BØRNS VILKÅR

ANALYSE FRA BØRNS VILKÅR • NOVEMBER 2023

Små børns liv med skærme

Tak!

Vi vil gerne sende en stor tak til de børn, der har bidraget med vigtig viden ved at deltage i undersøgelsen. Både de børn, der har besvaret spørgeskemaet, og dem, der har deltaget i interviews.

Vi vil også gerne takke personalet i alle de børnehaver, der er en del af Børns Vilkårs Børnehavepanel, og som har gjort det muligt at gennemføre undersøgelsen.

Derudover vil vi sige tak til DR Analyse for adgang til og sparring om data fra Seermålingen for de 3-6-årige.

Indhold

Indledning 3

Opsummering 5

Vi anbefaler 7

Omfang: Knap ni ud af ti børnehavebørn bruger skærme derhjemme 9

Skærmtid: Mange børn ser skærm alene, men vil gerne have far og mor med 19

Indhold: Hvert fjerde barn har set noget, der gjorde dem bange eller kede af det 25

Regler: Syv ud af ti børn oplever, at de selv må bestemme, hvad de ser 31

Rollemodeller: Hvert femte barn har været ked af det, fordi de voksne så på skærm 39

Metode 44

Noter 49

Litteraturliste 51

Indledning

Skærme som tablets og telefoner giver adgang til en næsten uendelig verden af indhold og underholdning on demand for både store og små. I takt med at skærmene er rykket ind i de fleste familiers hjem, har de også fået en markant indflydelse på familiernes hverdagsliv og samvær. Netop derfor skal vi huske at spørge børnene om deres oplevelser og erfaringer med at bruge skærme derhjemme. I denne undersøgelse fortæller mere end 500 børn, der går i børnehave, om deres brug af skærme.

Små børn vokser i dag op med et stort udvalg af skærme i hjemmet. Knap ni ud af ti børn i denne undersøgelse har adgang til en tablet eller telefon, og i de gennemførte interview fortæller flere børn med stolthed i stemmen, at de har deres helt egen tablet.[1] Børn lærer at forstå og begå sig i omverdenen gennem fysisk kontakt med ting og mennesker. Paradoksalt nok foregår en stadig større del af børnenes vågne timer i den digitale virkelighed. Tal fra Seermålingen viser, at 3-6-årige børn i gennemsnit streamer og ser traditionelt tv (flow-tv) mere end 11 timer om ugen.[2] Hertil skal lægges tid brugt på spil og apps. For mange børn er skærmtiden samtidig en aktivitet, der foregår alene og passivt – fx mens mor eller far gør rent, laver mad eller selv bruger skærm.

Små børns skærmbrug følger den generelle udvikling i befolkningen, hvor traditionel tv-sening på faste tidspunkter (flow-tv) i stigende grad erstattes med streaming, der giver adgang til film og videoer når og hvor som helst. Blandt de mindste børn er det særligt streaming via tjenesterne DRTV, Disney+ og Netflix, der hitter. På en klar førsteplads finder vi videoplatformen YouTube, som 42 pct. af de 3-6-årige børn benytter på en gennemsnitlig uge.[3] På platforme som YouTube er børnene i højere risiko for at blive eksponeret for ikke-alderssvarende indhold, fastholdelsesmekanismer og markedsføring. Flere end hvert fjerde barn i denne undersøgelse har oplevet at se noget på skærmen, der gjorde dem bange eller kede af det. Derfor er det afgørende, at børn ikke sættes passivt foran en skærm uden en voksen i nærheden, der kan guide barnet til alderssvarende indhold og samtidig være opmærksom på barnets signaler.

Undersøgelser af børns forhold til skærme baserer sig ofte på svar fra børnenes forældre.[4] Men det er vigtigt, at vi også inddrager børnene selv og er nysgerrige på, hvad der er sjovt, spændende eller svært i børnenes interaktion med skærme. Med denne undersøgelse forholder vi os bredt til skærmbrug i en hverdagslivsramme. Vi undersøger hvilke følelser, det vækker i børn at bruge skærm, og i hvilke situationer, skærmen typisk er fremme. Forskning viser, at relationen mellem forældre og børn i stigende grad udfordres af afbrydelser fra forældrenes smartphones og andre devices, der stjæler opmærksomheden.[5] Derfor udforsker undersøgelsen også børnenes syn på de voksnes skærmbrug.

Interviewer: *Kan I ikke fortælle mig – Hvad kan I allerbedst lide at lave, når I kommer hjem fra børnehave?*

Andreas: *Jeg kan faktisk bedst lide at spille PlayStation og tablet.*

Interviewer: *Okay, PlayStation og tablet.*

Andreas: *Og iPad.*

Lea: *Og fjernsyn og Lego Friends.*

OM UNDERSØGELSEN

Børns Vilkår har undersøgt de 4-6-åriges forhold til skærme og deres skærmbrug i hjemmet med primært udgangspunkt i brugen af tablet og telefon. Vi har fokuseret på følgende aspekter af børns skærmbrug:

- Aktiviteter på skærmen og aktiv/passiv brug
- Brugssituationer
- Samvær (individuelle og kollektive former)
- Regler og rammer
- Følelsespåvirkning
- Forældres skærmbrug og barnets oplevelse af dette

Rapporten bygger på en kvantitativ spørgeskemaundersøgelse blandt 567 børnehavebørn på 5-6-år* samt interview med 86 børn i alderen 4-6 år. Derudover inddrages tal fra Seermålingen, der viser de 3-6-åriges adfærd ift. streaming og traditionel tv-sening.

Undersøgelsens udgangspunkt er de små børns egne oplevelser omkring skærme i hjemmet. Der vil være forhold, hvor fx forældre har en anden forståelse eller viden end barnet.

*To børn på 7 år deltog i spørgeskemaundersøgelsen. Børnene havde fået udsat skolestarten og gik derfor fortsat i børnehave.

Opsummering

- Knap 9 ud af 10 børn i undersøgelsen har adgang til skærme som tablets og telefoner i hjemmet. Børnene bruger især tablets og telefoner til passive aktiviteter, hvor de ser film og videoer. Flere børn har også erfaringer med en mere aktiv brug, hvor skærmen bruges til fysiske eller kreative aktiviteter eller til at holde kontakt med familie og venner. Drenge er i højere grad end piger sammen med deres venner om aktiviteter på tablet eller telefon. Blandt drengene svarer knap 7 ud af 10, at de nogle gange bruger skærmen sammen med en ven, mens det samme gælder for lige knap halvdelen af pigerne.

- Halvdelen af de børn, der bruger tablets eller telefoner derhjemme, bruger dem nogle gange, når de spiser morgenmad eller aftensmad. Mere end fire ud af ti børn har nogle gange skærmen med, når de ligger i deres seng, inden de skal sove.

- 7 ud af 10 børn angiver, at de bruger skærmen alene derhjemme. Mange børn fortæller, at de voksne i hjemmet er optagede af praktiske gøremål som madlavning eller rengøring, imens børnene bruger skærmen. Når børn ser skærm med andre, er det oftest med søskende eller jævnaldrende. 1 ud af 3 børn fortæller, at de bruger skærmen med de voksne. Enebørn oplever i højere grad end børn med søskende, at de har samvær med forældre eller andre voksne om skærmen. Mange børn giver i undersøgelsen udtryk for, at det er rart at være sammen med de voksne, og de efterspørger mere tid til samvær – både med og uden skærmen.

- I undersøgelsen angiver 28 pct. af børnene, at de har prøvet at se noget, der gjorde dem bange, og 26 pct. at de har set noget, der gjorde dem kede af det. I sådanne situationer giver børnene udtryk for at have brug for deres forældres nærvær og hjælp til at håndtere deres følelser. Det er dog ikke alle børn, der efterfølgende taler med deres forældre om, hvad de har set og oplevet. Omkring 4 ud af 10 har ikke talt med de voksne derhjemme, når de har set noget, der gjorde dem bange eller kede af det.

- I de fleste familier er der regler for børnenes brug af skærme, men reglerne er langt fra ens. Børnene oplever i højere grad, at der er regler for, hvornår og hvor længe de må bruge skærme, end for hvilket indhold de må se. Fx angiver knap 7 ud af 10 børn i undersøgelsen, at de voksne bestemmer, hvor længe de må bruge digitale medier, mens færre end 1 ud 3 angiver, at der er regler for, hvad de må bruge skærmen til. Regler kan give anledning til konflikter – særligt når skærmen skal slukkes, hvilket flere børn synes er svært. Knap hvert femte barn i undersøgelsen svarer, at de voksne hverken bestemmer, hvornår, hvor længe eller hvad barnet må se eller lave på skærmen.

- 4 ud af 10 børn har oplevet, at deres forældre ikke havde tid til at være sammen med dem, fordi de kiggede på skærme, og hvert femte barn har følt sig ked af det af samme grund.

- Tal fra Seermålingen, som Børns Vilkår har modtaget fra DR, viser, at 80 pct. af børn i 3-6-årsalderen streamer ugentligt. Børnene bruger i gennemsnit 84 min. på streaming og 17 min. på traditionelt tv. Samlet set tilbringer de 101 minutter foran en skærm hver eneste dag. Det svarer til mere end 11 timer om ugen (tid brugt på spil og apps er ikke inkluderet). YouTube, DR og Netflix er de mest udbredte streamingtjenester og videoplatforme. Alle tal er opgjort pr. 1 halvår 2023.

Små børns liv med skærme

VI ANBEFALER

Mange forældre og voksne er i tvivl om, hvordan gode skærmvaner kan se ud, og hvor meget skærmen bør fylde i familiens liv. Vi har samlet et udsnit af Børns Vilkårs anbefalinger til de 3-6-årige herunder. Læs mere på Børns Vilkårs Skærm-guide.

Om 3-6-åriges skærmbrug

Begræns skærmbrug for børn på 3-6 år

Børn lærer at forstå verden gennem fysisk kontakt med både ting og mennesker. De har brug for at røre, lugte, lytte og smage samt at have tæt kontakt med voksne, som de kan spejle sig i. Det kan de digitale medier ikke tilbyde. Det er vigtigt, at tiden foran skærmen ikke erstatter den tid, de har brug for til at bevæge sig, være sammen med andre og lege.

Hvis barnet er på skærm, anbefaler vi, at du prioriterer skærmbrug, hvor barnet er aktiv eller kreativ, højere, end skærmbrug hvor barnet er passiv forbruger. Med hensyn til skærmtid kan en tommelfingerregel være maks. 5 timer på en uge, gerne mindre, og ikke mere end 45 min. pr. dag. En undtagelse kan være, hvis barnet ser en alderssvarende film sammen med en voksen.

Børn i denne alder skal være sammen med/under opsyn af en voksen, når de bruger skærm, uanset hvad den bruges til

Små børn har brug for at dele deres oplevelser på skærmen med en nær voksen. Sørg for at være tæt på dit barn, så du kan reagere og støtte barnet, hvis det ser noget, som er svært at forstå, eller som påvirker det følelsesmæssigt.

Hjælp barnet med at forstå og håndtere følelser, der kan opstå, når skærmen skal slukkes

Dit barn har brug for, at du hjælper det med at komme gennem de frustrationer, der ofte opstår, når skærmen skal slukkes. Vis, at du forstår barnets følelser, og tilbyd i stedet en fælles aktivitet.

Hold skærmfri tid under måltider

Der er mange ting, børn skal lære i forbindelse med måltider. Skærmen blokerer bl.a. for sanseoplevelser og den kontakt og nærvær fra forældrene og andre, som de har behov for.

Brug ikke skærm som trøst eller afledning fra følelser

Det kan være fristende at bruge skærmen, når dit barn er ramt af svære følelser. Det er dog vigtigt at lære at håndtere og udholde alle slags følelser. Det gør vi ved at blive mødt og forstået. Ikke ved at blive afledt af en skærm.

Undgå skærmbrug før sengetid og ved putning

Skærmbrug kan gøre det sværere at falde i søvn og forstyrrer nattesøvnen. Derfor er det bedst at undgå skærm helt efter aftensmaden.

Børn skal kun se alderssvarende indhold

Forhold dig til, hvad dit barn ser på skærmen. Brug de vejledende aldersvurderinger. Aldersvurderinger er dog kun vejledende, og du ved bedst, hvad dit barn kan håndtere.

Om de voksnes eget skærmbrug

Brug din skærm mindst muligt, når du er sammen med dit barn

Når du kigger på din skærm, bryder du den vigtige kontakt med dit barn. Du viser også barnet, at det skærmen tilbyder, er mere spændende end barnet. Læg derfor skærmen væk, når I er sammen, så den ikke forstyrrer jeres samvær. Sæt evt. telefonen på lydløs, så du ikke bliver forstyrret.

Fortæl barnet, hvad du bruger skærmen til, når du kigger på den, mens I er sammen

Det kan være nødvendigt at kigge på skærmen, og ordne nogle ting, når du er sammen med dit barn. For barnet er det dog umuligt at aflæse, hvad du laver på skærmen. Begræns derfor dit skærmbrug, og fortæl hvad du laver. Fortæl også, når du er færdig med at se på skærmen.

Omfang: Knap ni ud af ti børnehavebørn bruger skærme derhjemme

Langt de fleste børn i undersøgelsen bruger skærme som tablets og telefoner derhjemme. Skærmene bruges især til passive aktiviteter, hvor barnet ser film eller videoer på fx Ramasjang, Netflix og YouTube (Kids), men også til Pokémon-jagt og dansemoves. Halvdelen af børnene fortæller, at de nogle gange får lov at have skærmen med til måltider.

Børn på 4-6 år har et stort kendskab til forskellige typer skærme, og de har ofte adgang til mere end én type skærm i hjemmet. Knap ni ud af ti børn (87 pct.) angiver i spørgeskemaundersøgelsen, at de bruger enten en tablet eller en telefon derhjemme. Nogle børn låner tabletten af deres forældre, mens andre har deres egen eller en, de deler med deres søskende. En del får lov til at bruge deres forældres telefon, men typisk er telefonerne forbeholdt forældre og ældre søskende.

