

Er referens
ÅLR 2024/4318
Maarten Sengers

Kontaktperson
Tanja Rönnberg, Barnens Internet
Lotta Angergård, verksamhetsledare

Ärende: **Remissvar gällande utkast till åländska rekommendationer om barn och ungas digitala vanor**

Bakgrundsinformation från landskapsregeringen

Landskapsregeringen har berett ett utkast till åländska rekommendationer om barn och ungas digitala vanor. Framtagning av åländska rekommendationer har efterfrågats under en längre tid och är ett led i ett arbete som började våren 2024 inom ramen för projektet Barn och ungas hälsa och välmående. Arbetet har bland annat resulterat i publiceringen av en kunskapsöversikt och analys [Barn och ungas digitala vanor och kopplingen till psykisk ohälsa](#) samt genomförande av ett seminarium och en workshop på Alandica den 30 augusti 2024.

I enlighet med de önskemål som framförts av workshopdeltagarna följer de föreslagna åländska rekommendationerna i allt väsentligt WHO:s rekommendationer och de rekommendationer som finns i Ålands närområde, i det här fallet de nyligen publicerade svenska rekommendationerna från Folkhälsomyndigheten: [Digitala medier och hälsa](#) – Folkhälsomyndigheten. Finland har för närvarande inga egna rekommendationer utan THL hänvisar på sin webbplats till WHO:s rekommendationer.

Observera att utkastet till åländska rekommendationer endast omfattar barn och ungas digitala vanor på fritiden, främst användning av sociala medier, digitala spel och streamingtjänster samt tv-tittande. Rekommendationerna ingår i ett paket som består av flera olika delar:

1. Rekommendationer till vårdnadshavare om deras egna digitala vanor
2. Rekommendationer till vårdnadshavare om barnens digitala vanor
 - a. Åldersspecifika rekommendationer om skärmtid
 - b. Övriga åldersspecifika rekommendationer
 - c. Övergripande rekommendationer med koppling till bl.a. sömn
3. Rekommendationer som direkt riktar sig direkt till ungdomar mellan 13 och 18 år.

Rekommendationerna har sammanställts och visualiserats i filen *Förslag på åländska rekommendationer* som ingår i remisshandlingarna. Detta är inte en slutprodukt utan avsikten är att rekommendationerna kommer att publiceras i form av broschyrer som kan anpassas till olika verksamheter och målgrupper.

Svarande ombeds att i sina särskilt fästa vikt vid följande frågor:

Finns det något som talar emot att rekommendationer som tagits fram i Sverige även används på Åland?

Enligt FN:s barnrättskommitté bör alla barn göras delaktiga vid framtagande av lagstiftning, politiska beslut, program, tjänster och utbildning om barns rättigheter i relation till den digitala miljön, man ska lyssna på deras behov och ta vederbörlig hänsyn till deras åsikter. Beslutsfattare uppmuntras att använda den digitala miljön för att rådgöra med barn i fråga om relevanta åtgärder inom bland annat lagstiftning och förvaltning, samt för att säkerställa att deras åsikter beaktas på allvar.¹

De svenska rekommendationerna är en bra grund och vi noterar samtidigt att rekommendationer som tagits fram i Sverige baserar på undersökningar och underlag från barn och vårdnadshavare i Sverige. Det är möjligt att det ser liknande ut på Åland, men **Rädda Barnen rekommenderar** att barn och vårdnadshavare på Åland hörs i processen för att säkerställa att rekommendationerna blir bäst anpassade för Åland. Vi är nyfikna på vad barn och vårdnadshavare har för åsikter och behov gällande rekommendationerna. På Åland finns ändå ganska unika förhållanden och det vore viktigt att säkerställa att bl.a. perspektiv från ungdomar som bor i skärgården kan beaktas när de åländska rekommendationerna tas fram. Vi tror att även om de svenska rekommendationerna ger en bra grund även för de åländska rekommendationerna kommer de ändå att få bättre effekt om de är tydligt anpassade för det åländska samhället och för åländska barns och vårdnadshavares behov.

Finns det förslag på justeringar eller kompletteringar som ni anser skulle behöva beaktas i samband med eventuella framtida uppdateringar?

