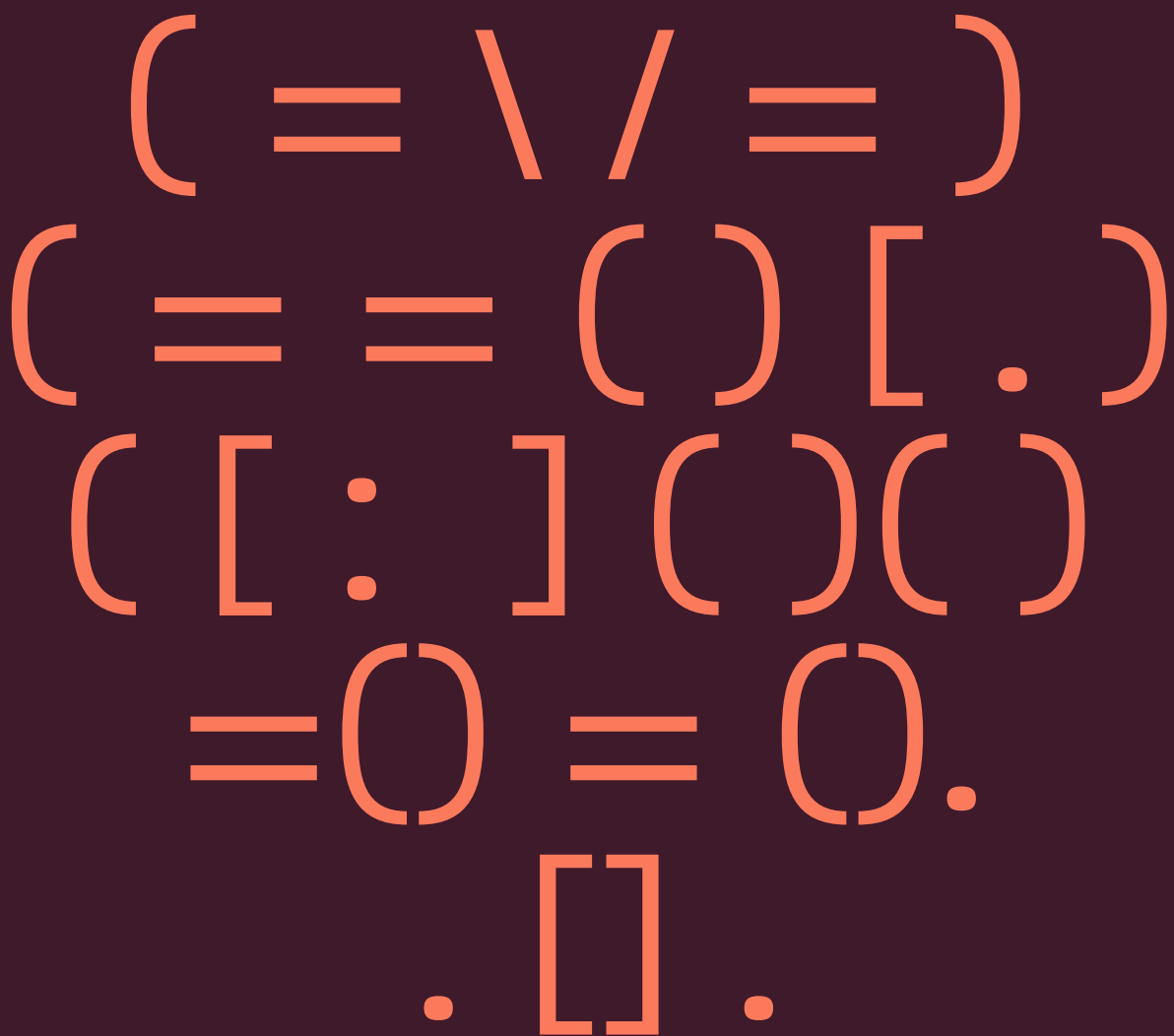


Skærmforbrug og det digitale liv i fem danske familier

Den digitale hverdag



Tak til de familier, som har stillet op til interviews og været modige nok til at give os et indblik i deres skærmtidsvaner.

Center for Digital Pædagogik

Tak til Center for Digital Pædagogik som har læst review på rapporten samt været bidragsyder i afsnit 4.

MEDIERÅDET FOR BØRN & UNGE

Tak til Medierådet for Børn og Unge for at have læst review på rapporten samt været bidragsyder i afsnit 3.

1. INDLEDNING	5
2. SKÆRMTIDENS PRÆG PÅ HVERDAGEN	8
2.1 <i>Skærmen i nærværet med familien</i>	9
2.2 <i>Meningsfuld eller meningsløs skærmtid?</i>	12
3. MEKANISMER, DER FASTHOLDER	17
3.1 <i>De sociale mediers tiltrækningskraft</i>	18
3.2 <i>Sådan virker fastholdelsesmekanismer</i>	20
3.3 <i>Sociale medier stjæler tiden</i>	23
4. BØRN OG UNGE SOM DIGITALE BORGERE	27
4.1 <i>At være et godt forbillede i en digital tid</i>	27
4.2 <i>Tidlige vaner og rammer for digitalt indfødte</i>	32
5. SAMMENFATNING	33
6. LITTERATUR	34
7. BILAG A – METODE OG DATAGRUNDLAG	37

Centrale observationer

Fælles **aftaler** → Mindre **skærmtid**

Jo flere regler der er indført – for sig selv eller for børnene – jo lavere er den ugentlige skærmtid.

Sociale **medier** → Høj **skærmtid**

De deltagere, der primært bruger deres skærmtid på sociale medier, har generelt højere skærmtidsforbrug.

Hvis ingen af forældrene havde sociale medie-apps på deres telefoner, ville deres sammenlagte skærmtid nedbringes med 72 pct.

Designs som **fastholder** → **Selvbebrejdelse**

Mange af deltagerne er bevidste om, at især sociale medier kan være designet til at fastholde dem og få dem til at vende tilbage igen og igen. På trods af dette, lægger de primært ansvaret over på dem selv. Det giver ofte anledning til dårlig samvittighed.

Tvivl om fælles **regler** → Udfordrer gode **vaner**

Familierne ønsker at opbygge gode og sunde skærmvaner – mht. tid og indhold. Men hvilke regler og anbefalinger, man skal følge for at få sundere skærmvaner, er der tvivl om. Det er svært at indføre fælles regler for skærm.

1. Indledning

Brugen af skærme og sociale medier blandt børn og unge har i de senere år fået øget opmærksomhed, ikke mindst på grund af bekymringer om trivsel, databeskyttelse og skærmtid.

Med indførelsen af Digital Services Act (DSA) er der samtidig kommet lovgivning, som stiller skærpede krav til platformenes ansvar, gennemsigtighed og beskyttelsen af mindreårige online.

Denne rapport fokuserer på digitale vaner. Det gør den med udgangspunkt i tre overordnede temaer: digitalt forbrug, fastholdelsesmekanismer og det digitale familieliv.

Digitaliseringsstyrelsen har tidligere udgivet en række rapporter, der fokuserer på, hvordan data indsamles af tredjeparter fra forskellige digitale tjenester, herunder mobilapps og hjemmesider. Rapporterne har taget udgangspunkt i data indsamlet mhp. at undersøge problemstillinger om online privatliv. Denne rapport anskuer konkrete problemstillinger, som hvordan familierne oplever og navigerer i nogle af digitaliseringens udfordringer og de digitale dagsordener, samt hvordan de påvirker familielivet og dagligdagen i øvrigt.



Baggrund for rapporten

Rapporten udspringer af analyseinitiativet Datahøst bag Skærme under Digitaliseringsstrategien 2024, hvor Digitaliseringsstyrelsen undersøger, hvilke former for sporing borgere udsættes for i apps og digitale tjenester, hvad data bruges til, og hvilke aktører der driver markedet. Indsigterne skal understøtte vores anbefalinger til borgere og virksomheder samt vores risikobaserede tilsyn. De tidligere rapporter har haft særligt fokus på tjenester der har børn og unge som målgruppe.

Denne rapport ligger i forlængelse af disse tidligere rapporter, men udvider undersøgelsesfeltet. Skærme og digitale tjenester indgår i de fleste menneskers og familiers liv. Det er derfor relevant at se på, hvordan disse tjenester anvendes og hvordan danske familier forholder sig til dem i deres hverdag.

Fem familier har deltaget i dette projekt, der således baserer sig på en analyse af data fra 14 personer (9 voksne og 5 børn). Deltagerne er blevet interviewet om deres digitale vaner som individer og som familie. Herudover er data om deres skærmtid og mest anvendte apps blevet indsamlet.

Skærm, som er et centralt og gennemgående tema i rapporten, kan dække over mange forskellige typer skærm; telefoner, tablets, fjernsyn, computer o.a. I denne rapport fokuseres der primært på den skærmtid, der knytter sig til brugen af smartphones og tablets. Dette skyldes dels behovet for at have en ensartet metode for dataindsamling samt et behov for at afgrænse mængde af data.

Enkelte steder nævnes skærm i en bredere forståelse end kun smartphones og tablets. Dette skyldes, at andre enheder er en så integreret del af familiernes hverdag, at det i interviews om skærmbrug ikke kan undgås at andre typer skærm også bliver inddraget i deltageres overvejelser. Alle analyseresultater, der omhandler skærmtid og -forbrug, tager dog udelukkende udgangspunkt i data fra deltageres smartphones og tablets.

Data er indhentet fra deltagernes private enheder, og når der refereres til skærmtid, menes der 'aktiv' skærmtid, dvs. hvor deltagerne interagerer med deres telefoner eller tablets. Skærmtid, hvor programmer kører i baggrunden, fx afspilning af musik, indgår dermed ikke i resultaterne.

Projektet er som helhed et indblik i, hvordan nogle af de store digitale dagsordener påvirker almene danske familier. Det er dog vigtigt at understrege, at rapporten netop tager udgangspunkt i et øjebliksbillede fra en håndfuld danske familier, og rapporten således ikke er en bred, repræsentativ skildring af samtlige danske familiers digitale liv.

Med afsæt i det indsamlede data udforsker rapporten en række af de udfordringer, som familierne møder i spændingsfeltet mellem det digitale liv og deres børns trivsel, og hvordan forældrenes egen adfærd også kan spille en rolle.

Indledningsvis har rapporten fokus på, hvor meget skærm familierne bruger, og hvilke tanker de gør sig om skærms tilstedeværelse i dagligdagen for derefter at dykke ned i, hvorfor nogle digitale tjenester tiltrækker og fastholder os mere end andre. I forlængelse heraf berører rapporten nogle af de problemstillinger, familierne oplever, når de gerne vil klæde deres børn bedst muligt på som digitalt indfødte. Slutteligt følger en sammenfatning af rapportens observationer og ressourcer til, hvad man kan gøre, hvis man som forælder selv står med lignende udfordringer.

Mød familierne



Familien fra Aarhus består af Henrik (61 år), Maria (52 år) og Noa (12 år)



Familien fra Orø består af Helene (40 år), Jesper (42 år), Alvin (4 år) og Ellie (2 år)



Familien fra Odense består af Rasmus (26 år), Marie (26 år) og Ronja (2 år)



Familien fra København består af Sofie (38 år), Hans (40 år), Vester (10 år), Hector (7 år) og Ville (4 år)



Familien fra Vordingborg består af Rikke (38 år) og Adam (10 år).

Det handler om mine børns trivsel og deres bedste udvikling.

- Helene (Familien fra Orø)

Adam har svært ved også at styre det. Altså, det er jo sjovt. Der bliver jo ikke stillet forventninger til en, man bliver bare underholdt.

- Rikke (Familien fra Vordingborg)

Altså i mit yndlingsunivers, så var det i hvert fald meget mindre skærm, der blev brugt herhjemme.

