

MÅR UNGA SÄMRE I EN DIGITAL VÄRLD?

En kunskapsöversikt över hur digitala medier påverkar barn och ungas psykiska välbefinnande

KORTVERSION

**Mi
ND**

Förord

Dagens barn och unga tillbringar en stor del av sin vakna tid i olika digitala världar. Sedan mobilen blev deras främsta följeslagare uppgår också fler unga psykiska besvär och konsumerar både mer sjukvård och antidepressiva läkemedel. Digitala medier ger oss alla oanade möjligheter att både uttrycka, utbilda och underhålla oss. Samtidigt är det viktigt att fenomen och aktiviteter som får ett sådant genomslag studeras närmare. Det är de vuxnas ansvar att säkerställa att barn och unga får växa upp och utvecklas till trygga individer som kan förverkliga sina möjligheter, klara av vanliga påfrestningar och bidra till samhället.

Genom denna kunskapsöversikt vill Mind öka kunskapen och medvetenheten hos föräldrar, beslutsfattare och teknikutvecklare så att de främjar ett användande av digitala medier som stärker barn och ungas psykiska välbefinnande. Vårt fokus har varit ungas användning i nordiska länder. Rapporten publiceras på svenska, norska, danska och finska, utöver engelska, med särskilda avsnitt med data för varje land.

Karin Schulz

Generalsekreterare Mind

Text: Sissela Nutley, (med dr och författare) anknuten till Karolinska Institutet och Siri Helle, (leg. psykolog och författare)

Foto omslag: Steinar Engeland/Unsplash

Grafisk form: Petra Handin/Poppi Design

Till vår hjälp har vi även haft en rådgivande expertgrupp och organiserat både rundabordssamtal med inbjudna intressenter samt en fokusgrupp med unga. Vi har även samarbetat med representanter från andra ideella organisationer från nordiska länder som: Mental Helse Ungdom, Det Sociale Netværk, MIELI Mental Health Finland.

Deltagare i den rådgivande expertgruppen har varit: Michael Westerlund (fil. dr), Sven Bremberg (barnläkare, docent), Sevtap Gurdal (fil. dr) och Maria Dufva (kriminolog).

Facebook har finansierat de externa omkostnaderna i samband med produktionen men har inte varit involverade i framtagningen av kunskapsöversikten.

Citaten i rapporten kommer från deltagare i Minds ungdomsråd med ungdomar i åldern 14 till 20 år från Sverige.



Introduktion

Digitala medier utgör numera en central del av livet för barn och unga. Kunskaperna om effekterna på deras välbefinnande är dock idag begränsade och det finns ett stort behov av klagörande forskning beträffande orsak och verkan. Även om kliniska psykiska tillstånd som depression och ångestsyndrom inte ökat bland unga i Norden, visar flera rapporter att fler unga upplever psykiska besvär. Många frågar sig vilken roll digitala medier har i denna utveckling.

Sammantaget visar forskningsläget hittills att digitala medier kan ha olika påverkan beroende på vem man är, hur man använder det, hur mycket man använder det och hur livet ser ut i övrigt. Det finns en särskild sårbarhet för yngre användare och barn med existerande utmaningar (NPF, låg självkänsla, nedstämdhet, utsatthet etc) där behovet av stöd till ett sunt användande är särskilt viktigt. För sociala medier tycks det finnas en liten negativ koppling mellan tid och välbefinnande samt innehåll och välbefinnande. Datorspelade specifikt tycks inte vara en betydande faktor för ungas välbefinnande utöver risken för dysfunktionellt användande vilket då kan leda till problem.

Denna rapport i sin helhet syftar dels till att ge en forskningsbaserad kunskapsöversikt av tre huvudsakliga frågeställningar: Hur ser kopplingen ut mellan ungas välbefinnande och 1) övergripande tid ägnad åt digitala medier och de specifika aktiviteterna 2) sociala medier och 3) datorspelade? För samtliga frågeställningar behövs mer forskning för att kunna fastställa orsakssambanden.

