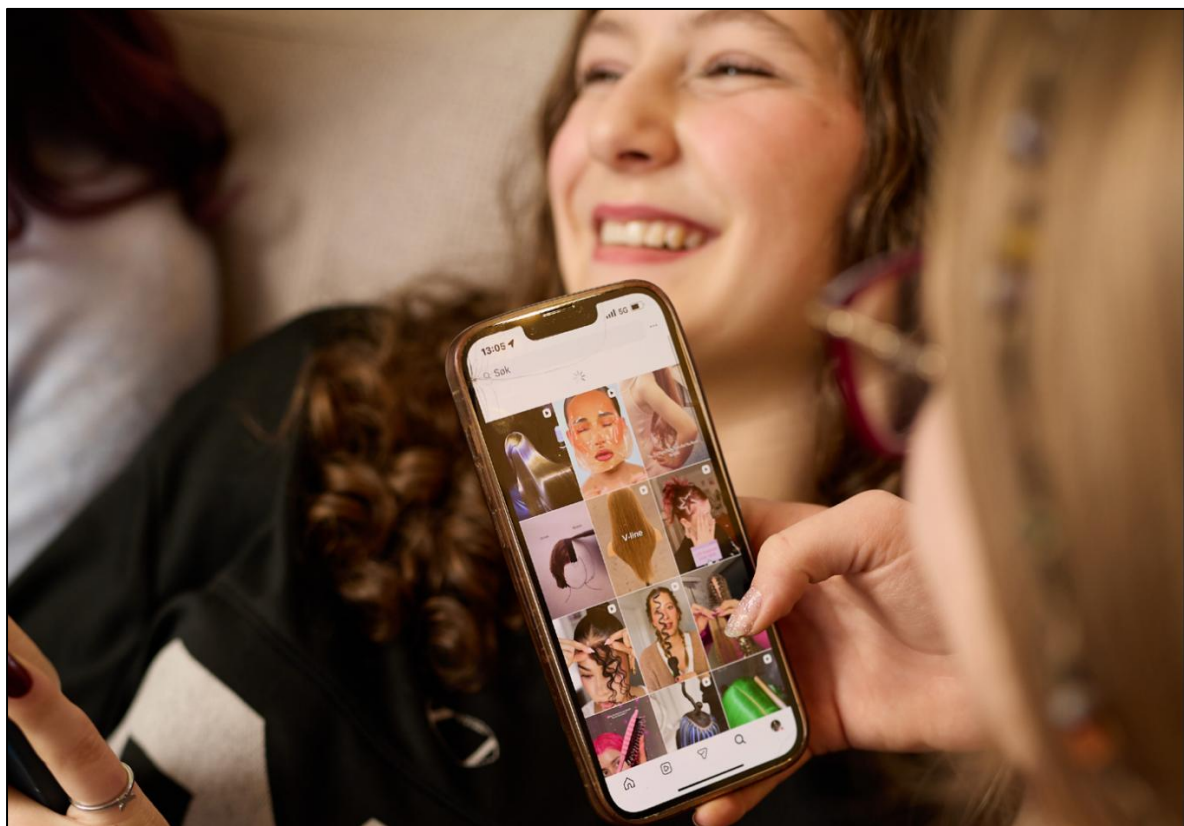


Slik kan du som helsesykepleier støtte barn, unge og foreldre til å få bedre kontroll på skjermtiden

Mange barn og unge ønsker å bruke mindre tid på mobilen, men opplever at de «ikke får det til». Det handler ofte ikke om viljestyrke, men om apper og funksjoner som er laget for å holde på oppmerksomheten – med varsler, algoritmer som sørger for tilpasset informasjon etter hva du liker og søker på, uendelig scrolling, og belønninger som gjør det vanskelig å stoppe.

Som helsesykepleier kan du forklare hvordan dette virker, og sammen med barn, ungdom og foreldre finne konkrete grep som gir mer kontroll over skjermtiden.



STERKE MEKANISMER: Mange apper er laget for å holde på oppmerksomheten. Derfor kan barn trenge hjelp til å legge bort mobilen. Foto: Medietilsynet

Sosiale medier er en viktig arena for vennskap, tilhørighet, informasjon og kontakt. Det blir først et problem når bruken går utover for eksempel søvn og døgnrytme, tid til lekser, påvirker skole og konsentrasjon, eller skaper stress, uro og konflikter hjemme. Målet er at barn og ungdom opplever bedre balanse, og at de selv styrer skjermtiden, ikke motsatt.

Slik brukes systemdesign for å fange oppmerksomheten

Apper som TikTok, Instagram, YouTube og Snapchat utvikles av store team i noen av verdens største teknologiselskaper, som tester hva som gjør at brukere blir værende i appene. Mekanismene utnytter hjernens belønningssystem. Belønning, overraskelser og sosial bekreftelse kan gi dopaminrespons og øke trangen til å sjekke "bare litt til". Dette kan kalles manipulerende design.

Manipulerende design er funksjoner eller elementer i en app eller nettside som styrer, lurer, eller presser brukere til å ta valg som først og fremst er i virksomhetens interesse (Forbrukerrådet, 2022). I rapporten "Fanget i feeden" (Medietilsynet, 2026) oppgir ungdom at funksjoner som endeløs scrolling, varslinger, "streaks" og popularitetsindikatorer, fører til at de bruker mer tid enn de ønsker, og at dette går utover søvn og døgnrytmen deres.

