



DET KONGELIGE BARNE-
OG FAMILIEDEPARTEMENT

Meld. St. 32

(2024–2025)

Melding til Stortinget

Trygg oppvekst i et digitalt samfunn



Deler av teksten i denne meldingen er bearbeidet ved hjelp av kunstig intelligens, Microsoft Copilot. Verktøyet er brukt som hjelp til språklig forbedring, strukturering og idéutvikling. Alt innhold er gjennomgått og kvalitetssikret.



DET KONGELIGE BARNE-
OG FAMILIEDEPARTEMENT

Meld. St. 32

(2024–2025)

Melding til Stortinget

Trygg oppvekst i et digitalt samfunn

Innhold

Del I	Innledning – Oppvekst i et digitalt samfunn	7	4.1.1	Eksposering for voldelig innhold	34
1	En trygg, aktiv og deltakende oppvekst	9	4.1.2	Pornografi	35
1.1	Barn og unge i et digitalt samfunn	9	4.1.3	Mobbing, hets og trakassering ...	35
1.2	Regjeringens mål	10	4.1.4	Feilinformasjon og desinformasjon	37
1.3	Barns grunnleggende rettigheter	11	4.1.5	Radikalisering	37
1.3.1	Barns rettigheter i det digitale miljøet	12	4.2	Helsekonsekvenser av skjermbruk	37
1.3.2	Barn og unges medvirkning i arbeidet med stortingsmeldingen	13	4.2.1	Skjermbruk og barnets utvikling	38
1.4	Bakgrunn for stortingsmeldingen	13	4.2.2	Skjermbruk og psykisk helse	38
			4.2.3	Ambivalens til å koble av	39
Del II	Barn og unges bruk av digitale verktøy – Muligheter, utfordringer og rettigheter	15	5	Vold og kriminalitet på internett	41
2	Kjennetegn ved barns oppvekst i et digitalt samfunn	17	5.1	Digitale krenkelser	41
2.1	En endret oppvekst	17	5.2	Seksuelle overgrep	41
2.2	Barns digitale hverdag	17	5.3	Deling av ulovlig innhold	43
2.2.1	Tidsbruk på skjerm	18	5.4	Negativ sosial kontroll og æresrelatert vold	44
2.2.2	Kunstig intelligens	19	5.5	Kjøp og salg av rusmidler	44
2.2.3	Digital fritid – sosiale medier og dataspill	20	5.6	Rekruttering til kriminalitet	45
2.2.4	Skjerm i skolen	21	Del III	Regjeringens mål for en trygg, aktiv og deltakende oppvekst	47
2.2.5	Bruk av digitale medier i ulike aldersgrupper	22	6	Foreldre skal ha kompetanse om barns digitale hverdag	49
2.3	Forutsetninger for å delta i det digitale miljøet	23	6.1	Barns digitale hverdag gir utfordringer for foreldre	50
2.3.1	Tilgang til utstyr og infrastruktur	24	6.1.1	Foreldreansvaret	50
2.3.2	En god yringskultur	24	6.1.2	Foreldres kunnskap om barns digitale hverdag	50
2.3.3	Voksne å støtte seg på	25	6.2	Råd om tidsbruk og skjermbruk ...	51
2.3.4	Kompetanse til å delta	26	6.2.1	Foreldres forhold til barns skjermbruk	51
2.3.5	Tilgjengelige tjenester og læremidler	27	6.2.2	Faglige råd om skjermbruk	52
3	Digital utvikling utfordrer personvern og forbrukervern ...	28	6.3	Foreldres samarbeid med barnehage og skole	53
3.1	Barns personvern	28	6.4	Konsekvenser av foreldres skjermbruk	54
3.1.1	Regelverk om barns personvern ...	28	6.4.1	Barn kan påvirkes av foreldres skjermbruk	54
3.1.2	Barns personvern i skolen	29	6.4.2	Foreldres ansvar for barns personvern	54
3.2	Barns forbrukervern	30	6.4.3	Filming, deling og strømming av fritidsaktiviteter	55
3.2.1	Et stort kommersielt press	30	6.5	Fosterforeldres digitale utfordringer	55
3.2.2	Ny teknologi utfordrer barns forbrukervern	31			
4	Skadelig innhold og bruk	34			
4.1	Risikoer	34			

7	Barn og unge skal kjenne sine rettigheter og vite hvordan de kan være trygge på internett	56	9.3	Styrke barns forbrukervern i digitale medier	74
7.1	Kunnskap, ferdigheter og dømmekraft	57	9.4	Forebygge og bekjempe seksuell utnyttelse og overgrep	76
7.2	Digital kompetanse i barnehage og skole	58	9.5	Regelverksarbeid for å beskytte barn og unge	76
7.2.1	Barnehagens digitale praksis	58	9.5.1	Endring av personopplysningsloven	76
7.2.2	Elevenes digitale kompetanse	59	9.5.2	Aldersgrense for sosiale medier ...	77
7.2.3	Digital kompetanse for ansatte i barnehagen og skolen	60	9.5.3	Foreldres kommersialisering av barns oppvekst	78
7.3	Trygge digitale læremidler	61	9.5.4	Regler for blokkering av pengespillnettsider	78
7.4	Mobilfrie skoler	62			
8	Offentlige tjenester skal være tilgjengelige, oppdaterte og tilpasset barns behov	63	10	Politikk og tiltak skal være helhetlige og kunnskapsbaserte	80
8.1	Kunnskap om digital oppvekst i tjenestene	64	10.1	Styrke barn og unges medvirkning	81
8.2	Tilgjengelige offentlige tjenester for barn	67	10.2	Koordinering og samhandling	82
			10.3	Internasjonalt samarbeid	83
9	Digitale tjenester, plattformer og markedsføring skal være tilstrekkelig regulert og ivareta barns rettigheter	69	10.4	Kunnskapsutvikling	85
9.1	Tilbyderne må ta større ansvar	70	10.4.1	Forskningsbehov	85
9.2	Fremme barns rettigheter i internasjonalt regelverk	71	10.4.2	En styrket forskningsinnsats	85
9.2.1	Plattformselskapenes ansvar	71			
9.2.2	Beskyttelse av barn	72	11	Økonomiske og administrative konsekvenser	87
9.2.3	Regulering av kunstig intelligens	72			
9.2.4	Aldersverifisering	73	Vedlegg		
9.2.5	Alderskontroll	73	1	Involvering og innspill fra barn, unge og andre aktører	89
			Litteraturliste		91



DET KONGELIGE BARNE-
OG FAMILIEDEPARTEMENT

Meld. St. 32

(2024–2025)

Melding til Stortinget

Trygg oppvekst i et digitalt samfunn

*Tilråding fra Barne- og familiedepartementet 10. juni 2025,
godkjent i statsråd samme dag.
(Regjeringen Støre)*

Del I

Innledning – Oppvekst i et digitalt samfunn

1 En trygg, aktiv og deltakende oppvekst



Figur 1.1

1.1 Barn og unge i et digitalt samfunn

Alle barn skal ha gode og trygge oppvekst- og levevilkår. De skal mestre sine liv og bli godt rustet til voksenlivet. Disse målsetningene er grunnplanken i oppvekstpolitikken, og består selv om verden barna vokser opp i endrer seg.

I dag vokser barn opp med skjerm, teknologi og de store teknologiselskapene som en del av hverdagen. Regjeringen vil derfor ta grep for å sikre at alle barn har en trygg oppvekst i en digital verden. Skjerm og algoritmer skal ikke få ta over barndommen. Skjermbruken er omfattende, og norske barn og unge ligger i verdenstoppen når det kommer til bruk av skjerm, sosiale medier og digital teknologi. Utfordringene vi står overfor må løses i fellesskap, voksne rundt barna, myndigheter og tilbydere av tjenester må sørge for at det digitale miljøet er trygt og tilpasset barn. For å gjøre det må vi erkjenne hvilke utfordringer og problemer vi står overfor og kjenne landskapet. Regjeringen ønsker å ta grep som ivaretar barns rettigheter, og veier barns ulike rettigheter mot hverandre der det er påkrevd. Den digitale utviklingen skjer raskt, og et barns hverdag i dag ser svært annerledes ut nå enn for bare noen år siden.

Kunnskapen om hvordan digital teknologi påvirker barn er også i rask utvikling, men henger etter teknologien som preger barns hverdag. Regjeringen mener derfor det er fornuftig å ha en føre-var-tilnærming, som sikrer at barn som vokser opp ikke utsettes for teknologi som kan være skadelig for dem og deres utvikling.

I Norge vokser barn og unge opp med god tilgang til skjermer som smarttelefoner, nettbrett og PCer. Disse er en naturlig del av barn og unges hverdag. Økt tilgang til internett og digitale verktøy gir barn og unge muligheter, blant annet til utfoldelse, lek og læring. Samtidig gir økt tilgang til internett og digitale verktøy en rekke nye risikoer. Gjennom digitale plattformer har kommersielle aktører stor innflytelse på barns hverdag.

Det finnes for lite kunnskap om konsekvenser av skjermbruk, men det vi har tyder på at bruken har en rekke negative konsekvenser for barn. Barn og unge står ofte alene med inntrykk og utfordringer de møter i digitale kanaler. Foreldre har ansvar for å beskytte barn og gi dem en trygg oppvekst. Det digitale presset på barn er så omfattende at foreldre opplever at det er vanskelig å stå i det alene. Mange foreldre etterspør tydelige råd for hvordan de skal møte utfordringene dette gir. I

dag klarer heller ikke samfunnet å beskytte barn og unge i det digitale miljøet på en god nok måte. Dette ønsker regjeringen å gjøre noe med. Mobiltelefonene er allerede fjernet fra klasserommet gjennom en tydelig anbefaling. Det er foreslått å skjerpe sanksjoner for ulovlig markedsføring overfor barn. Plattformeiere og kommersielle aktører blir i større grad fulgt opp av myndighetene. Det er også nylig utarbeidet faglige råd for skjermbruk for å veilede barn, foreldre, foresatte, helsepersonell og andre fagpersoner.

Regjeringen er bekymret for at skjermbruk går ut over andre aktiviteter som er viktige å få tid til i en sunn og balansert oppvekst. For eksempel er fysisk aktivitet, god søvn og lesing av bøker viktig for hjernens utvikling og barn og unges læring. Innhold i digitale tjenester og bruken av disse kan også være skadelig for barn og utfordrer deres rettigheter, særlig når det gjelder person- og forbrukervern, og rett til et liv uten vold. De negative sidene av barns internettbruk rammer i størst grad barn som allerede er i sårbare situasjoner.

Regjeringen vil fortsette å styrke innsatsen for å lage trygge rammer for barn og unge når de bruker teknologi og ferdes på internett. Regjeringen vil utvikle politikk som beskytter barn, samtidig som den balanserer de positive og negative sidene av barns internettbruk. Barns rettigheter må ivaretas i det digitale miljøet på samme måte som i det fysiske.

Regjeringen mener at det er behov for felles rammer og kjøreregler for barns bruk av sosiale medier, digitale plattformer og digitale verktøy generelt, og at det er en politisk oppgave å legge til rette for at det blir praktisk mulig å begrense skjermbruk for barn og unge.

Familien er avgjørende for å gi barn en god og trygg oppvekst. Barn er avhengige av at foreldre og andre omsorgspersoner ivaretar deres interesser og behov – også når det gjelder barnets digitale liv. Foreldre har en viktig oppgave i å veilede og ivareta barnets rett til medvirkning, og ta beslutninger til barnets beste. Foreldre og andre familiemedlemmers egen skjermbruk påvirker også barns utvikling og oppvekst. Regjeringen mener det er viktig med høyere bevissthet rundt de voksnes skjermbruk, og hvordan det påvirker familien og barna. Økt kunnskap og bedre råd og veiledning vil kunne gi barn en tryggere og bedre oppvekst.

I tillegg til familien, skal barnehagen og skolen bidra til at barn og unge utvikler kompetanse til å håndtere hverdagen sin. Barn og unges digitale kompetanse har betydning for hvordan barn og

unge håndterer sine liv, og for deres utvikling og fremtidige muligheter.

Foreldre og barn skal likevel ikke være alene i å håndtere utfordringene de møter i det digitale samfunnet. Offentlige tjenester som jobber med barn, unge og foresatte, skal ha tilstrekkelig kunnskap om barn og foreldres utfordringer for å kunne forstå, følge opp og beskytte barn og unge. De skal også veilede foreldre.

Regjeringen vil redusere kommersielt press, skadelig bruk, og beskytte barn mot seksuell utnyttelse. Det er derfor behov for i større grad å regulere barns tilgang til skjermer og digitale enheter på en måte som begrenser risikoene. Regjeringen vil stille krav til at teknologiselskaper som tilbyr digitale tjenester bidrar til å beskytte barn og legger til rette for tryggere bruk av tjenestene.

Regjeringen vil derfor med dette legge fram den første helhetlige stortingsmeldingen om barns oppvekst i et digitalt samfunn. Meldingen inneholder kunnskapsgrunnlag, målsetninger og tiltak som er egnet for å ta viktige steg for å sikre oppvekstpolitikkenes grunnleggende mål om at alle barn skal ha gode og trygge oppvekst- og levevilkår, og at de skal mestre sine liv og bli godt rustet til voksenlivet.

1.2 Regjeringens mål

Regjeringen vil utvikle en helhetlig og kunnskapsbasert politikk for barns digitale oppvekst. I et digitalt samfunn er det avgjørende at barn er trygge, at de aktivt deltar i det digitale miljøet ved å engasjere seg og gripe mulighetene som nettet gir, og at de føler seg inkludert. Myndighetene skal være aktive pådrivere for å styrke barns rettigheter i det digitale miljøet. Det krever god koordinering og samordning på tvers av sektorer. Barns rettigheter skal være i sentrum for politikken og barn skal medvirke aktivt i utvikling av politikk og tiltak.

Regjeringen vil jobbe for at:

Digitale tjenester, plattformer og markedsføring på internett er tilstrekkelig regulert og ivaretar barns rettigheter

Digitale verktøy og medier styrker mange av barns rettigheter, samtidig er ikke teknologien nøytral, og ofte ikke tilpasset barn. Myndighetene forventer at også tilbydere av tjenester og plattformeiere ivaretar barns rettigheter. Barn skal beskyttes mot kommersiell utnyttning, skadelig

innhold, overgrep og misbruk av personopplysninger. Regelverket skal stille krav slik at teknologiselskaper som tilbyr digitale tjenester som barn benytter, både sørger for å beskytte barn og legger til rette for god og trygg bruk av tjenestene.

Offentlige tjenester er tilgjengelige, oppdaterte og tilpasset barn og unge

Voksne som jobber med barn, må ha kunnskap om barns digitale hverdag. De må forstå hvilke muligheter barn har på internett, hvilke tjenester de bruker, og hvilke utfordringer de kan møte. Dette er nødvendig for å kunne stille de rette spørsmålene, jobbe forebyggende, hjelpe og beskytte barn når det trengs.

Foreldre og omsorgspersoner skal ha kompetanse om barns digitale hverdag

Foreldre og omsorgspersoner har ansvar for å gi barn en god og trygg oppvekst, og de må ha kompetanse til å håndtere barns digitale liv. Barn er avhengige av at foreldre og andre ivaretar deres interesser, behov og rettigheter i det digitale samfunnet. Foreldre må ha kompetanse til å sikre barns framtid og er til barnets beste. Foreldre er rollemodeller og deres nettbruk har betydning for barnets utvikling og rettigheter.

Barn og unge skal kjenne sine rettigheter og vite hvordan de kan være trygge på internett

Barn må rustes til å kunne håndtere utfordringene de møter på nett. Dette innebærer at barn må lære hvordan de kan være trygge på nett, hvordan og hvorfor de bør sette grenser for egen skjermbruk, hvilke rettigheter de har, og hvor de kan få hjelp når de trenger det. Det handler også om å sikre at voksne i skole og barnehage har kunnskap til å veilede dem.

Myndighetene utvikler en helhetlig og kunnskapsbasert politikk for barn og unges digitale oppvekst

For å gi barn og unge en trygg oppvekst, må politikken være helhetlig, koordinert og kunnskapsbasert. Barn og unge må involveres i politikkutviklingen for å sikre at den er relevant og tilpasset deres behov. Styrket forskning, deling og formidling av kunnskap, og samarbeid på tvers av sektorer med barn sitt beste som mål, danner veien videre.

1.3 Barns grunnleggende rettigheter

Barn har særlige rettigheter etter Grunnloven og etter FNs konvensjon om barnets rettigheter (barnekonvensjonen) som skal ivaretas, også i det digitale miljøet.

Grunnloven § 104 omfatter menneskerettigheter som gjelder spesielt for barn, og gjennom bestemmelsen er flere av de mest grunnleggende, internasjonale barnerettslige prinsippene grunnlovfestet. Første ledd slår fast at barn har krav på respekt for menneskeverdet sitt, og at barn har rett til å bli hørt. Prinsippet om at hva som er best for barnet skal være et grunnleggende hensyn ved handlinger og avgjørelser som berører barn, følger av andre ledd, og integritetsvernet til barn og retten til utvikling følger av tredje ledd. Det følger av Grunnloven § 100 at yttringsfriheten er en grunnleggende menneskerettighet. Det allmenne vernet av yttringsfriheten gjelder også for barn.

Barnekonvensjonen ble ratifisert i 1991 og legger grunnlag for barns rettigheter. Konvensjonens artikler som har spesiell relevans for barns digitale oppvekst er artikkel 13 om barns rett til yttringsfrihet og artikkel 17 om rett til informasjon, inkludert retten til beskyttelse mot informasjon som er skadelig for barns velferd. Barns særskilte rett til personvern er nedfelt i barnekonvensjonen artikkel 16 og det følger av artikkel 24 at barn har rett til den høyest oppnåelige helsestandard. Videre fastsetter barnekonvensjonen artikkel 18 nr. 1 at begge foreldre har et felles ansvar for barnets oppdragelse og utvikling, og at barnets beste skal komme i første rekke. Det følger av artikkel 18 nr. 2 at staten skal yte egnet bistand til foreldre og verger når de utfører sine plikter. Etter barnekonvensjonen artikkel 5 skal myndighetene respektere det ansvar, de rettigheter og forpliktelser som foreldre har for å gi veiledning og støtte i barnets oppvekst. Etter artikkel 19 skal staten fastsette tiltak for å beskytte barnet mot alle former for fysisk eller psykisk vold, skade eller misbruk.

Regjeringen foreslår å styrke barns grunnleggende rettigheter i forslag til ny barnelov i Prop. 117 L (2024–2025). Det foreslås et innledende rettighetskapittel som setter barnets rettigheter i sentrum, og tydeliggjør hensynet til barnets beste, barnets rett til medvirkning, barnets rett til omsorg, utvikling og vern mot vold, barnets rett til ikke å bli diskriminert og barnets rett til familieliv. I tillegg foreslår regjeringen en ny bestemmelse om barns rett til personvern og foreldrenes ansvar for å ivareta dette.

1.3.1 Barns rettigheter i det digitale miljøet

FNs barnekomité for barnets rettigheter utga i 2021 generell kommentar 25 om barns rettigheter i det digitale miljøet. Formålet er å gi veiledning til stater og andre aktører om hvordan barns rettigheter kan beskyttes i den digitale verden. Generell kommentar 25 gir konkrete anbefalinger om hvordan dette kan oppnås. Hovedpunktene i kommentaren kan kort oppsummeres som følger:

- Barn har rett til å delta i det digitale miljøet og benytte seg av fordelene den gir. Samtidig må stater og andre aktører beskytte barn mot mulige risikoer og farer.
- Stater og andre aktører må sikre barns rett til privatliv og personvern i det digitale miljøet. Dette innebærer blant annet å begrense innsamling og bruk av barns personopplysninger og å beskytte dem mot overvåking og sporing.
- Barn har rett til ytringsfrihet i det digitale miljøet, men denne retten må balanseres mot behovet for å beskytte barn mot skadelig innhold og skadelig atferd fra andre brukere.
- Stater og andre aktører må beskytte barn mot nettmobbing og andre former for digital vold. Dette innebærer å sørge for effektive rettsmidler og støttetiltak for utsatte barn.
- Barn har rett til tilgang til informasjon og kunnskap på internett. Stater og andre aktører må

Boks 1.1 Ungdomsnettverkets krav til en trygg digital oppvekst

Kompetanse om og til barn og unge

Barn må kjenne sine egne rettigheter og hvordan de kan være trygge på nett. Derfor bør det være et kompetanse- og ressurscenter om digital kompetanse, hvor barn, foreldre og voksne som jobber med barn, har tilgang til trygg og nyansert informasjon om den digitale oppveksten.

Styrke barns digitale forbrukervern

Barn skal beskyttes mot skadelig innhold og utnyttelse. Markedsføring som retter seg mot barn har økt med bruk av sosiale medier. Politikerne må sikre at barn beskyttes mot skadelig markedsføring og utnyttelse av barns personvern.

Styrke barns rettssikkerhet

Barn og unge er sårbare i møte med politi og rettsvesen. Derfor må barn og unge kjenne til sine egne rettigheter og ha tilgang på god og alderstilpasset informasjon om hvordan barn kan varsle og rapportere når de opplever noe som ikke er greit. Barn må også ha mulighet til å varsle anonymt til plattformer og til politi.

En tilgjengelig digital fritid

Mange barn har dataspill som en viktig fritidsinteresse. Dataspill og spillutstyr kan være dyrt.

For at alle barn skal ha like muligheter til å delta i den digitale fritiden, må det være tilgang på de aktivitetene på møteplasser barn og unge er. Fysiske møteplasser, som fritidsklubber og arrangementer i regi av frivillige organisasjoner, må tilpasses slik at disse kan tilby digitale fritidsaktiviteter for alle barn.

En trygg nettkultur

Nettet har mange muligheter for barn til å lære, leke og utfolde seg. Likevel er nettkulturen preget av en hard og til tider trakasserende kultur. Det er viktig at det blir tatt et oppgjør mot trakassering og hat på nett, blant annet i dataspillkulturen og debattklima. Derfor bør seksualitetsundervisningen styrkes for å motarbeide kjønnsdiskriminerende holdninger som sprer seg på digitale flater.

Satse på kanaler for medvirkning

Barn og unge må være med når vi utvikler ny politikk som påvirker barn og unge. Det gir oss bedre politikk og mer treffende tiltak, i tillegg til at det styrker det norske demokratiet. Derfor bør politikerne satse på og utvikle nye metoder og kanaler for medvirkning, og også prioritere penger til disse prosessene.

sørge for at alle barn har like muligheter til å delta i det digitale miljøet, uavhengig av økonomisk, geografisk eller sosial bakgrunn. Det bør legges til rette for opplæring av barn, foreldre, omsorgspersoner, lærere og relevante fagfolk.

- Stater og andre aktører må beskytte barn mot seksuell utnyttelse, overgrep, og handel med barn på internett.
- Barn har rett til å delta i utviklingen av teknologi og digitale tjenester som påvirker deres liv. Stater og andre aktører må involvere barn i utviklingen av politikk og tiltak som angår deres rettigheter i den digitale verden.

1.3.2 Barn og unges medvirkning i arbeidet med stortingsmeldingen

Regjeringen involverer barn og unge i utvikling av politikk for barn og unges oppvekst, i tråd med Grunnloven og barnekonvensjonen. Barn og unge har medvirket i meldingsarbeidet gjennom ungdomsrepresentanter fra de fylkeskommunale ungdomsrådene, ungdomsorganisasjoner, ungdomspanel, spørreundersøkelse og samisk elevforum.

Medietilsynet nedsatte Ungdomsnettverket i forbindelse med utarbeidelse av *Handlingsplan om trygg digital oppvekst*. Ungdomsnettverket har

gitt innspill og krav til regjeringens arbeid med barns digitale oppvekst, se boks 1.1.

Se også vedlegg for beskrivelse av aktører som har bidratt inn i arbeidet med stortingsmeldingen.

1.4 Bakgrunn for stortingsmeldingen

Dette er den første melding til Stortinget som gir et helhetlig bilde av barns digitale oppvekst. Med barn i denne stortingsmeldingen menes, i tråd med barnekonvensjonen, barn og unge opp til 18 år.

Det har vært initiert en rekke tiltak for å trygge barns digitale oppvekst. Gjennom denne meldingen sees tiltakene i sammenheng, og balanseres opp mot barns ulike rettigheter. Meldingen bygger videre på Meld. St. 18 (2020–2021) *Oppleve, skape, dele – Kunst og kultur for, med og av barn og unge* som gir en grundig beskrivelse av den digitale kulturen og som legger premisser for den statlige samordningen av feltet. Den bygger også på *Rett på nett. Nasjonal strategi for trygg digital oppvekst*, som ble lagt fram i 2021. Strategien beskriver muligheter og utfordringer i barns digitale oppvekst. Strategien beskriver hvordan de aller fleste barn har det bra på internett og forbin-der mye positivt med det digitale, men peker også

Boks 1.2 Arbeider med betydning for barn og unges digitale oppvekst

De siste årene har flere stortingsmeldinger, stortingsproposisjoner, strategier og offentlige utredninger pekt på utfordringer med barns digital oppvekst og anbefalt tiltak. De mest sentrale er:

- NOU 2019: 19 *Jenterom, gutterom og mulighetsrom – Likestillingsutfordringer blant barn og unge* (UngIDag-utvalget)
- Nasjonal strategi for kunstig intelligens (2020)
- Handlingsplan for forebygging av selvmord (2020–2025) Ingen å miste
- NOU 2021: 3 *Barneliv foran, bak og i skjermen* (Medieskadelighetsutvalgets utredning)
- Rett på nett – Nasjonal strategi for trygg digital oppvekst (2021)
- Forebygging og bekjempelse av internettrelaterte overgrep mot barn – Nasjonal strategi for samordnet innsats (2021–2025)
- NOU 2022: 9 *En åpen og opplyst offentlig samtale* (Ytringsfrihetskommisjonens utredning)
- NOU 2022: 11 *Ditt personvern – vårt felles ansvar* (Personvernkomisjonens utredning)
- Meld. St. 23 (2022–2023) *Opptrappingsplan for psykisk helse (2023–2033)*
- Strategi for digital kompetanse og infrastruktur i barnehage og skole 2023–2030
- Handlingsplan for auka inkludering i eit digitalt samfunn (2023)
- Prop. 36 S (2023–2024) *Opptrappingsplan mot vold og overgrep mot barn og vold i nære relasjoner (2024–2028) – Trygghet for alle*
- Handlingsplan for trygg digital oppvekst (2024)
- Tid for spill – regjeringens dataspillstrategi 2024–2026
- NOU 2024: 3 *Felles innsats mot ekstremisme: Bedre vilkår for det forebyggende arbeidet* (Ekstremismekomisjonens utredning)
- NOU 2024: 20 *Det digitale (i) livet – Balansert oppvekst i skjermen* (Skjermbruk-utvalgets utredning)

på risikoer ved barns internettbruk. *Nasjonal strategi for forebygging og bekjempelse av internettrelaterte overgrep* ble lagt fram i 2021 og inneholder en rekke tiltak for til å beskytte barn mot internettrelaterte overgrep og seksuelt misbruk på internett. Det samme gjelder Prop. 36 S (2023–2024) *Opptrappingsplan mot vold og overgrep mot barn og vold i nære relasjoner (2024–2028)* som ble lagt fram i desember 2023. I 2023 ble også *Strategi for digital kompetanse og infrastruktur i barnehage og skole* lagt fram. Videre lanserte regjeringen *Fremtidens digitale Norge – Nasjonal digitaliseringsstrategi 2024–2030* i september 2024. Strategien og har som ett av fem innsatsområder å bevare tilliten, styrke inkluderingen og sikre hen-

synet til barn og unge. Barn og unges rettigheter skal hensyntas i utformingen av digitale offentlige tjenester. *Handlingsplan for trygg digital oppvekst* er utarbeidet av en gruppe bestående av direktorater og tilsyn, ledet av Medietilsynet. Handlingsplanen ble lansert i oktober 2024 og kartlegger statens innsatser på trygg digital oppvekst-feltet, beskriver utfordringsbildet, eksisterende tiltak og foreslår mulige tiltak som skal møte utfordringer. Kartleggingene viser at statens innsatser i stor grad er rettet mot individer, mens utfordringsbildet viser at barn og unge trenger større grad av beskyttelse på systemnivå for å ha en trygg digital oppvekst.

Del II

*Barn og unges bruk av digitale verktøy
– Muligheter, utfordringer og rettigheter*

2 Kjennetegn ved barns oppvekst i et digitalt samfunn

Barns hverdag er preget av en konstant tilstedeværelse av digitale verktøy som påvirker hvordan de lærer, leker, kommuniserer og opplever verden. Barn bruker internett når de skal komme i kontakt med hjelpetjenester, treffe venner, se film, spille spill, se nyheter, ytre seg politisk, gjøre lekser, kjøpe bussbillett eller gå på kino. På nettet finner elevene både fagstoff og oppgaver. Nettet brukes til å samarbeide, levere lekser, kontakte lærere og andre som jobber på skolen. Om barn faller utenfor digitalt, kan det påvirke deres sosiale liv, fritid, skolearbeid og tilgang til tjenester. En deltakende oppvekst sikrer at barn føler seg inkludert og hørt i det digitale rommet, hvor de kan uttrykke seg og være sammen med andre. Et digitalt samfunn fordrer at barn og andre deltar aktivt. Det er avgjørende å anerkjenne og verdsette viktigheten av en slik oppvekst for å forbedre barns deltakelse i dagens og i framtidens samfunn. FNs barnekomité påpeker i generell kommentar 25 at det digitale miljøet blir stadig viktigere i de fleste områder av barnets liv, inkludert i krisetider, siden samfunnsmessige funksjoner som utdanning, offentlige tjenester og handel bruker digital teknologi.

2.1 En endret oppvekst

Barn og unges oppvekst har endret seg betydelig med den digitale utviklingen de siste tiårene. I boken *Ungdommen* beskriver forskere utviklingen av det digitale ungdomslivet.¹ Fra 1990-tallet og fram til i dag er stadig mer av hverdagen på nett. På midten av 1990-tallet, hadde et knapt flertall av ungdommer tilgang til hjemme-PC, og de færreste hadde tilgang til internett hjemme. Dette endret seg imidlertid raskt.

På 2000-tallet var det forholdsvis kostbart å benytte internett. I tillegg måtte ungdommene sitte hjemme for å være pålogget. Flere fikk etter hvert egen PC, og i perioden 2000–2010 ble en ny ungdomskultur skapt. Digitale spillplattformer ble mer tilgjengelige. Ungdom kunne sitte alene på

rommet sitt, men likevel ha kontakt med hverandre og verden. En rekke blogger og delingstjenester ga nye muligheter til å knytte mennesker sammen, dele innhold som bilder, musikk, tanker, eller meninger, og gi tilbakemeldinger. Utover 2000-tallet kom smarttelefonene, med lanseringen av iPhone i 2007 som et tidsskille. Med billigere og raskere nettilgang enn før, mobilt internett og smarttelefon, ble det vanlig å koble seg opp andre steder enn hjemme. Tidsbruken på skjerm økte. I 2010 var 97 prosent av norske ungdommer daglig på sosiale medier og andelen som var minst tre timer daglig foran en skjerm økte fra 50 til 65 prosent. Samtidig som ungdommers skjermbruk øker, er det en markant nedgang i den tiden de er fysisk sammen hjemme hos hverandre.

I 2020 ble Norge og resten av verden rammet av pandemi, og digitaliseringen av samfunnet og barns hverdag skjøt fart. Smitteverntiltak førte i perioder til stengte skoler, avbrudd i organiserte fritidsaktiviteter og begrenset fysisk omgang med andre. Dataspill og lyd- og videosamtaler ble viktigere for barns sosiale samvær enn før. Under pandemien akselererte også digitaliseringen av skolen. Det ble vanligere at hver elev hadde sin digitale enhet.²

I dag har nesten alle barn over ni år tilgang til smarttelefon. I 2024 var andelen av de over 13 år som bruker sosiale medier nær 100 prosent. Bruken av sosiale medier var også høy blant de under 13 år. 53 prosent av ni-åringene har brukt ett eller flere sosiale medier. Blant 12-åringene var andelen 91 prosent.³

2.2 Barns digitale hverdag

I dag er digitale verktøy og medier en integrert del av barns oppvekst. Smarttelefoner, datamaskiner og internett er til stede i, og påvirker de aller fleste barns liv. I hverdagen skiller gjerne ikke barn og unge mellom analoge og digitale aktiviteter. Skole, fritidsaktiviteter, kommunikasjon og samvær med

¹ Bakken mfl., 2021.

² Munthe mfl., 2022.

³ Medietilsynet, 2024b.

familie og venner, søken etter informasjon, ytring og underholdning skjer ofte digitalt.

Barn og unge bruker internett til å oppsøke og komme i kontakt med offentlige tjenester. Mange ungdommer får elektronisk identifikasjon når de skal søke videregående opplæring. Når de blir 16 år, logger ungdommene selv inn på *Helsenorge* dersom de skal bestille legetime eller ha tilgang til reseptene sine.

Internett og digitale verktøy er også en kilde til kunnskap og ferdigheter om kreative fritidsaktiviteter. Digitale og nettbaserte tilbud og undervisningsformer er for eksempel de senere årene gradvis blitt inkludert i arbeid med å utvikle kulturskolen. Digitale medier gir barn og unge mulighet for å skape, dele og engasjere seg i en rekke ulike kulturuttrykk, som musikk, spill, video, digital kunst, animasjon og mye annet. Ungdom har mulighet til å nå et stort publikum, finne interessefellesskap og samarbeidspartnere. Algoritmer spiller en sentral rolle i hvilket innhold brukeren blir tilbudt. De bidrar til at barn enkelt får tilgang til innhold de er interessert i. Dette resulterer likevel i at de får mindre variasjon i informasjon og synspunkter, også kalt ekkokamre. Eller at barn fra å søke etter noe som kan være ufarlig, blir ledet dypere i et bestemt emne, også kalt «kaninhull». Slike kaninhull kan være skadelige hvis barnet blir eksponert for stadig mer ekstremt, eller radikalisert innhold.⁴

Digitale medier har videre bidratt til å gjøre ulike fellesskap og aktiviteter mer tilgjengelige, for eksempel for barn og unge som har fysiske hindre for deltakelse og hvor geografisk avstand er et hinder for å delta.

Internett gir også en risiko for at barn og unge kan komme i kontakt med og bli utsatt for kriminalitet. Det har vært en kraftig økning i rapporterte overgrep mot barn på internett de siste årene, se kapittel 5.

2.2.1 Tidsbruk på skjerm

Norske barn bruker mer tid på skjerm enn andre europeiske barn, og tidsbruken har økt raskt og betydelig over tid. I 2016 brukte 9–15-åringene én time og 56 minutter på skjerm på en vanlig dag, mens tidsbruken i 2023 hadde økt til fire timer og 32 minutter per dag. 68 minutter av dette er i skolesammenheng.⁵

Medietilsynet kartla i 2024 hvor mye tid barn og unge bruker daglig på ulike mobilaktiviteter.⁶

Blant 9–18-åringene er 36 prosent såkalte storbrukere av sosiale medier, 28 prosent storbrukere av serier og videoer, og 20 prosent storbrukere av mobilspill. Storbrukere er definert som de som bruker minst tre timer om dagen på en enkelt mobilaktivitet. I tillegg til denne tidsbruken kommer annen skjermtid og mobilbruk. Kun 30 prosent av de spurte mener selv at de bruker for mye tid på mobilen. I Statistisk sentralbyrås *Norsk mediebarometer* kartlegges blant annet nordmenns bruk av internett.⁷ Som figur 2.1 viser, har tiden barn og unge bruker på internett økt de siste 13 årene. Hvor mye tid barn og unge bruker på skjerm, og hva de bruker tiden på, varierer ut fra blant annet alder og kjønn.

I en NOVA-rapport har forskere delt ungdom inn i fem grupper basert på hva de gjør på fritiden, blant annet nettbruk, og sett på utviklingen siden 2014.⁸

1. «De som oftest er med venner» er sosiale både på nett og fysisk og deltar i organiserte aktiviteter og går på fritidsklubb. Denne gruppen har økt nest mest og utgjør i dag 33 prosent av alle ungdommer.
2. «De mest hjemmeorienterte» bruker digitale medier ofte. De spiller dataspill, er på sosiale medier og ser TV, men er sjelden ute eller deltar i organisert fritidsaktivitet. Denne gruppen har økt mest og utgjør i dag 26 prosent av alle ungdommer.
3. «De minst digitale» bruker lite tid på aktiviteter på skjerm, men mye på skole, lesing og organiserte fritidsaktiviteter. Denne gruppen har hatt den største nedgangen, og utgjør i dag 19 prosent av alle ungdommer.
4. «De mest risikoorienterte» er sosiale både fysisk og digitalt, spiller mer dataspill og ser mer TV enn snittet. De rapporterer om mer rusmiddelbruk og regelbrudd enn andre. Denne gruppen har økt i omfang og utgjør 13 prosent av ungdommene.
5. «De mest kulturelle» driver med kreative aktiviteter, går ofte på fritidsklubb, og bruker relativt lite tid på skjerm. Denne gruppen har blitt redusert og utgjør i dag 9 prosent av alle ungdommer.

Overordnet kan mye av forskyvningen mellom størrelsen på gruppene forklares av at digitale aktiviteter har blitt en større del av flere barn og unges fritid.

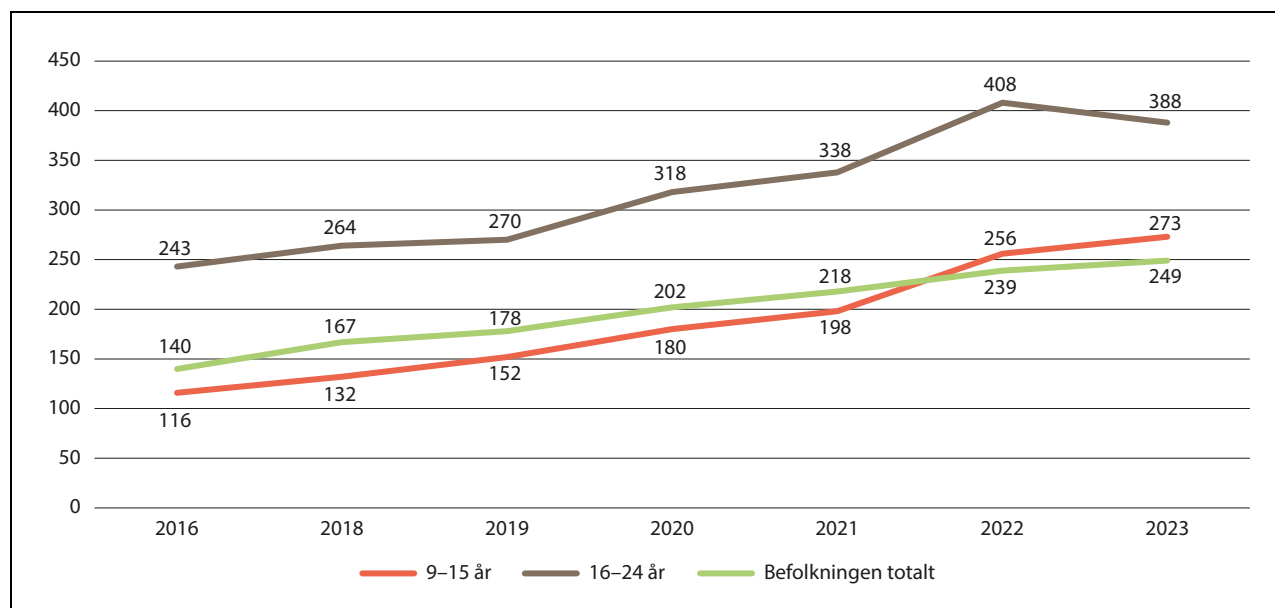
⁴ Forbrukerrådet, 2024.

⁵ Schiro, 2023.

⁶ Medietilsynet, 2024b.

⁷ Bekken, 2024.

⁸ Bakken mfl., 2024.



Figur 2.1 Antall minutter brukt på internett en gjennomsnittsdag blant 9–15-åringene og 16–24-åringene.

Kilde: Bekkenen, 2024, tabell 8.1.

2.2.2 Kunstig intelligens

Kunstig intelligens (KI) har på kort tid inntatt barn- og unges liv. Generativ KI muliggjør rask innhenting og sammenstilling av informasjon, samt produksjon av syntetisk innhold, og brukes aktivt både til utdanning og lek. I Kantars mediebruksundersøkelse fra 2024, oppga nesten halvparten av 15–24-åringene at de hadde brukt ChatGPT de siste syv dagene.⁹ Bruk av KI starter imidlertid tidligere og blir stadig vanligere i apper og læringsverktøy for barn. Mange barn møter teknologi som bruker avanserte algoritmer før de har lært å lese, vurdere innhold eller forstå hvordan teknologien virker.

Selv om det fortsatt er lite kunnskap om hvordan kunstig intelligens påvirker yngre barn, finnes det noen studier som gir innblikk i hvordan barn samhandler med teknologien. De viser at mange barn samhandler med KI på måter som ligner sosiale relasjoner.

KI er til stede i sosiale medier, blant annet i form av Chatboter som barn kan samtale med eller knytte vennskapsbånd til. Dette kan både være underholdende, men kan også utfordre meningsdannelse, og påvirke barns handlingsmønster på ulike måter. Barn kan utvikle nære bånd til KI-assistenter og digitale samtalepartnere.¹⁰ Dette gjelder særlig for yngre barn som

ennå ikke har lært å skille mellom menneske og maskin. Barn mellom tre og ti år kan behandle KI-assistenter som om de var ekte personer. Noen snakker til dem som til en venn, og sier at teknologien «vet alt», «aldri blir sint» eller «alltid hører etter». Slike utsagn tyder på at barna tillegger teknologien følelser og intensjon. Denne typen bånd kalles «parasosiale relasjoner». Barnet opplever tilknytning, selv om teknologien ikke har egne følelser eller forståelse. Å knytte seg til en digital samtalepartner kan påvirke barns forståelse av vennskap og samspill. Videre er barn og unge ekstra utsatt for manipulasjon når de bruker KI. Det har også vært tilfeller der KI-baserte chatboter har utviklet emosjonelle eller seksuelle relasjoner med barn og unge. I noen saker har dette fått alvorlige konsekvenser. Det er reist søksmål der pårørende mener teknologien har bidratt til psykisk belastning og i enkelte tilfeller til selvmord.¹¹ Dette understreker farene ved at barn knytter seg til teknologi som ikke har empati eller forståelse.

KI er også integrert i barns liv på «delvis skjulte måter»¹² i anbefalingssystemer og tilpassede tjenester i sosiale medier og spill. KI bidrar til å tilby innhold som er tilpasset det brukeren er interessert og engasjerer seg i. Samtidig er det flere eksempler på uønsket bruk av KI, om det er i forbindelse med skolearbeid, ved framstilling av

⁹ Berg, 2024.

¹⁰ Hoffman mfl., 2021.

¹¹ Montgomery, 2024.

¹² Slettebø mfl., 2025, s. 19.

falske og skadelige bilder, lyd eller videoer, eller produksjon av seksualisert innhold.

Det er foreløpig lite statistikk og kunnskap om barns bruk av KI, og det er vanskelig å forutse hvordan KI vil påvirke barns oppvekst framover.

2.2.3 Digital fritid – sosiale medier og dataspill

Ulike digitale aktiviteter utgjør en sentral del av de fleste barn og unges fritid, og mange er særlig aktive brukere av sosiale medier og dataspill.

Digitale medier

75 prosent av barn mellom ni og 13 år oppgir at de bruker skjerm til sosiale medier, se figur 2.2. Blant 9–18 åringene er de mest brukte plattformene YouTube (83 prosent), Snapchat (70 prosent), TikTok (58 prosent), Instagram (46 prosent), og Discord (20 prosent).

Halvparten av 9–18-åringene svarer at humor, såkalte memer og tullevideoer er det de ser mest på. Musikk, sport, trening, mat og mote nevnes av en tredjedel som den mest populære typen innhold fra influensere.¹³ Skeiv Ungdom har gitt inn-

spill om at mange skeive ungdommer møtes gjennom sosiale medier, og at sosiale medier har gjort det mulig å finne informasjon for eksempel om det å være skeiv og skaffe seg nettverk. 29 prosent av 9–17-åringene synes det er lettere å være seg selv på internett enn når de er sammen med andre ansikt til ansikt.¹⁴

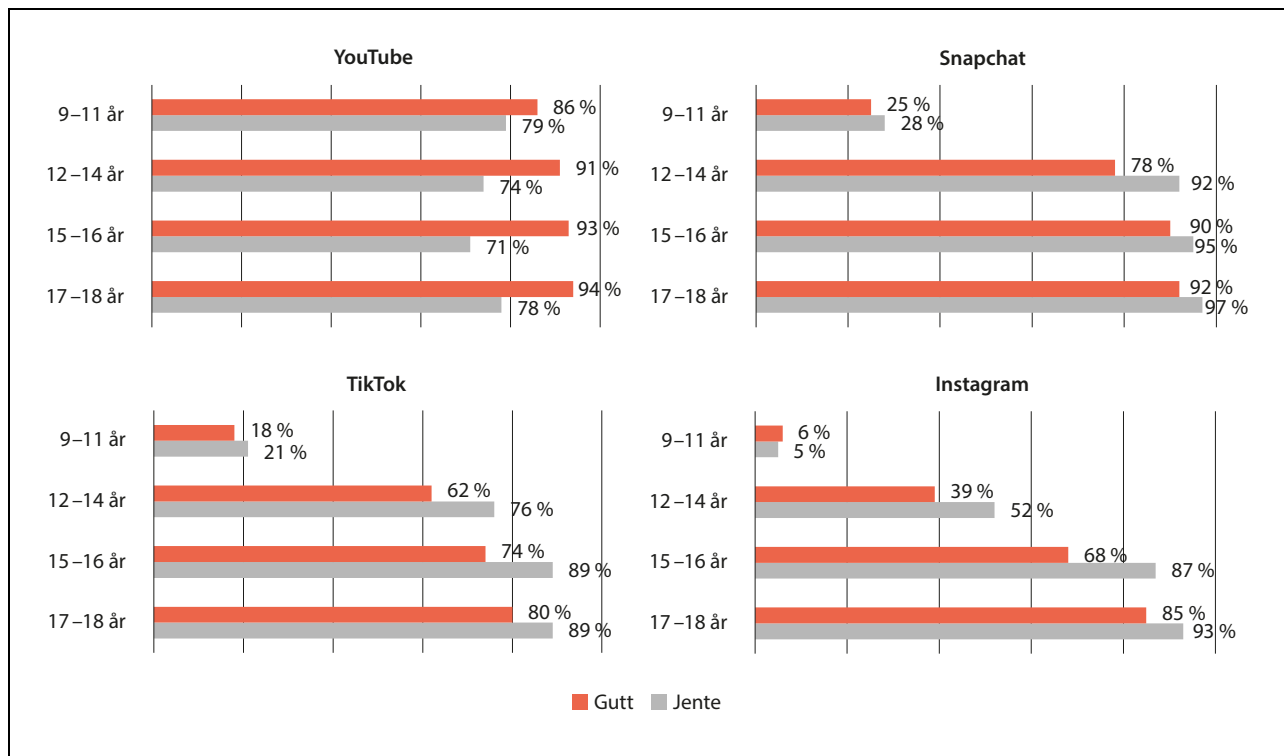
Dataspill

De fleste barn spiller dataspill, se figur 2.3. I en undersøkelse fra 2024 svarte 86 prosent av 9–18-åringene at de spilte spill på enten PC, spillkonsoll, mobil, nettbrett eller lignende.¹⁵ Dette gjaldt 93 prosent av guttene og 79 prosent av jentene. Frekvensen på spillingen synker med alderen hos både guttene og jentene. 72 prosent av guttene i alderen 9–10 år svarte at de spiller daglig, mens 57 prosent av 15–16 åringene og 47 prosent av 17–18 åringene svarte det samme. Når de er 17 år, er det en større andel av guttene som svarer at de spiller ukentlig eller sjeldnere. Blant jentene er trenden en annen, da det er en større andel jenter som spiller ukentlig eller sjeldnere. 36 prosent av 9–10 åringene spiller daglig. Ande-

¹⁴ Staksrud & Ólafsson, 2019.

