

Rådet for psykisk helse

Postadresse: Postboks 817 Sentrum, 0104 Oslo

Besøksadresse: Grensen 13, 0159 Oslo

Tlf 23 10 38 80

post@psykiskhelse.no

Bank: 1609.08.79875

www.psykiskhelse.no

Org.nr. 971524499



Rådets medlemsorganisasjoner: ADHD Norge, Aurora - støtteforening, Bipolarforeningen Norge, FRI - foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold, Hjelpeskilden Norge, Hvirte Ørn, Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse - LP, Landsforeningen mot seksuelle overgrep, Mental Helse, Mental Helse Ungdom, Norsk Tourette Forening, ROS - Rådgeving om spileforsyning, Spileforsyningsselskapene, WSO - Landsforeningen We Shall Overcome, Voksne for Barn, Kirkens SOS, Stiftelsen CRUX, Norges Røde Kors, Fagforbundet, FO - Fellesorganisasjonen, Norsk Ergoterapeutforbund, Norsk Psykiatrisk forening, Norsk Psykologforening, Norsk Sykepleierforbund, Universitetet i Sørøst-Norge, NTNU - Norges Tekniske Naturvitenskapelige Universitet, Universitetet i Ågder, Universitetet i Bergen, Universitetet i Oslo og Universitetet i Tromsø.

Til Kunnskapsdepartementet

Oslo, 21. januar 2025

Høring – NOU 2024: 20 Det digitale (i) livet. Balansert oppvekst i skjermens tid.

Vi takker for en nyansert og gjennomarbeidet utredning. Det er flott at utvalget tematiserer begrepet skjermbruk ut fra ulike bruksområder og fellesskap, og unngår for mye vekt på egenskaper ved skjermene i seg selv. Det er innholdet på skjermen som primært bør være styrende for bruken. Vi vil i dette innspillet konsentrere oss om sosiale medier og gaming.

Sosiale medier og psykisk helse

Det er en bekymring at vi vet så lite om langvarige [effekter](#) av sosial mediebruk på blant annet selvbilde og selvtilit. Mye kan tyde på at bruken påvirker kvinner mer enn menn, og at det er sammenhenger. Vi har likevel en kommentar til kapittel om Hovedutfordringer «Egenskaper ved sosiale medier kan medvirke til dårligere psykisk helse»: Nyere [forskning](#) Rådet har bidratt til å få frem gir underlag for nyttige presiseringer til denne påstanden. Forskning har så langt ikke funnet noen enkle sammenhenger mellom sosial mediebruk og psykisk helse, men påvirkningen vil avhenge av hvem du er, som eksempelvis kjønn, personlighet og sosiale relasjoner, hvordan du bruker sosiale medier og hva du opplever der. Hvordan du ellers har det i livet ditt er førende for hvordan du har det på sosiale medier. Overordnet vil Rådet for psykisk helse understreke at alle har varierende grad av sårbarhet knyttet til bakgrunn og livssituasjon. Denne sårbarheten vil på mange områder være avgjørende for vår evne til å benytte verktøyene og få positivt utbytte av informasjon og eksponering, og slik denne hovedutfordringen er formulert fremstår sammenhengene mellom psykisk helse og sosiale medier mer forenklet enn vi mener det er grunnlag for.

I en nyere [studie](#) har forskere fra NTNU fulgt over 800 barn mellom 10 og 16 år over seks år, og funnet at økt bruk av sosiale medier *ikke* fører til flere symptomer på angst og depresjon. Utfallet var det samme for både jenter og gutter. Mange tidligere studier har vært basert på spørreskjema og definisjonen på mental uhelse har ofte vært ganske vid, fra dårlig selvfølelse til depresjon. I denne studien har forskerne brukt psykiatriske intervjuer for å vurdere den mentale helsen opp mot faktiske diagnoser.

Unge vurdering av eget utseende har stor betydning for deres generelle selvbilde. Forskere undersøkte over 700 barn da de var 10, 12 og 14 år gamle. [Resultatene viste](#) at det er bruken av sosiale medier som er avgjørende: Jenter som «liker» og kommenterer andres poster og oppdateringer, fikk et dårligere fysisk selvbilde over tid. For guttene hadde det ikke noe å si. Det å poste bilder og tekst på sin egen sosiale medier-side ikke hadde betydning for selvbildet.