Målet med den här rapporten är därför också att förutom att sammanställa det vetenskapliga nutidsläget av forskning kring Nordens ungas digitala medieanvändande kopplat till deras psykiska välbefinnande och baserat på slutsatserna, även komma med målgruppsinriktade rekommendationer.



Så här ser nuläget ut för ungas medieanvändande

Tid ägnad åt digitala medier

Sammanfattningsvis visar studier att unga som tillbringar en begränsad tid med digitala medier har en högre sannolikhet för att rapportera ett gott välbefinnande jämfört med unga som inte tillbringar någon tid alls. Däremot är sannolikheten högre att rapportera lägre välbefinnande för de som tillbringar mer omfattande tid. Från majoriteten av den forskning som gjorts hittills kan man dock inte avgöra vad som är hönan och vad som är ägget. Det finns indikationer på att en stor del av eventuella negativa effekter kan förklaras av minskad sömn, motion och minskad tid till skolarbete. De bakgrundsfaktorer som tydligast framkommer som en förhöjd risk vid sambanden är kvinnligt kön (främst i kopplingen till sociala medier), yngre ålder, neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och socioekonomisk utsatthet.

Sociala medier

På gruppnivå har man sett att barn och unga som tillbringar mycket tid på sociala medier också tenderar att må något sämre över tid. Effekten är dock liten. Sambandet verkar till stor del kunna förklaras av att höganvändare av sociala medier som grupp sover mindre och löper en ökad risk att utsättas för trakasserier online. En viktig faktor verkar vara hur man använder sociala medier. Hos vuxna har man sett att passivt användande av sociala medier tycks kunna påverka måendet negativt genom att spä på avundsjuka och nedstämdhet, medan aktivt användande tvärtom kan ha positiva effekter som att stärka relationer. Sannolikt stämmer även detta för unga användare. Unga som lider av psykisk ohälsa kan ha hjälp av att använda sociala medier för att söka stöd, information och dela erfarenheter. Det finns dock en risk att man hamnar i ett sammanhang som normaliserar ohälsa och ger dysfunktionella råd, vilket kan

förvärra exempelvis självskadebeteende. Det verkar finnas flera bakomliggande faktorer som spelar in i hur man påverkas av sociala medier där användare som är av kvinnligt kön, har låg självkänsla, jämför sig mycket med andra eller redan känner sig nedstämda påverkas mer negativt av att använda sociala medier än vad andra gör. Har man dessa sårbarhetsfaktorer kan det alltså vara särskilt viktigt att få stöd till ett hälsofrämjande användande.

Datorspel

Forskningen om ungas datorspelande har i hög grad fokuserat på andra effekter än spelarens psykiska välbefinnande, exempelvis hur det påverkar tankemässiga förmågor och våldsbemägenhet. För äldre barn har man inte kunnat se någon koppling mellan datorspelande och psykiskt välbefinnande. Det finns vissa indikationer på en negativ koppling för barn under 11 år. Spelandet är för många förknippat med positiva aspekter som underhållning, utmaning och som en uppskattad umgängesform. Spel som kräver fysisk aktivitet, så kallade exercise games, verkar främja rörelse och motion. Hur spelandet påverkar en verkar delvis kunna förklaras av användarens motiv. De som spelar för att undvika livsproblem och svåra känslor kan visserligen känna en kortvarig lindring, men forskning pekar på att spelandet då innebär en förhöjd risk för att bli problematiskt och på sikt ge negativa konsekvenser. En minoritet av spelare utvecklar gaming disorder, där man tappar kontrollen över sitt spelande och fortsätter spela trots att det ger betydande negativa konsekvenser på andra livsområden som relationer, skola och sömn. Risken att utveckla gaming disorder är större om man har flera sårbarhetsfaktorer som svårt med känslohantering, neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, svårt i skolan, är socialt exkluderad och/eller har bristande föräldrastöd.

”

Har satt på en spärr på sociala medier på 2h/dag som jag trycker bort flera gånger om dagen. Bara 15 minuter till hur många gånger som helst.

Våra rekommendationer till olika målgrupper

Unga

Digitala medier medför fantastiska möjligheter. Mycket av det som generationen innan gjorde analogt händer nu istället via digitala medier vilket förstås känns helt självklart när man vuxit upp med det, men det innebär också att vuxna inte alltid förstår. Hur kan du hjälpa dig själv och använda digitala medier så att du som ung mår bra?

