



Til
Norsk forening for allmennmedisin
Norsk barnelegeforening
Norsk barne- og ungdomspsykiatrisk forening
Norsk nevrologisk forening
Norsk oftalmologisk forening
Norsk psykiatrisk forening
Norsk samfunnsmedisinsk forening
Praktiserende spesialisters landsforening

Deres ref.:

Vår ref.: HSAK202500550

Dato: 12-06-2025

Høring - Nasjonale råd om skjermbruk blant barn, unge og foresatte

Legeforeningen har fra Helsedirektoratet mottatt høring av Nasjonale råd om skjermbruk blant barn, unge og foresatte.

Rådene er utarbeidet på oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet, og har som mål å belyse sammenhengen mellom skjermbruk og helseutfall, samt å fremme en balansert bruk av digitale medier på fritiden – definert som tid utenom barnehage, skole, skolearbeid og jobb.

Oppdraget fra departementet var å utvikle kunnskapsbaserte råd som kan bidra til å fremme god helse og forebygge uhelse blant barn og unge. Rådene balanserer ulike betydninger av skjermbruk, og viser at å jobbe med barn og unges skjermbruk er en viktig del av folkehelsearbeidet. Det er et sterkt ønske fra ulike aktører å få tydelige råd om barns skjermbruk fra norske helsemyndigheter. Foreldre, lærere og helsepersonell etterspør klare råd om hvordan de kan bistå barn og unge i å navigere i en digital hverdag og bidra til å sikre en balansert skjermbruk.

Rådene er utarbeidet for å:

- Fremme balansert skjermbruk der barn og unge ikke utestenges fra det digitale livet, men får støtte til å finne en sunn balanse mellom digitale aktiviteter og andre hverdagsaktiviteter, inkludert å belyse sammenhengen mellom skjermbruk og helseutfall som søvn, psykisk helse, fysisk aktivitet og sosialt samspill.
- Gi råd om tidsbruk, innhold og kontekst ved bruk av skjerm.
- Være et faglig grunnlag for å utvikle praktiske verktøy som kan brukes av foresatte, helsepersonell og andre fagpersoner som arbeider med barn og unges helse og utvikling, for å støtte en trygg og bevisst skjermbruk på fritiden.

Rådene er publisert som gjeldende nasjonale faglige råd, men kan bli endret etter at høringsperioden er avsluttet og innspillene er vurdert.

Denne høringen skal behandles av Fagstyret.



**DEN NORSKE
LEGEFORENING**

Les mer på siden til [Helsedirektoratet](#).

Dersom høringen virker relevant, bes det om at innspill sendes til Legeforeningen innen **28. september 2025**. Det bes om at innspillene lastes opp direkte på Legeforeningens nettsider.

Høringen finnes på [Legeforeningen.no](#) under [Legeforeningens politikk – Høringer](#)

Med hilsen

Den norske legeforening

Marlene Havn Sæther
rådgiver helsepolitikk
høringskoordinator