September 2026

Barn 13-18 år

Myndighetenes anbefalinger om skjermbruk for barn i alderen 13-18 år



Bufdir Helsedirektoratet Medietilsynet Utdannings-direktoratet POLITIET

Målet med anbefalingene er å hjelpe barn og familier med å finne en god balanse for bruk av skjerm, og å støtte foreldre i å utvikle barnas skjermvaner på en måte som reduserer risiko og sikrer trygg bruk.

Bakgrunn for anbefalt skjermtid

Bakgrunnen for anbefalt skjermtid på fritiden er at barnas skjermbruk ikke skal gå utover andre ting i hverdagen, som søvn, fysisk aktivitet, skolearbeid, lek, måltider og tid sammen med andre.

Det er viktig å være klar over at generelle anbefalinger er veiledende og alltid må tilpasses barn og familier.

Skjermbruk for ungdom 13-18 år

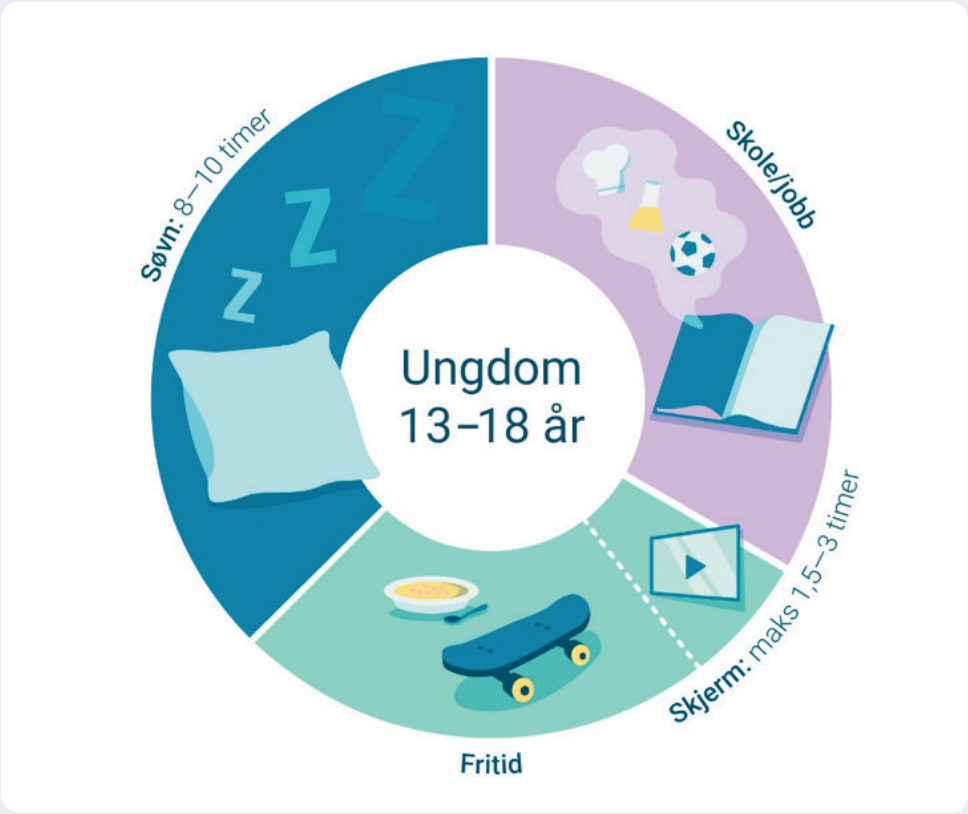
For ungdom i alderen 13 til 18 år anbefales det maks 1,5–3 timer skjermtid per dag utenom skole, gjerne mindre.

Tenk at skjermtiden bør følge ungdommens alder, slik at en 13-åring har mindre skjermtid enn en 18-åring.

Ungdom utvikler seg best sammen med andre. Når tiden foran skjerm begrenses, får ungdommen mer tid til å være fysisk aktiv og sosial med andre.

Anbefaling om skjermbruk

Barn 13-18 år



Myndighetenes anbefalinger om skjermbruk handler først og fremst om vaner over tid. Skjermbruken kan variere fra dag til dag, og det er forskjell på å bruke en skjerm alene i flere timer og å spille eller se på film sammen med venner og familien.

Risikoer på nett

Ungdom kan virke digitale og selvstendige, men de er mer påvirkelige enn voksne og har mindre erfaring med å vurdere innhold, risiko og konsekvenser. Derfor er de også mer sårbare når de er på digitale plattformer.



Mange apper, sosiale medier og spill er designet for å holde på brukeren lengst mulig, med endeløs scrolling, belønninger, «streaks» og varsler. Det kan gjøre det vanskelig å stoppe og føre til mer skjermtid enn planlagt. Algoritmene som styrer mange sosial medier, kan også være en risiko ved at de anbefaler mer av det samme innholdet. For eksempel kan én video om kropp eller slanking raskt følges av en strøm av lignende innhold. Ungdom kan også eksponeres for ubehagelig innhold, som vold og porno, og for kroppspress og sammenligning med andre. Vær også oppmerksom på bruk av penger i gaming, som kjøp i spill og «lootbokser».