Balans

■ **Hitta digital balans.** Använd dig av en kartläggningsapp på mobilen eller datorn för att få upp ögonen för hur ditt användande ser ut. Tänk på att tjänsterna är designade för att man ska ägna mycket tid på plattformarna. Se till att du hinner göra sådant som alla människor behöver för att må bra, exempelvis att sova tillräckligt, träffa människor, vara fysiskt aktiv och kunna fokusera på skolarbetet när det behövs. Kanske är ni fler som tillsammans kan hitta överenskommelser som stöttar hållbara digitala vanor.

Innehåll

■ **Ägna dig åt sådant som får dig att må bra.** Fundera över ditt användande av digitala medier. Vilken typ av innehåll upplever du under en vanlig dag och hur får det dig att må? Det du lägger din tid på påverkar dig. Prata med dina kompisar om vilka konton ni följer och vilka tankar de väcker.

Etik

■ **Var schysst på nätet.** Hur du betar dig på nätet påverkar andra. Innan du lägger upp något, tänk till om du skulle vara okej med att någon skrev så här om dig eller till din kompis. Om inte, hitta ett bättre sätt att uttrycka dig. Om någon annan är taskig, vad gör du då? Du är med och skapar förväntningar på hur man ”ska” bete sig på nätet. Det gäller både hur snabbt man behöver svara, vilka inlägg man lägger upp och hur man bemöter varandra.

Säkerhet

■ **Se upp för faror på nätet.** Det finns många med fejkade konton som vill barn och unga illa. De kan utge sig för att vara någon som du sannolikt skulle acceptera en kontaktförfrågan från. De börjar ibland vänligt med komplimanger, eller med hot om att lägga ut en bild som de påstår att de redan har och krav på att skicka en lättklädd eller naken bild. Det är brottsligt att kräva nakenbilder av barn och det ska polisanmälas. Filma helst av konversationen med en annan mobil (att ta en screenshot meddelas i vissa appar till den andra parten). Om detta händer dig, prata då med någon som du tror kan hjälpa dig som till exempel en förälder, kompis eller äldre syskon. Statens medieråd har sammanställt vad som gäller vid näthat och när och hur man anmäler på ett enkelt sätt i sin rapport ”Inte okej”.¹

”

Jag blir så trött när jag har suttit och scrollat och då orkar jag inte göra något annat – så då scollar jag vidare.

Vårdnadshavare

Som vårdnadshavare har du en betydelsefull roll för ditt barns välbefinnande. Du har ett ansvar att skydda ditt barn från faror och säkerställa att ditt barn inte utsätter andra för trakasserier eller mobbning. Nedan följer allmänna rekommendationer för hur du kan stötta ditt barn till ett positivt och hälsofrämjande användande av digitala medier.

Balans

- **Begränsa små barns tid framför skärmar.** Små barn under två års ålder behöver huvudsakligen mänsklig interaktion för att utvecklas optimalt där både den vuxnes och barnets skärmanvändande kan komma emellan. Se till att det unga barnet får tillräckligt med mänsklig stimulans, rörelse, uppmärksamhet, trygghet och språkträning och att skärm-användning inte går ut över andra betydelsefulla aktiviteter.
- **Uppmuntra till digital balans.** Stötta barnet i att skapa digitala vanor och förhållningssätt som tillgodoser barnets alla behov. Det handlar om hur man kombinerar digitala aktiviteter med att exempelvis få sina rekommenderade 8–10 timmars sömn, tid till läsläsning och minst 60 minuter fysisk aktiviteter per dag. För barn som tycker att det är roligt med aktiva spel ("exergames") så kan det användas som komplement till annan motion. Stötta barnet i att hitta rutiner för att undvika långa perioder av stillasittande, exempelvis genom att resa sig upp och byta aktivitet mellan spelomgångar.
- **Gör överenskommelser hemma.** Prata ihop er hemma och sätt upp gemensamma förhållningsregler kring användning av digitala medier. Hur gör ni vid måltider, sänggående och gemensamma aktiviteter? Är det några vanliga problemsituationer som brukar dyka upp och hur kan ni förebygga dem? Om ni vill kan ni sätta upp en provperiod på ett par veckor och därefter utvärdera överenskommelsen.

