

Europeisk folkehelseuke 08.05.26

# Fanget i feeden

Hvordan påvirker design barn og unges bruk av sosiale medier?

Mari Velsand,  
direktør i Medietilsynet

 Medietilsynet





ΚΑΠΠΑ  
ΔΕΛΔΥ

snapbook

ΚΑΠΠΑ ΔΕΛΔΥ

A photograph of two young women with long brown hair, wearing dark blue winter jackets and red scarves, looking at a purple smartphone held by the woman on the right. They are standing in front of a white tiled wall with dark grout. The woman on the left is smiling, while the woman on the right is looking down at the phone.

**Trygg digital oppvekst**



# Redaktørstyrte medier

**NRK**

**2**

**VG**

**Dagbladet**

**Aftenposten**

**Radio  
Norge**

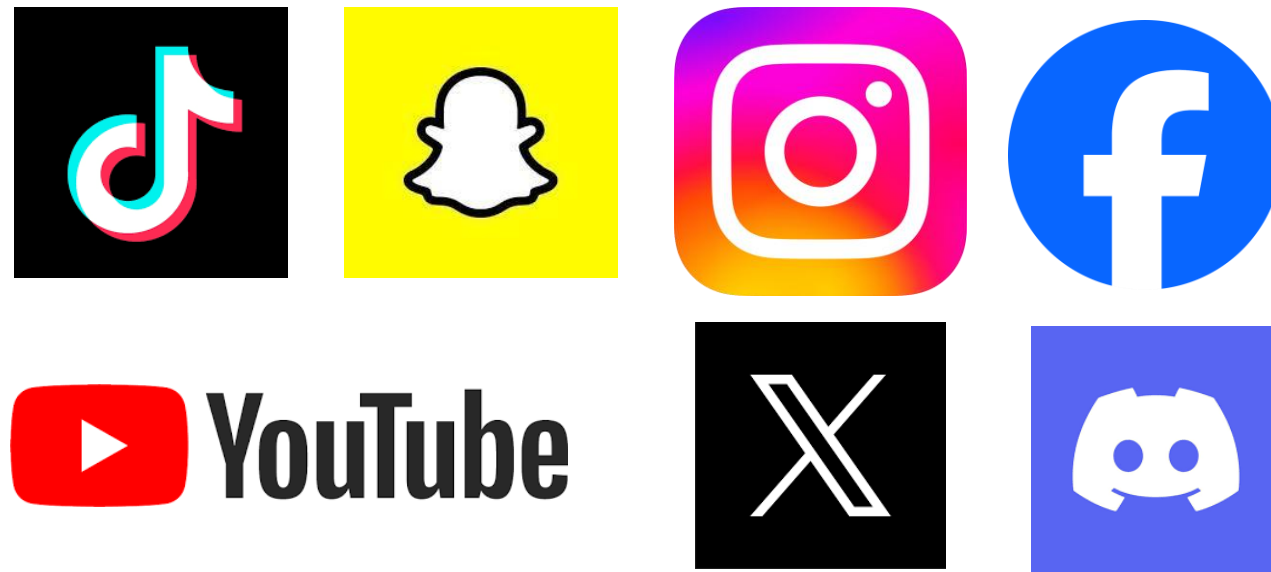
**4**

**KLASSEKAMPEN**

vårt  land



# Sosiale medier




13 -16 år

«Alle» er på sosiale medier **100**

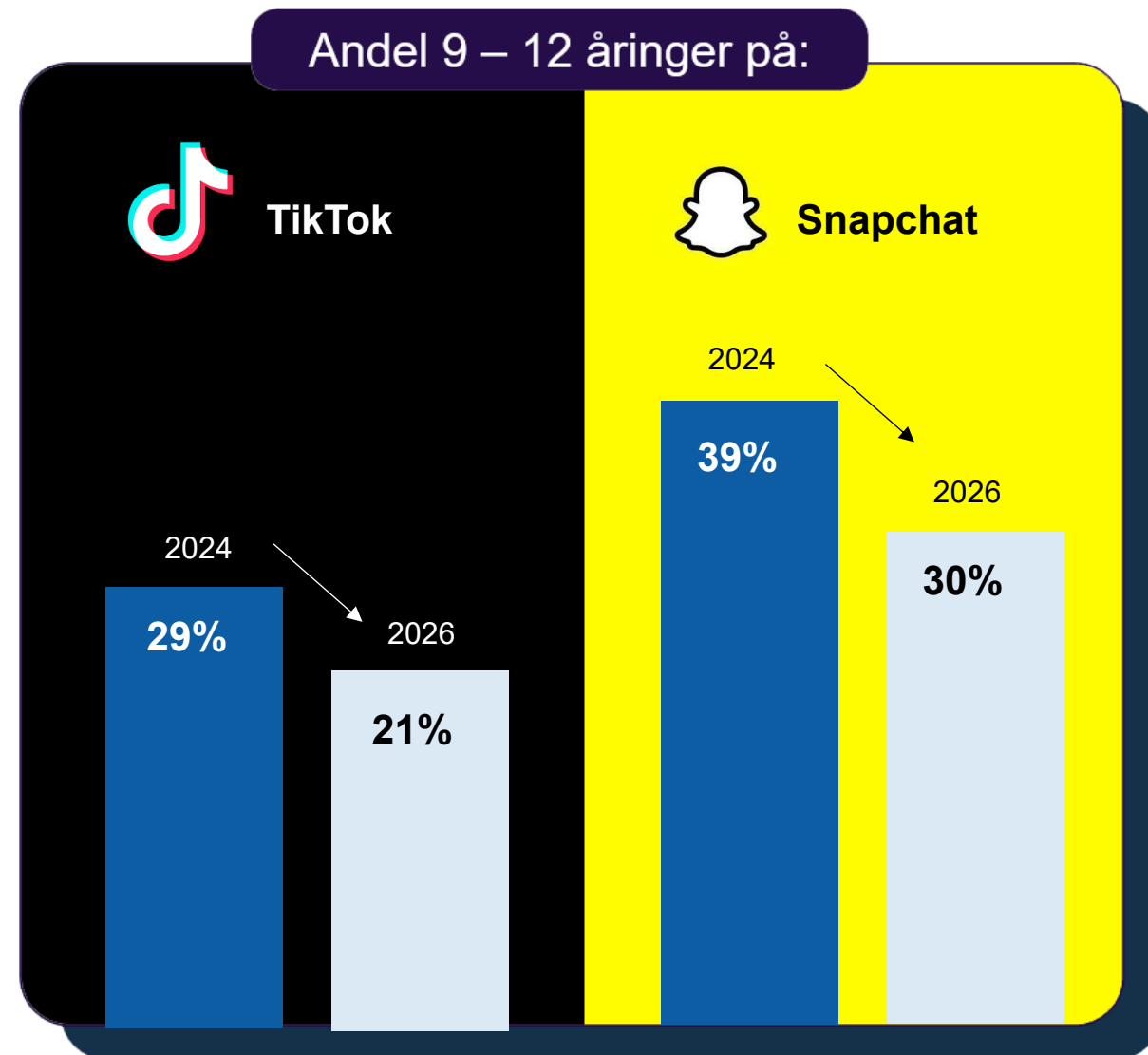
9 -12 år

Mange er på sosiale medier -

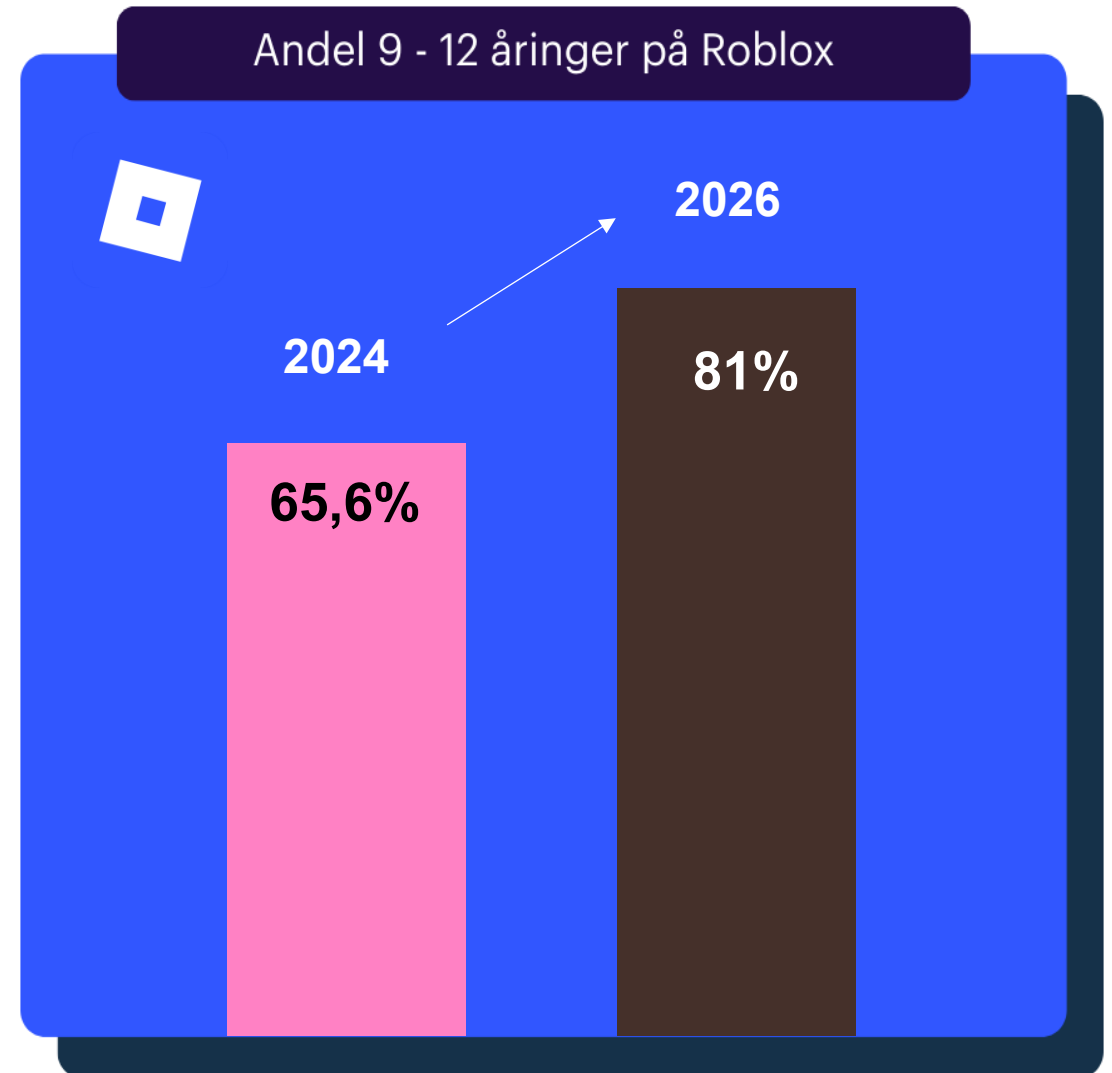
men nedgang fra 2024 



Bruken av Snapchat og Tiktok går ned blant de yngste...



... men stadig flere av de yngste bruker spillplattformen Roblox.



