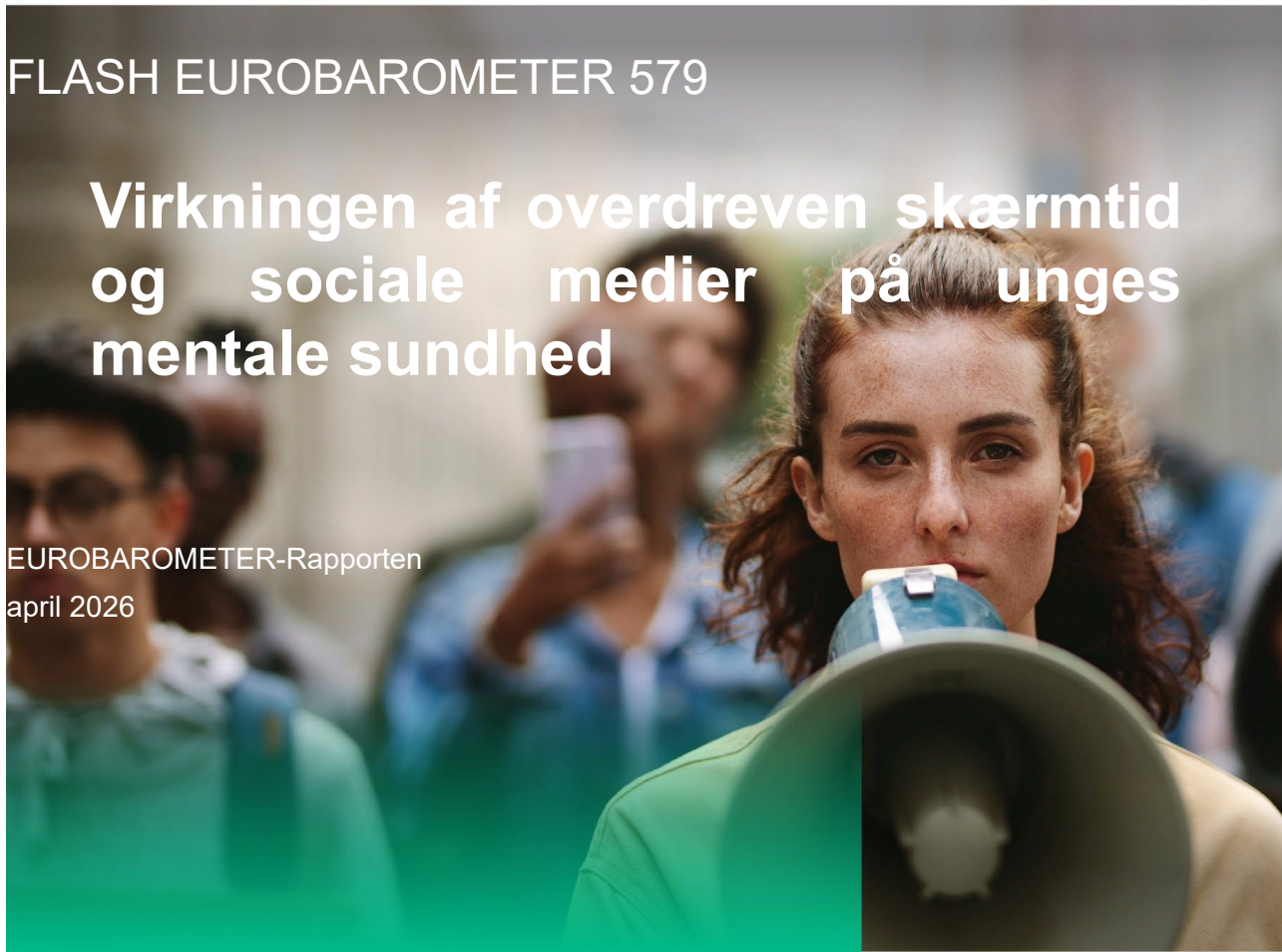


FLASH EUROBAROMETER 579

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

EUROBAROMETER-Rapporten
april 2026



Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Undersøgelse foretaget af Demoscopy på anmodning af Europa-Kommissionen, Generaldirektoratet for Sundhed og Fødevarerikkerhed (GD SANTE)

Undersøgelse koordineret af Europa-Kommissionen, Generaldirektoratet for Kommunikation (GD COMM, Enheden for Offentlig Opinion og Borgerinddragelse)

Dette dokument repræsenterer ikke Europa-Kommissionens synspunkt. De fortolkninger og meninger, der er indeholdt i den, er udelukkende forfatterens.

Projektets titel

Flash Eurobarometer 579 – Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Indberetning

EN

Katalognummer

EW-01-26-076-DA-N

ISBN

978-92-68-40169-9

doi: 10.2875/1010564

© Den Europæiske Union, 2026

<https://europa.eu/eurobarometer>



*Eŭropo
Demokratio
Esperanto*

Dokument udarbejdet af Pierre Dieumegard for [Europokune](#) - Europa sammen - og [Europa-Demokrati-Esperanto](#).

Formålet med dette "foreløbige" dokument er at gøre det muligt for flere mennesker i Den Europæiske Union at få kendskab til dokumenter, der er udarbejdet af Den Europæiske Union (og finansieret af deres skatter).

Hvis der ikke er nogen oversættelser, udelukkes borgerne fra debatten.

Dette dokument "Eurobarometer" [fandtes kun på engelsk](#) i en pdf-fil. Fra den første fil oprettede vi en odt-fil, udarbejdet af Libre Office-software, til maskinoversættelse til andre sprog. Resultaterne foreligger nu [på alle officielle sprog](#).

Det er ønskeligt, at EU-administrationen overtager oversættelsen af vigtige dokumenter. "Vigtige dokumenter" er ikke kun love og bestemmelser, men også de vigtige oplysninger, der er nødvendige for at træffe informerede beslutninger i fællesskab.

For at diskutere vores fælles fremtid sammen og muliggøre pålidelige oversættelser ville det internationale sprog esperanto være meget nyttigt på grund af dets enkelhed, regelmæssighed og nøjagtighed.

Kontakt os:

[Kontaktu nin - Ek ! \(flertydig\) Eŭropo kune!](#)

<https://e-d-e.org/-Kontakti-EDE>

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed**Indholdsfortegnelse**

Indledning.....	4
1. De vigtigste resultater.....	6
2. Tid brugt på skærme og digitale aktiviteter.....	9
2.1 Daglig skærmtid.....	9
2.2 Distribution på tværs af digitale aktiviteter.....	11
2.3 Unges selvrapporter sammenlignet med forældrenes skøn.....	13
3. Opfattelser af skærme og sociale medier.....	14
3.1 Ungdomsopfattelser.....	14
3.2 Forældres opfattelse.....	16
3.3 Landevariation og produktionsgab.....	17
4. Indvirkning på unges trivsel.....	20
4.1 - Rapporterede symptomer blandt unge.....	20
4.2 - Skærmtid og rapporterede trivselsindikatorer.....	22
4.3 - Mønstre for brug af sociale medier og symptomer.....	23
5. Online risici og skadelige oplevelser.....	26
5.1 - Unges eksponering for onlinerisici.....	26
5.2 - Variation efter alder af første brug af sociale medier.....	28
5.3 - Forældres bekymringer og bevidsthed om hændelser.....	28
6. Beskyttelsesstrategier og lovgivningsmæssige forventninger.....	31
6.1 - Forældres reaktioner efter onlinehændelser.....	31
6.2 - Beskyttelsesstrategier og aktørernes opfattelse.....	32
6.3 - Et handlingsmandat på tværs af generationerne.....	36
7. Tekniske specifikationer.....	37
Bemærkninger.....	39
8. Spørgeskema.....	40

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Indledning

Ifølge et politisk oplæg fra Europa-Kommissionens Fælles Forskningscenter fra 2025 er 15-årige, der bruger mere end tre timer om dagen på sociale medier, ca. 10 procentpoint mere tilbøjelige til at rapportere om depression eller angst end dem, der bruger mindre end en time om dagen.¹ Mental sundhed og brug af sociale medier behandles derfor i stigende grad som en prioritet på EU-plan, navnlig i forbindelse med børns onlinesikkerhed og det bredere digitale miljø. På denne baggrund har den nuværende Flash Eurobarometer-undersøgelse til formål at danne grundlag for EU's politiske debat i krydsfeltet mellem folkesundhed, onlinesikkerhed og digital regulering.

Undersøgelsen har til formål at tilvejebringe struktureret og sammenlignelig dokumentation for udbredelsen, intensiteten og konteksten af skærmb brug og brug af sociale medier blandt unge i alderen 13-18 år i hele Den Europæiske Union. Den ser ud over den samlede tid, der bruges online, for at undersøge brugs mønstre efter formål og kontekst, samtidig med at den undersøger selvrapporterede virkninger på mental trivsel, herunder både positive dimensioner såsom forbundethed og selvudfoldelse og negative oplevelser såsom stress, angst, social sammenligning, frygt for at gå glip af og koncentrationsvanskeligheder. Undersøgelsen undersøger også eksponering for centrale onlinerisici, herunder cybermobning, hadefuldt tale, skadelige standarder eller kropsbilledetryk og misinformation eller AI-genereret indhold.

Et centralt træk ved undersøgelsen er dens dobbelte perspektiv: Sideløbende med ungdomsundersøgelsen blev der gennemført en særskilt undersøgelse blandt forældre til hjemmeboende forsørgelsesberettigede børn. Denne tostrengede udformning gør det muligt at sammenligne unges rapporterede erfaringer

med forældrenes opfattelser, forventninger og bekymringer og dermed skabe et rigere og mere politisk relevant evidensgrundlag for både sårbarheder og beskyttende faktorer.

På vegne af Europa-Kommissionen interviewede Generaldirektoratet for Sundhed og Fødevarer og Sikkerhed (GD SANTE) Demoscopy unge (13-18 år) og forældre med børn, over for hvem der består forsørgerpligt, i alle 27 medlemsstater i Den Europæiske Union (EU).

Mellem den 30. marts og den 16. april 2026 blev der gennemført 39 047 interviews ved hjælp af CAWI-indsamlingsdatatilstand (Computer Assisted Web Interviewing): 26 297 unge og 12 750 forældre blev interviewet, og ca. 1 000 unge og 500 forældre blev adspurgte i hver medlemsstat, undtagen i Luxembourg, Cypern og Malta, hvor de tilsvarende stikprøvestørrelser var ca. 500 og 250 interviews.

¹ Europa-Kommissionen, Det Fælles Forskningscenter, Elena Bertoni, Cinzia Centeno et Romina Cachia, Brug af sociale medier og unges mentale sundhed i EU, Ispra, Europa-Kommissionen, 2025, JRC141047.

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Bemærkninger

Survey-data vægtes

Survey-resultaterne er underlagt stikprøvetolerancer, hvilket betyder, at ikke alle tilsyneladende forskelle mellem lande eller grupper kan være statistisk signifikante.

Results beskriver statistiske sammenhænge observeret i tværsnits selvrapporterede data og bør ikke fortolkes som bevis for direkte kausale virkninger

Når respondenterne kunne vælge mere end ét svar, kan summen af svarprocenter overstige 100%.

I denne rapport henvises der til lande med deres officielle forkortelse som angivet nedenfor

BE	Belgien	FR	Frankrig	NL	Nederlandene
BG	Bulgarien	HR	Kroatien	AT	Østrig
CZ	Tjekkiet	IT	Italien	PL	Polen
DK	Danmark	CY	Repræsentant for Cypren*	PT	Portugal
DE	Tyskland	LV	Letland	RO	Rumænien
EE	Estland	LT	Litauen	SI	Slovenien
IE	Irland	LU	Luxembourg	SK	Slovakiet
EL	Grækenland	HU	Ungarn	fi	finland
ES	Spanien	MT	Malta	SE	Sverige

* Cypren som helhed er en af de 27 EU-medlemsstater. Af praktiske årsager blev der kun gennemført samtaler i den del af landet, der kontrolleres af Republikken Cyperns regering.

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

1. De vigtigste resultater

Skærmtid er en stor del af de unges dagligdag og udgør i gennemsnit 4,5 timer på en skoledag og 6,1 timer på en weekenddag, og hver fjerde time overstiger allerede seks timer midt på ugen.

- På en typisk skoledag overstiger 25 % af de europæiske unge allerede seks timers skærmtid, hvilket er et tal, der stiger til 46 % på weekenddage, hvor 14 % endda passerer tærsklen på ti timer. Landevariationen er stor, fra 4,3 timer i Cypern til 7,3 timer i Sverige på en weekenddag. Dette viser, at brugen af ungdomsskærme varierer betydeligt fra medlemsstat til medlemsstat.
- Inden for den tid, der bruges om dagen, er sociale medier den førende onlineaktivitet på 2,6 timer forud for spil, skolearbejde og streaming (2,2 timer hver) og messaging (2,0 timer). 30 % af de unge, der bruger sociale medier, bruger mere end tre timer om dagen på denne aktivitet alene, og motivationen er domineret af underholdning (57 %) og kontakt med venner eller familie (53 %), langt foran nyheder (35 %) eller statusdrevne anvendelser som f.eks. likes (26 %).

Forældre undervurderer systematisk deres barns skærmtid med et hul på 1,1 timer på en skoledag

- På en skoledag estimerer forældrene 3,4 timers skærmtid sammenlignet med 4,5 timer angivet af unge selv; på weekenddagen, 5,3 timer mod 6,1 timer. Fejlopfattelsen er skarpest i den høje ende: Kun 10 % af forældrene identificerer deres barn som en tung bruger (mere end seks timer) mod 25 % af de unge, der erklærer det, en forskel på 15 procentpoint, der indsnævres til 10 point i weekenden (36 % mod 46 %).
- Alderen for den første brug af sociale medier fremstår som den stærkeste individuelle forstærker af eksponering: De, der startede før 10 år, rapporterer 7,5 timers

skærmtid i weekenden mod 5,7 timer blandt dem, der startede efter 14 år, et 1,8-timers hul, hvis virkninger strækker sig flere år ud over tidspunktet for første brug og forbliver synlige på tværs af efterfølgende socio-demografiske sammenligninger.

En strukturel generationskløft deler unge og forældre med hensyn til den opfattede virkning af skærme, der er ens i alle 27 medlemsstater

- Unge har et meget mere positivt syn end forældre på virkningen af skærme og sociale medier. De er mere end dobbelt så tilbøjelige som forældre til at se skærme positivt (40 % mod 17 %) og også mere end dobbelt så tilbøjelige til at se de sociale mediers indvirkning på mental trivsel positivt (48 % mod 21 %). 48% af de unge ser sociale medier som en positiv indflydelse på deres trivsel mod kun 18%, der ser en negativ, den højeste vurdering, der er registreret i hele undersøgelsen.
- Forældrenes bekymringer er koncentreret om eksterne risici snarere end interne virkninger, dvs. skærmes indvirkning på barnets egen sundhed og funktion: 72 % er bekymrede for eksponering for skadeligt indhold og 61 % for kontakt med fremmede, mod 54 % for søvn og 51 % for skolepræstationer. Forældrekritikken topper i Grækenland (66 % negativ), Portugal (62 %), Tjekkiet (60 %) og Polen (62 %) og er lavest i Malta, Luxembourg, Danmark og Irland.

En tredjedel af de europæiske unge rapporterer hovedpine (33 %) eller koncentrationsproblemer (32 %) i løbet af den seneste måned, mens tilsvarende høje andele rapporterer trætte øjne (34 %) eller træthed (33 %). Samlet set rapporterer kun 11% ingen af de tolv målte symptomer

- Adfærds- og livsstilsindikatorer udgør et andet niveau: 27% af de unge rapporterer, at de spiser mindre sundt, 24% smerter i ryg, nakke eller håndled, 21% mangel på tid til

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

hobbyer, 19% mangel på motion, 19% mangel på tid til at møde venner personligt, 15% mangel på familietid og 13% brug af stoffer som tobak, nikotin, alkohol eller narkotika.

- Forældre undervurderer systematisk hvert symptom, med de største absolutte huller observeret på trætte øjne (34% mod 18%), hovedpine (33% mod 17%), ryg-, nakke- eller håndledssmerter (24% mod 10%) og søvnproblemer (30% mod 16%); 21% af forældrene rapporterer, at de ikke har bemærket noget symptom mod 11% af de unge selv.

En klar og stabil dosis-respons-relation forbinder skærmtid med symptomer, hvor sociale medier kører den stejleste gradient på søvn og følelsesmæssige indikatorer, mens skolearbejde viser ingen

- I weekendens skærmtidsbeslag er de fire fysiologiske og kognitive symptomer mere end fordoblet mellem lette og tunge brugere: trætte øjne stiger fra 17% til 46%, træthed fra 19% til 46%, koncentrationsvanskeligheder fra 18% til 45% og søvnproblemer fra 18% til 44%, uden plateau eller inversion på noget tidspunkt langs kurven op til tolv timer.
- Aktivitet efter aktivitet, sociale medier driver den stejleste stigning: Vanskelighederne ved at falde i søvn stiger fra 28 % til 48 % med daglig eksponering, sociale sammenligninger fra 36 % til 52 %, koncentrationsvanskeligheder fra 30 % til 47 %, stress og angst fra 25 % til 39 %. Den tid, der bruges på skolearbejde, viser derimod ingen gradient overhovedet (31% til 30% på søvnproblemer), hvilket bekræfter det specifikke bidrag fra underholdningsdrevet brug.

Ni ud af ti europæiske unge er stødt på mindst ét skadeligt eller foruroligende stykke indhold online inden for de seneste tre måneder, anført af AI-genereret indhold (39 %) og misinformation (35 %).