¹⁵ Medietilsynet, 2024c.

¹³ Medietilsynet, 2024a.



Figur 2.2 Prosentandel som bruker Snapchat, TikTok, Instagram, og YouTube fordelt på kjønn og alder.

Kilde: Medietilsynet, 2024, figur 10.

Boks 2.1 Innspill fra barn og unge: Kjønnsforskjeller i den digitale fritiden

Ungdommene i de fylkeskommunale ungdomsrådene opplever at kjønnsforskjellene i barn og unges digitale fritid «absolutt er reelle». De mener at det må være rom for å ha ulike interesser, og at gutter ofte er mer opptatt av dataspill og jenter av sosiale medier. Samtidig mener de at alle burde få lov til å drive med sine interesser, uavhengig av kjønn. De synes det er dumt at noen digitale arenaer, som dataspill, er mer åpent for ett kjønn enn et annet. De opplever at mange jenter unngår dataspill på grunn av sosialt press og stereotypier, og risiko for å oppleve trakassering. De sier at «å spille som en jente» er et vanlig uttrykk i dataspillkulturen.

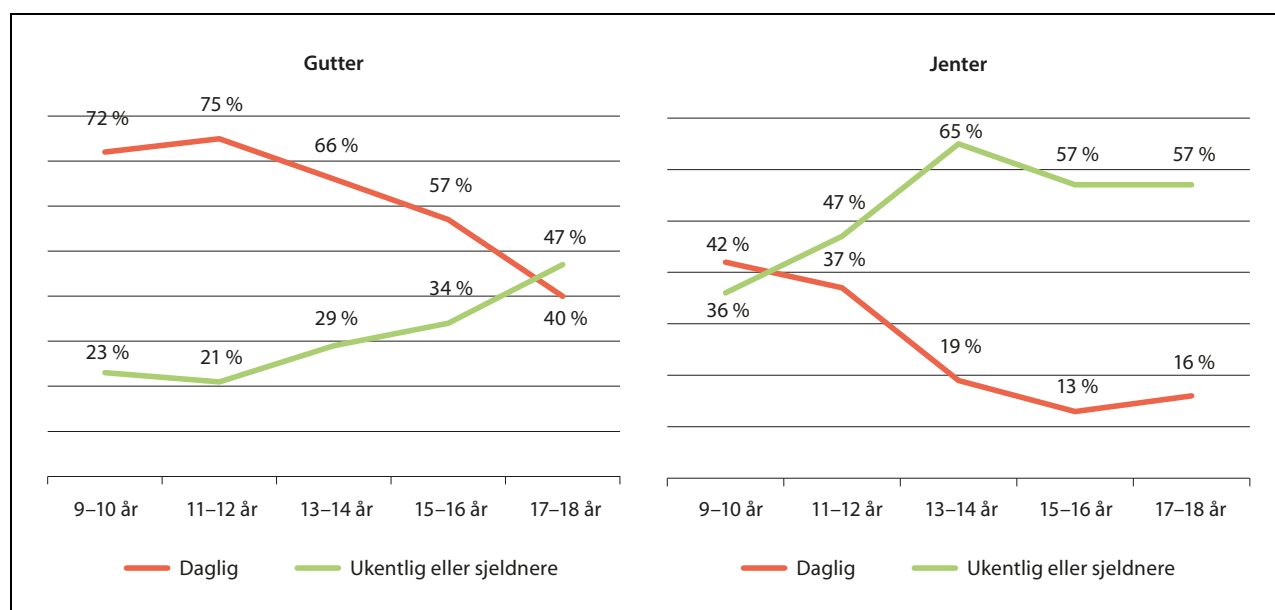
len som svarer at de spiller daglig er kun 16 prosent når jentene fyller 17 år, 30 prosentpoeng lavere enn guttene.

2.2.4 Skjerm i skolen

Norske elever bruker mye læringsteknologi på skolen, både til faglig arbeid og ellers. I den internasjonale undersøkelsen, International Computer and Information Literacy Study (ICILS) fra 2023,¹⁶ svarte 72 prosent av de norske elevene på 9. trinn at de brukte digital teknologi daglig til skolearbeid på skolen. Dette er en lavere andel enn i Danmark og Sverige, men høyere enn det internasjonale gjennomsnittet og i Finland. Bruken av digital teknologi varierer mellom fagene, med norsk og samfunnsfag som de fagene der digital teknologi brukes i de fleste timer. Elevene bruker generelle digitale verktøy som presentasjoner, tekstbehandling og informasjonsnettsider i de fleste timene på skolen. Bruken av regneark eller verktøy utviklet spesifikt for bruk i klasserommet (som simulering og modellering, multimedieproduksjoner eller datalogging) brukes ikke like ofte. Når læringsteknologi brukes godt i undervisningen, kan den gi mulighet for bedre tilpasset opplæring og større variasjon i form av ulike undervisningsmetoder og kilder til informasjon.

Studier viser at elever i grunnsopplæringen og studenter i høyere utdanning har dårligere leseforståelse etter å ha lest en tekst på skjerm sam-

¹⁶ Rohatgi mfl., 2024.



Figur 2.3 Prosentandelen som svarer at de gamer «daglig og «ukentlig eller sjeldnere» fordelt på kjønn og alder.

Kilde: Medietilsynet, 2024k, figur 3.

Boks 2.2 Kartlegging av elevers digitale kompetanse i 9. trinn

International Computer and Information Literacy Study (ICILS) er en internasjonal komparativ studie om digital kompetanse og algoritmisk tenkning blant elever på 8. trinn (9. trinn i Norge). Undersøkelsen er gjennomført i 34 land. Norge har deltatt i studien i 2013 og 2023. Studien gir innsikt i bruken av digital teknologi i skolene, og hvordan skolene bruker teknologien til å utvikle elevenes digitale kompetanse.

menlignet med papir. Skjermbrukutvalget, jf. NOU 2024: 20, peker på at skjermer er særlig dårlig egnet til å lese lengre, sammenhengende informasjonstekster. Lesing av lengre tekster er særlig viktig for å utvikle gode leseferdigheter, men også for å utvikle kognitive ferdigheter som kritisk tenkning. Skjermer og digitale enheter kan også være forstyrrende for undervisningen.¹⁷

Skjermbrukutvalget påpeker at å benytte flere medier samtidig (mediemultitasking), som innebærer å stadig flytte oppmerksomheten mellom ulike medier, kan ha sammenheng med konsentrasjonsvansker. Mediemultitasking på sko-

¹⁷ OECD, 2023.

len henger sammen med dårligere læringsutbytte og dårligere faglige prestasjoner, og er distraherende både for dem som gjør det og for dem som er rundt. ICILS-undersøkelsen viser at norske elever ligger over det internasjonale gjennomsnittet når det gjelder å utføre flere aktiviteter samtidig som de gjør skolearbeid hjemme.¹⁸ For de nordiske elevene har multitasking signifikant negativ sammenheng med resultater på prøvene elevene gjennomførte i undersøkelsen.¹⁹

2.2.5 Bruk av digitale medier i ulike aldersgrupper

Barn og unges skjermbruk endrer seg gjennom oppveksten både når det gjelder hvor mye tid de bruker på skjerm og hvilket innhold de konsumerer. Over det siste tiåret har det skjedd store endringer i hva ungdom driver med på fritiden, og digitale aktiviteter har fått en mer sentral plass i ungdoms hverdagsliv. Samtidig bruker ungdom mindre tid på skolearbeid, færre leser bøker, og flere trener på treningsstudio.²⁰

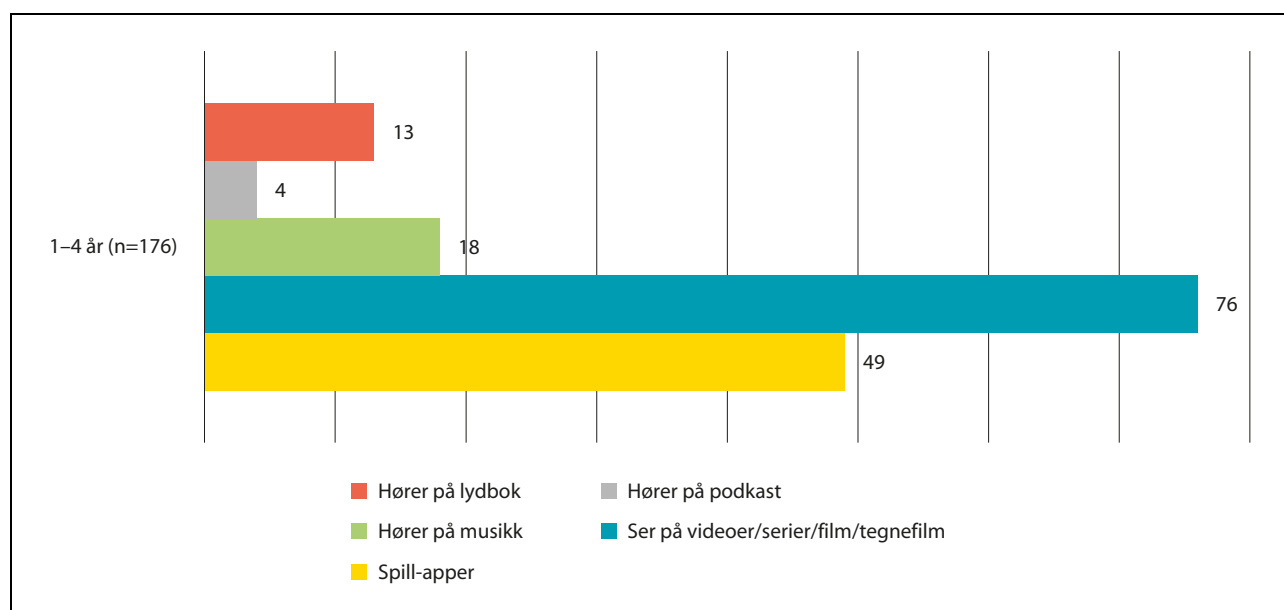
De yngste barna

De yngste barnas digitale aktivitet er i stor grad foreldrestyrt og relativt avgrenset. 38 prosent av

¹⁸ Rohatgi mfl., 2024.

¹⁹ Fraillon, 2024.

²⁰ Bakken mfl., 2024.



Figur 2.4 De yngste barnas digitale aktivitet

Kilde: Medietilsynet, 2024g, figur 10.

foreldre med barn i alderen ett til fire år oppgir at barnet har tilgang til nettbrett.²¹ I den samme gruppen oppgir 10 prosent at barna fikk tilgang til skjerm på egenhånd før fylte ett år. De yngste barna bruker, ifølge foreldrene, i all hovedsak digitale enheter til underholdning. Skjermen kan for de yngste barna fungere som «barnevakt» og en avlastning for foreldre. Blant barn i alderen 1–4 år med tilgang på nettbrett ser 76 prosent på videounderholdning og om lag halvparten bruker spill-apper.²²

De mellomstore barna

Jo eldre barna er, desto mer plass tar internett i deres liv. 95 prosent av 9–12-åringene er på internett hver dag. Barn i denne aldersgruppen bruker i snitt 204 minutter daglig på internett.²³ Medietilsynets *Barn og medier* undersøkelsen fra 2024 viser at når barna er mellom fem og åtte år har 20 prosent mobiltelefon, og nær en tredjedel bruker smartklokke. Halvparten har tilgang til spillkonsoll, og 75 prosent har tilgang til nettbrett. De aller fleste får sin første mobiltelefon når de er mellom syv og ti år, og 94 prosent har egen mobil når de er 9–11 år.²⁴

Spill er en viktig del av barns digitale liv, og bruken av spill-apper på mobil eller nettbrett er høyest for barn mellom 5 og 10 år. 81 prosent av foreldre oppgir at deres barn i denne alderen spiller på mobil eller nettbrett.²⁵ Bruk av sosiale nettverkstjenester øker kraftig i 9-årsalderen. Dette gjelder særlig jentene. 73 prosent av foreldre til gutter i alderen 5–8 år oppgir at barnet spiller dataspill daglig eller ukentlig.²⁶ De yngste brukerne bruker sosiale nettverkstjenester til å snakke med venner, kommentere andres innlegg og bilder, samt lage og dele bilder. I *Barn og medier 2024* svarer to av ti av alle barn mellom ni og elleve år at de bruker TikTok, og litt over 80 prosent svarer at de bruker YouTube. Bruken av Snapchat og Instagram øker fra barna er 12–14 år.²⁷

²¹ Medietilsynet, 2024g. Tallene er basert på svar fra foreldre, hvor kun en liten andel har barn mellom 1 og 5 år.

²² Medietilsynet, 2024f.

²³ Schiro, 2023.

²⁴ Medietilsynet, 2024b.

²⁵ Medietilsynet, 2024g.

²⁶ Medietilsynet, 2024f.

²⁷ Medietilsynet, 2024b.

Ungdommene

Unge mellom 16 og 19 år bruker i gjennomsnitt 397 minutter på internett hver dag, det vil si 6 timer og 37 minutter.²⁸ Tilnærmet alle elever har tilgang til en egen digital enhet på ungdomsskolen og i videregående opplæring. Fra ungdomsskolen av blir det vanligere å ha en bærbar datamaskin, mens nettbrett blir mindre vanlig. På 10. trinn er det 55 prosent som har tilgang til PC eller Mac, 27 prosent som har Chromebook og 16 prosent som har nettbrett. Det er om lag de samme tallene gjennom hele ungdomsskolen.²⁹

I ungdomstiden blir forskjellen i digital bruk mellom jenter og gutter tydeligere. En høyere andel gutter bruker Discord og YouTube mens jentene i større grad bruker TikTok og Instagram. Jenter i 15–18-årsalderen er de som i størst grad deler bilder og videoer på sosiale nettverkstjenester.³⁰

Mange ungdommer utforsker sin seksualitet på internett. I *Barn og medier 2022* svarte til sammen 55 prosent av 13–18-åringene som har sett pornografi på internett, at de så pornografi for første gang før fylte 13 år. Det er flere gutter enn jenter som har sett pornografi på nett.³¹ I Medietilsynets *Barn og medier 2024* svarte 30 prosent av 13–18-åringene at de har fått tilsendt nakenbilder av andre. Dette gjelder flere jenter enn gutter. Over halvparten har fått slike bilder fra en ukjent og nær en fjerdedel fra kjæresten.³² Undersøkelsen spør ikke om hvorvidt hendelsene var ønsket eller ikke. I *Ung i Oslo-undersøkelsen* fra 2021 rapporterer 34 prosent av ungdommene minst én erfaring med digitale seksuelle krenkelser i løpet av det siste året.³³ Medietilsynet rapporterer at 22 prosent av 13–18-åringene har fått uønskede seksuelle kommentarer på nett det siste året.³⁴

2.3 Forutsetninger for å delta i det digitale miljøet

Det å kunne delta i det digitale miljøet er viktig for sosiale relasjoner og tilhørighet. Når ungdom ikke har tilgang til utstyr eller av andre grunner faller utenfor digitalt, får det konsekvenser både

²⁸ Schiro, 2023.

²⁹ Utdanningsdirektoratet, 2022.

³⁰ Medietilsynet, 2024b.

³¹ Medietilsynet, 2023b.

³² Medietilsynet, 2024d.

³³ Bakken, 2023.

³⁴ Medietilsynet, 2024d.

Boks 2.3 Handlingsplan for auka inkludering i eit digitalt samfunn

Regjeringen la i juni 2023 fram en *Handlingsplan for auka inkludering i eit digitalt samfunn*. Målet med handlingsplanen er å motvirke digitalt utenforskap og sikre at flest mulig blir inkludert i det digitale fellesskapet. Handlingsplanen retter seg primært mot de gruppene som opplever digitale barrierer og digitalt utenforskap. Handlingsplanen skal sikre tiltak som bidrar til at de som ønsker å delta digitalt, lettere kan finne støtte og hjelp til å skaffe seg nødvendige digitale verktøy og ferdigheter.

sosialt, i fritiden, i skolearbeidet og i tilgangen til hjelpetjenester. Det kan også være tilfellet for barn og unge med et annet morsmål enn norsk, for eksempel samer, når det ikke er utviklet digitale ressurser på deres språk. Samisk elevforum, som har gitt innspill til denne stortingsmeldingen, forteller at det er få muligheter til å bruke samisk digitalt. FNs barnekomité understreker i generell kommentar 25 at alle barn må få en lik og reell tilgang til det digitale miljøet på måter som er meningsfylte for dem. Komitéen ber partene treffe alle nødvendige tiltak for å bekjempe digital ekskludering.

Ytringsfrihetskommisjonen slo fast i NOU 2022: 9 at det er barrierer mot tilknytning til og deltakelse i offentligheten for flere grupper. Særlig pekte kommisjonen på at tilgjengeligheten til offentligheten ikke er god nok for mennesker med funksjonsnedsettelse og at flere minoritetsgrupper opplever utfordringer med sjikane og hets når de deltar i offentligheten. En fellesnevner for innspillene til kommisjonen fra unge deltakere, var at sjikane og hets kan gjøre det vanskelig å ytre seg.

2.3.1 Tilgang til utstyr og infrastruktur

De aller fleste barn og unge har i dag tilgang til påkoblede digitale enheter til enhver tid, og bruker dem aktivt. Det finnes likevel barn som vokser opp i lavinntektsfamilier og som verken har tilgang, eller råd til å kjøpe det utstyret de trenger eller ønsker seg for å delta digitalt på lik linje med andre barn. I *EU Kids Online* undersøkelsen oppgir flertallet av foreldre at det er økonomiske sider ved nettbruken som kan være problema-

tisk.³⁵ Andelen av foreldrene som synes det er for dyrt med ulike medier og nettilgang øker jo lavere husstandsinnkomst familien har. I *Handlingsplan for auka inkludering i eit digitalt samfunn* er et av tiltakene å etablere flere ordninger for gjenbruk av brukt utstyr, herunder å vurdere ordninger for utlån av IKT-utstyr som inkluderer barn og unge.

Tilbud om internettilgang er generelt svært god i Norge. Det er få husstander som ikke har et tilbud om fast bredbånd eller mobilnett med akseptabel datahastighet.³⁶ Regjeringen har i digitaliseringsstrategien *Fremtidens digitale Norge. Nasjonal digitaliseringsstrategi 2024–2030* satt som mål at alle i Norge skal ha tilbud om bredbånd med nedlastningshastighet på minst 1 gigabit per sekund innen utgangen av 2030. Regjeringen har satt av 400 millioner kroner i 2024 som skal bidra til utbygging av bredbånd i områder hvor det ikke er grunnlag for kommersiell utbygging.

Ungdomsnettverket har stilt krav om en tilgjengelig digital fritid. De påpeker at mange barn har dataspill som en viktig fritidsinteresse. For at alle barn skal ha like muligheter til å delta i den digitale fritiden, må de ha tilgang på fysiske møteplasser som tilbyr digitale fritidsaktiviteter. Fysiske møteplasser, som fritidsklubber og arrangementer i regi av frivillige organisasjoner, må tilpasses slik at disse kan tilby digitale fritidsaktiviteter for alle barn. Ungdomsnettverket og ungdomsrådene har understreket viktigheten av at digitale tjenester og plattformer er tilgjengelige for alle barn uavhengig av økonomisk bakgrunn.

2.3.2 En god ytringskultur

Barn og unges deltakelse i offentligheten forutsetter at de har tilgang til kanaler for å ytre seg, ferdigheter til å delta på ulike plattformer og kunnskap om hvordan digitalisering i samfunnet påvirker vilkårene for demokratiet og ytringer.³⁷ Ytringskulturen på internett har betydning for om barn og unge tør å ytre seg og delta i den offentlige samtalen. Netthets og hatefulle ytringer fører til at unge stemmer ender opp med å melde seg ut av det offentlige ordskiftet.

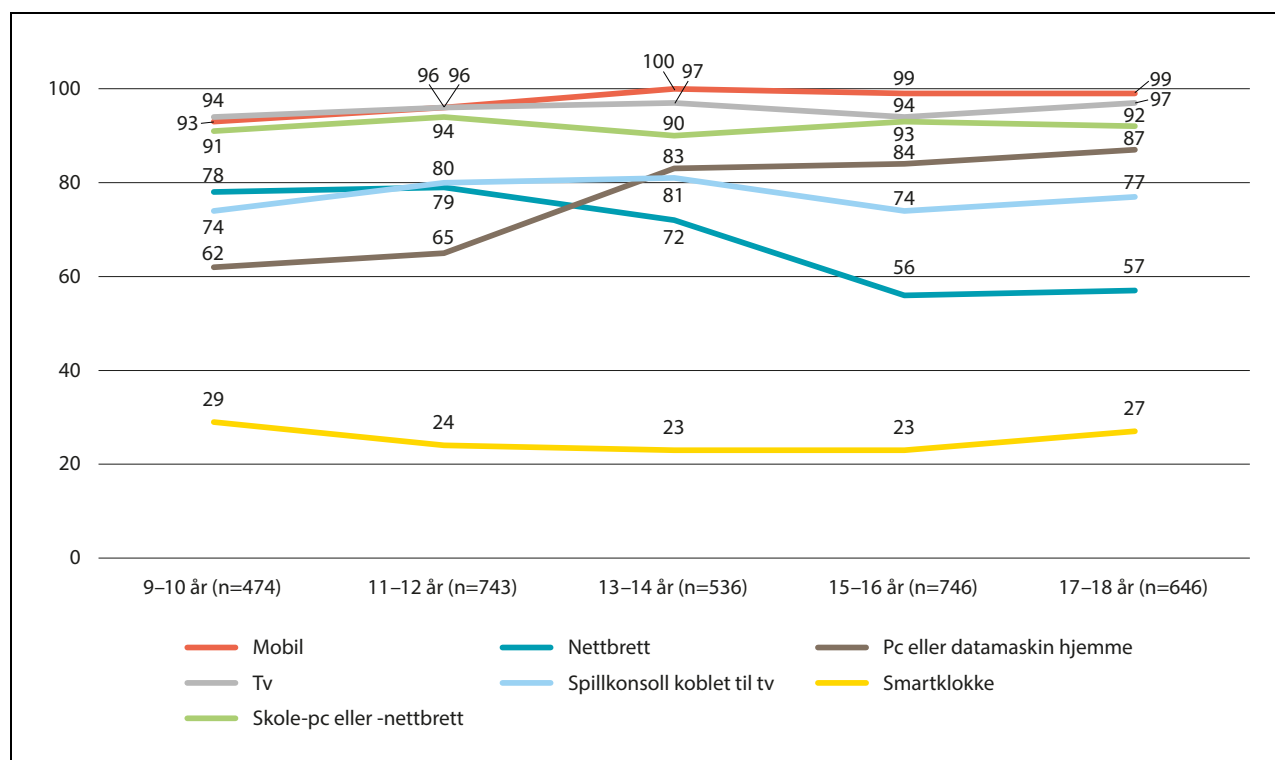
Ifølge en rapport om ytringsklimaet i Norge, er unge mellom 16 og 24 år mer utsatt for netthets enn voksne.³⁸ Dette har en sammenheng med

³⁵ Elvestad mfl., 2021.

³⁶ Nasjonal kommunikasjonsmyndighet, 2023.

³⁷ Barne- og familiedepartementet, 2021.

³⁸ Medietilsynet, 2024j.



Figur 2.5 Andel med tilgang til utstyr. Brutt ned på alder

Kilde: Medietilsynet, 2024b. Figur 2.

hvor aktive de er med å dele synspunkter og meninger i sosiale medier. 25 prosent av disse oppgir i rapporten av de deltar mer i debatten etter å ha opplevd netthets, mens 32 prosent oppgir at de har blitt mer forsiktig.

2.3.3 Voksne å støtte seg på

Foreldre og andre nære omsorgspersoner er de viktigste personene til å ta vare på barns interesser og behov. Det er foreldrenes ansvar å sørge for trygge rammer i hverdagen til barna sine. Det er avgjørende for emosjonell, kognitiv og sosial utvikling hos barnet. Det gjelder på internett som i oppveksten ellers, at foreldre skal følge opp barnets behov etter modenhet og alder.

Høy digital kompetanse, både for barn og voksne, er en forutsetning for at barn kan ferdes trygt på nett. Trygge voksenpersoner med tilstrekkelig kunnskap, digitale ferdigheter og kompetanse spiller en stor rolle i å veilede og følge opp barn i deres hverdag, også på digitale flater. Det er likevel en del foreldre som opplever at det er utfordrende å holde oversikt over innholdet i barns kommunikasjon på internett, og å balansere foreldrerollen mot barns rett til privatliv, se boks 2.4.

Barn kan også trenge støtte og råd i ukjente eller vanskelige situasjoner som oppstår på nett. Foreldre og foresatte har en særlig viktig rolle i å være trygge personer barn kan komme til med bekymringer og spørsmål. Tall fra den europeiske undersøkelsen *EU Kids Online*³⁹ viser imidlertid at kun 35 prosent av norske barn oppgir at de snakker med en forelder når de opplever noe negativt på nett. 50 prosent snakket med en jevnaldrende venn, og 25 prosent snakket ikke med noen. Unge mener samtidig at foreldre og medieplattformene bør ta større ansvar for å sikre at aldersgrenser overholdes, slik at yngre barn ikke er på sosiale medier før de er modne nok til å håndtere innhold ment for eldre brukere eller hatprat.⁴⁰

Familier er forskjellige og kan ha ulike forutsetninger for å ivareta oppgaven med å veilede og sette barn i stand til å håndtere digitale utfordringer. Dersom politikken baserer seg utelukkende på at foreldre skal ha digital kompetanse til å veilede og sette grenser for sine barns nettbruk, kan det potensielt bidra til å forsterke sosiale ulikheter. Skjermbrukutvalget peker på at mange foreldre opplever at de er frakoblet barns skole-

³⁹ Smahel mfl., 2020.⁴⁰ Medietilsynet, 2022.

Boks 2.4 Foreldres oppfølging av egne barn på internett

I en undersøkelse fra 2023 av Sentio, gjennomført på oppdrag fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, ble foreldre og barn spurt om foreldrenes oppfølging av egne barn på nett.¹ På spørsmål om det er noe som står i veien for å kunne følge opp barnets aktiviteter på nett, svarer foreldrene følgende:

- 1 av 3 oppgir at det er ingen hindringer som står i veien for å følge opp barnets aktiviteter på internett. I denne gruppen er det flest unge foreldre under 35 år, som har de yngste barna.
- 1 av 3 oppgir at barnets privatliv er en hindring til å følge opp barnet på nett. I denne kategorien er det flest blant de som har barn over 14 år.
- Drøyt 1 av 4 ser det som en hindring at barnet ikke involverer foreldrene. Dette har igjen en sammenheng med barnets alder.
- 30 prosent oppgir at de mangler kunnskap for å følge opp sitt barns nettaktiviteter.

- 16 prosent oppgir at de ikke har tid til å følge opp. Foreldre med barn i tidlig skolealder (7–10 år) er overrepresentert i denne gruppen.
- Kun syv prosent oppgir at barnet ikke følger familiens regler for internettbruk.

På spørsmål om de snakker sammen om hva barna gjør på nett, så svarer foreldre og barn ulikt:

- 70 prosent av foreldre oppgir at de snakker med barna sine om hva barna opplever på nett, mens 57 prosent av barna oppgir at de snakker *sjeldent* med foreldrene sine om hva de gjør på nett.
- 50 prosent av foreldrene sier at de prater ofte eller svært ofte med barna om hva de gjør på internett, mens kun 20 prosent av barna sier at foreldrene ofte eller svært ofte snakker med dem om hva de gjør på internett.

¹ Sentio, 2023.

arbeid, og foreldres manglende digital kompetanse kan være et hinder for å bruke skolens digitale løsninger. Det er særlig de foreldrene som selv rapporterer at de har lave digitale ferdigheter, som opplever at det er lite samarbeid med skolene om bruk av digital teknologi. Enkelte foreldre kan oppleve en dobbelt utfordring, hvis de også har svake norskerferdigheter.

I *Handlingsplan for trygg digital oppvekst* er det kommunisert et behov for å styrke den digitale kompetansen hos profesjoner som arbeider med barn og unge. Dette gjelder blant annet ansatte som jobber med barn i helsesektoren, barnevernet, familievernnet og på krisesentre. Dette er ansatte som i kraft av sin rolle skal bidra til å sikre at barn og unges rettigheter ivaretas. For å gjøre dette, trenger de tilstrekkelig kunnskap også om den digitale konteksten barnet lever i.

2.3.4 Kompetanse til å delta

Barn og unge utvikler digital kompetanse ved å bruke internett og digitale verktøy selv, lære fra venner og foreldre, og gjennom barnehage og skole. Barn begynner å bruke internett og sosiale medier tidlig. Møre og Romsdal Ungdomspanel har gitt innspill om at alderstilpasset opplæring er

viktig, blant annet om både nettvett, trygg nettbruk, kildekritikk og fordeler og ulemper ved å bruke digitale verktøy.

Digital kompetanse innebærer både kunnskap og ferdigheter og evne til refleksjon og kritisk tenkning. Det omfatter også digital dømmekraft som hjelper barn til å delta på en trygg måte i det digitale samfunnet. For å ferdes trygt på nett, må barn kunne skille sann informasjon fra falsk, identifisere risikoer, avsløre forsøk på svindel, skille reklame fra annet innhold, og ivareta eget og andres personvern. De må også kjenne til sosiale kjøreregler for hvordan oppføre seg på nett. Ubehagelige opplevelser eller ute-stengning kan begrense barns muligheter for deltakelse, og det digitale kan påvirke relasjoner negativt. Ungdomsnettverket påpeker at det digitale på denne måten kan komme i veien for relasjoner til andre.

Undersøkelsen ICILS kartlegger 14-åringers digitale kompetanse og evne til algoritmisk tenkning i 34 land. Norske elever presterer over gjennomsnittet i digital kompetanse, og på gjennomsnittet for algoritmisk tenkning. Sammenlignet med undersøkelsen i 2013 har norske elevers digitale kompetanse blitt dårligere, synliggjort ved at flere elever nå scorer på det laveste

nivået (økning fra 24 til 40 prosent). Undersøkelsen viser blant annet at elevenes hjemmebakgrunn, inkludert sosioøkonomiske forhold og tilgang til digitale ressurser, har en klar sammenheng med prestasjonene.⁴¹

2.3.5 Tilgjengelige tjenester og læremidler

Digitale tjenester må være tilgjengelige. Barn og unge som har behov for særskilt tilrettelegging, for eksempel fordi de har hørsel-, syn-, tale- og lesevansker, er avhengig av spesialtilpassede programmer, spill og læringsverktøy.

Digitale læremidler er omfattet av regelverket om universell utforming av IKT. Det er lokal skolemyndighets ansvar å gjennomføre de tekniske og juridiske vurderingene av de digitale løs-

ningene. Det er en rekke krav til de digitale læremidlene og andre digitale løsninger, som må oppfylles før de kan bli anskaffet og brukt. Tilsynet for universell utforming av IKT (Uu-tilsynet) fører tilsyn med digitale løsninger i skolesektoren, og følger opp brudd på IKT-forskriften gjennom pålegg om retting. Tilsynet har myndighet til å gi dagbøter dersom retting ikke skjer innen fristen. I tillegg har tilsynet dialog med leverandører og interesseorganisasjoner for å bidra til læring og forbedring i sektoren.

I 2023 gjennomførte Uu-tilsynet et sektortilsyn med grunnskolen og digitale læremidler. Det ble avdekket brudd på IKT-forskriften i alle løsningene.⁴² For å styrke læring og forbedring i sektoren deles resultatene av tilsyn med relevante aktører i sektoren. Alle tilsynsrapporter og analyser publiseres på uutilsynet.no.

⁴¹ Rohatgi mfl., 2024.

⁴² Uu-tilsynet, 2024.

3 Digital utvikling utfordrer personvern og forbrukervern

På internett kan personopplysninger lett samles inn, lagres, deles og selges. Barn og unge er spesielt sårbare når det gjelder personvern, da de ofte mangler den nødvendige kunnskapen og erfaringen som trengs for å beskytte seg selv på nettet. Det kan stilles spørsmål ved hvilke forutsetninger barn har for å forstå hva de samtykker til når de godtar å gi fra seg personopplysninger. Dette gjelder særlig i sammenhenger hvor samtykke gis raskt og uten tilstrekkelig forståelse for hva det innebærer og hvilke langsiktige konsekvenser det har for barnets personvern og barns rettigheter. Videre vokser barn og unge opp i et digitalt, kommersielt marked som utfordrer deres forbrukervern. I tillegg eksponeres barn for reklame når de bruker digitale tjenester som spill og sosiale medier. FNs barnekomité har i generell kommentar 25 pekt på risikoer for krenkelse eller misbruk av barns rettigheter når barns personopplysninger behandles som en del av kommersiell virksomhet.

3.1 Barns personvern

Behandling av personopplysninger når barn og unge bruker digitale løsninger og sosiale medier, står sentralt i Personvernkommisjonens utredning, jf. NOU 2022: 11. Kommisjonen viser til at kommersialiseringen av personopplysninger har skapt sterke økonomiske insentiver til å samle inn flest mulig opplysninger, og barns personopplysninger samles ofte inn i samme skala som voksne. Personvernkommisjonen mener at digitaliseringen av samfunnet har skjedd på bekostning av personvernet, og at en rekke personvernutfordringer gjør seg gjeldende i barns digitale oppvekst. Barn har dårligere forutsetninger for å ta vare på eget personvern og å sikre sine rettigheter enn voksne har. Yngre barn har særlig behov for beskyttelse og veiledning fra foreldre. Bruk av personopplysninger kan bidra til å skape eller forsterke utilsiktede skjevheter som særlig kan ramme utsatte individer og grupper. Barn og unge er særlig sårbare, fordi de i større grad enn voksne formes av sine omgivelser og utforsker sin

identitet. Regjeringen mener at barns personopplysninger ikke skal være gjenstand for kommersiell utnyttelse.

Ofte er det andre enn barnet selv som tar beslutninger om hvordan opplysningene deres skal brukes. Det følger av personvernforordningen artikkel 5 nr. 2 og 24 at alle som behandler personopplysninger, er ansvarlige for å ivareta personvernet og etterleve personvernregelverket. Alle virksomheter i sektorene, for eksempel skole- og barnehagesektoren og helsesektoren, må selv gjøre gode personvern vurderinger. Et godt personvern er viktig for tilliten i samfunnet, og legger grunnlaget for ytringsfrihet, informasjonsfrihet og meningsdannelse. Det ligger mye makt i å ha opplysninger om personers liv, tanker og hemmeligheter. Personopplysninger kan blant annet anvendes til å skreddersy budskap, treffe beslutninger basert på antagelser om individer og grupper, tilpasse og prise produkter, og til å utvikle nye tjenester. Retten til privatliv og personvern er sentral for å sikre at mennesker kan oppsøke informasjon, utvikle meninger og ytre seg, uten å bli kontrollert eller overvåket.

3.1.1 Regelverk om barns personvern

Retten til privatliv er avgjørende for en trygg digital oppvekst. Det følger av Grunnlovens § 102 at «Enhver har rett til respekt for sitt privatliv og familieliv, sitt hjem og sin kommunikasjon» og at: «Statens myndigheter skal sikre et vern om den personlige integritet». Det følger av Grunnlovens § 104 tredje ledd at «Barn har rett til vern om sin personlige integritet». Retten til privatliv og personvern er nedfelt i den Europeiske menneskerettighetskonvensjonen (EMK) artikkel 8 og FNs konvensjon om sivile og politiske rettigheter (SP) artikkel 17. Etter EMK artikkel 8 har enhver rett til respekt for sitt privatliv og familieliv, sitt hjem og sin korrespondanse. Inngrep fra offentlige myndigheter i utøvelsen av denne rettigheten kan bare skje dersom tiltaket er hjemlet i lov og er nødvendig i et demokratisk samfunn. Videre er barns rett til privatliv og personvern nedfelt i FNs barnekonvensjon artikkel 16. Barns rett til per-

sonvern foreslås også synliggjort gjennom en ny bestemmelse i forslag til ny barnelov, Prop. 117 L (2024–2025). Se nærmere omtale i kapittel 6.1.1.

Personvern er nærmere regulert i personopplysningsloven, som fastsetter at EUs personvernforordning gjelder som norsk lov. Personvernregelverket har få egne bestemmelser særskilt rettet mot barn, men det følger av fortalepunkt 38 til personvernforordningen at barn har et særskilt vern, ettersom barn kan være mindre bevisste på aktuelle risikoer, konsekvenser og garantier, samt hvilke rettigheter de har. De bør særlig vernes ved bruk av personopplysninger til markedsføringsformål, ved opprettelse av personlighets- eller brukerprofiler samt ved innsamling av personopplysninger når de bruker tjenester som tilbys direkte til barn.

Personvernforordningen stiller krav om at et samtykke må være en «frivillig, spesifikk, informert og utvetydig viljesytring fra den registrerte der vedkommende ved en erklæring eller en tydelig bekreftelse gir sitt samtykke til behandling av personopplysninger som gjelder vedkommende», jf. artikkel 4 nr. 11. Barn har imidlertid andre forutsetninger enn voksne til å forstå og være bevisste på risikoer og konsekvenser ved handlingene deres og til å kjenne rettighetene deres. Det stilles derfor krav i personopplysningsloven til tilbyderne om at barn under 13 år må ha samtykke fra foresatte for å samtykke til behandling av personopplysninger ved bruk av informasjonssamfunnstjenester, slik som sosiale medier, jf. personopplysningsloven § 5. Dersom barnet er under 13 år må foresatte samtykke til behandlingen av barnets opplysninger. I praksis har ikke de store sosiale mediene effektive løsninger for å innhente foreldresamtykke.

Adgangen for barn til å samtykke selv til behandling av personopplysninger, utover ved bruk av informasjonssamfunnstjenester, er ikke særskilt regulert i personopplysningsloven eller personvernforordningen. Det vil derfor være hovedreglene om barns samtykkekompetanse i vergemålsloven og barneloven, og eventuelle andre særreguleringer, som gjelder.

3.1.2 Barns personvern i skolen

Personvernkommisjonen peker på personvernutfordringer ved de store teknologiselskapenes dominans i skolen, og bruken av barnehagebarns og elevers personopplysninger til kommersielle formål. Mange skoler og kommuner har begrenset kompetanse til å ivareta elevenes personvern og risiko for brudd på barn og unges personvern

Boks 3.1 Innspill fra barn og unge: Beskyttelse av barns personvern

De fylkeskommunale ungdomsrådene er opptatt av at barns personvern blir beskyttet. De mener det bør være klare retningslinjer for hvordan innsamling og bruk av deres personopplysninger kan gjøres. De foreslår å evaluere eksisterende reguleringer av lovverk for å sikre at de er effektive og tilstrekkelige for å beskytte barns interesser på digitale plattformer. Utfordringer med personvern er noe ungdomsrådene rundt om i landet trekker fram som en negativ side av å vokse opp på nett. De sier at de ønsker at de kunne mer om disse utfordringene, og at det var en større del av opplæringen i grunnskolen.

er derfor høy. Personvernkommisjonen peker videre på at elevene blir eksponert for algoritmer fra kommersielle aktører gjennom bruk av digital teknologi i opplæringen. Dette påvirker mediebruken og tidsbruken til elevene, i og utenfor skolen.

Kunnskap og informasjon fra skole og lokal skolemyndighet er nødvendig for at elever og foreldre skal få mulighet til å engasjere seg i og medvirke i beslutninger om opplæringen. En viktig forutsetning for bruk av digitale løsninger i dialogen mellom foreldrene og skolen er at lokal skolemyndighet har gode rutiner for å sikre elevenes, ansattes og foreldrenes personvern. Etter personvernforordningen har barnehager og skoler plikt til å gi informasjon om behandlingen av personopplysninger til de registrerte barn og elever. Dette innebærer at informasjon skal gis til foreldre og eventuelt elever, avhengig av elevens alder. I tillegg har foreldre og elever rett til innsyn i hvilke personopplysninger som behandles. Foreldre og elever har også rett til å få slettet eller rettet opp feilaktige opplysninger. Dette er spesielt viktig for opplysninger om barn med nedsatt funksjonsevne, med behov for tilrettelegging, med allergier eller med behov for medisiner, og for kontaktinformasjon til foreldre. Informasjon og innsyn er grunnleggende forutsetninger for at foreldre skal kunne ivareta egne barns personvern og for at elever, avhengig av deres alder, skal kunne ivareta eget personvern. Både Utdanningsdirektoratet og KS har publisert veiledning

til lokale skolemyndigheter og skoler om hvordan personvernet til ansatte og elever best kan ivaretas.¹

Det stilles en rekke krav til digitale læremidler og andre digitale løsninger, som må oppfylles før de kan bli anskaffet og brukt. Kravene til personvern og informasjonssikkerhet er lovfestet, og hvordan man vurderer kvaliteten i de digitale løsningene handler også om de juridiske og tekniske sidene av løsningene. Det er lokale skolemyndigheters ansvar å gjennomføre de tekniske og juridiske vurderingene av de digitale løsningene. Etterlevelse av de registrertes rettigheter inngår i alle vurderinger i anskaffelsesprosessen av digitale løsninger. Dette er krav som alle behandlingsansvarlige må forholde seg til, og som skal sikre legitimitet og forankring. For å styrke arbeidet med personvern, informasjonssikkerhet og universell utforming i skolen, har Utdanningsdirektoratet utredet hvordan man best kan etablere felles støtte tjenester om disse temaene til lokal skolemyndighet og skoler. Utredningen legger fram modeller for organisering og innhold i støtte tjenestene. Kunnskapsdepartementet vil følge opp utredningen.

3.2 Barns forbrukervern

Den kommersielle påvirkningen i barn og unges digitale hverdag er blitt mer personlig, kompleks, skjult og allestedsnærværende.² Dette øker risikoen for at de blir eksponert for markedsføring som kan være uegnet, skadelig, eller ha innvirkning på deres fysiske eller psykiske helse. Barn og unge har et særlig forbrukervern, blant annet gjennom regler i markedsføringsloven og kringkastingsloven.

3.2.1 Et stort kommersielt press

Medietilsynets undersøkelse om reklametrykket mot barn viser at 6 av 10 barn og unge i alderen 9–18 år som bruker sosiale medier, synes de får for mye reklame.³ Barneombudets ekspertgruppe om en tryggere digital hverdag fortalte at de kunne oppleve kommersielt press fra influensere de følger i sosiale medier uten at de merker det.⁴ Det kan for eksempel være influensere som reklamerer for ulike varer og tjenester. For ungdom kan det være

vanskelig å vite om influenserne reklamerer for noe de liker, eller om de legger ut fordi de får penger for det. I en SIFO-rapport om barn og unges digitale kompetanse⁵ oppsummeres tidligere forskningsfunn som følgende:

«Influensere selger en hel livsstil; altså ikke enkeltprodukter, men en rekke (ofte luksuriøse) identitetsprodukter som signaliserer status. Ettersom influensere fremstår som forbilder for ungdom, som de har høy tillit til og opplever en vennskapsrelasjon med, er det svært krevende for unge forbrukere å skille marked og hverdag i denne type kommersielle relasjoner, og for ungdom å avdekke hvordan de påvirkes og manipuleres.»

Ungdommene som har deltatt på innspillsmøter i forbindelse med denne stortingsmeldingen, sier at samarbeid mellom myndighetene og teknologi bransjen er nødvendig blant annet for å utvikle retningslinjer og verktøy som fremmer en trygg opplevelse for barn på nett.

Eksponering for åpenlys og skjult reklame

En undersøkelse om hva influensere kommuniserer til sine følgere viser at det er reklame i 45 prosent av innleggene fra influenserne som barn unge liker best å følge.⁶ For de utenlandske og norske influensere under ett, er 17 prosent av innlegg med reklame ikke merket som reklame. De utenlandske influenserne poster flest innlegg med skjult reklame, mens norske influensere i all hovedsak er gode til å merke innlegg som inneholder reklame. Når det gjelder de norske influenserne er det kun 15 av 340 innlegg med reklame som ikke er merket. Forbrukertilsynet deltok i en felleseuropeisk tilsynsaksjon i 2023 som fant at 60 prosent av de kontrollerte influenserne ikke var konsekvente i merking av reklame for egne produkter og tjenester.⁷

Markedsføring med innvirkning på helse

En SIFO-rapport fra 2018 avdekket at barn i Norge får store mengder reklame i sosiale medier for skadelige og upassende produkter.⁸ Undersøkelsen viste at 80 prosent av barna har fått reklame for pengespill, hvert fjerde barn har fått

¹ KS, 2024; Utdanningsdirektoratet, 2024b.

² Slettemeås mfl., 2023

³ Medietilsynet, 2024e.

⁴ Barneombudet, 2019.

⁵ Reich mfl., 2022, s. 22.

⁶ Retriever, 2023.

⁷ Forbrukertilsynet, 2024.

