

Föräldramakt

Fyra förslag för att minska barns skärmtid



Liberalerna

Stötta föräldrarna mot nätjättarna

Liberalerna presenterar fyra konkreta förslag för att skydda barn och unga från de negativa effekterna av skärmtid och sociala medier. Vi vill hjälpa föräldrar i diskussionerna hemma om skärmtid. Målet är att ge barn och unga större frihet att växa upp i en trygg digital miljö.

1. Nationellt stöd för föräldrar att sätta gränser och skydda barn online

Föräldrar vill skydda sina barn men många saknar förutsättningar och kunskap för att använda de verktyg som finns. Vi föreslår en nationell rådgivningslinje och chatt för att hjälpa föräldrar att prioritera barns digitala säkerhet.

2. Barnläge som standardinställning

Idag säljs mobiler, plattor och smart-tv utan förinställt barnläge, vilket gör det svårt för föräldrar att aktivera viktiga föräldrakontroller. Vi vill sätta barns trygghet främst genom att göra barnläge till standardinställning.

3. Specialiserat stöd till unga som är beroende av sociala medier

Bättre stöd i vården till unga som blir beroende av sociala medier.

4. Stärk organisationer som stöttar i barnens digitala liv

För att möta nätjättarnas påverkan vill vi stärka civilsamhällesorganisationer som vill bidra till ett schysstare digitalt liv för barn.



Skärmpolitik för ett tryggt föräldraskap

Barn i Sverige tillbringar alltmer tid framför skärmar. Det tränger undan läsning, lek, rörelse och samtal, och riskerar att öka både den psykiska och fysiska ohälsan. Det som barn möter på skärmen påverkar deras världsbild, självkänsla och trygghet. I dag ser vi flera uppenbara problem. Det handlar om tiden barn sitter framför sin mobil eller dator. Det handlar om innehåll online som många gånger är skadligt för barn. Och det handlar om risken för att utsätts för sexuella övergrepp på nätet. Vi skulle aldrig låta ett barn tillbringa en natt ensam på Sergels torg i Stockholm, men låter dem utan restriktioner tillbringa nätterna i den digitala världen.

Politiken har inte gjort tillräckligt och många föräldrar har lämnats utan det stöd de behöver. Liberalerna har tagit flera viktiga steg för att stärka barns trygghet i den digitala miljön. En skarp åldersgräns för sociala medier utreds nu och behöver införas så snart som möjligt. Mobilfria skolor blir verklighet från och med höstterminen 2026. Regeringen har också beslutat om en skärmfri förskola. Barn ska leka och röra på sig, inte sitta stilla bakom en skärm. Detta är några viktiga reformer som Liberalerna driver igenom i detta nu.

Men detta räcker inte. Den digitala miljön präglas av en betydande maktobalans, där globala techbolag med starka kommersiella intressen möter enskilda familjer som ofta saknar tillräckligt stöd och verktyg att hantera skärmanvändningen.

Liberalerna driver på för att EU ska få bättre verktyg för att reglera nätjättarna. EU-lagen Digital Services Act (DSA) är ett steg i rätt riktning för att angripa techjättarna. Men lagstiftning på EU-nivå tar tid att få på plats. Därför föreslår Liberalerna ytterligare nationella reformer för att snabbare och mer konkret ge föräldrar mer stöd och makt i den digitala vardagen.

Föräldrar kan inte förväntas bära ansvaret ensamma. Oavsett hur engagerade och närvarande vuxna är så är det svårt att stå emot plattformar som är utformade för att driva på beroendeliknande beteenden och ständigt locka barn tillbaka till skärmen. Att lägga hela ansvaret på familjerna är inte rimligt när motparten är några av världens mest resursstarka företag.

Det handlar inte bara om barns säkerhet, utan också om vilka värderingar som tillåts prägla nästa generation. I många digitala miljöer sprids innehåll som förstärker destruktiva könsstereotyper, normaliserar misogyni och ifrågasätter grundläggande jämställdhetsvärderingar. Det påverkar hur barn och unga ser på sig själva, på andra och på relationer mellan kvinnor och män.

Samtidigt växer insikten runt om i världen om att digitala plattformar måste regleras hårdare än i dag. Flera länder har påbörjat eller genomfört skärpta åtgärder för att skydda barn och unga i den digitala miljön. I Frankrike skärps nu lagstiftningen och i Australien har man redan infört 16-årsgräns på sociala medier. Även i våra nordiska grannländer ser vi samma utveckling.



1. Nationellt stöd för föräldrar att sätta gränser och skydda barn online

Mediemyndigheten ger i dag [stöd](#) till föräldrar om tekniska inställningar för barns skärmtid och aktiviteter online, men verksamheten behöver växa betydligt. Vi föreslår att stödet ska nå fler familjer i hela landet. Det ska vara enkelt att veta vart man vänder sig för stöd.