- Et andet eksponeringsniveau vedrører kommercielle og normative belastninger: fremme af spil (28 %), hadefuld tale (25

%), fremme af usunde produkter (25 %), pres på, hvordan man ser ud, eller hvad man skal købe (24 %), og pres for at følge kroppens standarder (21 %). Alvorlige interpersonelle skader når op på 19 % på uønsket voldeligt indhold, 18 % på seksualiseret indhold, 17 % på cybermobning eller chikane og 10 % på pres for at dele intime billeder.

- Tunge weekendbrugere og tidlige brugere af sociale medier er systematisk mere udsatte på tværs af alle alvorlige interpersonelle skader (uønsket voldeligt eller seksualiseret indhold, cybermobning, pres for at dele intime billeder), og udbredelsen af hadefuld tale, seksualiseret indhold, vold og cybermobning er omtrent en fordobling mellem lette og tunge brugere. 55 % af forældrene bliver opmærksomme på en hændelse, hovedsagelig gennem deres barns egen afsløring (32 %), og undervurderer hver kategori af onlinerisiko med 4 til 9 procentpoint.

Når det drejer sig om at beskytte deres barn online, domineres forældrenes reaktioner af dialog (47 % proaktivt, 63 % efter en hændelse), et godt stykke forud for mere indgribende foranstaltninger, mens professionel hjælp fortsat er en marginal mulighed (9 %).

- Ud over dialog begrænser forældre deres barns tid online (41 %), opfordrer til pauser fra sociale medier (40 %), bruger forældrekontrol eller skærmtidsværktøjer (33 %), sletter apps (20 %) eller rapporterer skadeligt indhold (18 %). 74 % af forældrene fører ugentlige samtaler med deres barn på sociale medier, herunder 20 % dagligt, med daglig dialog hyppigere blandt mødre (24 % mod 15 % blandt fædre) og varierer meget fra land til land, fra 33 % i Rumænien og 29 % i Bulgarien til 12 % i Finland og 7 % i Danmark. Indberetning af hændelser til platforme (22 %) og kontakt til en offentlig myndighed (9 %) er fortsat mindretalsreaktioner.

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

- Unge er betydeligt mindre tilbøjelige end forældre til at stole på dialog (26 % mod 47 %), men mere tilbøjelige til at begrænse anmeldelser (26 % mod 17 %), rapportere skadeligt indhold (25 % mod 18 %) og søge professionel hjælp (14 % mod 9 %). Adgangen til sidstnævnte varierer fra 8 % i Bulgarien og Tjekkiet til 25 % i Cypern, 28 % i Malta og 30 % i Luxembourg.
- Begge befolkningsgrupper rangerer beskyttende aktører ens (familie 71-75 % mener, at de gør nok, skoler 56-61 %, offentlige myndigheder 42-53 %, sociale medieplatforme 37-52 %), men

forældrene er systematisk mere kritiske, idet forskellen på 15 procentpoint på platforme topper. Med hensyn til de foranstaltninger, der ville hjælpe mest, konvergerer de to befolkninger om en fælles prioritet: 47 % af forældrene og 48 % af de unge opfordrer til en bedre gennemførelse af de eksisterende platformsregler forud for aldersgrænserne (forældre 54 % mod unge 45 %) og bedre adgang til støtte til mental sundhed (unge 42 % mod forældre 26 %, den største forskel).

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

2. Tid brugt på skærme og digitale aktiviteter

2.1 Daglig skærmtid

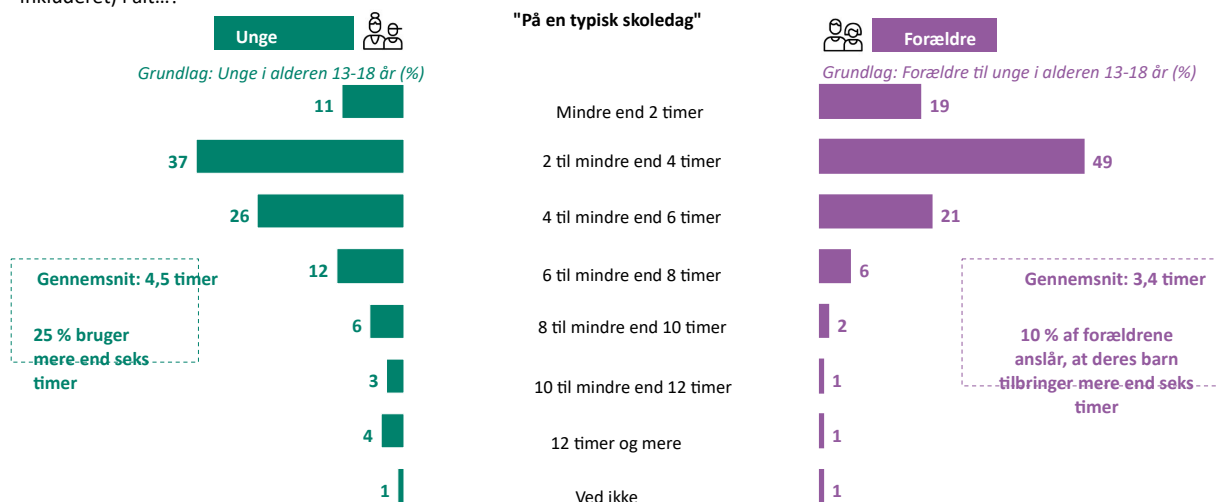
Unge erklærer et gennemsnit på 4,5 timers skærmtid på en typisk skoledag, stigende til 6,1 timer på en weekenddag

På en typisk skoledag angiver europæiske unge i alderen 13-18 år, at de i gennemsnit bruger 4,5 timer på skærme, alle enheder kombineret (smartphone, computer, tablet, TV, spillekonsol). Fordelingen er fordelt over hele skalaen: 11% rapporterer mindre end to timer, 37% mellem to og fire, 26% mellem fire og seks, 12% mellem seks og otte, 6% mellem otte og ti, 3% mellem ti og tolv og 4% tolv timer eller mere. Samlet set overstiger 25% af unge (en ud af fire) allerede seks timers skærmtid på en almindelig skoledag. Kombineret med omkring syv timers skole og de anbefalede ni timers søvn, efterlader dette knap to timer til alt andet: hjemmearbejde, måltider, sport og personlig selskabelighed.

13% mellem otte og ti, 7% mellem ti og tolv og 7% tolv timer eller mere.

Samlet set 46% af unge overstiger seks timers skærmtid på en weekend dag (tæt på en ud af to) og 14% overstiger ti timer, en eksponering, der forbruger mere end halvdelen af vågne timer. Weekendskærmtid, der er mindre begrænset af skoleskemaer, afslører derfor den øvre grænse for unges digitale eksponering, når de institutionelle strukturer er fjernet, selv om forældreregler og tilsyn fortsat er en vigtig modererende faktor.

Q2a/Q2 Hvor meget tid anslår du, at [du bruger] / [dit barn bruger] på skærme (smartphone, computer, tablet, TV, spillekonsol inkluderet) i alt...?

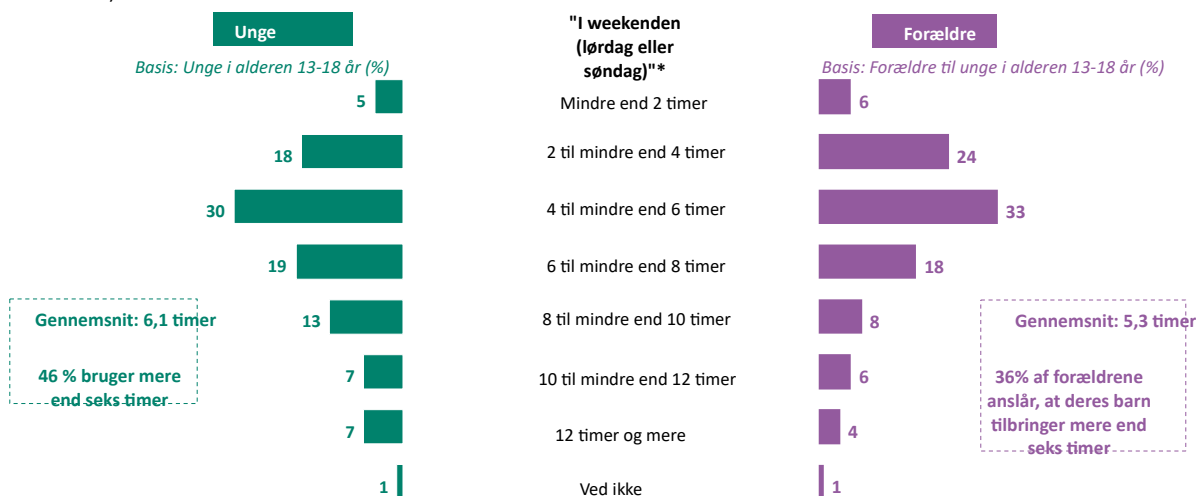


I weekenden stiger mængden kraftigt. På en lørdag eller søndag, gennemsnitlige unge skærm tid når 6,1 timer, en stigning på 1,6 timer i forhold til en skoledag. Fordelingen forskydes opad på tværs af alle kategorier: 5% rapporterer mindre end to timer (mod 11% på en skoledag), 18% mellem to og fire, 30% mellem fire og seks, 19% mellem seks og otte,

Flash Eurobarometer

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

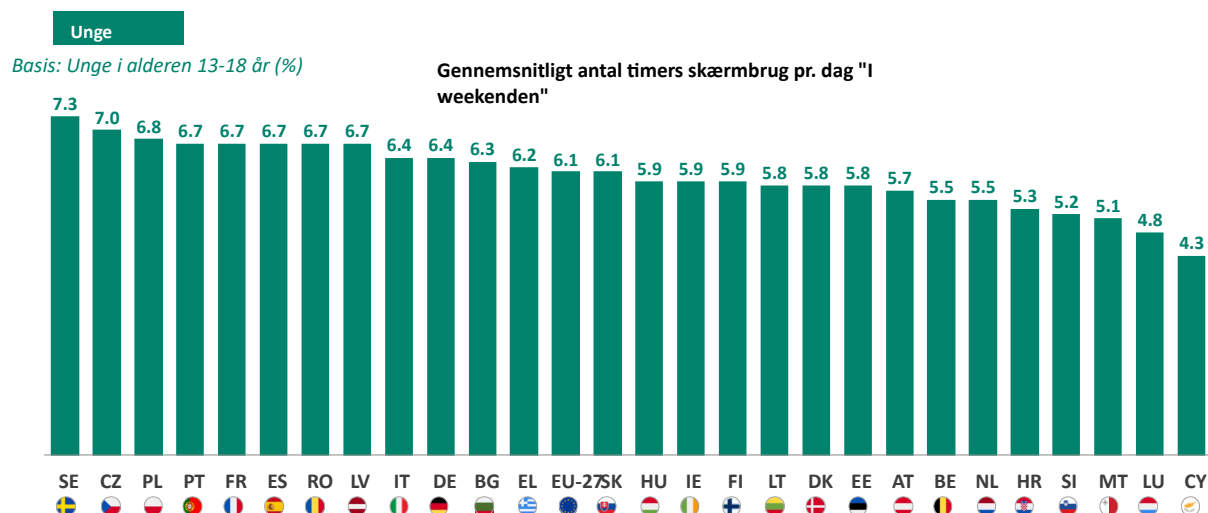
Q2b/Q2 Hvor meget tid anslår du, at [du bruger] / [dit barn bruger] på skærme (smartphone, computer, tablet, TV, spillekonsol inkluderet) i alt...?



(*) Punkterne henviser til skærmtid pr. dag.

Land variation i weekenden skærmtid er betydelig. Det rapporterede gennemsnit varierer fra 4,3 timer i Cypern til 7,3 timer i Sverige, omkring et EU27-gennemsnit på 6,1 timer, hvilket er en forskel på tre timer mellem det laveste og det højeste land. En geografisk forskelligartet gruppe af lande (Sverige, Tjekkiet, Polen, Portugal, Frankrig, Spanien, Rumænien og Letland) ligger øverst på

Q2b Hvor meget tid anslår du, at du bruger på skærme (smartphone, computer, tablet, TV, spillekonsol inkluderet) i total...?



ranglisten med midler over 6,5 timer. Cypern, Malta, Luxembourg, Slovenien, Kroatien og Nederlandene ligger under EU-27-gennemsnittet.

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

To sociodemografiske gradienter strukturerer disse gennemsnit. Alder først: weekendens skærmtid stiger fra 5,5 timer blandt 13-14-årige til 7,1 timer blandt 17-18-årige, en forskel på 1,6 timer, der afspejler aldersforskellen mellem skoledag og weekendeksponering for de yngste. Køn 2: Piger rapporterer i gennemsnit 6,3 timer på en weekenddag mod 5,9 timer for drenge, en forskel på 0,4 timer, der er beskeden, men konsekvent. Uddannelsesniveau, urbanisering og husstandssammensætning har ingen sammenlignelig virkning. Den stærkeste individuelle indikator for weekendens skærmtid er imidlertid hverken alder eller køn, men den alder, hvor den unge først begyndte at bruge sociale medier, en variabel, der analyseres nærmere i afsnit 2.3.

eller videoer via streaming og 2,0 timer for at bruge messaging apps. Sociale medier er derfor den største digitale aktivitet i unges dagligdag, men kun med en margin på en halv time, og den kumulative vægt af alle fire andre aktiviteter overstiger langt den.

Inden for hver aktivitet er fordelingen stærkt skæv. På sociale medier rapporterer 21% af de unge mindre end en times brug pr. skoledag, 49% mellem en og tre timer, 16% mellem tre og fem timer og 14% fem timer eller mere. Den samlede andel af dem, der bruger tre timer eller mere, på 30 % af de unge, der bruger sociale medier på en typisk skoledag, er den højeste af alle fem testede aktiviteter, og signalerer, at kraftig brug af sociale medier ikke er et marginalt fænomen, men et udbredt mønster i hele den europæiske ungdomsbefolkning.

2.2 Distribution på tværs af digitale aktiviteter

På tværs af digitale aktiviteter tildeler unge lignende daglige tidsbudgetter, hvor sociale medier fører hierarkiet på 2,6 timer pr. skoledag forud for spil, skolearbejde, streaming og messaging

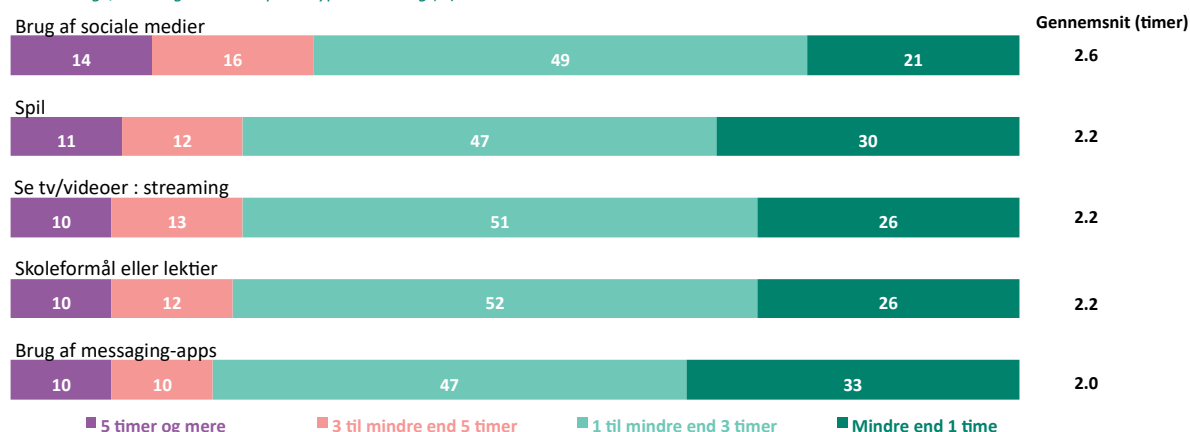
Når unge bliver bedt om at nedbryde deres daglige skærmtid efter aktivitet, er det resulterende hierarki relativt fladt. Gennemsnitlig tid brugt på en typisk skoledag når 2,6 timer på sociale medier mod 2,2 timer hver for spil, skolearbejde eller lektier og se tv

Q3 På en typisk dag (fra mandag til fredag), hvor meget tid tror du i gennemsnit bruger på skærme, for hver af følgende?



Unge

Basis: 25775 Unge, der bruger skærme på en typisk skoledag (%)



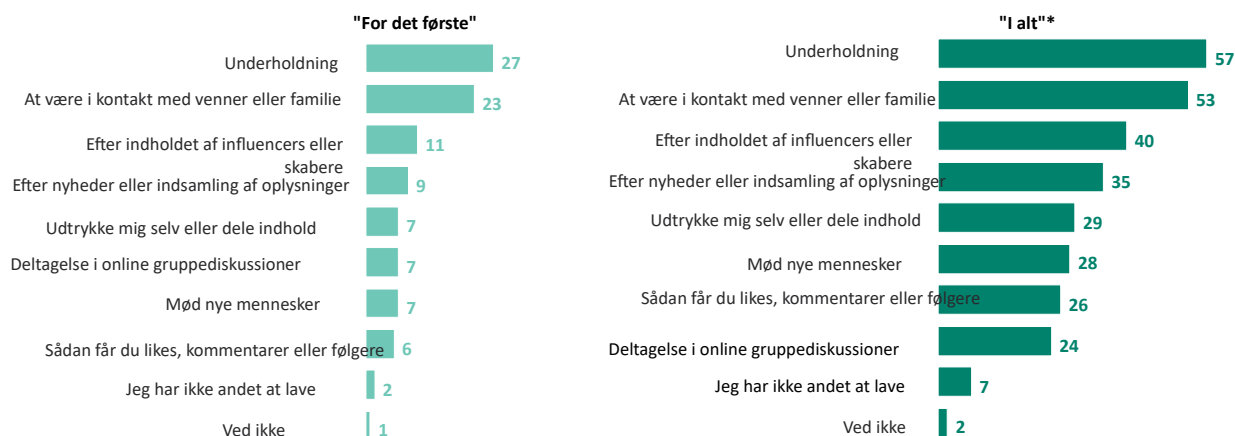
Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Motivationerne bag brugen af sociale medier er domineret af to formål. Underholdning er den førende årsag, citeret af 57% af unge (og rangeret først af 27%), efterfulgt af at holde kontakten med venner eller familie på 53% (første årsag til 23%). Et andet niveau består i at følge influencers eller indholdsskaberes indhold (40 %), følge nyheder eller indsamle oplysninger (35 %), udtrykke sig eller dele indhold (29 %) og møde nye mennesker (28 %). Et tredje niveau omfatter flere transaktions- eller statusdrevne motivationer: få likes, kommentarer eller følgere (26 %) og deltage i online gruppediskussioner (24 %). Kun 7% af unge siger, at de bruger sociale medier, fordi de ikke har andet at gøre, hvilket tyder på, at de dominerende anvendelser er forsætlige snarere end residuale.