Vibe: *Vi har to iPad'er. En til min storebror og en til mig. Og så sådan en baby iPad til min lillesøster.*
Interviewer: *Okay, så I har faktisk tre? En til hvert barn?*
Vibe: *Ja.*

SÅDAN DEFINERER VI BEGREBET 'SKÆRM' I UNDERSØGELSEN

Skærme er et bredt begreb, der tæller mange typer devices, fx tv, computer, telefon, tablets og diverse spillekonsoller. Denne undersøgelse er afgrænset til primært at handle om de små skærme som tablets og telefoner. Det skyldes, at disse skærmtyper har flere anvendelsesmuligheder og har en størrelse, som gør det muligt for børnene at bruge dem alene. Tablets findes i langt de fleste børnefamilier, og små børn er ofte brugere af tabletten i hjemmet.[6]

I den kvantitative undersøgelse har vi konkret spurgt børn om deres brug af iPad, da det er dette ordvalg, som børn i børnehavealderen bruger om tablets. Til de børn der ikke bruger en iPad derhjemme, har vi i stedet spurgt til deres brug af telefon. 87 pct. af børnene har svaret på spørgsmålene med udgangspunkt i iPad, 13 pct. med udgangspunkt i telefon. Børn der hverken bruger iPad eller telefon (13 pct.) har sprunget nogle af spørgsmålene over, se noter til figurer.

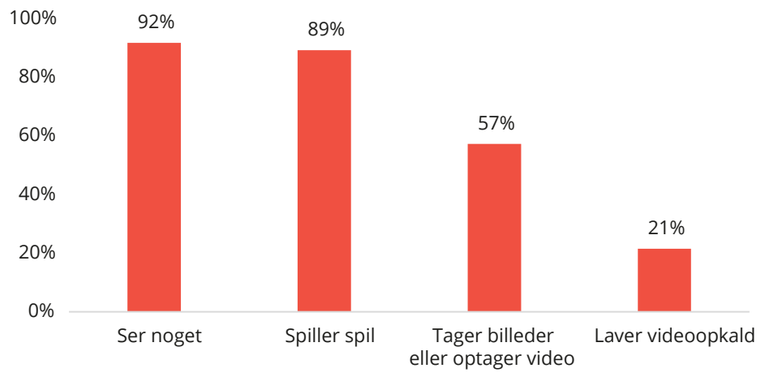
I rapporten benyttes enten betegnelsen tablet/telefon eller skærm.

På skærmen kan man "se noget" og spille

Interviewer: *Hvad kan I godt lide at lave på iPad?*
Karla: *Jeg kan godt lide at se noget på min iPad.*
Sigurd: *Eller jeg kan godt lide at spille zombie-spil (...)*
Interviewer: *Hvad kan du godt lide at se?*
Karla: *Jeg kan godt lide at se noget på Netflix.*

Når børnehavebørn skal fortælle, hvad de laver på skærmene derhjemme, bruger de betegnelsen 'at se noget' om det at se film eller videoer. Omkring ni ud af ti børn, der bruger tablet eller telefon derhjemme, bruger den til at se film eller videoer. Lige så mange bruger den til at spille spil. Knap seks ud af ti tager selv billeder eller optager videoer, mens hvert femte barn i undersøgelsen svarer, at de bruger tabletten eller telefonen til at snakke med deres familie på video, fx over FaceTime.

Figur 1. Andel børn der ser noget, spiller spil, tager billeder/videoer og laver videoopkald



Note: 491 besvarelser på spørgsmålene: "Ser du noget på iPad'en/telefonen derhjemme?", "Spiller du spil på iPad'en/telefonen derhjemme?", "Tager du billeder eller optager videoer med iPad'en/telefonen derhjemme?". 484 besvarelser på spørgsmålet: "Bruger du iPad'en/telefonen til at snakke med din familie på video, fx over FaceTime?"

De fleste børn i undersøgelsen (91 pct.) bruger en tablet/telefon til flere forskellige ting, fx til både at spille spil og til at se noget. 8 pct. af børnene bruger kun mediet til én af de oplistede aktiviteter. Mere end hvert andet barn (55 pct.) bruger skærmen til tre eller flere aktiviteter.

55% bruger tablet/telefon til **tre eller flere aktiviteter**

36% bruger tablet/telefon til **to aktiviteter**

8% bruger tablet/telefon til **én aktivitet**

Note: 5 børn, svarende til 1 pct., bruger hhv. tablet/telefon men til andre aktiviteter end de angivne. Antal besvarelser fremgår af noten til figur 1.

Børn er både passive og aktive skærmforbrugere

At spille spil og at 'se noget' kan for børnene inkludere mange forskellige ting. Det kan både være passiv streaming, hvor barnet kigger på film eller videoer alene eller sammen med andre, og det kan være programmer og spil, der lægger op til fysiske eller kreative aktiviteter, som fx Pokémon GO, tegneprogrammer eller yoga med Ramasjang-karakteren Motor Mille. I interviewene møder vi børn, der næsten ikke kan sidde stille, når de fortæller om, hvordan det udspiller sig, når de spiller Just Dance og danser på stuegulvet foran skærmen eller jagter Pokémons i nabolaget med telefonen. I et interview med Lea på 4 år fortæller hun gentagne gange om Just Dance, som hun tydeligvis er meget begejstret for:

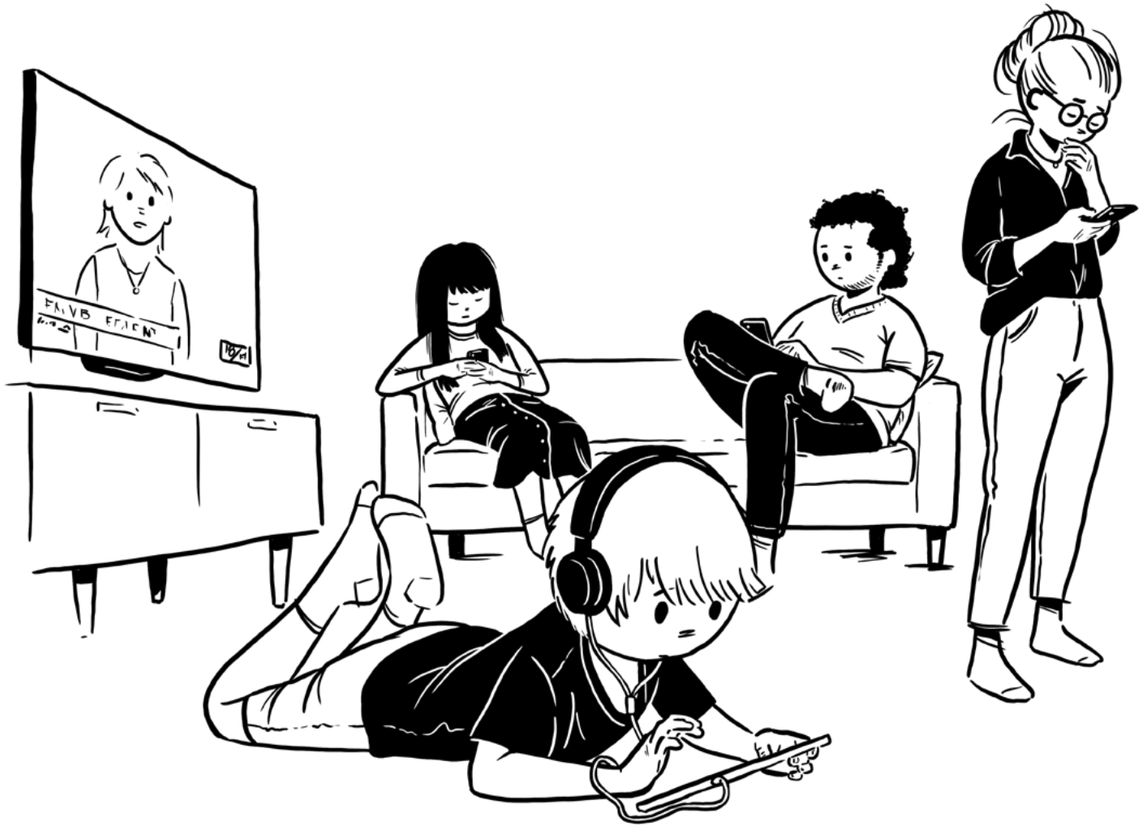
Interviewer: *Hvad kan I godt lide ved at se noget eller spille?*
Lea: *Jeg kan bedst lide Just Dance*
Interviewer: *Hvorfor er det sjovt?*
Lea: *Fordi man skal danse.*

Andre børn fortæller, at de spiller på spillekonsoller, hvor de skal bevæge sig, at de laver sjove ansigter med filtre på Snapchat, og at de snakker med deres forældre eller bedsteforældre over FaceTime. Hvor nogle platforme hovedsageligt lægger op til passiv streaming eller tv-sening, inviterer andre til, at barnet samtidig er fysisk aktiv eller kreativt skabende.

Her giver 4-årige Lea endnu et eksempel på, hvordan hun interagerer med skærmen, når hun spiller "Skæg med bogstaver" i Ramasjang-appen:

Lea: *Og Hr. Skæg. Man skal finde bogstaver. Det er sådan en, hvor man skal trykke ind på noget, og så skal man gå rundt, og så siger telefonen "S" og alle mulige bogstaver [...] så kan man høre, hvad man skal tage billede af.*

Tidligere undersøgelser har peget på, at børn i højere grad er passive seere foran skærmen og i mindre grad indgår i aktive aktiviteter, hvor de fx er kreative, producerende eller i bevægelse på eller foran skærmen.[7] I 2018 viste en kvantitativ undersøgelse blandt børnehavebørn, at 95 pct. af børnene vurderede, at en tablet er en, man kan sidde stille med, mens kun 31 pct. af børnene svarede, at man kan bevæge sig rundt, imens man bruger en tablet. Undersøgelsen konkluderede også, at børn, der opfattede en tablet som noget, man kan gå rundt med, havde et mere varieret skærmbrug.[8]



DET VISER FORSKNINGEN

De små og regelmæssige begivenheder i barnets hverdag er særligt betydningsfulde, og derfor har flere studier undersøgt betydningen af at have skærme tændt ved familiens måltider og ved sengetid.

Et fransk studie fra 2023, med deltagelse af knap 14.000 børn i alderen 2-5 år, har afdækket, at 41 pct. af de franske småbørnsfamilier med børn i 2-årsalderen har tv'et tændt under måltiderne. Forskerne har undersøgt de 2-åriges sproglige udvikling og de 3-5-åriges evner til at løse problemer, og for begge aldersgrupper finder de en negativ sammenhæng mellem børnenes udvikling og måltider indtaget foran skærmen. Med henvisning til en række andre studier forklarer forskerne sammenhængen med, at tv'et forstyrrer interaktionen mellem barn og forældre, som ellers har stor betydning for barnets sproglige udvikling. Derudover kan den auditive og visuelle stimulering fra tv'et distrahere barnet, og baggrundsstøjen kan gøre det sværere for barnet at høre sprogets lyde.[9]

En række studier har påvist, at skærmtid om aftenen og lige op til sengetid påvirker søvnen negativt. I 2018 viste et systematisk review af forskningslitteratur fra Statens Institut for Folkesundhed, at særligt fjernsyn om aftenen og spil på tablets forkorter det lille barns søvn. Et studie afdækker bl.a., at de små børn, der ser skærm frem mod sengetid, både har større modstand mod at skulle i seng og er længere tid om at falde i søvn, end børn der ikke har skærmtid om aftenen.[10]

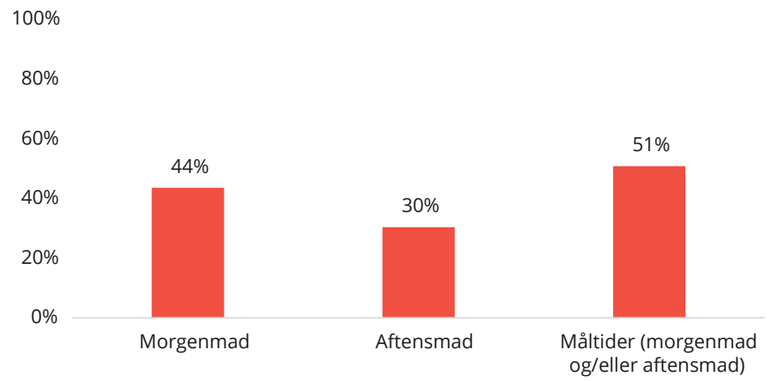
Halvdelen af børnene har nogle gange skærmen med til bords

I denne undersøgelse har vi valgt at afdække børnenes brug af skærme i forbindelse med måltider og ved sengetid. Det har vi gjort ud fra en betragtning om, at det er tidspunkter i familiernes hverdag, hvor børn og forældre er samlet, og hvor små børn typisk har brug for deres forældres nærvær og opmærksomhed.

For det lille barn er der meget læring knyttet til måltidet. Det handler bl.a. om at lære at begå sig socialt, at udforske maden med sine sanser og at mærke kroppens signaler. Derudover er måltidet en anledning til at være samlet som familie og fx snakke om, hvad der skal ske eller er sket i løbet af dagen. På samme måde er sengetiden et tidspunkt, hvor det lille barn har brug for omsorg, nærvær og hjælp fra sine forældre til at runde dagen af og at omstille sig til at skulle sove.

Halvdelen (51 pct.) af de børn, der bruger tablets eller telefoner derhjemme, svarer, at de bruger dem i forbindelse med måltiderne. 44 pct. bruger nogle gange tablets eller telefoner, når de spiser morgenmad, og 30 pct. har nogle gange skærmene med ved middagsbordet. Disse tal vidner om, at det er relativt udbredt blandt småbørnsfamilier at have skærme med til bords.

Figur 2. Andel børn der nogle gange bruger tablet/telefon ved måltider



Note: 489 besvarelser på spørgsmålet "Bruger du nogle gange iPad'en/telefonen, når du spiser morgenmad?" og 490 besvarelser på spørgsmålet "Bruger du nogle gange iPad'en/telefonen, når du spiser aftensmad?"

Vi kan på baggrund af denne undersøgelse ikke udlede, om skærmene er en fast bestanddel af familiens måltider eller blot bruges fra tid til anden. I et interview fortæller Vibe på 5 år, at skærmen gerne må være fremme under måltidet, når hun og storebror spiser på værelset:

Interviewer: *Sig mig engang, er der nogen hjemme hos jer, der ser på en skærm, mens de spiser?*
Vibe: *Mig og min storebror. Og ingen andre.*
Interviewer: *Og hvornår får I lov til det?*
Vibe: *Når vi er oppe på værelset og spiser. Så må vi godt se mobil.*
Interviewer: *Er det om morgenen eller til frokost?*
Vibe: *Begge dele.*

I spørgeskemaundersøgelsen har vi alene haft fokus på børnenes brug af tablet eller telefon. Hjemme i børnenes familier er det dog især tv-skærmen, der kører, imens de spiser. Fx fortæller 4-årige Agnes, at det at se fjernsyn er en del af morgenritualet hjemme hos hende.