Det är viktigt alla framtida uppdateringar baseras på data som regelbundet samlas från barn och ungdomar. Enligt barnrättskommittén är regelbundet uppdaterade data och forskning av yttersta vikt för att förstå vad den digitala miljön innebär för barns liv, för att bedöma dess påverkan på deras rättigheter och utvärdera effektiviteten hos statens (självstyrelsens) insatser. Konventionsstaterna bör se till att det med tillräckliga resurser samlas in robusta, heltäckande data uppdelade efter ålder, kön, ort, etniskt och nationellt ursprung samt socioekonomisk bakgrund. Dessa data och forskningen, inklusive forskning som utförs med och av barn, bör ligga till grund för lagstiftning, politik och praxis, och bör göras allmänt tillgängliga.²

Enligt FN:s barnrättskommitté bör staterna identifiera och tackla de framväxande risker som barn ställs inför i olika digitala sammanhang, bland annat genom att beakta vad barnen anser vara kännetecknande för de specifika risker som de möter online.³ Ungdomar som är aktiva inom Rädda Barnen har lyft fram bl.a. att olika sociala medier kan vara harmfula för ungdomar eller yngre barn av olika anledningar (t.ex. mycket hudvårds- och sminktips åt vuxna som barn tar åt sig på TikTok och mycket material på olyckor och skador samt brutala kommentarer på Instagram som inget barn borde se), vilket kunde uppmärksammas tydligare i framtida uppdateringar.

¹ [Allmän kommentar nr 25 \(2021\) om barnets rättigheter i relation till den digitala miljön](#)

² [Allmän kommentar nr 25 \(2021\) om barnets rättigheter i relation till den digitala miljön](#)

³ [Allmän kommentar nr 25 \(2021\) om barnets rättigheter i relation till den digitala miljön](#)

Rädda Barnen noterar även att det är svårt att ge exakta rekommendationer om skärmtider, eftersom det är så individuellt vad man gör under sin skärmtid. Vi noterar samtidigt att tiden på skärm tas från annat som är viktigt för barns utveckling och välmående.

I läsningen av rekommendationerna ställer vi frågor om tv-tittandet ska finnas med i rekommendationerna och behandlas på samma sätt som annan typ av skärmanvändning? Vi noterar att de finns med i svenska Folkhälsomyndighets rekommendationer, som "omfattar användning av digitala medier på fritiden, inklusive sociala medier, videoklipp, streamade filmer, TV, dataspel, andra digitala spel och visuell underhållning". Finns det forskning om skillnad mellan att titta på tv och att använda andra skärmar? Individanpassat innehåll fångar oss mer än tv; problemet är individanpassat innehåll online.⁴

Skillnad mellan tv-tittande och skärmtid online: Online finns material som är gjort för att säkerställa att människor fastnar i skärmen. Spel och sociala medier är designade för att vi ska göra "mer". Barn får ingen hjälp av spel och sociala medier att "göra det lagom" som t.ex. ett tv-program som är exempelvis 45 minuter. Det är även ovanligt att vuxna är med i barns digitala spel/sociala medier och hjälper dem i realtid, vilket är vanligare vid tv-tittande.

Barns skärmtid skiljer sig åt beroende på vad man ägnar tiden åt. Många barn kan ägna långt över de rekommenderade tiderna åt skärmar på olika sätt och ändå må bra, det är bl.a. därför tid spenderad inte är ett diagnoskriterium när man pratar om problematiskt dataspelande. Vuxna behöver bli bra på att använda föräldraappar för att styra mer vad tiden används till (spel, sociala medier, film o.s.v.) och när tiden spenderas med skärm, snarare än antal timmar totalt. Ett exempel: många barn känner själva att de vill "scrolla" mindre än de gör, och att det drar i en på ett sätt som gör att man inte får ro att göra något annat. Men om man spelar med kompisar flera timmar, har en avsatt tid för det o.s.v. så blir det snarare ett tillgängligt sätt att umgås med vänner.

Vi noterar även att åldersgruppen 6–12 år är väldigt bred och det händer mycket i barns utveckling under den tiden. Förslagsvis kan det utforskas i framtiden ifall den åldersgruppen behöver delas upp så att rekommendationerna blir ännu mer relevanta och anpassade för de olika åldrarna. Vi tycker även att det är viktigt att rekommendationen "Prata om vad det innebär att vara en schysst användare och bidra

⁴ Källa: Rasmus Mannerström och Anna Henning, Finland)

15 oktober, avsnittet heter "skärmtid" 20.58

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/sk%C3%A4rmtid/id1773039950?i=1000673178533>

Rasmus Mannerström, uinverstetslektor, socialpsykologi,

<https://www.researchgate.net/profile/Rasmus-Mannerstroem>

Anna Henning, socialpsykolog, universitetslektor, socialpsykologi,

<https://researchportal.helsinki.fi/sv/persons/anna-henning-lindblo>

till en positiv gemenskap på nätet” kommer med i tidigare ålder än från 13 år och uppåt.