- Sofie (Familien fra København)

Jeg kunne godt tænke mig at have mindre skærmtid.. Fordi jeg sidder og glør i en computer hele dagen, og så glør jeg ned i en telefon.

- Rasmus (Familien fra Odense)

Jeg tænker nogle gange, at man skulle have en bankboks. Så lægger vi mobilen ind der [...] For at prøve på at være til stede.

- Maria (Familien fra Aarhus)

2. Skærmtidens præg på hverdagen

Digitale redskaber er for de fleste blevet en helt integreret del af livet og indgår for mange som en naturlig del af hverdagen i alt fra skolen, arbejdet, sociale interaktioner og meget mere. Selvom det for nogen kan være svært at forestille sig en tid uden smartphones, tablets, sociale medier o.a., er den digitale tidsalder, som den ser ud i dag, ikke særlig gammel. Fx kom den første iPhone på markedet for under 20 år siden (i 2007), og Facebook blev lanceret til offentligheden i 2006.

Når nye teknologier ændrer den måde, vi lever på, følger der uundgåeligt diskussioner om, hvordan vi bruger dem mest optimalt, og hvad de positive og negative konsekvenser kan være. Det gælder ikke mindst de digitale teknologier. De seneste ti år har der været øget fokus på de digitale redskabers betydning for vores trivsel. I takt med at nye generationer vokser op med digitalisering som en grundpræmis, diskuteres og forskes der i høj grad i, hvordan skærmene, og de digitale mediers indtog i vores børns liv, hænger sammen med deres mentale trivsel^{1 2}.

Smartphones og sociale medier har uden tvivl bragt en række konkrete gevinster med sig til familielivet. I en travl hverdag er det blevet nemmere at holde kontakten med hinanden samt organisere gøremål og aftaler på en hurtigere og smidigere måde. Derudover har teknologierne givet os hidtil uset adgang til ressourcer og viden om et hvilket som helst emne, vi måtte være nysgerrige på.

Hvordan skærmen bliver introduceret og brugt på en god måde er en problematik, mange forældre står overfor. De fleste kender nok følelsen af at række ud efter sin telefon i samværet med deres børn og bagefter få dårlig samvittighed over det. At regulere sit eget skærmbrug og samtidig være rollemodel for sine børn er en kompleks opgave.

Det følgende afsnit ser nærmere på, hvordan hverdagens skærm(for)brug ser ud for især forældrene, herunder hvordan de selv oplever et liv med skærme, og om hvad der for dem er sund eller usund skærmbrug.

2.1 Skærmen i nærværet med familien

Der findes mange anbefalinger og råd om skærmbrug for både voksne og børn. At orientere sig i dem og omsætte dem til praksis i en travl hverdag kan som børnefamilie være vanskeligt. Derudover kan gode skærmvaner også have forskellige betydninger: tales der fx om, hvor meget tid der bruges på skærmen, eller hvilket indhold den tid bliver brugt på?



Sundhedsstyrelsens anbefalinger for skærmtid

Børn i alderen 2-4 år: max 1 time

Børn og unge i alderen 5-17 år: 1-2 timer, afhængigt af alder

Voksne i alderen 18+: max 3 timer

Sundhedsstyrelsen, 2024.

¹ Corke et al., 2025.

² Odgers & Jensen, 2020.

Når det gælder selve mængden af skærmtid, anbefaler Sundhedsstyrelsen, at voksne over 18 år ikke bruger mere end 3 timer om dagen på skærm, da for meget skærmtid bl.a. kan føre til reduceret fysisk aktivitet, ringere søvn og dårligere social interaktion³.

Kigger man på skærmtiden for de voksne i familierne fra den uge, vi har indsamlet data i, ligger lige godt og vel halvdelen forbrug indenfor eller tæt på de officielle anbefalinger. Alligevel er der på tværs af forældrene et gennemgående ønske om at ændre sine vaner – især fylder tankerne om at skære ned på den tid, der bruges på skærmen.

For de fleste hænger ønsket om begrænset skærmtid sammen med overvejelser om, at det kan føles som ligegyldigt tidsspild. Maria, 52, fra Aarhus, siger fx om sit forhold til telefonen:

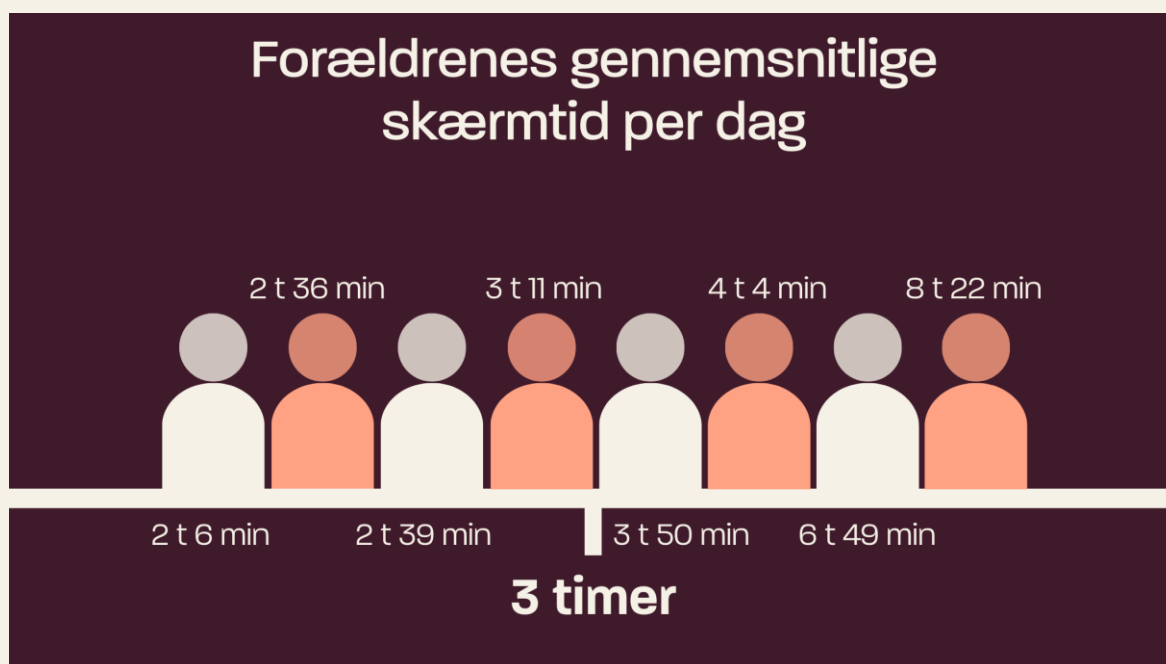
"Jeg bruger den for meget. Det er egentlig spild af tid. [...] Nogle gange tænker jeg også: Maria, så tag lige en avis i stedet for. [Men] jeg ved ikke, så har jeg glemt det i morgen."

Ligesom Maria er der flere, der giver udtryk for gerne at ville bruge mere tid i den analoge verden fremfor den digitale – læse flere bøger, gå i haven, spille spil og generelt være mere til stede sammen som familie.

Når der på den anden side spørges ind til, hvilke digitale aktiviteter de helst vil skære ned på, er det klare svar sociale medier. Tiden, der bliver brugt på de sociale medier, kobles i høj grad sammen med en følelse af tidsspild for forældrene.

På dette punkt adskiller de sig ikke fra andre danskeres generelle ønsker, hvor det på tværs af aldersgrupper og køn også er brugen af sociale medier, der ønskes reduceret⁴.

Ønsket om at skære ned på tiden foran skærmen er ikke kun drevet af følelsen af at spilde sin tid. Der er også en særlig opmærksomhed på ikke at bruge for meget tid på telefonen, når børnene er i nærheden – både for ikke at vænne dem til, at der er skærme til stede konstant, men også pga. en dårlig samvittighed, mange har oplevet, når skærmen er kommet i vejen for nærværet.



³ Sundhedsstyrelsen, 2024.

⁴ Norlys, 2025.

Hos forældrene i familien på Orø er udfordringen med at balancere skærmbbruget, så det ikke går ud over nærværet med børnene, genkendelig:

"Vi er begge to gode til at bruge meget tid på telefonen, hvor vi måske glemmer at være i nuet sammen med børnene.", siger Jesper og fortsætter: "Så kan det godt ske, at min datter kalder på mig, og så er det, som om jeg ikke hører det, fordi jeg er så begravet i det, jeg er ved at læse. Så tænker jeg, sådan vil jeg ikke være."

Helene har i tråd med sin mand også en oplevelse af, at skærmen nogle gange trækker hende væk fra sine omgivelser:

"Nogle gange, når jeg er rigtig træt, kan jeg godt føle, at jeg bare har behov for at stå og kigge på noget tøj eller lignende eller finde det der rush, man kan få i det, frem for at lege en eller anden leg med børnene."

Også i familien i København er der opmærksomhed på at finde balancen mellem at være til stede som forælder og tjekke sin telefon. Normalt er spisetid lig med skærmfri tid, men Sofie fanger sig selv i ikke altid at kunne holde sig til den aftale:

"[...] jeg er altså virkelig dårlig til det selv [...] altså når vi sidder og spiser, så skal jeg lige tjekke en eller anden ugeplan, eller hvad skal de i morgen i skolen. Og så ryger jeg selv ud, fordi så er den [telefonen, sic.] åben, og så kommer jeg til at se et eller andet."

Den dårlige samvittighed, som kan opstå som følge af ens brug af skærm samt ønsket om at sænke sin skærmtid, er absolut ikke noget, hverken Jesper, Sofie eller de andre forældre i de fem familier er alene om at mærke. I en analyse, foretaget af Børns Vilkår, angiver knap fire ud af ti forældre at have dårlig samvittighed over deres skærmtid, når børnene er til stede og vågne. Samtidig giver otte ud af ti forældre udtryk for et ønske om at bruge mindre tid på digitale medier⁵.

Familiernes opmærksomhed på at finde en god balance mellem skærmtid og familietid er således genkendelig for mange og er også relevant at forholde sig til. Forskning peger fx på, at voksnes skærmb brug i samvær med børn kan påvirke interaktionen mellem forældre og deres børn. Der er således en risiko for, at forældre kan have en tendens til at være mindre opmærksomme, mindre sensitive og mere tilbøjelige til at reagere negativt på børns henvendelser, hvis de samtidig er optaget af en skærm⁶. Dette fænomen kaldes også for phubbing⁷ og kan have den effekt, at børn reagerer med frustration eller føler sig afvist, hvis forældre gentagne gange bliver distraherede af en skærm⁸.



47 pct. af forældre i alderen 21 til 30 år til børn på 0-6 år bruger mere end 2 timer på deres skærm, mens deres børn er vågne og til stede.

Børns Vilkår, 2021.

⁵ Børns Vilkår, 2021.

⁶ Kildare & Middlemiss, 2017.

⁷ Al-Saggaf & O'Donnell, 2019.

⁸ Radesky et al., 2017.

2.2 Meningsfuld eller meningsløs skærmtid?

Når snakken falder på skærmtid, især børns, er det ofte de negative aspekter, der bliver trukket frem. Dog er det vigtigt at pointere, at skærm ikke i sig selv er dårligt. Nogle positive aspekter ved skærmb brug kunne fx være, at de kan understøtte læring og sociale relationer⁹. Skærme kan også berolige børn i utrygge situationer, som fx ved lægebesøg¹⁰.

Hvilket indhold, der bruges digital tid på, fylder hos de familier, vi har talt med. Hans fra København fortæller fx, at han, fra tid til anden, tænker over, hvorvidt man overhovedet kan huske det, man har brugt skærmtiden på.



[...] man kan godt få sådan en lidt tom følelse indeni nogle gange, når man har set de første 100 memes og tænkt, hvad var det egentlig lige, man fik ud af det? Kan man overhovedet huske noget af det, man har set?

- Hans, 41, København.

