 43% mindre for drenge)⁴⁷.

6. Overdreven brug af smartphone kan ændre børns hjerner

Den franske neurobiolog Michel Desmurget mener som en blandt flere, at skærmtiden har taget voldsomt overhånd for vores børn. I en artikel i Weekendavisen fra 2019⁴⁸ beskriver han skærmenes negative bivirkninger i form af lavere intelligens, ringere sprogkunderskaber, begrænset ordforråd, koncentrationsbesvær, dårligere impuls kontrol, mindre empati, søvnforstyrrelser, overvægt, depression og andre sundhedsmæssige problemer. Skærmbrugens voldsomme visuelle stimuli kan få børns hjerner til at skrumpne på et tidspunkt, hvor de ellers er i rivende udvikling, forklarer den franske forsker. Han sammenligner vores overdrevne brug af digitale medier med en virus, som ud over at have negative konsekvenser for udviklingen af hjernen samtidig mindsker den sociale mobilitet.

Artiklen er fulgt op med endnu en artikel i 2024⁴⁹, hvor Michel Desmurget bl.a. anfører, at vi er ved at fostre hele generationer af uintelligente mennesker, der ikke vil være i stand til at leve sammen.

Samme konklusion drager digitaliseringsforsker Jesper Balslev i bogen Kritik af den digitale fornuft fra 2018.

⁴² [Digitale-enheders-betydning-for-soevn-hos-0-15-aarige-boern-og-unge.ashx \(sst.dk\)](#)

⁴³ [Digitale mediers betydning \(1\).pdf](#)

⁴⁴ [Børn og unge i Danmark. Velfærd og trivsel 2022 - vive.dk](#)

⁴⁵ [Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2022 \(vive.dk\)](#)

⁴⁶ [Hver anden ung har oplevet digitale krænkelser - Red Barnet](#)

⁴⁷ [PowerPoint Presentation \(nhh.no\)](#)

⁴⁸ [Dommedagsskærmen | Weekendavisen](#)

⁴⁹ [Vores skrumpende intelligens | Weekendavisen](#)

7. Smartphones udsætter børn for seksuelt og voldeligt indhold

Smartphones har gjort det muligt for børn at se pornografi overalt, ligesom flere børn sender billeder med sexuelt indhold over telefonen, som de ikke kan overskue konsekvenserne af i situationen.

Smartphones eksponerer endvidere børn og unge for voldeligt og ubehageligt indhold, som kan have alvorlige konsekvenser for barnets udvikling og trivsel.

En undersøgelse fra DR og Epinion viste, at 3 ud af 4 børn og unge mellem 9 og 14 år har været udsat for ubehageligt indhold online. Hver tredje af dem støder på ubehageligt indhold hver uge⁵⁰. Ifølge bl.a. direktør Ask Hesby Holm fra organisationen Digitalt Ansvar og psykolog David Madsen sker dette med fuldt overlæg for at fastholde brugernes opmærksomhed⁵¹.

I DR dokumenteren "Alene hjemme på nettet"⁵², kan man høre børn og unge fortælle om de voldsomme oplevelser, de har haft med videoer af drab, voldtægter og selvskade, der popper op på de sociale medier, uden at de selv opsøger det.

I forbindelse med dokumentaren foretog DR og Epinion en undersøgelse, der viste, at kun 42% fortæller deres forældre om det, når de eksponeres for ubehageligt indhold, ofte fordi de føler skyld og skam⁵³.

8. Techledere venter

Dem som designer smartphones og deres appa – Techlederne – giver ikke deres egne børn telefon før barnet er mindst 14 år og dataplanen følger først, når barnet er 16 år.

Når ledere af digitale giganter som Google, ebay, og Apple forsinker smartphone, bør vi så ikke gøre det samme⁵⁴?

9. Hvorfor 8. klasse?

Eksperternes anbefalinger ift., hvornår børn bør få smartphone og adgang til sociale medier varierer.

Den anerkendte socialpsykolog Jonathan Haidt, der bl.a. er forfatter til "Den ængstelige generation" anbefaler, at børn tidligst får smartphone, når de er 14 år, og at de tidligst får sociale medier, når de er 16 år, men siger også at det er en fordel at vente længere.

