

Pressträff om när barn som tidigast bör få en egen smart telefon

11 juni 2026

Jakob Forssmed, socialminister

Olivia Wigzell, generaldirektör, Folkhälsomyndigheten

Helena Frielingsdorf, utredare och psykiater



Rekommendation

- Vänta med att ge ditt barn en smart telefon till det år då barnet fyller 13 år.



Riskerna väger tyngre än nyttan

- Nyttan

- Kommunikation
- Underhållning och information
- Praktiska hjälpmedel
- Sammanhang

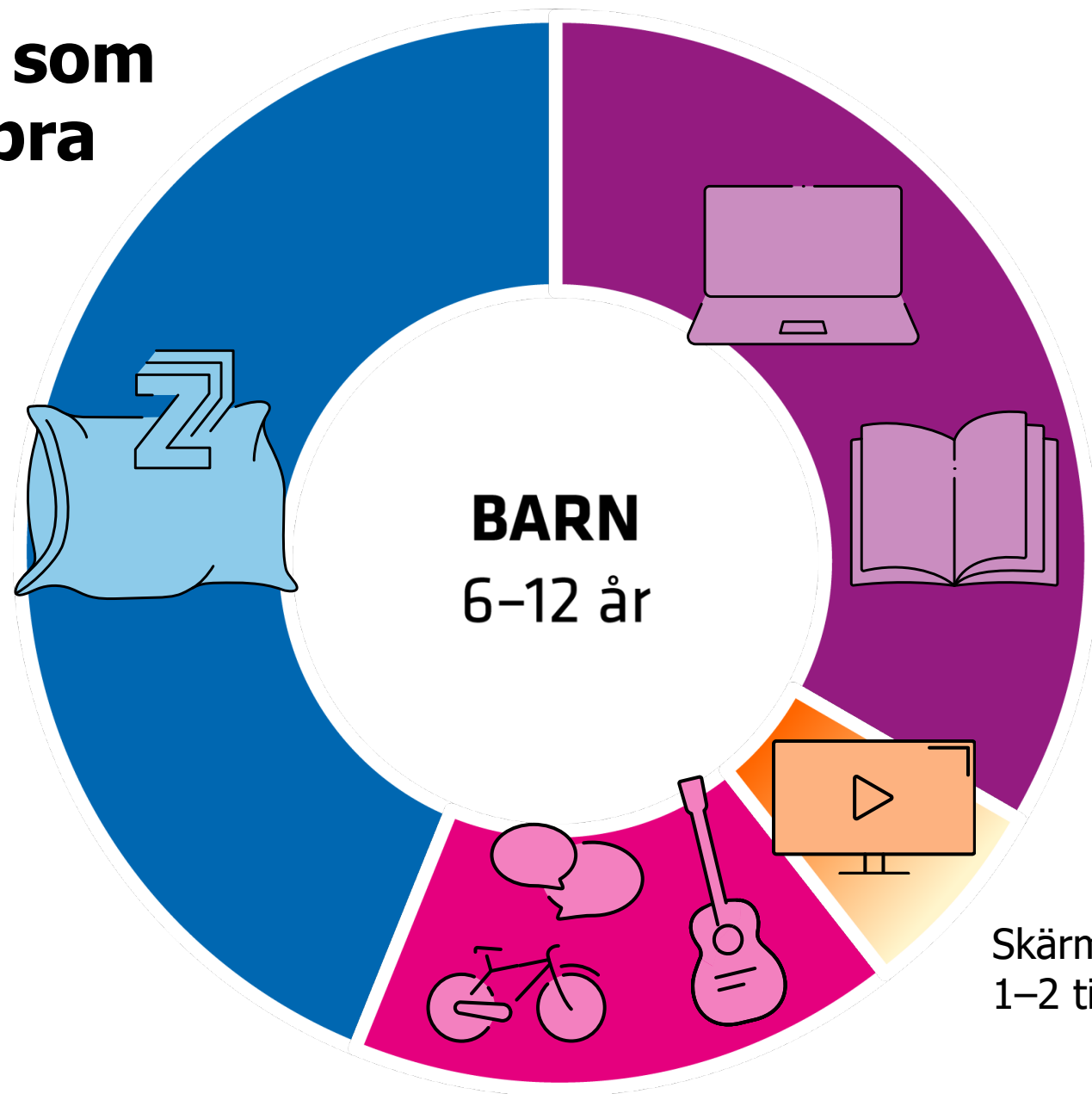


- Risker

- Sömnproblem
 - Beroendeliknande användning
 - Skadligt innehåll och kontakter
 - Undanträngningseffekter
-

