

2021-12-20

PRESSMEDDELANDE

## Lagom skärmtid är bra för barn men vuxna och plattformar bör stötta tjejer bättre

Tele2s undersökning "[Barn och unga på nätet 2021](#)" visar att upp till tre timmar skärmtid om dagen medför positiva effekter för barn, men också att mer tid än så framför skärmen riskerar att få negativa följder. Sociala medier och videoklipp leder oftare till minskat välmående medan spel, film och serier inte behöver ha samma effekt. Samtidigt oroar sig föräldrar ofta för fel saker och fokuserar mer på pojkar än flickor. Barnen själva efterfrågar bättre stöd från plattformar och vuxna för en tryggare nätvardag.

– Det är tydligt att nätjättarna behöver bidra mer till en tryggare nätvardag för barn. Till exempel efterfrågar många barn möjligheten att anmäla innehåll som inte är okej, men samtidigt är det få som faktiskt anmäler. Antingen är det för svårt att hitta funktionerna, eller så tror man helt enkelt inte att plattformarna tar inkomna anmälningar på allvar, säger Viktor Wallström, kommunikations- och hållbarhetschef på Tele2.

Tele2 släpper idag den fjärde rapporten i serien "[Barn och unga på nätet](#)", som tagits fram i samarbete med Kantar Sifo. I årets rapport har tusen barn, 9-17 år, samt tusen föräldrar tillfrågats om barns internetvanor och hur de upplever sin tid på internet. I genomsnitt spenderar nioåringar omkring två timmar om dagen uppkopplade, medan suttonåringar spenderar mer än fyra timmar om dagen online. Rapporten visar på tydliga fördelar med barns alltmer uppkopplade vardag, men pekar också ut problem och områden där vuxenvärlden kan bidra mer för att ge barn en tryggare nätvardag.

### Lagom mängd skärmtid för barn ger välmående enligt både barn och föräldrar

- Upp till tre timmar skärmtid kan ha positiv inverkan på barns välmående gällande exempelvis socialt umgänge, prestation i skolan, mindre konflikter hemma samt allmän trivsel med livet.
- Ju mer skärmtid, desto större risk att barn själva, eller deras föräldrar, upplever att de mår dåligt. Det gäller samtliga aspekter som undersökts, men drabbar framförallt sömn och psykisk hälsa.

### Sociala medier ett större problem än gaming

- Undersökningen visar ett tydligt mönster: plattformar för korta videoklipp (t.ex. Youtube) och sociala medier (t.ex. Tiktok, Snapchat) riskerar i högre grad att bidra till sämre välmående.
- Samtidigt har gaming, filmer och serier har lägre risk att bidra till sämre välmående.
- Mer än varannan flicka jämför sig med andras "perfekta liv" på internet, medan endast en fjärdedel av pojkarna gör det.

### Föräldrar oroar sig för delvis fel saker

- Föräldrar oroar sig generellt mer för pojkars tid online och är relativt oroliga för gaming, vilket pojkar spenderar mycket mer tid på än flickor.
- Samtidigt spenderar flickor mer tid online och lägger en stor del av den tiden på aktiviteter som i mycket större grad riskerar att bidra till sämre välmående – sociala medier och plattformar med korta klipp.

### Barn ser internets positiva och negativa sidor

- De positiva aspekter som barn uppskattar mest är möjligheten att hålla kontakt med familj och vänner samt tillgången till information och nyheter. De största problemen barn ser är att folk är elakare mot varandra online, falsk information och svårt att avgöra vilka källor som kan lita på.
- Ett av tio barn har varit med om att en okänd person har velat videochatta med dem. En av tio tjejer har varit med om att en okänd person har bett om att få träffa dem. Lika många har blivit tillfrågade om att skicka bilder eller filmer då de är lättklädda.