⁸ Rosenberg mfl., 2018.

reklame for alkohol, og nesten halvparten har fått reklame for plastisk kirurgi eller kosmetiske behandlinger. Samtidig sier barna at de helst vil slippe denne type markedsføring. I en tilsynsaksjon våren 2023 avdekket Forbrukertilsynet, Helsetilsynet og Direktoratet for medisinske produkter et stort omfang av ulovlig markedsføring i sosiale medier, for klinikker som tilbyr kosmetiske inngrep i sosiale medier.⁹

Undersøkelser utført av Retriever for Actis og Kreftforeningen har vist at det foregår utstrakt omtale av alkohol og tobakks- og nikotinvarer på sosiale medier, som barn eksponeres for.¹⁰ Det er ikke alltid opplyst om slikt innhold er produsert for å markedsføre de produktene det gjelder. Positive omtaler av for eksempel alkohol, tobakks- og nikotinprodukter, energidrikk, bruk av solarium, produkter for å bygge muskler, eller kroppforming, kan påvirke psykisk helse og livskvalitet.

Adferdsbasert markedsføring

Det samles inn en stor mengde personopplysninger om forbrukerne når de bruker ulike digitale tjenester. Disse opplysningene benyttes til å lage profiler for den enkelte forbruker, eller til å sortere forbrukere i kategorier og segmenter. Undersøkelsen fra SIFO nevnt over om markedsføring og personvern i sosiale medier viste at den digitale markedsføringen barn møter i sosiale medier, i betydelig grad er skreddersydd etter deres personlige data som kjønn, lokasjon, alder, etnisitet og digitale aktiviteter.¹¹ Siden undersøkelsen ble gjennomført har datatilfanget om brukerne blitt større, og mulighetene for målretting mer avanserte.

I NOU 2019: 9 *Jenterom, gutterom og mulighetsrom* skriver UngIDag-utvalget at stereotypiske framstillinger av gutter og jenter er dominerende i reklame. En massiv og svært kjønnsstereotyp markedsføring bidrar til trangere rammer for hvordan barn og unge utvikler kjønnsidentitet og hvilke oppfatninger de har av hva det vil si å være jente og gutt. Forsking viser at jenter blir eksponert for reklame hvor idealet er tynne og vakre jenter med plettfri hud og glansfullt hår, mens gutter får reklame for aktive, sterke, atletiske kropper, definerte magemuskler og store biceps.¹² Jenter får langt flere annonser med pro-

dukter og tjenester for skjønnhet og kosmetikk enn gutter.¹³ UngIDag-utvalget tror også at markedsføringen kan bidra til et økt kroppspress. Barneombudets ekspertgruppe pekte på mye av det samme, og mente at urealistiske kroppsidealer i reklamer kan skape press. Noen av jentene opplevde at reklamen spilte på følelser og usikkerhet.¹⁴ Adferdsbasert markedsføring kan forsterke trenden, ved å anbefale innhold som er mer ytterliggående eller skadelig enn det brukeren ville søkt opp selv.

Skolen skal være fri for reklame

Barn eksponeres også for reklame i skolesammenheng, blant annet gjennom digitale medier, apper og programmer på skolens digitale enheter.¹⁵ Personvernkommisjonens rapport viser til at det er en særlig risiko for at læremidler som er gratis kan være reklamefinansierte. Dette er temaer som omtales i regjeringens *Strategi for digital kompetanse og infrastruktur i barnehage og skole* som ble lagt fram i 2023. Opplæringsloven er tydelig på at elevene ikke skal bli utsatt for reklame på skolen som er egnet til å skape kommersielt press eller som i stor grad kan påvirke holdninger, oppførsel eller verdier. Regjeringen mener at barn og unge skal ha skolen som et sted der de skal få slippe kommersielt press.

3.2.2 Ny teknologi utfordrer barns forbrukervern

Utbredelsen av sosiale medier som barn og unge bruker, har skjedd parallelt med framveksten av en ny forretningsmodell for internettbaserte tjenester. Youtube, TikTok, Snapchat og Instagram, som unge bruker mye, er som de fleste andre sosiale medier finansiert av annonser. Forretningsmodellen er basert på innsamling av store mengder personopplysninger, kategorisering i interesseprofiler og bruk av anbefalingssystemer. Tilbydernes inntektsstrømmer har direkte sammenheng med hvor mye brukerne eksponeres for annonser. Dette gjør at tilbyderne har interesse av at brukerne skal bruke mest mulig tid på plattformene, og at systemet er designet for dette formålet. Skjermbrukutvalget viser til at når tjenesten er gratis, er det brukeren som er varen.

⁹ Forbrukertilsynet, 2023.

¹⁰ Retriever, 2020; Retriever, 2021.

¹¹ Rosenberg mfl., 2018.

¹² Steinnes mfl., 2019.

¹³ Rosenberg, 2018.

¹⁴ Barneombudet, 2019.

¹⁵ Falch, 2022.

Boks 3.2 Manipulerende design, skins, streaks og lootbokser

Manipulerende design er et grensesnitt eller egenskaper ved et design som styrer, lurer eller presser forbrukere til å ta valg som først og fremst er i virksomhetens interesse.¹ Det er mange former for manipulerende design, for eksempel kan det være når et valg eller informasjon er spesielt framhevet gjennom plassering, størrelse eller farge eller når kostnader er skjulte eller ikke synes før mot slutten av et kjøp.

Skins er kosmetiske varer i spill. De som spiller kan gi karakterene eller gjenstandene i et spill nye klær eller utseender. Det påvirker ikke hvordan disse fungerer i spillet. Skins kan kjøpes og selges mellom spillere, omtrent som samleobjekter. Noen skins er sjeldne og kan være verdifulle, der spillere kan bruke ekte penger for å kjøpe eller selge dem til andre spillere.

Streaks benyttes av plattformer for å skape vaner, engasjement og kontinuitet. En streak kan være når to personer sender bilder til hverandre hver dag uten å hoppe over en dag, eller antall dager på rad brukeren er logget inn på en plattform. Å bryte en streak innebærer at den akkumulerte rekken nullstilles. Streaks brukes i sosiale medier, spill, treningsapper eller læringsapper.

Lootboks i dataspill er virtuelle bokser, en form for forundringspakke, som kan kjøpes for ekte penger, virtuell valuta eller vinnes i spillet, og hvor innholdet i boksen er ukjent til boksen er åpnet. Innholdet i boksen gir spilleren fordeler videre i spillet eller gir spilleren gjenstander som fungerer som kosmetisk tilbehør til spillfiguren. Det kan være våpen, nye ferdigheter i spillet, skins eller spillets egen virtuelle valuta. Ofte mangler informasjon om innhold og vinningsjans.

1 Forbrukerrådet, 2022b.

Avhengighetsskapende mekanismer

Skjermbrukutvalget uttaler at det finnes egenskaper og designvalg i sosiale medier som kan gjøre at barn og unge bruker mer tid enn de ønsker på plattformene. De mener at det er behov for regulering av mekanismer for avhengighetsskapende design, som uendelig strøm av innhold, evig skrolling og autoavspilling, og at norske myndigheter bør bidra i det internasjonale arbeidet på dette området. Forbrukerrådet har pekt på at anbefalingsalgoritmer kontinuerlig kan optimere innhold etter hva som skaper mest engasjement med plattformen, og prioritere innhold som er avhengighetsskapende, dopaminutløsende og får brukeren til å fortsette å skrolle, klikke og se. For å sikre at brukerne kommer tilbake til plattformen benyttes ofte mekanismer som varslinger eller streaks.¹⁶

Manipulerende design og kjøp i spill

Manipulerende design kan få brukerne til å kjøpe noe de ikke hadde tenkt å kjøpe, eller bruke mer tid enn de hadde tenkt. Manipulerende design finnes i alle kanaler på internett, for eksempel strøm-

metjenester, sosiale medier og i spill. De senere årene har tilleggskjøp i spill, virtuelle valutaer, lootbokser og såkalte *pay-to-win*-mekanismer blitt vanlige måter å tjene penger på spillerne. Dette bidrar til større tidsbruk og økte inntekter fra spillere, samt til at algoritmer og anbefalingssystemer i stadig større grad er designet opp mot et forretningsmessig mål. *Pay-to-win*-mekanismer handler om å kjøpe seg fordeler i spillet. Lootbokser er som hovedregel ikke å regne som pengespill og er da ikke omfattet av den nye pengespilloven, se omtale under kapittel 9.5.4.

Spillopplevelsen kan skreddersys slik at spilleren ledes inn til spillbutikken, eller gambling-lignende mekanismer, som lootbokser, uten at vedkommende klarer å gjennomskue eller motstå det.¹⁷ Spill kan bruke design som får shopping og forbruk til å fremstå som lek og belønning. Barn kan være mer sårbare enn voksne for manipulerende design.¹⁸

I dataspill kan pengebruk og pengespill-lignende elementer i spillene bli et problem for unge brukere, noe Skjermbrukutvalget også pekte på i sin utredning. Skins og gevinster fra lootbokser er eksempler på elementer fra dataspill

¹⁶ Forbrukerrådet, 2024.

¹⁷ Forbrukerrådet, 2022a.

¹⁸ Steinnes mfl., 2023.

som også brukes som innskudd og gevinst i det uregulerte pengespillmarkedet, såkalt skinbetting. Flere nettsteder som tilbyr uregulerte pengespill i Norge, tilbyr bruk av ulike betalingsmidler som innsats eller som uttak ved premie, der spilleren selv kan velge hvilket betalingsmiddel den vil bruke for å delta i pengespillet. Dette kan være ordinær valuta, ulike former for kryptovaluta og virtuell spillvaluta, som blant annet Robux fra Roblox eller skins, særlig fra dataspillet Counter-Strike. Det er en bekymring at slike nettsteder kan fungere som rekrutteringskanal for andre uregulerte pengespill som tilbyr spill med høy risiko, og at dette kan føre til at flere unge spillere får spilleproblemer. Se også omtale av dataspill-avhengighet under kapittel 4.2.3.

Menneskeliggjøring og generativ kunstig intelligens

Flere tilbydere av sosiale medier og internett-plattformer har løsninger for generativ kunstig intelligens (KI) som en del av tjenesten, for eksempel Snapchats chatbot MyAI. Mennesker kan utvikle vennskap til bots, som innebærer en form for tillit.¹⁹ Se også omtale av KI i kapittel 2.2.2. Forbrukerrådet er bekymret for at en menneske-

liggjøring av brukergrensesnitt, hvor tjenesten framstår som et menneske i interaksjonen med forbrukeren, kan utfordre barns person- og forbrukervern.²⁰ Forbrukerrådet peker på risiko for usunn følelsesmessig tilknytning, manipulering, innhenting av data om barn, og at dette kan utnyttes kommersielt.

En dansk regjeringsutnevnt ekspertgruppe om store teknologiselskaper har i sin siste delrapport *Grænser for tech-giganternes udvikling og anvendes af kunstig intelligens* behandlet hensynet til barn og unge.²¹ Rapporten kommer med fire anbefalinger:

- Chatbots skal være avslått som standardinnstilling, ikke koste penger og være fri for manipulerende design.
- Design av KI skal ta høyde for barn som sårbare forbrukere.
- Barn og unge må beskyttes mot bruk av KI i leketøy.
- Det er behov for et skjerpet fokus på risikoer ved KI for barn og unge.

¹⁹ Brandtzaeg mfl., 2022.

²⁰ Forbrukerrådet, 2023.

²¹ Erhvervsministeriet, 2024.

4 Skadelig innhold og bruk

Både innhold i digitale tjenester og hvordan de brukes kan være skadelig for barns utvikling, for deres fysiske og psykiske helse, og for deres sikkerhet. Det kan også skape avhengigheter. Skadelig innhold og bruk forsterkes av at de fleste sosiale medieplattformer baserer seg på anbefalinger som bruker kunstig intelligens, maskinlæringsmodeller og algoritmer. Plattformene er slik sett «lukkede rom» på internett, der tilbyderne har stor påvirkningsmakt over hva slags innhold brukerne blir eksponert for, i tillegg til å samle og gjenbruke data om brukerens interesser og atferd. Plattformene har endret internett fra å være nøytralt til å på tilby innhold som er tilpasset den enkelte brukeren.¹ Plattformene er designet for å nå forretningsmessige mål om eksponering for annonser og prioriterer engasjerende innhold for å maksimere tidsbruken på plattformen, se også omtale under kapittel 3.2. FNs barnekomité oppfordrer i generell kommentar 25 partene til å beskytte barn mot skadelig og upålitelig innhold, og sikre at relevante virksomheter og andre leverandører av digitalt innhold utvikler og iverksetter retningslinjer som kan sikre barn trygg tilgang til et mangfold av innhold.

4.1 Risikoer

Ungdom i skolealder er spesielt sårbar for sosial påvirkning, mens risikoen for slik påvirkning reduseres i overgangen til voksenalder.² Gjennom sosiale medier kan barn og unge oppsøke og delta i miljøer som påvirker dem negativt, og hvor det er vanskelig for voksne å fange opp risiko og forhindre deltakelse.

Staten har en plikt til å beskytte barn og unge mot skadelig innhold og bidra til at de kan navigere trygt i medielandskapet. Det er en utfordring at lovverket ikke regulerer sosiale medier tilstrekkelig. Bildeprogramloven definerer skadelighet med utgangspunkt i de tradisjonelle plattformene for formidling av levende bilder som kino og tv, og

fastsetter blant annet regler for aldersgrenser på disse plattformene. Fastsettelsen skal skje ut fra en vurdering av om innholdet kan være skadelig for barn og unge under den aktuelle aldersgrensen. Vurderingen baserer seg på et føre-var-prinsipp, der man tar hensyn til hva barn i ulike aldersgrupper kan tåle.

I vurderingen av om noe er «skadelig» etter bildeprogramloven, handler det ikke om konkrete bevis på psykisk skade, men om hvordan innholdet kan påvirke barn følelsesmessig eller kognitivt. Skadelig innhold kan være det som skaper frykt, ubehag, eller går imot barns egne normer, for eksempel vold og pornografi. I vurderingen skal det også tas hensyn til barn og unges rett til informasjon og tilgang til medieinnhold. Definisjonen av skadelig og alvorlig skadelig innhold i bildeprogramloven er juridiske standarder. Tolkningen av disse begrepene kan utvikles i takt med ny forskning på skadeeffekter, og samfunnets normer. Se også omtale av bildeprogramloven under kapittel 9.2.5.

4.1.1 Eksponering for voldelig innhold

Medietilsynets undersøkelse *Barn og medier 2024* viser at mer enn halvparten av unge mellom 13 og 18 år oppgir å ha sett voldelig innhold én eller flere ganger i løpet av det siste året. En tredjedel har sett slåssing eller planlegging av slåsskamper.³ Undersøkelsen viser en økning i andelen som har blitt eksponert for skadelig innhold, sammenlignet med 2022 og 2020.

I en kvalitativ undersøkelse fra Medietilsynet ble 11 ungdommer mellom 13 og 15 år spurt hva slags innhold de opplevde mest skadelig.⁴ Ungdommene trakk spesielt fram voldelig innhold. Dette gjaldt særlig brutale videoer av ungdomsvold, men videoer av drap, selvmord eller dyremishandling ble også nevnt. Flere sa at de ofte ble eksponert for vold på sosiale medier, og at det var vanskelig å unngå siden det ofte ble delt i chat eller grupper. Nesten alle ungdommene i

¹ Rasmussen, 2021.

² Monahan mfl., 2009.

³ Medietilsynet, 2024e.

⁴ Medietilsynet, 2024i.

undersøkelsen sa at de hadde sett ting de skulle ønske de slapp å se. Noen sa at de hadde sett slikt innhold allerede da de var yngre. Videre trekker flere av ungdommene fram i samme undersøkelse at de opplevde exposed-kontoer, eller uthengingskontoer, som skadelig. Dette er lukkede kontoer der det deles bilder og videoer som ofte er innsendt av kontoens følgere. Uthengingskontoer har i hovedsak blitt brukt til ryktespredning, hetsing og lignende, men brukes også til å dele pornografi og overgrepsmateriale.

4.1.2 Pornografi

Det er en allmenforståelse i samfunnet at pornografi ikke egner seg for barn. Det følger av straffeloven § 317 at den som den overlater pornografi til personer under 18 år kan straffes. Pornografi kan virke skremmende for yngre barn. For ungdommer kan pornografi oppleves som en kilde til utforskning og nytelse, men kan likevel være avhengighetsskapende og påvirke tanker og holdninger til sex.⁵

I Medietilsynets undersøkelse om skadelig innhold, se over, mente flere av ungdommene at pornografi var for lett tilgjengelig på internett. Ungdag-utvalget peker i sin utredning på at pornografi kan være problematisk i form av stereotype framstillinger av kjønn, urealistiske framstillinger av hvordan kropp skal se ut og av seksuelle handlinger som kan medføre stress og forventningspress. Samtidig understreker utvalget bekymring over at det er svært lite kunnskap om yngre barns seksuelle mediepraksiser, for eksempel hvor tidlig barn søker opp og eksponeres for pornografisk og annet seksuelt innhold på nett. Medieskadelighetsutvalget, jf. NOU 2021: 3, påpekte i sin utredning at barns eksponering for seksuelt og pornografisk innhold ofte vekker bekymring hos voksne. Pornografi med aggressiv, krenkende eller voldelige elementer kan påvirke holdninger og seksualitet negativt, særlig for gutter, og føre til problematisk og skadelig seksuell atferd.⁶ En studie som inkluderte fem europeiske land, deriblant Norge, fant en sammenheng mellom regelmessig bruk av pornografi blant gutter og kjønnsdiskriminerende holdninger eller en tendens til å se på kvinner som sexobjekter.⁷ Unge som er mer eksponert for pornografi, utsetter jevnaldrende for seksuell trakassering i større grad enn unge som er mindre eksponert for pornografi.⁸ Ungdom selv peker

også på pornografi som en mulig medvirkende faktor til omfanget av seksuell trakassering blant unge.⁹ FN's kvinneskrediskrimineringskomité, i sine konkluderende observasjoner til Norges tiende rapport, uttalte en bekymring over en økning av omfanget av seksuelle overgrep begått av tenåringsgutter mot tenåringsjenter, og den mulige koblingen til seksualisering av kvinner på internett og tilgangen til pornografi.¹⁰

4.1.3 Mobbing, hets og trakassering

Internett gir barn og unge større mulighet til å uttrykke seg, men det åpner også for at de kan både utsette andre, og selv bli utsatt for mobbing, hets og trakassering.

Mobbing

Elevundersøkelsen fra 2023 viser at 3,8 prosent av elevene på 7. trinn har opplevd å ha blitt mobbet digitalt de siste månedene. Det var en dobling siden 2017.¹¹ Regjeringen har tatt flere grep for å skape et godt og trygt læringsmiljø som fremmer læring, for eksempel gjennom å sende ut en tyde-

Boks 4.1 Digital mobbing

Elevundersøkelsen definerer mobbing som gjentatte negative handlinger fra en alene eller flere sammen, mot en elev som kan ha vanskelig for å forsvare seg. Mobbing kan være å kalle en annen stygge ting og erte, holde en annen utenfor, baksnakke eller slå, dytte eller holde fast. Digital mobbing bringer inn nye aspekter ved mobbing. Digital mobbing kan føre til ytterligere ubalanse i maktforholdet, der den som blir utsatt for mobbingen kanskje ikke vet hvem som utfører den. Samtidig kan mange flere få vite om mobbingen. Det kan føre til stor usikkerhet. En kommentar, melding eller et bilde kan både tas fram gjentatte ganger og deles med mange. I tillegg skjer ikke digital mobbing eller digitale krenkelser bare i løpet av skoledagen, den kan også fortsette etter at skoledagen er slutt, og den som er utsatt får ikke fri fra mobbingen.

⁵ RVTS, u.å.

⁶ Helsedirektoratet, 2021.

⁷ Stanley mfl., 2018.

⁸ Bendixen mfl., 2016.

⁹ Barneombudet, 2018.

¹⁰ FN's kvinneskrediskrimineringskomité, 2023.

¹¹ Utdanningsdirektoratet, 2023b.

lig faglig anbefaling om mobilforbud fra Utdanningsdirektoratet. Undersøkelsen *Spørsmål til skole-Norge* våren 2024 viser at 96 prosent av skolene nå har en form for slik regulering.¹² Se også omtale av mobilfri skole under kapittel 7.4.

Hets og sjikane

Internett gir barn og unge større mulighet til å uttrykke seg, men det åpner også for at de kan utsettes for hets og sjikane. I Medietilsynets undersøkelse *Barn- og medier 2024* svarer 11 prosent av barn og unge at de ofte får stygge kommentarer når de spiller dataspill. Av disse svarer 22 prosent at de blir lei seg. Syv prosent svarer at de ofte blir utestengt av vennene sine fra spill.¹³ Mange nettstedet har muligheter for å rapportere, blokkere, dempe eller utvise andre. Dette kan være nyttige verktøy for å hindre mobbing og avslutte uønskede møter. Samtidig kan de brukes til usaklig utestengning og mobbing. Det kan være enklere å stenge noen ute digitalt enn det er ansikt til ansikt, samtidig som den utestengte ikke nødvendigvis opplever det som mindre vondt.

Medlemmer av Dysleksi Ungdom har gitt innspill på at dysleksien blir veldig synlig i form av skrivefeil i kommentarfelt, og flere opplever å bli kommentert på og mobbet for dette. Medlemmer av Samisk elevforum, som har gitt innspill i forbindelse med arbeidet med Meld. St. 12 (2023–2024) *Samisk språk, kultur og samfunnsliv – Folkehelse og levekår i den samiske befolkningen*, har fortalt tilfeller der samiske barn har skrevet feil på norsk og blitt hetsset og mobbet for dette.

En større andel blant 16–24 åringene har opplevd å ha fått hetsende eller nedsettende kommentarer på internett sammenlignet med de andre aldersgruppene i befolkningen. Av disse, svarer 32 prosent i aldersgruppen 16–24 år at de har blitt mer forsiktig med å delta i debatter og diskusjoner på internettet.¹⁴ Ytringsfrihetskommisjonen uttaler i sin utredning, jf. NOU 2022: 9 at de ser det som et bekymringsfullt trekk at sårbare minoriteter utsettes for betydelige mengder sjikane når de ytrer seg i offentligheten. ser det som et «tydelig og bekymringsfullt trekk at sårbare minoriteter i samfunnet utsettes for betydelige mengder sjikane når de ytrer seg i offentligheten».

Boks 4.2 Netthets mot samer

Saken om vindparkutbygging i Fosen i Trøndelag er eksempel på en debatt som har generert netthets. En rapport fra Amnesty¹, viser at negative kommentarer mot samer økte med nesten 10 prosent som en direkte følge av diskusjonene om saken. Samiske ungdommer har også fortalt om hets og hatytringer på internett og i sosiale medier, noe som gjør det vanskelig for dem å stå fram med sin identitet, jf. Meld. St. 12 (2023–2024). De ønsker flere positive samiske saker i media for å begrense hetsen og øke forståelsen og aksepten for samisk kultur. I *Handlingsplan mot hets og diskriminering av samer (2025–2030)* som regjeringen la fram i 2025 problematiseres hets og hatprat mot samer på sosiale medier. Handlingsplanen inneholder til sammen 32 tiltak som skal forebygge og bekjempe rasisme og diskriminering av samer, og har flere tiltak som er rettet spesielt mot barn og unge.

¹ Analyse & Tall, 2023.

Seksuell trakassering

Det er lite kunnskap om hvordan seksuell trakassering påvirker barn og unge, men noen studier peker på at det begrenser unges tilgang til sosiale arenaer. Digital seksuell trakassering blant unge er utbredt. I dataspill utsettes særlig jenter for seksuell trakassering, homohets og kjønnsstereotypier. Dette kan være en grunn til at ungdom trekker seg fra spillingen, og blir frarøvet muligheten til å utøve aktiviteten de liker.

Regjeringen har lagt fram Meld. St. 7 (2024–2025) *Om seksuell trakassering*. Meldingen definerer syv mål for arbeidet mot seksuell trakassering framover, og flere av dem retter seg mot ungdom. Blant annet jobber regjeringen for at skole- og utdanningshverdag, kultur og fritidsaktiviteter, idrett og frivillighet, og den digitale hverdagen skal være fri for seksuell trakassering. Det er også påpekt i meldingen at det trengs mer kunnskap om i hvilke sosiale sammenhenger digital seksuell trakassering skjer, hvordan unge selv kan bidra til forebygging av krenkelser, og hva de mener er akseptabel seksuell kommunikasjon.

Ungdomsnettverket påpeker at deler av internettkulturen er preget av en hard og til tider dis-

¹² Bergene mfl., 2024.

¹³ Medietilsynet, 2024c.

¹⁴ Medietilsynet, 2022.

kriminiserende kultur. Ungdomsnettverket mener det er viktig at det blir tatt et oppgjør mot trakassering og hat på internett, blant annet i spillkulturen og debattklima.

Skeiv ungdom har gitt innspill om at mange skeive finner et felleskap på internett, men blir også utsatt for netthets og trusler. Hets og hatytringer er en form for diskriminering og kan hindre at barn deltar digitalt.

FNs kvinneediskrimineringskomité¹⁵ er bekymret over at unge kvinner utsettes for kjønnete hatefulle ytringer på internett. Komiteen har slått fast at vold mot kvinner og herunder seksuell trakassering skjer i alle sfærer hvor mennesker omgås, også på internett og i andre digitale sammenhenger.

4.1.4 Feilinformasjon og desinformasjon

Internett er en stor kilde til informasjon, men også en arena for feilinformasjon og desinformasjon, noe Ytringsfrihetskommisjonen mener er en stor utfordring i dag, jf. NOU 2022: 9, side 18:

«Kommisjonen mener omfanget av desinformasjon som er avdekket i flere land, gir grunn til bekymring og økt aktsomhet også i Norge. Samtidig er det viktig å huske på at Norge relativt sett er godt rustet. Sammenlignet med mange andre land er ikke polariseringen veldig stor, mediasystemet er robust, mediene nyter tillit, og den kritiske medieforståelsen står sterkt. Dette er noen av faktorene som studier viser at har stor betydning for hvor utsatt land er for desinformasjon.»

Politiets sikkerhetstjeneste (PST) advarer mot forsøk på påvirkningsoperasjoner, særlig fra Russland og Kina. Disse kan ha som formål å endre oppfatninger, skape splittelser eller mistillit. Påvirkningsoperasjoner gjennomføres ofte ved hjelp av desinformasjon og halvsannheter som spres gjennom sosiale medier i høyt tempo. Desinformasjon og feilinformasjon påvirker barn og unge i særlig grad fordi de kan ha vanskeligheter med å skille mellom sant og usant på internett. Den vanligste måten for barn å få med seg nyheter på er fra sosiale medier.¹⁶ Av den grunn er denne gruppen i større grad eksponert for desinformasjon, og falske nyheter. 68 prosent av de mellom 16–24 år

svarer i en undersøkelse gjennomført av Medietilsynet at de har kommet over usann informasjon det siste året.¹⁷

4.1.5 Radikalisering

I Nasjonal trusselvurdering 2025 viser Politiets sikkerhetstjeneste (PST) til at stadig flere barn og unge i Norge radikaliseres, spesielt gjennom digitale plattformer. PST viser til at digitale plattformer og digitale nettverk er hovedarenaer for radikalisering og rekruttering til ekstremisme, med økt spredning av ekstremistisk innhold på populære, kommersielle plattformer. PST observerer også en negativ utvikling med flere unge som konsumerer voldsoppfordrende materiale på nett. Dette øker faren for radikalisering og rekruttering til ekstremisme blant unge mennesker i Norge. PST ytrer en bekymring for at enkelte vil omsette ekstreme holdninger i terrorhandlinger.¹⁸

I NOU 2024: 20 pekte Ekstremismekommisjonen på at ekstremister benytter seg av den omfattende rekkevidden til spillplattformer og spillkultur til rekruttering, spredning av propaganda, mobilisering og vold. Mindreårige i Norge deltar både i åpne, lukkede, nasjonale og transnasjonale ekstreme digitale nettverk. Mye av den ekstremistiske propagandaen i disse nettverkene er utformet og distribuert på en måte som appellerer til et yngre publikum. Algoritmer i nettsøk og sosiale medier kan raskt lede brukerne til mer ekstremt innhold. Mindreårige som tiltrekkes slike nettverk og propaganda, kan ha utfordringer som gjør dem sårbare og dermed lett mottakelige for et ekstremistisk budskap. Barn har dessuten generelt lavere konsekvensforståelse enn voksne. I mars 2025 la regjeringen fram Meld. St. 13 (2024–2025) *Forebygging av ekstremisme – Trygghet, tillit, samarbeid og demokratisk motstandskraft*.

4.2 Helsekonsekvenser av skjermbruk

Barn og unge tilbringer betydelig tid foran skjermer, både i skolesammenheng og på fritiden. Det er en generell bekymring for hvordan dette kan påvirke deres helse. Det er likevel lite kunnskap om de helsemessige konsekvensene av denne skjermbruken.

¹⁵ FNs kvinneediskrimineringskomité, 2023.

¹⁶ Medietilsynet, 2023a.

¹⁷ Medietilsynet, 2024j.

¹⁸ Politiets sikkerhetstjeneste, 2025.

4.2.1 Skjermbruk og barnets utvikling

Barn er omgitt av skjerm fra veldig tidlig alder, både på grunn av foreldres skjermbruk og som egne brukere. Det er lite kunnskap om konsekvensene av denne skjermbruken, men det er enkelte tegn på at skjerm påvirker småbarns nevroutvikling negativt, og at barn med lav sosioøkonomisk status rammes mer av alvorlig skadelig skjermbruk. Skjermbrukutvalget never i sin utredning at blant annet sosioøkonomisk kontekst kan spille en rolle for hvordan skjermbruk påvirker barn. Det er viktig å være varsom med å trekke entydige konklusjoner, men en del forskere anbefaler en før-var tilnærming.¹⁹

Konsekvenser av tidlig skjermbruk

I de første leveårene er hjernen særlig mottakelig for påvirkning. Når skjerm konkurrerer med andre nødvendige aktiviteter som lek, søvn, og samspill med voksne, kan dette forstyrre utviklingen av språk, sosial kompetanse og følelsesregulering. Forskning viser blant annet at det er en sammenheng mellom bruk av mobiltelefon for å roe ned barn og følelsesreguleringsvansker.²⁰ I tillegg er det funnet sammenhenger mellom tidlig skjermbruk og forsinket språkutvikling, færre språkutvekslinger mellom barn og omsorgspersoner, samt vansker med sosial interaksjon.²¹ Det er også dokumentert en sammenheng mellom skjermbruk og økt forekomst av oppmerksomhetsvansker, lærevansker og symptomer på nevroutviklingsforstyrrelser som ADHD og autismespekterforstyrrelser. Barn med lav sosioøkonomisk bakgrunn ser ut til å være særlig sårbare for de negative konsekvensene av skjermbruk. Årsakssammenhengene er likevel usikre.²²

Foreldres skjermbruk

I 2022 oppsummerte Folkehelseinstituttet internasjonale studier om foreldres skjermbruk i samspill med barn fra 0 til 6 år.²³ Resultatene ga en viss støtte til å være forsiktig med skjermbruk i samvær med barn, men slo likevel fast at det er vanskelig å konkludere om konsekvensene av skjermbruk. I 15 av studiene viste ni økt stress og negative følelser hos barna, samt lavere sensitivi-

tet og responsivitet hos foreldrene, og et dårligere samspill generelt i gruppen hvor foreldrene brukte skjermer, sammenlignet med gruppen hvor de ikke brukte skjermer. I fem naturalistiske observasjonsstudier av samspillsituasjoner på lekeplasser, kafeer og lignende rapporterte forfatterne noen sammenhenger mellom mobilbruk og dårligere responsivitet, men andre faktorer kan også spille inn. Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo undersøkte spedbarnets reaksjoner på omsorgspersonens manglende responsivitet på grunn av bruk av mobiltelefon. Etter bare ett minutt, viste barna redusert positivt engasjement og økt negativ atferd, noe som førte til stress og ubehag. Dette er det samme som også ble observert ved «still face-effekten», at omsorgspersonen ser stivt gjennom barnet uten å modulere blikk.²⁴

Den svenske Folkhälsomyndigheten refererer i sin kunnskapsoppsummering fra 2024 til en amerikansk studie som viser at foreldres bruk av mobile enheter kan ha en negativ sammenheng med barns psykiske helse.²⁵ Mobilbruk kan bidra til at foreldre blir mindre oppmerksomme på barns behov. I følge Skjermbrukutvalget kan hyppig bruk av mobiltelefoner, spesielt når det fører til manglende oppmerksomhet og interaksjon med barna, ha negative konsekvenser for barns trivsel og følelse av tilhørighet.

Skjermbrukutvalget fant i sin forskningsgjennomgang ingen sterke negative sammenhenger i forskningen mellom skjermbruk og små barns utvikling. Skjermbrukutvalget understrekte likevel at når foreldre ser på skjerm i stedet for på barnet under lek og samspill, kan dette umiddelbart påvirke samspillet negativt. Hva barna gjør og ser på skjerm, og om de gjør det sammen med en aktivt deltakende voksen, synes å ha vesentlig betydning for hvordan skjermbruk påvirker barna. Likevel er det usikkert hvordan dette påvirker barns utvikling og tilknytning på sikt. Utvalget uttalte at selv om forskningen ikke gir entydige resultater, er det grunn til å være forsiktig med skjermbruk rundt små barn. Det er behov for langt mer forskning, men i et før-varperspektiv er det all grunn til å utvise forsiktighet og at omsorgspersoner er seg bevisst mulige negative konsekvenser for samspillet med barn.

4.2.2 Skjermbruk og psykisk helse

Skjermbrukutvalget viser til at noen utviklingstrekk går i feil retning, blant annet har det

¹⁹ Tryti mfl., 2024.

²⁰ Coyne mfl., 2021.

²¹ Brushe mfl., 2024.

²² Lunde mfl., 2025.

²³ Nøkleby mfl., 2022.

²⁴ Tidemann mfl., 2022.

²⁵ Folkhälsomyndigheten 2024a.

over de siste årene vært en økning av selvrappor-
terte psykiske helseplager og en nedgang i skole-
prestasjoner målt i ulike undersøkelser. Samtidig
påpeker utvalget at skjermbruk ikke er det eneste
som påvirker hvordan barn og unge har det. Det
har vært en økning av psykiske plager blant barn
og unge de siste ti årene, særlig blant jenter og
det har blitt stilt spørsmål om det er en sammen-
heng mellom skjermbruk og uhelse.²⁶ Resultater
fra studier er imidlertid ikke entydige²⁷ og det er
begrenset kunnskap om årsaker til økningen i
psykiske plager blant barn og unge.

Mange unge har rapportert om økt kropps-
press og dårlig selvbilde i møte med en sminket
virkelighet på sosiale medier.²⁸ Det er sannsynlig
at kroppspress kan bidra til dårlig selvbilde og
psykiske plager, men relativt få norske studier har
så langt kunnet si noe om årsakssammenhen-
gene. Internasjonale studier konkluderer med at å
begrense tiden på sosiale medier kan være å fore-
trekke, men at dette er vanskelig. Derfor anbe-
faler forskerne heller å øke unges kunnskap og
bevissthet om negative konsekvenser av å bruke
sosiale medier slik at de selv begrenser sin bruk.

En studie fra Folkehelseinstituttet viser at ung-
dommer som hadde opplevd negative hendelser,
som for eksempel å få uønsket oppmerksomhet
fra fremmede, få tilsendt nakenbilder mot sin vilje,
bli ekskludert fra grupper eller få negative kom-
mentarer på ting man legger ut, hadde økt risiko
for symptomer på angst og depresjon.²⁹ En annen
studie fra Folkehelseinstituttet viser at ungdom
som ofte føler at andre overvåker dem på sosiale
medier for å se hva de gjør, hvor de er, eller hvem
de er sammen med, også oftere har symptomer på
angst og depresjon enn andre ungdommer.³⁰

Medieskadelighetsutvalget gikk gjennom
forskning på sosiale nettverkstjenester og psykisk
helse og fant at det var krevende å gi entydige
svar om konsekvenser av disse på barn og unges
psykiske helse. Skjermbrukutvalget uttaler at tids-
bruk på sosiale medier har en svak, negativ sam-
menheng med psykisk helse. De mener det er
vanskelig å si hvorfor, og at sammenhengene er
komplekse. Hvem man er, hvilke medier man
bruker, hvilket innhold man ser og andre faktorer
spiller antakeligvis inn. Blant annet ser de ten-
åringsjenter, samt barn fra hjem med lavere sosio-
økonomisk status, kan være mer utsatte.

Boks 4.3 ABC for god psykisk helse

Folkehelsekampanjen *ABC for god psykisk helse* har verktøy som kan være en motvekt til de negative sidene ved skjermbruk og tilstedeværelse på sosiale medier, og bidra til å styrke relasjoner som er viktige i livet. Målet med kampanjen er å øke befolkningenes kompetanse om hva som styrker den psykiske hel-
sen, og hva hver enkelt kan gjøre for å ivareta egen psykiske helse. Kampanjen baseres seg på tre grep: gjøre noe aktivt, gjøre noe sammen og gjøre noe meningsfylt. Trøndelag fylkeskommune har testet ut en pilot og Helse-
direktoratet har ansvar for å gjennomføre kampanjen. Kampanjen skal forankres i hvert fylke, samtidig som direktoratet vil gjennom-
føre nasjonale informasjonstiltak som under-
støtter fylkenes gjennomføring. Kampanjen skal rette seg inn mot blant annet barnehager, skoler, arbeidsplasser og skal inspirere folk til å ta aktive valg for sin egen psykiske helse. Det er i 2025 bevilget 25 millioner kroner til formålet.

Algoritmer, når de øker eksponering av skade-
lig innhold, har negative konsekvenser for barn,
og kan forsterke psykisk uhelse. Slike algoritmer
kan bidra til selektiv eksponering av innhold for
brukerne. Ifølge Amnesty International gjør for
eksempel TikTok sine algoritmer at barn med
psykiske utfordringer får økt eksponering av inn-
hold om selvskading og selvmord.³¹ Forskning
viser at unge som sliter med selvskading
eller selvmordstanker ofte bruker internett, både
på konstruktive måter – som å søke støtte og
mestringsstrategier – og på måter som kan være
skadelige. Internett kan bidra til å normalisere
selvskading, hindre åpenhet og profesjonell hjelp,
og eksponere unge for voldelige metoder for selv-
skading og selvmord.³²

4.2.3 Ambivalens til å koble av

Barn og unge selv uttrykker at det kan bli for mye
nettbruk. Både ungdomsrådene og Ungdomsnett-
verket forteller at noen barn blir slitne av å være
påkoblet hele tiden, men samfunnets infrastruktur

²⁶ Bang mfl., 2024.

²⁷ Giske mfl., 2024.

²⁸ Eriksen mfl., 2017.

²⁹ Skogen mfl., 2023.

³⁰ Finserås mfl., 2023.

³¹ Amnesty International, 2023.

³² Daine mfl., 2021.

gjør det umulig for de fleste å være koblet av. Om lag tre av ti barn og unge skulle ønske at de kunne logge av oftere.³³ Ungdomsnettverket mener det burde være klare regler for når skolen forventer at elevene er tilgjengelig.

Fordi ungdommer er i en fase av livet der de utvikler identiteten sin sammen med jevnaldrende, kan det være ekstra krevende for dem å balansere tiden de bruker på sosiale medier opp mot andre behov. Mye av kontakten med jevnaldrende foregår på sosiale medier, og de kan derfor oppleve at de går glipp av mye ved å være logget av. Forskning viser at unge har en ambivalens til det å koble av, hvor det på den ene siden forventes at de skal kunne regulere egen skjermtid, samtidig som de opplever klare forventninger om at de skal være påkoblet og til stede. Digitale medier forsterker denne ambivalensen ved å tilby en følelse av frihet kombinert med et press om kontinuerlig digital tilstedeværelse.³⁴

Ungdom med moderat bruk av sosiale medier rapporterer gjennomsnittlig om mindre psykiske helseplager enn de som bruker sosiale medier mer enn tre timer daglig.³⁵ Samtidig viser noe forskning at sammenhengen mellom tidsbruk på skjerm og tilfredshet med livet, eller med risikoatferd, hvor sosial man er eller hvor fysisk aktiv man er, ikke er rett fram.³⁶

Helsedirektoratet anbefaler at små barn ikke bør bruke skjerm, og at barn i 2–5 års-alderen har begrensninger. For de mellom 6–17 år anbefaler direktoratet å begrense tid i ro og særlig passiv skjermtid på fritiden.³⁷

Dataspillavhengighet

Dataspill er en viktig og givende del av mediehverdagen for mange barn og unge. For noen kan likevel spillingen bli altoppslukende og problematisk. Tidligere handlet bekymringen rundt spill i hovedsak om spillenes innhold – om spilleren ble mer voldelig eller aggressiv av å spille. Nå handler bekymringene i større grad om hvor mye tid spilling tar opp. I regjeringens *Handlingsplan mot spilleproblemer (2022–2025)* er barn og unge særskilt prioritert. Handlingsplanen viser blant annet

til forebyggingskampanjen *Snakk om spill*, som skal forebygge dataspillproblemer blant barn og unge. Kampanjen er rettet mot foreldre, pårørende og voksne som jobber med barn. Kampanjen omfatter også informasjon om gråsonene mellom pengespill og dataspill. Handlingsplanen har tiltak for å styrke forskning, kunnskap og kompetanse i tjenestene, og for videreutvikling av behandlings tilbudet.

Dataspillavhengighet kjennetegnes av svekket kontroll over spilling, og at spillingen blir prioritert før andre aktiviteter i en slik grad at det går utover andre interesser. Videre at spillingen er til hinder for skole, familie, karriere og sosialt liv. Den kjennetegnes også ved at spillingen fortsetter eller øker, til tross for negative konsekvenser. Det er særlig ungdom i videregående opplæring eller studenter som kan få problemer med å håndtere hvor mye de spiller. Yngre barn blir mer styrt av de voksne rundt seg, men etter hvert som barn blir større får de mer valgfrihet. Skjermbruk-utvalget viser til at, i noen tilfeller dropper ungdommene ut av skolen eller studiene, og vier tiden sin hovedsakelig til spill. Se også omtale av avhengighetsskapende mekanismer og design, som også gjelder spill, under kapittel 3.2.2.

Barn og unge som sliter i skolen, kan oppleve lav selvfølelse, manglende motivasjon og sosial isolasjon. For noen av disse kan dataspill bli en arena hvor de opplever mestring, tilhørighet og sosial kontakt. Dataspill gir mulighet til å utvikle ferdigheter og oppnå mål. Spill har flere sosiale elementer som å knytte vennskap og samarbeide med andre spillere, dette kan motvirke følelsen av isolasjon. Det er både fordeler og ulemper med spill for barn og unge.

I befolkningsstudiet som Universitetet i Bergen gjennomførte i 2022 klassifiseres 0,7 prosent i aldersgruppen 16–74 år som dataspillavhengige, mens fem prosent blir betegnet som problemspillere. Dette er en svak nedgang fra 2019. Forekomsten av dataspillavhengighet eller problem-dataspilling er overrepresentert blant menn. Totalt åtte prosent av menn faller innenfor en av disse kategoriene mot 3,2 prosent kvinner. I den yngste aldersgruppen 16–26 år får 16,8 prosent betegnelsen dataspillavhengige eller problem-dataspillere.³⁸

³³ Medietilsynet, 2024e.

³⁴ Agai, 2022.

³⁵ Eriksen mfl., 2017.

³⁶ Bakken mfl., 2024; Milosevic mfl., 2022.

³⁷ Helsedirektoratet, 2019.

³⁸ Pallesen mfl., 2023.

5 Vold og kriminalitet på internett

Den raske teknologiutviklingen gir kriminelle nye verktøy, virkemidler og handlemåter. Når kriminelle bruker digitale verktøy og nye plattformer, kan kriminaliteten være vanskeligere å oppdage. Med en stadig mer digital verden, utvikler også særskilte former for kriminalitet seg. Dette kan være ulike former for deling av ulovlig innhold, digitale krenkelser som seksuell trakassering, seksuelle overgrep eller seksuelt misbruk og utnyttelse. Omfanget av digitale seksuelle overgrep mot barn og unge er betydelig og økende.

5.1 Digitale krenkelser

En rapport om digitale seksuelle overgrep mot barn og unge viser at nesten én av tre jenter og én av ti gutter har mottatt uønskede forespørsler om å snakke om sex på internett eller mobil eller å utføre seksuelle handlinger.¹ Utsatte barn er ofte redde for å fortelle om dette til familie og venner. I saker som kommer til domstolene, har de fornærmede i mange tilfeller selv utført handlingene som er grunnlaget for domfellelsen, noe som oppleves som ekstra skambelagt. Rapporten opplyser videre at mange fornærmede har forklart om nedstemthet, søvnproblemer, konsentrasjonsvansker, problemer med selvbilde og angst i etterkant av overgrepene. Noen har også utviklet post-traumatisk stresslidelse, depresjon eller har begynt med selvskadning.

En undersøkelse fra Medietilsynet fra 2024 viser at 22 prosent av barn i alderen 13–18 år har mottatt uønskede seksuelle kommentarer på nettet i løpet av det siste året.² Blant elever i videregående opplæring har 24 prosent opplevd minst én form for digital seksuell krenkelse og i Oslo har 34 prosent av ungdom opplevd dette. Krenkelsene inkluderer uønskede seksuelle kommentarer, bilder, ryktespredning, deling eller trusler om å dele nakenbilder, og press om å sende seksuelle bilder, eller delta i digitale seksuelle handlinger. Jenter rapporterer oftere å ha opplevd seksuell

trakassering digitalt enn gutter, mens ungdom med foreldre født utenfor Europa rapporterer sjeldnere om slike opplevelser. Erfaringer med digitale seksuelle krenkelser øker med alderen, og begås som oftest av jevnaldrende.³ Nettvaner, som tidsbruk på mobil og sosiale medier, sexting, kommunikasjon med ukjente på nett påvirker risikoen for å bli utsatt for uønsket seksuell oppmerksomhet på digitale medier.⁴

5.2 Seksuelle overgrep

Digitale løsninger kan i betydelig grad forverre seksuelle overgrep mot barn over internett og deling og distribusjon av overgrepsmateriale.⁵ Spill- og sosiale medieplattformer har utvidet mulighetene for gjerningspersoner til å komme i kontakt med barn. Digitale løsninger gir også mulighet til å dele store mengder materialer. De siste årene har det vært en stor økning i omfanget av seksuallovbrudd mot barn og unge på internett. Tall fra Nasjonal trygghetsundersøkelse viser at rundt syv prosent av unge i alderen 16 til 19 år var utsatt for digital seksuell vold i 2022. Det er betydelige forskjeller i utsatthet og dette gjelder 12 prosent av kvinner og 2,6 prosent gutter i den aldersgruppen.⁶ Med digital seksuell vold menes her bilde- og videotaking og deling og strømming av bilder og videoer mot ens vilje, trusler om dette, og å være tvunget til å utføre seksuelle handlinger over telefon eller internett.