Eksempler på funksjoner og designelementer som spiller på hjernens belønningssystem

- **Uendelig scrolling, autoavspilling og algoritmer**
Når innholdet aldri tar slutt, og neste video starter av seg selv, slipper du å ta et aktivt valg. Algoritmene lærer raskt hva du liker, og serverer mer av det samme. Da blir «bare én til» ofte mye mer enn planlagt.
- **Streaks**
På Snapchat belønnes du for å sende snaps hver dag. "Streak" kan oppleves som en forpliktelse. Å miste den kan kjennes som et sosialt tap, og kan skape press til å være innom daglig.
- **Uforutsigbare belønninger**
"Likes", meldinger og varsler kommer ikke jevnt. Noen ganger får du mye, andre ganger ingenting. Det gjør at hjernen hele tiden vil sjekke om noe har skjedd.
- **Pushvarsler og "røde prikker"**
Varsler og røde prikker er skapt for å fange oppmerksomheten din. Hvis du ikke har vært inne på en app på en stund, kan du få varsler om ting som egentlig er uviktige, som «folk du kanskje kjenner» eller innhold fra influensere. Målet er å få deg tilbake i appen, selv når det ikke haster.

Konkrete tiltak for mer kontroll over egen skjermtid

Målet er *mer kontroll* over egen skjermtid og mindre negativ påvirkning på søvn, skole, fysisk aktivitet, trening, lek og psykisk helse.

1. Legg mobilen et annet sted

Når du ikke har mobilen rett ved siden av deg, blir det lettere å la være å sjekke den. Må du reise deg for å sjekke den, ender du ofte med å vente litt lenger.

Hvorfor: Når du må reise deg får å sjekke mobilen, brytes automatikken og vanen med å plukke opp mobilen uten å helt vite hvorfor

2. Skru av unødvendige varsler

Færre varsler gir færre fristelser, mindre stress og færre avbrytelser i hverdagen. Varsler kan du skru av og på både i selve appen og i innstillingene på telefonen/nettbrett. Mange apper har varslinger slått på som standard, så her må du ofte aktivt inn og endre det.

Hvorfor: Færre avbrytelser gir mindre stress og færre “starter” som ender i scrolling.

3. Sett tidsgrenser i appene

Sjekk din totale skjermtid og hvilke apper du bruker mest tid på. Bruk tidsgrensefunksjonene i appene eller på mobilen. Når tiden er brukt opp, er du ferdig, selv om det frister å fortsette.

Tips: Begynn med små justeringer (f.eks. 10-15 min mindre en vanlig)

4. Utfordre venner og familie

Det kan være lettere å redusere skjermtiden når man gjør det sammen med andre. Oppmuntre gjerne barnet eller ungdommen til å lage en avtale med en venn, søsken, foreldre eller andre i familien. Det kan for eksempel være en enkel “challenge” der man sammen prøver å bruke mindre tid på utvalgte apper, eller avtaler faste perioder som er helt mobilfrie, som en kveld i uka eller deler av en helg. Felles avtaler kan gjøre det mindre fristende å “bryte” alene, og lettere å holde på nye vaner.

Voksne som rollemodeller

Barn og unge legger godt merke til hvordan voksne bruker mobil og skjerm. Som helsesykepleier kan du derfor oppmuntre foresatte til å reflektere over egne vaner, særlig i situasjoner som måltider, samvær og leggetid. Erfaring viser at regler og skjermfrie soner ofte fungerer best når de gjelder for hele familien, og når voksne følger de samme rammene. Se artikkel til tilpasset foreldre her:

<https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/skolebarn/digital-hverdag/slik-hjelper-du-barnet-med-a-kontrollere-skjermtiden/>

Det tar tid å endre vaner

Å få kontroll over skjermtiden kan være vanskelig i starten, selv når man prøver gode tiltak. Hjelp barnet eller ungdommen med å forstå at endring tar tid, og at små steg også er framgang. Minn om at mange apper er laget for å gjøre det fristende å bli værende lenge og at det er normalt å falle tilbake i gamle vaner innimellom.

Det kan være fint å oppmuntre til å legge merke til det som går bedre og å gi seg selv ros for innsats, selv om det bare er litt framgang. Målet er gradvis mestring, ikke “perfekt” skjermbruk fra første forsøk.

Kilde: Medietilsynet

Nyttige lenker for helsesykepleiere

Barn og unges digitale liv - Helsebiblioteket

<https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/barn-og-medier/2026/fanget-i-feeden-1/>

<https://www.ung.no/slik-tar-du-kontroll-over-skjermtiden-din>

<https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/skolebarn/digital-hverdag/slik-hjelper-du-barnet-med-a-kontrollere-skjermtiden/>

Nyttige lenker til ungdom

<https://www.ung.no/slik-tar-du-kontroll-over-skjermtiden-din>

<https://www.ung.no/si-ifra>

<https://www.ung.no/skjermråd>

<https://www.ung.no/kan-du-stole-pa-helserad-i-sosiale-medier>

Nyttige lenker til foreldre

<https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/skolebarn/digital-hverdag/slik-hjelper-du-barnet-med-a-kontrollere-skjermtiden/>

Skadelig innhold i sosiale medier? Slik snakker du med barna

<https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/skolebarn/digital-hverdag/barn-og-sosiale-medier/>

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/skjermbruk-blant-barn-unge-og-foresatte>

<https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/skolebarn/digital-hverdag/snakk-med-barn-om-nettbruk/>