### Barn efterfrågar verktyg och information

- Hälften av barnen efterfrågar tydlig information om hur man anmäler det som inte är okej. Nästan lika många vill att barn och unga får kunskap om sina rättigheter och skyldigheter.
- Trots ovanstående har endast femton procent någon gång anmält något till en app eller plattform. Endast en av fyra har talat med sina föräldrar om något dåligt de upplevt.

### Tele2s uppmaningar till föräldrar och plattformar

- Föräldrar behöver inte vara rädda för att sätta regler. Veldig få barn och unga tycker att de har för tuffa regler hemma, samtidigt som barn själva ser problem med för mycket skärmtid. Diskutera med både pojkar och flickor och sätt regler tillsammans!
- Trots att barn spenderar alltmer tid online är många föräldrar inte delaktiga i den delen av sina barns liv. Försök engagera er och förstå. Gör det naturligt att tala om upplevelser online – både bra och dåliga.
- Nätjättarna måste ta ett större ansvar för sina plattformars påverkan på barn. När barn som spenderar mer tid på en plattform mår sämre måste det motverkas. Framförallt spenderar tjejer tid på de plattformar som kan ge negativ påverkan på välmående och väldigt många flickor jämför sig med andras "perfekta liv".
- Plattformarnas anmälningsfunktioner är antingen för svåra att använda eller tas inte på allvar – de används inte. Nätjättar som tjänar pengar på att ha barn och unga som användare behöver också säkerställa funktioner som kan användas av, och har förtroende hos, målgruppen.

### Lajka utbildar vuxna i tryggare nätvardag för barn

Med sitt gemensamma mål att skapa en tryggare nätvardag för barn har Prinsparets Stiftelse och Tele2 tagit fram innehåll och utbildningsmaterial för föräldrar, unga och lärare på den webbaserade utbildningsplattformen [Lajka](#). Plattformen är kostnadsfri och vänder sig till både föräldrar och andra vuxna i närhet av barn som spenderar tid på nätet.

### Trygg Surf blockerar obehagligt innehåll

Tele2 erbjuder tjänsten "[Trygg Surf](#)" till både mobil, surfplatta och dator. Tjänsten erbjuder surfskydd och familjeregler som förhindrar åtkomst till osäkra eller olämpliga webbplatser, och hjälper därmed föräldrar att skydda barn mot innehåll som till exempel porr, våld eller spel och betting. Vad som blockeras anpassas enkelt efter respektive familjs behov. Det går även att reglera barnens surftid med hjälp av Trygg Surf.

### Tele2s arbete för tryggare barn online

Att ge barn och unga en tryggare upplevelse online är ett av fyra fokusområden i Tele2s hållbarhetsstrategi. Läs mer vad vi uppnått hittills på <https://www.tele2.com/sustainability/>.

### För mer information, vänligen kontakta:

Joel Ibson, Head of Corporate Communications, Tele2, +46 766 26 44 00 / [joel.ibson@tele2.com](mailto:joel.ibson@tele2.com)  
Följ Tele2 på vårt pressrum: [www.tele2.com/sv/media](http://www.tele2.com/sv/media)

---

Tele2s vision är att vara den smartaste operatören i världen och skapa förutsättningar för ett samhälle med obegränsade möjligheter. Ända sedan Tele2 grundades 1993 har vi fortsatt att utmana rådande normer och dammiga monopol. Idag möjliggör våra nätverk mobil- och fasttelefoni, bredband, datanät, TV, streaming och globala IoT-tjänster för miljontals kunder. Vi driver tillväxt genom kundnöjdhet och smarta kombinerade erbjudanden. Tele2 är sedan 1996 noterat på Nasdaq Stockholm. Under 2020 omsatte bolaget 27 miljarder kronor, med en underliggande EBITDAaL på 9 miljarder kronor. För de senaste nyheterna och finansiella definitioner, vänligen se vår hemsida [www.tele2.com](http://www.tele2.com).

Tele2 Sverige AB  
Box 62  
164 94 Kista  
Telefon 0200 23 23 23  
[www.tele2.se](http://www.tele2.se)

4/4

