



Mediemyndigheten

Vad är barnets bästa i digitala miljöer för unga tjejer med NPF?

Barnrättsdagarna, Karlstad 2 april 2025

Upplägg

1. Mediemyndigheten och projektet Safer Internet Centre
2. Fördjupning i rapporten "**Mellan gemenskap och utsatthet – En rapport om digitala medier och psykisk ohälsa bland unga tjejer med NPF**"
3. Hur hanterar vi den tveeggade medieanvändningen? (Utifrån ett barnrättsperspektiv.)
4. Slutsatser



Mediemyndigheten

Vi ska verka för **yttrandefrihet, medie- och informationskunnighet** samt möjligheterna till **mångfald och tillgänglighet** på medieområdet.

Mediemyndigheten ska också verka för att **stärka barn och unga** som **medvetna medieanvändare**, ta **tillvara deras erfarenheter** och verka för att **skydda barn från skadlig mediepåverkan**.



Safer Internet Centre

Målet med Safer Internet Centre är att öka barns trygghet på nätet genom att ge kunskap och direkt stöd till barn och unga, vårdnadshavare och professionella.

Projektet ska även bidra till den europeiska strävan att göra internet till en säker plats för barn och unga (BIK+).



Safer Internet Centre består av tre delar

- Ett kunskapscenter/awareness centre – Mediemyndigheten
- En stödlinje/helpline – Bris
- En rapporteringsfunktion/hotline – Ecpat



BRIS





Mediemyndigheten

Vad är barnets bästa i digitala miljöer för unga tjejer med NPF?

En bakgrund

- **Tydligt mönster i *Ungar & medier* sedan 2018.** Allt sedan vi började ställa bakgrundsfrågor om psykiska funktionsnedsättningar har unga tjejer med psykisk funktionsnedsättning utmärkt sig på flera sätt.
- **Fler som blivit utsatta på nätet.** 72 % uppger att de blivit utsatta för olika typer av oönskat beteende från andra användare (jmf. 58 % bland tjejer och 54 % bland killar utan psykisk funktionsnedsättning).
- **Hög andel med nedsatt psykiskt välbefinnande.** Mer än 50 % av unga tjejer med psykisk funktionsnedsättning lider av ett nedsatt psykiskt välbefinnande (jmf. 33 % bland tjejer och 12 % bland killar utan psykisk funktionsnedsättning).
- **Ny lagstiftning och nya myndighetsrekommendationer.** I och med DSA och Folkhälsomyndighetens rekommendationer hålls både medieanvändare och plattformar ansvariga i strävan efter en tryggare och sundare medieanvändning.