Når der spørges ind til, hvad familierne oplever som sund og usund skærmtid, falder snakken i høj grad på, hvad der opleves som meningsfuldt fremfor nødvendigvis sundt. Som citatet fra Hans afspejler, er der en opmærksomhed på, om tiden på skærmen medfører noget, der giver værdi, eller om det bliver ligegyldigt.

Generelt er der forskel på, om de enkelte familiemedlemmer oplever deres brug af skærm som værdifuld eller problematisk alt afhængigt af hvilken type indhold, de primært bruger deres tid på. De fleste giver udtryk for, at sociale medier hurtigt kan føles som meningsløst tidsspild. Marie, 26, fra Odense, har en ret nuanceret forståelse af sit eget skærmb brug, men som så mange andre rammes hun også af tvivl, når det kommer til forstå, hvornår det er okay, og hvornår det bliver for meget:

"[...] det er jo nemt at finde ud af, hvad der er usundt. Det er jo den der følelse, man får, når man har brugt to timer på at doomscrolle. Så kan man jo godt se, at det var noget ... jeg ved ikke engang, hvad jeg har lavet. Jeg vidste ikke, der var gået 2 timer. [...] Men jeg tror ikke, jeg kan definere, når det er sundt. For jeg tror ikke selv, jeg har fundet ud af, hvornår det er sundt endnu. Jeg tror ikke selv, jeg har en oplevelse af, at det kan være sundt."

Selvom Marie kan have oplevelsen af ikke at kunne pege på sund skærmtid, især på sociale medier, er det ikke helt så enkelt for hende. For – som hun påpeger – er sociale medier også steder, hvor hun finder fællesskab med andre, der har samme interesser som hende selv, og hvor familien finder inspiration til lege og aktiviteter, de kan lave med deres toårige datter, Ronja.

Som det blev nævnt tidligere, er skærm ikke utvetydigt negativt, og det er der også andre af deltagerne, der pointerer. Helene på Orø fortæller også om, hvordan smartphonen og sociale medier

⁹ Statens Institut for Folkesundhed, 2020.

¹⁰ Ponti, 2023.

giver hende adgang til en kontakt med omverden, som ellers kan være en udfordring, når man bor på en ø.

Men det er ofte, når det tager overhånd og forstyrrer andre aktiviteter, at brugen af smartphonen og især de sociale medier bliver set som negativt i familierne. Flere af de voksne fortæller, hvordan det især kan være ved sengetid, at telefonen bliver hevet frem, og de sociale medier får lov at tage over. Og selvom der er en bevidsthed om, at det går ud over søvnen, så oplever de fleste af forældrene alligevel en følelse af, at skærmen hjælper med at 'koble fra'. Sofie fra København formulerer ret præcist det, som mange af forældrene giver udtryk for:

"Når jeg går i seng, så ligger jeg også, og så kan jeg godt komme til at ryge helt ind i den der, se et eller andet dumt. Altså i lang tid [...] Men i mit ønskeunivers ville jeg da være bedre til at tage en bog og så bare falde i søvn. Og sove lidt tidligere."

At være ekstra opmærksom på skærmen i forbindelse med søvn går også igen i to af Sundhedsstyrelsens anbefalinger for sundere skærmtid, hvor der både opfordres til at holde skærmen ude af soveværelset og ikke at bruge den i tiden op til, at man skal sove.

Gennemgående for Sundhedsstyrelsens anbefalinger er ikke, at man helt skal undgå skærme, men i højere grad være opmærksom på, hvor meget, hvornår og hvordan man bruger dem. Og være opmærksom på at prioritere skærmfrie tidspunkter, samt om ens trivsel påvirkes af sociale medier. Man kan sige, at lidt i tråd med kostrådene, lægger Sundhedsstyrelsens skærmråd op til et forbrug, der baserer sig på 'alt med måde'.

I Aarhus bruger Henrik, 61, størstedelen af sin skærmtid på enten at læse avis eller høre lydbøger. Han er ret bevidst om, hvad han bruger telefonen til, men oplever på den anden side også, at familien udfordrer ham:

"Min familie er efter mig om, at jeg - efter deres mening - hele tiden hiver min telefon frem, men jeg synes ikke, at jeg gør det hele tiden, og jeg synes altid, at det er velbegrundet."

I samme hjem har Maria en lidt anden opfattelse af sit eget forbrug af skærm. Hun oplever, at dele af hendes skærmbrug giver hende værdi, som fx DuoLingo, mens hun – i lighed med mange andre



Figur 1. Gennemsnitlig skærmtid per dag for hver familie.

forældre – gerne vil skrue ned for andre dele af det indhold, hun bruger skærmtid på. Det gælder især tiden, hun bruger på at se indhold via sociale medier:

"[...] det er da lidt ligegyldigt, om der er nogen, der har lagt nyt gulv i deres hus. Det er i hvert fald ikke det, jeg tænker på den dag, jeg ligger og skal herfra [...]"

Noget tyder imidlertid på, at de hos familien er relativt gode til at forholde sig til brugen af skærm. Maria og Henriks datter, Noa på 12 år, synes i hvert fald, at de i familien er rimeligt gode til at styre deres skærmtid. I forhold til spørgsmålet om hvorvidt det er i orden at have telefonen fremme, når de sidder ved middagsbordet, får hun dog alligevel sagt:

"Det, synes jeg, er lidt irriterende, fordi det er det eneste tidspunkt på dagen, hvor vi faktisk er sammen."

Noas kommentar om tiden ved middagsbordet spiller godt ind i Sundhedsstyrelsens anbefalinger for skærmbrug, hvor der også lægges vægt på at bruge tid væk fra skærmen og være til stede i den analoge verden. Her anbefales det, at skærmen ikke fylder så meget i hverdagen, at den fortrænger andre aktiviteter – fx fysisk og socialt samvær med familien¹¹.

Selv er Noa meget bevidst om den tid og det indhold, hun bruger på sin skærm. For eksempel har hun sat regler op for, hvor meget hun må bruge Instagram, som er det eneste sociale medie, hun har på sin smartphone. Fordi hun godt ved, at Instagram for hende kan være vanedannende, har hun besluttet, at hun kun må bruge 10 minutter tre gange om dagen. Hun vil ikke bruge al sin tid på sin skærm, og denne form for disciplin betyder også, at Noa har et af de laveste daglige gennemsnit for skærmtid ud af alle deltagerne i undersøgelsen. Ifølge hende handler den lave skærmtid lige så meget om, at der er andre ting, som er mere spændende at lave. For Noa er skærm blot én af mange aktiviteter, hun føler, hun kan tage sig til.

Her skriver Noa sig ind i en tendens blandt de 9-14-årige, der generelt bliver mere opmærksomme på deres skærmforbrug, og hvor 4 ud af 10 synes, de bruger for meget tid på skærme, og hver femte har overvejet at bruge mindre skærm¹².

Østpå i København er der lidt færre selvopstillede regler hos børnene. Her reflekteres der dog også over måden skærmen bruges på, hvor Hector og Vester, på hhv. 7 og 10 år, fremhæver fordele ved både online og offline tid.

Når det kommer til fordele ved deres brug af skærme, oplever de begge, at det giver dem mulighed for aktiv deltagelse, fællesskab og social kontakt – ikke kun passiv underholdning. Hector beskriver bl.a., hvordan han spiller Roblox og samtidig chatter/facetimer med sine venner. Hectors storebror, Vester, oplever



Sundhedsstyrelsens anbefalinger for brug af skærm

- Brug ikke skærm op til sovetid
- Lad din telefon eller tablet blive ude af soveværelset
- Brug tid væk fra skærmen og husk at være fysisk aktiv
- Vær opmærksom på dit forbrug af sociale medier, og hvordan brug af skærm påvirker din trivsel

Sundhedsstyrelsen, 2024.

¹¹ Sundhedsstyrelsen, 2024.

¹² Gilmartin, 2025.

også, at hans brug kan være en kilde til både læring og motivere ham til at prøve nye ting.

Samtidig er der en forståelse for vigtigheden i balancen mellem at bruge tid online og offline, og der er derfor sjældent sure miner, hvis der bliver sagt, at der ikke må spilles mere. Som Vester siger:

"Efter to og en halv time om morgenen, så kan jeg godt forstå, at vi lige skal ud en halv time."

Selvom der er forståelse for, at tiden også skal fyldes med andre ting end skærm, er planerne om at ændre sine skærmvaner dog ikke på agendaen i den nærmeste fremtid:

"Jeg har ikke tænkt over det rigtigt, men jeg vil nok for fremtiden bruge min skærm lidt mindre. Altså efter nytår ... Bare rolig."

På tværs af familierne er der generel enighed om, at skærmen kan bidrage positivt til hverdagen. Samtidig gælder det også for de fleste, at der er dele af deres skærmforbrug, særligt den der har at gøre med sociale medier, der ikke altid er meningsfuld for dem. Her opstår der for flere af deltagerne et ønske om at opbygge nogle gode rammer og vaner, men også en oplevelse af, at de vaner og rammer kan være svære at fastholde. Næste afsnit forsøger at tydeliggøre, hvad en af årsagerne til dette kan være.

Hver deltager brugte i gennemsnit
4 timer og 5 minutter om dagen
på sin telefon



... det svarer til at pendle tur-retur
mellem **København og Odense**
hver eneste dag

Familiernes samlede ugentlige
skærmtid er **371 timer og 37 minutter**



... det svarer til at se filmen
Titanic **115 gange på en uge**

3. Mekanismer, der fastholder

Et fænomen, der går på tværs af familierne, er oplevelsen af at tage telefonen frem for hurtigt at tjekke noget – for derefter at opdage, at der er gået en time. Uden at det har været bevidst undervejs, er tiden blevet brugt på at scrolle gennem sociale medier, svare på beskeder eller se videoer online. Flere udtrykker undren over, hvor tiden blev af.

I de seneste år er der kommet øget fokus på digitale mediers *fastholdelsesmekanismer*. Fastholdelsesmekanismer er forskellige designgreb, som især sociale medier bruger i kampen om brugerens tid, opmærksomhed og engagement¹³. Det kunne fx være velkendte features som likes, streaks og et feed, der aldrig løber tør for nyt indhold.

Fastholdelsesmekanismer kan i mange tilfælde afføde en oplevelse af at være afhængig af sin skærm eller have svært ved at lægge den fra sig, og selvom skærmafængighed ikke er officielt anerkendt som en afhængighed på lige fod med fx ludomani, er der generelt enighed om, at der skal kigges nærmere på, om der er en sammenhæng mellem børn og unges forbrug af skærme og deres generelle trivsel.

Med udgangspunkt i sociale medier kredser dette afsnit om, hvad fastholdelsesmekanismer er, hvordan de optræder, og på hvilke måder de påvirker familiernes skærmbrug og digitale familieliv – både bevidst og ubevidst.



Digital Services Act (DSA) fastsætter regler og forpligtelser for digitale tjenester, der bruges i EU. Dette indebærer fx at meget store onlineplatforme og søgemaskiner skal identificere, vurdere og afbøde systemiske risici, herunder udbredelse af ulovligt indhold og negative virkninger på grundlæggende rettigheder.

Ifølge DSA må udbydere af onlineplatforme ikke designe deres onlinegrænseflader på en måde, der vildleder eller manipulerer brugerne, eller på anden væsentlig måde fordrejer eller forringer brugernes evne til at træffe frie og informerede beslutninger.

¹³ Erhvervsministeriet, 2023.

3.1 De sociale mediers tiltrækningskraft

Det kan være vanskeligt at lægge telefonen væk eller ikke lige hive den op af lommen for at tjekke, om der er sket noget nyt, når den vibrerer eller giver lyd fra sig. Ifølge tal fra Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen oplever 29 % af børn og unge i aldersgruppen 8-25 år, at de tilbringer mere tid på deres foretrukne sociale medie, end de ønsker, mens 21 % oplever direkte vanskeligheder med at logge af, selv når de egentlig gerne vil¹⁴. Samtidig angiver 61 % af danskere mellem 15-49 år, at de bruger sociale medier mere, end de ønsker¹⁵.