- **Agera på överdrivet användande.** Om du märker att de digitala aktiviteterna börjar gå ut över andra viktiga behov, ta upp det med barnet. Vad tänker hen kring sitt användande? Finns det något runt omkring som påverkar, att exempelvis läxorna känns för svåra att ta itu med eller att det är ett sätt att fly undan jobbiga känslor? Har den själv några förslag på vad den behöver för stöd? Försök att problemlösa tillsammans. Om problemen förvärras trots upprepade försök att stötta och om problemen går ut över barnets hälsa, ta kontakt med vården.
- **Var en förebild.** Du har hört det förut, att barn inte gör som du säger utan som du gör. Se över ditt eget användande av digitala medier. Fundera över vilka vanor och beteenden du lär ditt barn. Tänk även igenom vilka bilder och annan information om ditt barn som du delar i sociala medier; utifrån barnets perspektiv kan bilden/informationen te sig på ett helt annat sätt än utifrån ditt, så fråga först.

Innehåll

- **Engagera dig i barnens digitala aktiviteter.** Genom att få en förståelse för vad som händer på skärmen är det lättare att stötta ett positivt och hälsosamt användande. Det går att göra på flera sätt. Du kan själv ladda ner appen, spelet eller tjänsten som ditt barn vill använda och se hur det fungerar. På YouTube kan man ofta hitta spelklipp, "gameplay", som ganska snabbt kan ge en inblick i hur ett spel fungerar och vad det innehåller. För de yngsta barnen är det klokt att sitta med och hjälpa barnet att förstå vad det ser genom att förstärka budskap och styra innehållet. För barn som har tillgång till egen teknik behöver insynen vara något som ni kommer överens om. Låt det bli en naturlig del av samtalen att fråga barnet vad som händer på nätet och låt barnet visa dig om hen vill. Om barnet följer vissa sociala kanaler eller gillar vissa spel så kan det vara ett roligt sätt att umgås och komma närmare varandra att ägna sig åt det tillsammans.



Min pappa är på sin mobil hela tiden. Det går ju knappt att prata med han utan att han kollar på mobilen. Så min brorsa gör ju som han gör.

- **Samverka med andra vuxna.** Samverka med skolan, andra vuxna och kompisars föräldrar i barnets omgivning, så ni kan hjälpas åt att skapa överenskommelser och stötta unga i deras användning av digitala medier.

Etik

- **Prata med ditt barn om digital etik.** När ni pratar om digitala medier, passa på att väva in frågor om hur man beter sig schysst på nätet. Vad tycker barnet är okej att skriva, posta och säga till andra? Prata om hur det påverkar mottagaren. Prata också om hur ditt barn kan agera om någon annan blir utsatt för nätmobbning. Man kan exempelvis skriva att man inte håller med, filma av innehållet med en annan mobil (hellre än att ta en screenshot eftersom det i vissa appar meddelas mottagaren) och visa för en vuxen eller trycka på ”anmäl innehåll”.

Säkerhet

- **Var insatt.** Läs på och utvärdera varje digital aktivitet som du ger till ditt barn utifrån risker i förhållande till ålder (t.ex. privat eller öppet konto, chattfunktion etc). Att vara öppen och insatt i vad barnet gör på digitala medier och vilka hen har kontakt med kan underlätta för att barnet ska känna att det kan vända sig till dig om något olustigt skulle hända.
- **Var medveten om ditt ansvar.** Kom ihåg att det är vårdnadshavarens ansvar att skydda barn under 18 år och att se till att barn inte begår brott på nätet, exempelvis genom att skicka hotfulla meddelanden eller oönskat sexuellt material. Du som vårdnadshavare kan bli solidariskt betalningsansvarig vid brott.
- **Prata om faror på nätet.** Var medveten om riskerna som finns på nätet, där också potentiella förövare har tillgång till de tjänster som barn och unga använder. Prata om detta med ditt barn och vad ni tillsammans skulle göra om något



obehagligt hände. Det är vanligt att barn inte berättar om obehagliga händelser av rädsla för negativa konsekvenser, till exempel att föräldern ska bli arg eller förbjuda appen. Minska risken genom att förklara hur ni skulle hantera det tillsammans oavsett vilken roll barnet hade i sammanhanget.