S6 Hvad er hovedårsagerne til, at du bruger sociale medier? For det første? Og af hvilke andre grunde bruger du sociale medier?

Unge

Grundlag: 23702 Unge, der bruger tid på sociale medier på en typisk skoledag (%)



(*) Det samlede tal overstiger 100 %, da de adspurgte fik lov til at give to svar.

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

2.3 Unges selvrapporter sammenlignet med forældrenes skøn

Forældre undervurderer systematisk deres barns skærmtid med et hul på 1,1 timer på en skoledag og 0,8 timer på en weekenddag og en femten procents fejlslappet ved kraftig brug.

Spejlspørgsmålet til forældre afslører et mønster af systematisk undervurdering, der holder på tværs af alle målinger af skærmtid. På en typisk skoledag anslår forældrene, at deres barn i gennemsnit bruger 3,4 timer på skærme mod 4,5 timer, der er angivet af unge selv, et hul på 1,1 timer. På en weekenddag estimerer forældrene 5,3 timer mod 6,1 timers ungdomsrapporten, et smallere, men stadig betydeligt hul på 0,8 timer. Det faktum, at weekendgabet er mindre, afspejler sandsynligvis den enkle synlighed af weekendskærmb brug i husstanden, mens

anerkender, at deres barn tilhører den tungeste brugergruppe, er markant lavere end andelen af unge, der rapporterer dette.

Den eneste variabel, der mest stærkt differentierer unge skærmtid er den alder, hvor den unge først begyndte at bruge sociale medier. De, der begyndte før 10 år, rapporterer i gennemsnit 7,5 timers skærmtid på en weekenddag mod 6,2 timer blandt dem, der startede mellem 10 og 13, og 5,7 timer blandt dem, der startede mellem 14 og 18, et hul på 1,8 timer mellem tidlig og sen start. Den tilsvarende gradient på den alder, hvor den unge først modtog en smartphone, er ens, men lidt svagere, henholdsvis 7,1 timer, 6,0 timer og 5,7 timer. Tidlig adgang til sociale medier fungerer derfor som en strukturel forstærker af digital eksponering med virkninger, der strækker sig flere år ud over tidspunktet for første anvendelse.

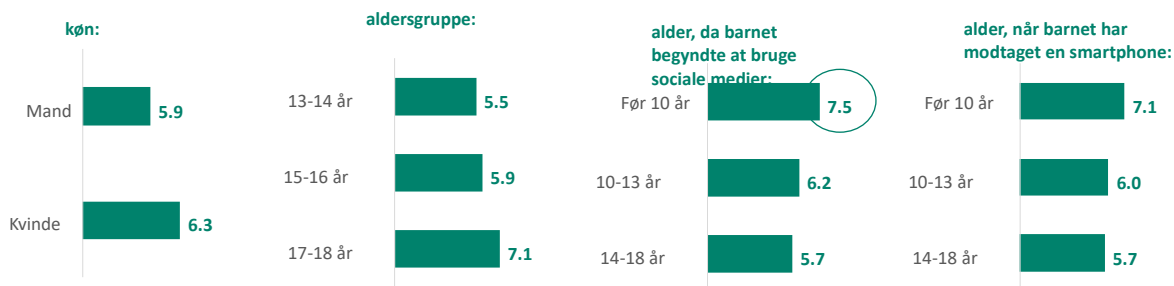
Q2b Hvor meget tid anslår du, at du bruger på skærme (smartphone, computer, tablet, TV, spillekonsol inkluderet) i total...?



Unge

Basis: Unge i alderen 13-18 år (%)

Gennemsnitligt antal timers skærmb brug pr. dag "I weekenden (lørdag eller søndag)" af...



eksponering i skoledagen sker delvist uden forældrenes observation.

Fejlskønnelsen er skarpest i den høje ende af distributionen. På en skoledag erklærer 25% af unge mere end seks timers skærmtid, mod kun 10% af forældre, der vurderer, at deres barn bruger så meget, en 15-punkts forskel. På en weekenddag overstiger 46% af de unge seks timer mod 36% af forældrene, en 10-punkts forskel. Forældre har med andre ord en tendens til at forankre deres skøn på den gennemsnitlige unge snarere end på den øvre del af fordelingen, og andelen af forældre, der

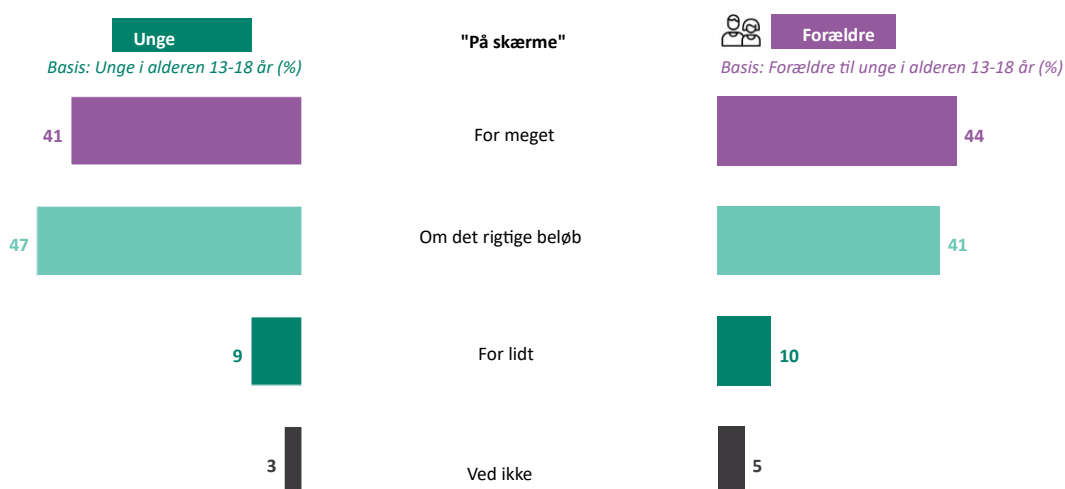
3. Opfattelser af skærme og sociale medier

3.1 Ungdomsopfattelser

Unge er jævnt fordelt på deres egen skærm brug: 41 % mener, at det er for meget i forhold til 47 %, der mener, at det er rigtigt, men deres kvalitative vurdering af de sociale mediers indvirkning på deres trivsel er fortsat overvejende positiv (48 % mod 18 %).

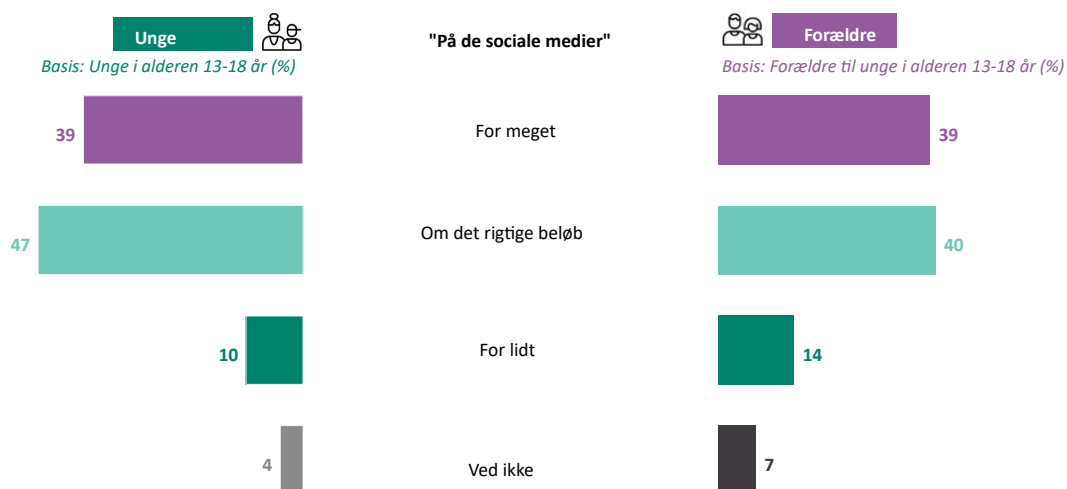
Når de bliver bedt om at evaluere mængden af deres egen skærmtid, er europæiske unge opdelt i to næsten lige store halvdele. På skærme generelt erklærer 41%, at mængden af tid, de bruger om dagen, er for meget, 47% mener det om rigtigt, 9% vil endda gerne have mere tid, og 3% er ude af stand til at sige. Det samme spørgsmål på sociale medier giver specifikt 39% for meget, 47% om ret og 10% for lidt. Afstanden mellem unges beskrivende erklæring om brug af tunge skærme og deres normative vurdering af denne brug er derfor betydelig: En betydelig andel af de unge, der har mere end seks timers skærmtid på en skoledag, mener stadig, at deres volumen er nogenlunde korrekt, hvilket tyder på, at kraftig brug delvis normaliseres i den unge befolkning.

Q4/Q3 Og generelt vil du sige, at mængden af tid [du bruger] / [dit barn bruger] [på skærme/på sociale medier] pr. dag er...?



Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

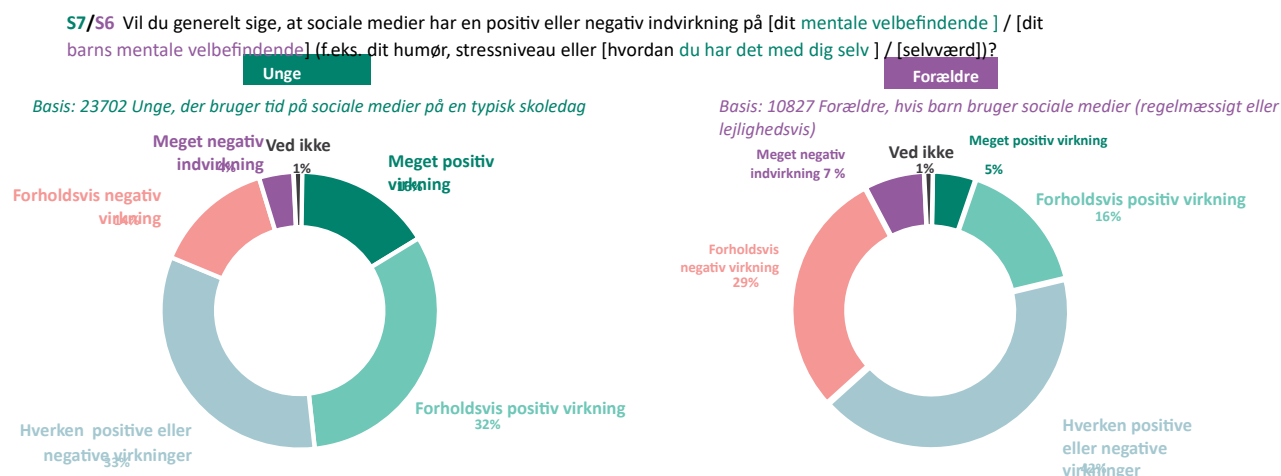
Q4/Q3 Og generelt vil du sige, at mængden af tid [du bruger] / [dit barn bruger] [på skærme/på sociale medier] pr. dag er...?



Den kvalitative vurdering af brugen af skærmen er mere nuanceret. Med hensyn til skærmes indvirkning på unges liv i deres alder ser 14 % af de unge en meget positiv indvirkning og 26 % en temmelig positiv indvirkning, i alt 40 % positiv, mod 24 % ret negativ og 5 % meget negativ, i alt 29 % negativ. En resterende 30% ser hverken positiv eller negativ indvirkning. Unge er derfor globalt mere positive end negative med hensyn til skærme, men et mærkbart mindretal anerkender negative virkninger.

På de sociale mediers indvirkning på deres egen mentale trivsel bliver balancen endnu mere positiv: 16 % meget positive, 32 % ret positive (i alt 48 %) mod 14 % ret negative og 4 % meget negative (i alt 18 %), med 33 % ingen af delene. Unge skelner med andre ord klart mellem skærme generelt, opfattet gennem linsen af generisk tidsmætning, og sociale medier specifikt, opfattet gennem linsen af personlig oplevelse og øjeblikkelig tilfredsstillelse. **48% positive tal på de sociale mediers indvirkning på mental trivsel er den højeste vurdering, der er registreret i hele undersøgelsen.**

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed



3.2 Forældres opfattelse

Forældrenes synspunkter er væsentligt mere kritiske: 51 % af forældrene mener, at skærme har en negativ indvirkning på unge mod kun 17 % positive, idet bekymringerne er mere koncentreret om eksterne risici end om interne virkninger.

Forældrenes vurdering af brugen af skærm og sociale medier er markant mere negativ end de unges. På mængden af skærmtid anser 44% af forældrene, hvis barn bruger skærme, det for meget, 41% om ret, 10% for lidt og 5% ved ikke, et mønster, der stort set kan sammenlignes med unge selvrapporter, med en lidt højere andel i betragtning af overdreven brug. På de sociale medier mener 39 % af forældrene, at deres barns volumen er for stor, 40 % om rettigheder, 14 % for lidt, og andelen af forældre, der gerne vil have mere brug af sociale medier (14 %), er betydeligt højere end blandt unge selv (10 %), hvilket kan afspejle forældrenes syn på sociale medier som en legitim kanal for socialt tilhørsforhold og kommunikation.

Den kvalitative vurdering afviger mere markant fra unges synspunkter. Med hensyn til skærms indvirkning på unges liv i deres barns alder ser kun 4 % af forældrene en meget positiv indvirkning og 13 % en temmelig positiv indvirkning (17 % positiv i alt) mod 41 %

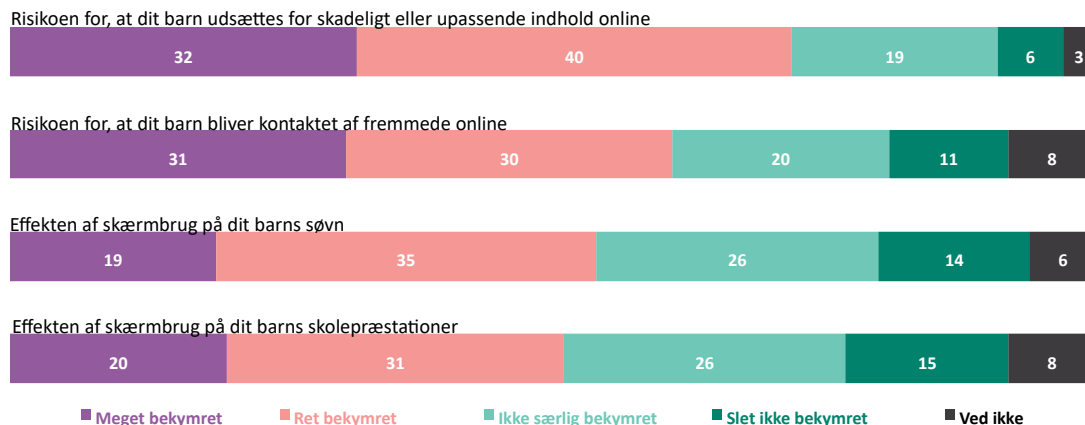
temmelig negativ og 10 % meget negativ (51 % negativ), med 31 % ingen af delene. Forældre er derfor tre gange mere kritiske end positive over for skærme, og andelen af stærkt negative vurderinger (10 %) er dobbelt så stor som andelen af unge (5 %). På de sociale mediers indvirkning på deres barns mentale trivsel er mønsteret mindre alvorligt, men vipper stadig negativt: 21% positiv mod 36% negativ, med 42% neutral.

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

55 Er du bekymret eller ikke bekymret over hvert af følgende aspekter af dit barns skærmbrug?

Forældre

Basis: Forældre til unge i alderen 13-18 år (%)



Forældrenes bekymring er imidlertid ikke jævnt fordelt på tværs af dimensionerne af brugen af skærmen. Adspurgte specifikt om fire kilder til bekymring placerer forældre eksterne risici over interne virkninger. Risikoen for at blive udsat for skadeligt eller upassende indhold online koncentrerer 72% af bekymringerne (32% meget, 40% retfærdigt), og risikoen for at blive kontaktet af fremmede online 61% (31% meget, 30% retfærdigt). De interne virkninger af brugen af skærmen er klart bag: indvirkningen på søvnen vedrører 54 % af forældrene (19 % meget, 35 % retfærdigt) og indvirkningen på skolens resultater 51 % (20 % meget, 31 % retfærdigt).

Forældre er mere bekymrede over synlige eksterne risici, såsom skadeligt indhold og kontakt med fremmede, end over mindre direkte observerbare problemer som søvn eller skolepræstationer. De variabler, der er stærkest forbundet med unges mentale sundhedssymptomer i undersøgelsen, nemlig den daglige mængde skærmtid, kraftig brug af sociale medier og førstegangsbrug, genererer akkumulerende virkninger, der er vanskelige at opdage udefra. Omvendt er de eksterne trusler, som forældrene prioriterer (skadeligt indhold, fremmede), mere synlige, mere medierede og lettere mobiliseret af kollektiv angst. Risikoen er, at forældrenes opmærksomhed fokuserer på sidstnævnte, mens de undervurderer førstnævnte, en uoverensstemmelse, som afsnit 4 i denne rapport udvikler i detaljer.