I 2021 gjaldt hver fjerde anmeldelse for voldtekt av barn under 14 år og 11 prosent av anmeldelsene for seksuell omgang med barn mellom 14 og 16 år, et digitalt overgrep. Det kommer fram i en rapport fra Statistisk sentralbyrå (SSB) om seksuallovbrudd i rettssystemet, at det ble brukt digitale verktøy i om lag 30 prosent av alle de politianmeldte seksuallovbruddene mot barn og unge i perioden 2010–2022. En stor andel av

¹ Hellevik mfl., 2023.

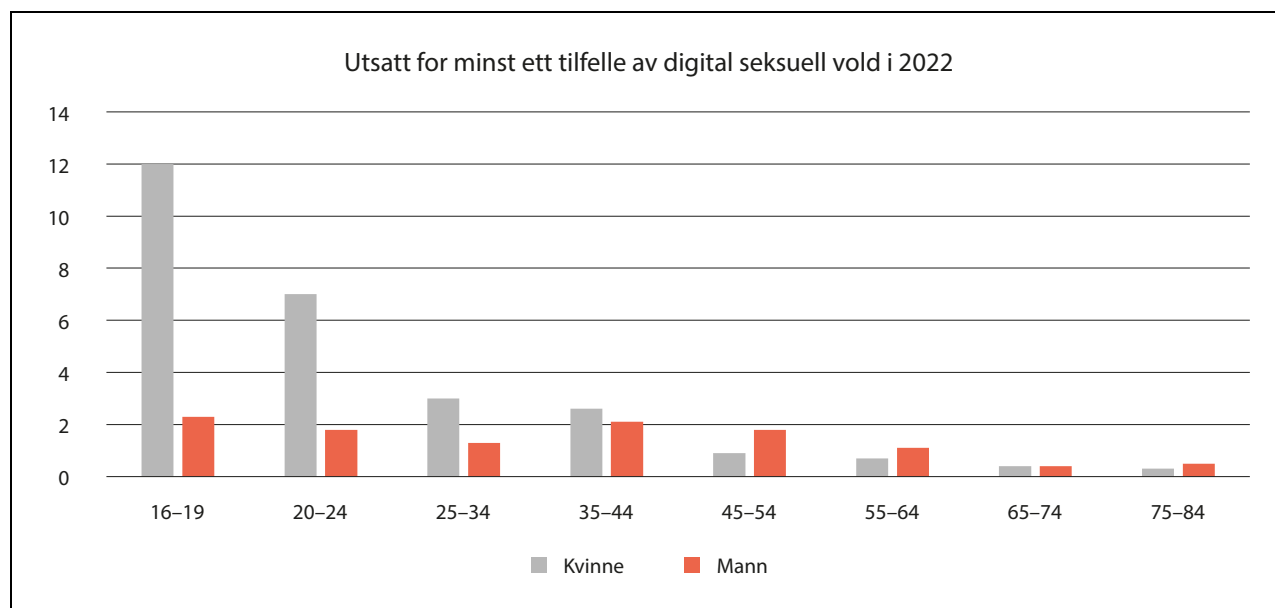
² Medietilsynet, 2024e.

³ Frøyland mfl., 2023.

⁴ Medietilsynet, 2024e.

⁵ Dorotic, 2023.

⁶ Løvgren mfl., 2023.



Figur 5.1 Utsatte for digital vold etter alder

Kilde: Løvgren, mfl., 2023, s. 58

overgrepssakene anmeldes likevel ikke til politiet og det antas å være store mørketall når det gjelder digitale overgrep mot barn. UEVO-undersøkelsen om ungdoms erfaringer med vold og overgrep viste at av ungdommene som hadde vært utsatt for seksuelle overgrep, rapporterte kun ti prosent at overgrepet ble politianmeldt.⁷ Når overgrepet ble begått av en jevnaldrende ble kun to prosent politianmeldt. I spørreundersøkelse blant 508 personer som hadde opplevd seksuelle overgrep som barn, kommer det fram at det i snitt hadde gått 17 år fra første gang de ble utsatt for overgrep til første gang de fortalte noen om overgrepene. Frykt og skyldfølelse er noen av grunnene til at utsatte ikke snakker om det de har opplevd.⁸

Antall tips fra tilbydere av tjenester på internett om seksuelt misbruk av barn har også økt. I USA rapporterer disse selskapene til National Center for Missing and Exploited Children (NCMEC). I 2022 mottok NCMEC over 80 millioner tips om seksuelt misbruk av barn, i form av bilder og filmer. I 2023 var antallet mer enn fordoblet. I 2023 mottok Kripos mer enn 13 000 NCMEC-tips om norske personer og tallet har økt hvert år siden 2019. Tipsene omfatter unge som laster ned eller deler overgrepsmateriale. Innholdet som rapporteres varierer, fra relativt uskyl-dige videoer og bilder barn tar av seg selv, til

dokumenterte voldtekter begått av norske gjerningspersoner. De fleste tipsene dreier seg likevel om ulike former for overgrepsmateriale, herunder opp- og nedlasting, deling, besittelse eller annet.

Digitale løsninger gir anonymitet til gjerningspersoner eller gjør identifisering av digitalt materiale tungvint.⁹ Løsningene tillater gjerningspersonene å maskere sin identitet og de digitale sporene til sine aktiviteter, for eksempel gjennom VPN-tilkoblinger, det mørke nettet, ende-til-ende-kryptering, og betalinger med kryptovaluta, for å hindre politimyndighetenes evne til å identifisere gjerningspersonene. Samtidig representerer digitale løsninger som identifiserer digitale fingeravtrykk av overgrepsmateriale (såkalte *hasher*), og maskinlæringsløsninger som gjør det mulig å identifisere nye overgrepsmaterialer, de viktigste motiltakene mot seksuelt misbruk av barn på internett. Bruk av teknologi som muliggjør raskt søk av et stort volum med data, er, ifølge rapporten, den eneste veien framover for å motvirke det store volumet og teknologiske framskrift i distribusjonen av overgrepsmateriale.

Digitale flater muliggjør også direkteoverførte bestillingsovergrep der kjøpere i et land bestiller seksuelle overgrep mot barn som direkteoverføres fra et annet land med video via internett. Kripos rapporterte i 2024 om at mellom 400 og 2000 nordmenn sannsynligvis har kjøpt direkte-

⁷ Hafstad mfl., 2019.

⁸ Steine mfl., 2017.

⁹ Kripos, 2023.

Boks 5.1 KI-basert kriminalitet

Kunstig intelligens (KI) kan føre til at flere barn og unge utsettes for kriminalitet. KI har kan blant annet brukes til å produsere falske nakenbilder, som videre kan brukes til utpressing, både med økonomisk motiv og der barnet presses til å sende seksualiserte bilder og videoer av seg selv. I tillegg kan slike falske nakenbilder spres av jevnaldrende ungdom, for eksempel som mobbing. En bekymringsfull utvikling er bruken av såkalt deepfake-teknologi, der KI brukes til å manipulere bilder og videoer slik at det ser ut som om barn deltar i seksuelle handlinger – uten at dette faktisk har skjedd. Slike manipulerede medier kan være vanskelig å avsløre som falske. KI kan også brukes til å tilpasse kommunikasjon med barn og lage realistisk, men falskt innhold i sosiale medier. På denne måten skaper KI et handlingsrom og gjør at flere barn kan bli utsatt for digitale seksuelle overgrep, fordi språklige barrierer ikke lenger eksisterer og svært troverdig innhold presenteres for barna.

overførte bestillingsovergrep i løpet av det siste året. Personer som kjøper direkteoverførte bestillingsovergrep er tilnærmet utelukkende menn. Direkteoverførte bestillingsovergrep selges fra flere verdensdeler og land, men en uforholdsmessig stor del av kriminaliteten foregår på Filippinene.

Seksuell utpressing med økonomisk motiv

Politiet rapporterer stadig flere tilfeller av seksuell utpressing med økonomisk motiv.¹⁰ Dette utføres ofte av profesjonelle kriminelle aktører som befinner seg i andre land. Blant annet er det avdekket godt organiserte kontaktsentre som opererer på et globalt nivå. Utpressingen skjer gjennom bruk av falske kontoer, der en person blir forledet til å ta nakenbilder eller filme seg selv mens vedkommende utfører seksuelle handlinger. Deretter presses personen til å betale for at gjerningspersonen ikke skal dele materialet med eksempelvis venner, familie eller følgere i ulike sosiale medier. Flertallet av de som utsettes for

seksuell utpressing med økonomisk motiv, er gutter og unge menn mellom 15 og 25 år, men også jenter har blitt utsatt. Utpressingen foregår på de fleste sosiale medier hvor unge befinner seg. Snapchat, Instagram og Discord er plattformer som oftest benyttes.

Menneskehandel

Barn og unge kan bli utnyttet til prostitusjon eller andre seksuelle ytelser i menneskehandel. Med seksuelle ytelser menes å utnytte barn og unge seksuelt til en selv eller andre. De kan bli tvunget, utnyttet eller forledet via digitale flater. Det følger av straffeloven at der barn blir utnyttet til seksuelle formål, er det menneskehandel selv om det ikke er utøvd vold eller trusler, misbruk av barnets sårbare situasjon, eller gjort bruk av annen utilbørlig atferd. Barn og unge kan være sårbare for rekruttering ved ulike internettplattformer, særlig sosiale medier. Selve utnyttelsen kan skje både på internett og fysisk.

Menneskehandel er alvorlig kriminalitet og et angrep på grunnleggende menneskerettigheter. Utnyttelse i menneskehandel rammer ofrene svært hardt, og menneskehandel som retter seg mot barn er særlig alvorlig. Regjeringen la i mai 2025 fram en strategi mot menneskehandel *Nasjonal strategi mot menneskehandel 2025–2030*.

5.3 Deling av ulovlig innhold

Politiet rapporterer om en utvikling der barn og unge i økende grad deler grovere innhold på sosiale medier. Innholdet gjelder både grovt seksualisert materiale og voldsvideoer. Delingen skjer raskt og i stort omfang, og konsekvensene for de fornærmede kan være svært alvorlige. Både gutter og jenter deler seksualisert materiale, men gutter gjør det oftere. De som deler kjenner ofte hverandre, for eksempel gjennom skole. I flere tilfeller har de som deler seksualisert materiale, selv filmet det og er også selv en del av materialet. Det siste året har politiet i tillegg rapportert om at flere jenter har opplevd at ordinære bilder har blitt omgjort til nakenbilder med bruk av KI-baserte mobilapplikasjoner, og at slikt materiale har blitt delt videre. Også i disse tilfellene er det som oftest ungdom som kjenner hverandre gjennom skole, og spredningen er hovedsakelig lokal.

Det er som utgangspunkt straffbart å ta, ha, eller dele nakenbilder eller film av noen som er under 18 år. Unntaksvis kan straffen falle bort dersom gutten eller jenta har et nakenbilde av noen

¹⁰ Kripes, 2023.

som synes det er greit at vedkommende har bildet. Det kan for eksempel være kjæresten, gitt at de er omtrent like i alder og utvikling, og den som blir avbildet, er over 16 år. Det er uansett forbudt å dele bildet videre.

Politiet erfarer at mange ungdommer ikke kjenner lovverket og ikke vet hvor grensene går. Først etterpå oppdager de at de ikke har kontroll over det de har delt – og da er det som regel for sent. Nakenbilder og sexvideoer som deles på internett, er vanskelige å få fjernet. Det å vite at et nakenbilde av deg selv spres på nettet, er en tung belastning, spesielt for barn og unge.

Regjeringen la i desember 2023 fram Prop. 36 S (2023–2024) *Opptrappingsplan mot vold og overgrep mot barn og vold i nære relasjoner (2024–2028) – Trygghet for alle*. Planen skal bidra til bedre forebygging og beskyttelse, avdekking av flere saker og bedre ivaretagelse av utsatte. Politiets forebyggende virksomhet, etterforskning og straffeforfølgning står sentralt i planen. Etterforskningen av internettrelaterte overgrep mot barn skal styrkes og mindreårige mistenkte under 16 år i saker om seksuelle overgrep skal avhøres på barnehusene.

5.4 Negativ sosial kontroll og æresrelatert vold

Æresrelatert vold er en form for vold utløst av familiens eller gruppens behov for å ivareta eller gjenopprette ære og anseelse. Dette skjer i familier og grupper hvor individet forventes å innordne seg, og hvor patriarkalske normer om ære er sterke. Æresrelatert vold kan inkludere negativ sosial kontroll, tvangsekteskap, trusler, utstøtelse og annen psykisk vold, fysisk vold og drap. Negativ sosial kontroll består av ulike former for oppsyn, press, trusler og tvang som utøves for å sikre at enkeltpersoner lever i tråd med familiens eller gruppens normer. Negativ sosial kontroll kan utføres ved å hindre eller kontrollere tilgang til internett. I en rapport fra Proba samfunnsanalyse, utarbeidet for Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi) framkommer det at digital negativ sosial kontroll utøves i stor grad gjennom kontroll over de utsattes digitale enheter, eller ved å skaffe seg tilgang til profiler og meldinger.¹¹ Rapporten viser at sosiale medier kan brukes som verktøy for overvåking og kontroll, og at konsekvensene av digital negativ sosial kontroll kan være alvorlige. Rapporten referer samtidig til studier som

viser at sosiale medier også kan være et verktøy for frigjøring for de som lever under slike restriksjoner. Regjeringen la fram i mai 2025 handlingsplanen *Sjef i eget liv. Styrket innsats mot negativ sosial kontroll og æresmotivert vold – 2025–2028*.

5.5 Kjøp og salg av rusmidler

Det foregår kjøp og salg av rusmidler på sosiale medier. En undersøkelse viser at 33 prosent mellom 13 og 18 år har sett innhold om salg av narkotika på nett en eller flere ganger det siste året.¹²

Det har vært en økning i bruk av lystgass for rusformål i europeiske land siden 2010.¹³ Det finnes flere nettsteder som retter seg mot norske kunder, hvor sidene er på norsk, hvor det kan leveres til Norge og hvor det informeres om regelverk for kjøp og besittelse av lystgass i Norge.

Helse- og omsorgsdepartementet har sendt på høring forslag om forbud mot å omsette lystgass til rusformål, forbud mot å omsette lystgass til personer under 18 år, begrensninger på hvor mye som kan selges til en forbruker per dag, krav til tilbyder om å føre kontroll med at omsetningsbegrensningene etterleves og samme alderskrav og mengdebegrensning ved innførsel.¹⁴

At rusmidler er lett tilgjengelig på internett, er også en utfordring i barnevernsinstitusjoner der ansatte opplever å ha liten kontroll over hva barna gjør på sosiale medier og hva de eksponeres for. Ansatte etterlyser et oppdatert regelverk som møter disse utfordringene.¹⁵ Manglende innsyn i og kontroll med den digitale kommunikasjonen eller aktiviteten hos barn som bor på institusjon kan medføre at barn og unge ikke får den omsorgen og beskyttelsen de har rett til. Regjeringen har i Prop. 83 L (2024–2025) foreslått endringer i barnevernsloven. Proposisjonen inneholder blant annet forslag om å lovfeste at institusjonen, dersom det er begrunnet mistanke om at barnet gjennom bruk av elektronisk kommunikasjon utsettes for fare eller skade, kan treffe vedtak om innsyn i barnets kommunikasjon. I tillegg til kravet om begrunnet mistanke om at barnet utsettes for fare eller skade gjennom bruk av elektroniske kommunikasjonsmidler, stilles det krav om at innsyn er et nødvendig tiltak for å gi barnet forsvarlig omsorg, beskyttelse og behandling. En klar lov hjemmel vil gjøre det tydeligere for ansatte på

¹¹ Proba samfunnsanalyse, 2022.

¹² Medietilsynet, 2020.

¹³ EMCDDA, 2022.

¹⁴ Helse- og omsorgsdepartementet, 2024.

¹⁵ Minde, 2021.

institusjon, barn og foreldre når institusjonen kan kreve innsyn i barnets elektroniske kommunikasjon. Se også omtale av barnevernet under kapittel 8.1.

5.6 Rekruttering til kriminalitet

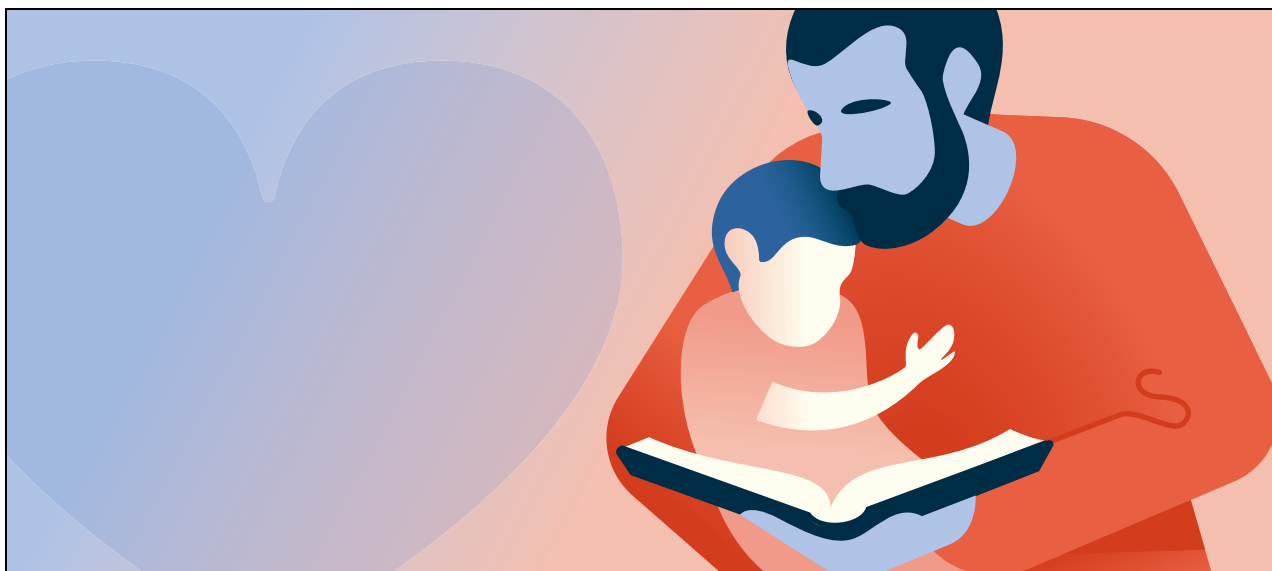
Barn og unge er ikke bare ofre for kriminalitet, de kan også være gjerningspersoner. Barn og unge rekrutteres til kriminalitet via digitale plattformer, blant annet for å utføre tjenester for andre. Dette kan inkludere narkotikakriminalitet, tyveri eller annen vinningskriminalitet. De kan ha blitt tvunget, utnyttet eller lurt inn i situasjonen, og i noen tilfeller kan dette anses som menneskehandel. Eksponering for og deling av eksempelvis volds-videoer eller seksualiserte bilder kan bidra til en normalisering av slike handlinger. Politiets trus-

selvurdering for 2024 viser til at i kampen om markedsandeler og territoriell kontroll i Sverige, har kriminelle nettverk bevisst brukt uerfarne ungdommer under kriminell lavalder til å begå drap og alvorlige voldshandlinger. Rekrutteringen har foregått på sosiale medier og krypterte kommunikasjonsplattformer, blant annet ved at kriminelle bruker sosiale medier for å vise fram og skryte av sin vinning. Kriminelle nettverk legger ut voldshandlinger på tilbud på digitale plattformer, og oppdragene utføres av unge gjerningspersoner. Utsatte barn og ungdom kan være sårbare for rekruttering og utnyttelse til kriminalitet. Politiet i Norge har lenge uttrykt bekymring for at unge svenske skal reise til Norge for å utføre voldshandlinger, men det er foreløpig ikke observert en slik målrettet rekruttering av norske barn til å utføre voldshandlinger.

Del III

*Regjeringens mål for en trygg, aktiv
og deltakende oppvekst*

6 Foreldre skal ha kompetanse om barns digitale hverdag



Figur 6.1

Foreldre har ansvar for å sørge for trygge rammer i hverdagen til barna sine. Det er en utfordring at barn, allerede i svært ung alder, ferdes alene på internett og må håndtere innhold og bruk som de ikke nødvendigvis er modne nok til å forstå. Kunstig intelligens og algoritmer fører til at barn og unge i økende grad beveger seg inn i digitale arenaer uten at foreldre er til stede for å veilede og sette grenser. Det er også en utfordring at tiden brukt på skjerm går utover andre daglige aktiviteter. Foreldres skjermbruk kan også ha konsekvenser på barn, både når det gjelder samspill mellom foreldre og barn, og ivaretagelse av barns personvern når voksne deler bilder og annen informasjon på internett.

Regjeringen har som mål at foreldre og omsorgspersoner deltar aktivt i barns digitale liv. Det er avgjørende for livskvalitet og utviklingen til barnet, og for å beskytte det mot negative sider ved skjermbruk. Foreldre er de viktigste personene til å ta vare på sine barns interesser og behov. God informasjon, råd og veiledning skal bidra til at foreldre har kunnskap om, og kan være engasjert i sine barns nettbruk, samtidig som de kjenner sitt ansvar som forelder og tar informerte

valg til barnets beste. Foreldres ivaretagelse av egne barn er en forutsetning for å realisere andre mål, som å beskytte barn i det digitale samfunnet, tilrettelegge for at de kan delta, og å sikre at barn får medvirke. Foreldre omfatter her både foreldre og omsorgspersoner for barn.

Regjeringen vil:

- Styrke dialogen med foreldreutvalgene om bruk av digital teknologi i barnehager og skoler og i samarbeidet med hjemmene, inkludert å vurdere tiltak for å støtte skoler og FAUer i arbeidet med å skape en trygg digital hverdag
- Videreutvikle innholdet på *foreldrehverdag.no* for å styrke foreldres kompetanse til å ivareta barn i et digitalt samfunn, herunder ivareta barns rett til personvern
- Utvikle og gjøre kjent nasjonale faglige råd om skjermbruk til ulike aldersgrupper
- Legge til rette for økt internasjonalt samarbeid og kunnskapsutvikling, for å utarbeide kunnskapsbaserte råd og anbefalinger om barns digitale oppvekst

- Gi fosterforeldre tilgang til digitale tjenester på vegne av barnet de har omsorgen for

6.1 Barns digitale hverdag gir utfordringer for foreldre

Foreldre møter ulike digitale utfordringer i familiehverdagen, både etter barnets alder og foreldrenes digitale kompetanse. En del foreldre strever selv med å finne en god balanse mellom skjermtid og andre aktiviteter, samtidig som de forsøker å beskytte barna mot skadelig innhold, nettmobbing og sosialt press på digitale plattformer.

6.1.1 Foreldreansvaret

Foreldres ansvar og plikt til å ivareta barnet er fastsatt i lov om barn og foreldre (barnelova). De som har foreldreansvaret skal utvise omsorg og omtanke overfor barnet, og utøve foreldreansvaret ut fra barnets interesser og behov. De skal gi barnet oppdragelse og forsørgelse, bidra til barnets utdanning og beskytte barnet mot fysisk og psykisk vold. Foreldre tar beslutninger på vegne av sine barn i personlige forhold. De skal gi barnet stadig større selvvråderett i takt med alder og fram til barnet fyller 18 år. I tillegg skal de la barnet medvirke ved beslutninger som gjelder dem selv, ved å informere og lytte til barnets meninger.

I forslag til ny barnelov, jf. Prop. 117 L (2024–2025), foreslår Regjeringen i hovedsak en videreføring av omsorgsplikten. Regjeringen foreslår i

tillegg å presisere at i vurderingen av hva som er best for barnet, skal foreldre ta hensyn til at dette kan endre seg gjennom barnets oppvekst. Videre foreslås det å tilføye en samarbeidsbestemmelse som tydeliggjør at foreldre, så langt det er mulig, skal samarbeide om å ivareta helsen, livskvaliteten og utviklingen til barnet. Reglene om avgjørelser som hører under foreldreansvaret foreslås videreført.

6.1.2 Foreldres kunnskap om barns digitale hverdag

Forskning basert på data fra *EU Kids Online* viser at mange foreldre ønsker å vite hvordan de best kan hjelpe og støtte egne barn på internett og sørge for at de er trygge. Foreldre kan oppleve at de mangler informasjon og veiledning om hvordan de skal gjøre det. De fleste ønsker å få informasjon og råd fra skolen, eller fra nasjonale eller lokale myndigheter. Få foreldre oppgir at de får informasjon fra myndighetene. Samtidig oppgir få barn at foreldrene har snakket med dem om hva de gjør på internett.¹ Foreldrene forteller også at ulike livssituasjoner og hektiske hverdagsliv gjør det vanskelig å følge med på barns digitale hverdag.²

Å gi foreldre oppdatert kunnskap om hvordan de best kan støtte sine barn og bidra til å gjøre dem best mulig rustet til møtet med det digitale,

¹ Elvestad mfl., 2021.

² Medietilsynet, 2023c

Boks 6.1 Innspill fra ungdommer: Foreldre skal involvere seg i ungdommenes digitale liv

Ungdommene fra ungdomsråd og Ungdomsnettverket ønsker at foreldre og voksne skal prøve å forstå hvordan det er å vokse opp i en digital hverdag, og hvordan det digitale er en integrert del av deres liv. Ungdomsrådene er opptatt av at foreldre må balansere mellom å ha oversikt over hva barna deres gjør på internett for å kunne beskytte dem mot ulike risikoer, og å vise tillit til ungdommen og ikke overvåke dem.

Ungdommene mener videre at foreldre må anerkjenne at telefonen eller PC-en ikke bare er et tidsfordriv, men også en viktig kilde til å være med sammen venner og lære nye ting. Foreldre må også anerkjenne at de selv er brukere av digitale verktøy. Ungdommene har følgende anbefalinger til foreldre:

- Vis interesse for det ungdommene gjør på nett, og ha et åpent sinn.
- Lær deg appene barna bruker, ved å teste dem selv.
- Snakk med barna om hva de gjør på nett, og ha tillit til at ungdom kjenner sin digitale hverdag best. God kommunikasjon og tillit er viktig.
- Digital kompetanse er viktig for å kunne gi råd og hjelpe ungdommene når de møter utfordringer på nett. Det gjør det lettere å involvere seg.
- Lag foreldrekonto i appene som de yngre barna bruker, for å følge med på deres aktivitet.

kan være med på å redusere bekymringer og håndtere dilemmaer. Kunnskap setter foreldre i stand til bedre å balansere beskyttelse og kontroll på en måte som ivaretar barns autonomi, rett til medbestemmelse, lek og fritid, personvern og beskyttelse mot skadelig innhold.

Et verktøy som hjelper foreldre med å administrere og begrense bruk av digitale enheter og innhold, er foreldrekontroll. Løsningen gir muligheter for å sette grenser for tidsbruk, kjøp, apper, kommunikasjon og nettsidebesøk på barnets mobiltelefon og nettbrett. Det er likevel kun 38 prosent av fedre og 32 prosent av mødre som bruker foreldrekontroll for å styre barnets aktiviteter på nett,³ noe som tyder på at det kan være vanskelig for foreldre å sette seg inn i mulighetene for foreldrekontroll.

Det pågår mye arbeid fra myndighetenes side for å gi foreldre kunnskap til å håndtere barns digitale hverdag. *Foreldrehverdag.no* er en nettressurs utviklet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet for foreldre med barn i alderen 0–18 år. *Foreldrehverdag.no* gir kvalitetssikret informasjon, veiledning og svar på spørsmål, om blant annet barns digitale hverdag. *Foreldrehverdag.no* bidrar til større bevissthet og trygghet i møte med barns digitale hverdag. For å styrke foreldres kompetanse til å ivareta barn i et digitalt samfunn, vil regjeringen videreutvikle innholdet på *foreldrehverdag.no*.

Medietilsynet utvikler veiledningsmaterieell og kampanjer rettet mot foreldre, for eksempel veiledning til foreldre om eksponering for skadelig innhold. Materialet er tilgjengelig på Medietilsynets nettside. Tilbudet spenner fra foreldreveiledere om småbarn og skjermtid som deles ut på helsestasjoner, til kunnskapsbaserte råd til foreldre om dataspill og barns bruk av sosiale medier. I *Barn og medier*-undersøkelsene, kartlegger tilsynet annethvert år barns mediebruk og foreldres kunnskap og holdninger til barns mediebruk. Undersøkelsene brukes blant annet som grunnlag til å utarbeide råd og veiledning til foreldre.

Ulike forutsetninger for å tilegne seg kompetanse

Foreldre har ulike forutsetninger for å følge med på sine barns digitale liv, sette grenser og følge regler og anbefalinger. Den raske utviklingen av teknologi gjør det også utfordrende for foreldre å henge med og ha oppdatert kunnskap til enhver tid. En rapport om digitalt foreldreskap i Norge

viser til at det kan være sosioøkonomiske forskjeller når det gjelder bekymringer for barns skjermbruk.⁴ For eksempel er foreldrene med lav utdanning og inntekt mer bekymret for hvilke risikoer barn kan utsettes for på internett. Rapporten påpeker også at foreldre med høy utdanning har bedre forutsetninger for å følge opp barna sine digitalt, enn foreldre med lavere utdanning og mindre erfaring med digitale medier.

Medieskadelighetsutvalget påpeker videre i sin utredning at det foreldre er bekymret for, ikke nødvendigvis er det samme barn og unge bekymrer seg for. Det kan være vanskelig å fange opp risiko og sette grenser når man ikke har innsikt i barns digitale liv, og foreldre kan være usikre på hvilke regler og anbefalinger som gjelder og hvordan de bør følge opp barnet. Foreldres digitale kunnskaper påvirker evnen til å bistå sine barn, og dermed også hvordan barna håndterer sitt møte med ulike digitale arenaer.

6.2 Råd om tidsbruk og skjermbruk

Foreldre flest bekymrer seg for barns tidsbruk på enten dataspill, mobil eller internett. De bekymrer seg også for hvilket innhold barn får tilgang til og hvilke risikoer de møter. Foreldre er samtidig opptatt av at mobilbruk har positive sider, som å opprettholde relasjoner med venner og familie og hente inspirasjon og ideer til ulike aktiviteter og læring.⁵

6.2.1 Foreldres forhold til barns skjermbruk

Foreldre kan være bekymret for at barn som bruker mye tid på skjerm går glipp av andre viktige aspekter ved livet. Barn kan oppleve at foreldre har en forståelse av at digitale aktiviteter har lavere verdi enn andre aktiviteter. Barn som finner stor glede i digitale aktiviteter, kan oppleve dette som frustrerende.

Det kan være vanskelig for foreldre å ha innsikt i barns nettaktiviteter, noe som kan føre til bekymringer og konflikter. Samtaler mellom barn og voksne om skjermbruk og spill handler ofte om fastsetting av regler for når og hvor lenge barna kan spille eller være på sosiale medier.⁶ Regler for skjermtid kan skape konflikter mellom foreldre og barn, istedenfor å føre til en dialog om hva barna faktisk gjør på nett, eller om hvordan de

³ Elvestad mfl., 2021.

⁴ Elvestad mfl., 2021.

⁵ Elvestad mfl., 2021.

⁶ Nøra mfl., 2022.

Boks 6.2 Nasjonale faglige råd for skjermbruk blant barn, unge og foresatte

Helsedirektoratet har publisert helsefaglige råd om balansert skjermbruk til befolkningen:

Barn under 2 år bør unngå skjerm

- Barn 2–5 år bør begrense skjermbruk til 0,5–1 time daglig på fritiden – mindre er bedre
- Barn 6–12 år bør begrense skjermbruk til 1–1,5 time daglig på fritiden
- Ungdom 13–18 år bør begrense skjermbruk til 1,5–3 timer daglig på fritiden
- Foresatte bør begrense egen skjermbruk når de er sammen med barn og unge

Rådene har som mål å belyse sammenhengen mellom skjermbruk og helseutfall, og bidra til å fremme hensiktsmessig og balansert bruk av digitale medier på fritiden. Rådene omhandler skjermbruk på fritiden, tiden som er utenom barnehage, skole, jobb eller skolearbeid.

skal klare å balansere mellom skjermtid og andre aktiviteter. Skjermbrukutvalget viser også til at foreldre kan kjenne på dårlig samvittighet fordi de ikke klarer å engasjere seg og ha positive opplevelser med barna på skjerm. Mange foreldre oppgir også at de selv bruker for mye tid på nett, og mange uttrykker at scrolling og skjermtid går utover samvær og relasjon med barna.⁷

Medieskadelighetsutvalget viser i sin utredning til at foreldre må anerkjenne og respektere barns medieopplevelser for at barn skal kunne utvikle kompetanse og kunnskap. Hvordan barn og foreldre snakker sammen om nettbruk, og hvordan foreldre forholder seg til sine barns digitale hverdag, påvirker hvordan barnet opplever oppveksten sin. Foreldre som veileder og hjelper barna med å navigere trygt på nett, kan bygge tillit. Ved å engasjere seg i de ulike sidene ved barns digitale liv, kan foreldrene få bedre forståelse og kunnskap og slik bli en reell støtte for barna i den virkeligheten de vokser opp i. Gjennom samtaler mellom foreldre og barn om positive og negative sider ved bruk av sosiale medier og spill, kan både foreldre og barn rustes til en sunnere bruk.⁸

⁷ Elvestad mfl., 2021.

Når barna skal få tilgang på smarttelefon, er også et viktig spørsmål for mange foreldre. Barn og unge opplever ofte at det er viktig med like regler og muligheter når det kommer til teknologi og mobiltelefon. Barn kan føle seg utestengt når venner på samme alder får smarttelefon før dem. Telefonen kan bli en viktig del av hverdagen og ta mye tid. Barn bruker blant annet smarttelefon til å kommunisere og spille med venner. For barn som ikke har telefon, kan det skape en følelse av utenforskap. Som omtalt under kapittel 6.3, er spørsmålet om når barn skal få tilgang på mobiltelefon diskutert både blant foreldre, i FAU og i ulike foreldreinitiativ. Regjeringen ønsker å hjelpe foreldrene med å ta stilling til når barn skal få tilgang på smarttelefon gjennom å gi felles råd om tidsbruk og skjermbruk, se kapittel 6.2.2, styrke dialogen med foreldreutvalgene, se kapittel 6.3. og videreutvikle veiledningen til foreldre på *foreldrehverdag.no*, se kapittel 6.1.2.

6.2.2 Faglige råd om skjermbruk

Mange barn og unge rapporterer at de ønsker mindre skjermtid, men synes det er vanskelig å begrense dette, spesielt om kvelden. Skjermtid kan gå på bekostning av søvn, skolearbeid, fysisk aktivitet, lek og sosialt samvær med familie og venner. Regjeringen mener at dette er bekymringsfullt. For å støtte foreldre i å håndtere barns skjermtid og finne en sunn balanse, har regjeringen gitt sektormyndighetene i oppdrag å utvikle og gjøre kjent nasjonale faglige råd om skjermbruk til ulike aldersgrupper. Helsedirektoratet leder arbeidet, der blant annet Medietilsynet deltar. Rådene skal omhandle anbefalt tidsbruk for søvn, skjermbruk som inkluderer vanedannende algoritimestyrte apper, fysisk aktivitet, sosiale aktiviteter og andre daglige aktiviteter i hverdagen tilpasset ulike aldersgrupper. Dette er en oppdatering av de eksisterende nasjonale folkehelsefaglige anbefalinger om skjermbruk fra 2019.⁹ Barn, unge og foresatte er hovedmålgruppen, men rådene skal kommuniseres og utvikles som grunnlag for praktiske verktøy også for offentlige tjenester, for eksempel helsetjenesten. Rådene skal sees i sammenheng med det arbeidet som gjøres i utdanningssektoren rettet mot barnehage og skoler.

Sverige har revidert sine anbefalinger¹⁰ og oppfordrer nå barn og unge opp til og med 18 år til

⁸ Nøra mfl., 2022.

⁹ Helsedirektoratet, 2019.

¹⁰ Folkhälsomyndigheten, 2024b.

å begrense skjermtiden sin. Regjeringen vil legge til rette for økt internasjonalt samarbeid og kunnskapsutvikling, for å utarbeide kunnskapsbaserte råd og anbefalinger om barns digitale oppvekst. I tillegg til anbefaling til foreldre, vil regjeringen rette oppmerksomheten mot nettverkselskapene og innholdsleverandørene som spiller en viktig rolle i å legge premissene for barns skjermbruk, se kapittel 9.

6.3 Foreldres samarbeid med barnehage og skole

Barnehagen skal legge til rette for foreldresamarbeid og god dialog med foreldrene. I mange barnehager foregår dette samarbeidet gjennom digitale verktøy. Barnehagene må balansere foreldres ønske om informasjon om hva som skjer i løpet av barnehagedagen opp mot barns behov for at ansatte får være til stede for dem i barnehagedagen. Barnehagene må ha et gjennomtenkt forhold til hva og hvor mye de dokumenterer. Barnehageansatte skal ha tilstrekkelig kunnskap for å ivareta barns personvern. Det kommer fram av *Strategi for digital kompetanse og infrastruktur i barnehage og skole* at Utdanningsdirektoratet vil ha dialog med Foreldreutvalget for barnehager (FUB) og andre aktører om bruk av digitale medier i barnehagen, og i barnehage-hjem-samarbeid.

Når det gjelder skole, får de aller fleste elevene på 1.–4. trinn tildelt en digital enhet fra skolen.¹¹ Foreldre gjør ulike vurderinger om når de vil gi digitale enheter til sine barn, og hvordan tilgangen til de digitale enhetene styres. Når skolens enhet er med hjem, kan foreldrene oppleve at de mister mulighet til å regulere barns skjermbruk. For noen kan det bidra til økt konflikt hjemme.¹²

Det følger av læreplanverket at skolen skal sørge for at foreldre og foresatte får nødvendig informasjon, slik at de gis mulighet til å ha innflytelse på sine barns skolehverdag.¹³ Gratisprinsippet for opplæringen skal også gjelde når skolen velger å bruke digitale løsninger i samarbeidet med hjemmet. Hvis foreldre ikke har tilgang til digitale enheter, internett eller har lav digital kompetanse, kan dette være et hinder for et godt barnehage- og skole-hjem samarbeid. Da må

barnehagene, skolene og deres eiere legge til rette med god oppfølging på andre måter.

Mange foreldre ønsker å vite hva elevene gjør digitalt på skolen, og få tilgang til elevenes digitale læremidler. Foreldrene har ulike erfaringer og holdninger til teknologi i skolen. I følge Skjermbrukutvalget, er det slik at de som mener at det er for mye digitale løsninger i skolen, erfarer i mindre grad at elevene opplever mestring og motive-res av digital teknologi i skolen. I Foreldreutvalget for grunnopplæringen (FUG) sin foreldreundersøkelse om digitalisering i skolen framgår det også utfordringer i samarbeidet med foreldrene når det gjelder digital læring. Blant foreldre som har dårlige digitale ferdigheter, oppgir hele 72 prosent at de i liten grad kan følge med og støtte barnet sitt når opplæring og skolearbeid skjer på den digitale enheten.¹⁴ I følge Skjermbrukutvalget kan mangel på digitale ferdigheter utgjøre en ekstra barriere for enkelte familier når det gjelder å følge med på og støtte barnet når de arbeider på skolens digitale enhet. Foreldres digitale kompetanse kan ofte ha en sammenheng med utdanningsnivået deres.¹⁵ Skolen må ha god dialog med foreldre om skolens mål og rammer for bruk av digital teknologi, og foreldre må få tilpasset inn-syn i elevenes utvikling og læringsarbeid.

Mange foreldre er bekymret for at elevene kan bli utsatt for skadelig innhold gjennom skolens digitale enheter. Foreldrene kan få informasjon om hvordan skolen skjermer elevene fra skadelig innhold gjennom foreldremøter, i skolens FAU eller andre samarbeidsarenaer. Det samme gjelder hvordan skolen jobber med å utvikle elevenes digitale dømmekraft. Skolen bør også informere foreldre om hvor de kan finne utdypende informasjon om digital dømmekraft og trygg nettbruk. Utdanningsdirektoratet har utviklet relevante ressurser og filmer om samarbeid mellom hjem og skole som skolene kan bruke i dette arbeidet. Mange foreldre bruker også FAU eller foreldremøter på skolen som arena for å diskutere elevenes bruk av inter-nett, mobiltelefoner eller sosiale medier på fritiden, og blir for eksempel enige om felles grenser for når elevene skal få mobiltelefon. Regjeringen vil styrke dialogen med foreldreutvalgene om bruk av digital teknologi i barnehager og skoler og i samarbeidet med hjemmene, inkludert å vurdere tiltak for å støtte skoler og FAUer i arbeidet med å skape en trygg digital hverdag.

¹¹ Utdanningsdirektoratet, 2022.

¹² Medietilsynet, 2023c.

¹³ Kunnskapsdepartementet, 2017a.

¹⁴ Opinion, 2022.

¹⁵ Proba samfunnsanalyse, 2023.

6.4 Konsekvenser av foreldres skjermbruk

Digitale verktøy er ikke bare en integrert del av barns hverdag, de er også en integrert del av familielivet. I *EU Kids Online* undersøkelsen oppgir over 90 prosent av foreldrene at de benytter internett flere ganger daglig og at de bruker flere ulike digitale verktøy som mobiltelefon eller nettbrett.¹⁶ En del av skjermbruken er koblet til barn, for eksempel når foreldre skal hente og gi informasjon om barns fritidsaktiviteter som trenings-tider eller dagnader, for å få informasjon om barnehagehverdagen, eller for å følge med på skoleaktiviteter som lekser og turer.

6.4.1 Barn kan påvirkes av foreldres skjermbruk

I barns første leveår, er foreldrenes digitale hverdag også barnas digitale hverdag. Det er mye som er usikkert når det gjelder hvordan barn påvirkes av foreldrenes skjermbruk. Det er noen indikasjoner på at skjermbruken kan innvirke på samspillet mellom foreldre og barn. Se også omtale under kapittel 4.2. Skjermbrukutvalget viser til at hjernen er svært mottakelig for påvirkning de fem første leveårene, og manglende stimulering kan påvirke utviklingen negativt. Barn lærer av voksnes praksis, og studier finner at foreldre spiller en avgjørende rolle for barn og unges digitale atferd.¹⁷ Utvalget finner at barn lærer best i samspill med trygge voksne, og at skjermbruk ikke har noen positive effekter på de yngste barna. De viser til en kunnskapsgjennomgang fra Folkehelseinstituttet i 2022 som fant at barn viser tegn til stress når foreldre bruker mobile skjermer i leke- og samspillsituasjoner. Den svenske Folkhälsomyndigheten refererer i sin kunnskapsoppsummering fra 2024 til en amerikansk studie som viser at foreldres bruk av mobile enheter kan ha en negativ sammenheng med barns psykiske helse.¹⁸ Videre viser Skjermbrukutvalget til at mobilbruk kan bidra til at foreldre blir mindre oppmerksomme på barnas behov. Skjermbrukutvalget viser til at hyppig bruk av mobiltelefoner, spesielt når det fører til manglende oppmerksomhet og interaksjon med barna, kan ha negative konsekvenser for barns trivsel og følelse av tilhørighet. Derfor mener Skjermbrukutvalget at skjermbruk bør være svært begrenset for barn mellom null og to

år, og at voksne også bør redusere sin skjermbruk når de er sammen med små barn. For alle barn er det viktig å balansere skjermbruk med aktiviteter som fremmer normal utvikling, som søvn, fysisk aktivitet, lek og sosialt samspill. Det er derfor viktig at voksne er bevisste på at de er rollemodeller også når de bruker digitale verktøy, og på når og hvordan de bruker skjerm når de er sammen med barna.

6.4.2 Foreldres ansvar for barns personvern

Utviklingen innen kunstig intelligens og algoritmer gjør at det i økende grad samles data om barn. Noen barn får digitale profiler før og umiddelbart etter at de er født, knyttet til foreldres bruk av digitale tjenester. Dette skjer for eksempel gjennom datainnsamling fra graviditetsapper og digitale produkter som overvåker spedbarns søvn og helse. Slike profiler kan følge barn gjennom hele oppveksten og kan også få betydning senere i livet.

Ifølge forskning om sharenting – foresattes deling av innhold om barna sine i sosiale medier – deler flesteparten av foreldre bilder av barna sine.¹⁹ Foreldres motivasjon for å dele bilder kan være å holde kontakt med familie og venner. De fleste som deler, om det er foreldre, besteforeldre eller andre voksne, har ikke alltid kjennskap til at deling av opplysninger om barn, inkludert bilder, kan være problematisk både av personvernhen-syn, og ut fra mer etiske hensyn. I noen tilfeller bryter deling av informasjon med barns personvern og hvilke regler som gjelder for barns medvirkning og selvbestemmelse. Det kan gjelde bilder som oppfattes som uskyldige av foreldre, men som barn ikke ønsker skal deles. Dette kan også være opplysninger om barn som befinner seg i sårbare situasjoner, som for eksempel på sykehus, eller som er del av familiekonflikter, i foreldretvist-saker eller barnevernssaker. Denne forskningen viser videre at barn ønsker medbestemmelse for hva foresatte deler om dem fra tidlig alder for å få kontroll over sine digitale identiteter. Som nevnt over kan deling for noen barn starte før de er født eller er i stand til å samtykke til at personopplysninger om dem deles på internett. Å offentliggjøre bilder og andre personopplysninger av barn uten barnets samtykke kan krenke barns rettigheter.

Det kan være en utfordring for foreldre å finne den rette balansen mellom beskyttelse og barns rett til privatliv. Krenking av barns personvern kan omfatte det å følge med på hva barn gjør på

¹⁶ Elvestad mfl., 2021.

¹⁷ Gudmundsdóttir mfl., 2024.

¹⁸ Folkhälsomyndigheten, 2024a.

¹⁹ Reich mfl., 2023.

nett, overvåke barna gjennom stedstjenester og lignende. Foreldre har mulighet til å sjekke barns søkehistorikk, innhold på deres mobiltelefon, samt følge deres bevegelser gjennom mobiltelefoner og smartklokker som kan spores ved hjelp av GPS-teknologi og lokasjonstjenester. Når foreldrene sporer barna i det skjulte røkker det ved barns rett til privatliv og tilliten mellom barn og foreldre. Det kan også krenke barns personvern. FNs barnekomité advarer i generell kommentar 25 mot rutinemessig overvåkning av barn og unge.