Netværket Tech og Trivsel bestående af forskellige eksperter og forskere anbefaler, at børn tidligst får smartphphone i 9. klasse. Anbefalingen er baseret på en række studier og undersøgelser, som kan findes her: [Anbefaling: basistelefon mindst indtil 9. klasse – Tech og Trivsel](#).

Et fransk udvalg bestående af eksperter nedsat af den franske præsident Macron anbefaler efter gennemgang af videnskabelige studier, interview af omkring 100 eksperter og praktikere og møder med 150 unge personer, at børn ikke bør få adgang til sociale medier før de er 18 år, og at de tidligst bør få en smartphone, når de er 13 år⁵⁵.

⁵⁰ ['Det, der fastholder mennesket, er livets mørke': Psykolog forklarer, hvorfor sociale medier kan få børn til at se videoer med vold og drab | Alene hjemme på nettet | DR](#)

⁵¹ ['Det, der fastholder mennesket, er livets mørke': Psykolog forklarer, hvorfor sociale medier kan få børn til at se videoer med vold og drab | Alene hjemme på nettet | DR](#)

⁵² [Alene hjemme på nettet: Sæson 1 | Se online her | DRTV](#)

⁵³ [Første gang Sofia så noget blodigt på nettet, sagde hun det til sine forældre. Men det gør hun ikke igen | Alene hjemme på nettet | DR](#)

⁵⁴ [Silicon Valley Nannies Are Phone Police for Kids - The New York Times \(nytimes.com\)](#)

⁵⁵ [Remise du rapport de la commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans. | Élysée \(elysee.fr\)](#)

Skoleforskerne Louise Klinge og Simon Fought forstår generelt ikke, hvad børn skal med smartphones, og mener ikke at børn og unge skal sidde i timevis på deres skærme, hvad enten det er i skolen eller derhjemme⁵⁶. Louise Klinge, der også er ph.d., leder af Eduk og medlem af Børnerådet og ekspertnetværket Tech og Trivsel mener, at der bør indføres et forbud mod, at børn under 16 år får smartphones⁵⁷.

The Global Mind Project fra 2023⁵⁸ konkluderer, at personers mentale velbefindende og selvopfattelse konsekvent blev forbedret jo ældre personen var, da vedkommende fik sin første smartphone eller tablet. Fx faldt andelen af kvinder der oplever psykiske udfordringer fra 74% for dem, der modtog deres første smartphone i en alder af 6, til 46% for dem, der modtog den i en alder af 18. For mænd faldt procentdelen fra 42% i en alder af 6 til 36% i en alder af 18.

I Danmark er ca. hvert andet barn på sociale medier inden de fylder 10 år, og i 12-årsalderen har 94% en profil på et socialt medie⁵⁹. Uanset meget tyder på, at der er fordele ved at vente med introduktion af smartphone og særligt sociale medier til efter 8. klasse, har vi hos Smartphonefri Barndom sat grænsen for tilmelding til 8. klasse i håb om, at det vil medføre flere tilmeldinger. Vi ønsker at ændre normen for, hvornår børn får smartphone og sociale medier, og hvis vi er mange, der venter, bliver det nemmere for andre at gøre det samme. Og hvem ved, måske viser fordelene sig at være så store, at det bliver naturligt at vente endnu længere.

⁵⁶ [Louise Klinge og Simon Skov Fought: Drop de falske modsætninger i skærmdebatten - her er otte fokuspunkter - skolemonitor.dk](https://skolemonitor.dk)

⁵⁷ <https://jyllands-posten.dk/indland/ECE16312863/forsker-vi-boer-lave-forbud-mod-at-boern-kan-anskaffe-smartphones/>

⁵⁸ [Sapien-Labs-Age-of-First-Smartphone-and-Mental-Wellbeing-Outcomes.pdf \(sapienlabs.org\)](#)

⁵⁹ [Boerns-liv-med-sociale-medier_v2.pdf \(bornsvilkar.dk\)](#)