

2026-06-05

PRESSMEDDELANDE

Folkhälsomyndigheten släpper nya råd – siffror från Tele2 visar på tydligt samband mellan föräldrars och barns skärmtid

Folkhälsomyndigheten släppte i början av juni nya råd för föräldrars skärmvanor. En undersökning som Ipsos utfört på uppdrag av Tele2 visar på ett tydligt samband mellan vuxnas egen skärmanvändning och hur mycket tid som barnen tillbringar framför skärmen. Samtidigt är det inte skärmtiden i sig som oroar föräldrar – utan vad barnen möter online.

Mobilen är en naturlig del av vardagen, men vuxnas skärmvanor i närheten av sina barn påverkar både samspelet och barnens egna beteenden. Det är utgångspunkten när Folkhälsomyndigheten presenterar nya rekommendationer och uppmanar föräldrar att skapa goda egna skärmvanor, lägga undan mobilen i närheten av barnen och respektera deras integritet på nätet.

Tele2s undersökning visar hur starkt föräldrars och barns skärmvanor hänger ihop:

- I familjer där en förälder har under två timmars skärmtid en typisk dag, har endast 1 av 10 barn en skärmtid på fyra timmar eller mer.
- När en förälder har tre till fyra timmars skärmtid, ökar andelen till 1 av 3 barn.
- När en förälder har fem timmars skärmtid eller mer, har nästan 2 av 3 barn en skärmtid på minst fyra timmar.

”Våra siffror visar svart på vitt att vuxna är digitala förebilder. Om vi vill hjälpa våra barn att hitta en sund skärmtid måste vi börja med att rannsaka våra egna vanor i vardagen”, säger Johan Gustafsson, kommunikations- och hållbarhetsdirektör på Tele2.

Samtidigt finns det en tydlig vilja till förändring. 1 av 3 föräldrar uppger att de redan har försökt minska sin egen skärmtid för att påverka barnens vanor i en positiv riktning.

Föräldrars oro handlar om innehåll – inte skärmtiden i sig

Folkhälsomyndigheten lanserade rekommendationer för barns skärmtid under september 2024. Tele2s undersökning från november samma år visar att 8 av 10 föräldrar har tagit till sig råden, men att endast 15 procent upplever att de kan leva upp till dem. Trots detta uppger en majoritet (57 procent) att barnens skärmtid fungerar bra i vardagen.

Däremot finns en utbredd oro för barnens digitala liv. Hela 65 procent av föräldrarna känner oro för vad barnen möter online. Oron handlar främst om:

1. Utsatthet för mobbning eller sexuellt ofredande (41%).
2. Exponering för fake news som ger en skev världsbild (34%).

3. Kroppshets som påverkar självbilden negativt (31%).
4. Negativ påverkan på sömnen (30%).

”Det är helt naturligt att känna oro för nätets baksidor, och att skapa en trygg digital miljö för barn är en av våra absolut viktigaste hållbarhetsfrågor. Genom att erbjuda både tekniska verktyg och praktiska råd vill vi ge föräldrar rätt förutsättningar att prata med sina barn, främja sunda vanor och skapa en tryggare skärmvardag tillsammans”, säger Johan Gustafsson.

Så gör familjer som fått det att fungera

För familjer som anser sig ha skapat bra skärmvanor syns tydliga gemensamma nämnare. De tre vanligaste skärmreglerna i dessa hushåll är:

1. **Åtaganden först:** Skolarbete och läxor ska skötas innan skärmen får användas.
2. **Skärmfria zoner:** Inga mobiler eller surfplattor i specifika situationer, till exempel vid matbordet, vid besök eller direkt på morgonen.
3. **Tidsgräns på kvällen:** En fast regel om att skärmarna stängs av efter ett visst klockslag.

Om undersökningen: Ipsos genomförde i november 2024 en undersökning på uppdrag av Tele2, där 1 000 föräldrar och 1 000 barn i åldrarna 6–17 år fick svara på frågor om det digitala livet och skärmvanor.

Om Folkhälsomyndighetens rekommendationer: [Nya rekommendationer om föräldrars skärmvanor.](#)

För mer information, vänligen kontakta:

Elsa Ankarcrona, Senior Communications Manager, Tele2, +46 707 55 33 14 / elsa.ankarcrona@tele2.com

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

Om Tele2

Tele2 är en nordisk och baltisk telekomoperatör byggd på en stark utmanarkultur. Sedan 1993 har Tele2 utmanat etablerade normer i telekombranschen genom att göra uppkoppling enklare, smartare och mer kostnadseffektiv för kunder. Tele2 tillhandahåller mobila och fasta tjänster, tv och streaming samt IoT-lösningar till konsumenter och företag i Norden och Baltikum. Tele2 är noterat på Nasdaq Stockholm. År 2025 uppgick Tele2s omsättning till 29,9 miljarder kronor. För senaste nyheter och definitioner av mått, besök tele2.com