Personvernkommisjonen viser i sin utredning til at personopplysningsregelverket i dag ikke direkte regulerer hvilken rett foreldre har til å publisere personopplysninger om egne barn, eller om Datatilsynet kan pålegge sletting av personopplysninger som foreldre har lagt ut om sine barn. Regjeringen la i april 2025 fram forslag til ny barnelov, Prop. 117 L (2024–2025). Lovforslaget slår fast at barn har en egen rett til personvern, og at foreldrene har et viktig ansvar for å ivareta dette. Bestemmelsen er overordnet, og har et pedagogisk og bevisstgjørende formål. Bestemmelsen gir ingen andre regler om når barn har kompetanse til å samtykke til deling og behandling av personopplysninger, enn det som følger av vergemålsloven, personopplysningsloven og ulike særlover. Den slår likevel fast at foreldre skal gi barn stadig større grad av medvirkning og selvbestemmelse i personvernspørsmål, i takt med alder og modning, barnets evne til å forstå hva beslutningen handler om, arten av personopplysningene, hvilken karakter bruken av opplysningene har, hva som er formålet med bruken, og hvilke konsekvenser bruken kan ha for barnets personvern. Bestemmelsen tydeliggjør barns rett til å nekte foreldrene å publisere bilder, film og lydopptak av dem.

6.4.3 Filming, deling og strømming av fritidsaktiviteter

Det har blitt vanlig å strøme og filme fritidsaktiviteter, for eksempel konserter, forestillinger eller kamper. En utfordring i slike situasjoner er hvorvidt barn og unge har gitt samtykke til å bli filmet, til at bildene deles, og om de har en reell mulighet og til å nekte i en situasjon hvor foreldre, venner og lagkamerater ønsker å dele. For barn på hjemmelig adresse vil dette være særlig utfordrende. Det synes å være en viss bevissthet om kravet om å hente inn samtykke ved publisering av bilder og filmer da flere paraplyorganisasjoner for fritidsaktiviteter har både informasjon og maler for å

hente inn samtykke. Det er likevel usikkert hvordan dette praktiseres, og hvor mange bilder av barn som ligger tilgjengelig på internett uten at de selv eller foresatte er klar over det.

Datatilsynet oppdaterte i 2023 en veileder for strømming av idrettsarrangement for barn, hvor hovedbudskapet er at strømming av idretter hvor flere barn eller unge filmes samtidig, ofte ikke vil kunne gjennomføres lovlig etter personvernregelverket. Dersom privatpersoner, slik som familie eller venner, deler eller strømmes på en større eller ubestemt krets på internett, vil også de samme reglene gjelde. Foreldres filming av fritidsaktiviteter for utelukkende personlig bruk er imidlertid som regel ikke omfattet av personvernregelverket.²⁰ Idrettsstyret gikk i 2023 inn for å som hovedregel ikke åpne for strømming av breddearrangementer. Idrettsstyret la under behandlingen vekt på personvernregler, barns beste-vurderinger og viktigheten av å følge Datatilsynets regler.

6.5 Fosterforeldres digitale utfordringer

Fordi fosterforeldre i dag ikke har tilgang til å representere fosterbarnet digitalt, har de dårligere forutsetninger for å ta hånd om barna på en god og sikker måte. I tillegg går det mye tid med til å dokumentere relasjonen mellom barnet og fosterforeldrene. Ifølge Norsk Fosterhjemsforening opplever en del fosterforeldre dette som en stor belastning. I tillegg til at barnevernstjenestene bruker ressurser på å sende manuelle stadfestinger til relevante instanser, kan manglende informasjon om hvem som skal representere et barn som bor i fosterhjem, være til hinder for en effektiv og trygg forvaltning hos offentlige aktører.

For å fremme stabilitet og forutsigbarhet mener regjeringen at fosterforeldre bør få tilgang til digitale tjenester for barn de utøver omsorgen for, tilsvarende det foreldre har for barna sine. Regjeringen utreder en løsning for å gi fosterforeldre digital tilgang til tjenester på vegne av fosterbarnet, som *Helsenorge* og andre digitale plattformer. Løsningen som utredes innebærer at aktuelle brukere av folkeregisteret kan hente ut informasjonen om hvem som representerer barnet, slik at blant annet offentlige myndigheter kan gi fosterforeldrene tilgang til digitale tjenester på vegne av barnet. Økonomiske og administrative konsekvenser av et konkret forslag må utredes.

²⁰ Datatilsynet, 2023.

7 Barn og unge skal kjenne sine rettigheter og vite hvordan de kan være trygge på internett



Figur 7.1

Der foreldre før var det trygge mellomledet mellom verden og barnet, er det nå med den digitale utviklingen en hel verden som kan ta kontakt med barna direkte, når de fra tidlig alder er tilstede på digitale plattformer. Voksne kan ikke være til stede til enhver tid i barns digitale liv. Det er derfor nødvendig å ruste barn slik at de klarer å håndtere utfordringene de møter på nett og at de vet hvor de kan be om hjelp når de trenger det.

Regjeringen har som mål at barn og unge skal utvikle god digital kompetanse og dømmekraft, slik at de kan delta, ta informerte valg og være trygge i dagens og framtidens digitale samfunn. Barn og unge trenger kompetanse som gjør at de både kan utnytte mulighetene som digitale verktøy gir, og kan håndtere risikoene de møter når de bruker verktøyene. Digital kompetanse er en forutsetning både for å oppfylle barns rett til å få informasjon og delta i samfunnet, og retten til beskyttelse. Skolen har en sentral rolle for å bidra til at alle barn og unge utvikler slik kompetanse, og til å redusere digitale skiller i befolkningen.

Regjeringen vil:

- Legge fram en strategi for å styrke befolkningens motstandskraft mot desinformasjon
- Utvikle en nasjonal strategi for en åpen og opplyst offentlig samtale, som skal omhandle hvordan regjeringen legger til rette for et vel fungerende ytringsrom, god ytringskultur og ytringsberedskap
- Utvikle støtteressurser, veiledning og råd for bruk av KI i skolen
- Innhente erfaringer med bruk av KI i skolen nasjonalt og internasjonalt, og legge et føre var-prinsipp til grunn, særlig overfor de yngste elevene
- Utrede hvordan skolen skal møte behovene for digitale ferdigheter, i lys av teknologiutviklingen, framtidige behov og kunnskap om barns digitale hverdag
- Styrke den profesjonsfaglige digitale kompetansen til lærere i barnehage og skole
- I samarbeid med KS iverksette tiltak for å støtte kommuner og fylkeskommuner i arbeidet med å sikre nødvendig kunnskap om personvern og

informasjonssikkerhet for alle ansatte i skolen som skal ha tilgang til personopplysninger

- Følge opp regelverksetterlevelsen knyttet til universell utforming av digitale læremidler, blant annet gjennom standardiseringsarbeid i regi av Standard Norge
- Følge opp utredningen om hvordan man best kan etablere en eller flere felles støttetjenester for ivaretagelse av personvern, informasjonssikkerhet og universell utforming i digitale læremidler og læringsressurser
- Følge opp nasjonale anbefalinger for mobilbruk i skolen, og foreslå strammere regulering om nødvendig
- Følge med på bruken av Utdanningsdirektoratets anbefalinger om hvordan skolene kan beskytte elever mot skadelig innhold på nett
- Utvikle støttemateriell for god digital praksis og elevenes digitale kompetanse, i samarbeid med kommunal sektor og relevante aktører
- Videreføre samarbeidet med *Tenk!* og *Faktisk.no*
- Følge opp resultatene fra International Computer and Information Literacy Study (ICILS) 2023

7.1 Kunnskap, ferdigheter og dømmekraft

Barn og unge må kunne bruke teknologi på en egnet og ansvarlig måte, i tråd med deres alder og modenhet. De må ha evne til å vurdere kritisk den informasjonen de får tilgang til når de bruker digitale verktøy, og kunne reflektere over egen og andres digitale praksis. De må også kjenne grensene for egne og andres rettigheter digitalt, og kunne søke informasjon for å danne egne meninger og demokratisk deltakelse.

Digital kompetanse

Digital kompetanse handler om å mestre det digitale livet og være kritisk og selvstendig i møte med mediene.¹ De fleste barn og unge vet hvordan de skal bruke en mobiltelefon eller en datamaskin, eller installere en app på mobiltelefonen.² Slik teknisk kompetanse er likevel bare en del av den digitale kompetansen barn og unge trenger, og er ikke tilstrekkelig til å kunne håndtere helheten i den digitale hverdagen. Den internasjonale undersøkelsen ICILS, se kapittel 2.2.4, viser at norske niendeklassinger ligger signifikant over

det internasjonale gjennomsnittet i digital kompetanse. Elever fra hjem med høy sosioøkonomisk status har høyere digital kompetanse enn de fra hjem med lav sosioøkonomisk status. Innvandringsbakgrunn, hvilket språk som snakkes hjemme, og elevenes tilgang på digitale verktøy hjemme har sammenheng med elevenes resultater i digital kompetanse.³

Digital dømmekraft

Digital dømmekraft inkluderer å lære, identifisere og å håndtere risiko på nett. Selv om voksne og myndighetene har et viktig ansvar for å trygge det digitale miljøet barn vokser opp i, er det verken mulig eller ønskelig å fjerne alt som er vanskelig på nett, eller å overvåke alt barn gjør der. Digital kompetanse og dømmekraft bidrar til å sette barn i stand til å identifisere innhold eller adferd på internett som kan være skadelig, og gjøre det enklere for dem å handle riktig i møte med slikt innhold. For å kunne beskytte seg selv og andre må barn og unge samtidig kjenne sine rettigheter, og vite hva som er ulovlig eller uakseptabelt på nett. Dette er viktig for å forebygge uønskede hendelser, og kan bidra til at barn og unge blir mer kompetente i møte med skadelig eller ulovlig innhold.

Barn må ha god digital dømmekraft for å beskytte sitt eget personvern, for eksempel ved å endre innstillinger for behandling av personopplysninger i sosiale medier, og å være oppmerksomme på å ikke gi fra seg personlig eller sensitiv informasjon i grupper med ukjente brukere. Sensitiv informasjon kan være informasjon om hvor man bor, hvilken skole man går på, familie, relasjoner og interesser – men særlig informasjon om sårbarheter, utfordringer, diagnoser, eller seksualitet. Slik informasjon kan utnyttes og brukes til å identifisere mulige mål for grooming og overgrep, svindel eller liknende. En bevisst kritisk holdning til digitale verktøy og sosiale medier er viktig for at barn og unge skal kunne vurdere og forstå informasjon og samhandling på nett.

Kritisk medieforståelse

Mengden informasjon og kildene til informasjon gjør det vanskelig å skille mellom hva som er pålitelig og ikke. For eksempel kan videoer på internett eller blogger være nyttige og gode kilder til kunnskap, men de kan også inneholde ulike former for upålitelig informasjon. Kritisk medie-

¹ Staksrud, 2021.

² Smahel mfl., 2020.

³ Rohatgi mfl., 2024.

forståelse og ferdigheter i å skille falsk fra sann informasjon kan gjøre barn i stand til å bruke informasjon fra internett godt. Regjeringen vil lansere en strategi for å styrke motstandskraften mot desinformasjon i 2025. Strategien vil blant annet se på hvordan myndighetene kan bidra til å styrke den kritiske medieforståelsen i befolkningen, herunder barn og unge, slik at folk blir i stand til å selv vurdere hvorvidt informasjon, bilder og video er troverdige.

Store deler av den digitale hverdagen foregår på kommersielle plattformer der salg av annonseplass er en del av forretningsmodellen. Det er en utfordring at innholdet iblant er vanskelig å skille fra reklame. Myndighetene har ansvar for å beskytte barn mot skadelig og ulovlig reklame, og skjult reklame er forbudt. Samtidig må barn og unge kjenne til markedsføring på internett og settes i stand til å identifisere hvilket innhold som er reklame. De må også vite hvilken type reklame som er ulovlig, og som er ulovlig å rette mot barn, for å ha mulighet til å melde fra dersom de eksponeres for den type reklame. Regjeringen vil utvikle og oppdatere veiledere og regelverket om reklame og kommersielt og skadelig innhold i skolen som svarer på utfordringene som følger av den teknologiske utviklingen

Kulturen for yringer på internett påvirker hvorvidt barn og unge kan uttrykke seg og delta i den offentlige samtalen, se kapittel 2.3.2. Regjeringen vil legge fram en nasjonal strategi for en åpen og opplyst offentlig samtale høsten 2025. Strategien skal redegjøre for regjeringens arbeid med å sikre ytringsfrihet i praksis – inkludert hvordan

det tilrettelegges for et velfungerende ytringsrom, en god ytringskultur, og ytringsberedskap hos borgerne. Arbeidet følger opp Ytringsfrihetskommisjonens utredning.

7.2 Digital kompetanse i barnehage og skole

Regjeringen vil at barn i hele Norge skal ha tilgang til et likeverdig barnehage tilbud av høy kvalitet. Barnehagens digitale praksis skal bidra til barnas lek, kreativitet og læring i tråd med rammeplan for barnehagen, og til at alle barn har inkluderende, trygge og gode miljøer i barnehagen. Videre vil regjeringen ha en fellesskole der alle elever lærer, mestrer og trives godt. Elevene skal utvikle digital kompetanse i tråd med læreplanverket, og ha inkluderende, trygge og gode digitale miljøer i skolen. Skolen skal motvirke digitalt utenforskap gjennom å sørge for at alle elever utvikler tilstrekkelig digital kompetanse til å fungere i samfunns- og arbeidsliv.⁴

7.2.1 Barnehagens digitale praksis

De fleste barn i barnehagealder er i kontakt med digitale enheter og medier utenfor barnehagen. Noen har digitale erfaringer og referanser før de kommer i barnehagen. Dette må de ansatte i barnehagen forholde seg til på lik linje med alle andre erfaringer som utgjør deler av barnets oppvekst og dannelse. Barnehagen skal utøve digital dømmekraft og bidra til at barna utvikler en begynnende etisk forståelse knyttet til digitale medier.⁵

Det er i hovedsak de eldste barna i barnehagen som bruker digitale løsninger i pedagogiske opplegg.⁶ Bruk av digitale verktøy i det pedagogiske arbeidet i barnehagen skal støtte opp om barns læreprosesser og bidra til å oppfylle rammeplanens føringer for et rikt og allsidig læringsmiljø for alle barn. Samtidig skal digitale verktøy brukes med omhu og ikke dominere som arbeidsmåte. Regjeringen og KS ønsker å legge til rette for at alle som jobber i barnehagene har mulighet til å ta gode valg i bruk av teknologi og medier i det pedagogiske og administrative arbeidet.

Boks 7.1 Dubestemmer.no

Dubestemmer.no er et undervisningsopplegg om personvern, digital dømmekraft og nettvett utviklet i samarbeid mellom Datatilsynet og Utdanningsdirektoratet. Siden er spesielt rettet mot elever og lærere, men også foreldre, og andre voksne som jobber med barn og unge kan finne nyttig informasjon der. *Dubestemmer.no* gir et godt utgangspunkt for undervisning om en rekke temaer, inkludert personvern, KI, nettmobbing, kildekritikk, sosiale medier, samt trygg bruk av spill og apper. Målet med opplegget er å gi økt bevissthet, refleksjon og kunnskap om personvern, og de valgene barn og unge i alderen 9 til 18 gjør gjennom bruk av digitale medier.

⁴ Kunnskapsdepartementet, 2023.

⁵ Utdanningsdirektoratet, 2023a.

⁶ Sintef, 2019.

Boks 7.2 Strategi for digital kompetanse og infrastruktur i barnehage og skole

Våren 2023 la regjeringen og KS fram *Strategi for digital kompetanse og infrastruktur i barnehage og skole (2023–2030)*. Strategien peker retningen fram mot 2030 for hvordan stat og kommuner kan møte utfordringsbildet med digitalisering i barnehagen og skolen. Strategien flytter fokuset fra kvantitet til kvalitet, med balansert bruk av teknologi, og til hva som er det beste for elevenes læring. Digitaliseringen i sektoren skal være ansvarlig, forankret i et godt kunnskapsgrunnlag, og bli gjennomført planmessig. Strategien løfter fram områdene personvern, informasjonssikkerhet og universell utforming med særlig prioritet, og har tiltak for å styrke kunnskapsgrunnlaget, økosystemet rundt digitale læremidler og fellesløsninger samt for veiledning og støtte til sektor.

7.2.2 Elevenes digitale kompetanse

Digital kompetanse er både kompetanse i fagene og ferdigheter på tvers av fag som elevene trenger for å lære og leve i et digitalt samfunn. Digital kompetanse er viktig for å utvikle elevenes identitet og sosiale relasjoner, og for å kunne delta i videre utdanning, arbeid og samfunnsliv. Digitale ferdigheter er en av fem grunnleggende ferdigheter i læreplanverket, og består av å innhente og behandle informasjon, være kreativ og skapende med digitale ressurser, og å kommunisere og samhandle med andre i digitale omgivelser. Dette innebærer å kunne bruke digitale ressurser hensiktsmessig og forsvarlig for å løse praktiske oppgaver. Digitale ferdigheter innebærer også å utvikle digital dømmekraft ved å tilegne seg kunnskap, gode strategier for nettbruk og evne til refleksjon og kritisk tenkning.⁷

I Meld. St. 34 (2023–2024) *En mer praktisk skole – Bedre læring, motivasjon og trivsel på 5.–10. trinn* peker regjeringen på at utviklingen innenfor blant annet teknologi som bruker kunstig intelligens gjør at det må vurderes hvilke ferdigheter elevene har behov for i framtiden, og

hvordan de skal utvikles. Å ha en kritisk holdning og evne til å forstå hvordan teknologien virker, blir stadig viktigere. Evne til kritisk tenking og god dømmekraft er også helt sentralt for å kunne forholde seg aktivt til det som skjer i livet og samfunnet, og slike ferdigheter utvikles gradvis over tid.

De digitale ferdighetene slik de er beskrevet i læreplanverket, må treffe framtidens behov både i lys av den pågående samfunns- og teknologiutviklingen og det som nå er kjent om skadevirkninger av ukritisk bruk. Regjeringen foreslår derfor tiltak for å oppnå en mer balansert bruk av digital teknologi på de laveste trinnene med utgangspunkt i føre var-prinsippet. Tiltakene vil medføre enkelte endringer i læreplanverket, som vil sendes på høring i løpet av 2025. Regjeringen har samtidig bedt Utdanningsdirektoratet vurdere om digitale ferdigheter fortsatt skal defineres som en grunnleggende ferdighet i læreplanene, og utrede innføring av teknologifag i skolen, slik at skolen møter behovene for digitale ferdigheter, i lys av teknologiutviklingen, framtidige behov og kunnskap om barns digitale hverdag.

Omfanget og innretningen på det digitale arbeidet i skolen skal være tilpasset læreplanen, og elevenes alder, modenhet og behov. De fleste elever har det bra i norsk skole, men det er noen bekymringsfulle utviklingstrekk. Det er enkelte negative læringsresultater blant annet i leseferdigheter, det er økende utfordringer i skolemiljøet, økende skolefravær og økende opplevelse av skolerelatert stress og press. Lesing av lengre tekster er viktig for å utvikle gode leseferdigheter, men skjermer er særlig dårlig egnet til å lese lengre, sammenhengende informasjonstekster. Skjermbrukutvalget peker på at nedgangen i leseferdigheter, samt økningen i antall elever på laveste leseferdighetsnivå, taler for at elevene bør lese mer på papir, og de bør også lese lengre, sammenhengende tekster i større grad enn det gjøres i dag. Mange elever blir også distraheret av egen og andres bruk av digitale ressurser.⁸ Det er derfor nødvendig med en mobilisering rundt læring, lesing og konsentrasjon og en større bevissthet om når bruk av digitale verktøy fremmer læring.

Regjeringen er bekymret for at mye lesing på skjerm, har bidratt til svakere leseferdigheter. Flere tiltak for å bedre elevenes lese- og skriveferdigheter er omtalt i Meld. St. 34 (2023–2024).

⁷ Utdanningsdirektoratet, 2023c.

⁸ OECD, 2023; Rohatgi mfl., 2024.

Kunstig intelligens i skolen

Kunstig intelligens (KI) vil være en viktig del av framtiden til elevene. Det må skolen forberede dem på. Elever, særlig fra ungdomsskolealder og oppover, møter allerede på KI på internett og sosiale medier, gjennom KI-generert innhold og som arbeidsverktøy. Skolen må ruste elevene for en framtid med KI, der de blir i stand til å handle med etisk bevissthet, og kritisk reflektere over hvilke konsekvenser teknologien har for individet og samfunnet.

Gjennombruddet av generativ KI kan gi store muligheter for tilpasninger og støtte til både lærere og elever. Samtidig utfordrer også KI deler av dagens praksis i skolen. I sine råd om KI i skolen løfter Utdanningsdirektoratet fram viktigheten av å jobbe med digital dømmekraft, kildeskritikk, etikk, personvern og demokrati i opplæringen. Lokale skolemyndigheter, skoleledelse og lærere må ta hensyn til elevenes alder og modenhet ved bruk av generativ KI, og vise særlig forsiktighet overfor yngre barn. Regjeringen vil utvikle støtteressurser, veiledning og råd for bruk av KI i skolen. Regjeringen vil også innhente erfaringer med bruk av KI i skolen nasjonalt og internasjonalt, og legge et føre var-prinsipp til grunn, særlig overfor de yngste elevene.

7.2.3 Digital kompetanse for ansatte i barnehagen og skolen

Barnehagelærere og lærere har ansvaret for det pedagogiske og faglige arbeidet og har behov for å oppdatere kompetansen sin jevnlig. Regjeringen vil også gi andre yrkesgrupper i barnehage og skole gode muligheter for kompetanseutvikling. Å styrke kompetansen til lærere og andre ansatte er viktig for kvaliteten i barnehage og skole, og for at alle barn og elever skal få et tilbud som gir utvikling, læring, mestring og trivsel.

Barnehageansattes kompetanse har stor betydning for å ivareta forpliktelsene i rammeplanen om å sikre riktig, forsvarlig og hensiktsmessig bruk av digital teknologi. Det er barnehageeierne som har ansvar for nødvendig og relevant kompetanse i sine barnehager til å oppfylle krav i barnehageloven og rammeplanen. Regjeringen har gode ordninger for etter- og videreutdanning som støtter opp under barnehageeiers ansvar.

Ansatte i barnehage, skole og skolefritidsordning (SFO) er viktige personer i barn og unges hverdagsliv, både gjennom lek, læring og omsorg, og som trygge voksne ved negative opp-

levelser på internett. Gode relasjoner mellom barn, unge og de ansatte er sentrale for læring, utvikling og trivsel. Læreren er den viktigste faktoren for barn og unges læring, men andre ansatte som assistenter, fagarbeidere, rådgivere og miljøarbeidere er også viktige støttepersoner og rollemodeller. De kan bidra med gode samtaler om både positive og negative opplevelser på nett. Forskning tyder likevel på at barn og unge synes lærere er lite relevante å snakke med om negative erfaringer på internett.

For at elevene skal få den digitale kompetansen de har behov for, må skolen ha lærere med god profesjonsfaglig digital kompetanse.⁹ Lærerne skal blant annet kunne utvikle elevenes lærelyst, læringsstrategier og kompetanse til å lære i digitale omgivelser, vurdere når bruk av digitale ressurser er hensiktsmessig og forstå hvordan den digitale utviklingen påvirker innholdet i fagene. Profesjonsfaglig digital kompetanse innebærer innsikt i gjeldende regelverk og etiske problemstillinger, og evne til å skape et læringsmiljø som er trygt og godt for alle.

Ny teknologi gir nye muligheter og utfordringer for lærerens arbeidsmetoder og for utviklingen av elevenes digitale dømmekraft, fagkunnskaper og grunnleggende ferdigheter. For at lærere i grunnskolen og den videregående skolen skal kunne benytte digital teknologi på en pedagogisk og forsvarlig måte, trenger de jevnlig oppdatering av sin profesjonsfaglige digitale kompetanse. Det er lokal skolemyndighetenes ansvar å sørge for at de ansatte har riktig og nødvendige kompetanse til å oppfylle krav i opplæringsloven og læreplanverket, men regjeringen har gode ordninger for etter- og videreutdanning som støtter opp under dette ansvaret.

I 2025 bruker regjeringen nærmere 2,9 mrd. kroner på kompetansetiltak rettet mot lærere og andre ansatte i blant annet barnehage, SFO, skole og kulturskole. Regjeringen har utviklet et nytt helhetlig system for kompetanse- og karriereutvikling for ansatte i barnehager og skoler som nylig er presentert i *Strategi for kompetanse- og karriereutvikling for ansatte i barnehage og skole*. Det helhetlige systemet fases inn i 2025 og 2026. Regjeringen vil styrke den profesjonsfaglige digitale kompetansen til lærere i barnehagen og skolen. Videreutdanningsordningene og tilskuddsordningene for kollektiv kompetanseutvikling gir gode muligheter for å innrette kompetansetiltak ut fra lokale behov, herunder å styrke den profesjonsfaglige digitale kompetansen til de ansatte i barnehage og skole. I

⁹ Kelentrić mfl., 2024.

tillegg er det utviklet flere kompetansepakker med moduler som skal styrke den digitale kompetansen. Kompetansepakkene dekker det digitale læringsmiljøet, uønskede hendelser, identitet på internett, digitale relasjoner, digital inkludering, personvern og digital dømmekraft.

Lærerutdanningene for lærere i barnehage og skole styres overordnet gjennom rammeplaner. I rammeplanene er det føringer om at alle studenter skal ha profesjonsfaglig digital kompetanse når de uteksamineres som lærere. I alle de nasjonale retningslinjene for lærerutdanningene er profesjonsfaglig digital kompetanse blant temaene som skal vektlegges, i tråd med egenarten til den enkelte lærerutdanning. Det er opp til institusjonene å tolke og innføre disse temaene i sine programplaner.

7.3 Trygge digitale læremidler

Elevene skal være trygge når de jobber med digitale læremidler i skolen og deres personvern og informasjonssikkerhet skal ivaretas på en god og sikker måte.

Lokal skolemyndighet har ansvar for at elevene får opplæring i tråd med gjeldende regelverk, inkludert at de utvikler digitale ferdigheter. De skal også forebygge at elever utsettes for skadelig innhold og ivareta informasjonssikkerhet og elevenes personvern. Det må etableres gode tekniske løsninger for filtrering og begrensning av tilgang til skadelig innhold på nett på skolens enheter. Løsningene bør i tillegg hindre at elevene utsettes for reklame som kan føre til kommersielt press. Skolene bør også være oppmerksomme på at elevene kan utsettes for hatefulle kommentarer, negativ påvirkning, og feil- og desinformasjon når de er på skolen.¹⁰

Videre må lokal skolemyndighet håndtere situasjoner dersom elever gir uttrykk for å ha opplevd skadelig innhold på nett og samarbeide med foreldre om elevenes digitale hverdag. I *Strategi for digital kompetanse og infrastruktur* har regjeringen lansert en rekke tiltak som vil bidra til bedre personvern og til å beskytte elevene mot uønsket og skadelig innhold på nett.¹¹

Elever har rett til ytringsfrihet, noe som omfatter frihet til å søke, motta og spre informasjon. Begrensinger i tilgang til nett må avveies mot elevenes ytringsfrihet.¹² En alderstilpasset begrensning av internett- og apptilgang i skolen

kan bidra til å redusere risikoen for at elever blir eksponert for skadelig innhold via skolens enheter, og samtidig utnytte læringspotensialet i digitale verktøy og digitale ressurser på en trygg og god måte. Slike filtre har likevel en begrenset treffsikkerhet og kan gi en falsk trygghet, og kan derfor ikke erstatte opplæringen i digital dømmekraft eller omsorgspersoners rolle og ansvar.

Utdanningsdirektoratet har oppdatert veilederen *Hvordan beskytte elever mot skadelig innhold på nett*, slik at den vil fungere som et godt verktøy for kommuner og skoler.¹³ Utdanningsdirektoratet anbefaler alle lokale skolemyndigheter å sørge for alderstilpassede løsninger som begrenser tilgang til internett og apper i form av filter på elevenes digitale enheter og på skolens nettverk. Dersom elevene har egen digital enhet fra skolen, anbefaler Utdanningsdirektoratet at skolen tar i bruk et filter som innebærer at elevene kun har tilgang til forhåndsbestemt innhold på nett. Dette er særlig viktig dersom elevene bruker den digitale enheten på egenhånd, enten på skolen eller hvis de har den med hjem. Direktoratet anbefaler også at alle skoleeiere benytter Kripos' liste over nettsider som man vet brukes til å komme i kontakt med barn eller som er laget for voksne hvor formålet er sjekking, dating eller seksuelle tjenester i deres filter på nettverk og enheter. 299 kommuner benytter denne listen og dette utgjør om lag 84 prosent av alle kommuner. Regjeringen vil følge med på bruken av Utdanningsdirektoratets anbefalinger om hvordan skolene kan beskytte elever mot skadelig innhold på nett.

Det er kommunene og fylkeskommunene som har ansvar for å velge trygge digitale læremidler og som kan bestemme i hvilke situasjoner elevene skal ta i bruk digitale verktøy. KS, kommunesektorens interesseorganisasjon, vedtok på Landstinget 2024 at et «trygt og sikkert samfunn» var en av prioriteringene i perioden 2024–2027. I prosjektet SkoleSec, i regi av KS, har kommuner og fylkeskommuner gått sammen om å styrke arbeidet med personvern og informasjonssikkerhet når det gjelder digitalt læringsmiljø. Målet er bedre ivaretagelse av personvern og informasjonssikkerhet.¹⁴

Regjeringen skal i samarbeid med KS iverksette tiltak for å støtte kommuner og fylkeskommuner i arbeidet med å sikre nødvendig kunnskap om personvern og informasjonssikkerhet for alle ansatte i skolen som skal ha tilgang til personopp-

¹⁰ Utdanningsdirektoratet, 2024a.

¹¹ Kunnskapsdepartementet, 2023.

¹² UNICEF, 2025.

¹³ Utdanningsdirektoratet, 2024a.

¹⁴ KS, 2024.

Boks 7.3 Anbefalinger om regulering av mobiler og smartklokker i skolen*Barneskolen (1.–7. trinn)*

Utdanningsdirektoratet anbefaler å strengt regulere bruk av private mobiltelefoner og smartklokker i undervisningen og friminuttene på barneskolen.

Elevenes modenhet, sosiale kompetanse og evne til selvregulering er lavest tidlig i skoleløpet. For å skape ro og orden og et trygt og godt skolemiljø, er det derfor ekstra behov for tydelige og forutsigbare regler for smartklokke- og mobiltelefonbruk på barneskolen.

Ungdomsskolen (8.–10. trinn)

Utdanningsdirektoratet anbefaler å strengt regulere bruk av private mobiltelefoner og smartklokker i undervisningen i ungdomsskolen, og at det som hovedregel bør være mobilfritt også i friminuttene.

Selv om elevene på ungdomsskolen er eldre enn barneskoleelevene, tilsier hensynet til færre

forstyrrelser og styrket skolemiljø, streng regulering.

Videregående skole

Utdanningsdirektoratet anbefaler å strengt regulere bruk av private mobiltelefoner og smartklokker i undervisningstiden i videregående skole. En streng inngripen i friminutt og pauser vil etter Utdanningsdirektoratets syn ikke være proporsjonal, av hensyn til elevenes modenhet og alder. Hensynet til et styrket lærings- og skolemiljø kan likevel begrunne enkelte restriksjoner også i friminutt.

Videregående skole er et sammensatt skoleslag, med flere ulike utdanningsprogram. En regulering må ta høyde for at lærer vurderer at elever kan ha behov for tilgang til private mobiltelefoner eller smartklokker under opplæringen, og dette bør tas med i vurderingen når man fastsetter regulering gjennom skolereglene lokalt, så lenge det er i tråd med gratisprinsippet.

lysninger. For å styrke arbeidet med personvern, informasjonssikkerhet og universell utforming i skolen, har Utdanningsdirektoratet utredet hvordan man best kan etablere en eller flere felles støttetjenester for ivaretagelse av personvern, informasjonssikkerhet og universell utforming i digitale læremidler og læringsressurser. Utredningen legger fram modeller for organisering og innhold i støttetjenestene. Regjeringen skal følge opp utredningen.

7.4 Mobilfrie skoler

Regjeringen er opptatt av at elevene i norsk skole skal lære mer og bedre, og de skal ha ro og konsentrasjon i undervisningen. Det er viktig at skolen er et sted for læring og fellesskap, og en tydelig normsetter for gode digitale vaner for barn og unge. Derfor har regjeringen sørget for en tydelig nasjonal anbefaling om mobilfrie skoler, og nærmest alle norske grunnskoler har nå innført restriksjoner på mobilbruk i skoletiden.¹⁵ Utdanningsdirektoratet anbefaler å regulere elevers til-

gang til og bruk av private mobiltelefoner og smartklokker strengt, gjennom ordensreglementet. Målet er færre forstyrrelser i undervisningen, å fremme læring, å styrke skolemiljøet og å forhindre mobbing og andre krenkelser.

Utdanningsdirektoratet legger blant annet vekt på at private mobiltelefoner og smartklokker på skolen ikke er en del av skolens læringsteknologi, og at skolen ikke kan pålegge elevene å bruke disse i undervisning og opplæring, blant annet ut fra gratisprinsippet. På alle trinn bør undervisningstiden derfor være mobilfri. For barneskolen anbefaler direktoratet en streng regulering av mobilbruk også i friminuttene og som hovedregel bør det også være mobilfritt i friminuttene på ungdomstrinnet. Av hensyn til elevenes alder og modenhet anbefaler direktoratet ikke mobilfrie pauser som hovedregel i videregående skoler, men anbefaler mobilfri undervisningstid også her. Regjeringen vil følge opp de nasjonale anbefalinger for mobilbruk i skolen, og foreslå strammere regulering om nødvendig.

¹⁵ Utdanningsdirektoratet, 2024d.

8 Offentlige tjenester skal være tilgjengelige, oppdaterte og tilpasset barns behov



Figur 8.1

Ansatte som jobber med barn og unge må ha solid kunnskap og kompetanse om deres digitale liv. Uten denne kompetansen er det en risiko for at barn og unge ikke får den hjelpen de trenger – når de trenger den. For å kunne gi god støtte, veiledning og beskyttelse, må de som møter barn i sin arbeidshverdag forstå hvilke digitale tjenester barn bruker eller hva de har behov for, hvordan de kommuniserer, og hvilke muligheter og utfordringer som følger med det å vokse opp i et digitalt samfunn. Dette er avgjørende for å kunne bygge tillit, fange opp signaler og bidra til en trygg hverdag i det digitale miljøet.

Regjeringen har som mål at ansatte i offentlige tjenester som jobber med barn, unge og foresatte, har tilstrekkelig kunnskap om barn og unges bruk av digitale verktøy og deres rettigheter, som personvern og rett til beskyttelse. På denne måten kan de forstå, følge opp og beskytte barn og unge i deres hverdag og veilede foreldre.

For at barn skal fortelle voksne om utfordringer de møter på internett, må de være trygge på at de blir forstått og tatt på alvor. Videre må tjenester som skal møte barn, være tilpasset barn og tilgjen-

gelige der de er. Dette omfatter blant annet ansatte i politi, helsestasjons- og skolehelsetjenesten, barnevern og familievern.

Regjeringen vil:

- Revidere eksisterende innhold på *ung.no* om internettrelaterte overgrep, og vurdere om det er behov for nytt innhold
- Styrke bistanden til barn og ungdom som er utsatt for deling av bilder og filmer på internett uten samtykke
- Evaluere effekten av nettpatruljene og vurdere hvordan politiets tjenester kan tilpasses barns digitale liv
- Utrede hvordan bestemmelsen om «grooming» i straffeloven kan utformes til også å omfatte digitale seksuelle overgrep mot barn
- Vurdere mulig øking i strafferammen for brudd på straffeloven § 311 om fremstilling av seksuelle overgrep mot barn
- Styrke håndhevingen av reglene som beskytter mot deling av nakenbilder og krenkende bilder uten samtykke

- Videreutvikle *ung.no* gjennom *DigiUng* samarbeidet
- Følge opp kunnskapsinnhentingene om informasjon- og hjelpetilbud til barn og unge under 13 år
- Bidra til et kvalitetsløft i fritidsklubber ved å prioritere dataspill og oppfordre kommunal sektor til å tilrettelegge for trygge og inkluderende møteplasser for dataspillkultur
- Samle, styrke og dele kunnskap og kompetanse om dataspill og dataspillkultur, samt om risikoer med spill

8.1 Kunnskap om digital oppvekst i tjenestene

Forskningsresultater fra *EU Kids Online* 2018 viser at norske barn i liten grad henvender seg til en voksen for å be om hjelp med nettrelaterte utfordringer, og svært få snakker med voksne i hjelpetjenester eller på skole.¹ Forskerne stiller spørsmål om hvorfor ikke voksne generelt og lærere spesielt oppleves som relevante hjelpere for digitale problemer. Det er avgjørende at barn, når de først oppsøker tjenester, møter voksne som forstår hvilken hverdag barn har, og betydningen av digitale medier.

Helsestasjon og skolehelsetjenesten

Helsestasjons- og skolehelsetjenesten er sentrale tjenester for barn og unge. Det er viktig at de ansatte har kompetanse og kunnskap om digital trygghet i barn og unges liv. Tilbudet til barn og unge i skolehelsetjenesten skal blant annet omfatte helsefremmende og forebyggende psykososialt arbeid og samarbeid med skole om tiltak som fremmer godt psykososialt miljø. Et godt psykososialt miljø bør også omfatte en trygg digital hverdag. Skolehelsetjenesten kan bidra med å formidle kunnskap om skjermbruk til elever, lærere og foresatte.

Barns rett til personvern gjelder også når de kontakter hjelpeapparatet. Barn og unge mellom 12 og 16 år har i noen tilfeller rett til holde tilbake informasjon fra foreldre. Samtidig har foreldre en rett til å samtykke til helsehjelp og rett til innsyn i barn og unges helseopplysninger fram til de er 16 år. Å digitalisere helsetjenester for barn og unge er utfordrende fordi slike hensyn kan komme i konflikt med hverandre. Dette gjelder også digital kontakt med helsetjenesten, eller digital tilgang til

Boks 8.1 Innspill fra barn og unge: Voksne må forstå barn og unges digitale liv

Ungdomsrådene mener at ungdom opplever at voksenpersonene de møter i ulike offentlige tjenester, ofte ikke forstår barn og unges digitale liv. De mangler kunnskap om hva ungdom gjør på internett og hvilke problemstillinger de kan stå i. For at voksne som arbeider med barn og unge skal kunne hjelpe dem til å utnytte muligheten som finnes på nett, og unngå farene, må de ha mer digital kompetanse. Ungdommene mener det bør gis kurs i digital kompetanse til voksne som jobber med barn og unge.

Boks 8.2 Faglige råd om selvskading og selvmord i sosiale medier

De regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) har utviklet nettsiden *www.selvskading-some.no* for å gi kunnskap og faglige råd til voksne som jobber med barn og unge, om innhold om selvskading og selvmord på internett og hvordan de kan snakke med barn og unge om dette.

pasientjournalen. En annen utfordring er hjelpetjenester som er tilgjengelige på sosiale medier, hvor kommersielle aktører kan samle inn svært sensitive opplysninger om barn.

Helsedirektoratet har utarbeidet nasjonale faglige råd om sosiale medier i helsestasjons- og skolehelsetjenesten.² Rådene omhandler hvordan helsepersonell skal forholde seg til sosiale medier, blant annet med hensyn til opplysninger fra barn helsepersonell får tilgang til via sosiale medier. Rådene omtaler også taushetsplikt, personvern, melde- og varslingsplikt, og gir tips til bruk av sosiale medier i jobben som helsesykepleier. Oppdatering av disse rådene ble sist gjort i november 2022. Rådene vil oppdateres ved behov i tråd med ny kunnskap.

¹ Staksrud, 2019.

² Helsedirektoratet, 2018.

Barnevernet

Det er både positive og negative sider ved bruk av sosiale medier blant barn som bor på barnevernsinstitusjon. Digitale kommunikasjonsmidler gjør det mulig å holde kontakten med venner og familie og utvide sosiale nettverk. Det er likevel flere eksempler på at barn og unge som bor på institusjon, danner nettverk på tvers av barnevernsinstitusjoner som bidrar til negativ sosial læring. De kan bruke sosiale medier til å motivere til selvskading, salg av seksuelle tjenester eller omsetning av rusmidler. Ansatte i barnevernets institusjoner opplever å ha liten kontroll over hva barna gjør på sosiale medier og hva de eksponeres for, og har etterlyst et oppdatert regelverk som møter disse utfordringene.³ Etter dagens barnevernslov kan ikke ansatte på barnevernsinstitusjon føre kontroll med barns korrespondanse. Manglende innsyn i og kontroll med den digitale kommunikasjonen eller aktiviteten hos barn som bor på institusjon kan medføre at barn og unge ikke får den omsorgen og beskyttelsen de har rett til. Redd Barna har varslet om at barn på barnevernsinstitusjon er sårbare for seksuallovbrudd på internett.⁴ Redd Barna vurderer at det er behov for å se nærmere på om dagens regelverk er egnet til å oppfylle kravet om effektiv beskyttelse av barn mot seksuelle overgrep. De mener at dagens regelverk ikke er tilpasset bruk av digitale medier blant barn og unge.

Regjeringen har i Prop. 83 L (2024–2025) foreslått endringer i barnevernsloven. Proposisjonen inneholder blant annet forslag om å oppheve forbudet mot at institusjonen kan føre kontroll med barnets korrespondanse. Videre foreslås det å lovfeste at institusjonen, dersom det er begrunnet mistanke om at barnet gjennom bruk av elektronisk kommunikasjon utsettes for fare eller skade, kan treffe vedtak om innsyn i barnets kommunikasjon. I tillegg til kravet om begrunnet mistanke om at barnet utsettes for fare eller skade gjennom bruk av elektroniske kommunikasjonsmidler, stilles det krav om at innsyn er et nødvendig tiltak for å gi barnet forsvarlig omsorg, beskyttelse og behandling. En klar lovhjemmel vil gjøre det tydeligere for ansatte på institusjon, barn og foreldre når institusjonen kan kreve innsyn i barnets elektroniske kommunikasjon. En tydelig lovhjemmel og rettsikkerhetsgarantier, kan bidra til mer forutberegnelighet og bedre rettssikkerhet for barnet. Regelen vil, hvis den vedtas av Stortinget, sette

institusjonene i bedre stand til å gi barna nødvendig omsorg og beskyttelse under institusjonsoppholdet.

Kunnskap om foreldrestøtte

Digital kompetanse bør være en integrert del av kommunenes foreldrestøttende arbeid. Nettressursen *Foreldrestøttende arbeid i kommunene* er en digital fagstøtte som retter seg mot ansatte og ledere i kommuner, som møter foreldre i sine tjenester. Ressursen beskriver metoder, hjelpetiltak og programmer som kommunene, ulike tjenester og frivillig sektor kan ta i bruk for å styrke foreldrene. Ressursen omfatter artikler om foreldreveiledning om barns digitale oppvekst, og videreutvikles fortløpende med nye artikler og annet innhold.

For å øke den digitale kompetansen blant fagpersoner som arbeider med foreldre og barn, skal *Foreldrestøttende arbeid i kommunene* styrkes med nye artikler og kompetansepakker. Dette er i tråd med FNs barnekomités anbefaling i generell kommentar 25 om å gi opplæring og veiledning til lærere og andre voksne som jobber med barn og unge, knyttet til hensiktsmessig bruk av digitale enheter.

Politi

Politiet har informasjon og veiledning om trygg nettbruk på sin hjemmeside. Alle politidistrikt har etablert nettpatruljer som er synlige og tilgjengelige på sosiale medier. Der deler politiet informasjon, tar imot tips, svarer på spørsmål og utfører politiarbeid på internett. Publikum kan følge nettpatruljen på sosiale medier og ta kontakt med politiet der. For barn som har behov for å snakke med politiet på en trygg og sikker måte, er SikkerChat tilgjengelig. SikkerChat går ut på at nettpatruljen kan sende en lenke til SikkerChat for å flytte en samtale til et sikkert chatrom. Regjeringen vil evaluere effekten av nettpatruljene og vurdere hvordan politiets tjenester kan tilpasses barns digitale liv.

I tillegg har politiet utviklet undervisningsopplegg om bildedeling, for eksempel «Delbart» om deling av seksualiserte bilder og «DELE=DELTA» om deling av voldsvideoer. Dette er opplegg som kan benyttes av lærere, helsesykepleiere, miljøarbeidere og andre som jobber med barn.

Regjeringen satte av 30 millioner kroner i statsbudsjettet for 2024 til å styrke politidistriktenes kapasitet til å avdekke, etterforske og iredetføre internettrelaterte overgrep mot barn. Det

³ Minde, 2021.

⁴ Redd Barna, 2020.

**Boks 8.3 Innspill fra barn og unge:
Styrke barns rettssikkerhet**

Ungdomsnettverket minner om at barn og unge er sårbare i møte med politi og rettsvesen og krever at politikken for en trygg digital oppvekst styrker barns rettssikkerhet. For å gjøre det mener de at barn og unge må kjenne til sine egne rettigheter og ha tilgang på god og alderstilpasset informasjon om hvordan barn kan varsle og rapportere når de opplever noe som ikke er greit. Ungdomsnettverket mener også at barn må ha mulighet til å varsle anonymt til plattformer og til politi.

utvikles også et opplegg for å øke kompetansen i justissektoren på dette området. Regjeringen vil også utrede hvordan bestemmelsen om «grooming» i straffeloven kan utformes til også å omfatte digitale seksuelle overgrep mot barn, og vurdere mulig øking i strafferammen for brudd på straffeloven § 311 om framstilling av seksuelle overgrep mot barn.

Det er viktig med systematisk informasjonsdeling mellom relevante tjenester om utfordringsbildet når det gjelder internettrelaterte overgrep mot barn. En enhetlig og god forståelse av utfordringsbildet bidrar til at tiltak som settes inn er treffsikre. Politiet utarbeider rapporter som sammenstiller etterretningsinformasjon som gir verdi-full innsikt.

Ulovlig deling av seksualiserte bilder og filmer på internett er en stor belastning for de som utsettes. Samtaletilbudet *Kors på halsen*, som drives av Røde Kors, og spørsmål-svar tjenesten på *ung.no* er eksempler på tjenester rettet mot barn og unge og som gir gratis råd og veiledning til utsatte. Regjeringen vil revidere eksisterende innhold på *ung.no* om internettrelaterte overgrep, og vurdere om det er behov for nytt innhold. Se også omtale av *ung.no* i kapitel 8.2.