3.3 Landevariation og produktionsgab

Forældrekritik af skærme er udbredt i hele EU27, men når sit højdepunkt i Grækenland og Portugal (66 % og 62 % negative) og det laveste niveau i Malta og Irland, mens generationskløften mellem unge og forældre er strukturel og vedvarende i alle medlemsstater.

Landefordelingen af forældrenes syn på skærme er bred og struktureret efter geografi. I hver EU-27-medlemsstat mener mindst én ud af tre forældre, at skærme har en negativ indvirkning på unges liv, men andelen varierer meget. Grækenland (66 % negative), Portugal og Polen (62 % hver) og Frankrig, Spanien og Tjekkiet (59 % hver) øverst i det kritiske hierarki. I den anden ende viser Malta, Luxembourg, Danmark og Irland de mest positive forældresynspunkter med en samlet positiv andel på over 30 %.

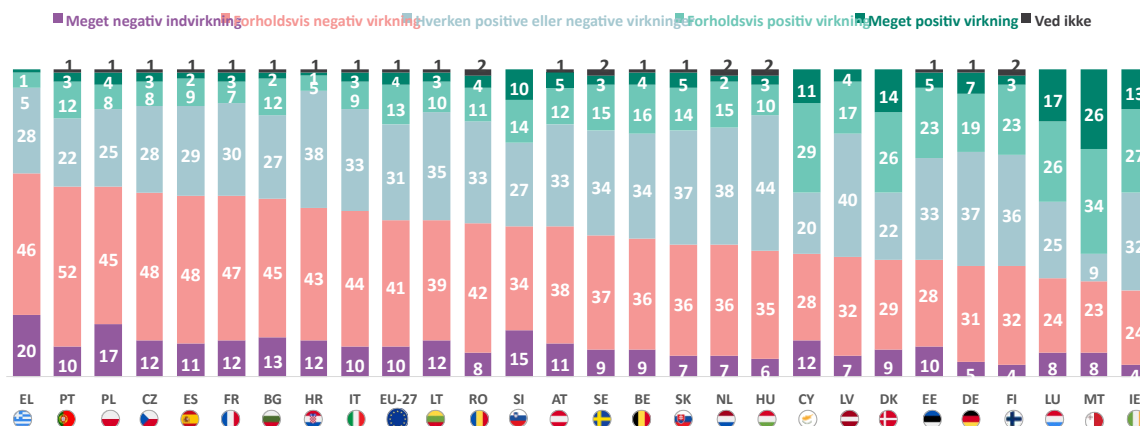
Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

S4 Mener du overordnet set, at skærme har en positiv eller negativ indvirkning på livet for unge i dit barns alder?



Forældre

Basis: Forældre til unge i alderen 13-18 år (%)



Generationskløften mellem unge og forældre er konsekvent på tværs af medlemsstaterne, hvilket tyder på et bredt og tilbagevendende mønster snarere end en landespecifik virkning. Med hensyn til virkningen af skærme er unge 23 procentpoint mere positive end forældre på EU-27-niveau (40 % mod 17 %) og 22 procentpoint mindre negative (29 % mod 51 %). Med hensyn til de sociale mediers indvirkning på den mentale trivsel indsnævres kløften, men den er fortsat betydelig: 27 point mere positiv blandt unge (48 % mod 21 %) og 18 point mindre negativ (18 % mod 36 %). Kløftens retning er ensartet i alle EU-27-lande, selv om dens størrelse varierer. I lande, hvor forældre er mindre kritiske over for skærme, f.eks. Irland, Malta og Luxembourg, forekommer generationsforskellen mere moderat. Omvendt har forskellen tendens til at være større i lande, hvor negative forældrevurderinger er højest, navnlig Grækenland, Portugal og Polen, efterfulgt af Frankrig, Spanien og Tjekkiet. Mønstret afspejler et langvarigt fund i mediesocialiseringsforskning: hvert nyt dominerende medie har tendens til at blive evalueret mere positivt af den generation, der vokser op sammen med det, end af den, der observerer dets ankomst.² Det, der er specifikt

for skærmene og de sociale mediers øjeblik, er imidlertid kombinationen af et stærkt ungdomspositivt syn med allerede betydelig ungdomsgenkendelse af negative virkninger (29 % på skærme, 18 % på sociale medier). Generationskløften er med andre ord ikke en binær opposition mellem en positiv ungdomsblok og en kritisk forældreblok. Begge befolkninger indeholder et betydeligt mindretal af internt kritiske stemmer, og det mandat til handling på tværs af generationerne, der fremgår af undersøgelsen, trækker på denne delte, hvis asymmetrisk fordelte, bevidsthed.

2 Se Drotner, K. (1999), "Farlige medier? Panic Discourses and Dilemmas of Modernity", *Paedagogica Historica*, 35(3), 593-619, som dokumenterer det tilbagevendende mønster, hvormed hvert nyt dominerende medie (roman, biograf, tv, internet) hilses velkommen af den

generation, der vokser op med det, og betragtes med mistro af den generation, der observerer dets fremkomst.

Flash Eurobarometer

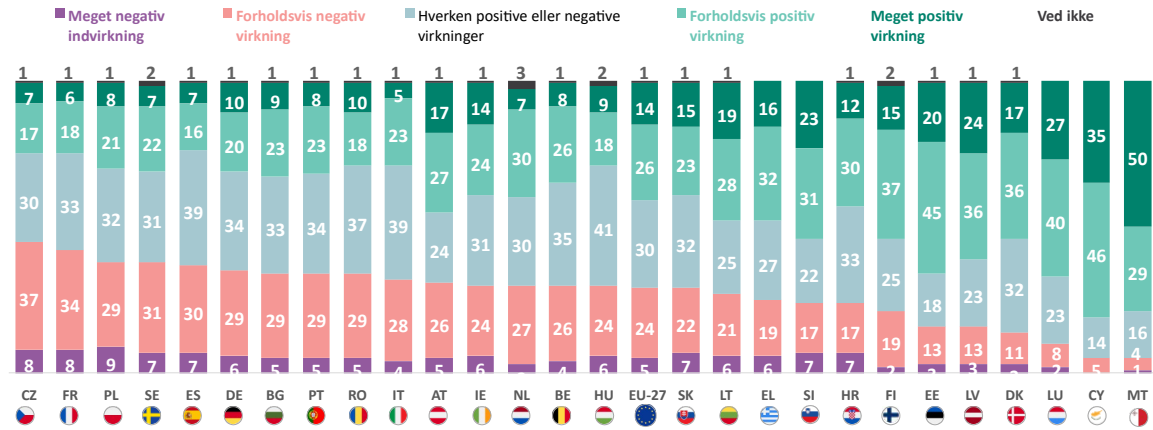
Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Q5 Overordnet set mener du, at skærme har en positiv eller negativ indvirkning på livet for unge på din alder ?



Unge

Basis: Unge i alderen 13-18 år (%)



Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

4. Indvirkning på unges trivsel

4.1 - Rapporterede symptomer blandt unge

En tredjedel af de europæiske unge rapporterer om trætte øjne (34 %), træthed (33 %), hovedpine (33 %) eller koncentrationsproblemer (32 %) i løbet af den seneste måned, og forældrene undervurderer systematisk hvert af disse symptomer.

Undersøgelsen registrerer unges mentale og fysiske sundhed gennem tolv selvrapporterede situationer oplevet i de sidste 30 dage, spurgt i spejlformat til unge og forældre om deres barn. Hierarkiet af unge selvrapporter ledes af fire fysiologiske og kognitive indikatorer, alle grupperet mellem 30% og 35%. Trætte øjne er den mest citerede indikator, rapporteret af 34% af unge. Følelse meget træt eller overvældet og hovedpine både nå 33% og finde det svært at koncentrere sig eller holde fokus når 32%. Lidt bagud, søvnproblemer påvirker 30% af unge. Samlet set rapporterer omkring ni unge ud af ti mindst en af de tolv situationer, der er testet i løbet af den seneste måned, og kun 11% erklærer ingen. På nuværende tidspunkt bør disse resultater forstås som brede selvrapporterede trivsels- og livsstilsindikatorer,

uafhængigt af en specifik tilskrivning til skærmb brug eller brug af sociale medier. Deres forhold til mønstre af digital eksponering undersøges i de følgende afsnit.

Et andet niveau omfatter adfærds- og livsstilsindikatorer. Spise mindre sundt end normalt er rapporteret af 27% af unge, smerter i ryg, nakke eller håndled med 24%, mangel på tid til hobbyer med 21%, mangel på tid til at møde venner i person og mangel på motion med 19% hver, og mangel på familie tid med 15%. Brugen af stoffer som tobak, nikotin, alkohol eller narkotika er rapporteret med 13%. Spejlspørgsmålet til forældre afslører en systematisk undervurdering, der holder på tværs af alle testede symptomer. Mens 11% af unge ikke erklærer noget symptom, rapporterer 21% af forældrene, at de ikke har bemærket noget i deres barn, et hul på ti procentpoint. For de fleste varer forbliver forældrenes skøn konsekvent under unges selvrapporter, med de største absolutte huller observeret på trætte øjne (34% mod 18%, et 16-punkts hul), hovedpine (33% mod 17%, også 16 point), smerter i ryg, nakke eller håndled (24% mod 10%, 14 point) og problemer med at sove (30% mod 16%, 14 point). Forældre er tættest på

Q1 Hvilke af følgende situationer, hvis nogen, [er der sket med dig] / [har du bemærket, at der er sket med dit barn] i de sidste 30 dage?

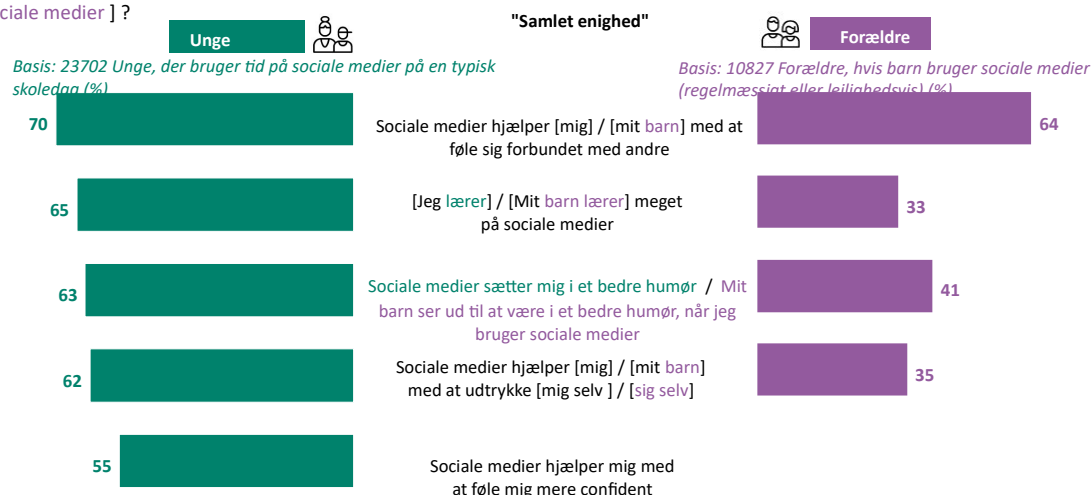


(*) Det samlede antal svar overstiger 100 %, da respondenterne fik lov til at give flere svar.

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

unge selvrapporter om mangel på familietid (15 % mod 16 %) og om koncentrationsvanskeligheder (32 % mod 27 %), to indikatorer, der kan observeres direkte i husstanden.

S8/S7 I hvilket omfang er du enig eller uenig i følgende udsagn vedrørende [din brug af de sociale medier] / [dit barns brug af de sociale medier] ?

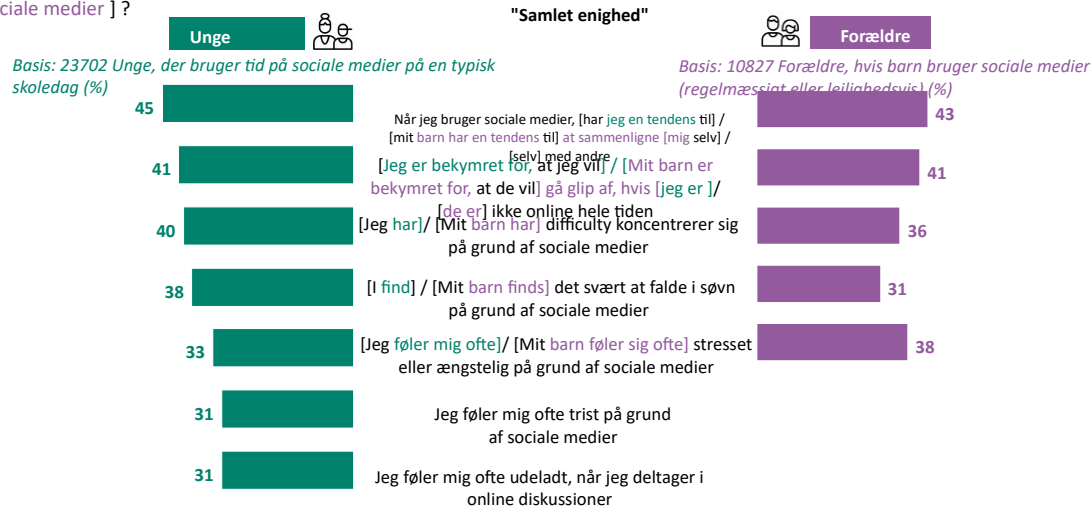


De unges kvalitative vurdering af de sociale mediers virkninger blander anerkendte fordele og anerkendte negativer. På den positive side er 70% af unge, der bruger sociale medier, enige om, at det hjælper dem med at føle sig forbundet med andre, 65% at de lærer meget gennem det, 63% at det sætter dem i et bedre humør, 62% at det hjælper dem med at udtrykke sig, og 55% at det hjælper dem med at føle sig mere trygge.

På den negative side erkender 45%, at de har en tendens til at sammenligne sig med andre, når de bruger sociale medier, 41% bekymrer sig om, at de vil gå glip af, hvis de ikke er online hele tiden, 40% har svært ved at koncentrere sig på grund af det, 38% har svært ved at falde i søvn, 33% føler sig stressede eller ængstelige, 31% føler sig triste og 31% føler sig udeladt i online diskussioner. Næsten en ud af tre unge anerkender derfor udtrykkeligt, at de føler sig stressede, triste eller socialt udstødte på grund af sociale medier.

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

S9/S8 I hvilket omfang er du enig eller uenig i følgende udsagn vedrørende [din brug af de sociale medier] / [dit barns brug af de sociale medier] ?



4.2 - Skærmtid og rapporterede trivselsindikatorer

prævalensen mellem de letteste og tungeste kategorier.

En klar sammenhæng mellem skærmtid og rapporterede trivselsindikatorer

De beskrivende resultater viser en klar sammenhæng mellem weekendens skærmtid og flere rapporterede trivsels- og livsstilsindikatorer blandt unge. Da denne undersøgelse er baseret på selvrapporterede tværsnitsdata, bør disse resultater fortolkes som statistiske associationer snarere end dokumentation for en direkte årsagssammenhæng mellem skærmtid og de rapporterede resultater.

På tværs af de fem indikatorer, der testes ved skærmtidsinterval, stiger forekomsten generelt med weekendens skærmtid. Mønstrer er dog ikke helt lineært for hver indikator: trætte øjne og følelse meget træt eller overvældet plateau i de sidste to skærm-tid beslag, mens stofbrug viser en lille inversion mellem den første og anden beslag. Trætte øjne stiger fra 17 % blandt unge med mindre end to timers skærmtid i weekenden til 24 % i aldersgruppen to til fire timer, 30 % i fire til seks timer, 37 % i seks til otte timer, 43 % i otte til ti timer, 46 % i ti til tolv timer og 46 % i tolv timer eller mere, en stigning på 29 procentpoint og en næsten tredobling af

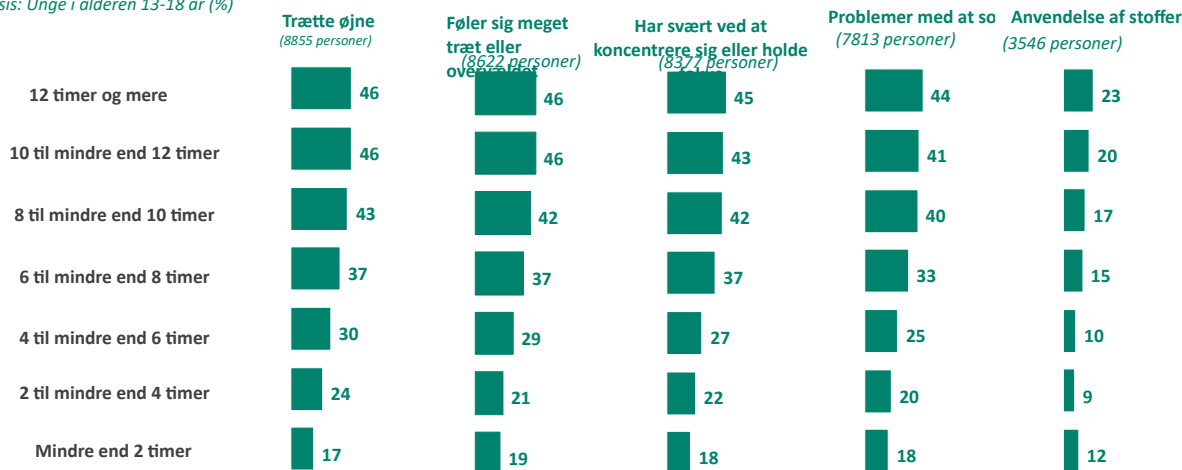
Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

801 Hvilke af følgende situationer, hvis nogen, er sket for dig i de sidste 30 dage?

Unge

%, der rapporterer symptomer efter den tid, der er brugt på skærmen i weekenden:

Basis: Unge i alderen 13-18 år (%)



Den samme gradient gælder med sammenlignelig amplitude for træthed (19 % til 46 %), koncentrationsvanskeligheder (18 % til 45 %) og søvnproblemer (18 % til 44 %). Brugen af stoffer som tobak, nikotin, alkohol eller narkotika følger samme mønster med en mindre absolut forskel, men en stejl relativ stigning, fra 12 % blandt de letteste brugere til 23 % blandt de tungeste, næsten en fordobling.

