

# Skærmtids betydning for børn og unges trivsel



Siden de digitale medier har gjort deres indtog i den moderne børnefamilie, har diskussionen om børns skærmtid været et populært stridspunkt. Men hvad ved vi egentlig om digitale mediers påvirkning af børn og unges sundhed? Er der en grænse for, hvor længe børn bør sidde foran skærmen? Og er det sandt, at digitale medier gør børn mere socialt isolerede?

Af **Julie Ellesøe Jespersen** 20. november 2018

Internationale studier viser, at der er en sammenhæng mellem børn og unges forbrug af skærme og deres fysiske og mentale sundhed. Overordnet ses det, at de børn og unge, der bruger meget tid foran skærmen, også er dem, der oplever flest fysiske, mentale og sociale problemer (kilde 1 og 2). Omvendt tyder det også på, at nogle former for skærmtid kan bidrage positivt til børn og unges sociale trivsel (kilde 2).

## Højt skærmforbrug og ringe livskvalitet

Et tysk studie fra 2015 har undersøgt sammenhængen mellem skærmtid og mental trivsel blandt børn og unge i alderen 5-18 år (kilde 1). Studiet viser, at de børn og unge, der bruger mest tid foran skærmen, også er dem, der generelt oplever flest hyperaktivitets- og opmærksomhedsproblemer. Denne gruppe af børn og unge oplever samtidig flere internaliserende problemer (såsom social tilbageslukkethed) og har generelt en ringere selv vurderet livskvalitet, sammenlignet med de børn og unge der bruger mindre tid foran skærmen.

"De piger, der bruger mest tid foran skærmen, udviser flest tegn på depression og psykisk mistrivsel."

## Depression og psykisk mistrivsel blandt piger

Et australsk studie fra 2013 har undersøgt sammenhængen mellem skærmtid og både fysisk og mental sundhed blandt piger i alderen 12-18 år (kilde 2). Af studiet fremgår det, at de piger, der bruger mest tid foran skærmen, samtidig er dem, der udviser flest tegn på depression og psykisk mistrivsel. Blandt disse piger ses også en negativ sammenhæng mellem mængden af skærmtid og

social trivsel, hvilket kan tyde på, at et højt skærmforbrug også betyder en højere grad af social isolation. Dog viser ét af de inkluderede studier, at dette ikke altid behøver at være tilfældet – og at skærmbrug også kan medføre socialt samvær med andre. Piger, der brugte mere tid på multiplayer-spil – altså den type spil man spiller sammen med andre – tilbragte mere tid sammen med deres venner og forældre i hverdagen, end de piger der spillede alene.

### **Hvordan påvirker skærmtid pigers fysiske sundhed?**

Samme studie undersøgte også sammenhængen mellem skærmtid og pigernes fysiske sundhed (kilde 2). Skærmtid er ofte forbundet med stillesiddende adfærd, om end der er eksempler på elektroniske spil eller enheder, der inviterer til mere fysisk aktiv leg. Tidligere forskning har vist, at der blandt voksne er en stærk sammenhæng mellem stillesiddende adfærd og en række forskellige sundhedsrisici, som eksempelvis overvægt, hjerte-kar-sygdomme og kredsløbsforstyrrelser. Men hvordan påvirker stillesiddende adfærd, særligt den brugt foran en skærm, børns og unges fysiske sundhed?



### **Overvægt og dårlig søvn**

I studiet ses en stærk sammenhæng mellem mængden af skærmtid og overvægt – især blandt de piger der dagligt bruger to timer eller mere foran skærmen. Derudover ses en sammenhæng mellem pigernes skærmbrug og søvnproblemer samt forekomsten af muskel- og ledsmerter. Blandt andet fordobles risikoen for søvnproblemer, hvis pigerne bruger mere end fire timer dagligt foran skærmen (kilde 2). Dette er bekymrende, da den danske Skolebørnsundersøgelse fra 2014 viste, at mellem 20% og 25% af danske skoleelever i alderen 11-15 år i hverdage bruger mere end fire timer dagligt foran skærmen (kilde 3).

"Børn med mentale eller sociale udfordringer foretrækker at bruge mere tid foran skærmen, da de er bedre til at navigere i det digitale rum."

### **Hvorfor hænger skærmtid sammen med mental mistrivsel?**

Begge studier indikerer altså, at mange stillesiddende timer foran skærmen er forbundet med en række både fysiske, mentale og adfærdsmæssige problemer hos børn og unge. Men selvom disse sammenhænge er tydelige, så siger studierne ikke noget om, hvorfor vi ser de sammenhænge, vi gør. Dette gælder især i forhold til de mentale og adfærdsmæssige problemer, da det her kan være særligt svært at fastslå kausaliteten mellem højt skærmbrug og mental mistrivsel – eller med andre ord, hvad der forårsager hvad. En mulig forklaring kan være, at børn med mentale eller sociale udfordringer måske foretrækker at bruge mere tid foran skærmen, fordi de er bedre til at navigere i det digitale rum fremfor det fysiske (kilde 1). Dette ses bl.a. hos børn med autisme, ADHD og OCD, der ofte trives godt med digitale spil, netop fordi det er et afgrænset rum, hvor de kan definere deres egne sociale spilleregler (kilde 4).