Teknikutvecklare

Teknikanvändning möjliggörs genom flera olika aktörer såsom utvecklare av hårdvara, mjukvara och tillhandahållare av bredband som alla kan bidra till ett hälsosamt användande. Genom tjänsternas design påverkas användarens beteende. Det finns ingen neutral design, utan frågan är vilka beteenden som tjänstedesignen ska underlätta för användaren att utföra. Det kan vara beteenden som går i linje med användarens intressen (hitta en stödgrupp online) eller som strider mot dem (försumma sömn för att stanna uppe och spela spel). Då barn är i en särskilt utsatt ställning bör tjänster som helt eller delvis riktar sig till unga designas med särskild hänsyn till deras sårbarhet, säkerhet och välbefinnande.

Balans

- **Uppmuntra inte till överdrivet användande.** I dag uppmuntras kontinuerligt användande av digitala tjänster både inom sociala medier och datorspel genom att ge belöningar för mängden aktivitet inom en viss tidsram (exempelvis veckopoäng) eller dagar i följd (exempelvis Snapstreaks) som gör det svårt att ta en paus eller att sluta för den som vill det. Dessa typer av incitament behöver nog utvärderas och, i de fall där de går ut över användarens intressen, begränsas.
- **Hjälp användarna att hitta digital balans.** Ta fram lösningar för att synliggöra mönster i användningen och stöttar till hållbara digitala vanor. Exempel på funktioner som skulle kunna inkluderas; påminna om pauser, lösningar

för att underlätta fokus och minska distraktioner under vissa tider/aktiviteter, främja sömn genom automatisk minskning av blåljus i mörker eller inbyggda incitament för att sluta använda efter en viss tid.

Innehåll

- **Begränsa bildmanipulering som främjar orealistiska skönhetsideal.** Manipulerade bilder som sprider orealistiska skönhetsideal har visat sig påverka självkänsla, kroppsuppfattning och utvecklingen av ätstörning hos tjejer.² Funktioner som uppmuntrar till sådan bildmanipulering bör därför begränsas. Instagram tog nyligen bort filter som riskerar att uppmuntra till skönhetsoperationer.³ Flera initiativ som rör både politisk lagstiftning och sociala hållbarhetsaspekter utifrån detta börjar nu föreslås.⁴
- **Stötta barn och unga med onlinetjänster.** Många unga vänder sig i dag till nätet för att söka information och stöd gällande sitt mentala mående. Här kan teknikföretag göra en insats genom samarbeten med ideella organisationer som arbetar för ungas hälsa. Det finns framgångsrika nordiska exempel på detta, som den finländska organisationen MIELI Mental Hälsa som skapat chatttrum inne i Discord (ett spelforum) där de diskuterar mental hälsa.

Etik

- **Utveckla teknik som främjar ungas välbefinnande.** Med hänsyn till barns särskilda utsatthet bör teknikbolag ta fram etiska riktlinjer rörande gränssnittet mot unga användare. I detta arbete bör även ungdomar själva inkluderas. Storbritannien har kommit längre i detta och har efter sin initiala utredning utfärdat ett förslag på regleringar för att skydda barn och unga från skadlig inverkan.⁵ Teknikföretag bör också följa de etiska riktlinjerna för beteendedesign för alla sina användare, det vill säga att påverkan ska vara transparent och endast i en riktning som användaren själv

”

Det känns så här dåligt när man inser att man suttit i flera timmar i sträck utan att fatta det.

skulle ge sitt medgivande till.⁶ Läs mer om design av digitala tjänster med social hållbarhet i främsta rummet på exempelvis Center for Humane Technology.