Agnes: *(...) Jeg spiser min mad, men så imens til morgenmad, så kan jeg se noget tv.*
Interviewer: *Ja, så du kan sidde og se fjernsyn, mens du spiser morgenmad? Må man det hver dag hjemme ved dig?*
Agnes: *Ja.*

Hjemme hos Elinor er det også fjernsynet, der er tændt, når de spiser aftensmad. På fjernsynet ser de fx Gurli Gris, der er det mest sete program på DRTV blandt de 3-6-årige.[11] Elinor fortæller her, hvordan hun skiftevis spiser og kigger på skærmen:

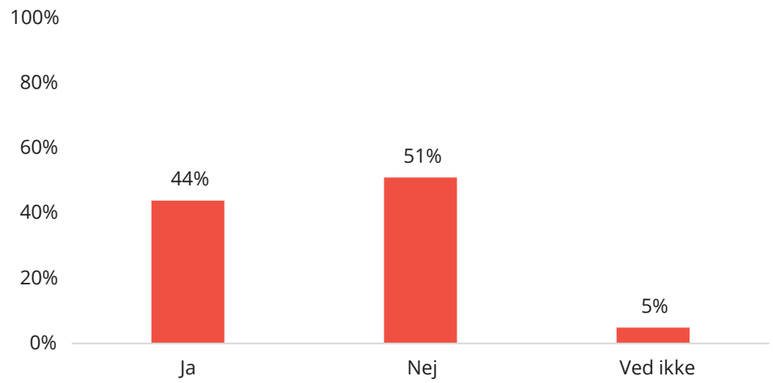
Elinor: *Når vi spiser aftensmad, så ser vi.*
Interviewer: *Når I spiser aftensmad, så ser i på fjernsynet? Hver aften eller nogle gange?*
Elinor: *Hver aften.*
Interviewer: *Hvad ser I så på fjernsynet?*
Elinor: *Gurli [Gris], Gustav, Anders og Katrine [Lille Nørd] (...)*
Interviewer: *Hvordan er det at se fjernsyn, mens I spiser, synes du?*
Elinor: *Så tager jeg først en bid og så ser jeg fjernsyn og så en bid og så fjernsyn og så en bid og så fjernsyn.*

Det er ikke kun børnene, der ser på skærm under måltidet. I nogle familier har alle en skærm med ved bordet. Sådan er det nogle gange hjemme hos Bjørk på 4 år:

Interviewer: *Og hvad med dig Bjørk, må man altid gerne se noget, når man spiser aftensmad hjemme ved dig?*
Bjørk: *Ja.*
Interviewer: *Hvad laver din mor og far så? Ser de også noget?*
Bjørk: *De ser på iPad og telefon.*
Interviewer: *Mens de spiser?*
Bjørk: *Ja.*

I forbindelse med sengetid er skærmene også i spil i nogle småbørnsfamilier. 44 pct. af børnene svarer, at de nogle gange bruger tablet eller telefon, når de ligger i deres seng, inden de skal sove. Nogle børn fortæller, at de ser noget på skærmen, mens andre spiller spil. For enkelte børn er skærmen en fast del af putteritualet, hvor de fx ser og hører godnatsange.

Figur 3. Andel børn der nogle gange bruger tablet/telefon ved sengetid



Note: 489 besvarelser på spørgsmålet "Bruger du nogle gange iPad'en/telefonen, når du ligger i din seng, inden du skal sove?"

Hjemme hos 4-årige Agnes er iPad'en med ved puttetid, og hun fortæller, at hun som oftest ligger og spiller et spil i sin seng, inden hun lægger sig til at sove:

Interviewer: *Og hvad så når det er tid til, at du skal sove, hvad sker der så?*
Agnes: *Så er det, at jeg bare lægger den [iPad'en] på mit natbord.*
Interviewer: *Er det dig selv, der vælger at stoppe, eller er det mor eller far, der siger det?*
Agnes: *Det er mig, det er mig selv (...)*
Interviewer: *Kommer du så ikke til at se noget hele natten?*
Agnes: *Nej! Jeg ved tiden, og jeg ved...*
Interviewer: *Er der sat tid på din iPad også om aftenen, ligesom der er om dagen?*
Agnes: *Nej. Det er bare mig, som vælger, hvornår det er. Men hvis det er for lang tid, så kommer min mor og far.*
Interviewer: *Nå okay, så de kommer til sidst nogle gange. Hvad siger de så til dig?*
Agnes: *Så siger de, at det er stoppetid. Og så stopper jeg den, og så er det stoppetid.*

3-6-åriges forbrug af tv og streaming

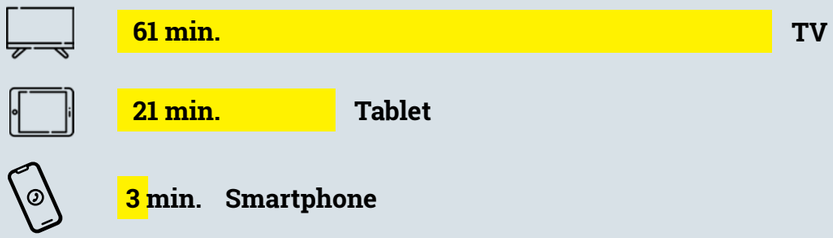
80%

af børn i 3-6-årsalderen streamer ugentligt.

Det gennemsnitlige daglige minutforbrug for børn i 3-6-årsalderen: 84 min. på streaming og 17 min. på traditionelt tv. Samlet 101 minutters skærmbrug. Ugentlig skærmtid: 11 timer.

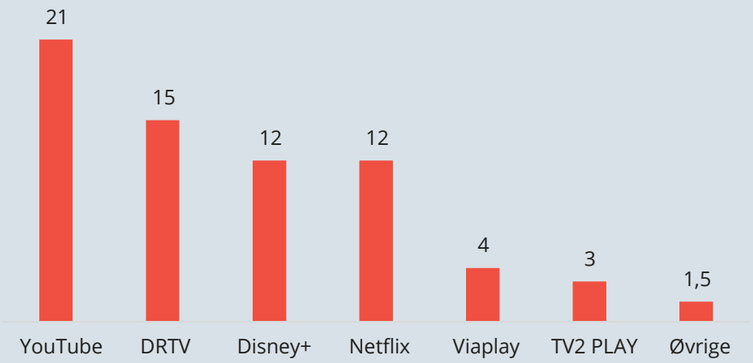
*Note: Tallene inkluderer tid brugt på videoplatformen YouTube men eksklusiv tid brugt på øvrige spil og apps. Baseret på 1. halvår 2023.

Figur 4. 3-6-åriges daglige minutforbrug på streaming fordelt på enheder, pr. 1. halvår 2023



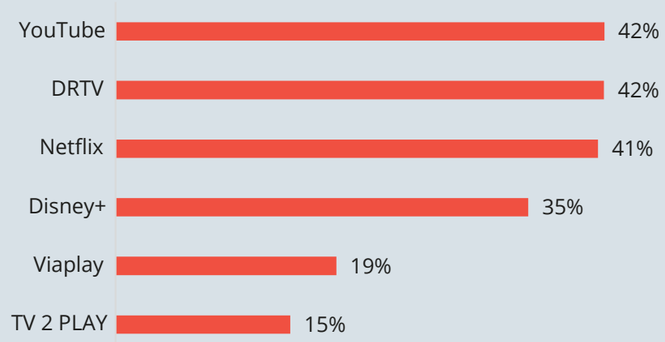
Note: Figuren viser det gennemsnitlige daglige minutforbrug på streaming blandt børn på 3-6 år fordelt på hhv. tv, tablet, smartphone. Tallene er afrundet til nærmeste hele tal.

Figur 5. 3-6-åriges daglige minutforbrug opdelt på streamingtjenester, pr. 1. halvår 2023



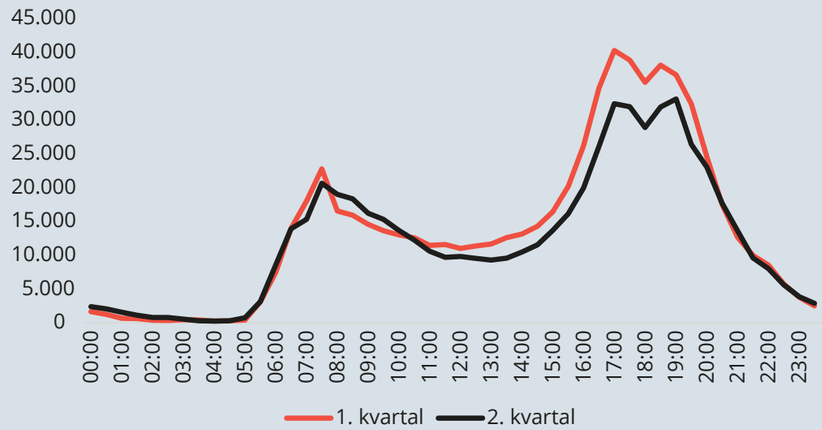
Note: Figuren viser det gennemsnitlige daglige minutforbrug på streaming blandt børn på 3-6 år fordelt på de største streamingtjenester og videoplatforme. Det sidste kvarters streaming kommer fra såkaldt "Undefined streaming", som er streaming der opfanges, men som ikke kan klassificeres.

Figur 6. Andel 3-6-årige der benytter streamingplatforme ugentligt



Note: Figuren viser, hvor stor en andel af børn i 3-6-årsalderen, der streamer mindst et minut om ugen på streamingtjenester.

Figur 7. Antal 3-6-årige der streamer, fordelt på døgnet, 1. og 2. kvartal 2023



Note: Figuren viser, hvor mange 3-6-årige der gennemsnitligt streamer, fordelt på døgnet i hhv. 1. og 2. kvartal af 2023.

DATA OM 3-6-ÅRIGES MEDIEBRUG FRA SEERMÅLINGEN

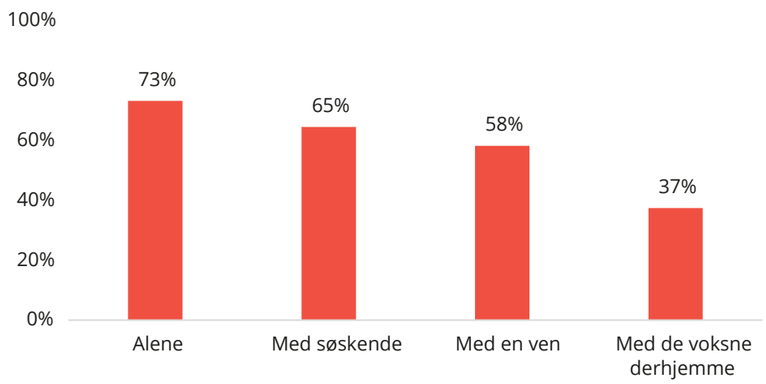
Analysevirksomheden Nielsen gennemfører en seermåling, der måler danskernes daglige brug af TV- og streamingplatforme. Målingen gennemføres på baggrund af mindst 1.570 repræsentativt udvalgte husstande, svarende til 3.500 personer. DR Analyse har for Børns Vilkår lavet et særtræk på målgruppen 3-6 år. Data baserer sig på 1. og 2. kvartal 2023. Læs mere i afsnittet 'Metode'.

Skærmtid: Mange børn ser skærm alene, men vil gerne have far og mor med

Skærmbrug kan både være en rolig stund alene med yndlingsspillet og en fælles hyggeaften med familien om en god film. Denne undersøgelse viser, at børn både bruger skærme alene og sammen med andre. Det er mest udbredt blandt de 4-6-årige at bruge skærmen alene, typisk imens de voksne er optagede af praktiske gøremål i hjemmet eller selv bruger tid på skærmen. Når børnene er på skærm med andre, er det oftest med jævnaldrende, fx søskende.

Knap tre ud af fire børn (73 pct.) i undersøgelsen svarer, at de nogle gange bruger tabletten eller telefonen alene derhjemme, hvor der ikke er andre, der ser med. 6 pct. af børnene svarer, at de udelukkende bruger skærmen alene, mens de fleste veksler mellem at være alene og sammen med andre på skærmen. Når børnene er på skærm med andre, er det oftere med jævnaldrende end med deres forældre.

Figur 8. Andel børn der bruger skærme alene og sammen med andre



Note: 490 besvarelser på spørgsmålet "Bruger du nogle gange iPad'en/telefonen alene derhjemme, hvor der ikke er andre, der ser med?", 491 besvarelser på spørgsmålet "Bruger du nogle gange iPad'en/telefonen sammen med en ven?", 489 besvarelser på spørgsmålet "Bruger du nogle gange iPad'en/telefonen sammen med de voksne derhjemme?" og 437 besvarelser på spørgsmålet "Bruger du nogle gange iPad'en/telefonen sammen med dine søskende derhjemme? Det kan fx være din bror eller søster". Det er kun børn, der har søskende, der har fået stillet spørgsmålet.

Der kan være mange grunde til, at børn sidder alene foran en skærm. Dels er skærme som tablets og telefoner små, og de er derfor mindre inkluderende end den store tv-skærm. Dels er det udbredt blandt størstedelen af de børn, vi har talt med, at de bor i hjem med mange tilgængelige skærme, hvilket giver rig mulighed for individuelt brug. Flere af børnene fremhæver desuden, at de ofte er på skærm, mens deres forældre ordner praktiske ting i hjemmet.