### **Er manglende fysisk aktivitet en mulig forklaring?**

En anden mulig forklaring relaterer sig til, at tid brugt foran skærmen oftest er en stillesiddende aktivitet. Fysisk aktivitet er som bekendt forbundet med mental *trivsel* – og den manglende fysiske aktivitet ved meget skærmtid kan derfor tænkes at føre til en højere grad af mental *mistrivsel* (kilde 1). Dog viser det australske studie, at selv når forskerne tager højde for pigernes fysiske aktivitet – dvs. selv når pigerne er fysisk aktive "nok" i hverdagen – så er skærmtid stadig en risikofaktor i forhold til deres mentale trivsel (kilde 2).



Drew Rae,

Pexels

### **Socialt præstationspres online kan give dårligt selvværd**

En sidste mulig forklaring på, at vi ser en sammenhæng mellem højt skærmb brug og mental mistrivsel, kan være, at meget tid brugt foran skærmen medfører, at børn og unge bliver præsenteret for og i højere grad sammenligner sig selv med urealistiske idealer. Det kan eksempelvis være i forhold til udseende og kropsidealer, som kan virke uopnåelige, men også i forhold til oplevelser, evner og præstationer, som børn og unge måske føler, at de ikke kan leve op til. Dette kan betyde, at både børn og unge gennem deres online oplevelser føler et socialt pres, som så igen kan bidrage til social eller mental mistrivsel (kilde 1). Sammenhængen mellem skærmb brug og fysisk og mental mistrivsel hos børn og unge kan altså have mange mulige forklaringer, og der er ikke nødvendigvis ét rigtigt svar.

### **Hvor meget skærmtid er for meget?**

I Danmark har vi ikke klare retningslinjer for, hvor meget skærmtid der er for meget skærmtid. I USA følger man følgende anbefalinger fra *American Academy of Pediatrics (AAP)*:

- At børn yngre end 18 måneder ikke bruger tid foran skærme.
- At børn i alderen 2-5 år bruger max. 1 time foran skærmen dagligt, og at forældre bør være med på sidelinjen.
- At mængden af skærmtid for børn i alderen 6 år og opefter bør begrænses (5).

Lignende tidsbegrænsninger findes dog ikke i dansk regi. I stedet er Sundhedsstyrelsens anbefalinger, at mængden af skærmtid for børn i alderen 1-4 år bør begrænses, og at selvom småbørn kan have godt af stillesiddende aktiviteter, så er det vigtigt, at de får bevæget sig så meget som muligt (kilde 6). Omvendt er debatten om børns skærmtid dog ikke kun et spørgsmål om kvantitet, men i høj grad også et spørgsmål om kvalitet - det vil sige, at både forældre og fagprofessionelle bør interessere sig for, *hvad* det er børn og unge foretager sig, når de sidder foran skærmen, fremfor kun at fokusere på, *hvor længe* de sidder der.

---

## Kilder

1. [Suchert, V., Hanewinkel, R., & Isensee, B. \(2015\). Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: A systematic review. \*Preventive medicine\*, 76, 48-57.](#)
2. [Costigan, S. A., Barnett, L., Plotnikoff, R. C., & Lubans, D. R. \(2013\). The health indicators associated with screen-based sedentary behavior among adolescent girls: a systematic review. \*Journal of Adolescent Health\*, 52\(4\), 382-392.](#)

## Sekundære kilder

3. [Rasmussen, M., Pedersen, T. P., & Due, P. \(Eds.\). \(2015\). \*Skolebørnsundersøgelsen 2014\*. Statens Institut for Folkesundhed.](#)
4. [Psykiatrifonden. Børns sociale relationer i den digitale tidsalder.](#)
5. [American Academy of Pediatrics \(2016\). American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use. American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use.](#)
6. [Sundhedsstyrelsen. Anbefalinger for fysisk aktivitet børn 1-4 år.](#)

---

## LÆS OGSÅ:

- [Børns digitale dannelse](#)
- [Digitale mediers indflydelse på familielivet](#)
- [Hvad er det pædagogiske potentiale ved digitale dagtilbud?](#)
- [Tablets i skolen - fordele og ulemper ved digitale redskaber i undervisningen](#)
- [Når mobningen bliver digital](#)
- [Råd og vejledning til digital dannelse i praksis](#)

## Yderligere information

- Faktaboks:

**Kilde 1:** Tysk [forskningsreview](#) fra 2015. Studiet samler konklusionerne fra 91 studier, der alle levede op til følgende inklusionskriterier: 1) Studiet skulle fokusere på børn i skolealderen (5-18 år), 2) studiet skulle være en tværsnitsundersøgelse, 3) studiet skulle beskrive hvordan stillesiddende adfærd var defineret, 4) studiet skulle fokusere på mental sundhed (både psykopatologiske symptomer/syndromer og psykologisk trivsel).

I forskningsreviewet er skærmtid defineret som mængden af tid brugt foran et TVen , computer eller en elektronisk spillekonsol. Tablets og smartphones er ikke medregnet. Alt skærmb brug er defineret som stillesiddende.

**Kilde 2:** Australsk [forskningreview](#) fra 2013. Studiet samler konklusionerne fra 33 studier, der alle levede op til følgende inklusionskriterier: 1) Studiet skulle fokusere på piger i alderen 12-18 år, 2) studiet skulle undersøge sammenhængen mellem stillesiddende skærmbrug (TV, computer, elektroniske spillekonsoller) og diverse sundhedsindikatorer (fysiske, mentale/psykosociale og adfærdsmæssige).