Mellan gemenskap och utsatthet

Mellan gemenskap och utsatthet

En rapport om digitala medier
och psykisk ohälsa bland
unga tjejer med NPF

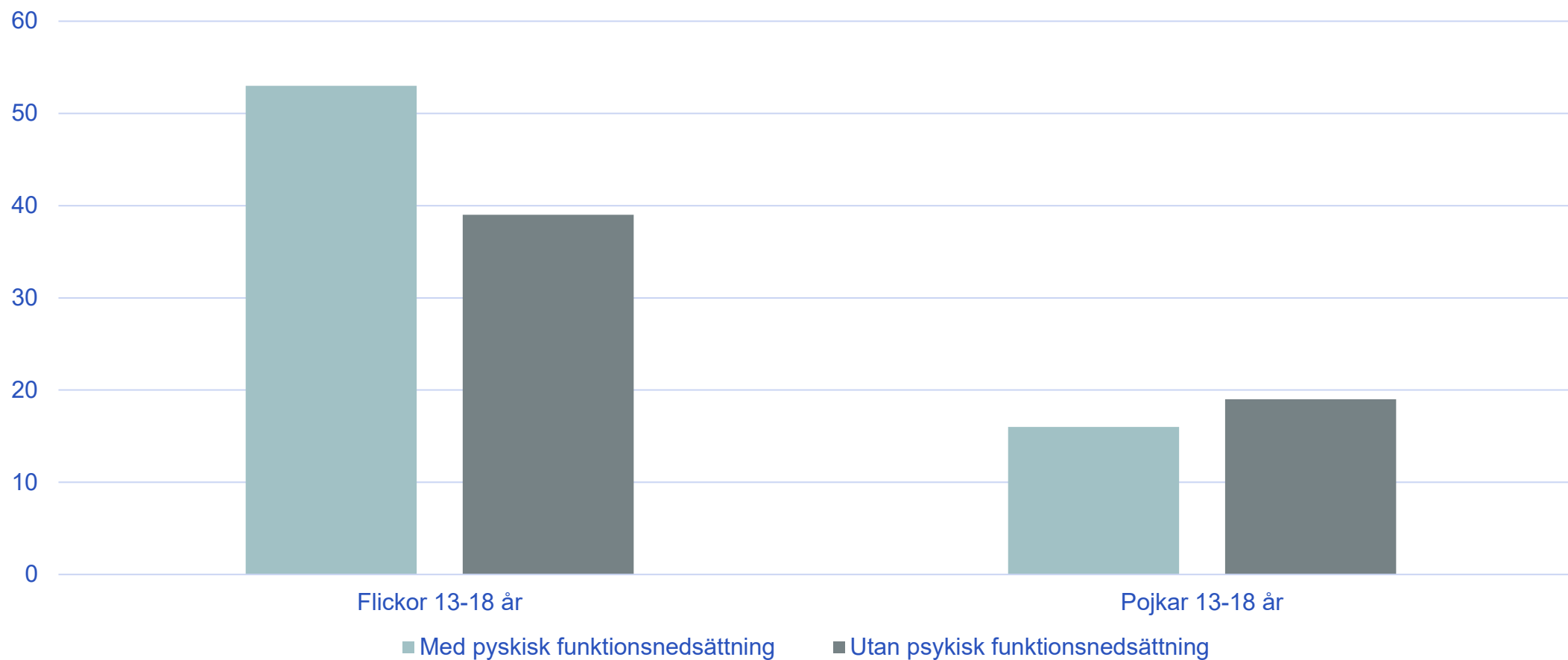


Medfinansieras av
Europeiska unionen

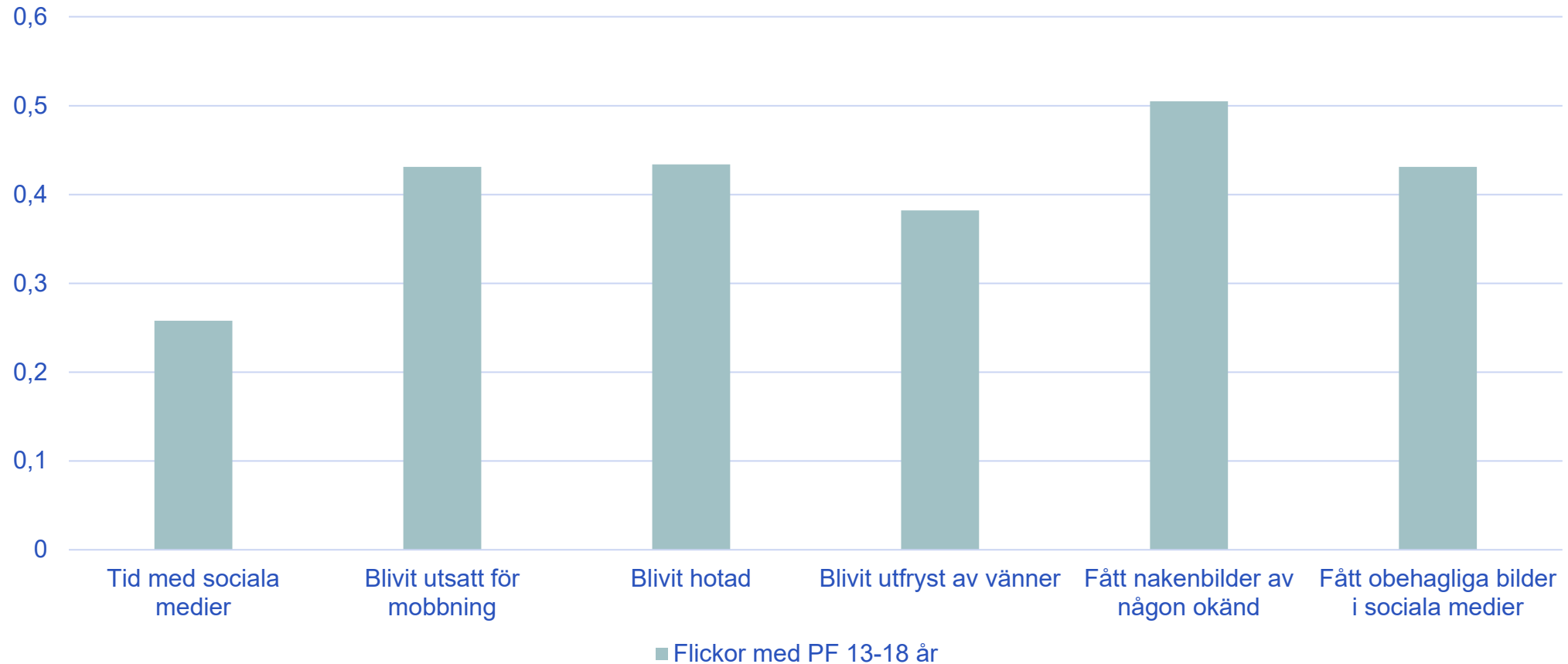
Med finansiering från
VINNOVA

- På vilka sätt skiljer sig tjejer med NPF i åldrarna 13–18 år från andra barn i samma ålder i fråga om digital medieanvändning och psykisk hälsa?
- På vilka sätt kan den digitala medianvändningen vara meningsfull och/eller problematisk bland tjejer med NPF i åldrarna 13–18 år?

Andel höganvändare (≤ 3 h/dag) av sociala medier (%)



Samband mellan psykiska besvär, utsatthet på nätet och tid med sociala medier (Spearman's C, $p < ,001$)





Mediemyndigheten

Mellan gemenskap och utsatthet

Några slutsatser

- **Utsatthet på nätet är starkt kopplat till psykisk ohälsa:** Rapporten fann ett starkt samband mellan utsatthet online och psykiska besvär hos tjejer med NPF. Detta samband är starkare än sambandet mellan tid tillbringad på sociala medier och psykisk ohälsa.
- **Digitala miljöer kan vara viktiga för gemenskap och yttrandefrihet.** Tidigare forskning visar att digitala medier kan underlätta för barn och unga med psykiska funktionsnedsättningar att träffa kompisar, umgås och komma till tals. Det bekräftas också delvis av våra egna resultat.