Alenetid på skærmen kan for nogle børn og familier også være en del af et fast pauseritual. En række undersøgelser, der bygger på observationer hjemme hos danske familier, fremhæver, hvordan nogle børn og familier prioriterer en rolig stund med skærmaktivitet til både børn og voksne for at komme ned i gear efter en lang dag.[12] Når vi i denne undersøgelse har spurgt børnene, hvad der er rart ved at sidde med skærmen alene, fremhæver flere, at de slapper af og finder ro, bl.a. fordi de selv kan bestemme indholdet eller være i eget selskab. Det fortæller Carl på 5 år om her:

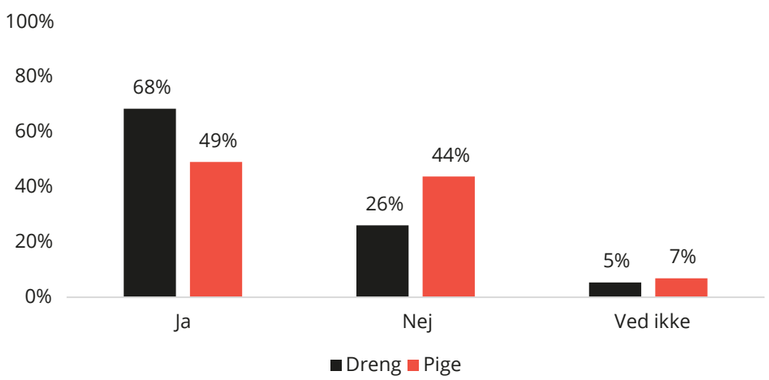
Interviewer: *Og hvad er egentlig det sjoveste – er det at sidde med iPad alene, eller at sidde med iPad med andre børn, synes I?*
Carl: *Jeg synes alene. Så har man helt fred og ro.*

Vi kan ikke ud fra undersøgelsen konkludere, om børn foretrækker at sidde alene med skærmen. Tallene afspejler udelukkende, at mange børn har erfaringer med at sidde med skærmen selv.

Flere drenge end piger er på skærm med venner

Undersøgelsen peger på, at drenge i højere grad end piger er sammen med deres venner om aktiviteter på tablet eller telefon. Blandt drengene svarer knap syv ud af ti (68 pct.), at de nogle gange bruger skærmen sammen med en ven, mens det samme gælder for lige knap halvdelen (49 pct.) af pigerne i undersøgelsen. Det er interessant, fordi det kan tyde på, at de kønsforskelle, vi ser i skolebørns digitale liv, allerede viser sig i børnehavealderen. En undersøgelse blandt elever i 5. og 8. klasse peger på, at gaming i højere grad er en social aktivitet for drenge end for piger. Drenge gamer oftere sammen med andre, som de også typisk kommunikerer med undervejs i spillet, mens en større andel af pigerne gamer alene.[13] Der kan dog også være andre mulige forklaringer på den kønsforskel, vi finder i undersøgelsen, og det vil derfor være interessant at undersøge nærmere, hvorvidt de rammer, forældre sætter for deres børns skærmbrug, er kønnede.

Figur 9. Børn der bruger tablet/telefon sammen med en ven opdelt på køn



Note: 487 besvarelser på spørgsmålet "Bruger du nogle gange iPad'en/telefonen sammen med en ven?", heraf 241 piger og 246 drenge.

Skærmtid med søskende kan give anledning til konflikter

65 pct. af de børn, der har søskende, er nogle gange sammen med dem om at være på skærm. Nogle børn fortæller om gode oplevelser med dette, men en del børn oplever dog også, at skærmtid med søskende indebærer forhandling om, hvad der skal ses. Derfor foretrækker nogle børn at sidde alene med skærmen, da de så kan bestemme indholdet selv og undgår konflikter.

Små børns liv med skærme

Her fortæller 5-årige Thor om, at han ikke synes, at han får lov til at bestemme, når hans storebrødre er med:

Thor: *Hvis mine storebrødre skal være med, så er det hele tiden dem, der vælger. Så får jeg ikke lov så mange gange.*
Interviewer: *Hvordan har du det så?*
Thor: *Ikke godt.*
Interviewer: *Du vil gerne selv bestemme også?*
Thor: *Ja.*

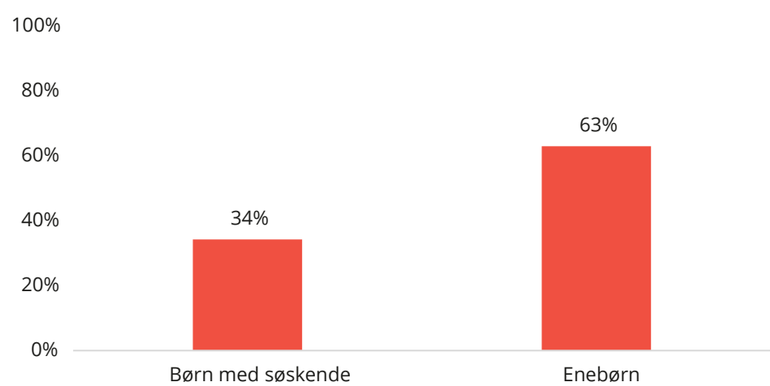
Louis forklarer også, at det kan være svært at nå til enighed med sine søskende, når de er fælles om at bruge skærm:

Louis: *Det er nogle gange godt og nogle gange dårligt, for nogle gange kan vi ikke finde ud af, hvad vi skal se eller spille.*
Interviewer: *Så kan det være lidt svært at blive enige eller finde på noget?*
Louis: *Ja, det er svært at blive enige.*

Børn efterspørger samvær med deres forældre om skærmbrug

Færre end fire ud af ti børn (37 pct.) svarer i undersøgelsen, at de nogle gange bruger skærm med de voksne derhjemme. Enebørn er oftere sammen med deres forældre på skærmen, end børn der har søskende. Blandt børn, der har søskende, er det hver tredje (34 pct.), der svarer, at de nogle gange bruger skærmen med deres forældre, mens det samme gælder for mere end seks ud af ti (63 pct.) enebørn.

Figur 10. Andel børn der bruger tablet/telefon med forældre opdelt på hhv. børn med søskende og enebørn



Note: 489 besvarelser på spørgsmålet "Bruger du nogle gange iPad'en/telefonen sammen med de voksne derhjemme?" – heraf 435 børn med søskende og 54 enebørn.

Børnene peger selv på flere mulige årsager til, at de voksne derhjemme ikke ser skærm med dem. Nogle børn fremhæver, at de voksne ikke har lyst til at se det indhold, som børn synes er interessant:

Interviewer: *Hvorfor tror I, at de voksne ikke ser med?*
Casper: *Fordi de synes, det er kedeligt. Min mor og far gider ikke se iPad, men kun telefon.*
Interviewer: *Hvad laver de så, imens du sidder på din iPad?*
Casper: *De sidder med deres telefon.*

I et interview giver 5-årige Ally sit bud på, hvorfor hun tror, at forældre ofte ikke ser iPad med deres børn:

Interviewer: *Hvorfor tror I ikke, at forældrene sidder sammen med deres børn, når de bruger iPad?*
Ally: *[...] Nogle gange er det måske fordi, de ikke lige har tid, måske skal vi have lidt hurtig aftensmad, fordi de [børnene] skal i seng, og de skal noget om morgenen, de skal i børnehave og sådan noget, det tror jeg.*

Det er en generel tendens i børnenes fortællinger, at mange oplever at sidde med skærmen selv, imens deres forældre er engageret i praktiske gøremål, som fx madlavning, rengøring eller arbejde. Alma, Leonora og Thor fortæller her om deres oplevelser derhjemme:

Interviewer: *Hvad laver mor og far imens?*
Leonora: *De gør rent.*
Interviewer: *Så de har travlt?*
Leonora: *Ja.*
Interviewer: *Hvordan er det hjemme ved dig, Thor?*
Thor: *Imens jeg ser fjernsyn, så laver de nogle gange mad.*

Børn har brug for tid sammen med voksne for at forstå den verden, de er en del af. Studier blandt ældre børn (11+ år) peger på, at når forældre og børn har samvær om digitale medier, kan det forbedre kommunikationen i familien og øge følelsen af at være forbundet. Der er lavet få studier af betydningen af fælles mediebrug blandt de helt små børn. Et canadisk observationsstudie blandt børn i 4-6-årsalderen har påvist, at det kan gavne børn sprogligt, følelsesmæssigt, fysisk og psykisk, når forældre interagerer med deres børn omkring en tablet.[14] Andreas på 5 år fortæller i et interview, at han for det meste spiller alene, men at han faktisk synes, det er allersjovest, når hans far er med:

Interviewer: *Hvad kan du egentlig bedst lide – at sidde alene med det eller spille med far?*
Andreas: *Faktisk at spille med far.*
Interviewer: *Hvorfor kan du bedst lide at spille det med din far?*
Andreas: *Fordi han er god.*
Interviewer: *Fordi han er god. Og så spiller I sammen.*
Andreas: *Han er den bedste til Playstation. Han har haft det længere tid end mig. Fordi han er 35. Det er mange år mere.*

I et andet interview forklarer Agnes og Bjørk, at skærmtid med deres forældre er rart, fordi de i det hele taget godt kan lide at være sammen med deres forældre:

Interviewer: *Det lyder lidt som om, I begge to synes, det er rart, når man må se noget sammen med de voksne derhjemme allesammen?*
Agnes: *Ja!*
Bjørk: *Hmm (bekræftende)*
Interviewer: *Hvorfor er det rart?*
Agnes: *Det er fordi, at min mor og far, dem kan jeg rigtig godt lide, når de har tid til mig. Og det er derfor, at jeg rigtig godt kan lide at være med min mor og far, fordi at min mor og far de kan nemlig også godt lide, når jeg er sammen med dem! (...)*
Interviewer: *Så det er bare rigtig dejligt at være sammen, når man godt kan lide hinanden?*
Agnes: *Ja!*

Gennem interviewene får vi indtryk af, at børnene helt grundlæggende holder af at være sammen med deres forældre, og at det er samværet og nærværet med de voksne i hjemmet, børnene efterspørger og ønsker mere af – uanset om det er med eller uden skærm.

Indhold: Hvert fjerde barn har set noget, der gjorde dem bange eller kede af det

Mange børn har positive oplevelser med det, de kan se og gøre på skærmen, men over hver fjerde har også set ting, der gjorde dem bange eller kede af det. Omkring fire ud af ti har ikke talt med de voksne derhjemme om det. I interview fortæller mange børn, at det er rart at dele det uhyggelige med deres forældre.

Når vi i denne undersøgelse har talt med børn om deres skærmbrug, fortæller de meget engageret om de spil, de godt kan lide at spille på tabletten derhjemme, og de programmer og videoer, de elsker at se. Det er tydeligt, at oplevelserne er forbundet med gode og rare følelser, hvor børnene er underholdt og har det sjovt eller slapper af. Men nogle børn fortæller også om situationer, hvor de har set noget, der har gjort dem ængstelige eller kede af det – hvor oplevelsen på skærmen har vækket ubehagelige følelser i dem. Nogle børn har efterfølgende talt med deres forældre om det, mens andre ikke har indviet de voksne derhjemme i følelserne.

"Jeg blev så bange, at jeg var nødt til at holde mig for øjnene"

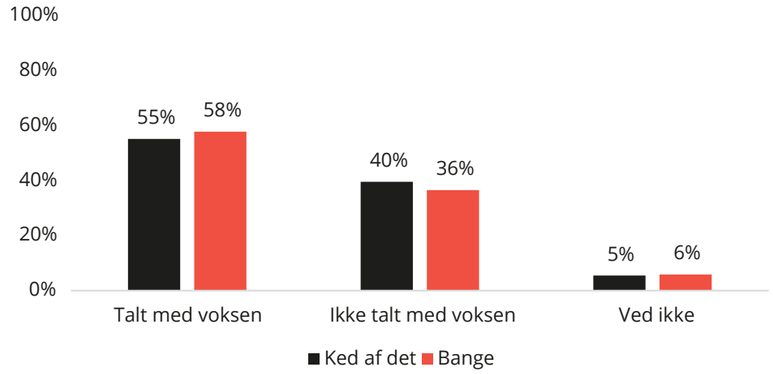
Selvom mange børn fra en tidlig alder har udviklet teknologiske færdigheder, der gør dem i stand til at navigere på forskellige skærme og streamingtjenester, har børnene endnu ikke den fornødne digitale forståelse til at kunne sortere i indhold og gennemskue, hvordan algoritmer og fastholdelsesmekanismer virker. Når små børn er på skærm, kan de bl.a. blive eksponeret for indhold, der ikke er målrettet deres alder. Det gælder eksempelvis på åbne platforme som YouTube, hvor de indbyggede algoritmer medvirker til, at barnet præsenteres for indhold baseret på, hvad der tidligere er set på skærmen. Det betyder, at børn, der deler iPad med ældre søskende eller voksne i hjemmet, kan få adgang til ikke-alderssvarende indhold.

Casper og Nikolaj, som begge er 5 år, fortæller her om deres oplevelser med at se uhyggelige videoer på YouTube, som ifølge dem "kommer helt af sig selv":

Interviewer: *Hvad med sådan noget som YouTube? Må I se det?*
Nikolaj: *Ja.*
Casper: *Ja, men ikke de uhyggelige ting. Fordi jeg så engang Hulk kæmpe mod Ironman.*
Interviewer: *Ja, var det også uhyggeligt?*
Casper: *Ja.*
Interviewer: *Hvordan ved du, om man finder det uhyggelige? Kan man ikke komme til at åbne noget uhyggeligt, uden at man ved det?*
Casper: *Nej, det gør jeg ikke. Det kommer bare af sig selv.*

En del af børnene i interviewundersøgelsen virker draget af spil og indhold med uhygge, gys, kamp eller action. Men flere fortæller også, at de har set noget, der ikke var rart. I undersøgelsen angiver 28 pct., at de har prøvet at se noget, der gjorde dem bange, og 26 pct. har set noget, der gjorde dem kede af det. Omkring halvdelen af børnene har efterfølgende talt med en voksen om det.

Figur 11. Andel børn der har talt med en voksen efter at have set noget på tablet/telefon, der gjorde dem hhv. kede af det og bange



Note: 129 besvarelser på spørgsmålet "Snakkede du med en voksen om det, da du så noget på iPad'en/telefonen, der gjorde dig ked af det?" og 137 besvarelser på spørgsmålet: "Snakkede du med en voksen om det, da du så noget på iPad'en/telefonen, der gjorde dig bange?"