De fire fysiologiske og kognitive indikatorer, med andre ord mere end dobbelt mellem de nedre og øvre ekstremer af weekendeksponeringsskalaen, mens stofbrugen også stiger betydeligt. Gradienten flader lidt over ti timer om dagen, hvilket tyder på en mætningseffekt øverst i fordelingen, især for trætte øjne og følelse meget træt eller overvældet.

De materielle konsekvenser er ikke desto mindre bemærkelsesværdige. Den dimension, som forældrenes bekymring blev vist at fokusere mindst på i afsnit 3.2, nemlig interne virkninger på søvn, træthed og koncentration, er også den dimension, hvor de stærkeste statistiske foreninger med skærmtid observeres i undersøgelsen sammenlignet med følelsen af at blive udeladt eller frygten for at gå glip af. Omvendt indfanger forældrenes bekymringer over skadeligt indhold og online rovdyr ikke den akkumulerende dynamik, som symptomernes data peger på.

4.3 - Mønstre for brug af sociale medier og symptomer

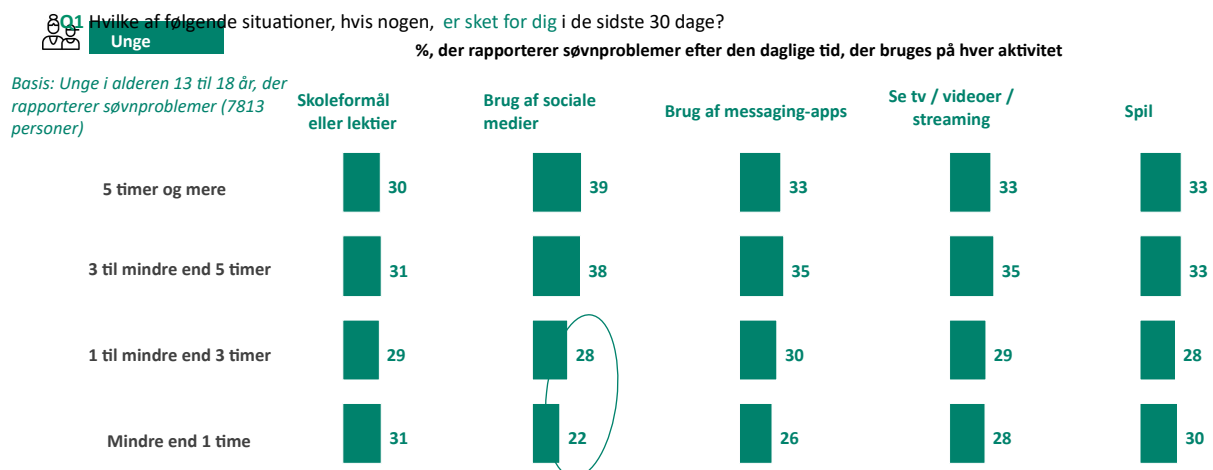
Blandt digitale aktiviteter er brugen af sociale medier stærkest forbundet med søvn og følelsesmæssige symptomer.

Når dosis-respons-analysen er opdelt efter type af digital aktivitet, varierer mønstrene forbundet med hver aktivitet kraftigt. På søvnproblemer er gradienten stejlest for sociale medier: 22% af unge, der bruger sociale medier mindre end en time om dagen, rapporterer søvnproblem, mod 28% i en-til-tre timer, 38% i tre-til-fem timer og 39% over fem timer, en 17-punkts stigning. Beskeder apps følger en mildere, men stadig mærkbar gradient (26%, 30%, 35%, 33%), ligesom ser tv eller videoer via streaming (28%, 29%, 35%, 33%). Gaming viser en beskeden gradient (30%, 28%, 33%, 33%) og tid brugt på skolearbejde eller hjemmearbejde, derimod viser ingen gradient overhovedet (31%, 29%, 31%, 30%): Varigheden af den daglige skolerelaterede skærmtid viser ikke den samme statistiske sammenhæng med unges søvnproblemer i skarp kontrast til underholdningsdrevet brug. Som i hele denne rapport beskriver disse resultater statistiske sammenhænge, der er observeret i tværsnitsbaserede selvrapporterede data, og

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

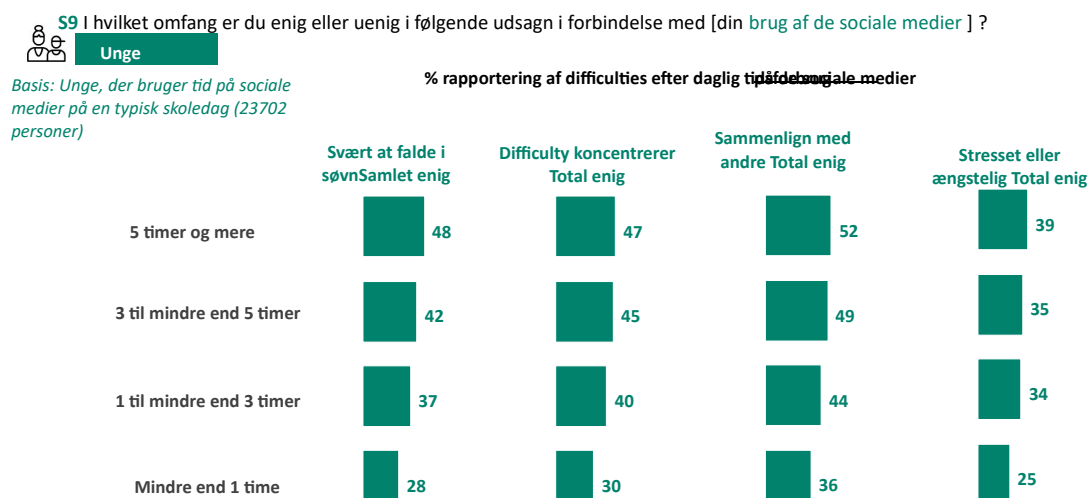
bør ikke fortolkes som dokumentation for direkte kausale virkninger mellem specifikke digitale aktiviteter og trivselsresultater.

en enkelt dimension af velvære. Det berører søvn, kognition, social sammenligning og følelsesmæssig regulering samtidigt, og de fire indikatorer stiger sammen, når eksponeringen vokser.



Det samme hierarki gælder på tværs af de symptomer, der er mest direkte forbundet med sociale medier. Ved vanskeligheder med at falde i søvn stiger andelen af unge, der er enige, fra 28% blandt dem, der bruger mindre end en time om dagen på sociale medier til 48% blandt dem, der overstiger fem timer, en tyvepunktsforskel. På grund af vanskeligheder med at koncentrere sig på grund af sociale medier løber gradienten fra 30% til 47%. Når man sammenligner sig selv med andre, fra 36% til 52%. Når du føler dig stresset eller ængstelig, fra 25% til 39%. Dosis/respons-

Disse mønstre bekræfter de sociale mediers specifikke bidrag inden for den bredere kategori af skærmaktiviteter. Unge selv anerkender implicit denne skelnen: Som det fremgik af afsnit 2.1, er deres kvalitative vurdering af sociale medier mere positiv end den samlede vurdering af skærme, men deres selvrapporterede symptomer på brug af sociale medier er betydelige. 31% føler sig trist på grund af det, 33% stresset eller ængstelig, 38% har svært ved at falde i søvn, 40% har svært ved at koncentrere sig. Kløften mellem den dominerende positive ramme og forekomsten af



forholdet er med andre ord ikke begrænset til negative selvrapporter er en af de centrale

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

spændinger, der er identificeret i dets følelsesmæssige og kognitive undersøgelsen: Unge værdsætter sociale omkostninger i deres eget daglige liv. medier som en vektor af forbindelse og selvudfoldelse, samtidig med at de anerkender

5. Online risici og skadelige oplevelser

5.1 - Unges eksponering for onlinerisici

I løbet af de seneste tre måneder har ni ud af ti unge rapporteret om mindst ét potentielt skadeligt, vildledende eller foruroligende onlineindhold.

Spørgsmålet blev bevidst stillet i spejlformat og i et kort tremåneders vindue for at fange nylige og konkrete eksponeringer snarere end livserfaringer. Kun 10% af unge, der bruger sociale medier på en typisk skoledag, rapporterer, at de ikke har set eller oplevet nogen af de elleve testede kategorier. Det betyder, at ni ud af ti europæiske unge er stødt på mindst ét potentielt problematisk indhold alene i løbet af de seneste tre måneder. Eksponeringshierarkiet ledes af to relativt nye kategorier. AI-genereret indhold, der var svært at genkende, kommer først, nævnt af 39 % af de unge. Falske eller vildledende oplysninger ligger på 35 %. Selv om ikke alt AI-genereret indhold er skadeligt i sig selv, illustrerer udbredelsen af disse to kategorier mætningen af det unge onlinemiljø med indhold, hvis ægthed er vanskelig at vurdere. Et andet niveau af eksponeringer, mellem en ud af fem og en ud af fire unge, omfatter fremme af spil (28 %), hadefuld tale (25 %), fremme af usunde produkter såsom alkohol eller usunde fødevarer (25 %), pres på, hvordan man ser ud, eller hvad man skal købe (24 %) og pres for at følge visse kropsstandarder (21 %). Hver af disse alene berører en betydelig andel af den unge befolkning, og aggregeret udgør de en næsten systematisk eksponering for kommercielt, normativt eller fjendtligt pres under regelmæssig brug af sociale medier.

Et tredje niveau dækker de mest klinisk alvorlige interpersonelle skader. Uønsket voldeligt indhold når 19% af de unge, uønsket seksualiseret indhold 18%, cybermobning eller chikane 17%, og pres for at dele intime billeder 10%. Selv i den nedre ende af skalaen repræsenterer 10 % af de europæiske unge,

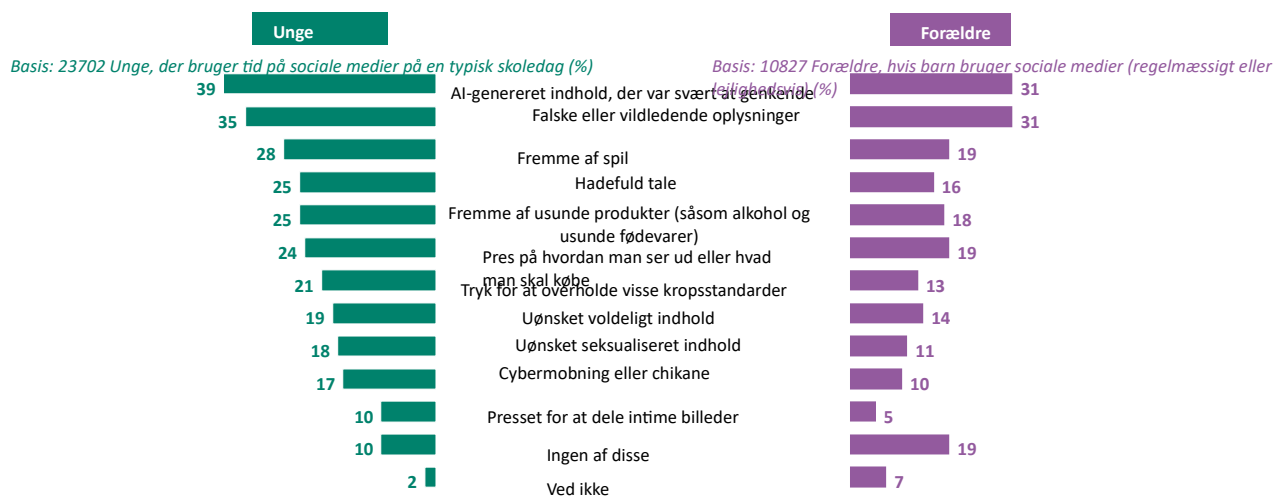
der bruger sociale medier, flere millioner personer, hvilket betyder, at ingen af disse eksponeringer er marginale, især i betragtning af tremånedersperioden.

Spejlspørgsmålet til forældre afslører en systematisk undervurdering, der gælder på tværs af alle elleve kategorier. 19 % af de forældre, hvis barn bruger sociale medier, rapporterer, at deres barn ikke har været udsat for noget af dette indhold, mod 10 % af de unge selv. Yderligere 7 % af forældrene siger, at de ikke ved det, mod 2 % af de unge. Post for post ligger forældrenes skøn konsekvent under de unges selvrapporter med absolutte forskelle på mellem fire og ni procentpoint. De største mangler vedrører fremme af spil og eksponering for hadefuld tale (9 point hver), AI-genereret indhold og pres for at følge kropsstandarder (8 point hver). Forældre er tættest på unge selvrapporter om spredning af falske oplysninger (4 point) og om emner som pres på, hvordan man ser eller hvad man skal købe, eksponering for voldeligt indhold eller pres for at dele intime billeder (5 point hver). Det, der skiller sig ud, er mindre variationen mellem poster end regelmæssigheden af undervurderingen: Uanset hvilken type indhold der testes, opfatter forældre et mindre udbredt onlinerisikomiljø end det, deres børn rent faktisk rapporterer.

Flash Eurobarometer

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Q10/Q9c I de seneste 3 måneder har [har du] / [har dit barn] set eller oplevet noget af følgende, når du bruger sociale medier?

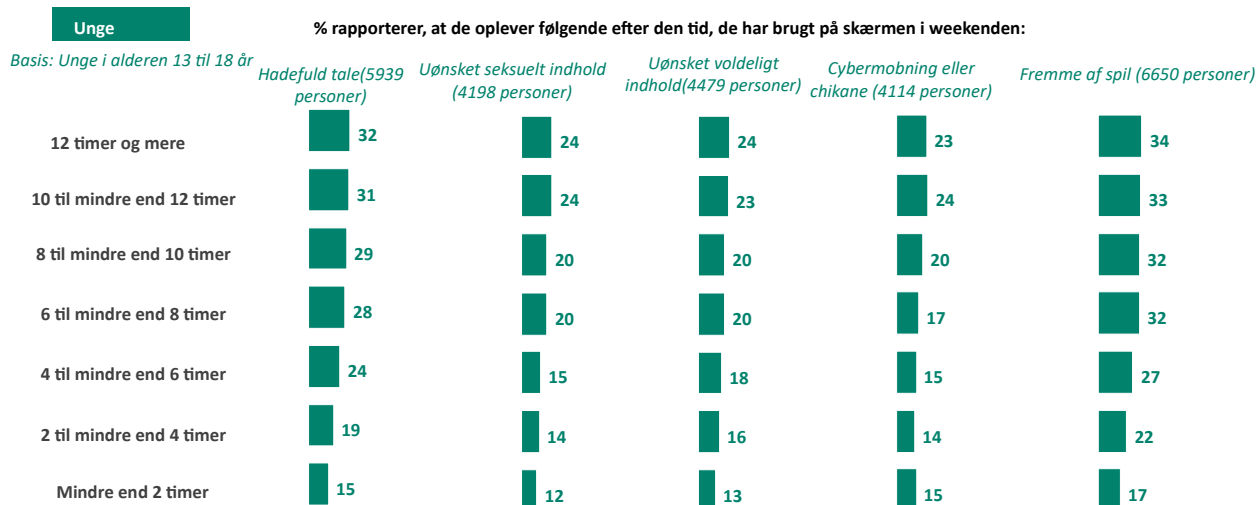


Forholdet mellem weekendens skærmtid og eksponering for skadeligt indhold er monotont og kontinuerligt på tværs af de fire mest klinisk alvorlige kategorier. Eksponeringen for hædefuld tale stiger fra 15 % blandt unge, der bruger mindre end to timer på skærme i løbet af en weekenddag, til 32 % blandt dem, der bruger 12 timer eller mere, hvilket mere end fordobler forekomsten. Uønsket seksuelt indhold stiger fra 12% til 24% i samme interval, en nøjagtig fordobling. Uønsket voldeligt indhold følger samme mønster, fra 13 % til 24 %. Cybermobning eller chikane stiger fra 15 % til 23 %, hvor gradienten flader ud i den nedre ende og stejler over seks timer om dagen.

Mekanismen er intuitiv: mere tid brugt på skærme mekanisk øger sandsynligheden for at støde på en given type indhold, herunder skadelige dem. Den variabel, som tidligere afsnit i denne rapport har vist sig at være stærkest forbundet med unge mentale sundhedssymptomer, er også den variabel, der er stærkest forbundet med konkret risikoeksponering. Tunge weekend skærm tid bærer derfor en dobbelt straf: det hænger sammen med interne symptomer (søvn, træthed, koncentration) og med ekstern eksponering for indholdsrisici (hædefuld tale, seksualiseret indhold, vold, cybermobning).

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Q10 Har du inden for de seneste 3 måneder set eller oplevet noget af følgende, når du bruger sociale medier?



5.2 - Variation efter alder af første brug af sociale medier

En lignende korrelation observeres med den alder, hvor unge begyndte at bruge sociale medier.