Det här behöver barn som är 6-12 år för att må bra

Sömn
9–11 timmar

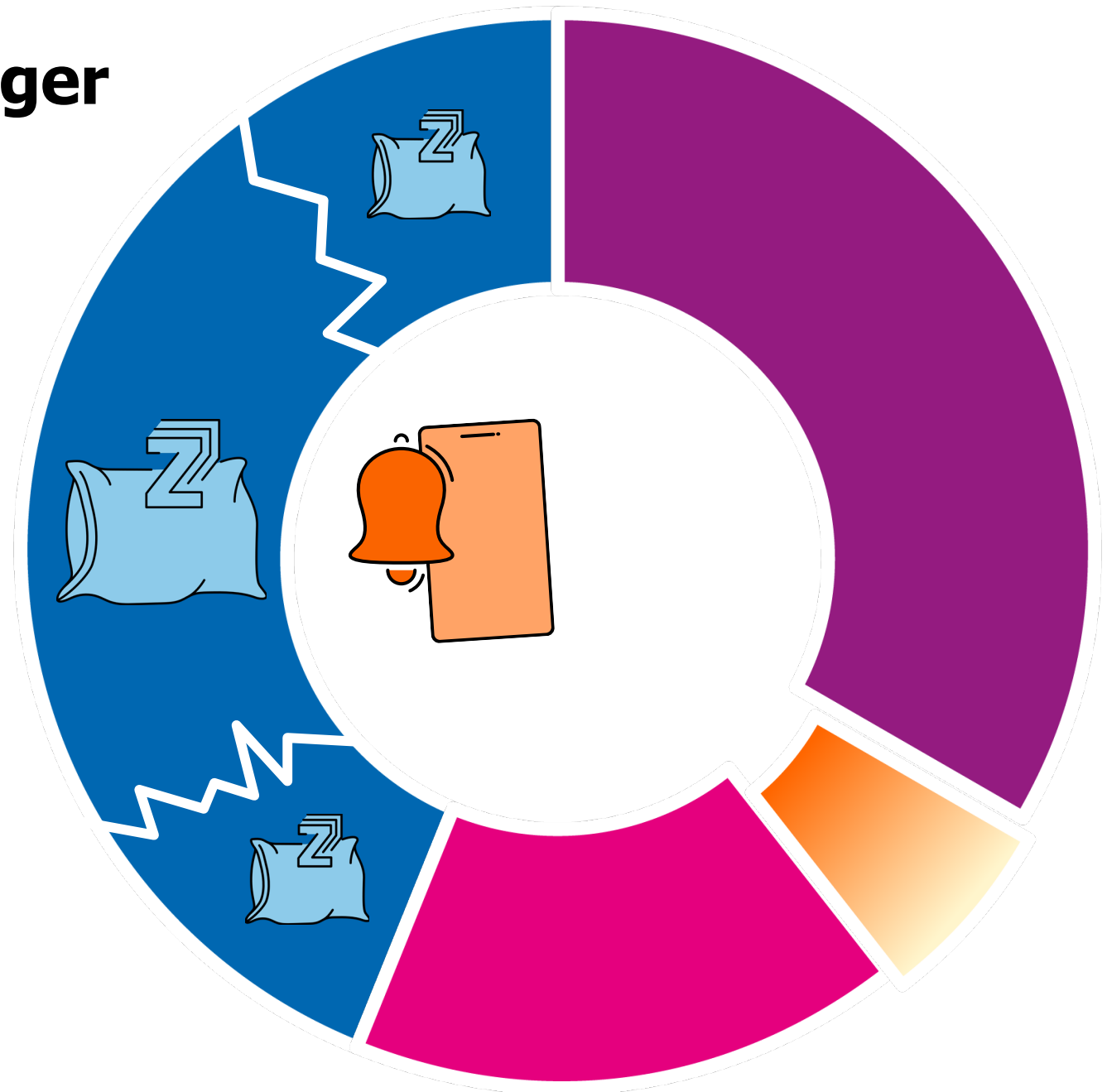


Vad visar statistik och dialoger om sömn?

- Ett av fyra barn 9–12 år använder mobilen på natten.

”Jag tänker på sömn. Jag vet att det är många som sitter uppe jättesent och kollar på telefon, och det är jätteenkelt att drabbas av det drastiskt. Jag känner väldigt få som sover 8 timmar per natt liksom för att de kollar så mycket på skärm.”