5-årige Oliver beskriver en oplevelse, hvor han så noget uhyggeligt på YouTube. Han ville gerne vise sin mor filmen, så de sammen kunne dele oplevelsen med at se noget uhyggeligt:

Oliver: *Jeg synes, det var sjovt. Men ikke det med edderkoppen.*
Interviewer: *Det var sjovt at se YouTube, men det var ikke så rart at se det med edderkopperne.*
Oliver: *Nej. Der kom godt nok mange ud. De var lidt store. Jeg vil tro, de var fugledderkopper (...)*
Interviewer: *(...). Var der nogen sammen med dig, mens du så det, eller var du alene?*
Oliver: *Jeg var bare alene. (...)*
Interviewer: *Og fortalte du så, at du havde set noget uhyggeligt med edderkopper?*
Oliver: *Nej. Jeg sagde bare, min mor skulle se det igen. Men jeg kunne ikke finde det.*
Interviewer: *Så du ville egentlig gerne have vist edderkopperne til din mor?*
Oliver: *Ja.*

Det er ikke altid, at børnene får sagt det til nogen, når de har ubehagelige oplevelser på skærmen, og de risikerer dermed at sidde alene tilbage med svære følelser. Her fortæller Bjørk om sin oplevelse med at sidde alene med noget, der gjorde hende bange:

Interviewer: *Har I prøvet det med, at man så noget, hvor man blev lidt bange? [...]*
Bjørk: *Ja. [...] Den der film, der var et spøgelse.*
Interviewer: *Der var et spøgelse?*
Bjørk: *Der var et spøgelse, og der var et monster. Der blev jeg bange.*
Interviewer: *Hvad gjorde du så? Sagde du det til nogen?*
Bjørk: *Så slukkede jeg bare fjernsynet. Fordi jeg ikke kunne se mere, fordi jeg var bange.*
Interviewer: *Ja. Sagde du det til mor eller far?*
Bjørk: *Nej.*
Interviewer: *Hvordan kan det være?*
Bjørk: *Fordi jeg havde bare ikke lyst. Det skulle være hemmeligt.*
Interviewer: *Hvordan kan det være, det skulle være en hemmelighed?*
Bjørk: *Det ville jeg bare.*
Interviewer: *Du ville ikke have mor og far skulle vide det? Nej. Så kunne det også være de sagde, at du ikke måtte se det måske?*
Bjørk: *[Bjørk nikker]*

Nogle børn undlader bevidst at dele det med deres forældre, når de oplever noget på skærmen, der vækker negative følelser i dem. Det kan skyldes en frygt for, at forældrene vil blive mere restriktive med, hvad de må se eller lave på skærmen. Denne tendens kender vi fra undersøgelser blandt ældre børn, der er tilbageholdende med at indvie deres forældre i, hvad der sker digitalt, fordi de er bekymrede for, om deres forældre vil forbyde dem at være på en bestemt platform.[15]

Forældre skal være tilgængelige og opmærksomme under børns skærmbrug

Flere børn fortæller i interviewene, at det er rart med forældrenes støtte og omsorg, når de har set noget uhyggeligt på skærmen. Nogle synes, det hjælper at fortælle om det, de har set eller oplevet, mens andre gerne vil sidde lidt sammen med deres forældre eller sove hos dem.

Interviewer: *Der er nogle børn, som har prøvet at se noget ret uhyggeligt. Har I prøvet det? [både Casper og Nikolaj råber, at det har de]*
Casper: *Jeg har set Harry Potter og Dracula.*
Nikolaj: *Venom, han er virkelig uhyggelig.*
Interviewer: *Har du prøvet af se noget, som var uhyggeligt, Casper?*
Casper: *Det var meget uhyggeligt. Vi sad bare alene og så det. Det var så uhyggeligt, at jeg var nødt til at sove med min mor.*

Små børns liv med skærme

Også 5-årige Theo fortæller om en episode, hvor hans mor hjalp ham, da han havde set noget uhyggeligt:

Magnus: *Hvis jeg synes, det er uhyggeligt, så kan jeg ikke lide at være alene.*
Theo: *Det er det samme som mig.*
Interviewer: *Har I prøvet at se noget uhyggeligt?*
Theo: *Ja, det har jeg prøvet. Jeg blev så bange, at jeg var nødt til at holde mig for øjnene.*
Interviewer: *Fortalte du det til nogen, eller var der nogen, som opdagede, at du syntes, det var uhyggeligt?*
Theo: *Ja, min mor.*
Interviewer: *Hvad gjorde din mor så?*
Theo: *Hun kom over til mig og sad ved mig.*
Interviewer: *Og hvad syntes du om det?*
Theo: *Det var meget godt.*

Som det fremgår af Theos fortælling, er det hans mor, der opdager, at han sidder foran skærmen og holder sig for øjnene, fordi han næsten synes, det er for uhyggeligt. Det illustrerer, hvor vigtigt det er, at de voksne i hjemmet er i nærheden og kan aflæse børnenes signaler.

DET SIGER BØRNENE

Interviewer: *Hvad synes I, de voksne skal gøre, når man ser noget uhyggeligt?*

Magnus: *Det ved jeg ikke.*

Theo: *Komme til dem og sidde sammen med børnene.*

Interviewer: *Hjælper det at sidde tæt sammen, når man ser noget uhyggeligt?*

Magnus: *Ja.*

Theo: *Ja, og min mor satte sig sådan hos mig.*

Interviewer: *Ja, du tegner lige, hvordan din mor satte sig hos dig. Skal de bare sidde ved siden af, eller skal man sidde tæt sammen? Skal man sidde på skødet, eller hvad hjælper bedst?*

Theo: *Nogle gange sidder jeg på mor, når jeg bliver lidt bange.*

Interviewer: *Hvad synes du hjælper, når du ser noget uhyggeligt, Magnus?*

Magnus: *At komme op og sidde.*

Regler: Syv ud af ti børn oplever, at de selv må bestemme, hvad de ser

Børnefamilier har meget forskellige regler og praksis for skærmbrug derhjemme. Børn oplever i højere grad, at der er regler for, hvornår og hvor længe de må bruge skærme, end for hvilket indhold de må se. En del børn oplever, at de selv må bestemme inden for de rammer, de voksne har sat for barnets skærmbrug. Regler kan give anledning til konflikter, særligt når skærmen skal slukkes.

Småbørnsfamilier er vidt forskellige, og det samme gælder tilsyneladende familiernes regler for skærmbrug. Det bekræftes både af børnene i denne undersøgelse og af en række undersøgelser blandt småbørnsforældre om skærmbrug. Mens nogle familier har helt faste regler, der håndhæves dagligt, har andre en mere løs tilgang, hvor familien lever efter nogle tommelfingerregler for god skærmadfærd. Disse regler kan skifte alt efter ugedag, forældrenes humør og overskud, eller hvis der opstår behov for at frigøre tid til andre ting.[16]

I takt med at børnene bliver ældre, opstilles der typisk flere regler i familierne. En undersøgelse blandt 1.002 forældre til 0-6-årige børn viser, at 52 pct. af forældre til 0-2-årige børn har regler, mens det gælder for 76 pct., der har børn i alderen 5-6 år. Reglerne er oftest møntet på tidsforbrug og tidspunkter.[17] Nogle forældre har også fastsat regler for, hvilket indhold barnet må se, fx hvilke apps eller streamingtjenester barnet må bruge, eller om barnet selv må downloade spil.

Når det gælder børnenes adgang til skærme, er der også variationer familierne imellem. Mens nogle børn i denne undersøgelse fortæller, at de har deres egen iPad, som de må tage frem, når de har lyst, skal andre børn spørge forældrene om lov eller have hjælp til at få adgang til en skærm. Molly og Louis på 5 år fortæller her, hvordan de får adgang til skærme hjemme hos dem:

Molly: *Jeg kan selv tallene [koden], fordi min far har lært mig det.*
Interviewer: *Og du må godt bruge den [telefonen]?*
Molly: *Ja, men jeg skal bare spørge om lov.*
Interviewer: *Du skal spørge om lov. Hvad med hjemme hos dig Louis, må du bruge din mors og fars telefon?*
Louis: *Ja – kun til at se fjernsyn på og spille.*

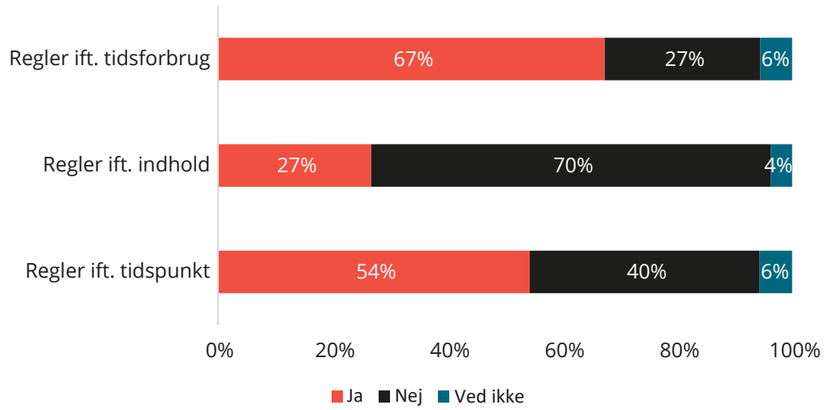
Bjørk på 4 år har helt styr på, hvordan hun bruger fjernsynet derhjemme, men hun ved godt, at hun først skal spørge sin mor om lov:

Interviewer: *Hvordan er det, når du skal se Disney Junior, hvordan gør du for at se det?*
Bjørk: *Man tænder for Disney plus. Og så kommer vi ind på det Disney Junior. Jeg ser ret tit Mickey Mouse.*
Interviewer: *Er det dig selv, der kan gå ind på Disney Junior, eller får du hjælp af din mor eller far?*
Bjørk: *Jeg kan selv skrue op og ned, og jeg kan også selv tænde. Jeg kan lave en masse ting på fjernsynet.*
Interviewer: *Må du godt selv vælge, når du vil se Disney Junior?*
Bjørk: *Jeg må kun spørge. Jeg spørger kun.*
Interviewer: *Skal man spørge mor eller far først?*
Bjørk: *Ja.*

Sådan oplever børn regler for skærmbrug i hjemmet

Vi har i spørgeskemaundersøgelsen spurgt børnene, om de voksne derhjemme har fastsat regler for hhv. skærmtid, tidspunkter på dagen og indhold. Vi har ikke direkte benyttet begrebet 'regler', men spurgt børnene, hvad de voksne bestemmer hjemme hos dem. Svarene tegner et billede af, at de fleste børn oplever regler indenfor et eller flere områder. 17 pct. af børnene svarer, at de voksne hverken bestemmer skærmtid, tidspunkter eller indhold.

Figur 12. Børns oplevelse af om der er regler for brug af tablets og telefoner i hjemmet



Note: 490 besvarelser på spørgsmålene "Bestemmer de voksne derhjemme, hvor lang tid du må bruge iPad'en/telefonen?", "Bestemmer de voksne derhjemme, hvad du må lave på iPad'en/telefonen?" og "Bestemmer de voksne derhjemme, hvornår du må bruge iPad'en/telefonen?" Tallene er rundet op, hvorfor de kan summere til mere end 100 pct.

Knap syv ud af ti børn (67 pct.) angiver, at de voksne bestemmer, hvor lang tid de må bruge tablet eller telefon. Regler om skærmtid kan fx omhandle, at barnet har et bestemt tidsrum at spille eller se noget i. Andreas fortæller her om de regler for skærmbrug, der er hjemme hos ham:

Andreas: *Det er fordi, jeg har kun en time at spille i.*
Interviewer: *En time. Altså du har kun en time hver dag eller hver uge?*
Andreas: *Hver dag.*
Interviewer: *Hver dag må du spille i en time derhjemme.*
Andreas: *Jeg må spille en time. Det er fire kvarter. Men hvis min far er helt udmattet, og jeg har brugt al min tid, så får jeg et til kvarter.*

Børnene bliver bevidste om, at det er tid til at slukke skærmene på forskellige måder. Nogle børn fortæller, at forældrene sætter en timer på, enten direkte i app'en (eks. YouTube Kids) eller på et æggeur. For en del børn er skærmlængden mere løst defineret og afhænger af, hvornår forældrene fortæller, at de skal slukke. Hjemme hos 5-årige Leonora bruger de betegnelsen "skærmpause":

Interviewer: *Nå, I har noget, der hedder skærmpause hjemme ved dig?*
Leonora: *Ja, hvor man ikke mere må bruge telefon.*
Interviewer: *Hvem siger, når der er skærmpause?*
Leonora: *Min mor.*
Thor: *Min mor siger, at jeg skal slukke, når jeg skal slukke.*

Nyere forskning peger på, at børn, hvis forældre har opsat regler for skærmbrug, har mindre tid på skærmen. Det er dog ikke alene brugen af regler, der spiller ind på børns skærmtid, men også faktorer som forældrenes eget skærmbrug, opdragelsesstil og mentale helbred.[18]

Regler for skærmbrug kan, udover tid, også omhandle bestemte brugssituationer eller tidspunkter på døgnet. Lidt over halvdelen af børnene i undersøgelsen svarer, at de voksne bestemmer, hvornår de må bruge skærm. Børnene nævner fx regler for brug af skærm i forbindelse med måltider eller regler for at bruge skærme om morgenen eller op til sengetid, som tidligere omtalt. Nogle børn har også forskellige regler, alt efter om det er hverdag eller weekend. Hjemme hos Peter har de fx en fast aftale om, at han må bruge skærmen en halv time, mens hans forældre laver aftensmad. Han vælger selv, hvad han vil lave på tabletten:

Peter: *Jeg må kun se en halv time YouTube alene.*
Interviewer: *Og hvem siger så, når tiden er gået? (...) Hvordan ved du det?*
Peter: *Det ved jeg bare, når min mor og far er færdige med at lave aftensmad.*
Interviewer: *Okay, så det er det, de laver, mens du ser YouTube, så laver de aftensmad.*
Peter: *Imens jeg spiller altså eller ser noget. Når de går i gang med at lave aftensmad, så må jeg have en skærm, indtil de er færdige med at lave aftensmad.*

SÅDAN FORHOLDER BØRN SIG TIL REGLER OG RAMMER

De gennemførte interview med børn peger på, at børnene har deres egen forståelse af de regler og rammer, der danner udgangspunkt for deres skærmbrug derhjemme – og at de fleste oplever en grad af frihed og medbestemmelse inden for rammerne.

Helt konkret har vi oplevet, at børn fx svarer "nej" på spørgsmålet om, hvorvidt de voksne derhjemme bestemmer, hvilket indhold de må se. Men når vi taler med børnene, bliver det tydeligt, at forældrene i mange tilfælde sætter nogle overordnede rammer, som børnene navigerer indenfor. Fx må nogle børn ikke se YouTube, mens de på DR's streamingplatform Ramasjang helt frit kan vælge indhold uden at spørge om lov. Andre børn fortæller, at de voksne har hentet de spil, som barnet må spille – derfor oplever barnet, at det selv må vælge (blandt de tilgængelige) spil.