De, der begyndte før 10 år, er mere udsatte på tværs af alle fire alvorlige kategorier end dem, der startede efter 14 år: 34 % mod 19 % for hadefuld tale, 28 % mod 17 % for pres for at følge kropsstandarder, 25 % mod 16 % for uønsket seksualiseret indhold og 23 % mod 16 % for cybermobning eller chikane. Disse to variabler, weekend skærm tid og alder af første sociale medier brug, er selv korreleret: Tidlige startere bruger i gennemsnit 7,5 timer på skærme i løbet af en weekenddag mod 5,7 timer for dem, der startede efter 14 år.

Ud over skærmtid og førstegangsbrugsalder fortjener to sociodemografiske mønstre opmærksomhed. Presset for at overholde visse kropsstandarder er markant kønsspecifikt og når op på 25 % blandt piger mod 17 % blandt drenge, hvilket er en forskel på otte point. I de ti andre undersøgte kategorier spiller køn en marginal rolle. Alderen i sig selv betyder også noget: De 17-18-årige er mere udsatte end de 13-14-årige på tværs af alle alvorlige kategorier, idet de største forskelle er konstateret med hensyn til uønsket seksualiseret indhold (23 %

mod 14 %) og pres for at følge kropsstandarder (26 % mod 18 %). Uddannelsesniveau, urbanisering og husstandssammensætning har derimod minimale virkninger.

5.3 - Forældres bekymringer og bevidsthed om hændelser

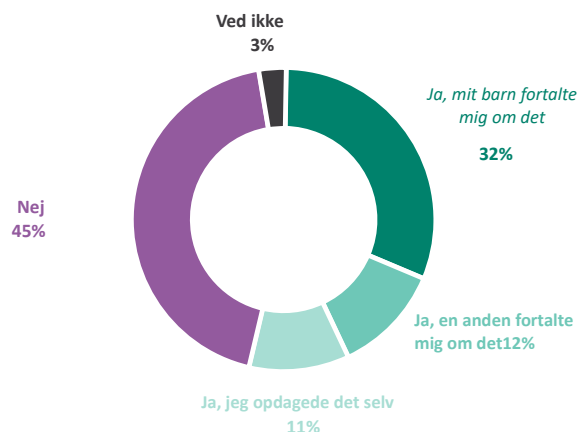
Et flertal af forældre, hvis barn bruger sociale medier (55 %), rapporterer, at de er blevet opmærksomme på, at deres barn har haft en negativ oplevelse online.

Opdagelsesmønstret er informativt: I 32 % af tilfældene fortalte barnet forælderen direkte, i 12 % kom opdagelsen gennem en anden, og i 11 % identificerede forælderen selv hændelsen. Forældrebevidsthed, når den eksisterer, afhænger derfor primært af barnets egen vilje til at afsløre, hvilket afspejler den systematiske undervurdering, der tidligere er observeret på de elleve indholdskategorier: Forældre ser i høj grad, hvad deres børn vælger at vise dem.

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Q9a Er dit barn nogensinde kommet til dig, eller har du nogensinde opdaget, at dit barn havde en negativ oplevelse online? **Forældre**

Grundlag: 10827 Forældre, hvis barn bruger sociale medier (regelmæssigt eller lejlighedsvis)



For det første stiger forældrenes bevidsthed om negative oplevelser med antallet af børn under 15 år fra 45 % blandt forældre uden andre børn under 15 år til 65 % blandt dem med tre eller flere. Denne gradient afspejler sandsynligvis den mekaniske multiplikation af muligheder for hændelser at forekomme. For det andet og mere ulogisk er forældre, der har et positivt syn på sociale medier, markant mere opmærksomme på hændelser (76 %) end dem med et neutralt eller negativt syn (henholdsvis 46 % og 54 %). Dette mønster kan hypotetisk forklares ved, at unge er mere tilbøjelige til at stole på forældre, der ikke stigmatiserer brugen af sociale medier. Endelig rapporterer forældre, hvis barn begyndte at bruge sociale medier, før de var 10 år, flere hændelser (69 %) end dem, hvis barn startede mellem 10 og 13 (53 %), hvilket er i overensstemmelse med ungdomsdataene, som tidligere viste, at tidlig adgang til sociale medier er forbundet med en højere eksponering for negativt indhold.

Data på landeniveau om forældres bevidsthed om hændelser viser betydelige forskelle. Malta, Danmark, Luxembourg, Estland, Irland, Cypern, Sverige ligger øverst på ranglisten, mens Grækenland, Italien, Frankrig, Portugal og Spanien ligger nederst. I alle medlemsstater er direkte offentliggørelse fra barnet den vigtigste form for opdagelse, selv om dens andel varierer betydeligt fra land til land.

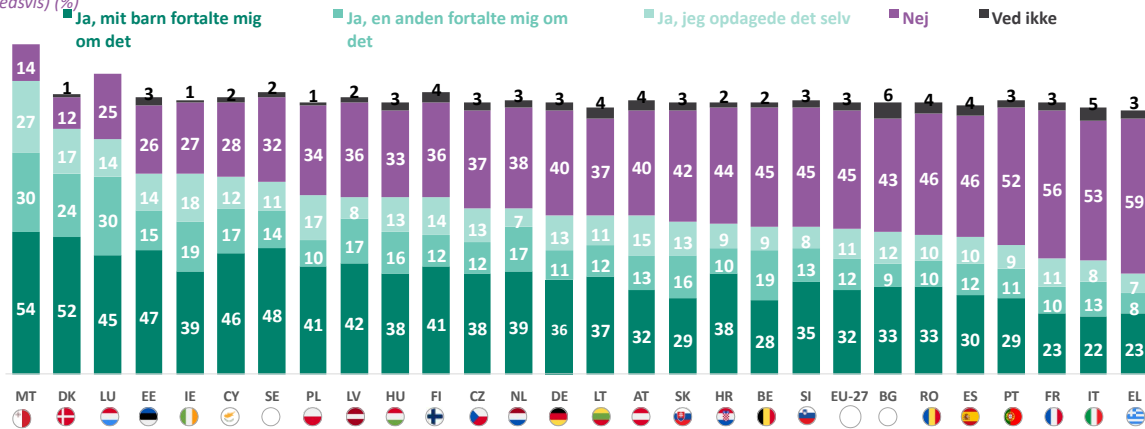
Flash Eurobarometer

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Q9a Er dit barn nogensinde kommet til dig, eller har du nogensinde opdaget, at dit barn havde en negativ oplevelse online?

Forældre

Grundlag: 10827 Forældre, hvis barn bruger sociale medier (regelmæssigt eller lejlighedsvis) (%)



(*) Det samlede antal svar overstiger 100 %, da respondenterne fik lov til at give flere svar.

6. Beskyttelsesstrategier og lovgivningsmæssige forventninger

6.1 - Forældres reaktioner efter onlinehændelser

Når forældre bliver opmærksomme på en negativ online oplevelse, der involverer deres barn, er dialog langt den mest almindelige reaktion

63 % af de forældre, der opdagede en hændelse, rapporterede, at de havde drøftet situationen med deres barn forud for enhver anden handling. Dette mønster afspejler den dominerende bevidsthedstilstand, der er identificeret i det foregående afsnit, hvor forældre primært lærer om hændelser gennem barnets egen afsløring: De svarer først ved at genåbne samtalekanalen. Tilpasningen af reglerne eller tilsynet med onlineaktiviteter følger som den anden foranstaltning, der citeres af 36 %, et godt stykke bag dialogen. Indberetning af hændelsen til platformen eller webstedet nævnes af 22 % af forældrene, der søger råd fra venner, familie eller fagfolk med 21 % og kun kontakter en offentlig myndighed med 9 %. Institutionel og platformbaseret eskalering er derfor fortsat mindretalsreaktioner blandt forældre, der bliver opmærksomme på en hændelse.

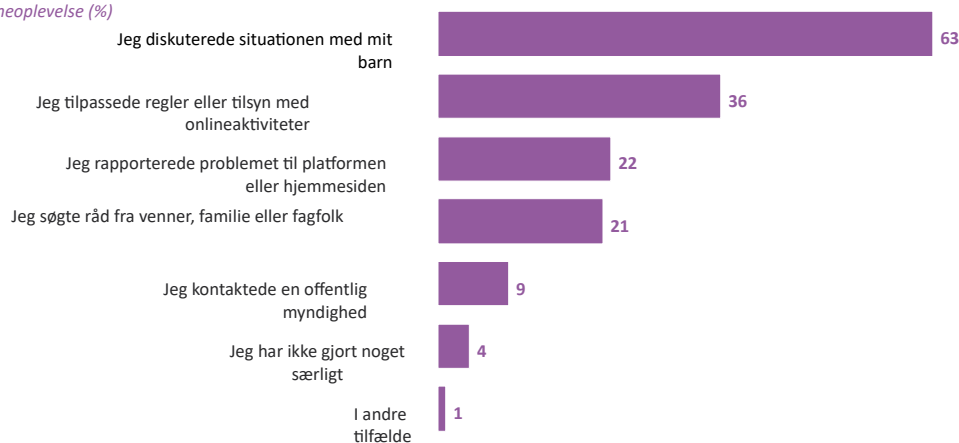
Der opstår nogle sociodemografiske forskelle. Dialog med barnet er noget hyppigere blandt mødre, blandt ældre forældre (hvis børn typisk også er ældre) og blandt forældre, hvis barn modtog en smartphone før 10 år. Omvendt er yngre forældre lidt mere tilbøjelige til at tilpasse tilsynsreglerne eller indberette hændelsen til platformen. Disse forskelle er fortsat begrænsede i omfang, hvilket tyder på, at det overordnede hierarki af reaktioner (dialog først, regeltilpasning derefter, institutionel eskalering sidst) gælder for de fleste sociodemografiske grupper.

Den samme stabilitet findes på landeniveau. Selv om den nøjagtige andel af hvert svar varierer fra den ene medlemsstat til den anden, er det at drøfte situationen med barnet den mest citerede reaktion i alle lande undtagen Malta, hvor tilpasning af regler eller tilsyn indtager førstepladsen. I de fleste lande kommer tilpasning af regler eller tilsyn på andenpladsen, mens indberetning af spørgsmålet til platformen og kontakt til en offentlig myndighed fortsat er mindretalsvar.

Q9b: Hvad gjorde du, da du blev opmærksom på, at dit barn havde en negativ oplevelse online?

Forældre

Grundlag: 5665 Forældre, der er opmærksomme på, at deres barn har haft en negativ onlineoplevelse (%)



(*) Det samlede antal svar overstiger 100 %, da respondenterne fik lov til at give flere svar.

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

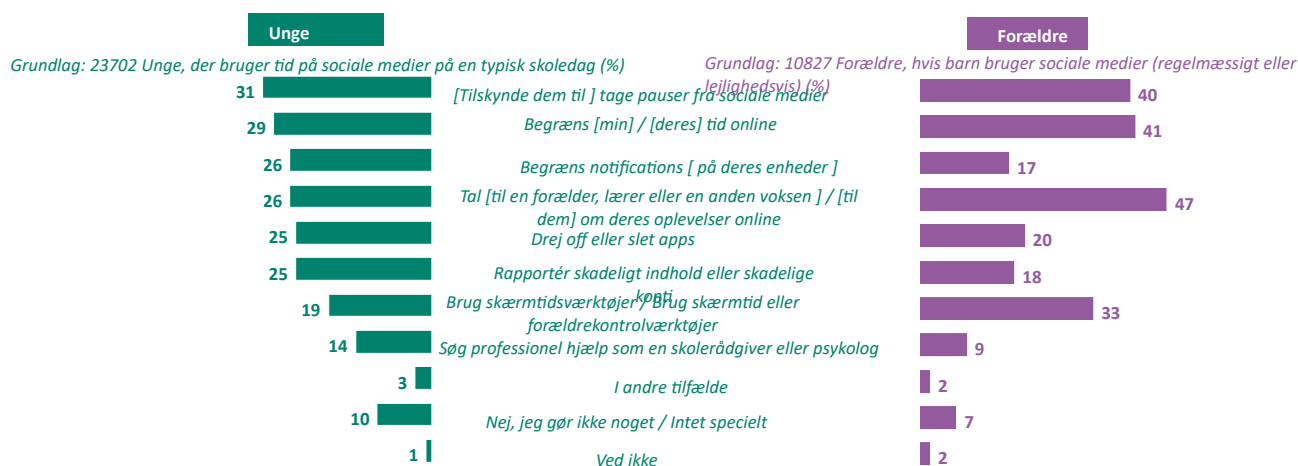
6.2 - Beskyttelsesstrategier og aktørernes opfattelse

Mønstre af beskyttende handling viser, at forældre vedtager et varieret sæt af strategier, domineret af dialog og opmuntring snarere end ved streng tvang.

Taler med barnet om deres onlineoplevelse er langt den mest citerede foranstaltning (47 %), efterfulgt af begrænsning af onlinetiden (41 %) og tilskyndelse til pauser fra sociale medier (40 %). Der forekommer navnlig mindre hyppige tvangsforanstaltninger eller eksterne foranstaltninger: Forældrekontrolværktøjer nævnes af 33 % af forældrene, sletning af apps med 20 %, indberetning af skadeligt indhold med 18 % og søgning efter professionel hjælp med kun 9 %, hvilket er den laveste andel blandt alle foranstaltninger. På den unge side, og som rapporteret af unge selv, er hierarkiet markant mindre udtalt: De fleste foranstaltninger nævnes af mellem en ud af fem og en ud af tre respondenter, og kun 10 % siger, at de ikke gør noget særligt. Der opstår imidlertid en relativ asymmetri i dialogen: Kun 26 % af de unge siger, at de taler med en forælder, en lærer eller en anden voksen om, hvad de oplever online, mod 47 % af de forældre, der siger, at de holder denne samtale. Unge synes også mere tilbøjelige end deres forældre til at begrænse anmeldelser (26 %

mod 18 %) og søge professionel hjælp (14 % mod 9 %), hvilket tyder på en form for selvbeskyttelse, der supplerer forældrenes indsats.

Q11/Q10 Gør du noget af følgende for at beskytte [dit]/[dit barns] mentale trivsel, når [de bruger]/[de bruger] sociale medier?



(*) Det samlede antal svar overstiger 100 %, da respondenterne fik lov til at give flere svar.

mod 17 %), rapportere skadeligt indhold (25 %

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

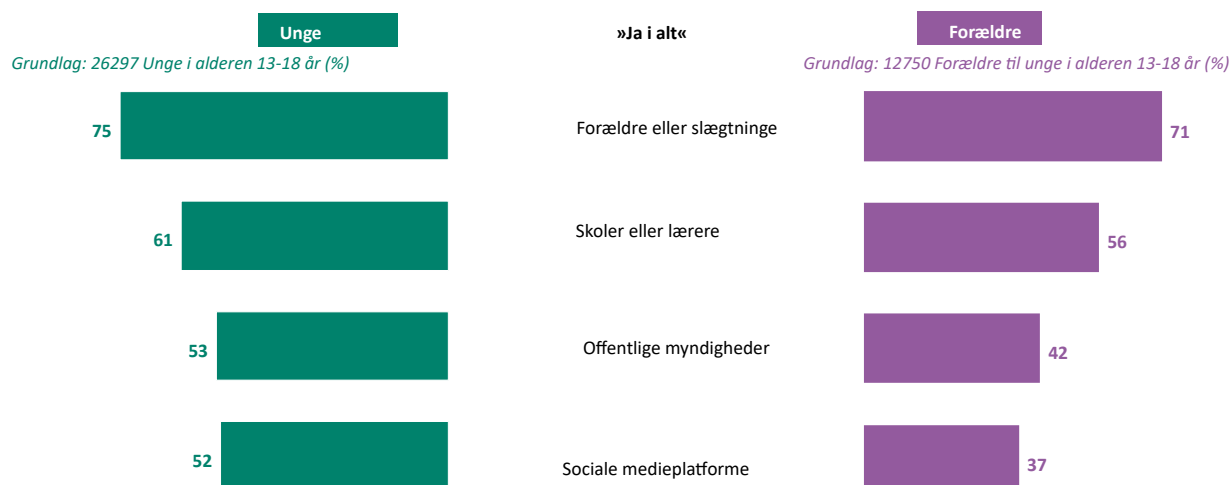
To mønstre skiller sig ud fra sociodemografisk analyse på forældresiden. Forældre, der har et positivt syn på skærme, er markant mindre indgribende i de fleste foranstaltninger med huller på ca. 15 procentpoint i forhold til det europæiske gennemsnit for dialog, tidsbegrænsning og opmuntring til afbrydelser. Omvendt prioriterer forældre, hvis barn begyndte at bruge sociale medier, før de fyldte 10 år, dialog (52 %) og tilskyndelse til pauser (51 %) mere end gennemsnittet og er lidt mindre afhængige af forældrekontrolværktøjer, hvilket tyder på en erfaringsmæssig tilpasning til blødere praksis over tid.

To mønstre skiller sig ud blandt unge selv. De, der begyndte at bruge sociale medier, før de var 10 år, er mindre afhængige af strukturerede værktøjer (screen-time apps 14 % mod 19 % i gennemsnit) og professionel hjælp (10 % mod 14 %) og er lidt mere tilbøjelige til ikke at gøre noget særligt (13 % mod 10 %), hvilket tyder på en form for tilvænning, der blødgør selvbeskyttende reflekser over tid. Yngre unge (13-14 år) rapporterer en højere grad af dialog med en forælder, en lærer eller en anden voksen (32% mod 26% i gennemsnit), hvilket indikerer, at de tidlige teenageår forbliver en periode med åben kommunikation med voksne, der gradvist indsnævres med alderen.

først, skoler anden, offentlige myndigheder tredje, sociale medieplatforme sidste. Forældre og pårørende anses for at gøre nok af 71% af forældrene og 75% af de unge, den lille overskridelse fra den unge side afspejler den dialog, der er etableret mellem de to. Skoler og lærere følger efter på et sammenligneligt niveau, hvor 56 % af forældrene og 61 % af de unge giver dem et klart flertal af tilliden. Tilliden falder mærkbart for de offentlige myndigheder (42 % af forældrene, 53 % af de unge) og yderligere for de sociale medieplatforme (37 % af forældrene, 52 % af de unge), som er den aktør, der har den laveste bedømmelse af alle.