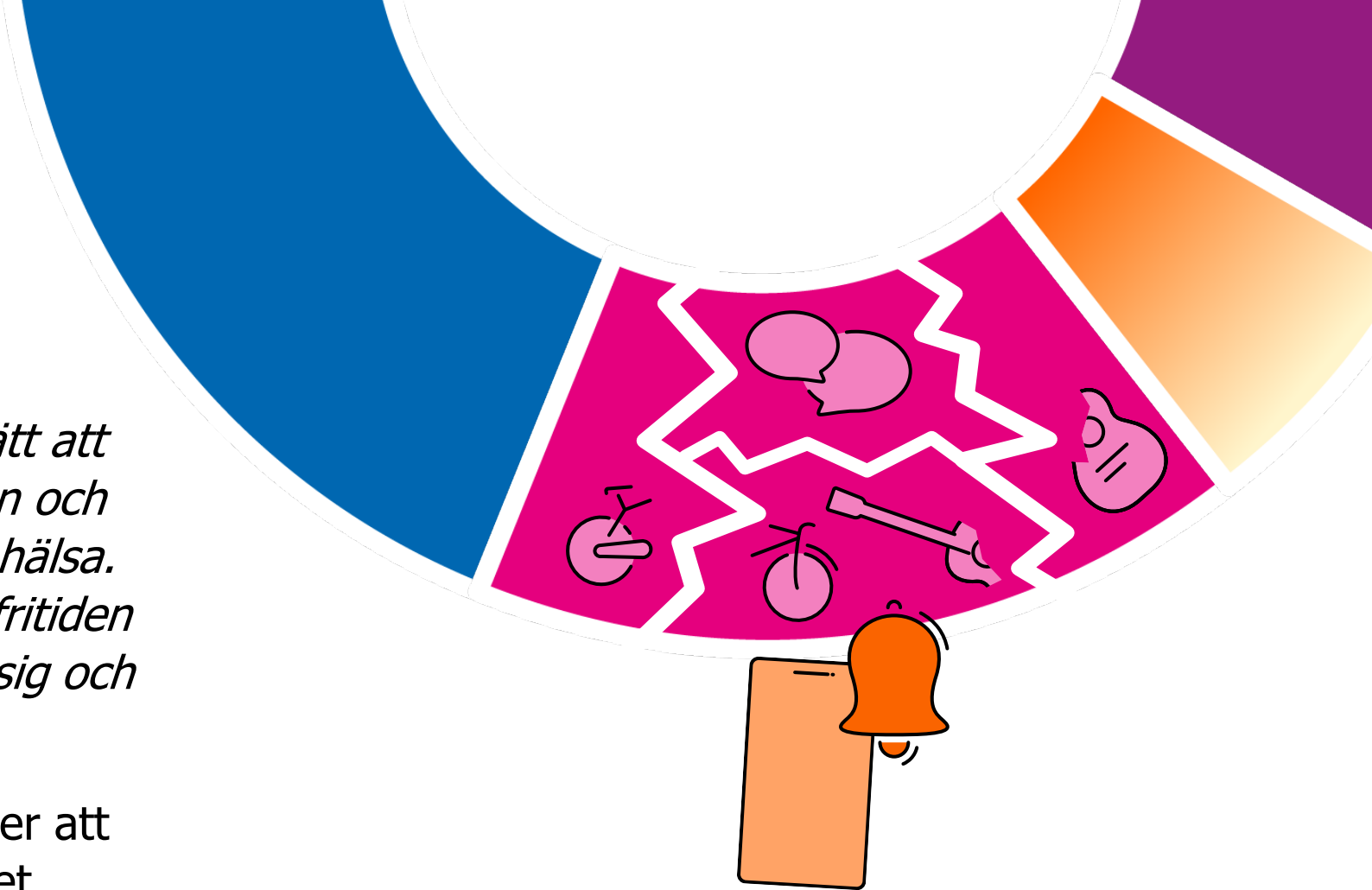
Ungdom i 2:an på gymnasiet



Undanträngnings- effekter

"Det som är dåligt är att det är lätt att man sitter mycket med sin telefon och att det kan förstöra ens mentala hälsa. Att det bara blir det man gör på fritiden i stället för att vara ute och röra sig och göra aktiva saker." Barn, 13–15 år

- 30% av barn i åldern 9-12 anger att de använder mobilen för mycket
- Ett av fyra barn använder mobilen i mer än tre timmar varje dag.