- **Det behövs ett holistiskt perspektiv för att skapa ett tryggare internet för unga tjejer med NPF:** Rapporten understryker vikten av att beakta både riskerna och möjligheterna med digitala medier för unga tjejer med NPF.



Mediemyndigheten

Vägen framåt ur ett barnrättsligt perspektiv

Några inledande reflektioner

- Inte självklart vad som är barnets bästa för unga tjejer med NPF i digitala miljöer.
- Skydd mot utsatthet... å ena sidan. Främja gemenskap, yttrandefrihet och informationsfrihet... å andra sidan.
- Viktigt att väga in båda delarna OCH diskutera vem som ska göra vad för att skapa bättre och tryggare digitala miljöer.

Rekommendationer och vägledning

- Regeringsuppdrag om digitala medier och barns och ungas hälsa
- Syftet är vidare att bidra till att barn och unga stöttas till ett hälsosamt användande av digitala medier
- Tre delar:
 - Kunskapssammanställning
 - Rekommendationer och vägledning
 - Spridning



Mediemyndighetens MIK- arbete

Mediemyndigheten har i uppgift att verka för medie- och informationskunnighet och samordna det nationella arbetet.

Myndigheten:

- koordinerar det nationella nätverket MIK Sverige,
- förvaltar MIK Sveriges kunskapsbank
- samt kartlägger det MIK-främjande arbete som genomförs i Sverige.

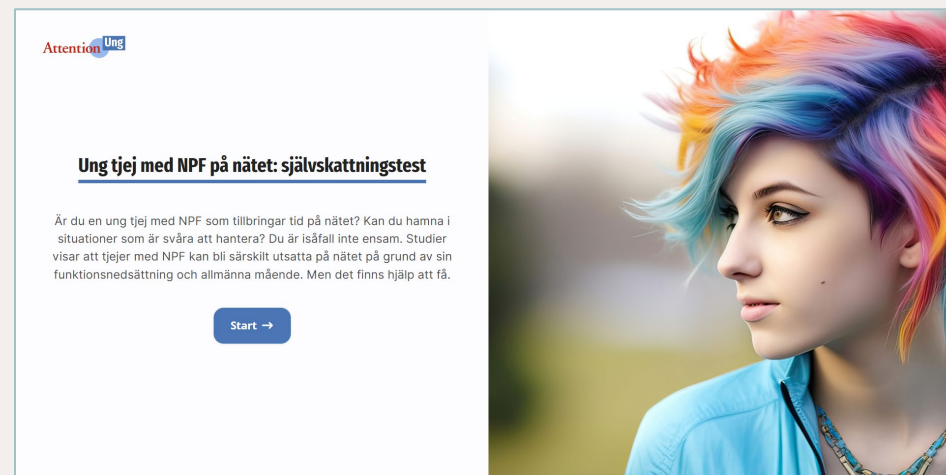
Uppdrag till Mediemyndigheten att genomföra en nationell satsning för stärkt medie- och informationskunnighet i en tid av artificiell intelligens och desinformation