Et konsistent mønster løber på tværs af de fire aktører: forældre er systematisk mere kritiske end unge, og kløften bliver større, efterhånden som man bevæger sig fra nærtstående aktører (forældre, skoler) til institutionelle aktører (myndigheder, platforme). Den største forskel, der er observeret på platforme med 15 procentpoint, fremhæver en generationsforskel med hensyn til denne aktør.

Spørgsmål 12 Mener du, at hvert af følgende gør nok for at beskytte unges mentale trivsel online?



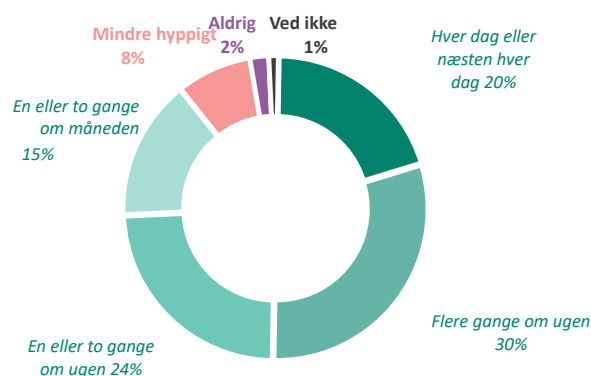
Opfattelser af de aktører, der beskytter unges mentale trivsel online, følger det samme hierarki i begge befolkningsgrupper: familie

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Disse data bekræfter det centrale dialogsted, der blev identificeret tidligere. Tre fjerdedele af forældrene (74 %) rapporterer, at de taler med deres barn om, hvad de gør eller oplever på sociale medier mindst en gang om ugen, herunder en forælder ud af fem (20 %), der gør det hver dag eller næsten hver dag, 30 % flere gange om ugen og 24 % en eller to gange om ugen. Den resterende fjerdedel (25%) rapporterer en mindre regelmæssig rytme, med 15% taler en eller to gange om måneden, 8% sjældnere, og 2% aldrig. I hele EU fremstår forældredialog om brug af sociale medier således som en rutinemæssig, integreret praksis for langt de fleste husstande, hvis unge befinder sig på sociale medier.

Forældre

Grundlag: 10827 Forældre, hvis barn bruger sociale medier
(regelmæssigt eller lejlighedsvis)



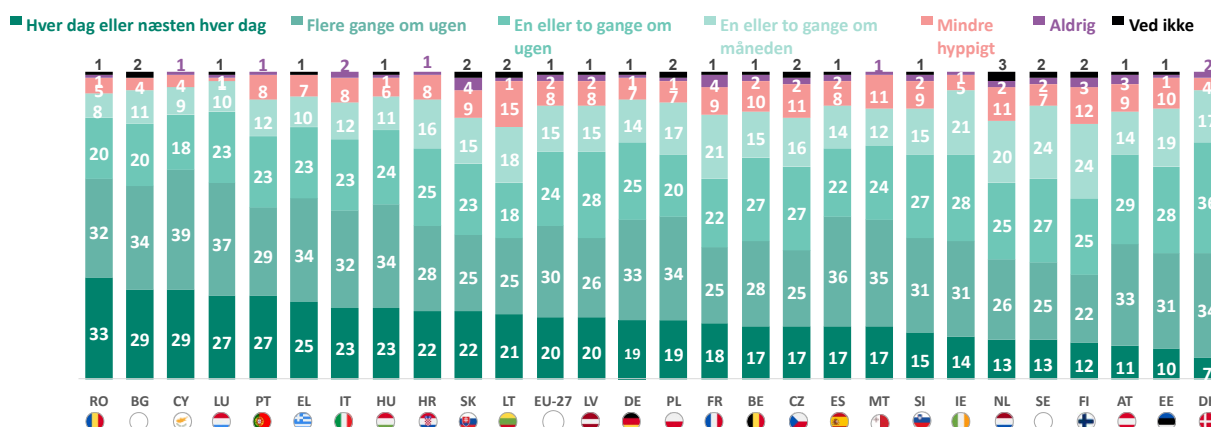
Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Der opstår nogle få sociodemografiske forskelle i hyppigheden af forældre-barn-dialogen. Daglige samtaler rapporteres oftere af mødre end af fædre (24 % mod 15 %), af forældre i alderen 30-39 år end af ældre forældre (23 % mod 18 %) og af forældre med mindst tre børn i hjemmet end dem, der ikke har nogen (24 % mod 16 %). Den tid, barnet faktisk bruger på skærme, har dog ringe indflydelse på hyppigheden af samtalen: forældre, hvis unge bruger skærme kraftigt, og forældre, hvis unge bruger dem let, rapporterer lignende rytmer. Data på landeniveau viser stor variation i hyppigheden af forældre-barn-dialog om brug af sociale medier. Daglige samtaler er mest almindelige i Rumænien og Bulgarien (henholdsvis 33 % og 29 %) efterfulgt af Cypren, Luxembourg, Portugal og Grækenland, alle mellem 25 % og 29 %. De er markant mindre hyppige i de nordiske lande, hvor Danmark ligger på 7 %, Finland på 12 % og Sverige på 13 %, og på samme niveau i Estland, Østrig og Irland. Med hensyn til den samlede ugentlige samtalerate når forskellen op på næsten 30 point, fra 87 % i Luxembourg og 86 % i Cypren til 59 % i Finland. Variationen følger ikke nøje landenes forskelle i unges skærmtid, hvilket tyder på, at den afspejler bredere mønstre i familiekommunikationen.

Q11 Hvor ofte taler du med dit barn om, hvad de gør eller oplever på sociale medier?

Forældre

Grundlag: 10827 Forældre, hvis barn bruger sociale medier (regelmæssigt eller lejlighedsvis) (%)



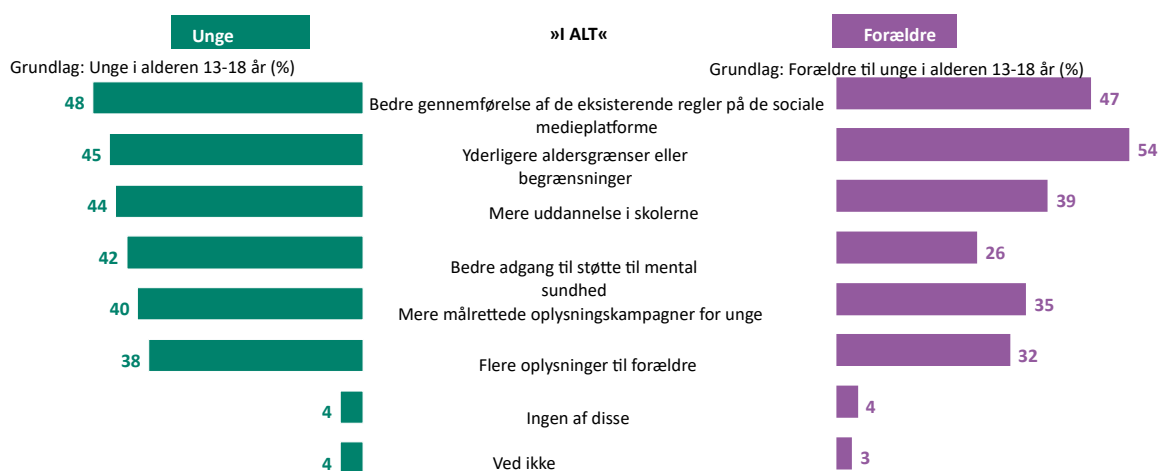
Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

6.3 - Et handlingsmandat på tværs af generationerne

Med hensyn til de foranstaltninger, der mest vil bidrage til at forbedre unges mentale trivsel online, konvergerer begge befolkningsgrupper om en enkelt fælles prioritet: 47 % af forældrene og 48 % af de unge opfordrer til en bedre gennemførelse af de eksisterende regler for platforme

Ud over denne konvergens er der to forskelle. Forældre presser stærkere på for aldersgrænser og restriktioner (54% mod 45% af unge), som udgør den mest citerede foranstaltning på forældrenes side. Unge opfordrer igen markant oftere til bedre adgang til støtte til mental sundhed (42% mod 26% af forældrene), den største forskel mellem de to befolkninger på dette spørgsmål. De resterende foranstaltninger, herunder mere uddannelse i skolerne, mere målrettede oplysningskampagner og mere information til forældre, støttes af 32-44 % på begge sider uden større forskelle. Forældreprioritetslisten peger på en enkelt dominerende løftestang (aldersgrænser), mens ungdomslisten er betydeligt fladere med fire foranstaltninger mellem 42 % og 48 %, hvilket tyder på, at unge selv opfordrer til en omfattende reaktion snarere end et enkelt svar.

Q13 For at forbedre unges mentale trivsel online, hvilke af følgende handlinger mener du er mest effective? For det første? Og så?



(*) Det samlede antal svar overstiger 100 %, da respondenterne fik lov til at give flere svar.

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

7. Tekniske specifikationer

Mellem den 30. marts og den 16. april 2026 gennemførte Demoscopy denne Flash Eurobarometer 579 på anmodning af Europa-Kommissionen, Generaldirektoratet for Sundhed og Fødevarerikkerhed (GD SANTE). Det er en undersøgelse, der koordineres af Generaldirektoratet for Kommunikation (GD COMM's Enhed for Offentlig Udtalelse og Borgerengagement).

Denne Flash Eurobarometer-undersøgelse dækker unge (13-18 år) og forældre med børn, over for hvem der består forsørgerpligt, i alle 27 EU-medlemsstater. I alt blev 39.047 interviews gennemført (26.297 unge og 12.750 forældre) via Computer Assisted Web Interviewing (CAWI).

Antal samtaler pr. land

		Ungdom	Forældre			Ungdom	Forældre
EU	EU	26297	12750	LV	Letland	1000	500
BE	Belgien	1016	500	LT	Litauen	1000	500
BG	Bulgarien	1000	500	LU	Luxembourg	500	250
CZ	Tjekkiet	1000	500	HU	Ungarn	1000	500
DK	Danmark	1000	500	MT	Malta	595	250
DE	Tyskland	1121	500	NL	Nederlanden	1029	500
EE	Estland	1000	500	AT	Østrig	1040	500
IE	Irland	1041	500	PL	Polen	1000	500
EL	Grækenland	1000	500	PT	Portugal	1000	500
ES	Spanien	1052	500	RO	Rumænien	1042	500
FR	Frankrig	1043	500	SI	Slovenien	1033	500
HR	Kroatien	1000	500	SK	Slovakiet	1000	500
IT	Italien	1051	500	fi	finland	1000	500
CY	Cypern	597	250	SE	Sverige	1137	500

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed**Fejlmargin**

Undersøgelsesresultaterne er underlagt stikprøvetolerancer. "Fejlmargenen" kvantificerer usikkerheden om (eller tilliden til) et undersøgelsesresultat. Som hovedregel gælder det, at jo flere interview, der gennemføres (stikprøvestørrelse), jo mindre er fejlmargenen. En stikprøve på 500 vil give en fejlmargen på højst 4,4 procentpoint, og en stikprøve på 1 000 vil give en fejlmargen på højst 3,1 procentpoint.

Statistiske margener som følge af stikprøvetolerancer

(ved et konfidensniveau på 95 %)

forskellige stikprøvestørrelser er i rækker	Forskellige observerede resultater er i kolonner						
	0,05	0,1	0,25	0,5	0,75	0,9	0,95
n=50	±6,0	±8,3	±12,0	±13,9	±12,0	±8,3	±6,0
n=100	±4,3	±5,9	± 8,5	±9,8	± 8,5	±5,9	±4,3
n=200	± 3,0	±4,2	±6,0	±6,9	±6,0	±4,2	± 3,0
n=500	±1,9	±2,6	± 3,8	±4,4	± 3,8	±2,6	±1,9
n=1000	±1,4	±1,9	±2,7	±3,1	±2,7	±1,9	±1,4
n=1500	±1,1	± 1,5	±2,2	±2,5	±2,2	± 1,5	±1,1
n=2000	± 1,0	±1,3	±1,9	±2,2	±1,9	±1,3	± 1,0

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Bemærkninger

En interessant rapport med videnskabelige henvisninger i nogle af fodnoterne.

Det er lidt ærgerligt, at billedteksterne til illustrationerne er så små (nogle gange 5.4 eller 6.2), men det er godt, at de er billedteksteret med korrekte tekststrengene.

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

8. Spørgeskema

Interviewmåde: Online (CAWI)

Målpopulation: Unge (i alderen 13-18 år) og forældre med børn, over for hvem der består forsørgerpligt

Dækning: 27 EU-medlemsstater

datoer for feltarbejde: 30. marts til 16. april 2026

Stikprøvestørrelse: 39.047 interviews: 26.297 unge (ca. 1.000 pr. land) og 12.750 forældre (ca. 500 pr. land)

Sociodemografiske spørgsmål: alder, køn, bopælsregion, uddannelsesniveau, urbanisering, husstandssammensætning.

SPØRGSMÅL A - UNGDOM (13-18 år)

Oplevelser af psykiske eller fysiske lidelser

Spørgsmål 1. Hvilke af følgende situationer, hvis nogen, er sket for dig i de sidste 30 dage?

(Vælg alle ansøgere)

(Skriveinstruktioner: MULTIPLE – RANDOMIZED – Ingen af ovenstående & DK = EKSKLUSIV)

1. Ikke har tid nok til at møde venner personligt
2. Ikke har tid nok til at tilbringe med din familie
3. Ikke at have tid nok til dine hobbyer (for eksempel sport, musik, læsning eller andre aktiviteter, du nyder)
4. For lidt tid til fysisk træning
5. finde det svært at koncentrere sig eller holde fokus
6. Føler sig meget træt eller overvældet
7. Smerter i ryg, nakke eller håndled
8. Trætte øjne
9. Hovedpine
10. Problemer med at sove (f.eks. problemer med at falde i søvn eller ikke sove godt)
11. Spise mindre sundt end normalt (for eksempel springe måltider eller spise mere usund mad)
12. Brug af stoffer (såsom tobak eller nikotinprodukter, alkohol eller narkotika)
13. Ingen af ovenstående
14. Ved ikke

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

U se af skærme

Spørgsmål 2a. Hvor meget tid tror du i gennemsnit, du bruger på skærme (smartphone, computer, tablet, TV, spillekonsol inkluderet) i alt...?

(Kun ét svar)

TYPE 0 for timer og 0 for minutter, hvis du ikke bruger scannere

Hvis du bruger skærme til mindre end en time, TYPE 0 for timer og antallet af minutter

Hvis du ikke kender typen i 99 timer og minutter

Antal timer

Antal minutter

Tidspunkt på skærme per dag

1. På en typisk skoledag

2. I weekenden (lørdag eller søndag)

T ime brugt på skærme til forskellige formål

ASK IF Q2 <> 0 ELLER 99

Spørgsmål 3. På en typisk dag (fra mandag til fredag), hvor meget tid tror du i gennemsnit bruger på skærme, for hver af følgende?

(Et svar pr. linje – angiv antal timer)

Hvis du ikke bruger scannere til dette USAGE, TYPE 0 for timer og 0 for minutter

Hvis du bruger skærme til mindre end en time, TYPE 0 for timer og antallet af minutter

Hvis du ikke kender typen i 99 timer og minutter

(Skriveinstruktioner: EKSKLUSIVT SVAR PÅ LINJEN — RANDOMIZE 2-5

Antal timer

Antal minutter

Skoleformål eller lektier

Brug af sociale medier

Brug af messaging-apps

Se tv / videoer / streaming

Spil

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Selvevaluering

Spørgsmål 4. Og vil du generelt sige, at den tid, du bruger [på skærme/på sociale medier] om dagen, er ...?

(Kun ét svar pr. linje)

(Skriveinstruktioner: EKSKLUSIV — RANDOMIZE 1 og 2)

- For meget
- Om det rigtige beløb
- For lidt
- Ved ikke

1. På skærme

2. På de sociale medier

Jeg impact af skærme

Spørg alle

Spørgsmål 5. Synes du generelt, at skærme har en positiv eller negativ indvirkning på livet for unge på din alder?

(Kun ét svar)

(Skriveinstruktioner: Eksklusivt)

1. Meget positiv virkning
2. Forholdsvis positiv virkning
3. Hverken positive eller negative virkninger
4. Forholdsvis negativ virkning
5. Meget negativ indvirkning
6. Ved ikke

Grunde til at bruge sociale medier

ASK IF Q3.2 <> 0 ELLER 99

Spørgsmål 6. Hvad er de vigtigste grunde til, at du bruger sociale medier? først? Og af hvilke andre grunde bruger du sociale medier?

(MULTIPLE ANSVARLIGE SVARER) - (Scriptinstruktioner: ER KLARLIGT UDELUKKENDE – 2 ER MULTIPLE – RANDOMIZED 1 TO 8 – DK = UDELUKKENDE)

- Opholder sig i kontakt med venner eller familie
- Underholdning
- Efter indholdet af influencers eller skabere
- Efter nyheder eller indsamling af oplysninger
- Udtrykke mig selv eller dele indhold
- Deltagelse i online gruppediskussioner
- Sådan får du likes, kommentarer eller følgere
- Møde nye mennesker
- Jeg har ikke andet at lave
- Ved ikke

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

1. For det første
2. Og af hvilke andre grunde?

Samlet vurdering af de sociale mediers indvirkning på den mentale sundhed

ASK IF Q3.2 <> 0 ELLER 99

Spørgsmål 7. Vil du generelt sige, at sociale medier har en positiv eller negativ indvirkning på dit mentale velbefindende (for eksempel dit humør, stressniveauer eller hvordan du har det med dig selv)?