En af grundene til, at det kan være vanskeligt at begrænse den tid, man bruger på skærmen, er de fastholdelsesmekanismer, som digitale platforme anvender i deres produkter til at få brugere ind på deres platforme og få dem til at bruge længere derinde. Grebene, der anvendes, kan se ud på mange forskellige måder (se side 18), men har det tilfælles, at de er udviklet til at fange opmærksomheden og holde den, så tiden brugt på platformene forøges¹⁶.

Overordnet kan fastholdelsesmekanismer opdeles i to typer: mekanismer, der øger antallet af sessioner og mekanismer, der forlænger den enkelte session¹⁷. De første er designet til at få brugeren tilbage på en platform gentagne gange, mens de sidste er designet til at øge den tid, brugeren bliver på platformen ad gangen. Et eksempel på det på det førstnævnte kunne være notifikationer, mens et feed uden ende, kunne være eksempel på det sidstnævnte.

Det er ikke nemt at hamle op med virkemidler, der er designet til at udnytte aspekter af den menneskelige psykologi, som gør, at man vil have mere¹⁸. Flere medlemmer fra de deltagende familier har også oplevet ubevidst at blive 'fanget' af indholdet på sociale medier og uoverlagt komme til at bruge lang tid derinde – og begreber som ond spiral og (kanin)hul går igen, når oplevelsen af at blive opslugt af disse platforme skal beskrives.

Rasmus fra Odense, som ellers er en af de deltagere, der har den laveste skærmtid i løbet af testugen, udtrykker det sådan her:

" [...] når man først er derinde, så kan man lige se en reel – altså de der på Instagram og TikTok – og det, der ved jeg ikke, der er et eller andet dopamin i det. Så det ender man bare med [at gøre] i rigtig lang tid. Jeg har i hvert fald flere gange en aften lige siddet og skulle scrolle lidt, og så er der bare gået en time."



Fastholdelsesmekanismer er en væsentlig del af mange **digitale tjenesters datadrevne forretningsmodeller**, hvor tid og engagement er lig med flere og mere præcise data om den enkelte brugers præferencer, vaner, mm.

Den information, der indsamles, kan så bruges til at skræddersy indhold og reklamer til brugeren, en personalisering der kan resultere i, at man bruger endnu mere tid på tjenesterne.

ICO & CMA, 2023; Corcos & Hodara, 2023.

¹⁴ Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen, 2025.

¹⁵ Snedker, 2025.

¹⁶ Corcos & Hodara, 2023.

¹⁷ Digitalt Ansvar, 2025.

¹⁸ Montag & Hegelich, 2020.

Bl.a. som konsekvens af dette har han, et par uger inden testugen, besluttet sig for at slette alle sociale medie-apps fra sin telefon, så han kun går ind på dem gennem sin browser. Og han er ikke den eneste, der har slettet specifikke apps fra sin telefon pga. tidsforbrug. Rikke, 41, fra Vordingborg, beskriver blandt andet, hvordan det blev for meget at have TikTok:

"TikTok slettede jeg faktisk, fordi den sugede én ind. Altså, bang, så røg der en time. Man skulle bare lige kigge et øjeblik"

Både Rikke og Rasmus har brugt tid på sociale medier, som de bagefter ikke var helt tilfredse med og beskriver begge det 'rush', man kan føle, når man scroller gennem indhold og især reels på de sociale medier, hvor den ene video hurtigt tager den anden. Andre af deltagerne beskriver også denne oplevelse som et 'kick'.

At familiemedlemmerne har en oplevelse af, at det at scrolle, giver dem et kick, er ikke helt tilfældigt. Der er forskning, der har undersøgt, hvad der sker i hjernen, når brugeren scroller. I den forbindelse blev der set nærmere på, hvordan måden de sociale medier er indrettet og opbygget på kan aktivere kemiske processer i hjernen, der gør, at brugeren vil have mere. Forskerne fandt frem til, at designgreb, som fx at vise korte (målrettede) videoer, kan trigge produktionen af dopamin, og hjernen reagerer på dette med en forventning om en belønning¹⁹. De hurtigt skiftende reels indløser dog ikke nødvendigvis den belønning, og derfor bliver det i stedet forventningen om, at belønningen måske kommer lige om lidt, som medvirker, at forbruget øges²⁰. Med viden om denne egenskab ved menneskets hjerne bliver sociale medier optimeret til at fastholde, og selv små ændringer testes for at afgøre, hvilke designvalg der gør dette bedst.

Selvom det kan virke kontrastfyldt, nævner flere rusket, samtidig med at der også er flere, der pointerer, hvor afslappende det kan være at bruge tid på deres telefoner. Især på sociale medier. Rikke fortæller fx om, hvor nem rejsen i det digitale landskab er, og hvordan dette gør brugen af sociale medier til en pause for hovedet.



Det er jo et sted, man kan koble hjernen fra. Fordi man bliver underholdt, du skal ikke gøre noget. Læn dig tilbage og så bliver du suget ind i den verden, du vælger at bevæge dig hen mod.

- Rikke, 41, Vordingborg

Mange tyer til sociale medier, når de skal trække stikket og have et afbræk fra verden. Som Rikke udtrykker det, er det for mange et sted, man slår hjernen fra og gnidningsfrit lader sig underholde af en uendelig strøm af videoer, memes mm. Det er en pause, hvor man kan indtage nogle *lette kalorier*, som Maria fra Aarhus kalder indholdet på sociale medier. Og det er nemt – der skal ikke mange clicks eller likes til, før algoritmen fanger den enkeltes interesser og udvælger foreslået indhold lige præcis til dem.

Forskning peger dog på, at det modsatte også kan være tilfældet, og at hjernen i virkeligheden bliver overstimuleret i mødet med de korte, hurtigt skiftende videoer, da den konstant udsættes for ny

¹⁹ Wyatt, 2025.

²⁰ *ibid.*

information²¹. Det, der altså kan føles som en afslappende session for hjernen, kan, uden at man lægger mærke til det, bombardere den med indtryk, der i sidste ende sætter den på overarbejde.

Også Sofie i København bruger sin telefon og de sociale medier til at få en pause i en travl hverdag:

"[...] jeg bruger den også til at koble lidt af, fordi jeg også synes, jeg er ret meget på. Og jeg ved godt, at det nok ikke er helt sådan, det virker i hjernen, men det er et quick fix til at koble af."

Citatet understreger, at selv om man godt kan være bevidst om nogle af de mere negative påvirkninger, sociale medier kan have, er det stadig svært at bryde med måden, man bruger dem på.

3.2 Sådan virker fastholdelsesmekanismer

En ting er, at det kan være svært at hoppe af de sociale medier, når man først er derinde, men hvorfor er det så svært at lade være med lige at tjekke, om der er sket noget nyt i den virtuelle verden?

Som det blev beskrevet tidligere, er en type af fastholdelsesmekanismer dem, der har til formål at øge antallet af sessioner, altså at få brugeren til at vende tilbage til platformene igen og igen. Mange kan nok nikke genkendende til at få en notifikation om, at der ligger en ny besked og venter på en, eller at nogen har slået noget op, man kunne være interesseret i at se, og et kort øjeblik efter sidder man på sin telefon og er i gang med at svare eller er blevet opslugt af et opslag eller en reel. Den notifikation, der gør dig opmærksom på, at noget (stort eller småt) sker i den digitale verden, er et eksempel på en sessionsantalsforøgende mekanisme.

Notifikationerne kan komme i situationer, hvor man ellers ikke havde planer om at skulle være på sin telefon. Sofie i København oplever fx at blive distraheret af notifikationer i stunder, hvor familien er samlet om aktiviteter:

"Det er jo det der med, at så popper der noget op med sådan en annonceagent, imens man sidder og ser en film med sine børn eller sådan noget. Og så kører man videre ud i et eller andet."

Men det er ikke kun de direkte påmindelser, der kan lokke én ind på platformene. Et andet eksempel kunne være de såkaldte streaks, som man kan have på fx Snapchat. Her dukker der en lille flamme op ud for en kontakt med et tal under, der indikerer hvor mange dage i træk, man har interageret med hinanden. Jo flere sammenhængende dage man er i kontakt, jo længere bliver ens streak. Det kan være en måde for især børn og unge at cementere betydningen af en relation, men det er også en måde dagligt at få en bruger til at benytte sig af platformen. En streak har et element af spil i sig, og glipper man en dag, taber man sin streak.

Streaks og notifikationer er eksempler på konkrete måder, som kan lede én ind på sociale medier, men de står sjældent alene, og det sociale aspekt af de sociale medier kan også have stor betydning for brugen af dem.

Marie på 26 fra Odense fortæller fx om det tidspunkt, hun vendte tilbage til hverdagen efter sin barsel. I barselsperioden havde hun fået ryddet op i sin Instagram og truffet nogle bevidste valg, så hun kun fulgte profiler, der var meningsfulde og relevante for hende – bl.a. med det formål ikke at blive for opslugt af platformen:

"Jeg er der på studiet, og så snakker de om ting, de ser og ting, de følger. Og så følger man dem også for at være med. Og det er ved at blive noget rod. Altså det er ligesom at, jo mere

²¹ Yousef et al., 2025.

man bruger det, jo mere begynder man at bruge det. Det er sådan en ond spiral. Det er ikke sådan: "Nå, men nu har jeg set alle postene", for så bliver alt muligt anbefalet. Nu er det blevet sådan, at nu går jeg bare direkte ind på den der explore page og kigger i det frem for faktisk at gå op i, hvem jeg følger, og hvad jeg ser."

Med smartphonens indtog i hverdagen er der fulgt en forventning om at have enhver information til rådighed døgnet rundt – nyheder, shopping, kommunikation. Det kan der være mange positive ting ved. At kunne tilgå ting når som helst kan dog også bygge forventninger om at være opdaterede og tilgængelige hele tiden. Dette kan give anledning til bekymringer om at gå glip af noget eller ikke at kunne tale med om det, alle andre taler om.

Maries historie er et godt eksempel på, hvordan ydre omstændigheder og sociale fællesskaber har haft betydning for hendes forbrug af især sociale medier. For hende har 'frygten' for at stå udenfor og ikke være med i den fælles samtale eller de fælles referencer fået hende til at lempe på sine egne gode vaner, hvilket har ledt til et højere og mindre målrettet tidsforbrug.

For børn og unge har det sociale aspekt stor betydning for deres grund til at være online²². Et behov for social accept og bekræftelse samt FOMO (*fear of missing out*) er koblet sammen med en tendens til overforbrug af skærm i samme gruppe²³. Der kan desuden også være en sammenhæng mellem overforbrug af sociale medier, og hvor motivationen for at bruge sociale medier kommer fra²⁴. Er motivationen drevet af ydre faktorer, som fx venners eller omverdens accept, har man generelt tendens til et højere forbrug²⁵.

De designgreb, som de sociale medieplatforme anvender, kan være med til at forstærke behovet for at holde sig opdateret. Er man i forvejen nervøs for at gå glip af noget, kan en notifikation eller viden om en streak, der skal passes, hurtigt blive svært at ignorere og derfor lede én ind på platformene.



FOMO er en forkortelse af fear of missing out, og beskriver frygten for at andre har givende oplevelser, som man ikke er en del af selv.

Sociale medier kan forstærke følelsen af FOMO pga. den konstante mulighed for at følge med i andres liv og sammenligne sig selv med det.

Undersøgelser har vist, at jo mere tid, man bruger på sociale medier, jo større er følelsen af FOMO, ligesom den er større jo flere sociale medier, man er til stede på.

Gupta & Sharma, 2021; Statens Institut for Folkesundhed, 2020.

²² EPINION for TrygFonden og Red Barnet, 2024.