Medie- och informationskunnighet (MIK) omfattar kunskaper som är nödvändiga för att kunna ta till sig tillförlitlig information, bilda åsikter och göra sin röst hörd.



Verktyg för tjejer med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF)

- Rapporten som kunskapsunderlag
- Rundabordssamtal och andra samtal med organisationer och myndigheter
- Samarbete med **Attention Ung**
- Filmer och självskattningstest



Exempel från självskattningstestet

Attention Ung

4. Upplever du att du har svårt att begränsa tiden online?

(Obligatoriskt)

☒ Ja, ofta

☐ Ja, ibland

☐ Sällan

☐ Aldrig

Nästa

21% klart!

Minska tiden online

Det kan vara svårt, särskilt om du har NPF och relationer och aktiviteter IRL är krångliga. Men små förändringar kan hjälpa dig att få mer balans utan att behöva ge upp det du gillar.

- **Sätt små mål:** Börja med att minska tiden lite i taget, som 15 minuter mindre per dag.
- **Använd timers:** Påminnelser eller appar kan hjälpa dig att hålla koll.
- **Byt ut skärmtid:** Testa en ny hobby eller aktivitet som känns rolig.
- **Planera pauser:** Bestäm när du ska vara offline, till exempel vid måltider.
- **Var snäll mot dig själv:** Det är okej om det inte går perfekt direkt!

Hitta det som funkar för dig och ta ett steg i taget.

Nästa

30% klart!

Hitta testet här på Attention ungs hemsida.

Filmerna

- Kamratstöd (peer-to-peer)



Hitta filmerna här på Attention ungs hemsida.

Digital Services Act (DSA)

- DSA ökar kraven på tjänsteleverantörerna (sociala medier mm.)
- Olika regler för olika plattformar
- Säkerställa en hög nivå av **"integritet, säkerhet och trygghet"** för minderåriga på sina tjänster (artikel 28)
- Ska iaktta grundläggande rättigheter på nätet
 - Principen om barnets bästa.
 - Barnets rätt till skydd.
 - Rätten till yttrandefrihet.
 - Rätten att inte utsättas för diskriminering.
 - Rätten till skydd av personuppgifter.
 - En hög konsumentskydds nivå.



Broschyr för barn och unga

DSA i Sverige

- Flera myndigheten berörda av DSA men tre utsedda behöriga myndigheter av regeringen
 - Post- och telestyrelsen
 - Konsumentverket
 - Mediemyndigheten
- Mediemyndigheten har särskilt tillsynsansvar över de artiklar som gäller skydd av barn
- Trusted flagger (betrodd anmälare)

Lämna in klagomål till PTS

E-tjänst där du kan lämna klagomål rörande förordningen om digitala tjänster (Digital Services Act, DSA)



Amälningstjänst hos PTS





Mediemyndigheten

Övergripande slutsatser

Mellan gemenskap och utsatthet. Som framgår av vår rapport utgör digitala medier en tveeggad miljö för unga tjejer med NPF där frågan om barnets bästa inte alltid ter sig självklar.

Barnets bästa inte detsamma som inget internet. Trots riskerna med digitala medier finns det fortfarande möjligheter som gör det viktigt att jobba för ett bättre och tryggare internet.

Viktigt att både medieanvändare OCH plattformar görs delaktiga i det arbetet. Alla medieanvändare har inte samma förutsättningar att skapa ett säkert och tryggt internet för sig själva. Därför viktigt att plattformarna också bidrar till ett bättre och tryggare internet.



Mediemyndigheten

Tack för oss!

Martin.Karlsson@mediemyndigheten.se

Liv.Agдалen@mediemyndigheten.se

Besök
Mediemyndigheten.se
för att ta del av våra
rapporter och vårt
material.