

Ønskeliste – Initiativer til beskyttelse af børn og unge mod skadelige, vanedannende digitale stimulanser

## 1. Aldersverificering og håndhævelse (Justitsministeriet & Digitaliseringsministeriet)

- Etablering af aldersverificeringssystemer:

Implementer effektive systemer til aldersverificering på digitale platforme for at beskytte børn og unge mod adgang til skadelige, vanedannende digitale tjenester.

- Lovgivning og håndhævelse:

Udarbejd lovgivning og retningslinjer, der sikrer, at platforme overholder aldersgrænserne, herunder håndhævelsesmekanismer og sanktioner ved manglende efterlevelse.

- Inspiration fra andre områder:

Tag inspiration fra regulering inden for spil- og alkoholområdet, hvor aldersgrænser håndhæves effektivt.

## 2. Uddannelse og oplysning (Børne- og Undervisningsministeriet & Sundhedsministeriet)

- Uddannelse af fagprofessionelle:

Sørg for, at lærere, pædagoger, sundhedsplejersker m.fl. er bedre rustet til at håndtere og undervise i digital sundhed og risici.

- Forældreoplysning:

Informér forældre om digital sundhed og vanedannende teknologier gennem forældremøder og informationskampagner, inspireret af alkoholforebyggelse (i 0., 4. og 7. klasse).

- Forståelse af digitale påvirkninger på mental sundhed:

Fagprofessionelle og forældre skal klædes bedre på til at forstå de mulige sammenhænge mellem overdreven digital stimulation og stigende symptomer på opmærksomhedsforstyrrelser, PTSD (pga. eksponering for vold, mord og seksuelt indhold), depression og angst. Disse symptomer kan være et resultat af de hjerneændringer, en overdigitaliseret, hyperstimuleret hjerne kan opleve.

- Undervisning af børn og unge:

Indfør undervisning i teknologiforståelse med et bio-psyko-socialt afsæt, der fokuserer på påvirkningen af hjernen, adfærd og sociale relationer. Gør teknologiforståelse obligatorisk i skolen.

### **3. Sundhedsstyrelsens anbefalinger og oplysningskampagner (Sundhedsministeriet & Social- og Boligministeriet)**

- Udarbejdelse af klare anbefalinger:

Sundhedsstyrelsen bør udvikle klare anbefalinger for børns og unges digitale vaner, inspireret af anbefalingerne på alkoholområdet (f.eks. 10-4-reglen).

- Landsdækkende OBS!-spots om digital sundhed:

Der bør udvikles offentlige reklamekampagner om skærmbrug, sociale medier og gaming, der sendes i forbindelse med store begivenheder såsom håndboldkampe, X Factor og andre populære tv-programmer.

- Én samlet digital værktøjskasse:

Sundhedsstyrelsen bør samle eksisterende vejledninger og ressourcer i én digital værktøjskasse for forældre, skoler og fagfolk. Inspiration kan tages fra eksisterende materialer såsom:

- Børns Vilkår – Skærmguiden
- Medierådets vejledninger om privatlivsindstillinger
- Fire gode råd til den digitale forældrerolle
- Medierådets samlede forældreguides

### **4. Udbud og støtteordninger til alternative sociale infrastrukturer (Kulturministeriet & Erhvervsministeriet)**

- Støtte til alternative platforme:

Etabler offentlige støtteordninger og udbud til udvikling af alternative sociale infrastrukturer, der kan tilbyde børn og unge sunde digitale fællesskaber.

- Styrkelse af analoge fællesskaber:

Understøt initiativer, der fremmer analoge, forpligtende fællesskaber, såsom idrætsforeninger, for at styrke børns selvkontrol og reducere afhængighed af digitale medier.

### **5. Implementering af undervisning i digital sundhed (Børne- og Undervisningsministeriet)**

- Kontinuerlig undervisning:

Integrér undervisning i digital sundhed som en fast del af pensum gennem hele året, frem for at begrænse det til en enkelt temauge.

## **6. Standardiserede børneindstillinger på digitale enheder (Digitaliseringsministeriet & Erhvervsministeriet)**

- Forældrevenlige digitale løsninger:

Producenter af digitale enheder og platforme bør forpligtes til at gøre forældrekontrol og børneindstillinger standard frem for noget, der kræver manuel opsætning.

## **7. Øgede midler til forskning i digital afhængighed og forebyggelse (Uddannelses- og Forskningsministeriet & Sundhedsministeriet)**

- National forskning i digital afhængighed:

I lyset af [Konkurrence- og Forbrugerstyrelsens nylige afdækning](#) af afhængigheden blandt børn og unge af sociale medier, bør der afsættes økonomiske midler til forskning i afhængighed af digitale platforme, særligt blandt børn og unge.

- Undersøgelse af sammenhænge mellem digital afhængighed og mental trivsel:

Der skal forskes i, hvordan skærmb brug og digitale afhængighedsmekanismer påvirker børns og unges opmærksomhed, emotionelle regulering, kognitive funktioner og generelle mentale trivsel. Forskningen bør dække både kortsigtede og langsigtede konsekvenser af overdreven digital stimulation.

- Fokus på opmærksomheds- og reguleringsvanskeligheder fremfor diagnose-specifikke sammenhænge:

Der bør undersøges, hvordan skærmb brug kan påvirke evnen til koncentration, impuls kontrol og følelsesregulering hos børn og unge – både dem med og uden diagnosticerede lidelser såsom ADHD, ADD, angst og depression. Dette sikrer en bredere og mere nuanceret forståelse af samspillet mellem digital adfærd og mental sundhed, uden at det fejlagtigt kobles direkte til medfødte neuroudviklingsforstyrrelser.

- Af- eller bekræftelse af fænomenet "TikTok-hjerner": Der bør desuden forskes i, hvorvidt kortformede, hyperstimulerende indholdsmønstre medfører varige ændringer i børns opmærksomhedsspænd, evne til fordybelse og kognitive funktioner.

Vi håber, at denne opdaterede liste kan være en hjælp i det videre arbejde og står til rådighed for eventuelle spørgsmål.

På vegne af forslagsstillerne

Med venlig hilsen

**Dr. Imran Rashid**

Specialist in Family Medicine, Keynote Speaker, Bestselling author and Serial entrepreneur

På vegne af forslagsstillerne