center for sociale medier, tech og demokrati | digitaliserings ministeriet

Vidensnotat

Børne- og ungeliv i et digitaliseret Danmark



Indsigter fra Alliancen for et tryg og godt digital børne- og ungeliv

Danmark indtager en førerposition blandt verdens mest digitaliserede nationer. Denne digitale transformation har fundamentalt omformet danske børn og unges hverdag – med både positive og negative konsekvenser. Smartphones og sociale medier udgør i dag en uadskillelig del af hverdagen for langt størstedelen af danske børn og unge. Børn og unge bliver yngre og yngre, når de lukkes ind i de digitale rum. Det har medført omfattende ændringer i, hvordan de kommunikerer, lærer, får underholdning og danner sociale relationer. Samtidig rejser denne udvikling væsentlige spørgsmål om børn og unges fysiske og mentale trivsel, og om børn og unge i dag er tilstrækkeligt beskyttet mod de digitale tjenesters skyggesider. Som et svar på disse udfordringer har regeringen i samarbejde med Børns Vilkår, Red Barnet, Dansk Ungdoms Fællesråd og KL etableret *Alliancen for et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv.*

Dette vidensnotat belyser aktuelle tendenser om børn og unges digitaliserede hverdag og om hvordan forældre navigerer i det digitale forældreskab.

Danske børn og unge får smartphones og sociale medier tidligere og tidligere

Debutalderen for, hvornår børn og unge i Danmark får deres første smartphones har i en lang årrække været faldende, og danske børn får smartphones i en stadig tidligere alder. Den samme tendens gør sig gældende for, hvornår de får deres første profiler på sociale medier.

Fakta

Hvor gamle er danske børn og unge, når de har deres digitale debut?

Debutalderen for hvornår børn og unge får smartphones er faldende. I dag er børn i gennemsnit **8,26 år,** når de får deres første smartphone. Til sammenligning så var de unge, som i dag er 18-25 år, i gennemsnit **11,21 år** da de fik deres første smartphone. En lignende tendens ses også i, at danske børn og unge i Danmark debuterer på sociale medier tidligere og tidligere.

Knapt halvdelen af børn har en profil på sociale medier, når de fylder 10. Inden danske børn og unge fylder 13 år, som er den officielle aldersgrænse for de fleste store platforme, har **stort set alle** (94 pct.) en profil på sociale medier.

63 pct. af børn i 4. klasse og **74 pct.** af børn i 7. klasse angiver, at *"at være på mobilen"* er blandt de aktiviteter, de bedst kan lide at lave efter skole.

Kilde.: Konkurrence- og forbrugerstyrelsen (2025) og Børns Vilkår (2024)

Under hver tredje forælder oplever, at det er nemt at finde råd og vejledning til det digitale forældreskab

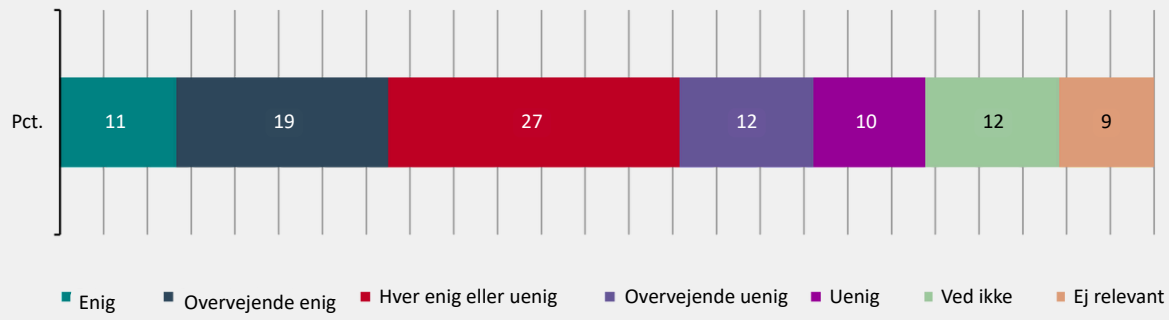
Den digitale udvikling går stærkt, og danske børn og unges digitaliserede hverdag er i dag milevidt fra den barndom, som deres forældre havde. Derfor kan det være svært for forældre at vide, hvordan de skal gribe det digitale forældreskab an.