Slettmeg.no gir råd om hvordan man bør gå fram for å få fjernet opplysninger, bilder og filmer fra internett. Leverandører av telekommunikasjonstjenester har også tilbud om bistand til sletting. Det krever imidlertid at den som henvender seg er kunde hos dem. Det er behov for å bedre tilbudet til utsatte, spesielt barn under 14 år. Regjeringen skal styrke håndhevingen av reglene som beskytter mot deling av nakenbilder og krenkende bilder uten samtykke, samt styrke bistan-

den til barn og ungdom som er utsatt for deling av bilder og filmer på internett uten samtykke. Se også omtale av digitale tjenester for barn i kapitel 8.2.

Legge til rette for digital fritid

En del fritidsklubber og biblioteker tilrettelegger for digital ungdomskultur og dataspill. De bidrar til å gjøre digitale fritidsaktiviteter mer tilgjengelige og sosiale. Samtidig utformer de ofte tilbudet sammen med ungdommer som bruker det. Det bidrar til å senke kostnaden ved å delta, og lar ungdom drive med digital kultur i fellesskap. Det er viktig at ungdomsarbeidere har kompetanse om barns digitale hverdag slik at de kan bygge gode relasjoner til ungdommen. Ungdom og Fritid, som er landsforeningen for fritidsklubber og ungdomshus, jobber for eksempel for inkluderende dataspillkultur i fritidsklubber rundt i Norge, med særlig søkelys på jenter.

Regjeringen vil legge til rette for flere trygge rom for spill og e-sport. I desember 2023 lanserte regjeringen strategien *Tid for spill 2024–2026* for å skape en inkluderende, trygg og tilgjengelig dataspillkultur. Gjennom strategien skal kunnskap og kompetanse styrkes, samt at det skal utvikles en trygg og inkluderende infrastruktur. Tiltakene inkluderer opprettelsen av et nasjonalt kompetansesenter for dataspillkultur under Norsk filminstitutt Spill (NFI Spill), utvidelse av NFIs mandat til å inkludere dataspillkultur, og styrking av Medietilsynets rolle. Målet er å bekjempe hets, sjikane og trakassering mellom spillere, og styrke dataspillkulturen gjennom økt kunnskap og bedre infrastruktur. Regjeringen vil samle, styrke og dele kunnskap og kompetanse om dataspill og dataspillkultur, samt om risikoer med spill. Regjeringen vil videre bidra til et kvalitetsløft i fritidsklubber ved å prioritere dataspill og oppfordre kommunal sektor til å tilrettelegge for trygge og inkluderende møteplasser for dataspillkultur.

Regjeringen har som mål at alle skal ha like muligheter til å delta i kultur-, idretts- og friluftslivsaktiviteter. I handlingsplan *Alle inkludert! Handlingsplan for like muligheter til å delta i kultur-, idretts- og friluftslivsaktiviteter, 2024–2026* omtales behovet for trygge arenaer med voksenkontakt, tilgang til åpne møteplasser og tilrettelegging for dataspill. Selv om de aller fleste barn og unge er innom organiserte fritidsaktiviteter gjennom oppveksten, faller noen utenfor. For å sikre like muligheter for deltakelse vil regjeringen bidra til et kvalitetsløft i fritidsklubber lokalt, blant

Boks 8.4 Innspill fra barn og unge: En inkluderende digital fritid

Ungdomsnettverket ber regjeringen legge til rette for en tilgjengelig digital fritid. Det finnes barrierer som hindrer deltakelse i digitale fritidsaktiviteter på samme måte som deltakelse i andre fritidsaktiviteter. Disse kan være knyttet til økonomi, kjønn, minoritetsbakgrunn eller funksjonsevne. For å sikre at barn har muligheten til å delta, må digitale fritidsaktiviteter gjøres tilgjengelige for alle barn og unge uavhengig av bakgrunn. Ungdomsnettverket trekker fram at politikken for trygg digital oppvekst må tilrettelegge for at alle barn har lik tilgang på ulike digitale fritidsaktiviteter og utstyr, for eksempel gjennom fritidsklubber og frivillige organisasjoner. Fysiske møteplasser som tilbys av disse, må også inkludere digitale fritidsaktiviteter som dataspill.

annet ved å videreutvikle kulturell og digital infrastruktur i fritidsklubber.

Regjeringens innsats for å styrke fritidsklubbfeltet og for å inkludere flere barn og unge i fritidsaktiviteter er også omtalt i kommende melding om sosial mobilitet og sosial utjevning, *Tro på fremtiden – uansett bakgrunn*, som legges frem for Stortinget i juni 2025.

8.2 Tilgjengelige offentlige tjenester for barn

Barn og unge etterspør informasjon, råd, veiledning og hjelp via digitale flater. De trenger tilgjengelige og tilpassede hjelperessurser som de kjenner til, og vet de kan få hjelp hos når de har behov for det. Digitale tjenester er en viktig del av lavterskeltjenester til barn og unge.

Ung.no og DigiUng

Ung.no er statens viktigste digitale kanal for informasjon, dialog og digitale tjenester for ungdom. *Ung.no* hadde i 2024 over 21 millioner besøk og besvarte mer enn 100 000 spørsmål fra ungdom. Nettstedet gir ungdom mulighet til å stille spørsmål om alt de lurer på, søke blant rundt 400 000 tidligere svar, og lese cirka 800 artikler om et bredt spekter av temaer. *Ung.no* tilbyr også over

50 chattetjenester og en rekke selvhjelpsverktøy som støtter ungdom i ulike situasjoner og følelsemessige utfordringer. Lokasjonstjenesten *Hjelp nær deg* gir veiledning til nærmeste helsestasjon basert på hvor ungdommen befinner seg.

Digital trygghet er et sentralt tema på *ung.no*. Her finner ungdom råd om nettbruk som styrker deres digitale kompetanse og sikkerhet. De får også informasjon om ytringsfrihet, kritisk medieforståelse og hvordan de kan klage. *Ung.no* samarbeider med Medietilsynet, Kripos og *slettmeg.no* om nettvett og forebygging av seksuell utpressing med økonomisk motiv. Nettstedet inneholder artikler og råd om deling, lovlighet og utpressing på nett.

Ung.no er til stede i fem ulike sosiale mediekamaler for å møte ungdom der de er. Målet er å nå ut med relevant kvalitetssikret informasjon og være en motvekt til for eksempel desinformasjon. Det er for eksempel nylig lagd en barnevennlig oversikt over de viktigste klageinstansene på *ung.no* slik at ungdom vet hvor de skal klage hvis de får et vedtak de er uenig i, eller opplever en uheldig situasjon i skolen, barnevernet og helsevesenet. *Ung.no* skal gi ungdom informasjon og veiledning som utvider deres handlingskompetanse og evne til å ta gode valg. Tjenesten utvikles i tett dialog med ungdom, blant annet gjennom DigiUngdomspanelet, et eget ungdomspanel for *DigiUng*, samt innsikten som kommer fra spørsmålne ungdom sender inn til spørsmål-svar tjenesten. *Ung.no* er bygget rundt ungdommens behov, og brukermedvirkning står sentralt i utviklingen. Visjonen er at *ung.no* skal gjøre det litt lettere å være ung i Norge. Tjenesten skal tilpasses unges ulike behov. For å nå samiske barn og unge bedre, vil det for eksempel bli etablert en samisk informasjonsside med oversikt over relevante hjelpetilbud.

DigiUng er et tverrsektorielt samarbeid mellom flere statlige aktører som har som mål å gi ungdom i Norge enkel tilgang til kvalitetssikret digital informasjon om sine rettigheter, plikter og muligheter, gjennom veiledning og tjenester, der alt er samlet på ett sted.

Barne- og familiedepartementet og Helse- og omsorgsdepartementet leder utviklingen av *DigiUng* og *ung.no*, i tett samarbeid med Kunnskapsdepartementet, Kultur- og likestillingsdepartementet, Arbeids- og inkluderingsdepartementet, Justis- og beredskapsdepartementet og Digitaliserings- og forvaltningsdepartementet. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet har systemeierskap, forvaltningsansvar og redaktøransvaret for *ung.no*. Virksomhetene i *DigiUng* bidrar med kva-

litetssikret innhold, veiledning og tjenester til ungdom gjennom *ung.no*. Både *ung.no* og *DigiUng* bygger på barnekonvensjonens artikler 13 og 17, som slår fast at barn og unge har rett til informasjon, og at staten har ansvar for å sikre dette. Regjeringen vil videreutvikle *Ung.no* gjennom *DigiUng*-samarbeidet.

Informasjon og tjenester for barn under 13 år

Barn under 13 år mangler i dag et offentlig tilbud på nett der de kan henvende seg hvis de har utfordringer og spørsmål. Det finnes et mangfold av digitale tilbud, men med unntak av *Alarmtelefonen for barn og unge* er det få som har de yngre barna spesifikt i målgruppen. Samtidig erfarer tjenestene at yngre barn i økende grad tar kontakt, også om alvorlige problemstillinger, som for eksempel vold, selvmord og psykiske utfordringer. Det kreves særskilt kompetanse for å snakke med yngre barn, og informasjon og råd må tilpasses gruppen. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet og Helsedirektoratet har gjennomført et innsiktsarbeid for å innhente kunnskap om barn under 13 års erfaringer med, behov og ønsker for informasjon og hjelpetilbud på nett. Innsiktsarbeidet bekreftet at barn har begrenset kjennskap til eksisterende hjelpetjenester, hvordan de kontakter dem og hva de kan få hjelp med. Videre kom det fram at barn mellom 9–12 år har ulike og individuelle preferanser for hjelpetjenester. Dagens innretning av tjenestetilbudet treffer ikke alle barns behov. Det er blant annet forskjeller i jenter og gutters bruk av tjenestene, og tjenestene er i liten grad aldersdifferensiert. Videre rapporteres det om få henvendelser fra barn med minoritetsbakgrunn, samt om vold og overgrep. Blant det som ble løftet frem som mulige tiltak på kort sikt, er å gjøre dagens tjenester til barn og unge mer synlig, og å forbedre brukeropplevelsen til de barna under 13 år som allerede bruker digitale hjelpetjenester, som for eksempel *ung.no*. Videre ble det foreslått å gjennomføre en juridisk utredning av personvern og samtykke når det gjelder informasjons- og hjelpetjenester for barn mellom 9–12 år, og å utrede en innretning av fleksible hjelpetjenester som møter barns ulike behov og pre-

feranser. Regjeringen vil følge opp innsiktsarbeidet.

Helsenorge

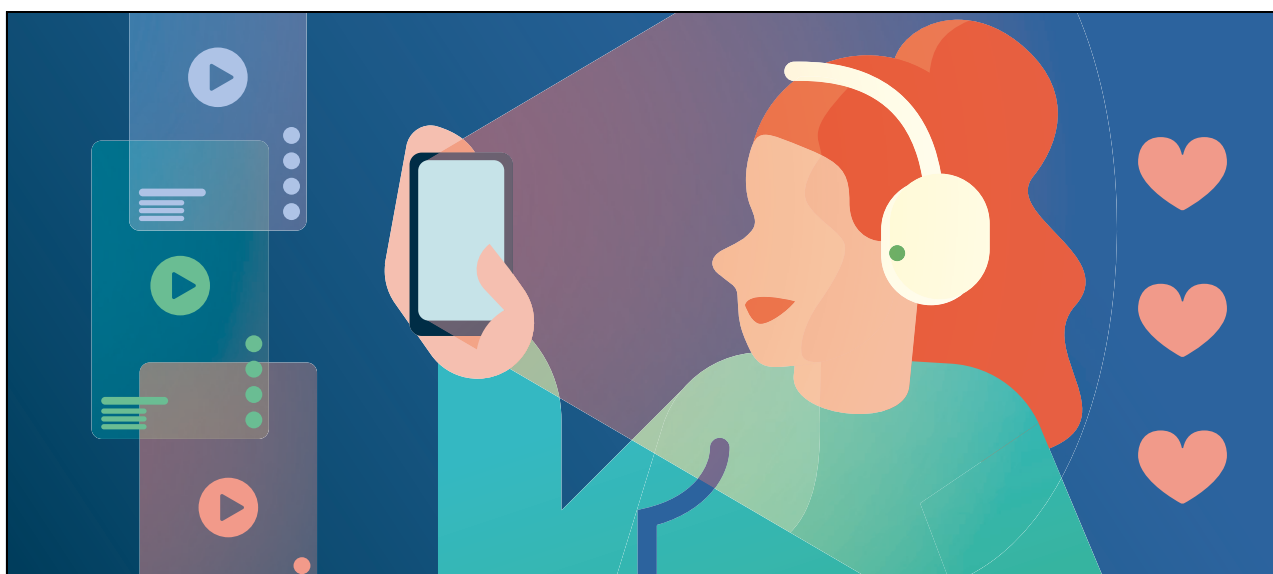
På *Helsenorge* har barn og unge tilgang til kvalitetssikret helseinformasjon og ulike selvhjelpsverktøy. Det finnes for eksempel kvalitetssikrede helseverktøy som kan motivere og bidra til egenmestring. Blant verktøyene er det nettkurs, apper og videoer innenfor psykisk og fysisk helse og levevaner. Dette skal sette barn i stand til å ta gode helsevalg og medvirke i egen helse. Aktiv medvirkning i egen helse kan også bidra til å forbedre deres livskvalitet. I tillegg kan det bidra til en bærekraftig helse- og omsorgstjeneste og redusere belastningen på disse tjenestene.

Mange offentlige digitale løsninger krever innlogging med elektronisk identifikasjon (eID), for eksempel *Helsenorge*. eID på høyt sikkerhetsnivå er ikke tilgjengelig for alle barn. For at barn under 18 år skal få eID på høyt sikkerhetsnivå, er det krav om godkjenning fra foreldre. Dette er en utfordring for unge som har behov for å kommunisere med helsepersonell uten at foreldre informeres. Norsk helsenett SF vurderer muligheten for at ungdom i alderen 13 til 16 år kan få tilgang til digitale tjenester på *Helsenorge*.

DigiHelsestasjon

DigiHelsestasjon tilbyr digitale tjenester for helses- tasjons- og skolehelsetjenesten, inkludert helsestasjon for ungdom. Tjenesten gjør det mulig for innbyggerne å kommunisere med helses- tasjons- og skolehelsetjenestene på en måte som ivaretar sikkerhet og personvern. Innbyggerne får oversikt over avtaler de har med tjenesten, mulighet til å avbestille disse og sende meldinger direkte til helsestasjonen. Personer over 16 år har tilgang til innlogging på høyeste sikkerhetsnivå og vil kunne sende meldinger om helserelaterte spørsmål direkte til helsesykepleier. I *Helsenorge*-appen tilbys funksjonalitet for ungdom fra og med 13 år der de kan ta kontakt med tjenesten. Ved å logge seg på med MinID, får ungdommer tilgang til timebestilling, råd og informasjon.

9 Digitale tjenester, plattformer og markedsføring skal være tilstrekkelig regulert og ivareta barns rettigheter



Figur 9.1

Barns personvern og forbrukervern blir utfordret av kommersielle aktører som baserer sine forretningsmodeller på innsamling av personopplysninger og eksponering for annonser.

Regjeringen har som mål å redusere kommersielt press, skadelig innhold og -bruk, samt beskytte barn mot seksuell utnyttelse. Videre har regjeringen mål om å sikre et godt personvern for alle, å beskytte innbyggerne mot digital overvåking og påvirkning, og stille strengere krav til private selskapers deling av opplysninger.

Norske myndigheter skal være pådriver for at regelverksutviklingen tar hensyn til barns rettigheter. Digitale tjenester og plattformer har stor makt over hva barn og unge blir eksponert for. Nødvendig regelverk og god håndheving av eksisterende regelverk er nødvendig for å beskytte barn. Å ta en aktiv del i EUs regelverksutvikling vil også bidra til å beskytte barn i det digitale miljøet i Norge ved at tilbydere av digitale tjenester som barn bruker følger gjeldende regelverk og ivaretar barns rettigheter.

Regjeringen vil:

- Fremme barns rettigheter på nett gjennom dialog med plattformselskaper og teknologi-bransjen
- Sikre åpenhet om algoritmer på digitale plattformer og hvordan tilsyn med leverandører kan gjennomføres
- Oppdatere skadelighetsbegrepet i bildeprogramloven og vurdere lovendringer for å beskytte barn og unge i møte med nye digitale medier
- Prioritere arbeidet med å innlemme Digital Services Act (DSA) i EØS-avtalen og norsk rett
- Jobbe for at KI-forordningen skal gjelde i Norge fra samme tid som i EU
- Vurdere ulike løsninger for trygg og sikker aldersverifisering for å beskytte barn og unge på sosiale medier
- Utvikle og oppdatere veiledere og regelverket om reklame og kommersielt og skadelig innhold i skolen som svarer på utfordringene som følger av den teknologiske utviklingen

- Sette i kraft nye regler om overtredelsesgebyr for brudd på god markedsføringsskikk overfor barn raskt
- Jobbe videre med å særlig verne barn mot markedsføring i sosiale medier og spill
- Gi innspill til internasjonal politikk- og regelverksutvikling for å styrke forbrukervernet til barn, herunder når det gjelder blant annet manipulerende og avhengighetsskapende design, lootbokser og EUs Digital Fairness Act
- Vurdere merkeplikten for retusjerte bilder i markedsføringsloven, sett i lys av bruken av KI-genererte bilder i reklame
- Jobbe for et mer koordinert og kraftfullt håndhevingsapparat for barns forbrukervern i digitale medier
- Øke aldersgrensen i personopplysningsloven for barns samtykke til behandling av personopplysninger ved bruk av informasjonssamfunnstjenester fra 13 til 15 år
- Sendte på høring forslag om å innføre aldersgrense for sosiale medier
- Vurdere om det er behov for strengere regulering av foreldres publisering av film og bilder av egne barn i markedsføring på nett
- Følge utviklingen i unges bruk av pengespill, og blokkere nettsider som tilbyr ulovlige pengespill med skins, virtuell spillvaluta og lignende
- Legge til rette for effektiv håndheving av europeisk regelverk som skal beskytte barn på internett
- Videreutvikle samarbeidet med norske tjenestetilbydere om hvordan de kan forebygge at deres tjenester brukes til straffbar oppbevaring eller distribusjon av overgrepsmateriale
- Delta i europeisk og internasjonalt samarbeid om internettrelaterte overgrep mot barn
- Utvikle et system for oversendelse til politiet av innhold som viser seksuell utnyttelse og overgrep mot barn på internett

9.1 Tilbyderne må ta større ansvar

Regjeringen vil legge til rette for effektiv håndheving av europeisk regelverk som skal beskytte barn på internett. Dette vil også bidra til at tilbyderne av digitale tjenester tar et større ansvar for å beskytte barns personvern, forbrukervern og tar hensyn til deres utsatthet og risiko når de bruker digitale tjenester. Noe kan løses ved frivillige tiltak, og annet må løses gjennom regulering. I innspillsmøter har aktører i teknologibransjen uttrykt at de tar ansvaret på alvor. Det er flere

Boks 9.1 FNs barnekomité om næringslivets ansvar

FNs barnekomité sin generelle kommentar nr 25 fra 2021, mener at digitale plattformer og tjenester må respektere barns rettigheter, forhindre misbruk og rette opp eventuelle brudd. Myndighetene bør påse at dette ansvaret følges opp. Komiteen mener også at nasjonal politikk bør rettes mot det digitale miljøet spesifikt, og at partene til barnekonvensjonen bør innføre reguleringer, bransjeregler, designstandarder og handlingsplaner i tråd med dette.

Barnekomitéen mener at leverandører av digitale tjenester til barn bør tilby tjenester som er tilpasset barns alder, utvikling og evner. De anbefaler at leverandører har en aktiv dialog med barn, iverksetter passende sikkerhetstiltak og tar hensyn til barns synspunkter når de utvikler produkter og tjenester. Videre anbefaler komiteen at tilbyderne får opplæring i hvordan det digitale miljøet påvirker barns rettigheter, hvordan de utøver sine rettigheter, og hvordan de får tilgang til og bruker det digitale miljøet. Tilbyderne bør også få kunnskap om hvordan de kan bruke internasjonale menneskerettsstandarder i sine tjenester og produkter.

eksempler på at tilbyderne av digitale tjenester tar ansvar for å beskytte barn. Det er blant annet utviklet verktøy for å bedre barns trygghet gjennom funksjoner for foreldrekontroll i mange applikasjoner og på digitale enheter. En del digitale tjenester har også innført innstillinger som lar barn eller foreldre kontrollere og styre både tid- og pengebruk. Dette tas imidlertid i varierende grad i bruk av barn og foreldre, se kapittel 6.1.2.

Videre er det flere eksempler på at tilbyderne av digitale tjenester tar ansvar for å beskytte barn. I de redaktørstyrte mediene kan innholds- markedsføring gjøre det vanskelig å skille mellom hva som er redaksjonelle ytringer, og hva som er reklame. En revidert bestemmelse om ekstern finansiering av journalistikk ble tatt inn i *Vær varsom-plakaten* gjeldende fra 1. januar 2024. Denne slår blant annet fast at «Ekstern finansiering av journalistikk rettet mot barn må ivareta barns særlige behov for vern.»¹ Fagutvalget for influencersmarkedsføring (Fim) ble etablert av Annonser-

foreningen og Mediebedriftenes landsforening og omtaler seg selv som en selvjustisordning for bransjens aktører som skal bidra til å redusere utseende- og kroppspress fra influensermarkedsføring. Fim har mottatt offentlig tilskudd til driften, og har vært et positivt supplement til offentlig rettslig håndheving. Barne- og familiedepartementet vil vurdere den fremtidige rollen til Fim opp mot andre tiltak for å styrke vernet av barn.

Aktører i teknologibransjen uttrykte likevel at de ikke alene kan ha ansvar for barns trygghet, og at de er avhengige av samarbeid med myndigheter, foreldre og barn. De er opptatt av at barn og unge trenger digital kompetanse for å kunne ta gode valg på nett.

Regjeringen viser til at iblant, kan kommersielle hensyn komme i konflikt med barns rettigheter. Der tilbydernes egne tiltak ikke gir barn tilstrekkelig beskyttelse, er det nødvendig at myndighetene utvikler regelverk som ivaretar barns rettigheter. Reguleringer er et viktig virkemiddel for å gi barn og unge en lovfestet beskyttelse. Samtidig vil regjeringen fremme barns rettigheter gjennom dialog med plattformselskaper og teknologibransjen.

9.2 Fremme barns rettigheter i internasjonalt regelverk

Barn og unge bruker digitale tjenester som eksponerer dem for innhold fra hvor som helst i verden. Norge har sterk interesse i at digital teknologi blir regulert, og regjeringen ønsker å gå i front der det er hensiktsmessig for å regulere teknologi og store teknologiselskaper. At digital teknologi er tilgjengelig på tvers av landegrenser reiser både praktiske og juridiske problemstillinger for håndheving av regelverk. Det er begrenset praktisk og juridisk mulighet til å gjøre norske regler gjeldende for utenlandske tjenester.

På forbrukerfeltet er det fastsatt felleseuropeiske regler, som blant annet skal sikre et høyt nivå på forbrukerbeskyttelsen på tvers av landene i EU/EØS. Dette setter rammer for å bruke nasjonalt regelverk til å sikre barns forbrukervern i digitale medier. Som utgangspunkt er det etablerings- eller senderlandet som har myndighet til å fatte beslutninger og håndheve lover (jurisdiksjon) overfor digitale tjenester.

Når det gjelder personvern, er det bestemt i personvernforordningen at det er tilsynsmyndigheten i det landet der virksomheten (den behand-

lingsansvarlige) er etablert som er såkalt ledende tilsynsmyndighet. Dette gir føringer for Datatilsynets mulighet til å ivareta norske borgeres personvern overfor utenlandske virksomheter. Mange av de store plattformene og tjenestene er etablert i Irland, og det irske tilsynet innehar tilsynsansvar for å håndheve regelverket. Det finnes imidlertid et felleseuropeisk samarbeidsorgan, Det europeiske personvernråd (EDPB), som skal bidra til en konsistent og ensartet håndheving og praksis.

Felles regelverk i Europa er et viktig virkemiddel for å sikre effektivt vern overfor tjenester som opererer på tvers av grensene. Regjeringen vil samarbeide tett om gode regelverksendringer som kan beskytte barn, og fremme norske interesser overfor EU i spørsmål om vern av barn på sosiale medier. Det gjelder blant annet aldersgrenser, aldersverifikasjon, vern mot kommersiell utnyttning, forbrukervern, og ulovlig og skadelig innhold på sosiale medier. Arbeidet må sees i sammenheng med pågående regelverksprosesser i EU/EØS.

9.2.1 Plattformselskaperens ansvar

Fremveksten av internettplattformer, og særlig de største globale plattformene, har dramatisk endret måten informasjon mottas på internett. På plattformtjenestene styrer algoritmer hva slags informasjon som blir tilgjengeliggjort for brukerne, basert på for eksempel bruk av personopplysninger eller brukergrensesnitt som er designet for å holde brukeren på plattformen så lenge som mulig. Plattformtjenestene har dermed stor påvirkningsmulighet overfor brukerne og stor innflytelse på det offentlige ordskiftet. Det har utløst et behov for mer kontroll i form av regelverk for å verne brukernes rettigheter og ansvarliggjøre internettplattformene. Regjeringen vil sikre åpenhet om algoritmer på digitale plattformer og hvordan tilsyn med leverandører kan gjennomføres.

Digital Services Act

Forordningen om digitale tjenester (Digital Services Act, DSA) ble vedtatt i EU i 2022. Etter forordningen er det de store plattformene («very large online platforms», ofte oversatt til «veldig store plattformer») og søkemotorene som har de mest omfattende forpliktelsene.

Plattformer kan være forpliktet etter det gjeldende forbrukervernregelverket til å legge opp tjenestene sine på måter som begrenser problemer med ulovlig innhold. Slike plikter er i økende

¹ Pressens faglige utvalg, 2023.

grad også konkretisert i nytt regelverk som DSA og endringsdirektivet til direktivet om audiovisuelle medietjenester se kapittel 9.2.5.

DSA innfører forpliktelser for plattformer som skal redusere risikoene som plattformer og brukerskapt innhold representerer. Dette vil bidra til en bedre beskyttelse av barn. Regjeringen vedtok sin posisjon om DSA i 2022 og støttet et forbud mot adferdsbasert reklame mot barn (profilering). DSA er indre markedsregulering og er EØS-relevant. Skjermbrukutvalget anbefalte innlemming av DSA i norsk rett, og denne anbefalingen fikk bred støtte i høringen. Regjeringen vil prioritere arbeidet med å innlemme DSA i EØS-avtalen og gjennomføre forordningen i norsk rett. En slik gjennomføring krever en ny lov, og det tas sikte på å sende et lovutkast på høring i 2025.

9.2.2 Beskyttelse av barn

Det følger av DSA artikkel 28 at internettplattformer som kan brukes av de som er under 18 år, må sørge for at tjenestene deres tilbyr et høyt nivå av personvern, sikkerhet og trygghet for unge brukere.

Store plattformer og søkemotorer skal identifisere og vurdere hvilken risiko barn og unge som bruker deres tjenester på internett utsettes for (artikkel 34 og 35). Tjenestene skal blant annet vurdere:

- om mindreårige enkelt vil forstå hvordan tjenesten fungerer (fortalepunkt 81),
- om de risikerer å finne innhold som kan skade deres «helse, fysiske, mentale og moralske utvikling» («aldersupassende innhold») (fortalepunkt 81),
- og om hvordan designfunksjoner kan forårsake avhengighet (fortalepunkt 81/83).

Plattformer må sette inn tiltak for å redusere slike risikoer. Det kan være innstillinger som hjelper foreldre og omsorgspersoner å følge med på, eller begrense barns tilgang til internett, systemer for å sjekke alderen til brukere før de får tilgang til tjenesten, og verktøy for å hjelpe unge med å rapportere overgrep eller få støtte.

DSA pålegger videre sosiale medier og andre internetttjenester prosedyrer for å fjerne innhold som er ulovlig etter nasjonal lov. Denne prosedyren vil gjøre det enklere å få slettet ulovlig innhold. DSA skal gjøre det enkelt for brukere, også barn, å rapportere og klage når de oppdager ulovlig eller skadelig innhold. Plattformer bør også handle raskt ved varsel, og de er forpliktet til å ha

prosedyrer for varsling av ulovlig innhold eller innhold som bryter med brukervilkårene.

Personvern er viktig for alle brukere, og plattformer brukt av barn skal ha en høy grad av beskyttelse for brukernes personvern. Det følger av DSA at vilkår og betingelser må skrives og oppdateres på en forståelig måte og netttjenester brukt av mindreårige må gjøre en ekstra innsats for å forklare ting tydelig slik at unge brukere kan forstå hva de samtykker til.

DSA forbyr såkalt manipulerende design, altså måten grensesnittet på internett er designet for å overtale og lure brukerne til å gjøre ting de kanskje ikke vil gjøre. Dette vil også gagne barn. Forordningen inneholder også et forbud mot adferdsbasert markedsføring overfor barn.

EU-kommisjonen jobber med å utarbeide retningslinjer for beskyttelse av barn etter DSA. Kommisjonen har nylig sendt et utkast på foreleggelse.² Disse retningslinjene vil være sentrale for å sikre barn og unge i det digitale miljøet også i Norge. EU har startet arbeidet med en *EU Code of Conduct for age-appropriate design*, som følger av DSA artikkel 45. Dette er etiske retningslinjer som bedrifter frivillig kan følge for å beskytte barn på internett. Retningslinjene vil ikke erstatte plattformenes forpliktelser etter DSA.

9.2.3 Regulering av kunstig intelligens

EU vedtok i 2024 en ny forordning om kunstig intelligens (KI), KI-forordningen. KI-forordningens hovedformål er å sikre at kunstig intelligens utvikles og brukes på en måte som er trygg, etisk og i samsvar med grunnleggende rettigheter og verdier. Forordningen forbyr salg og bruk av KI-systemer som utnytter sårbarhetene til noen på en slik måte at det kan forårsake betydelig skade, for eksempel på grunn av alder eller funksjonsnedsettelse. Det stilles strenge krav til utvikling og bruk av KI-systemer med høy risiko, som de som brukes i kritisk infrastruktur, ved vurdering av sosiale tjenester. Forordningen krever også merking av innhold som er laget med KI. Selv om den er generell, og ikke spesifikt er rettet mot barn, anerkjenner den barns spesielle rettigheter, både generelt og i det digitale økosystemet. Den adresserer også barns sårbarheter som gruppe. Dette er viktig for bruk av KI-systemer med høy risiko og ikke minst forbudt KI-praksis. Regjeringen vil jobbe for at forordningen skal gjelde i Norge fra samme tid som i EU.

² European Commission, 2025.

9.2.4 Aldersverifisering

Det finnes ingen god måte for sikker aldersverifisering i dag. Dette gjør at for eksempel personvernregelverkets bestemmelse om aldersgrense er utfordrende å håndheve. Mange digitale tjenester har ingen verifisering av brukerens alder, ut over en selvdeklarasjon. Det vil si at brukeren selv opplyser hvor gammel vedkommende er, uten noen form for kontroll. Det er dermed lett for barn å oppgi feil alder og få tilgang til tjenesten selv om de er for unge. Undersøkelsen *Barn og medier 2024* viser at 72 prosent av barn mellom 9–12 år har en bruker på ett eller flere sosiale medier.³ Barn og unge blir ved bruk av disse mediene eksponert for innhold og design som er beregnet og tilpasset eldre brukere.

DSAs artikkel 28 innfører et forbud mot adferdsbasert reklame mot mindreårige hvis de med «rimelig sikkerhet er oppmerksom på at brukeren av tjenesten er mindreårig». Bestemmelsen pålegger tilbyderne å finne en god måte å sikre at brukeren ikke er mindreårig. Dette gir tilbyderne ansvar for selv å finne effektive løsninger for alderskontroll. En slik betingelse kan gi et insentiv for at plattformene sannsynliggjør alder ved å analysere brukernes adferdsmønstre, eksempelvis ved hjelp av kunstig intelligens. Personvernkommisjonen anbefaler derfor i sin utredning at tjenesteleverandører pålegges et føre var-prinsipp for å unngå løsninger som fører til økt sporing og profilering for å kartlegge forbrukeres identitet og alder.

Tidlig i 2024 vedtok EU en revidert forordning om digital identifisering (European Digital Identity Framework – eIDAS 2). Formålet er å sikre at enhver person har tilgang til sikker elektronisk identifikasjon i det indre markedet blant annet ved å etablere en «digital identitetslommebok». Medlemslandene vil ha ansvaret for å tilby borgerne en eID som skal være gratis for alle. eIDAS 2 pålegger de største plattformen å tilby eID som en av innloggingsmetodene.

I oktober 2024 utlyste EU-kommisjonen et anbud om en aldersverifiseringsløsning med utgangspunkt i forpliktelser i DSA og eIDAS 2, og som vil kobles til de nasjonale eID-løsningene for verifisering av alder. Verifisering vil gjøre håndheving av regelverk for beskyttelse av barn enklere, eksempelvis forbudet mot adferdsbasert markedsføring i DSA, og relevante bestemmelser i AMT-direktivet. Se også nærmere omtale av DSA i kapittel 9.2.2.

Norge vil følge nøye med på EUs arbeid med aldersverifisering og regjeringen vil vurdere ulike løsninger for aldersverifisering for å beskytte barn og unge på sosiale medier.

9.2.5 Alderskontroll

Det har lenge vært et politisk mål å gjøre regulering og andre politiske virkemidler på medieområdet mest mulig plattformnøytrale. Blant annet var et hovedmål med endringene i bildeprogramloven som trådte i kraft 1. juli 2015 å utvide beskyttelsen av mindreårige mot skadelige bildeprogram til alle de viktigste plattformene for formidling av levende bilder. Bildeprogramloven inneholder regler om beskyttelsestiltak som skal sikre at barn under den aldersgrensen som er fastsatt ikke får tilgang til bildeprogrammet. Loven gjelder formidling av levende bilder på fjernsyn, gjennom audiovisuelle bestillingstjenester (for eksempel strømmetjenester), fremvisning på kino eller annen allmenn sammenkomst, og gjennom omsetning av videogram (DVD, og Blu ray). For kino og omsetning av videogram krever loven at det gjennomføres alderskontroll av personer som får tilgang til bildeprogrammet. For fjernsyn og audiovisuelle bestillingstjenester stiller loven krav om tiltak som kan sikre at mindreårige som ikke oppfyller aldersgrensen «normalt» ikke får tilgang til bildeprogrammet. Dette kan gjøres gjennom valg av sendetid (fjernsyn) eller tekniske tiltak (som PIN koder og passord). Regjeringen vil oppdatere skadelighetsbegrepet i bildeprogramloven og vurdere lovendringer for å beskytte barn og unge i møte med nye digitale medier.

I februar 2025 vedtok Stortinget et lovforslag, Prop. 66 LS (2023-2024), som utvider kringkastingslovens virkeområde til å omfatte tilbydere av videodelingsplattformer. Videodelingsplattformer er plattformer der brukerne selv kan laste opp videoinnhold, og hvor tilbyderen ikke har redaksjonell kontroll over innholdet som lastes opp. Tilbydere av slike tjenester må blant annet iverksette hensiktsmessige tiltak for å beskytte mindreårige mot videoinnhold som er skadelig eller alvorlig skadelig. Slike tiltak kan være løsninger for å rapportere og flagge innhold, systemer for alderskontroll eller brukerstyrt tilgangskontroll. Lovendringene gjennomfører endringsdirektivet til EUs direktiv om audiovisuelle medietjenester. Det er få norske videodelingsplattformer i dag. Tilbydere av videodelingsplattformer etablert i andre EØS-land er imidlertid omfattet av pliktene i AMT-direktivet, og er underlagt tilsyn i landet der de etablert. For eksempel

³ Medietilsynet, 2024b.

er store videodelingsplattformtjenester som YouTube, Facebook og Instagram etablert i Irland og det er derfor det Irske medietilsynet som fører tilsyn med overholdelse av direktivets bestemmelser.

9.3 Styrke barns forbrukervern i digitale medier

Det samlede forbrukervernregelverket består både av generelt regelverk, spesialregler som skal beskytte barn i møte med markedsføring, og sektorspesifikke regler som skal ivareta særskilte hensyn. Dette samlede regelverket bidrar til å beskytte barn mot markedsføring som er uegnet, som kan være skadelig, eller som kan ha innvirkning på fysisk eller psykisk helse. Dette inkluderer for eksempel reglene for markedsføring av alkohol og tobakk, kosmetiske inngrep og pengepill.

Markedsføring av usunn mat

Markedsføring av usunn mat og drikke påvirker barn og unges kosthold, og kan gi økt risiko for sykdommer knyttet til kosthold, dårligere tannhelse, overvekt og fedme. Regjeringen er opptatt av at barn og unge skal ha god helse, og at det skal være lett å ta gode valg i hverdagen. Det ble derfor i april 2025 vedtatt en forskrift som forbyr markedsføring av usunn mat og drikke som er særlig rettet mot barn. Forskriften bygger på bransjens egen selvreguleringsordning, Matbransjens Faglige Utvalg (MFU), men går lenger på

visse punkter. Blant annet vil regjeringen beskytte alle barn opp til 18 år, at det skal være et aktivt tilsyn og at brudd på forskriften følges opp med reaksjoner fra Helsedirektoratet. Forskriften vil derfor beskytte barn mot markedsføring av usunn mat og drikke i større grad enn i dag. Det vil fremdeles være lov å selge disse varene til barn og unge, men markedsføring av usunne produkter mot denne gruppen vil være ulovlig.

Reklame i skole

I Meld. St. 34 (2023–2024) peker regjeringen på at det til tross for at det meste av reklame er forbudt i skolen, se opplæringsloven § 27-1, likevel er det vanskelig for mange kommuner å hindre at elevene blir eksponert for markedsføring fra kommersielle aktører, og potensielt avhengighets-skapende algoritmer. Det er dokumentert mange tilfeller av bruk av reklamefinansierte digitale ressurser i undervisningen, som ikke er utviklet for skolen. Regjeringen ønsker ikke at slike reklamefinansierte ressurser skal benyttes i opplæringen. Utdanningsdirektoratet har tidligere utarbeidet en veileder for reklame i skolen, som blant annet har pekt på at tilstedeværelsen av reklame ikke skal begrense bruken av informasjonsteknologi i opplæringen.⁴ Den gamle veilederen tok ikke i tilstrekkelig grad høyde for den digitale utviklingen og koblingene mot elevenes personvern. Regjeringen vil derfor sørge for at veilederen om reklame i skolen oppdateres, og vil følge med på om regelverket etterleves og om gjeldende regelverk er dekkende gitt den teknologiske utviklingen.

Boks 9.2 Innspill fra barn og unge: Styrke barns forbrukervern

Barn og unge bruker mye tid på sosiale medier og andre digitale plattformer hvor de risikerer å bli utsatt for ulovlig markedsføring, manipulerende design og at deres persondata utnyttes. Ungdomsnettverket krever at politikken for trygg digital oppvekst sikrer barns forbrukervern og at barn skjermes fra kommersielt press og utnyttelse av deres persondata på nett. Nettverket trekker fram det store kommersielle presset barn og unge møter på de store sosiale medier plattformene og den manipulerende markedsføringen som de møter i dataspill som særlig problematisk.

Gjennomgang av forbrukervernet til barn

Regjeringen har gjennomført en helhetlig gjennomgang av barns forbrukervern i digitale medier. Pågående arbeid, som oppfølging av DSA og forbudet mot adferdsbasert markedsføring overfor barn, er viktig for å styrke barns forbrukervern. I tillegg er det behov for innspill til internasjonal politikk- og regelverksutvikling, regelverksutvikling i Norge, samt styrket veiledning om, og håndheving av eksisterende regelverk.

Flere tiltak er iverksatt for å styrke barns forbrukervern.

- Regjeringen har lagt fram en proposisjon til Stortinget om strengere sanksjoner ved brudd på god markedsføringsskikk overfor barn. Regjeringen vil sette i kraft disse reglene raskt.

⁴ Utdanningsdirektoratet, 2021.

Barne- og familiedepartementet jobber videre med et forslag som var på høring fram til januar 2025 om en ny bestemmelse i markedsføringsloven for å særlig verne barn mot markedsføring i sosiale medier og spill.

- Norge har gitt innspill til EU-kommisjonen om behov for regelverk for å beskytte barn bedre i møte med blant annet manipulerende design, lootbokser og manipulerende praksis i spill, menneskeligjøring av generativ KI og reglene om skjult reklame. EU-kommisjonen har varslet at de vil legge fram forslag til nytt regelverk i en Digital Fairness Act, se boks 9.3. Regjeringen vil fortsette å gi innspill til internasjonal politikk- og regelverksutvikling for å styrke forbrukervernet til barn, herunder når det gjelder blant annet manipulerende og avhengighetsskapende design, lootbokser og EUs Digital Fairness Act.
- Regjeringen skal utrede hvordan man kan redusere reklame og eksponering for tobakksvarer m.m. i sosiale medier, jf. regjeringens tobakksstrategi i Meld. St. 15 (2022–2023) *Folkehelsemeldinga. Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar*.
- Regjeringen vil vurdere merkeplikten for retusjerte bilder i markedsføringsloven, sett i lys av bruken av KI-genererte bilder i reklame.

Barn og unge påvirkes av utvikling og trender i markedene. Da shopping-appen Temu ble tilgjengelig i Norge tok også barn den i bruk. I en undersøkelse fra forbruksforskningsinstituttet SIFO om plattformdesign og barns digitale praksiser og sårbarhet⁵ fortalte barn og unge i fokusgrupper om sine erfaringer og refleksjoner rundt Temu. Noen lastet ned og prøvde appen uten å kjøpe noe, noen uttrykte ambivalens opp mot sikkerhet, etiske spørsmål og manglende etterlevelse av EU-regler. Andre handlet fordi utvalget er stort og prisene for lave til å la være. Uttalelsene fra barna viser at de berøres av tilsvarende problemstillinger som voksne forbrukere. Regjeringen følger opp utfordringene med netthandel fra land utenfor EØS blant annet gjennom felles nordisk samarbeid.

Tilsyn og håndheving av forbrukerregelverket

Det er viktig at tilsynsmyndighetene aktivt følger opp eksisterende regelverk. Veiledning bidrar til å gjøre regelverket kjent, mens tilsynsvirksomhet

Boks 9.3 Digital Fairness Act

EU-kommisjonen la høsten 2024 fram en rapport som evaluerer om dagens forbrukervernregelverk er hensiktsmessig innrettet for å ivareta forbrukervernet i den digitale utviklingen. Rapporten identifiserte behov for å styrke det digitale forbrukervernet. EU-kommisjonen har varslet at de i 2025 vil arbeide med et nytt regelverksforslag, Digital Fairness Act, som målrettet skal styrke forbrukervernet. Det er ventet at forslaget legges fram i 2026.

kontrollerer etterlevelse. Muligheten for avskrekken sanksjoner bidrar til at aktørene innretter seg. Regjeringen har derfor økt Forbrukertilsynets bevilgning for å styrke tilsynet med barns forbrukervern i digitale medier. Regjeringen vil videre jobbe for et mer koordinert og kraftfullt håndhevingsapparat for barns forbrukervern i digitale medier.

At regelverk og håndhevingsansvar er spredt, kan gjøre det vanskeligere for barn og foreldre å vite hvordan de kan klage på markedsføring. Det kan også gjøre det vanskeligere for næringsdrivende som skal følge reglene å ha oversikt. For eksempel har influensere varierende grad av profesjonalitet. Noen er del av større virksomheter og nettverk, eller har mange års erfaring. Andre har mindre kunnskap om gjeldende regelverk.

Det er behov for mer og bedre samarbeid mellom håndhevingsmyndighetene for å styrke forbrukervernet til barn, både om veiledning og i form av koordinert tilsyn. Forbrukertilsynet har fått i oppdrag å legge til rette for et mer koordinert og effektivt håndhevingsapparat for barns forbrukervern i digitale medier.

Nye markedsføringsmetoder og stort omfang av reklame i digitale medier utfordrer tilsynsmetodikken og tilsynenes kapasitet til å fange opp lovbrudd. Forbrukertilsynet har derfor fått i oppdrag å utrede og forberede implementering av digitale tilsynsverktøy i håndhevingsapparatet for barns forbrukervern. Helsedirektoratet har, i samarbeid med Folkehelseinstituttet, fått i oppdrag å beskrive i hvilken grad mindreårige blir eksponert for, og kjøper, alkoholholdig drikk, tobakksvarer og e-sigaretter via sosiale medier. Flere aktører utreder eller tar i bruk nye digitale verktøy som kan utføre mer og bedre tilsyn. Både

⁵ Slette-meås mfl., 2025.

Boks 9.4 Internasjonalt samarbeid overfor spillbransjen

Spillbransjen er eksempel på et marked som i stor grad er dominert av internasjonale aktører. Forbrukertilsynet har derfor vært pådriver for samarbeid med tilsynsmyndigheter i andre land for oppfølging av dette markedet. I 2025 resulterte dette i et felles standpunkt og veiledning fra EUs forbrukervernmyndigheter om prinsipper for virtuell valuta i spill, som svarer på utfordringer som Forbrukerrådet har pekt på. Veiledningen slår blant annet fast at priser skal oppgis på en klar og tydelig måte, og at spillene ikke skal tvinge brukerne til å kjøpe mer spillpenger enn de egentlig trenger. Det er også enighet om at alle som lager spill som ikke er klart ment for bare voksne må regne med at mange av spillerne er barn. Dette stiller egne krav til spill-design og markedsføring. Det er ikke lov til å oppfordre barn til å kjøpe noe, eller til å be voksne om å kjøpe ting for dem.

Medietilsynet og Kreftforeningen har brukt medieovervåking for å kartlegge problematisk markedsføring. For å kartlegge mat- og drikkeannonser rettet mot barn på sosiale medier, har forbruksforskningsinstituttet SIFO benyttet et rammeverk som Verdens helseorganisasjon har utviklet.⁶

Ettersom håndheving over landegrensene kan være praktisk eller juridisk vanskelig, er internasjonalt samarbeid viktig for å gi forskjellige lands myndigheter felles forståelse av utfordringene.