- **Dela användardata för forskningssamarbeten.** I dag förlitar sig forskningen i hög grad på självrapporterad data vad gäller digital medieanvändning, trots att denna data i många fall finns objektivt uppmätt.⁷ Med ändamålet att utveckla digitala lösningar som främjar psykiskt välmående behöver vi först förstå utgångsläget. Teknikbolagen bör etablera samarbeten med oberoende akademiska institutioner och dela med sig av anonymiserad användardata så att data kan användas i forskningssyften som kan komma människor till gagn genom ökad kunskap om moderna mänskliga beteenden och fenomen, digital medieanvändning och välbefinnande.

Säkerhet

- **Upptäck och blockera skadligt innehåll proaktivt.** Flera teknikplattformar använder idag artificiell intelligens för att upptäcka både näthat och olagligt innehåll och avlägsnar eller censurerar sådant innehåll så fort det upptäcks. Facebook har vid kommunicerande av självmordstankar tagit steget att slussa in personen i fråga i en händelsekedja för att komma på andra tankar, exempelvis genom att föreslå kontakt med en vän de verkar nära, eller att söka stöd via en lokal chattlinje för psykisk ohälsa. Denna typ av teknik skulle kunna utvecklas ytterligare för att exempelvis tidigt identifiera tecken på ”grooming” eller sexuella trakasserier och stötta den utsatte samt varna eller stänga av förövaren.
- **Säkerställ identitetsverifiering online.** I dag möjliggörs nättrakasserier, grooming och spridning av hat genom möjligheten till skapande av anonyma konton där människor inte behöver stå för sitt agerande online. Tredjeparts-lösningar såsom exempelvis TRAST skulle kunna fungera som en oberoende identitetsgarant för att skydda barn från trakasserier och olagliga handlingar. I samband med att Barnkonventionen

träder i kraft år 2020 berör detta punkt 17e; att staten ska ”skydda barnet mot information och material som är till skada för barnets välfärd”.

- **Säkerställ moderering av gruppkommunikation.** Digitala plattformar och grupperingar på dessa kan ge stöd åt människor som lider av psykisk ohälsa, men de riskerar även att förstärka skadliga beteenden om de inte modereras. Teknikutvecklare bör utveckla mekanismer för att säkerställa att riskfylld och skadlig kommunikation minimeras exempelvis genom att kräva ansvar för moderering vid etablering av grupper och hashtags för att skapa trygga miljöer.

Politiska beslutsfattare

Digitala medier skapar nya världar för unga att uttrycka sig och engagera sig i. Den snabbt växande globala, tekniska utvecklingen medför både möjligheter och risker. Hastigheten med vilken utvecklingen sker innebär att varje lands beslutsfattare behöver hålla sig ajour med utvecklingen för att inte halka efter, men också att det kan behövas andra incitamentsstrukturer för att påverka en marknad där lagstiftningen inte hinner med. Varje nation behöver således ta fram regelverk för att säkerställa sina medborgares hälsa, rättigheter och integritet och nedan följer några av de rekommendationer som kräver politiska initiativ.

Balans

- **Inkludera psykiskt välbefinnande i läroplanen.** Kunskap och färdigheter för hur man uppnår psykisk hälsa borde vara en lika självklar del av skolans undervisning som fysisk hälsa är. För att säkerställa kvaliteten och en jämlik förmedling av denna kunskap bör den inkluderas i skolans uppdrag. I denna undervisning bör man inkludera hur användning av digitala medier påverkar välbefinnandet och lära ut hälsofrämjande digitala vanor. Det bör också ingå kunskap om hur man skyddar sig mot trakasserier online och vad man kan göra om man drabbas.

”

Man kan ju inte lägga ansvar på en 13 åring att sätta gränser själv. Man borde verkligen ha en åldersgräns så att unga inte får ha sociala medier, typ skicka en bild på sitt pass så man måste visa hur gammal man är.