På trods af, at flere myndigheder og civilsamfundsorganisationer udarbejder råd og vejledninger til forældre, viser tal fra Center for sociale medier, tech og demokrati, at den hjælp ikke når alle forældre. **Under hver tredje** forælder oplever (11 pct. er "enig" og 19 pct. "overvejende enig" i), at det er nemt at finde råd og vejledning til at sætte rammer for og håndtere dilemmaer omkring deres børns digitale liv jf. figur 1**.**

De tal peger på et fortsat behov for, at aktører på området såsom myndigheder, civilsamfundsorganisationer, sundhedspersonale, skoler og institutioner og foreningslivet arbejder sammen om at klæde forældre på til det digitale forældreskab.

Figur 1

Hvor enig eller uenig er du med følgende udsagn: "Det er nemt at finde råd og vejledning til, hvordan jeg skal sætte rammer og håndtere dilemmaer omkring mit barns/mine børns digitale liv"



Anm.: Forældre til børn i alderen 1-17 år, n = 853

Kilde.: Data er indsamlet af Norstat for Center for sociale medier, tech og demokrati i november 2024

Blot hver anden forælder har god indsigt i deres børns digitale liv. Ifølge 39 pct. af unge ved deres forældre *slet ikke* eller *kun lidt* af det de laver online.

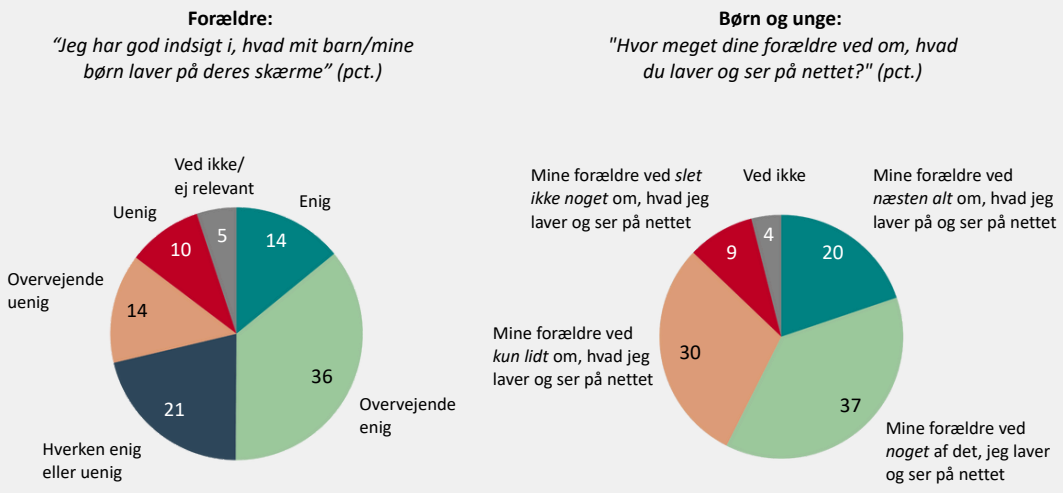
Børn og unges digitale liv foregår som oftest på deres egne devices. Derfor kan det for nogle forældre i dag være svært at følge med i deres børns digitale liv og gennemskue, hvad de laver, når de er online.

Hver fjerde (24 pct.) danske forælder til teenagere i alderen 13-17 år er "uenige" eller "overvejende uenige", at de har god indsigt i, hvad deres børn laver på deres skærme, jf. figur 2. Halvdelen oplever at have god indsigt.

Spørger man de unge selv, tegner der sig et lignende billede. **39 pct.** af de 13-17-årige svarer, at deres forældre "slet ikke ved" eller "kun ved lidt" om, hvad de laver på nettet, mens **57 pct.** svarer, at deres forældre kun "ved noget" eller "næsten alt" af det, de laver online. Lignende tal finder Børns Vilkår i en undersøgelse fra 2023, som viser, at **tre ud af ti** elever i 5. klasse (29 pct.) og **fire ud af ti elever** i 8. klasse (42 pct.) oplever, at deres forældre i "mindre grad" eller "slet ikke" forstår, hvad de laver online.

Figur 2

Forældres oplevelse af indsigt i deres børn og unges digitale liv sammenlignet med de unges



Anm.: Forældre som har børn i alderen 13-17 år, n = 487; Børn og unge i alderen 13-17 år, n = 997
Kilde.: Norstat for Center for sociale medier, tech og demokrati (2024), Voxmeter for Medierådet for børn og unge og Center for sociale medier, tech og demokrati (2024)

To ud af tre (66 pct.) forældre oplever, at det er nemt at tale med deres barn om deres digitale liv mens **13 pct.** er "overvejende uenig" eller "uenig" i dette. **44 pct.** af forældre svarer, at det kan svært at gennemskue, hvem deres barn har kontakt med på sociale medier og/eller i digitale spil.