En del plattformer kan øke risikoen for digitale overgrep, og for at barn kommer i kontakt med kriminelle nettverk, skadelige nettmiljøer eller noen som utgir seg for å være andre. Det er også viktig å være klar over at enkelte plattformer brukes til salg av narkotika, som i lukkede grupper på Snapchat og på krypterte apper som Signal, Telegram og Whatsapp. Det gjelder sosiale medier som Snapchat og Discord, nettsider som Chatroulette, meldingsapper som WhatsApp og spillplattformer med chatfunksjon som Roblox og Fortnite.

Barn i alderen 13–15 år er særlig utsatt for seksuell utnyttelse ifølge Kripos. Både gutter og jenter er ofre. Jenter er overrepresentert i statistikken, men det er flere gutter enn jenter som utsettes for seksuell utpressing med krav om penger.

Trygg nettbruk

Myndighetene anbefaler at foreldre sørger for at ungdom følger aldersgrenser for sosiale medier og begrenser bruk på plattformer som TikTok, Snapchat, Instagram, Facebook og WhatsApp.

Før du gir ungdommen egen telefon og tilgang til sosiale medier og meldingstjenester, er det viktig at dere snakker sammen om å være trygg på nettet. Du kan snakke om å ha lukket profil, hva som er greit å dele om seg selv på nett og forklare at det ikke er greit å dele bilder av andre uten lov.

De fleste ungdommer forteller foreldrene sine lite om det de opplever på nett. Oppfordre derfor ungdommen til å si ifra om noe føles ubehagelig eller skremmende. Vis at det er trygt å fortelle, også hvis de har opplevd ugrei kontakt med andre eller har gjort noe de angrer på. Følg med ved å være nysgjerrig og til stede, og spør jevnlig hva de gjør, ser på og spiller, og hvem de gjør det sammen med.

Foreldrekontroll kan sette rammer for tidsbruk, innhold og kjøp i apper og spill. I tillegg kan ungdommen bruke egne innstillinger, som å skru av unødvendige varsler og sette tidsgrenser. Sjekk aldersgrenser, og sett deg inn i hvordan appene og spillene fungere og hva de inneholder. Sett opp innstillingene sammen.

Aldersgrenser på film, serier og spill skal beskytte mot skadelig innhold, men aldersgrensene sier ikke nødvendigvis noe om hva som egner seg for barn. Bruk aldersgrenser som en veiledning, og vurder selv hva som passer for ditt barn, noen tåler mindre skremmende innhold enn andre.

Gode vaner

La måltider og felles aktiviteter være skjermfrie. Som forelder kan du gå foran med et godt eksempel ved å legge bort telefonen før du setter deg til bords. Legg gjerne mobilen litt unna. Når du må reise deg for å sjekke den, er det ofte lettere å la den ligge litt til. Dette kan være et nyttig grep for hele familien.

Unngå at ungdommen bruker skjerm den siste timen før leggetid, og hold soverommet skjermfritt for å gjøre det lettere å roe ned og sovne.

Husk at store deler av ungdommers liv foregår digitalt. Gjør det til en vane å spørre hva de følger med på, hvem de skriver med og hva de spiller, på samme måte som du spør hva som har skjedd på skolen eller trening.

Vær bevisst på hva du deler om ungdommen din på nett, og spør alltid om tillatelse først. Foreldre skal verne barnets personvern, gi barnet økende medvirkning etter alder og modenhet, og respektere barnets ønske om at det ikke publiseres bilder, film og lydopptak.

Ungdoms skjermbruk i skole

Utdanningsdirektoratet (Udir) har laget råd for god digital praksis i skolen. Skolen skal bruke trygge løsninger som ivaretar elevens personvern. På ungdomsskolen og i videregående skole anbefaler Udir et «ikke tillatt-filter» som blokkerer innhold man ikke ønsker.

Skolen skal bruke skjerm på en måte som er tilpasset elevenes alder og modenhet. Det betyr blant annet at skolen ikke kan vise filmer eller tv programmer med høyere aldersgrense enn elevenes alder uten samtykke fra foreldre.

Udir anbefaler å strengt regulere bruk av private mobiltelefoner og smartklokker i undervisningen i ungdomsskolen (8.–10. trinn). Som hovedregel bør skolen være mobilfri også i friminuttene. Selv om elevene på ungdomsskolen er eldre enn barneskoleelevene, tilsier hensynet til færre forstyrrelser og styrket skolemiljø at mobile enheter reguleres strengt.

For videregående elever anbefaler Udir å strengt regulere bruk av private mobiltelefoner og smartklokker i undervisningstiden. En streng inngripen i friminutt og pauser vil etter Udir sitt syn ikke være proporsjonal, av hensyn til elevenes modenhet og alder. Hensynet til lærings- og skolemiljøet kan likevel begrunne enkelte restriksjoner, også i friminutt.

Anbefaling om skjermbruk

Barn 13-18 år

Takk for at du tok deg tid til å sette deg inn i våre anbefalinger.

Les mer på foreldrehverdag.no/skjerm