Hundrevis av videoer  
– til alle døgnets tider

Ungdommer ser

200 – 400 videoer

på **TikTok** hver dag

«Når jeg gleder meg mer til å komme hjem og være på TikTok og scrolle enn å gjøre noe annet, da tenker jeg at det kanskje er litt mye.»

Jente, 14 år

«Jeg tenker ofte at jeg bare skal bruke noen få minutter, men så går det plutselig mye lenger enn planlagt. Én video fører til den neste fordi de er morsomme, og før jeg merker det har det gått en time.»

Gutt, 14 år



Mange er mer «på» enn de ønsker selv

4 av 10

skulle ønske de brukte **mindre** tid på sosiale medier.

«Det kan bli litt press hvis du er den eneste i klassen eller i en gruppe som ikke har en eller annen app. Da føler du deg litt utenfor.»

Jente, 14 år

«Når alle andre har det, er det rart å ikke være der.»

Jente, 15 år



# Bruken påvirker søvnen

# 28%

sier de **ikke** får nok søvn  
på grunn av sosiale medier.

*Det er ikke rart, man chatter på kveldene for da har det gått en hel dag og da har man masse å snakke om*

Jente, 15 år

*Jeg har ikke følt at selve søvnen min er verre, men jeg legger meg senere fordi jeg blir sittende på mobilen. Døgnrytmen min er litt 'fucka'.*

Jente, 14 år



*Jeg sender masse snapper på kvelden på grunn av streaks, og når jeg våkner opp, så har jeg gjerne 50 til 60 stykker som har svart meg tilbake.*

Gutt, 14 år

*Hvis man har en pause eller venter på noe, så er det første man gjør å ta opp mobilen. Jeg føler at jeg er avhengig*

Jente, 15 år

*Hvis du ikke har Snapchat, mister du litt oversikten over hva som skjer*

Jente, 15 år



# Hva tar vi med oss fra undersøkelsene?

01

Design og funksjoner i sosiale medier er laget slik at brukerne «dras inn og holdes fast».

02

Dette gjør det vanskeligere å kontrollere egen bruk og kan bidra til opplevd avhengighet.

03

Teknologiselskapene må pålegges større ansvar for at tjenester barn og unge bruker, ikke har skadelig design.

04

Aldersgrenser må settes ut fra om design, funksjoner og innhold kan være skadelig for barn og unge.



Sjekk kampanjen  
«Noen tjener mye  
på at du scroller  
mer»



Les hele rapporten  
«Fanget i feeden»



Kilder: Verian, Analyse&tall, Medietilsynet



UNG  
.NO