Lidt over hvert femte forældre har ingen aftaler eller regler for deres børns digitale liv og skærmbrug – og kun 12 pct. har aftaler med deres børn om forældrenes egen skærmtid.

Hvordan etablerer man gode rammer omkring skærmtid – både for børn, unge og for de voksne? Den udfordring står de fleste børnefamilier i dag med.

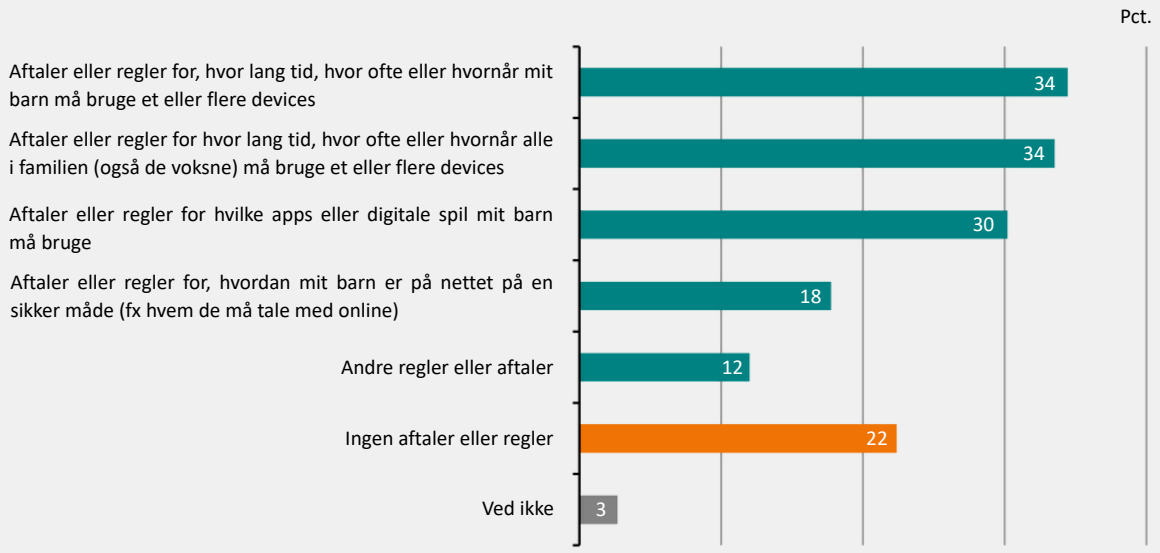
Hver tredje forælder til børn i alderen 1-17 år (34 pct.) har lavet aftaler om eller sat regler for deres barns skærmtid, mens **hver tredje** (34 pct.) har lavet aftaler om eller sat regler for, hvilke apps eller digitale spil, som barnet må bruge jf. figur X. **Lidt over hver femte** forælder (22 pct.) har ikke sat nogle rammer for deres barns digitale liv og skærmbrug.

En undersøgelse fra organisationen Skole og Forældre (2025) viser ligeledes, at **hver fjerde** (25 pct.) forælder til børn i folkeskolen ikke sætter nogen tidsbegrænsning for deres barns forbrug af skærme derhjemme, mens **23 pct.** støtter barnet i selv at kunne sætte en tidsbegrænsning.

Tal fra Center for sociale medier, tech og demokrati viser samtidig, at **knapt hver tredje** (31 pct.) forælder til børn og unge i alderen 1-17 år oplever, at det er svært at holde fast i aftaler og regler for deres barns digitale liv, mens **32 pct.** af forældre oplever, at deres barns digitale forbrug eller skærmvaner er kilde til uenighed eller konflikt.

Figur 3

Har I aftaler eller regler i jeres familie for, hvornår og hvordan børn må bruge skærme, være på sociale medier eller spille digitale spil, fx en skærmpolitik?



Anm.: Forældre til børn i alderen 1-17 år, n = 853
Kilde.: Norstat for Center for sociale medier, tech og demokrati (2024)

På tværs af klassetrin ses der en tendens til, at **forældre i højere grad sætter regler for drengenes skærmbrug sammenlignet med pigernes**. Det viser Skolebørnsundersøgelsen for 2022 fra Institut for folkesundhed v. SDU. Samtidig viser undersøgelsen, at piger i 9. klasse har et højere dagligt tidsforbrug af sociale medier **(190 min. på hverdage)** sammenlignet med drenge **(141 min.)**, mens flere drenge bruger tid på digitale spil **(159 min. på hverdage)** sammenlignet med piger **(70 min.)**.