9.4 Forebygge og bekjempe seksuell utnyttelse og overgrep

EU har de siste årene intensivert innsatsen mot internettrelaterte overgrep mot barn. Europakommisjonen la i 2020 fram *EU strategy for a more effective fight against child sexual abuse* og i 2022 forslag til forordning som pålegger relevante leverandører av internettbaserte tjenester å oppspore, rapportere, forhindre og fjerne materiale som viser seksuelt misbruk av barn på deres tjenes-

ter.⁷ Kommisjonen mener at dagens system, som bygger på frivillig sporing og rapportering fra selskapenes side, ikke er tilstrekkelig. Forordningsforslaget pålegger leverandører å spore, rapportere og fjerne bilder og video som viser seksuelle overgrep begått mot barn. Kommisjonen foreslår også å etablere et nytt uavhengig EU-senter for å bekjempe seksuelt misbruk av barn. Senteret skal bistå medlemslandene og selskaper i implementeringen av regelverket og samarbeide med Europol. Forordningen vil pålegge leverandører av tjenester på internett å spore, rapportere og fjerne bilder og video som viser seksuelle overgrep mot barn. Leverandører av vertstjenester eller mellommenneskelige kommunikasjonstjenester (*interpersonal communication services*) må vurdere risikoen for at deres tjenester brukes til å spre materiale med overgrep mot barn, eller for å søke kontakt med barn, såkalt «grooming». Leverandørene vil også måtte foreslå risikoreducerende tiltak. Nasjonale myndigheter vil gjennomgå risikovurderingen og kan utstede sporingsordre ved betydelig risiko av kjent eller nytt materiale, eller grooming. Forslaget kan bli gjeldende for Norge gjennom EØS-avtalen.

Videre vil regjeringen utvikle et system for oversendelse til politiet av innhold som viser seksuell utnyttelse og overgrep mot barn på internett. Regjeringen vil også delta i europeisk og internasjonalt samarbeid om internettrelaterte overgrep mot barn.

9.5 Regelverksarbeid for å beskytte barn og unge

Sosiale medier er viktige møteplasser hvor barn og unge kan utfolde seg, men det er også behov for å beskytte barn og unge mot eventuell skadelighet ved bruk av sosiale medier. Flere lovendringer utredes for å sikre at barn er trygge når de er på nett.

9.5.1 Endring av personopplysningsloven

Regjeringen vil øke aldersgrensen i personopplysningsloven § 5 for når barn kan samtykke til behandling av personopplysninger ved bruk av informasjonssamfunnstjenester, fra 13 til 15 år. Det tas sikte på å sende et høringsforslag om å øke aldersgrensen i personopplysningsloven på høring i 2025. Barnekonvensjonen åpner for å inn-

⁶ Steinnes mfl., 2020.

⁷ European Commission, 2020; European Commission, 2022b.

føre krav om foreldresamtykke. Dette fremgår av FNs barnekomités generelle kommentar 25, jf. avsnitt 71:

«I tilfeller hvor barnets eget samtykke vurderes som utilstrekkelig og det skal innhentes samtykke fra foreldrene for behandling av barnets persondata, bør partene kreve at organisasjoner som behandler slike data sjekker at samtykket er informert, meningsfylt og er gitt av barnets forelder eller omsorgsperson.»

Fastsetting av en aldersgrense for når barn selv kan samtykke til behandling av personopplysninger ved bruk av informasjonssamfunnstjenester innebærer en avveining mellom barnets selvbestemmelse og behovet for beskyttelse. Sverige, Finland og en del andre land har i likhet med Norge fastsatt aldersgrensen til 13 år. De fleste land innenfor EØS har fastsatt en høyere aldersgrense enn 13 år. I Danmark ble aldersgrensen i 2023 endret fra 13 til 15 år.

Tjenestene har en rekke positive sider som sosial interaksjon med venner og familie, lek og læring. Men også en rekke utfordringer gjennom at barn kan bli eksponert for skadelig eller upasende innhold som ikke er egnet etter alder, som for eksempel voldelig eller seksuelt materiale. Bruk av tjenestene kan føre til uønsket spredning av bilder og andre opplysninger om barn, og på forskjellige måter bidra til sosialt press, mobbing, trakassering, utestengelse og utenforskap. Tjenestene kan også føre til varierende grad av avhengighet. De kan også utgjøre en arena for rekruttering til kriminalitet eller for å utøve kriminalitet overfor barn. Se omtale av skadelig innhold og bruk i kapittel 4.

Bruk av informasjonssamfunnstjenester vil i praksis ofte medføre at tilbyderer behandler personopplysninger om brukerne. Behandling av personopplysninger innebærer en risiko for at opplysningene kommer på avveie, blir misbrukt eller på andre måter blir behandlet i strid med reglene for behandling av personopplysninger. Behandlingen utgjør derfor en risiko for barns personvern.

Formålet med å heve aldersgrensen fra 13 til 15 år er å styrke barns personvern. En økning av aldersgrensen signaliserer også behov for økt bevissthet særlig hos foreldre og barn, men også for tilbydere av tjenester og samfunnet ellers, om risikoen som er forbundet med behandlingen av personopplysninger ved bruk av forskjellige typer informasjonssamfunnstjenester.

9.5.2 Aldersgrense for sosiale medier

I dagens lovverk finnes det aldersgrenser for hva slags innhold barn kan se på TV og kino i bildeprogramloven. Personopplysningsloven regulerer når barn kan samtykke til at deres personopplysninger kan behandles ved bruk av informasjonssamfunnstjenester, som for eksempel sosiale medier. Det er imidlertid ingen egen aldersgrense for å bruke sosiale medier. De fleste sosiale medier har likevel fastsatt en absolutt aldersgrense på 13 år i sine brukervilkår.

Regjeringen skal sende et lovforslag på høring om å innføre en aldersgrense for barns bruk av sosiale medier, med 15 år som utgangspunkt. Formålet med forslaget er å beskytte barn og unge mot mulige skadevirkninger knyttet til bruk av sosiale medier, herunder kriminalitet. Forslaget vil inneholde en definisjon av sosiale medier og krav til aldersverifisering. En ny lov skal ikke gå på bekostning av barn og unges mulighet til å delta i fritidsaktiviteter og viktige sosiale fellesskap, og den må være i tråd med barns grunnleggende rettigheter som informasjons- og ytringsfrihet og organisasjonsfrihet. Derfor vil regjeringen også foreslå unntak i den nye loven for dataspill og tjenester som brukes til kommunikasjon om for eksempel skole og fritidsaktiviteter. Barn skal beskyttes mot skadelig innhold, overgrep, kommersiell utnytting, overvåking og misbruk av personopplysninger. En aldersgrense på sosiale medier vil kunne bidra til å beskytte barn mot for eksempel mobbing og negativ påvirkning på deres psykiske helse. Plattformeiere og kommersielle aktører må ta større ansvar for at barn og unge ikke bruker sosiale medier på en måte som skader dem.

Skjermbrukutvalget finner i sin utredning at sosiale medier kan føre til psykiske plager hos ungdom. De peker på at mange barn ikke er modne nok til å håndtere innhold de ser og er sårbare for manipulerende design. Utvalget mener videre at en felles aldersgrense med verifisering vil gi god beskyttelse og forhindre ulik vurdering fra foreldre. Samtidig mener Skjermbrukutvalget at det vil være utfordrende å definere hvilke tjenester som skal omfattes av en generell aldersgrense. Utvalget mener videre at det er nødvendig å utrede hvordan sikre reelle aldersgrenser på sosiale medier for å beskytte barn og unge, og at rett til personvern, deltakelse og beskyttelse må balanseres. En aldersgrense kan gripe inn i barns informasjons- og ytringsfrihet, deltakelse i kunst- og kulturliv på nett.

Boks 9.5 Innspill fra barn og unge: Aldersgrenser

DigiUngdomspanel, et panel bestående av ungdom mellom 13 og 20 år, har gitt innspill om aldersgrenser. DigiUngdomspanel mente at å innføre en aldersgrense på sosiale medier beskytter barn mot upassende innhold, reduserer risikoen for nettmobbing og sikrer personvernet deres. De var likevel opptatt av at en aldersgrense også kan føre til utenforskap for barn som ikke får delta, og det kan være utfordrende å håndheve. Mange ønsker en aldersgrense for å sikre at barn er modne nok til å forstå konsekvensene av sine handlinger på nett og for å beskytte dem mot skadelig innhold. Ungdommene ga også innspill på at selv om mange foreldre ønsker å følge aldersgrenser, føler de ofte press for å la barna delta for å unngå utenforskap. De mente at det trengs strengere håndheving og økt bevissthet blant foreldre for å sikre at aldersgrenser blir fulgt.

Skjermbrukutvalgets utredning har vært på offentlig høring. De fleste høringsinstansene støtter en form for aldersgrense, og trekker fram nødvendigheten av å balansere ulike rettigheter. Det er ulike syn på hvorvidt myndighetene eller plattformene bør sette aldersgrenser, om det skal være én generell grense eller ulike grenser for hver tjeneste.

9.5.3 Foreldres kommersialisering av barns oppvekst

Noen foreldre bruker bilder av egne barn i markedsføring, for eksempel i form av sponsede blogginnlegg eller innlegg i sosiale medier. Kommerisiell publisering der foreldrene selv samtykker på barnets vegne, før barnet er i stand til å overskue konsekvensene og gi et informert samtykke, kan være problematisk. Det kan være en interessemotsetning mellom barn og foreldre, hvor barns rett til informasjon og medvirkning, selvbestemmelse, privatliv og personvern blir utfordret. Dette må veies mot foreldres bestemmelsesrett og ytringsfrihet. Når deling skjer for kommersielle formål, bør foreldrenes bestemmelsesrett og deres ytringsfrihet tillegges mindre betydning enn i private sammenhenger. Det finnes ingen tydelige regler for foreldrenes

kommersielle bruk av barns personopplysninger i dag.

Personvernkommisjonen uttaler i sin utredning at foreldre ikke bør publisere barns personopplysninger, inkludert bilder for kommersiell bruk. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet fikk i 2024 oppdrag om å utarbeide informasjon til *foreldrehverdag.no* som skal gi foreldre større bevissthet og trygghet i møte med barns digitale hverdag. Foreldre advares der mot å eksponere barn i sosiale medier i tilknytning til kommersiell virksomhet. Regjeringen la i april 2025 fram forslag til ny barnelov, Prop. 117 L (2024–2025). Lovforslaget slår fast at barn har en egen rett til personvern, og at foreldrene har et viktig ansvar for å ivareta dette. Lovforslaget tydeliggjør barns rett til å nekte foreldrene å publisere bilder, film og lydopptak av dem blant annet på digitale plattformer.

Regjeringen vil vurdere om det er behov for strengere regulering av foreldres publisering av film og bilder av egne barn i markedsføring på nett. Se også omtale av foreldres ivaretagelse av personvern i kapittel 6.4.2 og 6.4.3.

9.5.4 Regler for blokkering av pengespillnettsider

I 2024 startet Lotteritilsynet, Medietilsynet og Forbrukertilsynet et samarbeid om pengespill og spill om penger i dataspill. Bakgrunnen er at de tre tilsynene over tid har sett en utvikling der grensen mellom pengespill og dataspill viskes ut. Pengespill og pengespill-liknende elementer har i større grad blitt en del av dataspill, og det har i flere tilfeller utviklet seg pengespill basert på innholdet i dataspill. Eksempler på dette er lootbokser, kjøp-i-spill og «skinbetting.» Se også kapittel definisjoner i 3.2.2. Som en del av samarbeidet skal etatene se nærmere på hvordan forbrukere, og særlig barn og unge, kan beskyttes bedre med utgangspunkt i det regelverket som er i dag, og om det er behov for endringer. Ett av målene med samarbeidsprosjektet er å styrke håndhevingen av gjeldende regelverk om pengespill og dataspill.

Pengespilloven regulerer pengespill som er definert som deltakere som «mot en innsats» kan vinne en «premie av økonomisk verdi» og hvor «resultatet er helt eller delvis tilfeldig». Virtuell spillvaluta og skins er i disse tilfellene betalingsmiddel på lik linje med ordinær valuta, og vil kunne utgjøre «en innsats». Skinbetting regnes som pengespill dersom pengespillovens vilkår om innsats, premie av økonomisk verdi og helt eller delvis resultat er oppfylt, samt at nettstedet retter seg mot det norske markedet. Virkemidlene i

pengespilloven vil i slike tilfeller kunne brukes. Lotteritilsynet vurderer det slik at de pengespill-sidene som tillater pålogging via digitale distribu-sjonsplattformer for dataspill som retter seg mot det norske markedet, slik som Steam eller Roblox, er pengespillsider rettet mot det norske marke-det. Regjeringen vil følge utviklingen i unges bruk av pengespill, og blokkere nettsider som tilbyr ulovlige pengespill med skins, virtuell spillvaluta og lignende.

Nye regler om DNS-blokkering trådte i kraft 1. januar 2025. DNS-blokkering hindrer tilgang til visse nettsider ved å blokkere domenenavnene deres. Målet er å begrense tilbudet av pengespill uten norsk tillatelse for å beskytte sårbare spillere. Lotteritilsynet kan pålegge internetttilbydere å gjen-nomføre DNS-blokkering av nettsted som tilbyr ulovlige pengespill i Norge. Fra 1. april 2025 ble flere slike nettsteder blokkert, inkludert nettsteder med skinbetting og nettsted med robuxbetting.

10 Politikk og tiltak skal være helhetlige og kunnskapsbaserte



Figur 10.1

En rekke offentlige myndigheter har ansvar for å sikre barn en trygg oppvekst, også når de ferdes på internett. Det er en utfordring at politikk og tiltak ikke alltid er samordnet, og at kunnskapsgrunnlaget for politikikutviklingen ikke er godt nok.

Regjeringen har som mål å utvikle en helhetlig og kunnskapsbasert politikk for barn og unges oppvekst i et digitalt samfunn som også tar hensyn til barns rett til å bli hørt i forhold som angår og påvirker dem. Når hverdagen til barn og unge er påvirket av digitale verktøy fra de står opp og til de sovner, må samfunnet lytte til deres perspektiv. Barns medvirkning er et sentralt hensyn i arbeidet for en trygg oppvekst i et digitalt samfunn. Videre er det behov for koordinert samarbeid mellom sektorer, styrket forskning, samt deling og formidling av kunnskap i det videre arbeidet for digital trygghet i oppveksten. I en global verden er et internasjonalt samarbeid sentralt og regjeringen vil fortsette å se hen til den internasjonale utviklingen på feltet.

Regjeringen vil:

- Jobbe for et nordisk samarbeid om barns digitale oppvekst
- Styrke samarbeidet mellom offentlige myndigheter og frivillig sektor om barns digitale oppvekst
- Videreføre samarbeidet på direktoratsnivå om digital oppvekst
- Styrke forskning og formidling om digital praksis i skolen gjennom forskningsprogram for digitalisering og digital kompetanse i barnehage og skole
- Styrke koordineringen av departementenes forskningsinnsats om barns digitale oppvekst
- Delta i *EU Kids Online*-undersøkelsen om barns muligheter, risikoer og trygghet på internett
- Styrke kunnskapsgrunnlaget og forskningen om seksuell utnyttelse av barn og unge på internett
- Ivareta barns rettigheter i politikikutvikling om digitalisering

10.1 Styrke barn og unges medvirkning

Regjeringen vil fremheve viktigheten av medvirkning fra barn og unge i utvikling av politikk og tiltak, også i det digitale miljøet. Systemer for medvirkning kan bidra til at barn og unges stemmer blir hørt i beslutningsprosesser som angår dem. Dette er både en demokratisk rettighet, og en menneskerett som er forankret i barnekonvensjonen. Å ta inn perspektivet fra barn og unge er viktige for beslutninger, og kan bidra til å bedre tjenester og løsninger som tar hensyn til deres behov. Særlig kan dette gjelde for barn i sårbare situasjoner, der det er viktig med trygge og barnefaglig forsvarlige rammer for medvirkning, og at deres rettigheter og privatliv ivaretas.

Systematisk medvirkning kan bidra til bedre kvalitet i offentlige tjenester og politikkutforming. For å oppnå dette er det behov for systemer gjennom tilgjengelige og inkluderende kanaler for medvirkning. Dette kan bidra til at også barn og unge som ikke er organisert i interessegrupper inkluderes og at det tas hensyn til barn og unge i ulike livssituasjoner. Regjeringen vil ivareta barns rettigheter i politikkutvikling om digitalisering.

Oppmerksomheten rundt barns medvirkning har økt de siste årene. Flere arenaer for medvirkning er etablert for å bidra til at politikkutviklingen tar utgangspunkt i barns behov. For eksempel er det over tid etablert flere ungdomspaneler som gir råd til regjeringen om spesifikke temaer og prosesser.

Barne- og familiedepartementet vil fortsette å styrke barn og unges rett til å medvirke på systemnivå for at de som gruppe skal ha mulighet til å påvirke utformingen av tjenester og politikk som angår dem.

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratets medvirkningsarbeid

Regjeringen har besluttet at Barne-, ungdoms- og familiedirektoratets rolle som nasjonalt kompetansemiljø for barn og unges medvirkning tydeliggjøres og videreutvikles. Direktoratet skal blant annet bidra til å styrke kompetansen om medvirkning der barn er involvert, tilby faglige råd, forbedre strukturer og fremme et mer helhetlig perspektiv om barn og deres synspunkter hos statlige myndigheter, i kommuner, fylkeskommuner og hos relevante aktører på barne- og ungdomsfeltet.

Boks 10.1 Inspill fra barn og unge: medvirkning

Ungdomsnettverket understreker at medvirkning fra barn og unge er en forutsetning og premisse for god politikkutvikling. Barn og unges medvirkning i utvikling av ny politikk gir bedre, mer målrettede og effektive tiltak og tjenester. Medvirkning er et kontinuerlig arbeid for å involvere barn i utviklingen av politikk og tiltak som angår deres rettigheter i den digitale verden.

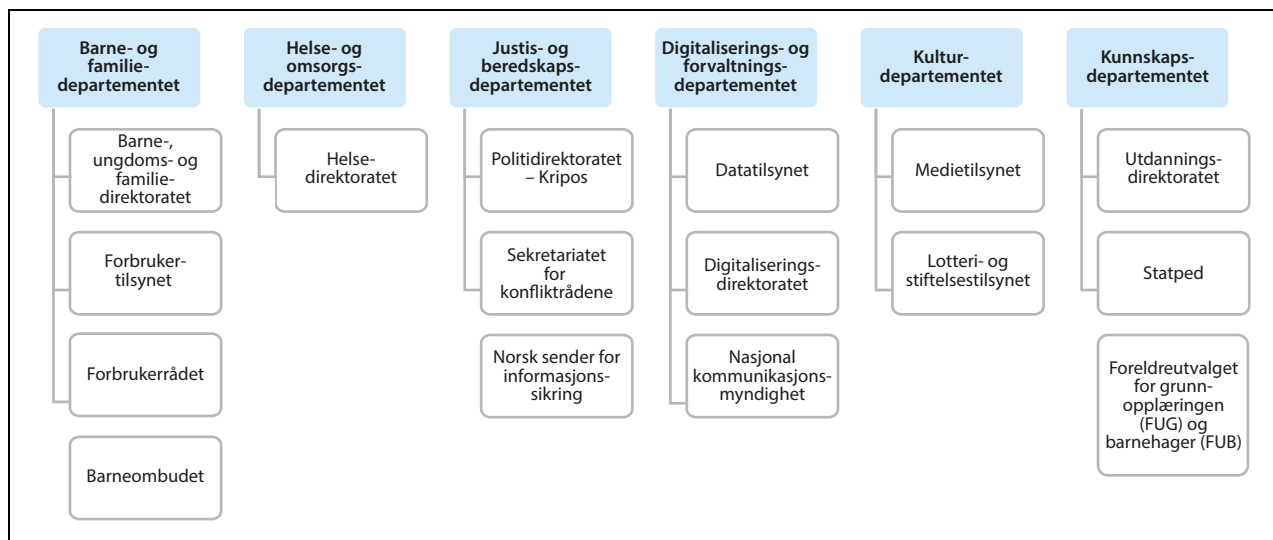
På oppdrag fra Barne-, ungdoms-, og familiedirektoratet kartla Rambøll i 2024 medvirkning på systemnivå.¹ Kartleggingen viser at medvirkning på statlig nivå synes å fungere best for tjenesteutvikling, men er mer utfordrende for politikkutvikling. Barn og unge kan medvirke på ulike måter. Medvirkningen kan for eksempel være initiert og styrt av barn og unge selv eller fra offentlige myndigheter, tjenesteytere, frivillige organisasjoner eller forskningsinstitusjoner. Et godt eksempel på initiativ som gir ungdom en sterkere stemme i kommunene er den femårige satsingen *Ung medvirkning* som er finansiert av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet og skal kartlegge hvordan medvirkning fra ungdom foregår i norske kommuner. I tillegg til å styrke medvirkningsprosesser, skal den fremme gode oppvekstvilkår. Ungdom får delta i beslutninger som påvirker deres liv og bidra til å forme politikk og prosjekter som forbedrer lokalmiljøet.²

DigiUngdomspanel

DigiUngdomspanel er *DigiUng* sitt brukermedvirkningsorgan og består av 27 ungdommer i alderen 13 til 21 år. Ungdommene kommer fra hele landet, og har variert bakgrunn som representerer det mangfoldige ungdomsmiljøet i Norge. Panelet bidrar til bedre kvalitet på tjenestene, og sørger for at unges mening blir tatt hensyn til når tjenestene og produktene utvikles. Panelet har også bidratt med innspill til denne meldingen. Se også omtale av *DigiUng* under kapittel 8.2.

¹ Rambøll, 2024.

² Lindseth Bygdås mfl., 2022.



Figur 10.2 Oversikt over departement, underliggende etater og tilknyttede virksomheter som deltar i arbeidet for en trygg oppvekst i et digitalt samfunn

Medietilsynets medvirkningsarbeid

Medietilsynet opprettet et Ungdomsnettverk som består av representanter fra relevante barne- og ungdomsorganisasjoner. Nettverket ga innspill til alle områder i *Handlingsplanen for trygg digital oppvekst*. Ungdomsnettverket har også gitt innspill til arbeidet med denne stortingsmeldingen. Se også omtale under kapittel 1.3.2.

Ungdomsmedvirkning er en avtalefestet aktivitet i Medietilsynets EU-prosjekt *Better Internet for Kids* og Medietilsynet har utarbeidet en egen guide for ungdomsmedvirkning. I perioden 2024–2026 skal Medietilsynet bruke medvirkningen til medforskning både i innretning av undersøkelser og tolkning av data i forbindelse med de store befolkningsundersøkelsene om barn og unges mediebruk. En ungdomsrepresentant har vært medlem av fagrådet til *Safer Internet-senteret* se kapittel 10.2. I fagrådet deltar ungdom fra hele Europa og diskuterer utfordringer i den digitale hverdagen. I tillegg bruker Medietilsynet barne- og ungdomspanel for å få innspill og tilbakemeldinger blant annet i arbeidet med retningslinjer for aldersklassifisering av bildeprogrammer. Formålet er å involvere barn og unge i ulike aldre og inkludere de i arbeidet med å sette aldersgrenser. Barn og unge tilfører gjennom panelene relevante erfaringer og perspektiver til vurderingen av aldersgrenser på filmer og programmer.

Råd til etablering av, og rekruttering til ungdomspanel

Ungdomspanel kan gi innspill til offentlige myndigheters politikk- og tjenesteutvikling. Myn-

dighetene kan etablere ungdomspanel i saker hvor de trenger råd fra ungdom, og hvor et ungdomspanel vil være en god måte å få innspill på. Barne- og familiedepartementet har i samarbeid med Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet laget prinsipper og råd for hvordan departementene kan etablere og rekruttere til ungdomspanel.³ Opprettelsen av ungdomspanel er en oppfølging av unges rett til medvirkning. Bruk av ungdomspanel skal være et supplement til eksisterende innflytelsesorganer og medvirkningsstrukturer.

10.2 Koordinering og samhandling

Meld. St. 18 (2020–2021) *Oppleve, skape, dele – Kunst og kultur for, med og av barn* beskrev behovet for en bred tilnærming og godt samarbeid mellom myndigheter for å sikre alle barn en trygg digital oppvekst. Arbeidet for en trygg oppvekst i et digitalt samfunn omfatter flere politikkområder og flere departementers ansvarsområde. De siste årene er koordinering og samhandling om politikk for barns digitale oppvekst styrket, og flere samarbeidsarenaer er etablert.

Barne- og familiedepartementet leder en interdepartemental arbeidsgruppe som koordinerer innsatsen for en trygg oppvekst i et digitalt samfunn på departementsnivå. Digitaliserings- og forvaltningsdepartementet, Helse- og omsorgsdepartementet, Justis- og beredskapsdepartemen-

³ Barne- og familiedepartementet, 2022.

tet, Kunnskapsdepartementet og Kultur- og likestillingsdepartementet deltar i gruppen.

Medietilsynet koordinerer innsatsen for en trygg oppvekst i et digitalt samfunn på direktoratsnivå og har etablert en gruppe bestående av direktorater og tilsyn med ansvar for relevante fagområder. Gruppens overordnede oppgave er å sørge for bedre koordinering og mer effektivt og samordnet statlig tiltaksarbeid. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, Datatilsynet, Helsedirektoratet, Utdanningsdirektoratet, Politidirektoratet og Forbrukertilsynet deltar. Gruppen har utviklet *Handlingsplan for trygg digital oppvekst* for å følge opp målene i den nasjonale strategien *Rett på nett – Nasjonal strategi for trygg digital oppvekst*. I handlingsplanen peker direktoratsgruppen på at det er behov for mer systematikk i hvordan kunnskap deles mellom etatene som arbeider på dette feltet.⁴ Regjeringen vil videreføre samarbeidet på direktoratsnivå om digital trygghet i oppveksten.

Medietilsynet får støtte fra Europakommisjonen for å være Norges *Safer Internet Center* (NSIC). Slike sentre er etablert i hele Europa med støtte fra EU. Sentrene informerer, gir råd, og bistår barn, foreldre, lærere og omsorgspersoner når det gjelder digital oppvekst og bekjempelse av nettrelatert seksuelt misbruk av barn. Medietilsynet og hjelpelinjen *Kors på halsen*, drevet av Røde Kors, er nasjonale koordinatorene for å fremme en tryggere digital hverdag for barn og unge. *Safer Internet Day* blir markert hvert år i februar i hele Europa, også i Norge. Hovedmålet er å øke bevisstheten og mediekompetansen blant barn, foreldre, lærere og andre fagpersoner som jobber med barn om nettrelaterte spørsmål og risiko på nett. I Norge er det Medietilsynet som arrangerer *Safer Internet Day*.

Flere tilsyn og direktorater samarbeider om håndheving, veiledning og erfaringsutveksling. For eksempel leder Forbrukertilsynet et tilsynsforum for å styrke tilsynet på digitalområdet. Datatilsynet og Konkurransetilsynet er faste medlemmer av dette forumet. Forbrukertilsynet skal fremover bidra til ytterligere koordinering og samarbeid om effektiv håndheving av forbrukervernet til barn på tvers av sektorene. Videre er Nasjonal kommunikasjonsmyndighet (Nkom) utpekt som koordinator for digitale tjenester etter *Digital Services Act* (DSA). Koordinatoren er ansvarlig for å koordinere alle regulatoriske aktiviteter knyttet til forordningen på nasjonalt nivå, og skal sikre god informasjonsflyt og en harmonisert anvendelse av regelverket.

Samarbeid med frivillig sektor

Organisasjoner og frivillig sektor gjør et stort og viktig arbeid for å bedre barn og unges digitale oppvekst. Både organisasjoner, tjenester og andre aktører møter barn, unge og foreldre i deres nærmiljø, gjennom skole, fritidsaktiviteter og frivillig arbeid. De er også viktige samarbeidsaktører for statlige og kommunale tjenester. Det er for eksempel etablert et barnenettverk innenfor digitale spørsmål bestående av Forbrukerrådet, barneombudet, likestillings- og diskrimineringsombudet, Amnesty International Norge, Press Redd Barna Ungdom, UNICEF Norge, Redd Barna, Kreftforeningen og Nasjonalforeningen for folkehelsen. Videre kan frivillig sektor bidra til å styrke barns digitale kompetanse, forebygge risikoer som nettmobbing og utenforskap, og bidra til at barn får muligheter til å delta trygt og aktivt når de er digitale og bidrar både til forebygging og støtte. Regjeringen vil styrke samarbeidet mellom offentlige myndigheter og frivillig sektor om barns digitale oppvekst.

10.3 Internasjonalt samarbeid

Det er stor interesse internasjonalt for å utvikle treffsikker politikk om digital trygghet i oppveksten. Flere internasjonale organisasjoner har tatt initiativ til å utvikle regelverk, retningslinjer og veiledning for å bistå nasjonale myndigheter i arbeidet med å trygge barns digitale oppvekst. Regjeringen vil jobbe for et nordisk samarbeid om barns digitale oppvekst.

EU

EU har en viktig rolle i regulering av plattformselskaper og digitale tjenester, se omtale av EUs forordning om digitale tjenester, *Digital Services Act* (DSA), i kapittel 9.2 og omtale av forslag fra Europakommisjonen om regler for å forebygge og bekjempe seksuelt misbruk av barn på internett, i kapittel 9.4. EU jobber også for et tryggere internett for barn og lanserte strategien *European strategy for a better Internet for kids (BIK+)* i 2022.⁵ Strategien har tre hovedpunkter: bedre beskyttelse av barn, bedre kompetanse til å ta fornuftige valg på internett og respekt for barns synspunkter om det digitale miljøet. Norge har deltatt i *EUs Internet Forum* som fremmer dialog mellom med-

⁴ Medietilsynet, 2024h.

⁵ European Commission, 2022a.

lemslandene og internetselskaper om bekjempelse av slike overgrep.

FN

FN, og flere FN-organer, har initiativer for å beskytte barn på internett. FNs barnekomité kom i 2021 med sin generelle kommentar 25 om barns rettigheter relatert til det digitale miljøet, se kapittel 1.3.1. I 2022 vedtok FNs Economic and Social Council en resolusjon som styrker nasjonal og internasjonal innsats, inkludert privat sektor, for å beskytte barn fra seksuelt misbruk og overgrep på internett. Den internasjonale telekommunikasjonsunionen (ITU) har utarbeidet et samlet sett anbefalinger for alle relevante samarbeidspartnere om hvordan bidra til utvikling av et trygt digitalt miljø for barn og unge. ITU har også etablert nettverket *The Child Online Protection Initiative* for å fremme bevissthet om barns trygghet i det digitale miljøet og for å utvikle praktiske verktøy til bruk for myndigheter, næringslivet og lærere.

Videre støtter FNs barnefond (UNICEF), arbeid som forebygger seksuelt misbruk av barn på internett i over 20 land. Verdens helseorganisasjon (WHO), utarbeidet i 2022 en rapport om forebygging av vold mot barn på internett. Rapporten understreker betydningen av å gjennomføre utdanningsprogrammer for barn og foreldre. FNs organisasjon for utdanning, vitenskap, kultur og kommunikasjon (UNESCO), utarbeidet i 2023 retningslinjer for styring av digitale plattformer.⁶ Retningslinjene setter opp et sett av ansvar og plikter for stater, digitale plattformer, sivilsamfunn, media, akademia og teknologibransjen, samt andre aktører på feltet, for å bidra til ytringsfrihet og tilgang til informasjon. Hensyn til barn og unge er en del av retningslinjene.

Europarådet

Europarådets *Guidelines to respect, protect and fulfil the rights of the child in the digital environment* ble publisert i 2018. Retningslinjene skal hjelpe myndigheter og andre til å beskytte barn og fremme deres deltakelse i det digitale miljøet. Videre la Europarådet fram *Council of Europe Strategy for the Rights of the Child (2022–2027)*. Et mål i strategien er å gi tilgang til, og trygg bruk av teknologi. Europarådet understreker barns rett til deltakelse i, og beskyttelse av deres rettigheter i det digitale miljøet. Europarådet påpeker også at

det er viktig at foreldre og voksne som arbeider med barn skal ha kunnskap om hvordan barn kan være trygge på internett.

Nordisk ministerråd

Barn og unges rettigheter er et område hvor de nordiske landene jobber overordnet og tverrsektorielt med gjennom samarbeidet i Nordisk ministerråd. Et av Nordisk ministerråds innsatsområder er levekårene for barn og unge i Norden. De nordiske landene har på folkehelseområdet ulike råd og anbefalinger om barns tidsbruk, herunder skjermbruk. Norge vil under embetsmannsgruppen på sosialområdet (EK-S) ta initiativ til nordisk kunnskaps- og erfaringsdeling, samt muligheten for samordning om anbefalinger og regulering knyttet til barn og unges tidsbruk.

En annen av Nordisk ministerråds overordnede politiske prioriteringer fram mot 2030 inkluderer at Norden finner en ansvarlig og etisk balansegang i den digitale samfunnsutviklingen. Trygg digital oppvekst er dermed en tematikk som er særlig relevant for aktiviteter i Nordisk ministerråd de kommende årene.

Samarbeidsprogrammene i Nordisk ministerråd er, sammen med de politiske prioriteringene, styrende for satsninger og aktiviteter. Her har Nordisk ministerråd blant annet vedtatt at utdanning skal bidra til å styrke digital dannelse og evnen til å navigere i en ny media- og informasjonsvirkelighet. Videre fremmer Nordisk ministerråd behovet for både rammer og ansvarlig bruk av teknologi i utdanningen.⁷

Nordisk ministerråd har i tillegg vedtatt et mål om å styrke nordisk samarbeid om kultur- og mediepolitiske utfordringer som følge av ny teknologi, kunstig intelligens (KI) og teknologigigantenes påvirkning på den demokratiske samtalen, herunder påvirkning på barn og unges velferd og trivsel.⁸

Nordisk Ministerråd har besluttet at anbefalingen om et trygt og demokratisk internett for barn og unge skal følges opp i perioden 2024–2026. Anbefalingene kommer fram i en rapport fra Den nordiske tenketanken for teknologi og demokrati om hvordan den demokratiske debatten i Norden kan sikres i en tidsalder dominert av plattformselskaper. Det skal utarbeides en nordisk analyse av forskning og kunnskap om sosiale mediers påvirkning på barn og unges trivsel og anbefalinger for fellesnordiske initiativer. Samtidig skal det lages

⁶ UNESCO, 2023.

⁷ Nordisk ministerråd, 2024b.

⁸ Nordisk ministerråd, 2024a.

en sivilsamfunnsrapport der barn og unge selv får komme til ordet.⁹

Organisasjon for økonomisk samarbeid og utvikling

Organisasjon for økonomisk samarbeid og utvikling (OECD) vedtok i mai 2021 en anbefaling om barn i det digitale miljøet.¹⁰ Anbefalingen skisserer prinsipper for å sikre et trygt og gunstig digitalt miljø for barn.

10.4 Kunnskapsutvikling

FNs barnekomité anbefaler i generell kommentar 25 å sørge for at det samles inn data til forskning om det digitale miljøet, konsekvenser for barns liv og rettigheter, og virkninger av statlige tiltak. Enkelte utredninger har de siste årene konkludert med at det er behov for et bedre kunnskapsgrunnlag om barns digitale oppvekst.

10.4.1 Forskningsbehov

Medieskadelighetsutvalget hadde som en sentral del av sitt oppdrag å kartlegge og sammenstille kunnskapen om skadevirkningene av ulike typer medieinnhold, og vurdere behovet for ytterligere undersøkelser eller forskning på området. Utvalget konkluderte med at det i liten grad finnes forskning på skadelige medieeffekter hos norske eller nordiske barn. Utvalget påpekte også behov for metodologisk innovasjon hos forskere for å finne bedre og mer presise måter å undersøke effektene på. Skjermbruketvalget påpeker at det er nødvendig med studier som kan belyse og påvise årsakssammenhenger mellom skjermbruk og ulike utfall som helse, læring og livskvalitet. Videre er det behov for forskning på intervensjoner som kan hjelpe barn og unge med å bruke skjermene på en sunn og balansert måte. De mener videre at det er viktig å inkludere barns egne erfaringer og synspunkter i forskningen for å få en mer nyansert forståelse av hvordan de opplever og bruker teknologi. I tillegg mener de det er nødvendig med forskning på hvordan ulike aktiviteter og teknologier kan støtte barns utvikling og behov, inkludert hvordan teknologi kan brukes positivt i læring og fritid.

10.4.2 En styrket forskningsinnsats

Regjeringen har styrket forskningsinnsatsen på flere felt som er relevante for barns digitale oppvekst og det er satt i verk forskning i regi av flere departementer og direktorater. Regjeringen vil styrke koordineringen av departementenes forskningsinnsats om barns digitale oppvekst.

Nasjonal satsing på kunstig intelligens

Regjeringen har besluttet at forskningsinnsatsen på kunstig intelligens (KI) og digitale teknologier skal økes med minst én milliard kroner de neste fem årene. Satsingen har tre hovedspor:

1. forskning om konsekvenser av KI og annen digital teknologi for samfunnet,
2. digitale teknologier som forsknings-område i seg selv,
3. forskning på hvordan digitale teknologier kan brukes til innovasjon i næringslivet og offentlig sektor.

Sentrale temaer i hovedspor 1 er demokrati, tillit, etikk, økonomi, rettssikkerhet, lovreguleringer, personvern, undervisning og læring, kunst og kultur. Dette er tema som er relevante for barn og unges oppvekst i et digitalt samfunn.

Forskningsrådet lyste i 2024 ut midler til å etablere fire til seks forskningssentre for kunstig intelligens (KI-sentre). Sentrene skal utføre KI-forskning av høy kvalitet på problemstillinger der tverrfaglig forskning og samarbeid på tvers av sektorer og institusjoner er nødvendig for å svare på utfordringer som samfunnet står overfor. Hvert KI-senter skal være i størrelsesorden 75–200 millioner kroner og ha fem års varighet med oppstart i 2025. Hvert KI-senter forventes å dekke minst to av hovedsporene i satsingen, og samlet skal sentrene dekke alle de tre hovedsporene.

Omfangsundersøkelse om utsatthet og bekymring for lovbrudd

Justis- og beredskapsdepartementet har gitt Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) i oppdrag å gjennomføre en omfangsundersøkelse om utsatthet og bekymring for lovbrudd, inkludert helsekonsekvenser for ungdom. Studien vil inkludere ungdom mellom 12–16 år fra rundt 80 ungdomsskoler. Bakgrunnen for studien er at internasjonal forskning viser at barn og unge er langt mer utsatt for lovbrudd enn voksne, spesielt lovbrudd som innebærer vold. Det er behov for kunnskap om situa-

⁹ Nordens velferdssenter, 2024.

¹⁰ OECD, 2021.

sjonen i Norge, om sammenhengen mellom utsatthet hjemme, på internett, skole, nærmiljø og offentlige rom og om betydningen dette har for utviklingen av helseplager. Regjeringen vil styrke kunnskapsgrunnlaget og forskningen om seksuell utnyttelse av barn og unge på internett.

Forskningsprogram for digitalisering og digital kompetanse i barnehage og skole

Utdanningsdirektoratet har etablert et forskningsprogram som skal gi bedre og mer systematisk kunnskap om digitalisering og digital kompetanse i barnehage og skole. Forskningsprogrammet varer fram til 2030, og har som overordnet mål å utvikle ny kunnskap om digitalisering i barnehage og skole. Dette inkluderer forskning på både profesjonsfaglig digital kompetanse og bruk av digitale løsninger i undervisning og administrasjon. Programmet skal også bidra til bedre formidling av forskningsresultater til praksisfeltet og beslutningstakere. Regjeringen vil gjennom dette styrke forskning og formidling om digital praksis.

Norges deltakelse i EU Kids Online

Regjeringen har i 2024 og 2025 tildelt 3,5 millioner kroner til Universitetet i Oslo for at Norge skal delta i *EU Kids Online*-undersøkelsen om barns muligheter, risikoer og trygghet på internett. Formålet med undersøkelsen er å øke kunnskapen om barn og foreldres bruk av internett og ny nett-

basert teknologi. Undersøkelsen ser på hvilke muligheter og hvilke risikoer barn og unges nettbruk innebærer, og hvilken kunnskap og rolle foreldre har. Undersøkelsen ble sist gjennomført i 2018. Undersøkelsen bidrar med representative og sammenlignbare data over tid og på tvers av land i Europa.

Samfunnsoppdraget om inkludering av barn og unge

Regjeringen presenterte høsten 2022 planene for et målrettet samfunnsoppdrag om inkludering av barn og unge i Meld. St. 5 (2022–2023) *Langtidsplanen for forskning og høyere utdanning 2023–2032*. I 2025 igangsetter regjeringen dette samfunnsoppdraget som skal være et tiårig arbeid fram mot 2035. Et målrettet samfunnsoppdrag handler om å mobilisere hele samfunnet, både det offentlige, frivillige organisasjoner og næringslivet, for å løse en sammensatt samfunnsutfordring. Visjonen for arbeidet er «Ingen barn og unge utenfor!». Det overordnede målet er at utenforskap blant barn og unge reduseres betydelig innen 2035. Forskning viser at sårbare barn og unge er mer utsatt også i det digitale miljøet. Målgruppen er barn og unge (0–29 år) som av ulike årsaker står i fare for å marginaliseres eller falle utenfor, eller barn og unge som allerede står utenfor. Samtidig er ikke arbeidet avgrenset mot målrettede tiltak. På virkemiddelsiden er også de brede forebyggende og universelle tiltakene for alle barn og unge relevante.

11 Økonomiske og administrative konsekvenser

Stortingsmeldingen beskriver hvordan regjeringen vil styrke og videreutvikle arbeidet for at barn og unge skal ha en trygg, aktiv og deltakende oppvekst i et digitalt samfunn. Dette er den første meldingen om barn og unges oppvekst i et digitalt samfunn og den skal bidra til en mer helhetlig politikk på feltet. Meldingen gir en bred gjennomgang av kjennetegnene ved barn og unges oppvekst i dag. I meldingen foreslås pedagogiske, juridiske og økonomiske tiltak som til sammen vil kunne føre til bedre regulering av digitale tjenester og plattformer, offentlige tjenester som er tilpasset barns behov, kompetente og støttende foreldre, trygge barn, bedre samarbeid mellom ulike sektorer og et styrket kunnskapsgrunnlag for politikkutviklingen. Kunnskapsgrunnlaget som meldingen bygger på, viser at det både er positive og negative effekter av nett- og skjermbruk. Regjeringen mener at samfunnet i dag ikke beskytter barn godt nok.

Generelt er det slik at tiltak som bidrar til at barn og unge får en god oppvekst, kan ha positive effekter både for barna og samfunnet på sikt. Å redusere negative konsekvenser av nettbruk vil kunne bidra til bedre psykisk helse, bedre søvn og til å styrke barns læring og konsentrasjon. Dette kan også gi bedre skoleprestasjoner. Videre vil tiltakene som har som mål å fremme mulighetene som finnes for barn og unge på nett, slik som tiltak for bedre informasjon og økt kompetanse, kunne gi gevinster i form av kunnskap, inkludering og økt samfunnsdeltakelse. Tiltakene vil også kunne gi flere muligheter for barn og unge til deltagelse og mulighet til å ytre seg. De samfunnsøkonomiske effektene er i liten grad tallfestet.

Flere av tiltakene i stortingsmeldingen er allerede vedtatt politikk som er omtalt i andre dokumenter, se boks 1.2. Tiltakene dekkes innenfor departementenes eller direktoratenes til enhver tid gjeldende budsjettrammer. Det er bevilget midler i statsbudsjettet for 2025 til tiltak i denne

stortingsmeldingen. Det er samlet satt av en økning på 7 millioner kroner til arbeidet med en trygg oppvekst i et digitalt samfunn og aldersgrenser for sosiale medier. Dette omfatter 2,5 millioner kroner over Barne- og familiedepartementets budsjett til utredning om innretting og håndheving av aldersgrense for sosiale medier, samt kunnskap og informasjon om sosiale medier. Videre er Datatilsynet tildelt 1,5 millioner kroner for å styrke arbeidet med barn og aldersgrenser, deriblant tilsynsarbeidet med personopplysningsloven. Forbrukertilsynet er også tildelt 2,5 millioner kroner for å styrke tilsynet med forbrukervernet til barn i digitale medier. I tillegg er stiftelsen Barnevakten tildelt 0,5 millioner kroner for å utvikle og øke tilgjengeligheten av informasjonsarbeid om barn og sosiale medier til barn, foreldre og voksne som jobber med barn. Når det gjelder forskning, har regjeringen tildelt 3,5 millioner kroner til Universitetet i Oslo i 2024 og 2025 for å medfinansiere Norges deltakelse i den internasjonale undersøkelsen *EU Kids Online*. I Revidert nasjonalbudsjett for 2025 har regjeringen foreslått å prioritere 2,5 millioner kroner for å styrke bistanden til barn og ungdom som er utsatt for deling av bilder og filmer på internett uten samtykke.

Flere av tiltakene i meldingen gjelder utredning av endringer i regelverk, blant annet utredning av lovfesting av aldersgrenser. Utredningsarbeidet i seg selv vil ikke ha økonomiske konsekvenser, ut over de administrative kostnader i departementene og direktoratene som bidrar i arbeidet. Tiltakene som blir anbefalt som følge av utredningene, vil kunne ha konsekvenser, blant annet for tilbydere av digitale tjenester og plattformer, i form av nærmere tilsyn, rapportering og nye krav som kan påvirke virksomhetenes drift. Konsekvensene av tiltakene vil bli vurdere og berørte aktør vil få mulighet til å bli hørt på vanlig måte.

Barne- og familiedepartementet

t i l r å r :

Tilråding fra Barne- og familiedepartementet
10. juni 2025 om Trygg oppvekst i et digitalt
samfunn blir sendt Stortinget.

Vedlegg 1

Involvering og innspill fra barn, unge og andre aktører

1 Innspill og medvirkning fra barn og unge

Barne- og familiedepartementet har hentet inn barn og unges synspunkter blant annet gjennom regelmessig dialog departementet har med barne- og ungdomsfrivilligheten og representanter fra de fylkeskommunale ungdomsrådene. Det har også blitt arrangert egne innspillsprosesser med ungdom.

De fylkeskommunale ungdomsrådene

Alle de fylkeskommunale ungdomsrådene i landet ble invitert til å gi skriftlige innspill til meldingen. De ble spurt om hva de mener er viktig at en melding til Stortinget tar opp. Innspillene fra ungdommene har vært med å forme innholdet i meldingen. Ungdomsrådene har gitt innspill på hva de synes er bra, og hva som ikke er bra, med å delta digitalt, hva de skulle ønske de kunne mer om når det gjelder bruk av digitale flater og hva de skulle ønske de voksne forsto bedre om deres digitale hverdag. Ungdommene kom i tillegg med innspill til hvordan foreldre kan involvere seg mer i barns hverdag på internett.

Barne- og familieministeren har årlig et dialogforum med ungdomsrepresentanter fra alle de fylkeskommunale ungdomsrådene. Ungdomsrepresentantene fikk der muligheten til å gi innspill til arbeidet med stortingsmeldingen.