Andel barn som utsatts för mobbing/elakheter, sexuella närmanden eller har fått obehagliga bilder har ökat

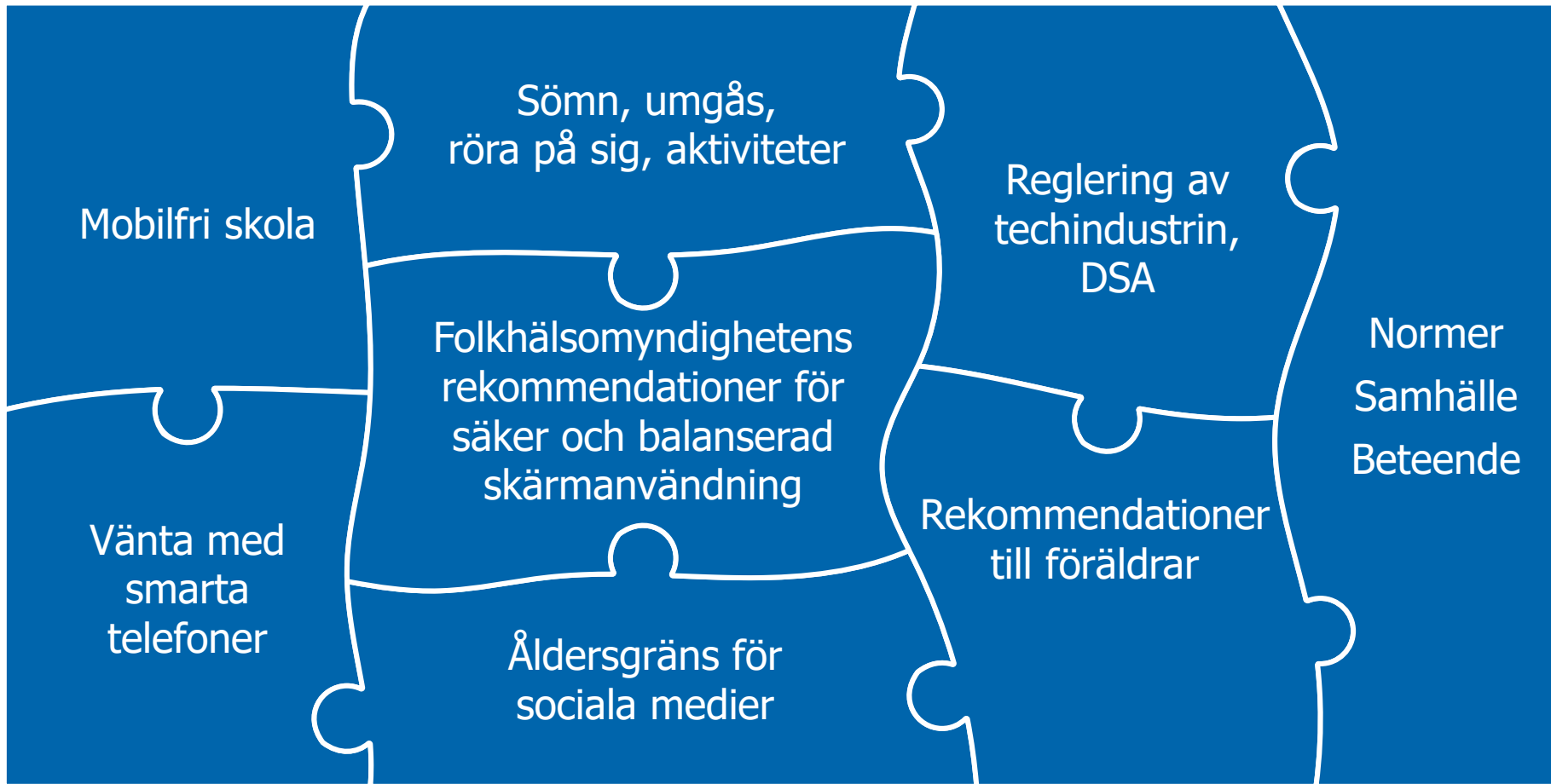
Alltså det finns ju såna här konstiga appar. Man kan titta på spel och det kan det vara jättekonstiga appar som liksom är jättekonstiga. Och sen i Youtube kan det också vara jättekonstigt till exempel kan det poppa upp saker som är jätte...som kan vara sexuellt och sånt."

Barn i 3:an

"Alltså om man följer främlingar för man vet inte om det kanske är typ en gammal man bakom kontot som låtsas vara en liten tjej och kanske vill något med personen."

Barn i 6:an

Säker och balanserad skärmanvändning



Nästa steg

- Vägledning
 - Samskapande
 - Kommunikation
 - Uppföljning
-

Pressträff om när barn som tidigast bör få en egen smart telefon

11 juni 2026

Jakob Forssmed, socialminister

Olivia Wigzell, generaldirektör, Folkhälsomyndigheten

Helena Frielingsdorf, utredare och psykiater