Innehåll

■ **Ta fram regelverk för innehållsansvar.** Idag står sociala medieplattformar utanför publicistansvar och har positionerat sig som neutrala plattformar som bara förmedlar användares innehåll samtidigt som några av dem aktivt tar bort visst material (se ovan). Nyligen har det dock föreslagits att nya regelverk upprättas som åtminstone ger plattformarna ett delat ansvar för innehållet.⁸ Eftersom plattformarnas algoritmer till stor del styr vilket innehåll som en användare får ta del av, något som visats kunna påverka vårt känslotillstånd, har de också ett ansvar. Det har exempelvis visats att 70 procent av de klipp vi konsumerar på Youtube kommer från rekommenderat innehåll.⁹

Etik

■ **Etablera årligt multidisciplinärt Digitalt forum.** Med hänsyn till den snabba tekniska utvecklingen bör ett årligt forum upprättas där beslutsfattare, ungdomar, civilsamhälle, forskare och teknikbolag träffas för att diskutera aktuella utmaningar kopplat till barn och ungas välbefinnande och digitala medier.

■ **Granska digitala medier och dess påverkan på människors välbefinnande.** Med tanke på den världsomspännande omfattningen av digitala medieplattformar krävs global samverkan mellan företag, beslutsfattare och forskare för att strömlinjeformera regelverken. En oberoende granskning/certifiering kan eventuellt upprättas som intygar den digitala tjänstens förenlighet med barnkonventionen. Några viktiga globala utmaningar innefattar hur man säkerställer att tekniken: a) möjliggör ett balanserat användande b) minimerar skadligt innehåll c) och främjar välbefinnandet. Några av talespersonerna för de största teknikbolagen säger sig välkomna regleringar eftersom deras skyldighet främst är till sina aktieägare.¹⁰

Säkerhet

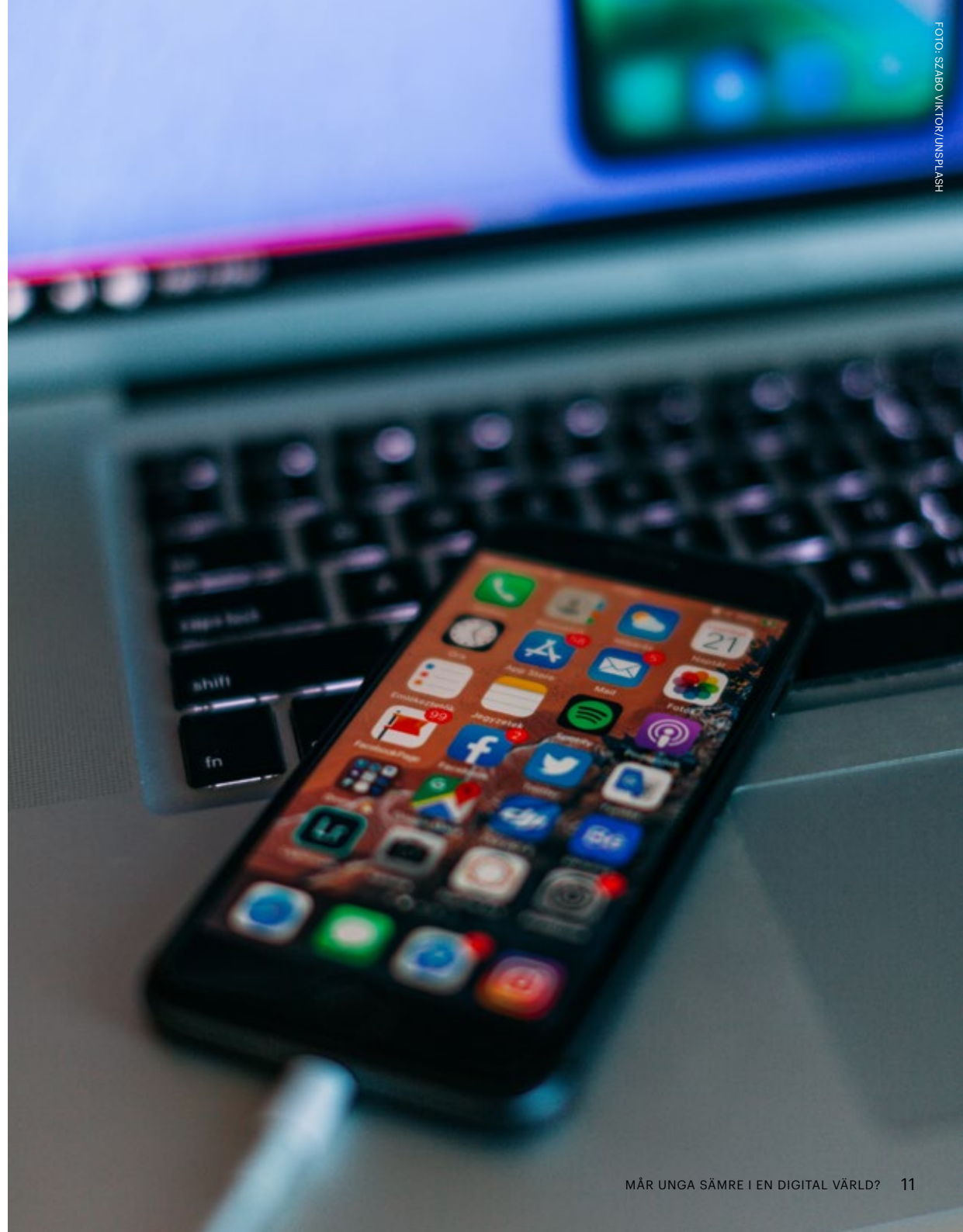
■ **Stärk skyddet mot brott online.** Lagstiftning kring kränkande behandling online behöver uppdateras kontinuerligt. Likaledes behövs utökade polisresurser som kan upptäcka och klara upp brott som begås på nätet såsom utpressning och grooming. Framförallt bör resurser riktas till det brottsförebyggande arbetet. För brottens upptäckt och uppklarande är det avgörande att unga vågar berätta och anmäla. Här är information från polismyndigheter om vad som utgör ett brott på nätet avgörande för att etablera nya normer, instifta mod och handlingskraft i offren att våga berätta.