Barne- og ungdomsfrivilligheten

Barne- og ungdomsorganisasjonene er viktige taleører for barn og ungdom. Organisasjonene har gitt innspill til meldingen blant annet i den årlige kontaktkonferansen mellom barne- og familiedepartementet og barne- og ungdomsfrivilligheten. Kontaktkonferansen er et viktig møtepunkt mellom statsråden i Barne- og familiedepartementet og den unge frivilligheten. 20 organisasjoner ga sine innspill til temaet «framtidens organisasjoner og digitalisering av barns fritid». Barne- og familiedeparte-

mentet har også hatt dialog med barne- og ungdomsfrivilligheten om arbeidet med stortingsmeldingen via de halvårlege kontaktmøtene mellom paraplyorganisasjonene på feltet og departementet.

Spørreundersøkelse til ungdom på ung.no

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet fikk i oppdrag å gjennomføre en spørreundersøkelse blant barn og ungdom. Disse ble rekruttert via *ung.no*, det offentlige informasjonskanal for ungdom. Formålet med undersøkelsen var å innhente innspill fra barn og ungdom. 1017 barn og unge svarte på spørsmål om sosiale medier, aldersgrenser, personvern, digital kompetanse og kunstig intelligens. Gitt undersøkelsens omfang og metode, har den ikke den samme tyngden som forskning som gjøres på feltet. Det er likevel interessant å se svarene i undersøkelsen opp mot svar i andre undersøkelser som stiller samme eller lignende spørsmål.

Innspillsmøter med DigiUngdomspanel

DigiUngdomspanel er *DigiUng* sitt brukermedvirkningsorgan og består av 27 ungdommer i alderen 13–21 år fra hele landet. Ungdommene representerer det mangfoldige ungdomsmiljøet i Norge. Departementet gjennomførte et innspillsmøte hvor *DigiUngdomspanel* ble bedt om innspill til hva meldingen bør ta opp og hvilke utfordringer på feltet politikerne bør jobbe med. I tillegg ble ungdommene stilt spørsmål om deres digitale fritid, og om hvilke muligheter og utfordringer de opplever at det å vokse opp med internett gir dem.

Ungdomsnettverket for arbeidet med trygg digital oppvekst

Medietilsynet nedsatte et Ungdomsnettverk i forbindelse med utarbeidelsen av *Handlingsplan for trygg digital oppvekst*. Ungdomsnettverket består av representanter fra LNU, Elevorganisasjonen,

Press – Redd Barna Ungdom, Ungdom og Fritid, KANDU – Norsk dataungdom, Hyperion, Skeiv Ungdom, Stopp hatprat, LightUp Norway og SNU – Seksualpolitisk Nettverk for Ungdom. I arbeidet med stortingsmeldingen har nettverket bistått i ulike faser både med utforming av spørsmål til bruk for å innhente ulike aktørers synspunkter, og med utformingen av innholdet i meldingen. De har også blitt bedt om å gi innspill til konkrete deler av meldingsarbeidet. I august 2023 overleverte Ungdomsnettverket sine krav til barne- og familieministeren om hva de mener kan gi en trygg digital oppvekst.

2 Øvrige innspill

Innspillsmøter med aktører på feltet

Barne- og familiedepartementet har gjennomført flere innspillsmøter, henholdsvis med ideelle organisasjoner, sosiale medier-aktører og aktører i teknologibransjen. Dette er aktører som på ulike måter spiller en rolle i barn og unges digitale oppvekst. På innspillsmøte med ideelle organisasjoner deltok Redd Barna, Barnevakten, Røde Kors og UNICEF. De ulike sosiale medier-aktørene

som deltok på innspillsmøte var TikTok, Meta, Google og Snapchat. På innspillsmøte med aktører i teknologibransjen deltok IKT Norge, Sopra Steria, Telenor, Telia, Microsoft og Vipps. Et eget innspillsmøte om barns forbrukervern i digitale medier ble gjennomført våren 2023, der det ble bedt om innspill til departementets gjennomgang av barns forbrukervern i digitale medier. Det er også gjennomført et innspillsmøte om aldersgrenser og sosiale medier i mai 2024.

Spørreundersøkelse til foreldre

Barne- ungdoms- og familiedirektoratet har gjennomført en undersøkelse for å innhente foreldres innspill. Foreldreundersøkelsen ble besvart av 701 foreldre med barn i alderen 4–17 år. Gitt undersøkelsens omfang og metode, må svarene brukes med forsiktighet med hensyn til å si noe generelt om foreldre i Norge sitt syn på ulike sider av barns digitale oppvekst. Innspillene fra foreldre som er hentet inn via undersøkelsen sier likevel noe om hvilke problemstillinger som opptar foreldre når det gjelder barns digitale oppvekst.

Litteraturliste

- Agai, M. S. (2022). Disconnectivity synced with identity cultivation: adolescent narratives of digital disconnection i *Journal of Computer-Mediated Communication*, Vol. 27(6). <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmac025>
- Amnesty International. (2023). *Driven Into the Darkness – How TikTok's 'For You' Feed Encourages Self-Harm and Suicidal Ideation*. <https://www.amnesty.org/en/documents/pol40/7350/2023/en/>
- Analyse & Tall. (2023). *Negative holdninger og stereotyper om samer på Facebook*. https://amnesty.no/sites/default/files/2023-09/2023-09-14_Negative%20holdninger%20og%20stereotyper%20om%20samer%20pa%CC%8A%20Facebook_final.pdf
- Bakken, A. (2024). *Ungdata 2024. Nasjonale resultater*. NOVA Rapport nr. 6/24. OsloMet. https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3145138/Ungdata2024_NasjonaleResultater_UU.pdf
- Bakken, A., Abildsnes, M., & Sletten, M. A. (2024). *Fritidsprofiler blant ungdom. Fritid, sosial ulikhet, livskvalitet og endringer over tid*. NOVA Rapport, nr. 12/24. OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3164514/NOVA-Rapport-12-2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bakken, A., Hegna, K., & Sletten, M. A. (2021). Ofline, online. Digitale ungdomsliv gjennom tre tiår i G. Ødegård & W. Pedersen (Red.), *Ungdommen* (Kap. 2, s. 29–61). Cappelen Damm. <https://doi.org/https://doi.org/10.23865/no-asp.142>
- Bang L., Surén P., Støle HS., Odsbu I., Handal M., Furu K., Hartz I. et al. (2024). Psykiske plager og lidelser hos barn og unge. I: *Folkehelse rapporten – Helsetilstanden i Norge*. Oslo: Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/he/fr/folkehelse rapporten/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/?term=>
- Barne- og familiedepartementet. (2021) *Rett på nett – Nasjonal strategi for trygg digital oppvekst*. <https://www.regjeringen.no/contentassets/668a08806f0244a49ea985c8eb18d075/no/pdfs/rett-pa-nett.pdf>
- Barne- og familiedepartementet. (2022). *Etablering av og rekruttering til ungdomspanel*. <https://www.regjeringen.no/no/tema/familie-og-barn/barn-og-ungdoms-deltakelse-og-innflytels/etablering-av-og-rekruttering-til-ungdomspanel/id2697649/>
- Barneleva. (1981). Lov om barn og foreldre. (LOV-1981-04-08-7). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1981-04-08-7>
- Barneombudet. (2018). «Alle kjenner noen som har opplevd det.» *Samtaler med ungdom om seksuelle krenkelser – 2018*. <https://www.barneombudet.no/uploads/documents/Publikasjoner/Fagrapporter/Alle-kjenner-noen-som-har-opplevd-det.pdf>
- Barneombudet. (2019). *Ungdom om digitale medier. Vurderinger og forslag fra Barneombudets ekspertgruppe om en tryggere digital hverdag*. <https://www.barneombudet.no/uploads/documents/Publikasjoner/Fagrapporter/Ungdom-om-digitale-medier.pdf>
- Barnevernsloven. (2021) Lov om barnevern. (LOV-2021-06-18-97). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2021-06-18-97>
- Bekkengen, F. V. (2024). *Norsk mediebarometer 2023*. Statistisk sentralbyrå. https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/tids-og-mediebruk/artikler/norsk-mediebarometer-2023/_/attachment/inline/a2ba81d1-addd-434f-a3ac-0bbe9eac3ec4:574b13262c-de1eab07eaa92a7115b4b9bb6231c2/SA177_web.pdf
- Bendixen, M., Kennair L. E. O. & Grøntvedt T. V. (2016). *En oppdatert kunnskapsstatus om seksuell trakassering blant elever i ungdomsskolen og videregående opplæring*. NTNU. <https://www.regjeringen.no/contentassets/46ad33f355704ca1ab8ff0f6be73c55/rapport-kunnskapsstatus-om-seksuell-trakassering.pdf>
- Berg, J. (2024). *Medietrender Ung 2024: Det digitale livet til norske ungdommer*. <https://kantar.no/medier/medietrender-ung-2024-oppsommert/>
- Bergene, A. C., Samuelsen, Ø., Tahir, H., Vonen, M. N., de Besche, T. & Drange C. V. (2024). *Spørsmål til Skole-Norge. Analyser og resultater*

- fra Utdanningsdirektoratets spørreundersøkelse til skoler og skoleeiere våren 2024. Rapport 2024:11. NIFU. https://www.udir.no/contentassets/a4fbfe1c111748eab9a408f8aaa71d6e/nifu_2024_sporsmal_skole_norge_v_25.pdf
- Bildeprogramloven. (2015) Lov om beskyttelse av mindreårige mot skadelige bildeprogram mv. (LOV-2015-02-06-7). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2015-02-06-7/>
- Brandtzaeg, P. B., Skjuve M. & Følstad A. (2022). My AI Friend: How Users of a Social Chatbot Understand Their Human–AI Friendship. *Human Communication Research*, Vol. 48(3), s.404–429. <https://doi.org/10.1093/hcr/hqac008>
- Brushe, M. E., Haag, D. G., Melhuish, E. C., Reilly, S., & Gregory, T. (2024). *Screen Time and Parent-Child Talk When Children Are Aged 12 to 36 Months*. *JAMA Pediatrics*. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.6790>
- Coyne, S. M., Shawcroft, J., Gale, M., Gentile, D. A., Etherington, J. T., Holmgren, H., & Stockdale, L. (2021). *Tantrums, toddlers and technology: Temperament, media emotion regulation, and problematic media use in early childhood*. *Computers in Human Behavior*, 120, 106762. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106762>
- Daine, K., Hawton, K., Singaravelu, V., Stewart, A., Simkin, S. & Montgomery, P. (2013). *The power of the web: a systematic review of studies of the influence of the internet on self-harm and suicide in young people*. *PLOS One*, 8(10), e77555. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0077555>
- Datatilsynet. (2023). *Strømming av idrettsarrangement for barn*. <https://www.datatilsynet.no/personvern-pa-ulike-omrader/skole-barn-unge/strømming-av-idrettsarrangement-for-barn/>
- Davies, P. (2025). *Mistral AI models '60 times more prone' to generate child sexual exploitation content than OpenAI* i Euronews retrieved 8. mai 2025. <https://www.euronews.com/next/2025/05/08/mistral-ai-models-60-times-more-prone-to-generate-child-sexual-exploitation-content-than-o>
- Departementene. (2020). *Handlingsplan for forebygging av selvmord (2020–2025) Ingen å miste* <https://www.regjeringen.no/contentassets/ef9cc6bd2e0842bf9ac722459503f44c/regjeringens-handlingsplan-for-forebygging-av-selv-mord-2020-2025.pdf>
- Departementene. (2021). *Forebygging og bekjempelse av internettrelaterte overgrep mot barn – Nasjonal strategi for samordnet innsats (2021–2025)* https://www.regjeringen.no/contentassets/2915ff68eb2849edb3218055be32d8cb/strategi-mot-internettrelaterte-overgrep-mot-barn_uu.pdf
- Departementene. (2025). *Nasjonal strategi mot menneskehandel 2025–2030*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nasjonal-strategi-mot-menneskehandel-2025-2030/id3103576/?ch=1>
- Dorotic, M., & Johnsen, J. W. (2023). *Seksuell utnyttelse av barn over internett: rapport om analyse av teknologiske faktorer som påvirker produksjon og deling av materiale som seksuelt utnytter barn over internett*. BI Norwegian Business School. Research Reports 01/2023 https://biopen.bi.no/bi-xmlui/bitstream/handle/11250/3055434/SOBIrapport_siste%20versjon_BIOpen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Elvestad, E., Staksrud, E. & Ólafsson, K. (2021). *Digitalt foreldreskap i Norge, EU Kids Online*, Universitetet i Oslo og Universitetet i Sørøst-Norge. https://www.usn.no/getfile.php/13657557-1623652696/usn.no/forskning/Prosjekter/Digitalt%20foreldreskap/Digitalt_foreldreskap_i_Norge_2021_ny.pdf
- EMCDDA. (2022). *Recreational use of nitrous oxide: a growing concern for Europe*. https://www.euda.europa.eu/system/files/media/publications/documents/14934/20225054_PDF_TD0922561ENN_002.pdf
- Erhvervsministeriet. (2024). *Grænser for tech-giganternes udvikling og anvendelse af kunstig intelligens*. <https://www.em.dk/Media/638447961317309808/Tech-ekspertgruppens%20anbefalinger.pdf>
- Eriksen, I., M. Sletten, M.A., Bakken, A. & Von Soest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*. NOVA Rapport nr. 6/17. OsloMet.
- Europarådet. (2022). *Council of Europe strategy for the rights of the child (2022–2027) – «Children's Rights in Action: from continuous implementation to joint innovation»*. <https://rm.coe.int/council-of-europe-strategy-for-the-rights-of-the-child-2022-2027-child/1680a5ef27>
- European Commission (2020). *EU strategy for a more effective fight against child sexual abuse*. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>
- European Commission. (2022a). *A Digital Decade for children and youth: the new European strategy for a better internet for kids (BIK+)* <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=COM:2022:212:FIN>

- European Commission (2022b). *Proposal for a REGULATION OF THE EUROPEAN PARLIAMENT AND OF THE COUNCIL laying down rules to prevent and combat child sexual abuse* <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex:52022PC0209>
- European Commission. (2025). *Commission guidelines on measures to ensure a high level of privacy, safety and security for minors online pursuant to Article 28(4) of Regulation (EU) 2022/2065*. Communication from the Commission for public consultation 13 may – 10 june 2025. Article_28_DSA_Guidelines_for_Public_Consultation_bLVCAp9mBL3P9WyK-HFVSKHauY_115476.pdf
- Falch, C. G. (2022). *Rapport til Personvernkommissjonen: Intervjuer med barn og unge om personvern*. https://files.nettsteder.regjeringen.no/wpuploads01/sites/451/2022/10/Rapport_PVK_Intervjuer-med-barn_GFC_180222.pdf
- Finserås, T. R., Hjetland, G. J., Sivertsen, B., Colman, I., Hella, R. T., Andersen, A. I. O., & Skogen, J. C. (2023). Reexploring problematic social media use and its relationship with adolescent mental health. Findings from the «LifeOnSoMe»-study. *Psychology research and behavior management*, 5101-5111. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/PRBM.S435578>
- FNs barnekomité. (2021). *Generell kommentar nr. 25 (2021) om barns rettigheter relatert til det digitale miljøet*. <https://www.regjeringen.no/contentassets/1376fac2fe2a427389f9f94b52acdefc/kommentar-nr.-25-barnekonvensjonen.pdf>
- FNs barnekomité. (2021). *General comment No. 25 (2021) on children's rights in relation to the digital environment*. <https://www.ohchr.org/en/documents/general-comments-and-recommendations/general-comment-no-25-2021-childrens-rights-relation>
- FNs kvinnekommisjon. (2023). *Concluding observations on the tenth periodic report of Norway. 2. mars 2023* <https://documents.un.org/doc/undoc/gen/n23/064/97/pdf/n2306497.pdf>
- Folkhälsomyndigheten. (2024a). *Digitala medier och barns och ungas hälsa – En kunnskapssammanställning*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/20a0ad3202d54bc9-be156ff3e407b55c/digitala-medier-barns-ungas-halsa-kunnskapssammanstallning.pdf>
- Folkhälsomyndigheten. (2024b). *Rekommendationer om skärmanvändning – Folkhälsomyndigheten*. Oppdatert 8. Mai 2025. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnads-vanor/digitala-medier-och-halsa/rekommendationer-om-skarmanvandning-for-olika-aldrar/>
- Forbrukerrådet. (2022a). *Insert Coin – How the gaming industry exploits consumers using loot boxes* <https://storage02.forbrukerradet.no/media/2022/05/2022-05-31-insert-coin-publish.pdf>
- Forbrukerrådet. (2022b). *Lei av å bli lurt – Norske forbrukeres opplevelse av manipulerende design*. <https://storage02.forbrukerradet.no/media/2022/11/rapport-lei-av-a-bli-lurt-1.pdf>
- Forbrukerrådet. (2023). *Ghost in the Machine – Forbrukerutfordringer ved generativ kunstig intelligens*. <https://storage02.forbrukerradet.no/media/2023/08/fr-generative-ai-rapport-web-no-mindre.pdf>
- Forbrukerrådet. (2024). *Kommersiell utnytting av barn og unge på nett – Slik sikrer vi en tryggere digital oppvekst*. <https://storage02.forbrukerradet.no/media/2024/11/kommersiell-utnytting-av-barn-og-unge-pa-nett-komprimert-2.pdf>
- Forbrukertilsynet. (2023). *Avdekket stort omfang av ulovlig reklame for kosmetiske inngrep*. Retrieved 16.12.2024 from <https://www.forbrukertilsynet.no/avdekket-stort-omfang-av-ulovlig-reklame-for-kosmetiske-inngrep>
- Forbrukertilsynet. (2024). *Dårleg merking av eigenreklame*. Retrieved 16.12.2024 from <https://www.forbrukertilsynet.no/darleg-merking-av-eigenreklame>
- Fraillon, J. (2024). *An international perspective on digital literacy: Results from ICILS 2023*. International Association for the Evaluation of Educational Achievement (IEA). https://www.iea.nl/sites/default/files/2024-11/ICILS_2023_International_Report_0.pdf
- Frøyland, L. R., Lid, S., Schwencke, E. O. & E., Stefansen, K. (2023). *Vold og overgrep mot barn og unge. Omfang og utviklingstrekk 2007-2023K*. NOVA Rapport nr. 11/23. OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3083676/NOVA-Rapport-11-2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Frøyland, L. R., & Stefansen, K. (2023). *Unges ut-satthet for digitale seksuelle krenkelser*. Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning, 4(1), 1-18. <https://doi.org/10.18261/ntu.4.1.1>
- Giske, L., Vist G. E., Baiju N., Borge T. C., Lidal I. B. & Nguyen L. (2024). *Skjermbruks påvirkning på barn og ungdoms fysiske helse målt som muskel-skjelettsmerter, hodepine og øyehelse: en parapyversikt*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/publ/2024/skjermbruks-pa-virkning-pa-barn-og-ungdoms-fysiske-helse/>

- Gudmundsdottir, G. B., Holmarsdottir, H., Mifsud, L., Teidla-Kunitsön, G., Barbovschi, M. & Siskask, M. (2024). *Talking About Digital Responsibility: Children's and Young People's Voices*. In H. Holmarsdottir, I. Seland, C. Hyggen, & M. Roth (Eds.), *Understanding The Everyday Digital Lives of Children and Young People* (pp. 379-431). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-46929-9_13
- Hafstad, G. S. & Augusti, E. M. (2019). *Ungdoms erfaringer med vold og overgrep i oppveksten. En nasjonal undersøkelse av ungdom i alderen 12–16 år*. NKVTS rapport nr. 4/2019. Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. https://www.nkvts.no//content/uploads/2019/10/Rapport_4_19_UEVO.pdf
- Hellevik, P., Kruse, A. E., Dullum, J. V., Frøyland, L. R., Skar, A. S., Andersen, L. C., Helseth, H., Frafjord, O. S. G., Haugen, L. A., & Øverlien, C. (2023). *Digitale seksuelle overgrep mot barn og unge – gjerningspersoner og fornærmede*, <https://www.nkvts.no/rapport/digitale-seksuelle-overgrep-mot-barn-og-unge-gjerningspersoner-og-fornaermede/>
- Helsedirektoratet (2018). *Sosiale medier i helsestasjons- og skolehelsetjenesten. Nasjonale faglige råd*. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/sosiale-medier-i-helsestasjons-og-skolehelsetjenesten>
- Helsedirektoratet (2019). *Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Nasjonale faglige råd. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>
- Helsedirektoratet. (2021). *Konseptutredning: Lavterskeltilbud til barn og unge som står i fare for å utøve PSA/SSA mot andre barn og unge. Anbefaling (del 2)*. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/lavterskeltilbud-til-barn-og-unge-som-star-i-fare-for-a-utove-psa-ssa-mot-andre-barn-og-unge-konseptutredning/del-2-anbefalinger/Lavterskeltilbud%20til%20barn%20og%20unge%20som%20st%C3%A5r%20i%20fare%20for%20C3%A5%20ut%C3%B8ve%20psa-ssa%20mot%20andre%20barn%20og%20unge%20-%20anbefalinger.pdf>
- Helse- og omsorgsdepartementet (2024). *Høringsnotat. Forskrift om omsetning og innførsel av produkter med lystgass*. <https://www.regjeringen.no/contentassets/0be1b26c6aa-149d79b5125eec7e097b3/horingsnotat-om-forskrift-om-omsetning-og-innforsel-av-lystgass.pdf>
- Hoffman, G., Luria, M., Sequeira, S., & Clancy, B. (2021). Parent reports of children's parasocial relationships with conversational agents in *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(1), 91–104. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/hbe2.271>
- Kripos. (2023). *Politiets trusselvurdering 2024*. <https://www.politiet.no/globalassets/tall-og-fakta/politiets-trusselvurdering-ptv/politiets-trusselvurdering-2024.pdf>
- Lindseth Bygdås, A., & Landsverk Hagen, A. (2022). *Ung medvirkning i norske kommuner: En kunnskapsoppsummering*. Arbeidsforskningsinstituttet, OsloMet – storbyuniversitet. AFI-rapport 2022:07 <https://hdl.handle.net/11250/3031778>
- Kommunal- og distriktsdepartementet. (2023). *Handlingsplan for auka inkludering i eit digitalt samfunn (2023)* <https://www.regjeringen.no/contentassets/32548e91c3024d338370372985fb371c/nn-no/pdfs/h-2544-n.pdf>
- Kommunal- og moderniseringsdepartementet. (2020). *Nasjonal strategi for kunstig intelligens (2020)* <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nasjonal-strategi-for-kunstig-intelligens/id2685594/?ch=1>
- Kringkastingsloven. (1992) Lov om kringkasting og audiovisuelle bestillingstjenester mv. (LOV-1992-12-04-127). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/1992-12-04-127>
- KS. (2024). *SkoleSec*. KS. Retrieved 16.12.2024 from <https://www.ks.no/fagomrader/digitalisering/felleslosninger/skolesec/>
- Kultur- og likestillingsdepartementet. (2022). *Handlingsplan mot spilleproblemer 2022–2025*. https://www.regjeringen.no/contentassets/2c3a1fa0e0264fa296d8a4ef57e14da8/v-1030_handlingsplan-mot-spilleproblemer-2022-2025.pdf
- Kultur- og likestillingsdepartementet. (2023). *Tid for spill – regjeringens dataspillstrategi 2024–2026* <https://www.regjeringen.no/contentassets/7464f476cb4744e59554c2cb4b192df5/no/pdfs/datspillstrategi.pdf>
- Kultur- og likestillingsdepartementet. (2025). *Handlingsplan mot hets og diskriminering av samer 2025–2030*. <https://www.regjeringen.no/contentassets/74ec0cf3d7a74c5582d0a7c61ec550db/no/pdfs/handlingsplan-mot-samehets-2025-2030.pdf>
- Kunnskapsdepartementet. (2017a). *Overordnet del – Verdier og prinsipper for grunnopplæringen. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020*. <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/>

- Kunnskapsdepartementet. (2017b). *Rammeplan for barnehagen*. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/>
- Kunnskapsdepartementet. (2023). *Strategi for digital kompetanse og infrastruktur i barnehage og skole*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/strategi-for-digital-kompetanse-og-infrastruktur-i-barnehage-og-skole/id2972254/>
- Lunde, C., & Tryti, E. A. (2025). In search of lost Time: Growing Up in the Digital Age—a position paper for the Nordic Journal of Digital Literacy (NJDL). *Nordic Journal of Digital Literacy*, 20(1), 24-28. <https://doi.org/10.18261/njdl.20.1.4>
- Løvgren, M., Frøyland, L. R., Høgestøl, A., Kotsadam, A. & Bjørnebekk, O. L. (2024). *Nasjonal trygghetsundersøkelse 2023*. NOVA Rapport nr. 13/24. OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/3184220>
- Løvgren, M., Skjervheim, Ø., Høgestøl, A., Kotsadam, A., Bjørnshagen, V., Hyggen, C. & Lid, S. (2023). *Nasjonal trygghetsundersøkelse 2022*. NOVA Rapport nr. 14/2023. OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/3105057>
- Markedsføringsloven. (2009). Lov om kontroll med markedsføring og avtalevilkår mv. (LOV-2009-01-09-2). Lovdata <https://lovdata.no/lov/2009-01-09-2>
- Medietilsynet. (2020). *Barn og medier 2020 – En kartlegging av 9–18-åringers medievaner* <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/201015-barn-og-medier-2020-hovedrapport-med-engelsk-summary.pdf>
- Medietilsynet. (2022). «Man må ha tykk hud eller unngå å være på nettet» – en undersøkelse om unges erfaringer med hatefulle ytringer. <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/kritisk-medieforstaelse/2022-rapport-hatefulle-ytringer.pdf>
- Medietilsynet. (2023a). *Barn og medier 2022 – En undersøkelse om 9-18-åringers medievaner*. https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/231002_barn-og-medier_2022.pdf
- Medietilsynet. (2023b). *Barn og medier 2022: Porno*. <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/barn-og-medier-2022-porno-desember-2022.pdf>
- Medietilsynet. (2023c). *Digitale dilemmaer – en undersøkelse om barns debut på mobil og sosiale medier*. https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/230206_digitale-dilemmaer.pdf
- Medietilsynet. (2024a). *Barn og medier 2024 – Delrapport: Barn og unges eksponering for reklame på nett og deres forhold til influensere*. <https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/barn-og-medier/2024/barn-eksponering-reklame-nett-influensere/>
- Medietilsynet. (2024b). *Barn og medier 2024 – Delrapport: Barn og unges medievaner og tilgang til teknologi*. <https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/barn-og-medier/barn-medievaner-2024/>
- Medietilsynet. (2024c). *Barn og medier 2024 – Delrapport: Barn og unges spillvaner*. <https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/barn-og-medier/2024/barn-og-unges-spillvaner/>
- Medietilsynet. (2024d). *Barn og medier 2024 – Delrapport: Skadelig innhold, seksuelle kommentarer og nakenbilder på nett*. <https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/barn-og-medier/skadelig-innhold-nakenbilder-pa-nett/>
- Medietilsynet. (2024e). *Barn og medier 2024 – en undersøkelse om 9–18-åringers medievaner*. https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2024/241128_barn_og_medier_2024.pdf
- Medietilsynet. (2024f). *Foreldre og Medier 2024 – en undersøkelse om foreldres erfaringer med 1–17-åringers medievaner*. https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2024/241128_foreldre_og_medier_2024.pdf
- Medietilsynet. (2024g). *Foreldre og Medier 2024: Delrapport om foreldres rapportering om barnas medievaner og tilgang til teknologi*. <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/foreldre-og-medier-undersokelser/2024/delrapport-1-fom-foreldres-rapportering-om-barnas-medievaner-og-tilgang-til-teknologi.pdf>
- Medietilsynet. (2024h). *Handlingsplan for trygg digital oppvekst*. https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/handlingsplan-digital-oppvekst/241025_handlingsplan_digital_oppvekst.pdf
- Medietilsynet. (2024i). *Robust, resignert eller nummen? – Intervjuer med ungdom og foreldre om skadelig innhold på nett*. https://www.medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/rapporter/240205_robust_resignert_nummen.pdf
- Medietilsynet. (2024j). *Kritisk medieforståelse i den norske befolkningen 2024*. <https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/kritisk-medieforstaelse-i-den-norske-befolkningen-2024>

- forstaelse/rapporter-2024/kritisk-medieforstaelse-i-den-norske-befolkningen-2024
- Medietilsynet. (2024k). *Barn og medier 2024: Barn og unges spillvaner og forhold til spilling*. <https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/barn-og-medier/2024/barn-og-unges-spillvaner/>
- Meld. St. 18 (2020–2021) *Oppleve, skape, dele – Kunst og kultur for, med og av barn og unge*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20202021/id2839455/>
- Meld. St. 15 (2022–2023) *Folkehelsemeldinga – Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20222023/id2969572/>
- Meld. St. 5 (2022–2023) *Langtidsplanen for forskning og høyere utdanning 2023–2032*.
- Meld. St. 23 (2022–2023) *Opptrappingsplan for psykisk helse (2023–2033)*
- Meld. St. 12 (2023–2024) *Samisk språk, kultur og samfunnsliv – Folkehelse og levkår i den samiske befolkningen*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-12-20232024/id3029679/>
- Meld. St. 34 (2023–2024) *En mer praktisk skole – Bedre læring, motivasjon og trivsel på 5.–10. trinn*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-34-20232024/id3052898/>
- Meld. St. 7 (2024–2025) *Melding til Stortinget om seksuell trakassering*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-7-20242025/id3077868/>
- Meld. St. 13 (2024–2025) *Forebygging av ekstremisme. Trygghet, tillit, samarbeid og demokratisk motstandskraft* <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-13-20242025/id3092713/>
- Milosevic, T., Bhroin, N. N., Ólafsson, K., Staksrud, E., & Wachs, S. (2024). Time spent online and children's self-reported life satisfaction in Norway: The socio-ecological perspective. *New Media & Society*, 26(5), 2407–2428. <https://doi.org/10.1177/14614448221082651>
- Minde, I. (2021). *Mellom rettighetsforskriften og omsorgsansvaret: sosiale medier på barnevernsinstitusjoner* (Master's thesis, OsloMet-Storbyuniversitetet). https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/2786891/Minde_SSA_2021.pdf
- Monahan, K. C. mfl. (2009). Affiliation with antisocial peers, susceptibility to peer influence, and antisocial behavior during the transition to adulthood. *Developmental Psychology*, 45(6), 1520–1530. <https://doi.org/10.1037/a0017417>
- Mongomery, B. (2024). «Mother says AI chatbot led her son to kill himself in lawsuit against its maker» i *The Guardian* 23. oktober 2024: <https://www.theguardian.com/technology/2024/oct/23/character-ai-chatbot-sewell-setzer-death>
- Munthe, E., Erstad, O., Njå, M. B., Forsström, S., Gilje, Ø., Amdam, S., Moltudal, S. & Hagen, S. B. (2022). *Digitalisering i grunnsopplæring: kunnskap, trender og framtidig kunnskapsbehov*. Universitetet i Stavanger: Kunnskapssenter for utdanning.
- Nasjonal kommunikasjonsmyndighet. (2023). *Bredbåndsdekning*. Retrieved 16.12.2024 from <https://nkom.no/statistikk/nokkeltall-og-interaktive-dashbord/bredbandsdekning>
- Nordens velferdssenter. (2024). *Nordisk samarbeid om tryggere digitalt demokrati for barn og unge*. <https://nordicwelfare.org/nb/projekt/tryggere-digitalt-demokrati/>
- Nordisk ministerråd. (2024a). *Samarbeidsprogram for kultur 2025–2030 Sammen for et kreativt, bærekraftig og synlig Norden*. <https://pub.norden.org/politiknord2024-734/politiknord2024-734.pdf>
- Nordisk ministerråd. (2024b). *Nordisk ministerråds samarbeidsprogram for utdanning, forskning og språk 2025–2030 Styrke Norden som utdannings- og forskningsregion*. <https://pub.norden.org/politiknord2024-762/>
- NOU 2019: 19. *Jenterom, gutterom og mulighetsrom. Likestillingsutfordringer blant barn og unge*. <https://www.regjeringen.no/contentassets/efa97f020331439a8adbb84dd90ab426/no/pdfs/nou201920190019000dddpdfs.pdf>
- NOU 2021: 3 *Barneliv foran, bak og i skjermen – Utvalg for beskyttelse av barn og unge mot skadelig medieinnhold – med særlig vekt på pornografisk og seksualisert innhold*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2021-3/id2838679/>
- NOU 2022: 9 *En åpen og opplyst offentlig samtale – Ytringsfrihetskommisjonens utredning*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2022-9/id2924020/>
- NOU 2022: 11 *Ditt personvern – vårt felles ansvar – Tid for en personvernpolitikk*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2022-11/id2928543/>
- NOU 2024: 3 *Felles innsats mot ekstremisme: Bedre vilkår for det forebyggende arbeidet*. <https://www.regjeringen.no/contentassets/b09f8768c15d4d4f9ac8acfab0bf05e3/no/pdfs/nou202420240003000dddpdfs.pdf>

- NOU 2024: 20 *Det digitale (i) livet – Balansert oppvekst i skjermenes tid*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2024-20/id3073644/>
- Nøkleby, H., Bidonde J., Langøien LJ., Kucuk B. (2022). *Foreldres bruk av mobile skjermer og samspill med barn 0-6 år: en systematisk oversikt*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2022/foreldres-bruk-av-mobile-skjermer-og-samspill-med-barn-0-6-ar-rapport-2022.pdf>
- Nøra, S., & Håkensen, S. T. S. (2022). *Foreldre må snakke mer om det positive ved skjermbruk*. OsloMet. Retrieved 16.12.2024 from <https://www.oslomet.no/forskning/forskningsnyheter/foreldre-ma-snakke-mer-positive-skjermbruk>
- OECD. (2021). *Recommendation of the Council on Children in the Digital Environment*. OECD. <https://legalinstruments.oecd.org/en/instruments/OECD-LEGAL-0389>
- OECD. (2023). *PISA 2022 Results (Volume II): Learning During – and From – Disruption*, PISA, OECD Publishing, Paris https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-ii_a97db61c-en.html
- Opinion. (2022). *Digitalisering i skolen – Foreldreundersøkelse for FUG*. https://foreldreutvalgene.no/fug/wp-content/uploads/sites/3/2022/06/Digitalisering-i-skolen_varen-2022-002.pdf
- Opplæringslova. (2023) Lov om grunnskoleopplæringa og den vidaregåande opplæringa. (LOV-2023-06-09-30). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2023-06-09-30>
- Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Torsheim, T., Erevik, E. K., Molde, H., & Morken, A. M. (2020). *Omfang av penge- og dataspillproblemer i Norge 2019*. <https://lottstift.no/content/uploads/2023/05/Befolkningsundersokelsen-kladd-220523.pdf>
- Pengespilloven. (2022) Lov om pengespill. (LOV-2022-03-18-12). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2022-03-18-12>
- Personopplysningsloven. (2018) Lov om behandling av personopplysninger (LOV-2018-06-15-38) <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2018-06-15-38>
- Politiets sikkerhetstjeneste. (2025). *Nasjonal trusselvurdering 2025*. Politiets sikkerhetstjeneste. https://www.pst.no/globalassets/2025/nasjonal-trusselvurdering-2025/nasjonal-trusselvurdering-2025_no_web.pdf
- Pressens faglige utvalg. (2023). *Vær Varsom-plakaten*. Pressens faglige utvalg. <https://presse.no/pfu/etiske-regler/vaer-varsom-plakaten/>
- Proba samfunnsanalyse. (2022). *Negativ sosial kontroll og æresrelatert vold gjennom sosiale medier*. Proba-rapport 2022-14 <https://www.imdi.no/contentassets/a6cf78b4f36743128344428a6baa2b42/proba-rapport-2022-20-negativ-sosial-kontroll-gjennom-sosiale-medier.pdf>
- Proba samfunnsanalyse. (2023). *Erfaringer med digitale løsninger i skolen – Kartlegging og analyse av utfordringer og muligheter*. Proba-rapport nr. 2023-23 <https://proba.no/wp-content/uploads/2025/02/Rapport-2023-23-Erfaringer-med-digitale-laeremidler-i-grunnskolen.pdf>
- Prop. 36 S (2023–2024) *Opptrappingsplan mot vold og overgrep mot barn og vold i nære relasjoner (2024–2028) – Trygghet for alle*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-36-s-20232024/id3018905/>
- Prop. 83 L (2024–2025) *Endringer i barnevernsloven mv. (kvalitetsløftet i barnevernet)* <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-83-l-20242025/id3094694/?ch=1>
- Prop. 117 L (2024–2025) *Lov om barn og foreldre (barnelova)*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-117-l-20242025/id3096561/>
- Rambøll. (2024). *Kartlegging av medvirkning på systemnivå*. <https://cms.bufdir.no/siteassets/rapporter/kartlegging-medvirkning-ramboll24/>
- Rasmussen, T. (2021). *Bak Skjermen. Internett og plattformenes makt (2 ed.)*. Cappellen Damm akademisk.
- Redd Barna. (2020). «Internett er et stort mørkt rom» *Håndtering av risiko for seksuell utnyttning over internett på barnevernsinstitusjon*. <https://www.reddbarna.no/content/uploads/2020/11/Internett-er-et-stort-m%C3%B8rkt-rom.pdf>
- Reich, C. J., Bøyum, L., Teigen, H. F., & Steinnes, K. K. (2023). «Sharenting» – til barnets beste? *Personvern og kritisk medieforståelse knyttet til foreldres deling av egne barn i sosiale medier* (SIFO-rapport nr. 9-2023). OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/3089527>
- Reich, C. J., Slette-meås, D., Steinnes, K. K. (2022). *Barn og unges digitale kompetanse: Unges erfaringer og perspektiver som utgangspunkt for en utvidet digital kompetanseforståelse*. (SIFO-rapport nr. 9-2022). OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/3063284>

- Retriever. (2020). *En analyse av alkohol i sosiale medier*. <https://8317147.fs1.hubspotusercontent-eu1.net/hubfs/8317147/Norway/Reports/Alkohol%20og%20sosiale%20medier,%20Actis%20-%20V2.pdf>
- Retriever. (2021). *Influensere og eksponering av tobakk i sosiale medier*. <https://www.retriever-group.com/no/blog/analyse-influensere-og-eksponering-av-tobakk-i-sosiale-medier>
- Retriever. (2023). *Hva kommuniserer norske og utenlandske influensere til norske ungdommer på sosiale medier?* <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/influenseranalyse.pdf>
- Rohatgi, A., Hatlevik, O. E., Gudmundsdottir, G. B., Erstad, O. A., & Björnsson, J. K. (2024). *ICILS 2023: Digital kompetanse og algoritmisk tenkning hos norske niendeklassinger*. Cappelen Damm Forskning. <https://doi.org/https://doi.org/10.23865/noasp.219>
- Rosenberg, T. G., Steinnes, K. K., Storm-Mathisen, A. (2018). *Markedsføring og personvern i sosiale medier – en flermetodisk undersøkelse med barn som medforskere* (SIFO Rapport, nr. 13-2018). OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/20.500.12199/1310>
- RVTS (u.å). *Barn og unges bruk av porno*. Retrieved from 15.05.2025 from <https://www.seksuellatferd.no/porno/>
- Schiro, E. C. (2023). *Norsk mediebarometer*. https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/tids-og-mediebruk/artikler/norsk-mediebarometer-2022/_/attachment/inline/4ad399af-6682-4541-be85-1f459b611c10:9e1b953273ade9df9901d8690c46331531cc3f8b/SA172-rettet230124.pdf
- Sentio. (2023). *Trygg digital oppvekst*. <https://www.regjeringen.no/contentassets/12078a2f441e4d00a3e0dc76d2f86da7/sporre-undersokelse-trygg-digital-oppvekst.pdf>
- Sintef. (2019). *Monitor 2019 – En deskriptiv kartlegging av digital tilstand i norske skoler og barnehager*. https://www.udir.no/contentassets/92b2822fa64e4759b4372d67bcc8bc61/monitor-2019-sluttrapport_sintef.pdf
- Skogen, J. C., Andersen, A. I. O., Finserås, T. R., Ranganath, P., Brunborg, G. S., & Hjetland, G. J. (2023). Commonly reported negative experiences on social media are associated with poor mental health and well-being among adolescents: results from the «LifeOnSoMe»-study. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1192788>
- Slette-meås, D. & Laamanen, M. (2023). *Barns digitale forbrukervern. En kunnskapsgjennomgang om digital sårbarhet og negative konsekvenser ved kommersiell påvirkning* (SIFO Rapport, nr. 10-2023). OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/3097051>
- Slette-meås, D., Teigen, H. M. F., Steinnes, K. K., Alfnes, F., Mainsah, H., & Laamanen, M. (2025). *Engasjerende eller manipulerende? Plattformdesign i møte med barns digitale praksiser og sårbarhet* (SIFO-rapport nr. 1-2025). OsloMet. <https://hdl.handle.net/11250/3188813>
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, De-dkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/eu-kids-online-2020>
- Staksrud, E. (2021). Et gangs digitalt menneske? In B. K. Engen, T. H. Gæver, & L. Mifsud (Eds.), *Digital dømmekraft* (2 ed., pp. 172-187). Gyldendal
- Staksrud, E., & Ólafsson, K. (2019). *Tilgang, bruk, risiko og muligheter. Norske barn på Internett. Resultater fra EU Kids Online-undersøkelsen i Norge 2018*. <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/72793/eu-kids-online-hovedrapport-for-norge-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Stanley, N., Barter, C., Wood, M., Aghtaie, N., Larkins, C., Lanau, A., & Överlien, C. (2018). Pornography, sexual coercion and abuse and sexting in young people's intimate relationships: A European study. *Journal of interpersonal violence*, 33(19), 2919-2944. <https://doi.org/10.1177/0886260516633204>
- Steine, I. M., Winje, D., Nordhus, I. H., Milde, A. M., Bjorvatn, B., Grønli, J., & Pallesen, S. (2017). *Hvorfor tar det så lang tid å fortelle om seksuelle overgrep?* Tidsskrift for Norsk psykologforening, 54(2), 204–208. Hentet fra <https://psykologtidsskriftet.no/fra-praksis/2017/01/hvorfor-tar-det-sa-lang-tid-fortelle-om-seksuelle-overgrep>
- Steinnes, K. K., & Mainsah, H. (2019). *Søte jenter og tøffe gutter. En kunnskapsoppsummering om barn som forbrukere i et kjønnsperspektiv* (SIFO Rapport, nr. 1-2019). OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/20.500.12199/1320>

- Steinnes, K. K., & Haugrønning, V. (2020). *Mapping the landscape of digital food marketing: Investigating exposure of digital food and drink advertisements to Norwegian children* (SIFO Rapport, nr.17-2020). OsloMet. <https://oda.oslo-met.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/6510/SIFO-report%2017-2020%20WHO%20mapping%20the%20landscape%20of%20digital%20food%20marketing.pdf>
- Steinnes, K. K., Reich C. J., & Teigen, H. F. (2023). *Kartlegging av manipulerende spilldesign. Delrapport 1 fra prosjektet «Pay to play»* (SIFO Rapport, nr. 12-2023). <https://oda.oslo-met.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3101047/SIFO-R-1.PDF?sequence=8&isAllowed=y>
- Straffeloven. (2005) Lov om straff. (LOV-2005-05-20-28). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-05-20-28>
- Tidemann, I. T. & Melinder, A. M. D. (2022). Infant behavioural effects of smartphone interrupted parent-infant interaction. *British Journal of Developmental Psychology*, 40(3), 384–397. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12416>
- Tryti, E. A. & Lohn, K. K. (2024). *Innspill til Skjermbrukutvalget*. Retrieved 07.05.2025 <https://files.nettsteder.regjeringen.no/wpuploads01/sites/546/2024/06/Innspill-fra-Einar-Tryti-og-Kjersti-Lohne.pdf>
- UNESCO. (2023). Guidelines for the Governance of Digital Platforms. Safeguarding freedom of expression and access to information through a multistakeholder approach. UNESCO. <https://www.unesco.org/en/internet-trust/guidelines>
- UNICEF. (2025). *Drawing a line in digital spaces: Age-based restriction of social media*. https://www.unicef.org/media/170666/file/Policy%20note_age%20restrictions%20social%20media-new.pdf.pdf
- Utdanningsdirektoratet. (2021). *Reklame i skolen – veileder*. Retrieved 17.12.2024 from <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Skoleeiers-ansvar/Reklame-i-skolen-paragraf9-6-veileder/>
- Utdanningsdirektoratet. (2022). *Digital infrastruktur og skolehverdag*. <https://www.udir.no/tall-og-forskning/publikasjoner/utdanningsspeilet/utdanningsspeilet-2022/den-digitale-tilstanden-i-skole-og-barnehage/digital-infrastruktur-og-skolehverdag/>
- Utdanningsdirektoratet. (2023a). *Barnehagens digitale praksis*. Utdanningsdirektoratet. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/arbeidsmater/digital-praksis/>
- Utdanningsdirektoratet. (2023b). *Høy trivsel og godt læringsmiljø, men flere forteller om mobbing og lav motivasjon*. <https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/analyser/hoy-trivsel-og-godt-laringsmiljo-men-flere-elever-rapporterer-om-mobbing-og-lav-motivasjon/>
- Utdanningsdirektoratet. (2023c). *Rammeverk for grunnleggende ferdigheter*. Utdanningsdirektoratet. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeverk/rammeverk-for-grunnleggende-ferdigheter/>
- Utdanningsdirektoratet. (2024a). *Hvordan beskytte elever mot skadelig innhold på nett*. from <https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/sikkerhet-og-beredskap/veileder-hvordan-beskytte-barn-mot-skadelig-innhold-pa-nett/>
- Utdanningsdirektoratet. (2024b). *Kompetansepakker for digital kompetanse i skolen*. <https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/digitalisering-skole/kompetansepakker-for-digital-kompetanse-i-skolen/>
- Utdanningsdirektoratet. (2024c). *Rammeverk for lærerens profesjonsfaglige digitale kompetanse*. <https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/digitalisering-skole/rammeverk-larerens-profesjonsfaglige-digitale-komp/innledning/om-rammeverket/>
- Utdanningsdirektoratet. (2024d). *Anbefalinger om regulering av mobiler og smartklokker i skolen*. <https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/digitalisering-skole/anbefalinger-for-mobil-buk-og-smartklokker-i-skolen/>
- Uu-tilsynet. (2024). *Den digitale skulen – kan alle delta på like vilkår?* <https://www.uutilsynet.no/kartlegginger/1-konklusjonar-og-tilsynets-rad/2151>
-
-

Bestilling av publikasjoner

Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon
publikasjoner.dep.no
Telefon: 22 24 00 00

Publikasjonene er også tilgjengelige på
www.regjeringen.no

Omslags- og kapittelillustrasjoner:
Melkeveien Designkontor AS

Trykk: Departementenes sikkerhets- og
serviceorganisasjon – 06/2025