Mange børn oplever, at de selv må bestemme, hvad de laver på skærmen

Lidt mere end hvert fjerde barn i spørgeskemaundersøgelsen (27 pct.) angiver, at de voksne bestemmer, *hvad* de må lave på skærmen. Indhold omfatter i denne sammenhæng både apps, spil, streamingtjenester eller programmer, som barnet kan se på skærmen. I de kvalitative interview er børnene meget tydelige om, hvilke regler der er i hjemmet ift. indhold og aktiviteter på skærmen. Det vidner om, at det er et tema, som en del familier har taget stilling til. De regler for indhold, som børnene typisk oplever derhjemme, omhandler:

- om barnet selv må downloade spil eller skal spørge om lov
- hvilke spil barnet må spille, og hvilket indhold barnet må se
- hvilke streamingtjenester barnet må bruge (fx Ramasjang på DRTV, YouTube (Kids), Netflix).

Vi kan ud fra denne undersøgelse ikke afdække, hvordan familierne opstiller rammer og regler for indhold. Reglerne kan fx udspringe af de guidelines og anbefalinger, der knytter sig til spil og indhold (fx fastsatte aldersgrænser). Sådanne aldersbegrænsninger er der hjemme hos Conrad på 5 år:

Interviewer: *Har I prøvet at få at vide, at der var noget, I ikke måtte se på iPad'en?*
Lærke: *Ja.*
Conrad: *Ja.*
Interviewer: *Ja, kan I huske, hvad det var?*
Conrad: *Jeg må ikke se gyserfilm, det er kun, når jeg bliver større.*

De kvalitative interview peger på, at regler for indhold også kan udspringe af de enkelte børns personlige erfaringer, fx at barnet har haft en dårlig oplevelse med et spil. Søskende kan også blande sig i reglerne på vegne af deres mindre søskende. Hjemme hos Johanne på 5 år er der bl.a. et spil, som hun ikke længere må spille for sine ældre brødre:

Interviewer: *Og hvad sagde du, Johanne? Du har også prøvet nogle gange, at der var noget, du ikke måtte se. Kan du huske, hvad det var for noget?*
Johanne: *På Roblox var der sådan et uhyggeligt spil, som jeg ikke måtte spille, fordi det var sådan, hvor man skulle prøve at blive fanget.*
Caroline: *Det må jeg godt spille, fordi jeg er vildt god. (...)*
Interviewer: *Var det så mor og far der sagde, at det skulle du ikke spille?*
Johanne: *Nej. Det var bare min storebrødre, der sagde det. Men jeg spillede det bare lidt.*
Interviewer: *Du spillede det bare lidt.*
Johanne: *Fordi jeg måtte godt en lille bitte smule.*

Mange børn fortæller, at de har regler for adgang til YouTube og børneversionen YouTube Kids. Tal fra Seermålingen viser, at YouTube er den mest sete platform blandt de 3-6-årige; 42 pct. af børnene benytter YouTube på en gennemsnitlig uge. Hvor Seermålingen belyser det konkrete, ugentlige forbrug, belyser spørgeskemaundersøgelsen, hvor stor en andel børn der indimellem bruger platformen. Samlet set svarer 82 pct. af børnene i undersøgelsen, at de nogle gange ser YouTube eller YouTube Kids derhjemme.[19] Mere end otte ud af ti børn, der bruger YouTube og YouTube Kids, har en oplevelse af, at de selv kan bestemme, hvilket indhold de ser på platformen.

I interviewene giver børnene tydeligt udtryk for, om de må bruge YouTube eller ej, og til dels hvad de må se på tjenesten. Ally og Elinor på 5 år fortæller her om de regler, der er for at bruge YouTube hjemme hos dem:

Interviewer: *Er der noget, I ikke må gå ind på?*
Ally: *Ehm, jeg må ikke gå ind på YouTube.*
Interviewer: *Okay.*
Elenor: *Det må jeg heller ikke.*
Interviewer: *Okay. Ved I egentlig, hvorfor det er sådan?*
Ally: *Det er fordi min mor og far siger, at det ikke er sundt.*

Undersøgelsen peger samlet set på, at størstedelen af børnene har regler for deres brug af skærme derhjemme, men at mange børn samtidig oplever frihed og mulighed for selv at bestemme indenfor de regler og rammer, som forældrene sætter. Det gælder særligt i forhold til det indhold, som børnene må se på skærmen.

YOUTUBE

YouTube er ejet af Google. Virksomheden oplyser, du skal have en Google-konto, der overholder kravene for minimumsalder, for at kunne logge på YouTube. Man kan godt bruge YouTube uden at være logget ind. Platformen er ikke lavet til børn under 13 år, alligevel er det muligt at finde en del indhold, som aldersvarer børn under 13 år.

Kilde: Medierådet for Børn og Unge & Børns Vilkår

YOUTUBE KIDS

I starten af 2019 blev 'YouTube Kids' lanceret til børn under 13 år. 'Kids' er en udgave af YouTube med indhold og design, der passer til mindre børn. Børnene kan fx ikke kommentere på videoer eller se, hvornår en video er udgivet. Forældre eller andre voksne kan også sætte en adgangskode og benytte en timer til at styre barnets tid i app'en. 'YouTube Kids' er ikke reklamefri, men der er en række udvidede krav til reklamer.

Kilde: Medierådet for Børn og Unge & Børns Vilkår

Skærmen kan være en kilde til konflikter mellem barn og forældre

Børn og forældre er langt fra altid enige om, hvor længe der må spilles og ses film eller hvilket indhold, barnet må tilgå, og det kan give anledning til konflikter. Mens en del børn giver udtryk for, at reglerne derhjemme er "fine", "gode" eller "okay", synes andre børn omvendt, at det er "kedeligt" og "dumt", at de voksne bestemmer.

De fleste børn i undersøgelsen kan godt komme i tanke om oplevelser, hvor de er blevet sure eller kede af det, når regler og rammer blev håndhævet derhjemme. Det er særligt det at skulle slukke for skærmen, der kan give anledning til negative følelser i barnet. Flere af børnene fortæller, at de oplevede vrede, tristhed eller kedsomhed, da de skulle slukke for skærmen. Nogle fortæller, at de reagerer fysisk ved at "trampe i gulvet", sige "gå væk" eller "skrige og græde".

Andre børn skifter mere upåvirkede over til andre aktiviteter, fx at lege eller hoppe på trampolin, når skærmtiden er slut. For 5-årige Johanne kan det gøre helt ondt i hjertet, når hendes forældre siger, at hun skal slukke skærmen:

Interviewer: *Har I også prøvet at blive sure, hvis jeres forældre sagde, I ikke måtte kigge på eller spille iPad?*
Johanne: *Ja.*
Caroline: *Jeg har aldrig.*
Johanne: *Jeg har nogle gange.*
Interviewer: *Ja. Hvordan har man det så indeni, hvis ens forældre siger, man skal slukke?*
Johanne: *Så er det sådan, at hjertet gør ondt.*

Ved uenigheder mellem barn og forældre bruger nogle forældre sanktioner mod barnets skærmbrug som et værktøj i konflikten.[20] Men børn kan reagere negativt på straf eller trusler. Ally fortæller her, hvordan det gør hende vred, når hende forældre truer med at begrænse hendes skærmbrug:

Interviewer: *Hvordan får du det så indeni, når de siger "ej, det må du ikke"?*
Ally: *Der bliver jeg ked af det. [...]*
Interviewer: *Og hvad sker der så?*
Ally: *Så giver min mor og far mig stadig ikke lov. Så siger de nogle gange "hvis du brokker dig, så får du aldrig lov til at se noget," og så holder jeg op med at brokke mig [...]*
Interviewer: *Hvis du kigger på ansigterne her [peger på ansigterne med følelser], med hvordan man kan have det indeni. Hvordan har du det så, når din mor og far siger "hvis du brokker dig, så får du aldrig lov til at se noget"*
Ally: *Ehm (tænker), så har jeg den der.*
Interviewer: *Så bliver du, kan man sige vred, eller hvad er det rigtige ord?*
Ally: *Vred.*

GODE RÅD FRA BØRNENE

Vi har i interviewene spurgt børnene, hvordan forældre kan gøre det lettere for deres børn at slukke for skærmen eller håndhæve familiens skærmregler.

Interviewer: *Hvordan kan forældre hjælpe, hvis man keder sig rigtig meget, når man skal slukke?*

Vester: *Måske finde et godt legetøj. Eller man kan lege sammen.*

Interviewer: *Hvad tænker I så, Solbjørn kan gøre, når hans mor eller far siger, han ikke må se mere?*

Leonora: *Han kan lege udenfor.*

Thor: *Eller lege indenfor.*

Leonora: *Og han kunne også spørge, om han må komme i [navn på park] eller et andet sted hen.*

Interviewer: *Så man kunne tage på tur et sted hen?*

Leonora: *Ja. Jeg kan godt lide at tage i [navn på park], når jeg bliver hentet.*

Ally: *Så sagde de bare med rolig stemme, "at nu skulle vi altså slukke", og så bliver min far nogle gange lidt sur, hvis jeg stadigvæk brokker mig.*

Interviewer: *Ja. Så de skal sige det med en rolig stemme, at nu skal du slukke?*

Ally: *Ja. Det er det, jeg gerne vil have.*

Interviewer: *Har I flere råd til forældre om, hvad der ville være rart at gøre, når man ikke må se mere, og det er rigtig kedeligt?*

Oliver: *Jeg tror, jeg ved det.*

Interviewer: *Ja. Hvad vil du foreslå?*

Oliver: *Spille et spil.*

Interviewer: *Er der et bestemt spil, du tænker på?*

Oliver: *Afrikas Stjerne. Fordi en gang har jeg vundet i det.*

Rollemodeller: Hvert femte barn har været ked af det, fordi de voksne så på skærm

Skærmen er med på legepladsen, under måltider og ved puttetid. Knap fire ud af ti småbørnsforældre svarer i en undersøgelse, at de bruger mere end to timer på skærm, mens deres børn er vågne. Når forældre er optagede af digitale medier i samværet med deres små børn, kan de blive mindre opmærksomme på det lille barns reaktioner. Fire ud af ti børn har oplevet, at de voksne ikke havde tid til at være sammen med dem, og hvert femte barn har følt sig ked af det, fordi de voksne derhjemme kiggede på skærme.

De fleste børn har en oplevelse af, at deres forældre gerne vil bruge tid sammen med dem.[21] Travlhed og pligter fylder dog også i familiernes hverdag, og det er ifølge børnene i denne undersøgelse en del af forklaringen på, hvorfor mange børn ofte sidder alene foran skærmen. Det er dog ikke kun rengøring og madlavning, der stjæler forældrenes opmærksomhed men også deres eget skærmbrug. I en undersøgelse fra 2021 blandt 1.000 småbørnsforældre angiver 37 pct., at de bruger mere end to timer dagligt på digitale medier, mens deres børn er vågne.[22] Forældrene finder både skærmen frem, imens deres børn leger eller selv ser skærm (81 pct.), når de er på legepladsen med deres børn (41 pct.), under putning (44 pct.) og ved måltider (29 pct.).

De fleste børn i denne undersøgelse er bevidste om de voksnes skærmbrug. Det fortæller Sofie og Philip på 5 år om her:

Interviewer: *Kigger de voksne hjemme hos jer også nogle gange på skærme derhjemme?*
Sofie: *Ja, virkelig, virkelig meget.*
Philip: *Ja, hele tiden. Og min mor gør det også, når hun vasker fingre, og når hun [afbrydes]*
Sofie: *Kun min far. Min far spiller [afbrydes]*
Interviewer: *Jeg vil virkelig gerne høre jer begge to. Din mor kigger, når hun vasker fingre? [henvendt til Philip]*
Philip: *Og når hun tager tøj på, og når hun tager underbukser på.*
Interviewer: *Også når hun tager underbukser på, ser hun også på den [skærmen]?*
Philip: *Ja, og når hun sidder ned og hele tiden. Og når hun kigger i fjernsynet.*
Interview: *Hvad med din mor og far, kigger de også på skærme?*
Sofie: *Kun min far. Han spiller hele tiden. (...)*
Interviewer: *Hvad laver I, imens de voksne kigger på skærme?*
Sofie: *Leger.*
Philip: *Leger på mit værelse.*

Flere af de børn, vi har talt med, beskriver situationer, hvor alle i familien bruger skærme samtidig, men hver for sig:

Interviewer: *Du sagde Carl, at nogle gange kigger din far på iPad derhjemme. Kigger de også nogle gange på telefon?*
Carl: *Masser af gange. De ringer mest på telefonen.*
Interviewer: *De ringer mest på telefonen. Ja. Og ved I, hvad de kigger på, hvis de kigger på iPad?*
Carl: *Skøre ting.*
Interviewer: *Og hvad laver I så, imens at de voksne kigger på skærm? Enten på iPad eller på telefon.*
Carl: *Ser fjernsyn.*

Når forældre bruger skærme, mens de er sammen med deres børn, kan det vække forskellige følelser i børnene. Nogle børn fortæller, at det er okay, eller at de er ligeglade med, at de voksne bruger skærme i deres nærhed. Andre børn udtrykker omvendt, at de kan føle misundelse eller uretfærdighed, hvis forældrene ser på skærm på tidspunkter, hvor barnet ikke selv må, eller hvis forældrene ser noget, som barnet ikke må være en del af:

Bjørk: *Men jeg vil altså gerne vide, hvad det er, de ser.*
Interviewer: *Ja, det er lidt spændende?*
Bjørk: *Ja.*
Interviewer: *Ja, så man vil gerne ligesom være med i det, de ser?*
Bjørk: *Ja, og de siger, at jeg ikke må.*

Nogle børn, som 4-årige Agnes, fortæller, at det er kedeligt, når hendes forældre bruger skærme, mens de er sammen derhjemme. Samtidig giver flere af børnene udtryk for, at de ikke ved, hvad det er, deres forældre laver på skærmene. I modsætning til fx huslige pligter i hjemmet eller haven, er indholdet på forældrenes skærme typisk lukket land for børnene. Det kan forøge oplevelsen af, at det, der foregår på skærmen, er vigtigere end samværet mellem barn og forælder.