(Kun ét svar)

(Skriveinstruktioner: Eksklusivt)

1. Meget positiv
2. Forholdsvis positiv
3. Hverken positiv eller negativ
4. Forholdsvis negativ
5. Meget negativ
6. Ved ikke

Holdninger til positive oplevelser på de sociale medier

(SKRIFTLIGE INSTRUKTIONER: RANDOMIZE Q8 og Q9)

ASK IF Q3.2 <> 0 ELLER 99

Spørgsmål 8. I hvilket omfang er du enig eller uenig i følgende udsagn vedrørende din brug af sociale medier?

(Et svar pr. linje)

(Skriveinstruktioner: Eksklusiv ANSWER PER LINE - RANDOMIZED)

Fuldst ændig enig	Har tendens til at være enig	Har tendens til at være uene	Fuldstændig uenig	DK
-------------------------	--	------------------------------------	----------------------	----

Sociale medier hjælper mig med at føle
mig forbundet med andre

Sociale medier gør mig i bedre humør

Sociale medier hjælper mig med at
udtrykke mig

Sociale medier får mig til at føle mig mere
selvsikker

Jeg lærer meget på de sociale medier

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Holdninger til de sociale mediers negative indvirkning på den mentale sundhed

ASK IF Q3.2 <> 0 ELLER 99

Spørgsmål 9. I hvilket omfang er du enig eller uenig i følgende udsagn i forbindelse med din brug af sociale medier?

(Et svar pr. linje)

(Skriveinstruktioner: Eksklusiv ANSWER PER LINE - RANDOMIZED)

	Fuldstændig enig	Har tendens til at være enig	Har tendens til at være uenige	Fuldstændig uenig	DK
Jeg føler mig ofte stresset eller ængstelig på grund af sociale medier					
Når jeg bruger sociale medier, har jeg en tendens til at sammenligne mig selv med andre.					
Jeg er bange for, at jeg går glip af noget, hvis jeg ikke er online					
Jeg har svært ved at koncentrere mig på grund af sociale medier					
Jeg føler mig ofte udeladt, når jeg deltager i online diskussioner					
Jeg har svært ved at falde i søvn på grund af sociale medier					
Jeg føler mig ofte trist på grund af sociale medier					

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Eksposering for risici på sociale medier

ASK IF Q3.2 <> 0 ELLER 99

Spørgsmål 10. Har du inden for de seneste 3 måneder set eller oplevet noget af følgende, når du bruger sociale medier?

(Vælg alle ansøgere)

(Skriveinstruktioner: MULTIPLE – RANDOMIZED – DK = EKSKLUSIV)

1. Cybermobning eller chikane
2. Tryk for at overholde visse kropsstandarder
3. Pres på hvordan man ser ud eller hvad man skal købe
4. Presset for at dele intime billeder
5. Uønsket seksualiseret indhold
6. Uønsket voldeligt indhold
7. Hædefuld tale
8. Falske eller vildledende oplysninger
9. AI-genereret indhold, der var svært at genkende
10. Fremme af spil
11. Fremme af usunde produkter (såsom alkohol og usunde fødevarer)
12. Ingen af disse
13. Ved ikke

Håndteringsstrategier

ASK IF Q3.2 <> 0 ELLER 99

Spørgsmål 11. Gør du noget af følgende for at beskytte dit mentale velbefindende, når du bruger sociale medier?

(Vælg alle ansøgere)

(Skriveinstruktioner: MULTIPLE – RANDOMIZED – "Nothing in particular" & "DK" = EKSKLUSIV)

1. Begræns min tid online
2. Tag pauser fra de sociale medier
3. Rapportér skadeligt indhold eller skadelige konti
4. Tal med en forælder, lærer eller en anden voksen
5. Søg professionel hjælp som en skolerådgiver eller psykolog
6. Deaktivering eller sletning af apps
7. Begrænsning af meddelelser
8. Brug af skærmtidsværktøjer
9. I andre tilfælde
10. Nej, jeg gør ikke noget
11. Ved ikke

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Voksnes rolle

Spørg alle

Spørgsmål 12. Mener du, at hvert af følgende gør nok for at beskytte unges mentale trivsel online?

(Et svar pr. linje)

(Skriveinstruktioner: Eksklusiv ANSWER PER LINE - RANDOMIZED)

- Ja, helt sikkert
- Ja, til en vis grad
- Nej, ikke rigtig
- Nej, slet ikke
- Ved ikke/Foretrækker ikke at sige

1. Forældre eller slægtninge
2. Skoler eller lærere
3. Sociale medieplatforme
4. Offentlige myndigheder

Den mest effektive foranstaltning til beskyttelse af unge

Spørgsmål 13. For at forbedre unges mentale trivsel online, hvilke af følgende foranstaltninger mener du er mest effektive? for det første? Og så?

(Skriveinstruktioner: "Og så: MAX 2" – RANDOMIZED – for det første = EKSKLUSIV / Ingen af disse / DK =

Eksklusivt)

- Mere uddannelse i skolerne
- Bedre gennemførelse af de eksisterende regler på de sociale medieplatforme
- Yderligere aldersgrænser eller begrænsninger
- Flere oplysninger til forældre
- Bedre adgang til støtte til mental sundhed
- Mere målrettede oplysningskampagner for unge
- Ingen af disse
- Ved ikke

1. For det første
2. Og så?

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Yderligere mulige kontekstuelle spørgsmål

Alder, da du begyndte at bruge sociale medier

DX1. I hvilken alder begyndte du at bruge sociale medier?

(Kun ét svar)

(Skriveinstruktioner: Eksklusivt)

1. Før 10 år
2. 10 år gammel
3. 11 år gammel
4. 12 år gammel
5. 13 år gammel
6. 14 år gammel
7. 15 år gammel
8. 16 år gammel
9. 17 år gammel
10. 18 år
11. Jeg bruger ikke sociale medier
12. Ved ikke

SPØRGSMÅL B – Forældre til teenagere i alderen 13-18 år

Brug af skærme

Spørg alle

Oplevelser af psykiske eller fysiske lidelser

Spørgsmål 1. Hvilke af følgende situationer, hvis nogen, har du bemærket, at der er sket med dit barn i de sidste 30 dage?

(Vælg *alt*, hvad der gælder) (Scriptinstruktioner: MULTIPLE – RANDOMIZED – "Ingen af ovenstående" & "Ved ikke" = EKSKLUSIV)

1. Ikke har tid nok til at møde venner personligt
2. Har ikke tid nok til at være sammen med familien
3. Ikke at have tid nok til hobbyer (for eksempel sport, musik, læsning eller andre aktiviteter, de nyder)
4. For lidt tid til fysisk træning
5. finde det svært at koncentrere sig eller holde fokus
6. Føler sig meget træt eller overvældet
7. Smerter i ryggen, nakken eller håndleddene
8. Trætte øjne
9. Hovedpine
10. Problemer med at sove (f.eks. problemer med at falde i søvn eller ikke sove godt)
11. Spise mindre sundt end normalt (for eksempel springe måltider eller spise mere usund mad)
12. Brug af stoffer (såsom tobak eller nikotinprodukter, alkohol eller narkotika)
13. Ingen af ovenstående
14. Ved ikke

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Spørgsmål 2. Hvor meget tid anslår du, at dit barn bruger på skærme (smartphone, computer, tablet, TV, spillekonsol inkluderet) i alt...?

(Kun ét svar pr. linje)

Hvis dit barn ikke bruger skærme, TYPE 0 i timer og 0 i minutter

Hvis dit barn bruger skærme til mindre end en time, TYPE 0 for timer og antallet af minutter

Hvis du ikke kender typen i 99 timer og minutter

Antal timer

Antal minutter

Tidspunkt på skærme per dag

1. På en typisk skoledag
2. I weekenden (lørdag eller søndag)

Selvevaluering

Spørgsmål 3. Og vil du generelt sige, at den tid, dit barn bruger [på skærme/på sociale medier] om dagen, er ...?

(KUN EN SVAR PÅ LINJEN) (Scriptinstruktioner: EKSKLUSIV — RANDOMIZE 1 og 2)

- For meget
 - Om det rigtige beløb
 - For lidt
 - Ved ikke
1. På skærme
 2. På de sociale medier

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Skærmenes samlede effekt

Spørg alle

Spørgsmål 4. Mener du generelt, at skærme har en positiv eller negativ indvirkning på livet for unge i dit barns alder?

(KUN EN SVAR) (Skrivevejledning: Eksklusivt)

1. Meget positiv virkning
2. Forholdsvis positiv virkning
3. Hverken positive eller negative virkninger
4. Forholdsvis negativ virkning
5. Meget negativ indvirkning
6. Ved ikke

Bekymringsniveau

Spørg alle

Spørgsmål 5. Er du bekymret eller ikke bekymret over hvert af følgende aspekter af dit barns skærmbrug?

(Et SVAR PÅ LINJEN) (Scriptinstruktioner: EKSKLUSIVT SVAR PÅ LINJEN – RANDOMIZERET)

	Meget bekymret	Ret bekymret	Ikke særlig bekymret	Slet ikke bekymret	DK
Risikoen for, at dit barn udsættes for skadeligt eller upassende indhold online					
Effekten af skærmbrug på dit barns søvn					
Effekten af skærmbrug på dit barns skolepræstationer					
Risikoen for, at dit barn bliver kontaktet af fremmede online					

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Brug af sociale medier

Spørg alle

Lad os nu tale specifikt om sociale medier.

DX1. Bruger dit barn så vidt du ved sociale medier?

(KUN EN SVAR) (Skrivevejledning: Eksklusivt)

1. Ja, regelmæssigt
2. Ja, lejlighedsvis
3. Nej
4. Ved ikke

Kontekst – filterspørgsmål til afsnittet om sociale medier

ASK Q6 HVIS DX1 = 1 ELLER 2

Samlet vurdering af de sociale mediers indvirkning på den mentale sundhed

Spørgsmål 6. Vil du generelt sige, at sociale medier har en positiv eller negativ indvirkning på dit barns mentale trivsel (f.eks. deres humør, stressniveau eller selvværd)?

(KUN EN SVAR) (Skrivevejledning: Eksklusivt)

1. Meget positiv
2. Forholdsvis positiv
3. Hverken positiv eller negativ
4. Forholdsvis negativ
5. Meget negativ
6. Ved ikke

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed**(SKRIFTLIGE INSTRUKTIONER: RANDOMIZE Q7 og Q8)****ASK Q7 HVIS DX1 = 1 ELLER 2*****Opfattede positive oplevelser på de sociale medier*****Spørgsmål 7. I hvilket omfang er du enig eller uenig i følgende udsagn vedrørende dit barns brug af sociale medier?***(Et SVAR PÅ LINJEN) (Scriptinstruktioner: EKSKLUSIVT SVAR PÅ LINJEN – RANDOMIZERET)*

	Fuldstændig ig enig	Har tendens til at være enig	Har tendens til at være uenige	Fuldstændig ig uenig	DK
--	------------------------	------------------------------------	---	-------------------------	----

Sociale medier hjælper dit barn med at føle sig forbundet med andre

Mit barn ser ud til at være i bedre humør, når det bruger sociale medier

Sociale medier hjælper børn med at udtrykke sig

Børn lærer meget på de sociale medier

Opfattede negative virkninger af sociale medier på mental sundhed**ASK Q8 HVIS DX1 = 1 ELLER 2****Spørgsmål 8. I hvilket omfang er du enig eller uenig i følgende udsagn vedrørende dit barns brug af sociale medier?***(Et SVAR PÅ LINJEN) (Scriptinstruktioner: EKSKLUSIVT SVAR PÅ LINJEN – RANDOMIZERET)*

	Fuldstændig enig	Har tendens til at være enig	Har tendens til at være uenige	Fuldstændig u enig	DK
--	---------------------	------------------------------------	---	-----------------------	----

Mit barn føler sig ofte stresset eller ængstelig på grund af sociale medier

Når du bruger sociale medier, har dit barn en tendens til at sammenligne sig med andre.

Mit barn bekymrer sig om, at de vil gå glip af, hvis de ikke er online hele tiden

Mit barn har svært ved at koncentrere sig på grund af sociale medier

Mit barn har svært ved at falde i søvn på grund af sociale medier

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Erfaring med barnets negative onlineoplevelse

ASK Q9a HVIS DX1 = 1 ELLER 2

Spørgsmål 9a. Er dit barn nogensinde kommet til dig, eller har du nogensinde opdaget, at dit barn havde en negativ oplevelse online?

(MULTIPLE ANSVARSFRASKRIVELSER, DER SKAL ANVENDES) (Scriptinstruktioner: MULTIPLE - NEJ / DK = UDELUKKENDE)

1. Ja, mit barn fortalte mig om det
2. Ja, en anden fortalte mig om det
3. Ja, jeg opdagede det selv
4. Nej
5. Ved ikke

ASK Q9b IF Q9a = 1, 2 ELLER 3

Spørgsmål 9b. Hvad gjorde du, da du blev opmærksom på, at dit barn havde en negativ oplevelse online?

(Vælg alt, hvad der gælder) (Scriptinstruktioner: MULTIPLE – "Ved ikke" = EKSKLUSIV)

1. Jeg diskuterede situationen med mit barn
2. Jeg tilpassede regler eller tilsyn med onlineaktiviteter
3. Jeg rapporterede problemet til platformen eller hjemmesiden
4. Jeg kontaktede en offentlig myndighed
5. Jeg søgte råd fra venner, familie eller fagfolk
6. Jeg har ikke gjort noget særligt
7. I andre tilfælde
8. Ved ikke

Eksponering for risici på sociale medier

ASK Q9c HVIS DX1 = 1 ELLER 2

Spørgsmål 9c. Har dit barn inden for de seneste 3 måneder set eller oplevet noget af følgende, når du bruger sociale medier?

(Vælg alt, hvad der gælder) (Scriptinstruktioner: MULTIPLE – RANDOMIZED – "Ingen af disse" & "Ved ikke" = EKSKLUSIV)

1. Cybermobning eller chikane
2. Tryk for at overholde visse kropsstandarder
3. Pres på hvordan man ser ud eller hvad man skal købe
4. Presset for at dele intime billeder
5. Uønsket seksualiseret indhold
6. Uønsket voldeligt indhold
7. Hædfuld tale
8. Falske eller vildledende oplysninger
9. AI-genereret indhold, der var svært at genkende
10. Fremme af spil
11. Fremme af usunde produkter (såsom alkohol og usunde fødevarer)
12. Ingen af disse

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

13. Ved ikke

Forældremægling og håndteringsstrategier

ASK Q10 HVIS DX1 = 1 ELLER 2

Spørgsmål 10. Gør du noget af følgende for at beskytte dit barns mentale trivsel, når de bruger sociale medier?

(Vælg alt, hvad der gælder) (Scriptinstruktioner: MULTIPLE – RANDOMIZED – "Nothing in particular" & "Ved ikke" = EKSKLUSIV)

- a. Begræns deres tid online
- b. Opmuntre dem til at tage pauser fra sociale medier
- c. Indberet skadeligt indhold eller skadelige konti
- d. Tal med dem om deres oplevelser online
- e. Indberet skadeligt indhold eller skadelige konti
- f. Søg professionel hjælp som en skolerådgiver eller psykolog
- g. Sluk eller slet apps
- h. Begræns notifikationer på deres enheder
- i. Brug skærm-tid eller forældrekontrol værktøjer
- j. I andre tilfælde
- k. Ikke noget særligt
- l. Ved ikke

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Kommunikation om online oplevelser

ASK Q11 HVIS DX1 = 1 ELLER 2

Spørgsmål 11. Hvor ofte taler du med dit barn om, hvad de gør eller oplever på de sociale medier?

(KUN EN SVAR) (Skrivevejledning: Eksklusivt)

1. Hver dag eller næsten hver dag
2. Flere gange om ugen
3. En eller to gange om ugen
4. En eller to gange om måneden
5. Mindre hyppigt
6. Aldrig
7. Ved ikke

Aktørernes rolle

Spørg alle

Spørgsmål 12. Mener du, at hvert af følgende gør nok for at beskytte unges mentale trivsel online?

(Et SVAR PÅ LINJEN) (Scriptinstruktioner: EKSKLUSIVT SVAR PÅ LINJEN – RANDOMIZERET)

	Ja, definitivt	Ja, til en vis grad	Nej, ikke rigtig	Nej, slet ikke	DK
--	----------------	---------------------	------------------	----------------	----

Forældre eller slægtninge

Skoler eller lærere

Sociale medieplatforme

Offentlige myndigheder

De mest effektive foranstaltninger til beskyttelse af unge

Spørgsmål 13. For at forbedre unges mentale trivsel online, hvilke af følgende foranstaltninger mener du er mest effektive? for det første? Og så?

Virkningen af overdreven skærmtid og sociale medier på unges mentale sundhed

Scriptinstruktioner: "Og så: MAX 2" – RANDOMIZED – for det første = EKSKLUSIV / DK = EKSKLUSIV)

- Mere uddannelse i skolerne
- Bedre gennemførelse af de eksisterende regler på de sociale medieplatforme
- Yderligere aldersgrænser eller begrænsninger
- Flere oplysninger til forældre
- Bedre adgang til støtte til mental sundhed
- Mere målrettede oplysningskampagner for unge
- Ingen af disse
- Ved ikke

1. For det første
2. Og så?

Yderligere kontekstuelle spørgsmål

Spørg alle

DX2. Så vidt du ved, i hvilken alder begyndte dit barn at bruge sociale medier?

(KUN ÉT SVAR) (Skrivevejledning: Eksklusivt)

1. Før 10 år
2. 10 år gammel
3. 11 år gammel
4. 12 år gammel
5. 13 år gammel
6. 14 år gammel
7. 15 år gammel
8. 16 år gammel
9. 17 år gammel
10. 18 år
11. Mit barn bruger ikke sociale medier
12. Ved ikke