Det som har önskats från både elever och vuxna är tydliga, gemensamma regler för skärmanvändning i skolor på Åland, både i undervisningen och på rasterna. Det är viktigt att alla i skolan vet vad som gäller inom lagens ramar och att alla lärare har samma regler, även de som är ointresserade eller okunniga gällande teknik. Det blir en trygghet när elever får tydliga instruktioner.

Finns önskemål om utformning av broschyrer eller andra sätt att kommunicera de åländska rekommendationerna?

Vi rekommenderar att det tas fram lättförståeligt material för både vuxna, barn och ungdomar. Även om rekommendationerna gällande yngre barn riktar sig mot vårdnadshavare är det viktigt att det finns material även för små barn (från dagisåldern) där rekommendationerna och dess syfte kan förklaras på ett åldersanpassat sätt. Vi rekommenderar att utbildningsmaterial gällande rekommendationerna tas fram och anpassas för olika årskurser och så att de kan användas i skolorna och i hemundervisningen. Barn och ungdomar borde få lära sig om och diskutera rekommendationerna och hur skärmarna kan påverka dem på olika sätt. Det är centralt att barn och ungdomar får vara delaktiga och aktivt forma de olika sätt som rekommendationerna kommuniceras till dem.

Enligt FN:s barnrättskommitté bör utbildning och rådgivning om lämplig användning av digitala apparater erbjudas föräldrar, omvårdare, utbildare och andra berörda aktörer, där man beaktar forskningen om effekterna av digital teknik på barns utveckling, speciellt under de snabba förloppen av kritisk neurologisk tillväxt i den tidiga barndomen och ungdomstiden. Barnrättskommitténs anvisningar tydliggör vikten av att säkerställa utbildning för alla relevanta aktörer. Vi rekommenderar även att det tas fram fysiskt material, inte enbart digitalt material, eftersom olika fysiska broschyrer och liknande blir lätta att dela ut vid föräldramöten och andra relevanta ställen.

Det bör även beaktas att utsatthet på nätet är mångfacetterad och att det grundligt tydliggörs i kommunikationsmaterialet vad utsattheten innebär i praktiken samt varifrån man får hjälp om man blir utsatt på nätet. Sådant åldersanpassat material bör finnas för både vuxna och barn direkt från dagisåldern.

Allmänna kommentarer av FN:s barnrättskommitté om barns rätt i digital miljö

FN:s barnrättskommitté har tagit fram en [allmän kommentar nr 25 \(2021\) om barnets rättigheter i relation till den digitala miljön](#). Enligt FN:s barnrättskommitté måste varje barns rättigheter respekteras, skyddas och tillgodoses i den digitala miljön. Innovationer inom digital teknik påverkar barns liv och rättigheter på sätt som är omfattande och ömsesidigt beroende, även där barnen själva inte har tillgång till internet. Vettig tillgång till digital teknik kan hjälpa barn att utöva alla sina medborgerliga, politiska, kulturella, ekonomiska och sociala rättigheter.

Den digitala miljön skapades inte ursprungligen för barn, och ändå spelar den en betydande roll i barns liv. Konventionsstaterna bör se till att hänsyn till varje barns bästa prioriteras i alla åtgärder som gäller tillhandahållande, reglering, utformning, hantering och användning av den digitala miljön. Vid bedömningen av vad som är barnets bästa bör de ta hänsyn till alla barns rättigheter, inklusive deras rättigheter att söka, ta emot och sprida information, att skyddas från skada och att göra sina röster hörda, samt garantera insyn i bedömningen av barnets bästa och de kriterier som har till.

Enligt barnrättskommittén får användningen av digitala apparater inte vara skadlig, och inte heller ett substitut för personliga interaktioner mellan barn, eller mellan barn och föräldrar eller omvårdare. Effekterna av teknik under livets tidigaste skede bör särskilt uppmärksammas, när hjärnan är som mest formbar, och den sociala miljön, i synnerhet relationer med föräldrar och omvårdare, är avgörande för att forma barnets kognitiva, emotionella och sociala utveckling. För små barn handlar det om sådant som behöver utvecklas under barnets tidiga år: känslohantering, samspel med andra, kroppslig utveckling mm.

Åländska barns och ungdomars tankar om skärmar

Under sommaren 2024 fördjupade sig Rädda Barnens barnkonventionspiloter (unga sommarjobbare) kring åländska barns och ungdomars tankar och åsikter gällande skärmar. Detta som ett uppdrag från landskapsregeringen. Genom olika former av barnanpassade metoder och strukturerad dialog fick barn möjlighet att dela sina erfarenheter, åsikter och förbättringsförslag. Detta dokumenterades och en sammanställning kan läsas nedan:

Skärmar kan påverka sömn, motions- och matvanor

Ungdomar lyfte fram att om man kollar på telefonen på kvällen är det lätt att glömma bort tiden och då kan det påverka sömnen. Dock kan telefonen även hjälpa en att somna t.ex. om man lyssnar på podcast eller musik.