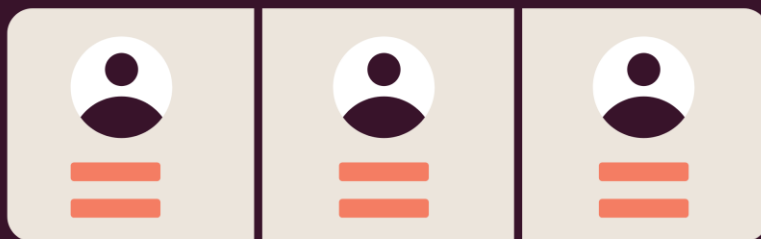
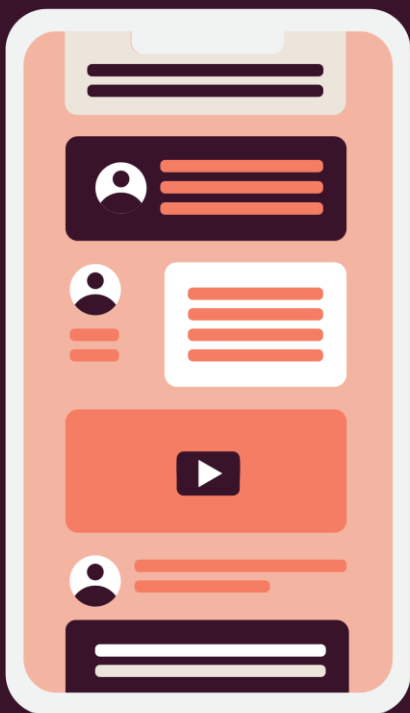
²³ Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen, 2025.

²⁴ Ibid.

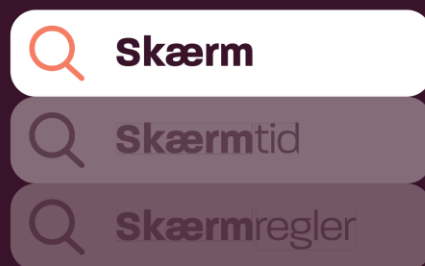
²⁵ Ibid.

Eksempler på

Fastholdelsesmekanismer

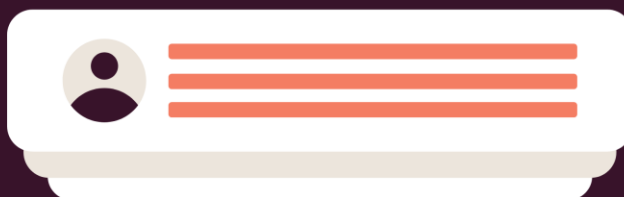


Når platforme som LinkedIn og Instagram anbefaler andre konti, bruger de en algoritme til at skabe en strøm af nyt og relevant indhold baseret på data såsom eksisterende kontakter og lokation. Dette kan være med til at forlænge tiden på platformen.



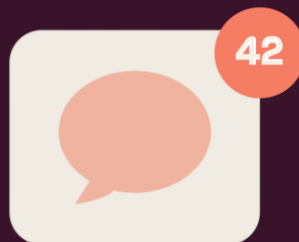
Suggestive search, også kaldet autocomplete, fastholder brugeren gennem en algoritme, der bruger statistisk sandsynlighed til at foreslå øjeblikkelige og relevante søgeresultater, som mindsker skrivearbejdet. Dette får brugeren til at blive længere og udforske mere på tjenesten.

Evighedsfeedet er designet til at maksimere tiden du bruger på en digital tjeneste. I stedet for, at du selv klikker videre, præsenteres du konstant for nye opslag, annoncer og indhold som en algoritme har vurderet, er relevante for dig – uden naturlige pauser.



Notifikationer er designet til at fange din opmærksomhed og trække dig tilbage til appen. Hver pop-up skaber en følelse af, at noget kræver din umiddelbare reaktion.

Den lille flamme i fx. Snapchat, der holder liv i dit streak - og presset for ikke at miste det.



En lille notifikation på din app, der minder dig om, at noget nyt er sket, som du skal forholde dig til.



Likes aktiverer hjernens belønningssystem og udløser dopamin ved social anerkendelse, hvilket skaber en lyst til mere engagement.

De tre små prikker, der fortæller dig, at der ikke er nogen grund til at lægge mobilen væk lige foreløbigt - du får jo snart et svar.



75% - du er næsten i mål

Når apps bruger spil-elementer (gamification) som fremskridtsbarer, aktiverer de hjernens belønningssystem. "75% ..." giver brugeren en følelse af fremgang - og motiverer brugeren til at gøre spillet færdigt.

3.3 Sociale medier stjæler tiden

Fastholdelsesmekanismer, især på sociale medier, kan altså tage sig ud forskelligt og påvirke familierne forskelligt. Men kan der ses en sammenhæng mellem deltagernes skærmtid og de digitale tjenester, de bruger? Når man kigger på sammenfaldet mellem skærmtid og de apps, der er blevet brugt mest i løbet af testugen, kunne noget tyde på det. For alle de voksne i familierne, på nær én, gælder det, at den mest benyttede overordnede appkategori er 'Social'. Det betyder, at på tværs af alle apps, der er blevet brugt hen over ugen, er der samlet set brugt mest tid på apps, der har et socialt aspekt; det kunne være Facebook, Instagram, Messenger, TikTok, Snapchat, osv.

Hvis man kigger nærmere på, hvad det er for nogle specifikke apps, der er blevet brugt mest, har 6 ud af de i alt 8 voksne, der er indsamlet skærmforbrugsoversigt fra, en social medie-app som den mest anvendte, hvor især Facebook og Instagram dominerer.

Regner man lidt på det, viser det sig, at hvis ingen af de 8 voksne brugte sociale medier på deres telefon, ville deres sammenlagte skærmtid blive nedbragt med 120 timer i alt om ugen. Det er ca. 17 timer per voksen eller 72 pct. af de voksnes sammenlagte skærmforbrug. For forældrene er sociale medier altså den helt store tidssluger. Men disse platforme er også generelt populære i den danske befolkning: ifølge tal fra Danmarks Statistik bruger 90 pct. af de 16-74-årige sociale medier²⁶.



Figur 2. Top 3 appkategorier (baseret på den samlede ugentlige skærmtid for alle deltagerne).

For børnene tegner der sig et lidt andet billede. Her er den mest benyttede app-kategori 'Underholdning'. Dette skyldes især, at Adam, Hector, Vester og Villes absolut mest brugte apps er YouTube eller YouTube Kids, som også er kendt for at bruge fastholdelsesmekanismer såsom anbefalinger og autoplay. Kun Noa skiller sig ud med at have Spil som sin mest brugte app-kategori.

Overordnet set tegner der sig et billede af, at de apps, der bliver brugt mest i familierne, også er dem, der i høj grad benytter sig af mange af de velkendte fastholdelsesmekanismer. Samtidig er skærmtiden markant højere for de familiemedlemmer, der bruger sociale medier mest.

²⁶ Danmarks Statistik, n.d.

Der kan altså ansføres en sammenhæng mellem den tid, deltagerne bruger på deres telefon, og den type apps, de bruger mest. Som det blev beskrevet i forrige afsnit, er der flere af forældrene, der er opmærksomme på deres skærmtid og ønsker at ændre deres vaner. Samtidig blev det også beskrevet, at de finder det svært, også selvom de oplever samvittighedsnag, når de fx bruger skærm foran deres børn.

Når de forsøger at sætte ord på, hvad det er, der gør det så svært at skrue ned for skærmtiden, er der dog mange, der peger på sig selv som den primære årsag og ikke de platforme, de benytter sig af. Halvdelen af de voksne siger uopfordret og uafhængigt af hinanden, at de har generelle udfordringer med koncentrationsbesvær og en tendens til let at blive distraherede. Ifølge dem gør dette, at de hurtigt ryger ud ad en tangent og derfor ender med fx at hoppe fra den ene video til den næste.

Individuelle karaktertræk kan have indflydelse på i hvor høj grad, man er i stand til at begrænse sin brug af især sociale medier²⁷. Folk, der generelt har en større grad af selvkontrol, kan i højere grad begrænse deres forbrug af skærme²⁸. Herudover kan alder og køn også have indflydelse på, hvor tilbøjelig man er til at forbruge sociale medier, hvor fx unge kvinder og piger har tendens til at have et højt forbrug af sociale medier²⁹. Socioøkonomiske omstændigheder kan ligeledes have indflydelse på, hvor meget tid man bruger på skærmen³⁰.

Medlemmerne af de familier, hvis digitale liv og forbrug der undersøges her, adskiller sig demografisk fra hinanden på tværs af køn alder og, må man antage, personlige karaktertræk. Alligevel placerer de ofte ansvaret hos dem selv, når det kommer til, hvorfor de har svært ved at logge af de sociale medier og lægge telefonen eller tabletten fra sig.



YouTube er en af de mest populære platforme for børn i Danmark.

82 pct af de 9-17-årige er på YouTube.

Børn i alderen 9-14 bruger i gennemsnit 1 time og 36 minutter på platformen om dagen.

Børns Vilkår, 2024.

Udover individuelle karaktertræk er der også en anden faktor, der kan spille en væsentlig og faktisk større rolle, når det drejer sig om evnen til at begrænse sin skærmtid – nemlig måden sociale medier bruges på. Bruges de fx til at se indhold, er der større sandsynlighed for et højere forbrug, end hvis de primært bruges til at sende beskeder og kommunikere³¹. En mulig forklaring på dette kan netop være, at tjenester som præsenterer indhold, er designet til at skabe en oplevelse, som trigger belønning gennem uforudsigelighed, hvorimod kommunikation tjener et tydeligt formål, som ofte er tidsafgrænset.

Samtidig har langtidstudier påvist, at et forøget brug af sociale medier kan påvirke koncentrationsevnen samt evnen til at impulscontrollere^{32 33}. En undersøgelse foretaget af Digitalt Ansvar viser desuden, at forskellige initiativer, der skulle hjælpe til at reducere skærmtiden på TikTok, ikke havde den forventede eller ønskede effekt³⁴. Hverken en nulstilling af den personlige

²⁷ Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen, 2025.

²⁸ Ibid.

²⁹ Ibid.

³⁰ VIVE, 2020.

³¹ Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen, 2025.

³² Wallace et al., 2025.

³³ Institut for Folkesundhed, 2024.

³⁴ Digitalt Ansvar, 2025.

anbefalingsalgoritme eller et løfte til sig selv om nedsat brug af platformen, med efterfølgende påmindelser herom, havde en tydelig effekt på forbruget³⁵. Undersøgelsen understreger, hvor svært det som enkeltperson kan være at regulere sit brug af sociale medier. Noget, som mange af forældrenes egne udsagn også afspejler.

Henrik fra Aarhus har dog et lidt andet perspektiv på sit koncentrationsbesvær end mange af de andre forældre. Med sine 61 år har han oplevet, og kan huske, at være voksen i en tid, før smartphones og digitalisering havde gjort sit store indtog.

" [...] før den tid, før iPhone, der var jeg god til at koncentrere mig, god til at fokusere. Nu, efter 20 år eller sådan noget (med skærme, sic.), er min opmærksomheds-span og min evne til at koncentrere mig – den er ikke væk – men, for det første skal jeg lægge mere energi i at gøre det, og jeg bliver hurtigere distraheret."

Henrik lægger i højere grad vægt på skærmenes indflydelse, da han har mærket et skift i sin egen evne til at fokusere:

" [...] jeg er ganske enkelt mere rastløs rent mentalt. Der skal gerne være meget mere trafik, før jeg synes, at jeg har det tilpas. Det der med, at der kun sker én ting. Da jeg var barn, der lå jeg og læste bøger fra morgen til aften – fra jeg gik hjem fra skole, til jeg gik i seng. Jeg læste utrolig meget. Det kan jeg ikke i dag."