Agnes: *Min mor og far, de kigger heele tiden på skærme, og det er hele tiden lidt kedeligt. Det bliver kedeligt.*
Interviewer: *Hvad laver du imens?*
Agnes: *Jeg bliver træt og har ikke noget at lave og...*
Interviewer: *Fortæller de, hvad de laver på skærmene?*
Agnes: *Nej.*

I spørgeskemaundersøgelsen angiver tre ud af fire børn (76 pct.), at deres forældre bruger skærme derhjemme. Samtidig svarer 19 pct. af børnene, at de nogle gange bliver kede af det, fordi de voksne derhjemme kigger på skærme.

19%
har oplevet at blive kede af det, fordi de voksne kiggede på skærme

Caroline på 5 år fortæller her, hvordan hendes mors skærmbrug kan gøre hende ked af det:

Interviewer: *Og hvordan kan man egentlig have det indeni, hvis de voksne kigger på skærme?*
Caroline: *Man kan blive ked af det.*
Interviewer: *Hvordan kan det være, man kan blive ked af det?*
Caroline: *Fordi hvis nu at man gik over til sin mor, og hvis hun kiggede på telefon, og hvis man spurgte, om man måtte se noget, så kunne det være, at ens mor sagde nej. Og så kiggede hun bare videre, og så kunne man faktisk godt blive ked af det.*

Når børn oplever at føle sig kede af det, kan disse følelser dække over andre bagvedliggende følelser. Fx at barnet ikke føler sig set og mødt, føler sig fravalgt, ikke forstår hvad de voksne laver på skærmen eller synes, det er dumt eller uretfærdigt, at den voksne må bruge sin telefon, uden at barnet må være med.

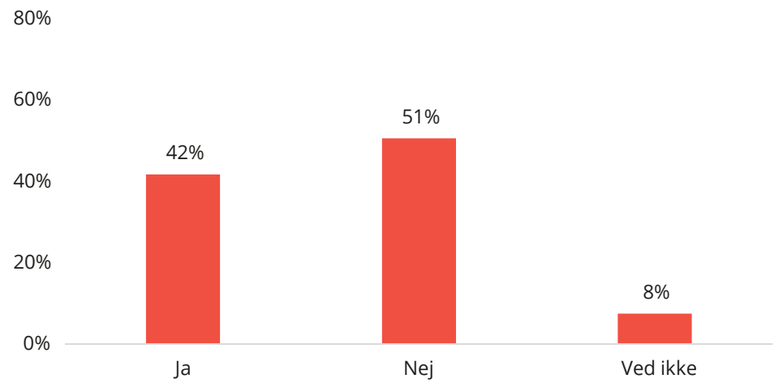
Voksnes skærmbrug kan forringe kontakten til barnet

Børn har brug for at føle sig værdsatte og at mærke, at deres forældre har tid og lyst til at være sammen med dem. For de mindste børn er det også afgørende, at forældre responderer på deres følelsesmæssige behov for tryghed og omsorg. Når forældre er optagede af deres skærme – fx fordi de ser indhold eller reagerer på notifikationer på deres telefon – forsvinder fokus (midlertidigt) fra barnet og over på det digitale device. Denne form for teknologiske afbrydelser af samvær mellem forældre og børn kaldes i forskningen "parental technoference", der kan oversættes til teknologiforstyrrelser i forældrebarn relationen. Dette forholdsvist nye begreb favner alle de forstyrrelser, der sker i de daglige hverdagsinteraktioner mellem forældre og deres børn på grund af digitale medier og teknologier (se boks).

Studier i technoference peger på, at digitale medier kan forstyrre samværet mellem forældre og børn op til flere gange om dagen.[23] Konsekvensen af de digitale forstyrrelser kan bl.a. være, at forældre kan blive mindre sensitive og opmærksomme over for det lille barns reaktioner. 92 pct. af forældre til små børn angiver selv, at de ser og hører bedre efter, hvad deres barn prøver at fortælle eller signalere, når de ikke bruger digitale medier.[24]

I den aktuelle undersøgelse har vi spurgt børnene, om de har oplevet, at de voksne derhjemme ikke havde tid til at være sammen med dem, fordi de voksne selv brugte skærme. Det angiver mere end 4 ud af 10 børn.

Figur 13. Andel børn der har oplevet, at de voksne derhjemme ikke havde tid til at være sammen med dem, fordi de kiggede på skærme



Note: 426 besvarelser på spørgsmålet "Har du prøvet, at de voksne derhjemme ikke havde tid til at være sammen med dig, fordi de kiggede på skærme?"

I et interview sætter Peter og Johan på 5 år ord på, hvordan det kan opleves, når telefonen tager den voksnes opmærksomhed:

Interviewer: *Hvad tænker du, når de [forældre] ser på skærm?*
Peter: *Så siger jeg bare "stop, du skal ikke kigge på telefon"*
Interviewer: *Prøver du at sige, de skal stoppe med det?*
Peter: *Ja, det gør de bare ikke.*

DET VISER FORSKNINGEN

Halvdelen af forældre rapporterede i en undersøgelse, at digitale medier (fx telefon eller tv) forstyrrede en igangværende samtale eller aktivitet med deres barn tre eller flere gange om dagen.[25]

Når forældre er optagede af digitale medier i samværet med deres små børn, kan de have en tendens til at være mindre opmærksomme, mindre sensitive og anerkendende overfor barnets signaler og dårligere til at kommunikere.[26]

Vi gør opmærksom på, at den eksisterende forskning i "parental technoference" hovedsageligt er baseret på de alleryngste børn, ligesom flest studier fokuserer på mor-barn relationen.

Metode

Denne undersøgelse sætter fokus på de mindste børns oplevelser og erfaringer med at bruge skærme derhjemme. Undersøgelsens udgangspunkt er de små skærme som tablets og telefoner. Børns Vilkår har gennemført en spørgeskemaundersøgelse og afholdt gruppeinterviews med børnehavebørn i alderen 4-6 år. Som datakilde indgår også et særtræk på de 3-6-åriges mediebrug fra Seermålingen.

Spørgeskemaundersøgelse i Børns Vilkårs Børnehavepanel

Der er i perioden 8. marts til 2. maj 2023 gennemført en spørgeskemaundersøgelse blandt børnehaver, der deltager i Børns Vilkårs Børnehavepanel. Børnehavepanelet blev etableret i 2022 og bestod på undersøgelsestidspunktet af 388 institutioner fra hele landet. Yderligere information om vores børnehavepanel og metoder til børneinddragelse findes på vores hjemmeside: www.bornsvilkar.dk/boernepaneler.

I Børnehavepanelets undersøgelser inviteres de ældste børn i børnehaven til at svare på et digitalt spørgeskema. I alt har 567 børn fra årgang 2016/2017 besvaret undersøgelsen. De børn, der har deltaget, kommer fra 57 institutioner, hvilket giver en svarprocent på 16 pct. på institutionsniveau. Det har i denne undersøgelse ikke været muligt at indhente børnetal fra institutionerne, hvorfor vi ikke kan afrapportere en svarprocent på respondentniveau. Vi vurderer, at den forholdsvis lave deltagelsesprocent i denne undersøgelse skyldes, at kommunerne i stigende grad benytter sig af førskoletilbud, hvor børn i perioden fra marts-juni rykker fra børnehaven til SFO.[27] Det betyder, at en del institutioner i panelet allerede havde sendt deres ældste børn videre i et nyt tilbud, da undersøgelsen blev gennemført. Andre institutioner meldte tilbage, at de ikke kunne deltage på grund af aktiviteter i forbindelse med afslutningen i børnehaven og planlægningen af overgang til førskoletilbud.

Repræsentativitet i undersøgelsen

Vi har undersøgt, om de børn og børnehaver, der deltog i spørgeskemaundersøgelsen, er repræsentative for børn fra årgang 2016/2017 og for børnehaver generelt. Det har vi gjort ved at sammenligne udvalgte parametre med data fra Danmark Statistik og Institutionsregisteret (se tabel 1). Resultatet af analysen viser, at der en repræsentativ fordeling af piger og drenge i analyseudvalget. Institutioner fra region Syddanmark er underrepræsenterede, mens institutioner fra region Nordjylland er overrepræsenterede. Private institutioner er overrepræsenterede i undersøgelsen.

Vi har valgt ikke at vægte data i analyserne, da dette kan medføre skævvridninger, idet vi ikke kender alle karakteristika ved den population, vi undersøger. Eksempelvis har vi ikke viden om forældrenes socioøkonomiske baggrund. Da data ikke er repræsentativt på regionalt niveau, udtaler vi os ikke om regionale fordelinger i rapporten.

Tabel 1: Resultater fra repræsentativitetstest

		Analyseudvalg		Population			
		Antal	Andel	Antal	Andel	Z-værdi	P-værdi
Køn	Drenge	285	50,7%	65.843	51,7%	-0,47	0,64
	Piger	277	49,3%	61.517	48,3%	0,47	0,64
	Total	562*	100,0%	127.360	100,0%		
Region	Region Hovedstaden	17	29,3%	995	31,7%	-0,30	0,76
	Region Sjælland	8	14,0%	439	14,0%	0,01	0,99
	Region Syddanmark	7	12,3%	657	21,0%	-1,62	0,10
	Region Midtjylland	15	26,3%	706	22,5%	0,69	0,49
	Region Nordjylland	10	17,5%	337	10,8%	1,64	0,10
	Total	57	100,0%	3.134	100,0%		
Institutions-type	Kommunal	48	84,2%	2.850	90,9%	-1,77	0,08
	Privat	9	15,8%	284	9,1%	1,77	0,08
	Total	57	100,0%	3.134	100,0%		

*5 børn har angivet ved ikke på spørgsmålet om køn. Testresultater fra z-tests med et fastsat signifikansniveau på 80 pct. og en kritisk værdi på +-1,28.

Et spørgeskema designet til børnehavebørn

Børns Vilkårs spørgeskema er sat op i et digitalt univers, der er udviklet og testet i samarbejde med børnehavebørn. Alle børn starter med at få en grundig introduktion til spørgeskemaet, hvor de bl.a. informeres om, at deltagelsen er frivillig. Universet er bygget op som en historie, hvor børnene ved at svare på spørgsmål kan hjælpe hunden Cosmo på en mission. Børnene benytter en tablet til at besvare spørgsmålene. Alle spørgsmål og svarmuligheder bliver læst højt for barnet, og det er muligt at få gentaget et spørgsmål ved behov. Barnet svarer ved at vælge et svar-piktogram.

Spørgeskemaet er pilottestet i tre forskellige institutioner. Formålet med at gennemføre pilottests er bl.a. at sikre ensartethed i børnenes forståelse og afkodning af spørgsmål og svar-piktogrammer. Under pilottesten observerer vi også, om børnene kan komme videre, hvis de går i stå, og hvor lang tid spørgeskemaet i gennemsnit tager at besvare. En god indikator for svarkvaliteten er andelen af rapporterede 'ved ikke'-svar. Vi har analyseret alle spørgsmål og vurderet, at andelen af 'ved ikke'-svar ligger på et acceptabelt niveau.

Børns perspektiver på livet med skærme

Vi anser børn som eksperter i eget liv og som helt centrale aktører, når det kommer til at forstå, hvilken betydning og rolle skærme spiller i moderne børnefamilier i dag. Derfor er det vigtigt, at vi spørger børnene selv og gør det under betingelser, der fremmer en tryg og god dialog med børnene. Vores spørgeskemaundersøgelser er designet til, at børnene kan svare på egen hånd uden indblanding fra de voksne i institutionen. Børns Vilkår opfordrer altid personalet i børnehaverne til, at de ikke kigger med eller assisterer barnet under besvarelsen. Kun hvis barnet går i stå og har brug for hjælp til at komme videre, opfordres personalet til at hjælpe barnet. Vi opfordrer desuden personalet til at inkludere alle børn i aldersmålgruppen.[28]

Interviews med børn om skærmbrug i hjemmet

Undersøgelsens kvalitative datagrundlag består af interviews i to faser: En indledende eksplorativ fase og en opfølgende interviewfase. Vi har interviewet 44 børn fordelt på 22 interviews. 21 ud af 22 interviews blev gennemført som gruppeinterviews med 2-3 børn pr. gruppe. Et enkelt var et individuelt interview.[29] De interviewede børn er i alderen 4-6 år, heraf 21 piger og 23 drenge. Alle interviews er foretaget i børnenes daginstitutioner, der tæller både private, selvejende og kommunale børnehaver i urbane og mere landlige geografiske områder.

Interviewene er gennemført med afsæt i en tematisk og semistruktureret interviewguide, der giver plads til at forfølge temaer og perspektiver, som børnene selv bringer på banen undervejs. De eksplorative interviews havde et udpræget fokus på at afdække børnenes forståelser af skærme, afsøge deres brug (variation og samvær) og på at udforske, hvilket indhold der ses eller spilles. De opfølgende interviews havde fokus på at opnå en dybere forståelse af, hvordan skærme indgår i dagligdagen derhjemme, herunder i forskellige situationer og tidspunkter på dagen samt at afdække hvilke følelser, positive såvel som negative, det vækker i børn at bruge skærme.

I interviewene har Børns Vilkår bl.a. anvendt billedkort til at italesætte typer af skærme og brugssituationer. Vi har også benyttet følelseskort hentet fra Livkom[30] for at understøtte samtalen med børnene. Følelseskort er billeder af tegnede ansigter med forskellig mimik, der hjælper børnene med at sætte ord på deres følelser og støtter op om børnenes hukommelse. Børns Vilkår har i interviewene også brugt hånddukken Solbjørn, der kan stille børnene spørgsmål og kan hjælpe til at eksemplificere situationer og følelser. Læs mere om Solbjørn her.

Som supplement til det kvalitative datagrundlag har vi gennemgået og inddraget materiale fra interviews med børnehavebørn, der blev indsamlet i forbindelse med undersøgelsen "Livet derhjemme: Små børns oplevelser af tryghed i familien" (2023). I denne undersøgelse indgår interviews med 42 børnehavebørn, der alle blev gennemført i 2022.[31] Børnene er bl.a. blevet interviewet om deres syn på deres forældres skærmbrug. I alt indgår der interviewmateriale baseret på interviews med 86 børn.

Proces for samtykke og anonymisering

Der er indhentet skriftligt samtykke fra forældre til deres børns deltagelse i de kvalitative interviews. Børns Vilkår fortæller også børnene, at det er frivilligt, om de vil være med, og intervieweren er opmærksom på barnets signaler før og under interviewet. Børns Vilkår giver børnene mulighed for at afslutte interviewet undervejs, hvis børnene fx virker trætte eller vil tilbage til stuen.

