



7 av 10 svenskar irriteras av att andra använder skärmen för mycket under semestern

Experten tipsar: Så undviker ni familjebråk om skärmtid i sommar

Känner du att din skärmtid ökar under sommaren? Då är du inte ensam. Över hälften av alla svenskar upplever att familjens skärmtid ökar under semestern. Det visar en ny undersökning från Tele2, utförd av Kantar Media. Lisa Thorell, professor i psykologi vid Karolinska Institutet, delar med sig av sina bästa tips för att undvika irritation om skärmtid i familjen under sommaren.

För många innebär sommaren efterlängtd semester och mer tid att umgås med sina nära och kära. Samtidigt kan det ge utrymme för fler konflikter och ett vanligt irritationsmoment i många familjer är de digitala skärmarna. Drygt 7 av 10 har blivit irriterade på att någon i deras familj använt skärmen vid tillfällen när de inte tycker att skärmen ska användas och i nästan var tredje familj är skärmtiden den största källan till familjekonflikter under sommarlovet.

Samtidigt är det många som upplever att digitala skärmar bidrar till en bättre semester. Nästan 8 av 10 svenskar tycker att digitala enheter som mobiltelefoner och surfplattor kan hjälpa dem att slappna av under semestern och lika många tycker att skärmtiden fungerar som ett hjälpmedel för familjen att umgås och hitta på saker tillsammans under sommarledigheten. Hela 89% upplever dessutom att digitala enheter hjälper dem att planera inför och under semestern.

- *Att det finns många positiva delar med skärmarna är de flesta överens om. Utmaningen för många familjer verkar vara att hitta balansen mellan tiden som spenderas framför skärmarna och när man lägger bort dem, säger Rosanna Norman, hållbarhetsexpert med fokus att skydda barn på nätet, hos Tele2.*

Hela 82% av svenskarna tror att det vore en bra idé att gemensamt komma överens om riktlinjer för skärmtiden i familjen och nästan hälften kommer vilja begränsa familjens skärmtid men har svårt att veta hur de ska gå till väga. Nästan varannan svensk upplever att de behöver en bättre balans för sin skärmtid och hela 84% känner att de kan fastna i slöscrollandet längre än vad de egentligen vill.

Skärmutmaningen av Tele2

För att på ett roligt sätt hjälpa familjer att hitta en bra balans för sommarens skärmtid har Tele2 tagit fram Skärmutmaningen. En utmaning man kan göra tillsammans i familjen för att sätta gemensamma riktlinjer och hitta bra sätt att göra saker på ihop - både helt utan skärmar men även med skärmarna som ett hjälpmedel för gemensamma aktiviteter. Skärmutmaningen är tillgänglig för konsumenter från vecka 23 och [finns att ladda ner här](#).

Psykologiprofessor Lisa Thorells bästa tips för en hållbar skärmtid för hela familjen i sommar:

1. Använd skärmarna på ett medvetet sätt

Skärmen kan vara ett jättebra hjälpmedel för att umgås mer med varandra och hitta på saker tillsammans under semestern. Försök undvika att fastna för länge i det klassiska "slöscrollande" och använd i stället skärmarna på ett roligt sätt tillsammans. Exempelvis genom att spela ett digitalt spel, göra en TikTok-video tillsammans eller göra research till ett gemensamt sommarprojekt.

2. Sätt upp tider för slösurfande och försök lägga bort skärmen helt ett tag

Självklart är det helt okej att vila upp sig i hängmattan och slösurfa en stund under semestern. Det svåra brukar vara att inte fastna i scrollandet längre än vad man egentligen vill. Sätt därför upp en bestämd tid i förväg. Försök också att lägga bort skärmarna helt då och då för att vara helt närvarande i stunden. Om det känns jobbigt kan ni börja med korta stunder för att få in vanan och hitta en balans som känns lagom för just er.

3. Hitta ett lustfyllt sätt att komma överens om gemensamma riktlinjer för hur och när ni använder era skärmar

I många familjer är ett av de största irritationsmomenten när någon i deras närhet använder skärmen vid ett tillfälle man själv inte tycker den ska användas. Försök därför hitta ett bra sätt tillsammans bestämma när ni använder skärmarna och när ni lägger bort dem. Exempelvis genom Tele2s skärmutmaning.

Så använder svenskarna helst sin skärmtid under semestern:

1. Kommunikation med nära och kära (sms, videosamtal m.m.) – 82%
2. Tar del av nyheter – 80%
3. Fotar eller filmar – 79%
4. Surfar på internet – 77%
5. Sociala medier – 73%
6. För semesterns upplevelser (som att gå på nöjesfält, köpa biljetter m.m.) – 73%

Om undersökningen

Undersökningen från Tele2 genomfördes i Kantar Media webbpanel (Sifopanelen) under perioden 29 april–7 maj 2024. Totalt intervjuades 1013 personer som har barn mellan 2–18 år i hushållet. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Kantar Medias webbpanel (Sifopanelen).

För mer information, vänligen kontakta:

Jessica Hjalmered, Senior Communication Manager/PR-chef, Tele2, +46 (0)8 121 47 400,

jessica.hjalmered@tele2.com

Följ Tele2 på vårt pressrum: www.tele2.com/sv/media

Om Tele2

Tele2 är ett ledande telekombolag med syfte att möjliggöra ett samhälle med obegränsade möjligheter. Genom våra nätverk och tjänster — som sträcker sig från bredband, datanät, mobil- och fast telefoni till TV, streaming och globala IoT-tjänster — är vi djupt sammankopplade med alla delar av dagens digitala livsstil. Genom att göra vår infrastruktur mer kraftfull, säker och hållbar möjliggör vi samma slags utveckling av samhället. Tele2 grundades 1993 och är noterat på Nasdaq Stockholm. Under 2023 omsatte bolaget 29 miljarder kronor, med en underliggande EBITDAaL på 10 miljarder kronor. För de senaste nyheterna och finansiella definitioner, vänligen se vår hemsida www.tele2.com.