Läs hela rapporten på www.mind.se/rapporter

Referenser

1. Statens medieråd. Inte okej. Available at: https://statensmedierad.se/download/18.cc10931161943b2117d074/1518684104901/STMR_InteOkej.pdf. (Accessed: 2019)
2. Hausenblas, H. A. et al. Media effects of experimental presentation of the ideal physique on eating disorder symptoms: a meta-analysis of laboratory studies. *Clin. Psychol. Rev.* 33, 168–181 (2013).
3. Instagram bans plastic surgery filters. BBC (2019). Available at: <https://www.bbc.com/news/business-50152053>.
4. McBride, C., Costello, N., Ambwani, S., Wilhite, B. & Austin, S. B. Digital Manipulation of Images of Models' Appearance in Advertising: Strategies for Action Through Law and Corporate Social Responsibility Incentives to Protect Public Health. *Am. J. Law Med.* 45, 7–31 (2019).
5. House of Commons Science and Technology Committee. Impact of social media and screen-use on young people's health. (2019).
6. Thaler, R. H. & Sunstein, C. R. *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth and Happiness*. (Penguin UK, 2012).
7. Ellis, D. A. Are smartphones really that bad? Improving the psychological measurement of technology-related behaviors. (2019). doi:10.31234/osf.io/cwt8x
8. Schibsted. Ensuring democracy and freedom of speech online. (2019).
9. Citat, Neal Mohan, Youtube. (2018). Available at: <https://www.cnet.com/news/youtube-ces-2018-neal-mohan/>.
10. Zuckerberg, M. The internet needs rules. (2019). Available at: https://www.washingtonpost.com/opinions/mark-zuckerberg-the-internet-needs-new-rules-lets-start-in-these-four-areas/2019/03/29/9e6f0504-521a-11e9-a3f7-78b7525a8d5f_story.html?noredirect=on.



Mind har tagit fram denna kunskapsöversikt med syftet att ge en aktuell bild av forskning och studier kring hur ungas psykiska välbefinnande påverkas av användningen av digitala medier samt att utifrån detta sammanställa rekommendationer för insatser som kan främja ungas psykiska

välbefinnande i relation till digital teknik. Genom denna kunskapsöversikt vill Mind öka kunskapen och medvetenheten hos föräldrar, beslutsfattare och teknikutvecklare så att de främjar ett användande av digitala medier som stärker barn och ungas psykiska välbefinnande.