Alle børn, der optræder i rapporten, er anonymiserede. Størstedelen af citaterne er uredigerede og står, som børnene selv har fortalt det. Enkelte steder er citaterne justeret, hvis den oprindelige version indeholdt oplysninger, der identificerede barnet, børnehaven eller andet. Børns Vilkår retter for sproglige fejl i citater, hvis de står i vejen for forståelsen eller læsbarheden.

Analyser

I rapporten præsenteres de kvantitative resultater ved hjælp af grafikker baseret på frekvens- og krydstabeller. I analyserne har vi kun medtaget sammenhænge, som er statistisk signifikante ved chi2-tests, hvor $p<0,05$.

Data fra Seermålingen

I samarbejde med en række tv-stationer måler analysevirksomheden Nielsen dagligt udviklingen i danskernes brug af tv- og streamingplatforme. Målingen gennemføres på baggrund af mindst 1.570 repræsentativt udvalgte husstande, svarende til 3.500 personer, der indgår i et tv- og streamingpanel. Panelet er sammensat af personer, som har givet tilladelse til at få målt, hvad de ser på tv og streamer på deres digitale enheder. Man kan ikke selv melde sig til panelet, alle er tilfældigt udtrukket til at kunne deltage. Husstandenes tv-sening måles via et tv-meter opsat i hver enkelt husstand. Streamingaktivitet opfanges gennem teknologiske værktøjer (bl.a. Nielsens streamingmeter) direkte fra husstandens digitale enheder, fx smartphones. Resultater fra Seermålingen udgives bl.a. af DR i deres årlige rapport 'Medieudviklingen'.

Børns Vilkår har af DR modtaget et særtræk, der dækker over børn i alderen 3-6 år og deres streaming- og tvforbrug i perioden 1. og 2. kvartal 2023. Data er baseret på en målgruppe på i gennemsnit 130 børn i panelet. Tallet kan afvige fra dag til dag, hvis en husstand af forskellige årsager ikke er med i det dagligt leverede data. Samlet set er husstande med små børn repræsentative og sammenlignelige med alle danske familier med mindre børn. Der tages dog forbehold for usikkerheder pga. den forholdsvis lille stikprøve indenfor denne aldersgruppe.

Små børns liv med skærme

Noter

[1] I formidlingen af undersøgelsens resultater bruger vi begrebet tablet, selvom vi i undersøgelsen har spurgt, om børnene bruger iPad derhjemme. Dette valg er truffet, da vi gennem interview med børn i målgruppen har erfaret, at de bruger begrebet iPad som en fællesbetegnelse for alle typer af tablets.

[2] Tal fra Seermålingen, opgjort pr. første halvår 2023. Særtræk fra DR Analyse. Seermålingen gennemføres af analysefirmaet Nielsen.

[3] Tal fra Seermålingen, opgjort pr. første halvår 2023. Særtræk fra DR Analyse. Seermålingen gennemføres af analysefirmaet Nielsen.

[4] Eksempelvis har Medierådet for Børn og Unge i 2022 undersøgt småbørns brug af digitale medier igennem en spørgeskemaundersøgelse til forældre til børn i 0-6 årsalderen. Se også Ottosen & Andreasen (2020).

[5] Jenny Radesky er en af de førende forskere bag den eksisterende viden om forældres skærmvaner og konsekvenserne for børns trivsel og forældre-barn kontakten. Se fx Mcdaniel & Radesky (2017).

[6] Børns Vilkår (2018): Digital dannelse i Børnehøjde Del 1. Børnehavebørns hverdag med digitale medier; Johansen, S. L. & Larsen, M. C. (2016). Digitale medier i småbørnshøjde: Om 0-8-årige børns brug af digitale medier i hjemmet. Medierådet for Børn og Unge.

[7] Børns Vilkår (2018): Digital dannelse i Børnehøjde Del 1. Børnehavebørns hverdag med digitale medier; Johansen, S. L. & Larsen, M. C. (2016). Digitale medier i småbørnshøjde: Om 0-8-årige børns brug af digitale medier i hjemmet. Medierådet for Børn og Unge.

[8] Børns Vilkår (2018): Digital dannelse i Børnehøjde Del 1. Børnehavebørns hverdag med digitale medier.

[9] Anderson, D.R., & Subrahmanyam, K. (2017); Yang, Shuai et al. (2023).

[10] Lund, L. et al. (2020); Nathanson, A. I., & Beyens, I. (2018).

[11] Gurli Gris topper ifølge DR Analyse top 10 over mest populære indhold på DRTV i perioden 1/1 - 5/10 2023. Kilde: DR Analyse

[12] Johansen, S. L. & Larsen, M. C. (2016). Digitale medier i småbørnshøjde: Om 0-8-årige børns brug af digitale medier i hjemmet; DR Medieforskning (2021): Om lidt skal vi sige farvel til Gurli.

[13] Børns Vilkår (2022): Børns digitale fællesskaber.

[14] Kierkegaard et. Al. (2020): Digital mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge. En litteraturgennemgang. Statens Institut for Folkesundhed.

[15] Børns Vilkår (2023): Digital mobning og uønskede oplevelser online.

[16] I rapporten 'Digital dannelse i Børnehøjde Del 1. Børnehavebørns hverdag med digitale medier' (2018), er forældre spurgt til hvilke regler og rammer, de har sat for deres børns skærmbrug. Her angiver 33 pct. at de har regler for, hvornår på dagen, barnet må bruge digitale medier, mens 28 pct. har regler for hvornår på ugen, skærmene må bruges. 21. pct. angiver at de har andre regler, og i de kvalitative interviews fremhæves det af nogle forældre, at reglerne kan variere efter dagsformen. I en undersøgelse foretaget af Medierådet for Børn og Unge (2022) angiver 37 pct. af de adspurgte forældre, at de har opsat rammer og regler for, hvornår voksne og børn må bruge digitale medier. Fire ud af ti (42 pct.) har opstillet regler for børnenes tidsforbrug. Af dem, der har regler for tidsforbrug må 57 pct. bruge op til en halv time ad gangen, og 40 pct. må bruge 1-2 timer ad gangen. Undersøgelsen peger på, at længden på skærmtiden afhænger af barnets alder; jo ældre, jo længere sammenhængende skærmtid. I efteråret 2021 fulgte DR 8 familier fra hele landet med børn i alderen 2-3 år. Observationer i familierne peger på, at familierne oftere bruger principper for skæmpraksis frem for deciderede regler. Dvs. en slags tommelfingerregler for, hvordan børn og voksne bruger skærmene og hvornår (DR 2021).

[17] Medierådet for Børn og Unge (2022): Småbørns brug af digitale medier.

[18] Pedersen, J. R. et. al. (2022): Recreational screen media use in Danish school-aged children and the role of parental education, family structures, and household screen media rules. Preventive Medicine, 155, [106908].

[19] Vores pilottests og interview med børn afdækkede en vis grad af usikkerhed blandt børnene ift. hvilken af platformene, de benytter. De konkrete andele for hvilken af de to tjenester, børnene bruger, skal derfor læses med forbehold. Samlet set peger vores undersøgelse på,, at YouTube universet som helhed har vundet terræn hos de 4-6 årige.

[20] Jago R, Zahra J, Edwards MJ, et al (2016) Managing the screen-viewing behaviours of children aged 5–6 years: a qualitative analysis of parental strategiesBMJ Open 2016;6:e010355. doi: 10.1136/bmjopen-2015-010355.

[21] I en undersøgelse blandt 1.153 børnehavebørn svarer tre ud af fire børn, at mindst én forælder har tid til at være sammen med dem derhjemme. Flere børn fortæller dog i undersøgelsen, at de voksne kan have travlt, og at det er kedeligt, når de voksne ikke har tid til at være sammen (Børns Vilkår 2022).

[22] Undersøgelsen er gennemført blandt 1000 forældre til børn i alderen 0-6 år. Forældrene blev stillet spørgsmålet: "Tænk på det sidste døgn og på den tid, hvor dit barn/dine børn var til stede og vågne. Hvor lang tid brugte du ca. på digitale medier til andet end arbejde, og hvor dit barn/dine børn ikke var en del af aktiviteten på mediet?". 22 pct. angav 2 timer, 8 pct. 3 timer, 7 pct. 4 timer eller mere. De resterende 63 pct. brugte under 2 timer (Børns Vilkår 2021).

[23] Mcdaniel & Radesky (2017).

[24] 72 pct. svarer i høj eller meget høj grad. 19 pct. i nogen grad, 8 pct. i mindre grad eller slet ikke (Børns Vilkår 2021).

[25] Mcdaniel & Radesky (2017).

[26] Kildare & Middlemiss 2017; Stockdale et. al. 2020; Sundqvist et. al. 2020 og Mackay et. al. 2022.

[27] I en kortlægning for BUPL, som er foretaget af Index100, angiver 51 af de 74 kommuner i undersøgelsen, at de anvender tidlig SFO til førskolebørn. Undersøgelsen er udgivet i januar 2022.

[28] Forud for undersøgelsen udsendes et forældrebrev, der orienterer om undersøgelsens gennemførelse og formål. Det er muligt for forældrene at træffe afgørelse om, at deres barn ikke kan deltage i undersøgelsen.

[29] 8 eksplorative interviews blev gennemført indledningsvist forud for spørgeskemaundersøgelsen, mens de øvrige 14 blev gennemført efter at data var analyseret.

[30] Livkom, 2019: https://livkom.dk/wp-content/uploads/2015/05/folelseskort-born-IVK.pdf.

[31] En fuld gennemgang af metode og dataindsamling i denne undersøgelse findes her: Livet derhjemme: Små børns oplevelser af tryghed i familien (bornsvilkar.dk).

Små børns liv med skærme

Litteraturliste

Anderson, D.R., & Subrahmanyam, K. (2017). Digital screen media and cognitive development. Pediatrics, 140 (Suppl 2) S57–S61. Og Kirkorian, H.L. et al. (2009): The impact of background television on parent–child interaction. Child Development, 80, 1350–1359

BUPL (2022): Kommunernes brug af tidlig SFO. Udbredelse, omfang og ressourcetildeling

Børns Vilkår (2018): Digital dannelse i Børnehøjde Del 1. Børnehavebørns hverdag med digitale medier

Børns Vilkår (2021): Småbørnsforældres skærmbrug i familien

Børns Vilkår (2022): Børns digitale fællesskaber

Børns Vilkår (2023): Livet derhjemme: Små børns oplevelser af tryghed i familien

Cheung, C. H. et al. (2017): Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. Scientific reports, 7, 46104. doi: http://dx.doi.org/10.1038/srep46104

DR Medieforskning (2021): Om lidt skal vi sige farvel til Gurli: Lige om lidt skal vi sige farvel til Gurli | 2021 | DR

DR (2023): Medieudviklingen 2022. DR Medieforsknings årlige rapport om udviklingen i danskernes brug af elektroniske medier

Jago R, Zahra J, Edwards MJ, et alManaging the screen-viewing behaviours of children aged 5–6 years: a qualitative analysis of parental strategies. BMJ Open. 2016;6:e010355. http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010355

Johansen, S. L. & Larsen, M. C. (2016). Digitale medier i småbørnshøjde: Om 0-8-årige børns brug af digitale medier i hjemmet. Medierådet for børn og unge.

Kierkegaard et. al. (2020): Digital mediebrugs betydning for sociale relationer, fællesskaber og stress blandt børn og unge. En litteraturgennemgang. Statens Institut for Folkesundhed

Kildare, C. A., & Middlemiss, W. (2017). Impact of parents' mobile device use on parent-child interaction: A literature review. Computers in Human Behavior, 75, 579-593

Lund, L. et al. (2020): Digitale enheders betydning for søvn hos 0-15-årige børn og unge. Et systematisk review. Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Mackay, L. J. et al. (2022): Impacts of parental technoference on parent-child relationships and child health and developmental outcomes: a scoping review protocol. Syst Rev 11, 45. https://doi.org/10.1186/s13643-022-01918-3

McDaniel, B. T. & Radesky, J. S. (2017): Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems. Child Development, Vol. 89, Issue 1: Technoference: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems - McDaniel - 2018 - Child Development - Wiley Online Library

Medierådet for Børn og Unge (2022): Småbørns brug af digitale medier

Meeus, A., Eggermont, S., & Beullens, K. (2019). Constantly connected: The role of parental mediation styles and self-regulation in pre-and early adolescents' problematic mobile device use. Human Communication Research, 45(2), 119-147

Nathanson, A. I., & Beyens, I. (2018). The Relation Between Use of Mobile Electronic Devices and Bedtime Resistance, Sleep Duration, and Daytime Sleepiness Among Preschoolers. Behavioral Sleep Medicine, 16(2), 202-219. doi: http://dx.doi.org/10.1080/15402002.2016.1188389

Ottosen & Andreasen (2020): Børn og unges trivsel og brug af digitale medier. VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Pedersen, J. R. et. al. (2022): Recreational screen media use in Danish school-aged children and the role of parental education, family structures, and household screen media rules. Preventive Medicine, 155, [106908]

Stockdale, L. A., Porter, C. L., Coyne, S. M., Essig, L. W., Booth, M., Keenan-Kroff, S., & Schvaneveldt, E. (2020). Infants' response to a mobile phone modified still-face paradigm: Links to maternal behaviors and beliefs regarding technoference. Infancy, 25(5), 571-592.

Sundqvist, A., Heimann, M., & Koch, F. S. (2020). Relationship between family technoference and behavior problems in children aged 4–5 years. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 23(6), 371-376.

Xu, H. et al. (2016): Associations of outdoor play and screen time with nocturnal sleep duration and pattern among young children. Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics, 105(3), 297-303. doi: http://dx.doi.org/10.1111/apa.13285

Yang, Shuai et al. (2023): Associations of screen use with cognitive development in early childhood: the ELFE birth cohort, Journal of Child Psychology and Psychiatry.

Kolofon

Ansvarshavende redaktør: Signe Korsgaard
Redigering: Trine Jørgensen, Summarium
Analyseansvarlig: Nana Riget Nielsen
Dataindsamling: Ida Hahr Pedersen, Louise Holbek Kønigsfeldt, Nana Riget Nielsen og Malene Angelo
Tekst og analyse: Nana Riget Nielsen, Louise Holbek Kønigsfeldt og Emil Borgselius
Korrektur: Johanne Bønløkke Høgfeldt
Layout: Josephine Spangsberg
Illustrationer: Mads Ortmann
Billeder: iStock
Udgivelsesår: November 2023