Enligt ungdomar kan datorspel och mobilen störa så att unga inte rör sig tillräckligt, men många andra faktorer som påverkar ungas motionsvanor mer än skärmar lyftes fram, så som skolstress och -arbete samt saknaden av passliga och tillgängliga fritidsaktiviteter.

Några ungdomar lyfte fram att de kan glömma äta pga. skärm.

Digital mobbning

Mobbning i onlinemiljöer sker hela tiden (konstant) säger barnen, de nämner även att det är svårt att lösa. Barnen säger att mobbning blir värre om man berättar och att de saknar verktyg för att bemöta mobbning, stöd för den som mobbar (så hen kan sluta) samt stöd efter mobbning för att gå vidare. Ungdomar önskar att vuxna ska bli bättre på att känna igen och förstå digital mobbning.

Generellt om skärmar

Många barn och unga lyfte fram att barn får tillgång till smartphone för tidigt, ca (8-11 år), de kan ej hantera t.ex. sociala medier/kameran. Leder även till långa stunder av

scrollande + påverkan gällande skönhetsprodukter, energidryck, godis, utseende, rasism, bråk i chattar. Har ej förmåga att reda upp på egen hand. Normaliserat med könsbilder, skickas till barn från 10 år och uppåt, man "är van vid" konstiga bilder.

Gruppchattar blir ofta problematiska (spam, trakasserier, opassande innehåll sprids fort till alla som är med).

Barns tankar om föräldrar/skrämar

Många barn önskar att föräldrar ska hitta på mer aktiviteter tillsammans med barn istället för skärm.

Samtidigt som barnen önskar att föräldrar ska skydda den och hjälpa dem i onlinemiljöer önskar det att vuxna blir bättre på att fråga efter samtycke innan de tittar i barnens telefoner.

Väldigt många tycker att föräldrar skyller "alla problem" på skärmar, även sådant som inte kan kopplas till skärmar.

Vad kan barn göra själva för att må bra vid skärm?

Generellt hade de flesta som tillfrågades bra kunskap om hur man kan göra för att må bra då man använder skärm eller för att sova gott. Det som saknas är ofta inte kunskap, utan förmåga att genomföra, där efterfrågas hjälp från vuxna.

Resultat från Rädda Barnen Finlands enkät Barnets röst 2024

Barnets röst är en årlig enkät av Rädda Barnen Finland, som ger barn och ungdomar möjlighet att berätta om sitt liv och sin vardag. Enkäten har genomförts sedan 2001. Våren 2024 svarade 58 barn och unga i åldern 12–17 år från Åland på enkäten och berättade om sina upplevelser av sitt välbefinnande, sin vardag och sin familjs utkomst.

I enkäten fanns också frågor om unga har under de senaste sex månaderna upplevt något av följande saker på nätet:

Utpressning, till exempel hot om att sprida bilder eller meddelanden

- 21% av de svarande från Åland har upplevt ibland eller oftare

Videor eller bilder på dig som har manipulerats, förfalskats eller redigerats har spridits utan ditt samtycke

- 10% av de svarande från Åland har upplevt ibland eller oftare

Våldsamma eller på annat sätt ångestskapande bilder, texter eller videor

- 22% av de svarande från Åland har upplevt ibland eller oftare

Våldsamma videor som filmats av andra ungdomar

- 17% av de svarande från Åland har upplevt ibland eller oftare

Din privata information har spridits av misstag

- 0% av de svarande från Åland har upplevt ibland eller oftare

Nätmobbing (till exempel elaka kommentarer, spridande av lögnar, hot, utfrysning)

- 33% av de svarande från Åland har upplevt ibland eller oftare

Saker som fick dig att känna dig osäker

- 40% av de svarande från Åland har upplevt ibland eller oftare

Saker som fick dig att känna att du inte är lika bra som andra

- **41%** av de svarande från Åland har upplevt ibland eller oftare **Ångestskapande some-utmaningar (otäcka/ångestskapande/otrevliga)**
 - 14% av de svarande från Åland har upplevt ibland eller oftare **Meddelanden med sexuella antydningar som skickats utan samtycke**
 - 9% av de svarande från Åland har upplevt ibland eller oftare **Förslag eller vänförfrågningar från främlingar**
 - **55%** av de svarande från Åland har upplevt ibland eller oftare **Dina videor eller bilder har fått kommentarer med otrevliga, sexuella antydningar**
 - 10% av de svarande från Åland har upplevt ibland eller oftare

Frågorna bör undersökas vidare på Åland.