I langt de fleste familier går aftaler og regler udelukkende på børn og unges digitale vaner og ikke på de voksnes. Blot **12 pct.** af forældre svarer, at de har aftaler eller regler omkring skærmbrug for alle i familien, herunder også de voksne. Dog svarer **43 pct.** af forældre til folkeskolebørn, at de er bevidste om selv at være rollemodel for brug af skærme i hjemmet (Skole og Forældre, 2025).

En undersøgelse som Epinion har lavet for DR Ultra og ON (2025) viser, at **tre ud af fire børn** (75 pct.) i alderen 9 til 14 år har oplevet, at det kan svært at komme i kontakt med en forælder, fordi de sidder med deres telefon. **45 pct.** synes, at deres forældre bruger for meget tid på deres telefoner, når de er sammen.

Fakta

Skærmbrug kan have konsekvenser for børn og unges søvn

Skærmtid og særligt brug af skærm op til sengetid og om natten har en negativ indvirkning på mængden og kvaliteten af børn og unges søvn. Det viser en litteraturgennemgang af forskning på området foretaget af Sundhedsstyrelsen.

Eksempelvis ses der for de 13-15-årige en sammenhæng mellem digitale enheder i soveværelset og kortere søvn, mens brug af fjernsyn og tablets for børn under 5 år også ser ud til at hænge sammen med kortere søvn for de små.

Blandt elever i 9. klasse svarer **63 pct.** af piger og **59 pct.** af drenge, at de bruger skærm efter sengetid hver nat eller de fleste nætter. Det samme svarer **25 pct.** af piger og **22 pct.** af drenge i 5. klasse.

Kilde: Sundhedsstyrelsen (2024), Statens Institut for Folkesundhed og SDU (2023)

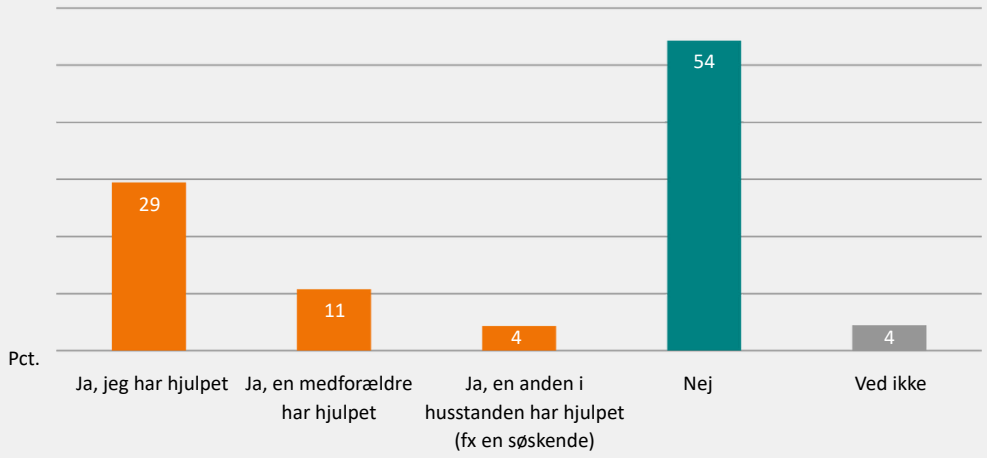
Fire ud af ti forældre har hjulpet deres børn med at omgå sociale mediers aldersgrænser

Når digitale devices flytter ind på børneværelset giver det børn og unge nye muligheder for at lære, lege, opbygge og vedligeholde fællesskaber og sociale relationer og få digitale kompetencer. Men det medfører også en risiko for, at børn og unge påvirkes negativt af de digitale tjenesters skyggesider, og at deres rettigheder og grænser overskrides.

44 pct. af forældre til børn og unge i alderen 1-17 år medgiver, at de enten selv **(29 pct.),** at en anden i husholdningen eksempelvis en medforælder **(11 pct.)** eller at en anden i husstanden eksempelvis en søskende **(4 pct.)** har hjulpet deres børn med at omgå aldersgrænser på sociale medier jf. figur 4.

Figur 4

Har du, en medforælder eller en anden i husstanden prøvet at hjælpe et eller flere af dine børn med at lave en profil på eller tilgå et socialt medier før barnet var den alder som er aldersgrænsen på det sociale medie?