Det er en 'hønen-eller-ægget' diskussion, og det er selvfølgelig ikke muligt at bestemme, om det for de voksne familiemedlemmer er det ene eller det andet, der gør, at de føler sig ekstra tilbøjelige ift. at blive grebet og fastholdt af sociale medier. Men hvis man synes, det er svært at opretholde gode skærmvaner, er det vigtigt at holde sig for øje, at det ikke nødvendigvis er et udtryk for mangel på viljestyrke – der kan være andre, eksterne grunde, som påvirker ens handlinger og øger ens forbrug.

For børn kan det være endnu sværere, da de udgør en særligt sårbar målgruppe med mindre erfaring og kontrol over deres digitale vaner, og de kan derfor lettere blive fanget af blandt andet sociale medier. Det er derfor vigtigt, at deres forældre bliver klædt bedre på til at kunne hjælpe de kommende generationer digitalt og bliver understøttet i at være gode rollemodeller.



Udbydere af onlineplatforme for mindreårige skal sikre privatliv, tryghed og sikkerhed gennem passende foranstaltninger. EU-Kommissionen anbefaler funktioner, der giver børn kontrol over deres interaktioner og beskytter mod designs, der fremmer overforbrug. EU-Kommissionen undersøger i øjeblikket Meta for at vurdere, om Facebook og Instagram overholder krav om passende beskyttelse af børn og unge og håndtering af systemiske risici. Fokus ligger især på fastholdelsesmekanismer, "rabbit holes" og platformenes algoritmer.

Regeringens ekspertgruppe om techgiganter foreslog i 2022 at begrænse fastholdelsesmekanismer. Regeringen arbejder fortsat for et forbud mod sådanne mekanismer i ny EU-regulering, herunder den kommende Digital Fairness Act.

³⁵ Ibid.

Familiernes regler for skærmbrug

AARHUS

- Første telefon som 10-årig
- Apps kræver forældres godkendelse
- Snapchat og TikTok er ikke tilladt

ODENSE

- Skærm kun efter aftale
- Forældre foreslår ikke selv skærmtid
- Telefoner og tv er uden for barnets synsvidde

KØBENHAVN

- 20 min. læsning eller lektier før skærm
- Skærmtid: 1 time dagligt (weekend 2–3 timer)
- Frit skærm om morgenen i weekenden
- Ingen skærm ved middagsbordet
- Kun YouTube Kids for de mindste
- Ingen TikTok eller Snapchat
- Kun venner, I kender – ingen fremmede online
- Ingen køb i spil

VORDINGBORG

- Ingen skærm mandag, tirsdag og torsdag
- Gælder alle skærme: telefon, computer, PlayStation og tv
- Undtagelser kun ved særlige lejligheder
- På skærmdage: ca. 30 min. ad gangen
- Telefon må bruges i skolebussen

ORØ

- Ingen skærm før 1 år
- Kun roligt indhold – helst DR Minisjang
- Ingen iPad eller telefon uden voksenstyring
- Børn må ikke selv navigere
- Intet fjernsyn i stuen
- Fast fredagshygge med fælles fjernsyn og slik
- Kun ikke-skræmmende indhold

4. Børn og unge som digitale borgere

Fra en tidlig alder har mange børn adgang til tablets og smartphones, hvilket gør digital leg, læring og social interaktion til en integreret del af deres hverdag³⁶. Digitale platforme giver børn mulighed for nye fællesskaber, læring og underholdning, men bringer også risici med sig³⁷.

Forældrene har en opfattelse af, at børns digitale færden bør være en integreret del af moderne forældreskab, og det indebærer en række dilemmaer. Hvordan familier håndterer skærmtid, digital dannelse og et socialt pres fra omgivelserne, har betydning for børns og unges trivsel og udvikling³⁸. Samtidig formes børns og unges hverdag af digitale vilkår, hvor forældrene skal balancere mellem at være beskyttere, opdragere og med-opdagelsesrejsende i børnenes digitale verden³⁹.

Det følgende afsnit ser nærmere på, hvordan de fem familier forsøger at klæde deres børn på i en digital tidsalder – hvordan man som forælder sætter rammer for både sig selv og sine børn, samt hvordan omgivelserne kan påvirke de valg, der træffes.

4.1 At være et godt forbillede i en digital tid



Det kan være svært at navigere i, hvordan man som forælder skal gå til sit barns online tilstedeværelse. Er det fx bedst at sætte faste regler op, eller skal man lade være og lade barnet bestemme selv? Er der apps, som man skal forbyde sine børn at være på, og hvad gør man, hvis alle andre forældre, i barnets skoleklasse, giver deres børn lov til at have de apps, man selv har forbudt? Og hvad med ens egne skærmvaner? Kan man tillade sig at have skærmregler for sit barn, hvis man selv kommer til at sidde med telefonen lidt længere, end man egentlig tænker, man burde?

Mange forældre føler sig ikke digitalt kompetente nok til at rådgive deres børn omkring deres digitale adfærd⁴⁰. Derfor vælger mange muligvis også en balanceret tilgang, der er mere fleksibel og passer ind i den opdragelsesstil, de generelt har⁴¹.

Tilgangen til hvordan børnenes digitale færden bliver håndteret, er også meget forskellig i de fem familier. Fælles for dem alle er dog, at tanker om skærmforbrug og -vaner er noget, der fylder meget – både deres egne og børnenes.

I Vordingborg har Rikke indført skærmfrie dage for sin søn, Adam på 10. Det betyder, at han ikke må bruge skærm mandag, tirsdag og onsdag med undtagelse af sin telefon, når

³⁶ Statens Institut for Folkesundhed, 2020.

³⁷ OECD, 2019.

³⁸ Det Kriminalpræventive Råd, 2021.

³⁹ OECD, 2019.

⁴⁰ Det Kriminalpræventive Råd, 2021.

⁴¹ Ibid.

han tager bussen til skole eller måske computeren, hvis det er meget dårligt vejr.

Der har ikke altid været de regler i hjemmet og Rikke fortæller, at der i starten var lidt modstand fra Adams side. Med tiden er de konflikter dog blevet mindre, og Adam siger selv, at han nu er glad for at have mindre skærmtid end før:

"Jeg er mere sammen med [min mor], og så leger jeg også mere. Og [jeg er mere sammen] med min mormor og morfar [...]".

Rikke oplever også, at Adam pludselig vil lave andre ting, som han ikke har villet før, fx spille brætspil med familien.

De fem familier

Hvordan kan man tage snakken, hvis man gerne vil indføre regler for skærmforbrug?

Og hvordan kan man håndtere det, hvis ens børn modsætter sig at skulle lægge skærmen fra sig?

Center for Digital Pædagogik kender til denne problemstilling:

Hvis reglerne bliver trukket ned over hovedet, skaber det ofte unødvendigt konflikt i stedet for samarbejde og fælles ejerskab. Ved at tale åbent om, hvordan skærmforbruget opleves både af barn og forældre, og ved at finde løsninger sammen, får barnet medejerskab, og reglerne bliver lettere at følge.

Det handler om tydelige rammer med plads til dialog.

I København oplever de, at der fra tid til anden kan være en reaktion fra børnene, når der bliver sat grænser for skærmbruget eller de regler, der er, bliver håndhævet. Sofie reflekterer over, om en del af den reaktion også sker på baggrund af en sammenligning med, hvad børnenes venner må, især hvis de har færre regler. Og netop regler for skærmbrug er noget, der diskuteres blandt forældre:

" [...] det er jo et emne, vi også taler om til forældremøder, og om vi skal have nogle fælles regler. Folk er jo mega uenige, men altså hovedparten siger, at der ikke er så mange regler for det [hos de andre forældre(sic.).]"

Sofie har ikke nogen interesse i at blande sig i, hvad andre forældre skal eller ikke skal have af regler for skærm. Men hun pointerer også, at rammesætning for børnenes digitale brug ville være nemmere, hvis der var en bredere enighed i forældregruppen:

" [...] mine regler ville nok være anderledes, hvis vi havde en strammere fælles front."

I Aarhus har de ikke deciderede regler for datteren Noas skærmtid. De har i stedet fokus på selvregulering og på at opstille alternative beskæftigelser, hun kan tage sig til. Noas far, Henrik, forklarer om deres tilgang til skærmregulering:

" [...] det er spørgsmålet om selv at have nogle gode vaner og give Noa nogle gode vaner. Ikke i form af begrænsninger, men i form af bevidste valg, man træffer, fordi man synes, at det er nu valg, man skal træffe."

De har dog regler for, hvilke apps Noa må og ikke må have. Det er især sociale medier, der er nogle begrænsninger for. Noa har Instagram, men både TikTok og Snapchat synes hendes forældre ikke, hun skal bruge. Til spørgsmålet om hvad hun synes om ikke at være på de platforme, svarer hun:

"TikTok er jeg ikke ærgerlig over. Det er fint, der har jeg Instagram. Snapchat, det kunne jeg godt være [ærgerlig over] nogle gange, fordi der er rigtig mange, der har det, og det er bare sådan... Der er rigtig mange, der bruger det, og det er en nem kilde til at få venner."

Her taler Noa ind i et væsentligt dilemma, som man kan stå i som forælder til et barn i en digital tidsalder. For børn og unge bruger i høj grad digitale platforme til at kommunikere med deres venner. Mange skelner ikke mellem et online og offline liv, da begge dele udgør et samlet hele for dem⁴². At være online kan være en væsentlig del af deres sociale interaktioner, og hvordan balancerer man som forælder mellem et evt. ønske om at begrænse skærmtid og lade sine børn være sammen med deres venner digitalt? Og hvad hvis ens barn, som Noa, oplever, at mange af deres jævnaldrende har sociale medier, som man som forælder har sagt nej til?

De fem familier

Mange oplever, at det kan være svært at balancere mellem ønsket om at begrænse børnenes skærmtid og lade dem dyrke deres sociale digitale fællesskaber.

Er der nogle gode råd til, hvordan man kan gå til dette – især hvis vennerne må være mere online end en selv?

Center for Digital Pædagogik kender til denne problemstilling:

Det er vigtigt at være opmærksom på de såkaldte flertalsmisforståelser: Mange børn (og forældre) tror, at "alle andre" må mere – men ofte viser det sig, at det ikke passer.

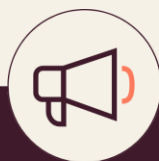
Derfor kan det være en stor hjælp at tale med andre forældre – ikke nødvendigvis for at lave fælles regler, men for at forstå hinandens valg. Det kan give både sprog, mod og ro til at stå ved de rammer, man selv vælger for sit barn.

⁴² TrygFonden & SUS, 2025.

Også Sofie i København er stødt ind i det dilemma. Hos dem er Snapchat og TikTok, ligesom hos familien i Aarhus, et "no-go". I stedet bruger familiens tre drenge det meste af deres skærmtid på YouTube, en tjeneste hun ellers også er skeptisk overfor.

"[...] jeg har det også svært med YouTube. Og der er jeg nok igen lidt fanget af det der med, at det er et sted, som rigtig mange andre, altså alle vennerne er på, så der er jo noget socialt i at kende de der streamere eller de der store youtubere."

Der er altså også et særligt fokus på, hvilke platforme børnene må bruge, samt hvem og hvad de interagerer med på platformene. Det kommer fx til udtryk ved, at forældrene skal godkende de apps, børnene henter og kan følge med i, hvad de foretager sig på deres telefoner eller iPads ved at have knyttet familiens enheder til hinanden.



Alliancen for et trygt og godt digitalt børne- og ungelivs

Fem tommelfingerregler

- 1. Tal med dit barn og lav klare aftaler sammen**
- 2. Husk et balanceret børne- og ungeliv med tid til fysisk samvær og udfoldelse samt søvn**
- 3. Lav kollektive aftaler om at overholde aldersgrænser**
- 4. Indstil dit barns device alderssvarende**
- 5. Vær en god rollemodel for dit barn**

Digitaliseringsministeriet, 2025.