Liberalerna vill se en gemensam ingång som exempelvis ett nationellt telefonnummer och en digital tjänst så att föräldrar ska kunna få personlig rådgivning via telefon eller chatt. Stödet ska finnas på flera språk och ge konkret, steg-för-steg-hjälp, både kring tekniska inställningar och kring hur man som förälder kan sätta gränser och föra samtal med barn om deras digitala vardag. Det här är viktigt eftersom många gånger har barnen bättre teknisk kunskap än föräldrar.

Dagens system innebär att techbolagen i praktiken kan nöja sig med mycket begränsade skyddsåtgärder, samtidigt som ett oproportionerligt stort ansvar läggs på familjerna. För många är det svårt att veta hur skyddet ska hanteras i praktiken, och dessutom hittar barn ofta sätt att kringgå de lösningar som finns.

2. Barninställning som standard

I dag är den digitala miljön i praktiken byggd för vuxna, men används dagligen av barn. Föräldrar förväntas i efterhand hitta avancerade inställningar för att sätta gränser och kunna följa upp hur enheterna används. Flera operativsystem och appar har barnanpassade lägen och familjeinställningar. Problemet är dock att dessa är svåra att hitta och kräver ett stort mått av teknisk kunskap för att aktiveras. Resultatet blir att barn i praktiken släpps in i vuxenvärlden på nätet, trots att barnanpassade alternativ finns.

Liberalerna vill att EU ställer krav på att enheter som säljs enkelt ska lotsas in i föräldraläge från start, både för operativsystem och för nya appar. Det skulle innebära att när en ny mobil, surfplatta eller smart-tv startas för första gången möts användaren av ett enkelt sätt att ställa in föräldrakontroller och anpassa familjedelning.

Ett sådant system gör det enklare för familjer som vill göra rätt, men som i dag inte har tid eller teknisk kunskap att sätta upp fungerande skydd. Vi vill skapa de bästa möjliga förutsättningarna för att föräldrar ska få bättre möjligheter att hantera barnens liv på nätet. Det handlar om att prioritera barns trygghet före teknikbolagens affärsmodeller.



3. Specialiserat stöd för unga som blir beroende av sociala medier

Många unga utvecklar ett skadligt beroende av sociala medier, och det är framför allt tjejer som drabbas. I en del länder finns numera diagnosen *social media disorder*, som behandlas likt andra beroenden med KBT. I Sverige finns behandling för beroende av datorspel men inte för beroende av sociala medier. Vi behöver skapa system för behandling av sociala medier-beroende, som är både effektivt och lättillgängligt för de unga som behöver hjälp.

Liberalerna vill att regionerna utvecklar insatser som möter behovet av stöd och hjälp. För vissa regioner kan det handla om kompetenshöjning och särskilda uppdrag till barn- och ungdomshälsan. För andra regioner kan det vara en breddning av mottagningar som redan jobbar med spelberoende. I storstäderna kanske det handlar om att etablera nya behandlingsplatser som enbart fokuserar på sociala medie-beroende.

Med sådana här riktade insatser kan unga återuppbygga självkänsla och hitta en sundare relation till de digitala plattformarna. Det är viktigt att inte bara behandlingen är tillgänglig i större städer, utan att det finns stöd att tillgå även i mindre regioner, för att ge alla unga en chans till hjälp oavsett var de bor.

4. Stärk organisationer som stöttar barns digitala liv

Att mobilisera hela samhället mot skärmberoendet är avgörande. För att ytterligare stärka stödet till föräldrar i att hantera barns skärmanvändning föreslår vi ökat ekonomiskt stöd till civilsamhället. Idag finns det organisationer som *Det syns inte* och *Ki-DS*, som spelar en viktig roll i att nå föräldrar och skapa nätverk. Samtidigt vet vi att andra föreningar, som fotbollsklubbar, studieförbund och scoutkårer har erfarenhet av att motverka att unga dricker alkohol och brukar narkotika, och som kan bidra även i denna fråga.

Civilsamhället kan bidra med utbildning och kurser som hjälper föräldrar att förstå barns digitala beteende och sätta tekniska gränser för skärmtid. Frivilligorganisationer är viktiga för att kunna samla och ge verktyg till föräldrar som tillsammans vill komma överens om gemensamma förhållningssätt. Det här är en viktig kraft i arbetet mot att hantera barns exponering för skadligt innehåll och digitalt beroende. Aktörer inom civilsamhället kan också hjälpa föräldrar att identifiera tecken på psykisk påverkan, som ångest och låg självkänsla, kopplat till sociala medier. Inte minst studieförbunden har en viktig roll i att skapa en meningsfull fritid och social gemenskap.