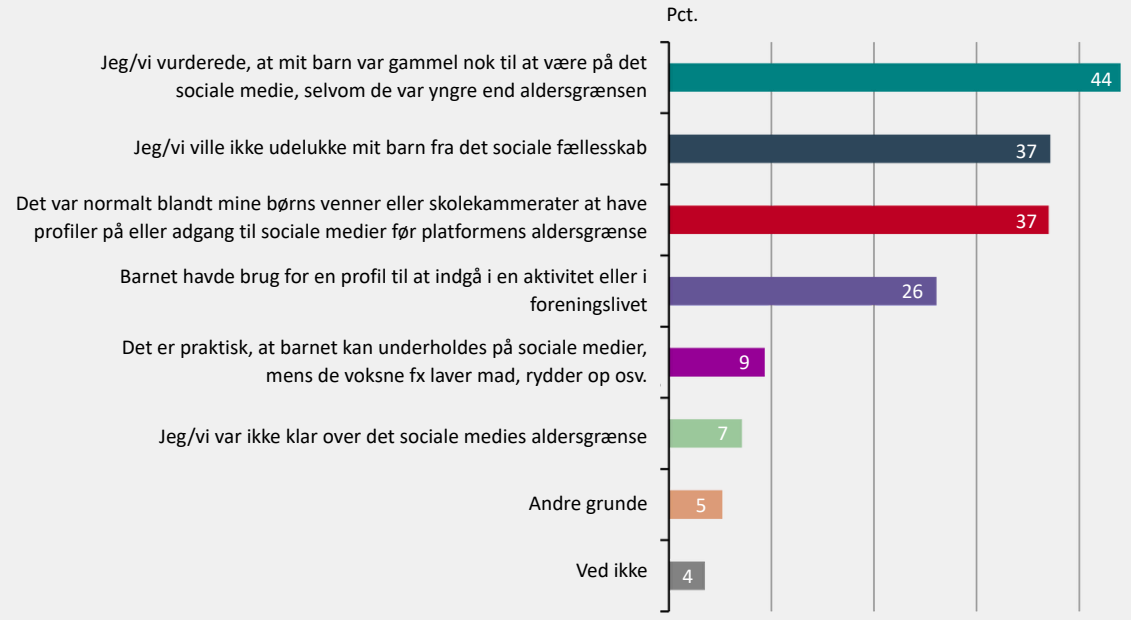
Anm.: Forældre til børn i alderen 1-17 år, n = 1011
Kilde.: Norstat for Center for sociale medier, tech og demokrati (2024)

Når man spørger forældrene om årsagerne hertil svarer godt **hver tredje** (37 pct.), at det er normaliseret blandt venner og skolekammerater, mens godt **hver tredje** (37 pct.) ikke ville udelukke deres børn og unge fra det sociale fællesskab. **Hver fjerde** (26 pct.) svarer, at deres barn havde brug for en profil for at indgå i en aktivitet eller i foreningslivet. Samtidig vurderede **44 pct.** af forældrene, at deres barn var gammel nok til at komme på sociale medier, selvom de var yngre end aldersgrænsen. Blot syv pct. af forældrene svarer, at de ikke var klar over platformenes aldersgrænse på tidspunktet (jf. figur 2).

De tal peger på, at det ikke hovedsageligt er mangel på viden om platformenes aldersgrænser, som gør at børn og unge i Danmark kommer tidligere og tidligere online, men snarere at digitale devices og platforme er blevet en normaliseret og integreret del af et dansk børneliv, og at forældre, som ønsker at udskyde børns digitale debut frygter social eksklusion. Samtidig mener **flere end fire ud af fem** forældre til børn i folkeskolen (84 pct.), at der bør indføres kontrol af den alder, man angiver, når man opretter en profil på et socialt medie (Skole og Forældre, 2025).

Figur 5

Hvad var de primære grunde til, at du eller en medforælder hjalp dit barn med at bruge et socialt medie før platformens aldersgrænse? (sæt gerne mere end et kryds)



Anm.: Forældre til børn i alderen 1-17 år, n = 386
Kilde.: Norstat for Center for sociale medier, tech og demokrati (2024)

Når digitale devices flytter ind på børneværelset, flytter digitaliseringens skyggesider også med

En litteraturgennemgang foretaget af en række danske forskere i 2024, med titlen *Skærmbrug og børn og unges mentale sundhed*, viser, at danske unge har et betydeligt tidsforbrug på skærme og sociale medier. Flere studier finder en sammenhæng mellem skærmbrug og mentale helbredsproblemer. Der mangler dog fortsat forskning, som kan belyse langtidseffekterne af børn og unges digitaliserede hverdag.