Ligesom reglerne varierer i familierne, er det også forskelligt, hvad motivationen for at indføre regler er – for sig selv og for børnene. En faktor, der spiller ind for de fleste af forældrene, når det handler om hvilke regler, de laver for deres eget skærmforbrug, er netop hensynet til deres børn.

Mange af forældrene vil gerne sætte et godt eksempel for børnene, og det driver en stor del af de vaner, de forsøger at opbygge for dem selv. Som Maria i Aarhus udtrykker det:

"Jeg skal ligesom også være et godt forbillede."

I juli 2025 udgav Digitaliseringsministeriet fem tommelfingerregler for et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv⁴³. En af disse regler omhandler netop, at man skal være en god rollemodel for sit barn.

Marie i Odense spekulerer over, om hun overhovedet ville have regler for sig selv, hvis ikke det var for datteren Ronja og kommer frem til, at det ville hun nok ikke:

"[...] hvis jeg bare var alene, så havde jeg da bare kørt ubegrænset, usund skærmtid. Det havde jeg 100% gjort og fortrudt det og hadet mit liv for det. (...) motivationen ligger 100% i, at jeg gerne vil være til stede, altså nu her, med min familie."

Marie forsøger at lade telefonen ligge, så den er ude af syne og derfor heller ikke lokker for meget. Det gør hun både på baggrund af den bevidsthed, hun har om, at det føles godt for hende, men især

⁴³ Digitaliseringsministeriet, 2025.

også for, at Ronja ikke bliver for vant til, at der hele tiden er en skærm til stede. Og, som hun siger, for at være mere til stede i nuet.

Familien på Orø har også indrettet sig efter, at skærmene ikke skal være for synlige i hjemmet – bogstaveligt talt. Hvor de før havde deres dagligstue på nederste etage, har de nu rykket den op på første sal, så fjernsynet ikke er noget af det første, børnene møder, når de kommer hjem. I stedet har de indrettet en legestue, der kan opfordre børnene til at lave noget andet. Her er der også fokus på, at telefonen heller ikke skal være for meget i nærheden, når børnene er til stede. For forælderen, Helene, handler det meget om at huske at være nærværende med sine børn:

”Jeg prøver at have fokus på det, når jeg er alene med børnene - ikke at stå med telefonen hele tiden - fordi de kan måske blive fanget af det. Så der prøver jeg at have den liggende ikke alt for tæt på mig.”

Og det kan være vigtigt at have fokus på ikke at bruge skærm for meget i samvær med sine børn. Dette understøttes af børnenes egen oplevelse af samværet. I en undersøgelse foretaget af Epinion for DR Ultra Nyt svarer 45 pct., at de synes, deres forældre bruger for meget tid på deres telefoner, når de er sammen med dem⁴⁴.

Forældres egne digitale vaner kan derfor potentielt blive et relevant fokuspunkt i det digitale familieliv. I lyset af dette fortæller flere af forældrene i de fem familier, at de er blevet mere bevidste om deres egne skærmvaner og overvejer, hvordan de kan opstille rammer for deres digitale adfærd.

De fem familier

Hvordan udvælger man det gode indhold til sine børn og er der tiltag man kan tage for at undgå at de støder på skadeligt indhold på platforme som fx YouTube?

Forperson for Medierådet for Børne og Unge, Miriam Michaelsen, foreslår:

Som forælder kan det være både svært og uoverskueligt at navigere i alt det indhold og digitale platforme, ens børn potentielt kan blive præsenteret for. Forældre kan ikke løse alt, hvad angår børns beskyttelse online, men de kan gøre en reel forskel.

Brug aldersgrænser og aldersmærker til at udvælge indhold og platforme, der passer til dit barns alder. Anvend forældreindstillinger til at rammesætte et mere trygt digitalt forbrug. Og vær dør med børnene, når de færdes digitalt

⁴⁴ EPINION for DR: DR Ultra Nyt, 2025.

4.2 Tidlige vaner og rammer for digitalt indfødte

De fem familier, der er interviewet og indhentet data fra, har børn i forskellige aldersgrupper og er derfor på forskellige stadier ift., hvor børnene er som digitale forbrugere. Derfor står de også over for forskellige udfordringer, når det gælder skærmen og reglerne for den.

I familierne, hvor digitale tjenester allerede er en integreret del af børnenes hverdag i skolen og deres sociale omgang med vennerne, er der meget fokus på hvilke platforme, der gives adgang til.

For forældrene, der har helt små børn, er det nogle andre tanker og bekymringer, der fylder. Her ses der ind i en fremtid, hvor der skal tages stilling til, hvornår børnene skal have deres egen skærm, og hvordan det skal håndteres, når børnene pludselig bliver mere selvstændige digitale forbrugere.

I Danmark får børn i gennemsnit deres første mobil, når de er ca. otte år gamle, hvilket er to år tidligere, end størstedelen af forældre egentlig ønsker⁴⁵ og hele fem år tidligere, end Trivselskommissionens anbefalinger⁴⁶.

Noget andet, der optager småbørnsforældrene meget, er, hvordan man klæder sine børn bedst på til at håndtere de forskellige problematikker, som den digitale tilværelse også kan byde på. På Orø er Jesper særligt opmærksom på at skabe en balance mellem kontrol og oplysning:

"Jeg tænker, at man kan jo godt gå ind og lave en eller anden form for kontrol med dem. Eller hvor man kan styre sådan lidt, hvad man kan bruge den til. Og det vil jeg jo også helt klart gøre. Men jeg vil også fortælle dem, hvad der er derude. For at komme på forkant med deres nysgerrighed."

Rikke i Vordingborg planlægger at indføre de regler, som Adam har nu fra begyndelsen med sin yngste søn. Om begrundelsen, at der tidligere skal gælde skærmtidsregler for det yngste barn, siger hun bl.a.:

"Teknologien har udviklet sig, og spillene er blevet mere dedikerede til at fastholde brugeren."

Når forældrene ser ud i fremtiden, fylder det for dem alle at give børnene og sig selv bæredygtige vaner og kritisk refleksion med på vejen. Fælles for forældrene er også, at der er dilemmaer, problematikker og potentielle kampe, der skal tages – med dem selv, med omgivelserne og med deres børn, som ofte er bundet op på ønsket om at give deres børn de bedste forudsætninger for at få et afbalanceret og sundt digitalt liv så tidligt som muligt. For som Helene på Orø siger:

"Jeg kan jo ikke holde dem fra skærm resten af livet."

⁴⁵ Gilmartin, 2025.

⁴⁶ Trivselskommissionen, 2025.

5. Sammenfatning

Samtalerne med de fem familier viser tydeligt, at skærme og især sociale medier har haft sit indtog i familielivet. Selvom der er forskel på, hvor lang tid hver familie bruger skærme, er det en fællesnævner, at deres tilstedeværelse og hvordan de bruges ikke er et neutralt emne.

Flere sætter ord på, hvordan skærme kan have en konstruktiv rolle i hverdagen, hvor de bruges til at holde kontakten med venner og familie, søge information og inspiration til aktiviteter eller være en kilde til underholdning og fungere som et fælles samlingspunkt.

På tværs af familierne udtrykkes et ønske om at justere skærmbrugen – fx ved at reducere tiden, ændre vanerne eller fravælge skærme i bestemte situationer for at prioritere andre aktiviteter eller familietid. Særligt sociale medier fremhæves, da nogle familiemedlemmer oplever at bruge tid på indhold, der ikke står mål med udbyttet og til tider går ud over samværet.

Data fra deltagernes mobile enheder viser da også, at sociale medier ofte er den største tidssluger. Det hænger sammen med, at mange digitale tjenester, herunder sociale medier, bruger fastholdelsesmekanismer såsom streaks, endeløse feeds og likes, der er designet til at få brugerne til at vende tilbage og blive længere.

På trods af at fastholdelsesmekanismer ikke er et nyt fænomen for forældrene, er der en tendens til, at de placerer ansvaret hos sig selv. Det kan give anledning til samvittighedsnag over ikke altid at have fuld kontrol med, hvor meget og hvordan de selv eller deres børn bruger skærme.

En måde at håndtere udfordringerne er at indføre skærmregler i hjemmet, og de interviewede familier har forskellige tilgange. Center for Digital Pædagogik understreger, at regler kan være hjælpsomme, men at det også er vigtigt at tale med barnet om deres oplevelser og inddrage dem i at sætte rammerne. Samtidig kan det lette presset at være opmærksom på, at indtrykket af, at "alle andre" må mere, ikke altid holder, og at en åben dialog med andre forældre kan mindske denne usikkerhed.

Som forældre til børn og unge i en digital tidsalder er det generelt svært at navigere i de mange udfordringer. Forældrene udtrykker et ønske om at være gode rollemodeller, men drages også selv af skærmen, som kan være et tiltrængt pusterum. Samtidig forsøger de at give barnet gode skærmvaner, som dog nogle gange kan kolliderer med det sociale samvær, der foregår online.

Svarene på disse udfordringer er sjældent ligetil og hjælpes ofte frem med dialog og ved at tage stilling sammen. For inspiration kan man orientere sig i nogle af de råd og erfaringer, der er samlet på området:

- Center for Digital Pædagogiks [side om det digitale familieliv](#).
- Medierådet for Børn og Unges [videnskatalog om børn og unges mediebrug](#).
- Genvej, som [samler viden og anbefalinger](#) fra relevante aktører.
- Digitalt Ansvars [publikationer](#) om problemstillinger på det digitale område.
- Sundhedsstyrelsens [anbefalinger til forældre med hjemmeboende børn](#).

6. Litteratur

- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human behavior and emerging technologies*, 1(2), 132-140. doi:10.1002/hbe2.137
- Børns Vilkår. (2021). Småbørnsforældres skærmbrug i familien. <https://bornsvilkar.dk/wp-content/uploads/2021/10/Smaaboernsforaeldres-skaermbrug-i-familien.pdf>.
- Corcos, A., Hodara, L. (2023). How social media are collecting more of users' data: a behavioral model of platform retention strategies. *SN Bus Econ* 3, 117.
- Corke, L., Maksyutynska, K., Jones, JM., George, TP. (2025). The Relationship Between Social Media Use, and Mental Health Disorders in Adolescents and Young Adults: A Scoping Review. *Annals of Clinical Psychiatry*.36(3):89-99. doi:10.1177/10401237251344098.
- Danmark Statistik. (n.d.). Digital adfærd. <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/kultur-og-fritid/digital-adfaerd-og-kulturvaner/digital-adfaerd>.
- Det Kriminalpræventive Råd. (2021). Forældres rolle i børns digitale liv. <https://dkr.dk/materialer/it-kriminalitet/foraeldres-rolle-i-boerns-digitale-liv>.
- Digitaliseringsministeriet. (2025). *Fem tommelfingerregler for et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv*. https://www.digmin.dk/Media/638866133367728341/9795_DIGMIN_Vejledning_TILG.pdf.
- Digitaliseringsstyrelsen, n.d. *Hvad er en digital tjeneste?*. <https://digst.dk/tilsyn/digitale-tjenester-dsa/hvad-er-en-digital-tjeneste/>.
- Digitalt Ansvar. (2025). Scroller en Evighed – Et felteksperiment om danskernes TikTok-forbrug. <https://drive.google.com/file/d/1WEr3kflcWiLMfRUti9Z39HxyFqm80typ/view>.
- EPINION for DR: DR Ultra Nyt. (2025). https://www.dr.dk/static/documents/2025/06/04/epinion_for_dr_undersoegelse_dr_ultra_nyt_tab_elrapport._2025_51df640c.pdf.
- EPINION for TrygFonden og Red Barnet. (2024). Børn og unges erfaringer med digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser online. https://sletdet.redbarnet.dk/wp-content/uploads/2024/09/Boern-og-unges-erfaringer-med-digitale-kraenkelse-og-andre-ubehagelige-oplevelser-online-rapport-2024.pdf?utm_source=sddk&utm_medium=web&utm_campaign=overview.
- Erhvervsministeriet. (2023). Demokratisk kontrol med tech-giganternes forretningsmodeller. <https://www.em.dk/aktuelt/udgivelser-og-aftaler/2023/jun/demokratisk-kontrol-med-tech-giganternes-forretningsmodeller>.
- Gilmartin, R.R. (2025). Børn og unge vil bruge mindre tid på telefonen: 'Det kan give flere grin og dybe samtaler'. DR Nyheder. <https://www.dr.dk/nyheder/indland/boern-og-unge-vil-bruge-mindre-tid-paa-telefonen-det-kan-give-flere-grin-og-dybe>.
- Gupta, M. & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World J Clin Cases*. 2021 Jul 6;9(19):4881-4889. doi: 10.12998/wjcc.v9.i19.4881. PMID: 34307542; PMCID: PMC8283615
- ICO & CMA. (2023). Harmful design in digital markets: How Online Architecture practices can undermine consumer choice and control over personal information. <https://www.drcc.org.uk/publications/papers/ico-cma-joint-paper-on-harmful-design-in-digital-markets>.
- Kildare, C.A. & Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: A literature review, *Computers in Human Behavior*, Volume 75, 2017, Pages 579-593,ISSN 0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.003>.

Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen. (2025). Young consumers and social media. <https://kfst.dk/analyser/kfst/publikationer/dansk/2025/20250206-young-consumers-and-social-media>.

Medierådet for Børn og Unge & Digitaliseringsministeriet. (2025). Undersøgelse om unges brug af digitale medier. <https://medieraadet.dk/viden/mediebrug-og-trivsel/undersogelse-unges-brug-af-digitale-medier>.

Montag, C., & Hegelich, C. (2020). Understanding Detrimental Aspects of Social Media Use: Will the Real Culprits Please Stand Up?. <https://www.frontiersin.org/journals/sociology/articles/10.3389/fsoc.2020.599270/full>.

Norlys. (2025). Hvor meget tid bruger vi på skærmen?. <https://norlys.dk/inspiration/mobil/hvor-megget-skaermtid/>.

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>

OECD. (2021). Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age. https://www.oecd.org/en/publications/educating-21st-century-children_b7f33425-en.html.

Ponti, M. (2023). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics Child Health*. 16;28(3):184-202. doi: 10.1093/pch/pxac125. PMID: 37205134; PMCID: PMC10186096.

Radesky, J.S., Kistin, J.C., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M. & Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24616357/>.

Rønberg, N. (2025). Børn får første mobil som 8-årig: - Vi har sovet i timen, siger ekspert. TV2 Nyheder. <https://nyheder.tv2.dk/samfund/2025-08-19-boern-faar-foerste-mobil-som-8-aarig-vi-har-sovet-i-timen-siger-ekspert>.

Snedker, V.S. (2025). Mere fokus på afhængighed af sociale medier – hvor afhængig er du?. DR Nyheder. <https://www.dr.dk/ligetil/mere-fokus-paa-afhaengighed-af-sociale-medier-hvor-afhaengig-er-du>.

Statens Institut for Folkesundhed. (2020) Digital mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge. https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2020/digital_mediebrugs_betydning_for_sociale_relationer_faellesskaber_og_stress_blandt_boern_og_unge.

Statens Institut for Folkesundhed. (2024). Skærmbrug og koncentration blandt børn og unge. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2024/Skaermbrug-og-koncentration-blandt-boern-og-unge>.

Sundhedsstyrelsen. (2024). Anbefalinger om brug af skærm. <https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaende-indsatser/Mental-og-digital-sundhed/Skaermbrug>.

Trivselskommissionen. (2025). *Et dansk svar på en vestlig udfordring*. Børne- og Undervisningsministeriet. <https://uvm.dk/media/vxwpxnc/250224-trivselskommissionens-afrapportering.pdf>.

TrygFonden & SUS. (2025). Digital Tryghed: Hvad ved vi fra forskning og praksis?. <https://sus.dk/product/digital-tryghed-hvad-ved-vi-fra-forskning-og-praksis/>.

VIVE. (2020). Børn og unges trivsel og brug af digitale medier. <https://www.vive.dk/da/udgivelser/boern-og-unges-trivsel-og-brug-af-digitale-medier-yzeg4ovk/>.

Wallace, J., Boers, E., Oullet, J., Afzali, M.H. & Conrod, P. (2023). Screen time, impulsivity neuropsychological functions and their relationship to growth in adolescent attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms. *Nature*. <https://www.nature.com/articles/s41598-023-44105-7>.

Wyatt, Z. (2025). Wired for Want: How Dopamine Drives the New Epidemic of Everyday Addictions. *Psychiatry and Behavioral Health*. 3. 10.33425/2833-5449.0018.

Yousef, A.M.F., Alshamy, A., Tlili, A., Metwally, A.H.S. (2025). Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review. *Brain Sci*. 15, 283. <https://doi.org/10.3390/brainsci15030283>.

7. Bilag A – Metode og datagrundlag

I det følgende bilag gennemgås forskellige metodiske overvejelser og begrebsafklaringer, som har styret og påvirket indsamling og behandling af data og den efterfølgende analyse.

7.1 Rekruttering af deltagere og indsamling af samtykke

Rekruttering af familierne skete gennem Digitaliseringsstyrelsens kanal Brugerpanelet med undtagelse af en enkelt familie, der blev rekrutteret gennem netværk.

Brugerpanelet er Digitaliseringsstyrelsens eget brugerpanel, der bruges til bl.a. surveys og brugertests af styrelsens forskellige løsninger. Brugerpanelet består af ca. 2230 borgere, der har meldt sig frivilligt. En mail med beskrivelse af projektet samt kriterier for deltagelse i projektet blev sendt til et udsnit af Brugerpanelets medlemmer. Dette udsnit blev defineret på baggrund af, hvorvidt der var angivet hjemmeboende børn i husstanden.

Ingen af de deltagende familier har personlig relation eller forudgående kendskab til de deltagende projektmedarbejdere.

Skriftligt samtykke blev indhentet fra alle deltagere forud for interviews og indhentning af data. De myndighedshavende forældre gav skriftligt samtykke på vegne af deres børn.

Kriterier for rekruttering af familier var følgende:

- Familierne skulle have hjemmeboende børn under 18.
- Familiemedlemmerne skulle bruge iOS-enheder, dvs. iPhones og/eller iPads.
- Alle medlemmer skulle være klar på at stille op til to interviews à 30 min. varighed, hvori der blev spurgt ind til emner som online privatliv og mobilvaner.

Da familierne blev rekrutteret gennem Digitaliseringsstyrelsens interne brugerpanel, er der en overvejende sandsynlighed for, at der er en foregående interesse og/eller viden på området. Dog er der ingen af deltagerne, der arbejder direkte med nogle af de emner, som analysen/undersøgelsen drejer sig om.

Testugerne forløb i perioden fra februar-juni 2025.

7.2 Indsamling og behandling af data

I denne rapport undersøges bl.a. skærmtid og -forbrug. Vi har indskærpet dette til at inkludere brug af telefoner og/eller tablets, selvom computer og tv også er en væsentlig faktor ift. emnerne. Dette valg er truffet både af hensyn til mængden af kvantitative data samt overvejelser om metodiske værktøjer til ensartet indsamling af data.

Interviews blev foretaget semistruktureret på baggrund af en interviewguide, der indeholdt spørgsmål, der relaterede sig til bl.a. mobilvaner, privatlivsproblematikker og forretningsmodeller.

Interviewene blev efterfølgende transskriberet og herefter kodet med udgangspunkt i tre hovedperspektiver: 1) individet, som dækker de enkeltes erfaringer og oplevelser; 2) familien, som omhandler dynamikker, samspil og fælles praksisser i hjemmet; 3) eksterne, som inddrager påvirkninger og relationer uden for familien, fx institutioner, skoler eller det bredere samfund. Denne opdeling gjorde det muligt systematisk at identificere og sammenligne mønstre på tværs af interviewene og dermed skabe en mere nuanceret forståelse af det digitale familieliv.

I alt har 14 enheder indgået i analysegrundlaget – 12 iPhones og 2 iPads. Der er indsamlet kvantitative data fra 13 deltagere i alt – 8 voksne og 5 børn. Der er indsamlet kvalitative data i form af interviews fra 14 deltagere, da en af deltagerne på tidspunktet for testen havde Android.

7.3 Begrebsafklaring

I rapporten bruges forskellige begreber. I det følgende beskrives det, hvordan de forskellige begreber er afgrænset og/eller defineret.

(Digitale) tjenester refererer i bred forstand til tjenester, hvor brugere og/eller virksomheder kan dele indhold og/eller produkter⁴⁷. I rapporten er der særligt fokus på sociale medier.

Sociale medier defineres bredt som alle platforme, hvor brugere deler indhold med hinanden, og hvor man interagerer med hinandens indhold i form af fx likes og kommentarer. Dette kunne være platforme som Facebook, TikTok og Instagram, men også platforme hvis primære funktionalitet er beskedudveksling, som fx Snapchat og Messenger.

I denne definition ville en platform som YouTube også falde under kategorien sociale medier. I afsnittet om fastholdelsesmekanismer udfoldes en analyse af deltagerne mest anvendte app-kategori. Her optræder YouTube under kategorien 'Underholdning'. Denne kategorisering er bestemt ud fra de kategorier, som iOS-funktionen Skærmtidsoversigt definerer og grupperer enhedens installerede apps indenfor. Denne kategorisering kan der sættes spørgsmålstegn ved, hvilket der også bliver gjort i afsnittet. Vi har dog i analysen valgt at lade YouTube forblive nævnt som 'Underholdning' af hensyn til konsistent metodevalg.

Device/enhed(er)/skærm/skærmtid refererer, når det anvendes til at beskrive deltagerne tablets og/eller smartphones. Når deltagerne nævner skærm eller skærmtid i interviewcitater, refererer det som oftest også til deltagerne egne tablets og/eller smartphones. Der kan dog være steder, hvor det også inkluderer computer og fjernsyn, hvis der fx tales i ud fra en mere generel forståelse.

Regler beskriver alle initiativer og tiltag, som familierne har indført eller forsøgt at indføre. Dette kan gælde både tiltag for eget forbrug, forældretiltag på børnenes vegne samt fælles regler på tværs af familiemedlemmerne. På denne måde er regler udtryk for en bred men (fra familierne) subjektiv holdning til, hvad der definerer en regel. Derfor indgår i denne kategori både forældrebegrænsninger på børnenes smartphones og/eller tablets, restriktioner for tidsforbrug og indhold, o.l.

⁴⁷ Digitaliseringsstyrelsen, n.d.

7.4 Eksterne interessenter

Da flere af emnerne, der berøres i rapporten, ligger udenfor Digitaliseringsstyrelsens almindelige fagområde er der inddraget eksterne eksperter.

Til at validere og bidrage med faglig sparring er analysen blevet delt med Medierådet for Børn og Unge og Center for Digital Pædagogik. Herudover blev de hver især stillet en række spørgsmål, udarbejdet på baggrund af nogle af de gennemgående tematikker, der dukkede op i forbindelse med interviews af familierne.

Medierådet for Børn og Unge er en del af Slots- og Kulturstyrelsen. De arbejder bl.a. for at formidle viden og materialer om børn og unges brug af digitale medier. I rapporten har de derfor primært været sparringspartner i afsnittene *Skærmtidens præg på hverdagen* og *Mekanismer, der fastholder*. Center for Digital Pædagogik er en selvejende institution, som bl.a. arbejder med børn og unges online færden og digitale trivsel, samt de voksnes rolle når børn og unge er online. De har derfor primært leveret indsigter til afsnittet *Børn og unge som digitale borgere*.