Vi støtter utvalgets vurderinger om behovet for mer kunnskap om sammenhengen mellom psykisk helse og sosiale medier. Digital utvikling har i sin natur et tempo som ikke vil kunne matches i forskningen. Mens vi venter på forskningsresultater som ofte vil være basert på en digital virkelighet som allerede har forflyttet seg, må vi tilpasse bruken til person og situasjon og følge nøye med på effekt underveis. Kontekst og individuelle faktorer er avgjørende og vil være svært varierende.

Fellesskap

Det er ikke uvanlig at ungdommer har tette og geografuavhengige vennskap på nett. Blant regjeringens innsatsområder er å øke kunnskapen om psykisk helse og forebygging av ensomhet, og vi erkjenner at mange opplever gleder og positivitet knyttet til fellesskapene som skapes i sosiale medier og i gamingspillene. Brukt riktig kan også erfaringer og lærdom fra disse fellesskapene bidra til en styrket familiedynamikk. Diskusjoner og felles eierskap til skjermbrukspraksis vil kunne bidra positivt i

familieklimaet og underbygge og styrke fellesskapet. Vi er glade for anbefalingene, og spesielt opptatt av skjermfrie soner og foreldreengasjement knyttet til hva barna gjør og hvem de møter på digitale plattformer.

Bruk av sosiale medier kan ha ulike effekter på ulike individer, og noen kan være mer sårbare for negative effekter enn andre. En nyere [studie](#) fra NTNU finner ikke støtte for at sosiale medier fremmer eller hemmer sosiale ferdigheter blant barn og unge. Studien viser at de som er mest aktive på sosiale medier, også tilbringer mest tid med venner offline. For å begrense ensomhet og negativ påvirkning i skadelige fellesskap må vi ruste de unge ved å blant annet bidra til å skape gode liv og skjermfrie alternativer i hverdagen for å sikre variasjon og ulike samhandlingsnivåer. Andre studier har vist at bruk av sosiale medier kan forsterke eksisterende vennskap og bidra til å skape nye.

Individuell regulering

Vi liker at utvalget konsentrerer seg om de ulike brikkene i laget og hvordan de kan styrkes, og at de presiserer at det i dag ikke finnes kunnskap som tilsier at myndighetene bør bestemme antall timer skjermtid for barn og unge, eller hvorvidt de skal bruke sosiale medier eller ikke. Dogmatiske anbefalinger kan lett fraskrive det ansvaret som ligger til regulering og individtilpasning. Eksempelvis har historien om Ibelin vist oss at fellesskapene kan ha en styrke og et omfang av vesentlig betydning, særlig der evnen til å delta fysisk er begrenset.

Helsedirektoratets råd om skjermbruk hos de minste barna er som utvalget presiserer ikke basert på at skjermtid i seg selv er skadelig, men at den kan fortrenge andre viktige aktiviteter som lek og fysisk aktivitet. Digitale dilemmaer som redsel for sosialt utenforskap ved å ikke delta i eksempelvis sosiale medier er fremtredende for alle grupperinger av unge. Selv om Ungdata-undersøkelsen ikke finner klare forskjeller i skjermtid etter barnas sosioøkonomiske bakgrunn utover bruk av internett, vil det som tilbys i livet utenfor skjermen være avgjørende. Når unge fra familier med lav sosioøkonomisk status bruker 1 time og 44 minutter mer på internett en gjennomsnittsdag enn barn fra familier med høy sosioøkonomisk status må vi undersøke hvorfor det er sånn. Vi kan velge å anse nettet som en kompensere kilde til kontakt og kunnskap der denne muligens mangler i hjemmet, eller man kan se nettbruken som tidsfordriv fordi andre meningsfulle aktiviteter ikke er tilgjengelige i samme grad av ulike årsaker knyttet til foreldrenes situasjon. Vi trenger mer kunnskap om hverdagens sammensetning og hvordan dette påvirker den totale situasjonen for barn og unges psykiske helse.

Rådet for psykisk helse



Tove Gundersen
Generalsekretær