Mange børn og unge oplever i dag et socialt pres, som kan gøre det svært at lægge telefonen fra sig igen. Ifølge Skolebørnsundersøgelsen for 2022 har **8 pct.** af børn og unge i 7. og 9. klasse et problematisk forbrug af sociale medier. Piger i 7. klasse scorer højest, hvor **11 pct.** viser tegn på et problematisk forbrugsmønster.

En undersøgelse foretaget af DUF i 2023 viser, at **over en tredjedel** (37 pct.) af unge mellem 16-29 år oplever, at de altid skal være tilgængelige på deres telefon og sociale medier. Samtidig svarer **lidt over halvdelen** af de unge (55 pct.), at de gerne vil bruge mindre tid på sociale medier. **36 pct.** siger, at de føler, at andres liv er bedre end deres, når de er på sociale medier. En undersøgelse af krops-idealer på sociale medier foretaget af Sex og Samfund (2024) viser samtidig, at **over halvdelen** af unge i alderen 15-29 år (54 pct.) synes, at "perfekte" kroppe fylder for meget på deres sociale medier, og at det er svært at leve op til kropsidealerne (60 pct). Samtidig angiver **over en tredjedel** af de unge, at de sammenligner deres krop med andres på sociale medier i "meget høj" eller "høj" grad, mens knapt en tredjedel gør det i "nogen" grad. Blot 14 pct. påvirkes ikke af sammenligningskulturen.

Fakta

Antallet af børn og unge, som udsættes for digitale krænkelser, stiger

En undersøgelse om børn og unges erfaringer med digitale krænkelser fra Red Barnet viser, at **69 pct.** af børn og unge mellem 9 og 17 år har oplevet mindst én digital krænkelse eller noget andet ubehageligt online inden for det seneste år. Det er en markant stigning siden 2021, hvor tallet var 42 pct.. **9 pct.** af børn og unge mellem 9-17 år har oplevet at få delt private eller intime billeder mod deres vilje. Det er en tredobling siden 2021.

Den udvikling kommer til udtryk i de emner, som børn og unge ringer ind med, når de søger hjælp og rådgivning om digitale krænkelser hos Red Barnets SletDet-rådgivning. En nyligt udgivet årsrapport fra SletDet-rådgivning for 2024 viser eksempelvis, at:

- SletDet i 2024 har haft en stigning på **7 pct.** i antal af sager sammenlignet med året før.
- 226 af sagerne omhandlede deling af materiale uden samtykke, hvilket er en stigning på **40 pct.** fra året før. **70 pct.** af de sager omhandlede materiale med seksuelt indhold.
- I **halvdelen** af sagerne (50 pct.) får børn delt intime billeder uden samtykke via Snapchat-platformen, mens omkring **hver tiende** sag hhv. involverer platformene Telegram (11 pct.), TikTok (11 pct.) og Instagram (9 pct.).

Undersøgelsen fra Red Barnet viser også, at **knapt hver tredje** (32 pct.) af børn og unge i alderen 9-17 år har oplevet at se voldsomme billeder eller videoer, som de ikke havde lyst til at se online. Til sammenligning gælder det samme for knapt **hver fjerde** (24 pct.) af unge i alderen 15-29 år og for **hver tiende** (11 pct.) voksne dansker over 15 år ifølge tal fra Center for sociale medier, tech og demokrati. De tal indikerer, at børn og unge i højere grad end voksne rammes af et "hårdt" feed.

Tal fra Mandag Morgen i samarbejde med en række børneorganisationer viser, at mens **over halvdelen (55 pct.)** af børn i 6. og 9. klasse én eller flere gange har oplevet noget online, som de syntes var ubehageligt, så er det **et fåtal** (4 pct.), som er bekymret for at opleve noget ubehageligt igen. Det indikerer, at børn og unge i nogen grad har vænnet sig til, at grænseoverskridende og ubehagelige oplevelser er udbredte, men også normaliseret og forventeligt, når de færdes i digitale rum.

Kilde: Epinion for Red Barnet og Trygfonden (2024), Red Barnet (2025), Nordstat for Center for sociale medier, tech og demokrati (2024). Algoritmer, Data & Demokrati (ADD), Red Barnet, Børns Vilkår og Center for Digital Pædagogik (2023)