

Kommissorium for ekspertgruppen vedrørende drøftelse af småbørn i sammenhæng med skærmb brug og de mulige trivsels- og udviklingsmæssige konsekvenser

Baggrund

Center for Sundhed og Digitale Medier i Sundhedsstyrelsen blev oprettet i 2019, og har til formål at forestå forsknings- og rådgivningsmæssige initiativer om, hvordan den stigende brug af skærm påvirker den mentale og fysiske sundhed hos børn i alderen 0-24 år. Siden 2019 har der pågået en kortlægning af viden om børn og unges skærmb brug i relation til emnerne søvn, fysisk aktivitet, relationer/fællesskaber og stress. Kortlægningen har dannet grundlag for en række anbefalinger, og i 2020 offentliggjorde Sundhedsstyrelsen de første forældrerettede anbefalinger, der indebærer nogle råd til, hvordan man kan finde balancen mellem skærmtid og *ikke*-skærmtid hjemme i familien.

Anbefalinger til forældre med børn i alderen 0-15 år

1. Dit barn bør ikke bruge skærm op til sovetid, da det kan udsætte sovetidspunktet og betyde, at barnet ikke får tilstrækkeligt med søvn
2. Undgå telefon eller tablet i barnets soveværelse i løbet af natten, da skærmmaktivitet om natten kan forstyrre søvnen og forringe søvnkvaliteten
3. Skab variation mellem dit barns skærmmaktivitet og barnets øvrige aktiviteter i løbet af dagen, herunder fysisk aktivitet
4. Interesser dig for dit barns digitale liv og vær opmærksom på barnets eventuelle bekymringer for at stå uden for fællesskabet eller for at gå glip af noget online
5. Lav aftaler om skærmb brug i familien, som gælder både barn og voksen, og hav en løbende dialog om hvor meget skærmen bruges og til hvilke formål
6. Forældre bør være opmærksomme på eget forbrug af skærm i samvær med barnet, da individuelt skærmb brug kan påvirke forældre-barn relationen negativt

Kortlægningen gav ikke anledning til anbefalinger med tidsangivelser, men Sundhedsstyrelsen ønsker forsat at følge udviklingen, og ønsker i det fremadrettede arbejde (2023-2026) bl.a. at fokusere på de helt små børns (0-2 år) skærmaktivitet.

Skærmbrug og forskningen på området udvikler sig hastigt, og siden de ovenfor beskrevne kortlægninger er der kommet ny viden, der bl.a. viser, at det kan svække de helt små børns kognitive evner på sigt, når de eksponeres for en skærm. Samtidigt diskuteres studierne kvalitativt blandt forskerne. Det giver anledning til, at Sundhedsstyrelsen nedsætter en ekspertgruppe med ønsket om at drøfte det nuværende vidensgrundlag, og i samråd med eksperterne, vurdere, om Danmark skal følge WHO og en række andre landes anbefaling om, at fraråde skærm til børn under to år (bl.a. Norge, Frankrig, Australien, New Zealand, Canada, USA).

Begrebet ”Skærmbrug” refererer til aktiviteter, hvor barnets øjne er rettet mod med en tablet, computer eller mobiltelefon. Det betragtes eksempelvis ikke som skærmbrug, når barnet lytter til musik via de nævnte devices.

Ekspertyperne er bredt repræsenteret med viden om bl.a. småbørns syns- og sprogudvikling, fysiologisk, socioemotional samt neurologisk udvikling, og de skal medvirke til at rådgive om, og kvalificere Sundhedsstyrelsens arbejde vedr. de mulige konsekvenser, der kan være forbundet med at eksponere 0-2årige børn for en skærm.

Formål

Gruppen skal opnå indblik i vidensgrundlaget for de mulige trivsels- udviklingsmæssige konsekvenser, der kan være ved at lade det lille barn kigge på en skærm. Der er en opmærksomhed på, at de mulige konsekvenser ikke nødvendigvis er afledt af selve skærmaktiviteten, men i stedet kan forklares med, at aktiviteten forskyder andre trivsels – og udviklingsfremmende aktiviteter hos/for barnet.

På baggrund af indlæg fra eksperterne på det første møde og arbejdsgruppens efterfølgende drøftelse, vil der herefter blive udarbejdet et opsamlingsnotat. Notatet vil kort gennemgå de trivsels- og udviklingsfremmende aktiviteter, som er centrale i barnets tidlige leveår.

Arbejdsgruppens opgaver

Det er ønsket, at Sundhedsstyrelsens skærpede fokus på de 0-2 årige børn, skal kvalificeres yderligere gennem en drøftelse af en bredt sammensat gruppe af fageksperter. Arbejdsgruppen skal bidrage til at belyse forhold, som er centrale og afgørende for det lille barns kognitive, socioemotionelle, fysiologisk og motoriske udvikling m.v. – og hvordan disse forhold potentielt kan blive påvirket direkte eller indirekte, hvis barnet bliver eksponeret for underholdning fra en skærm i løbet af dagen.

Arbejdsgruppen skal således se på:

- omfanget af 0-2 årige børn der bliver eksponeret for underholdning fra skærm, herunder tidsforbrug
- mulig social ulighed i forbindelse med skærmaktivitet i småbørnsfamilier
- forhold som er centrale/afgørende for det lille barns udvikling og trivsel
- vidensgrundlaget samt drøftelse og vurdering af eventuel aldersdifferentiering

Arbejdsgruppen skal rådgive ved at drøfte vidensgrundlaget for en eventuel anbefaling der fraråder, at 0-2årige børn bliver eksponeret for en skærm, eller om en eventuel anbefaling alternativt vil være baseret på et forsigtighedsprincip. Herudover skal arbejdsgruppen bidrage med at kvalificere et opsamlingsnotat, der forventes at:

- identificere centrale fysiologiske, kognitive, socioemotionelle og neurologiske, udviklingsfremmende forhold og/eller aktiviteter for det 0-2 årige barn på kort og lang sigt
- identificere de mulige fysiologiske, kognitive, socioemotionelle og neurologiske, udviklingsmæssige konsekvenser, der kan være forbundet med at eksponere det lille barn for en skærm samt
- vurdere vidensgrundlaget for en eventuel anbefaling

Habilitet

Det er en forudsætning for at deltage i arbejdet, at man som medlem ikke har habilitetsproblemer. Der skal således afgives habilitetserklæring forud for første møde i henhold til Sundhedsstyrelsens politik på området. Habilitetserklæringer offentliggøres på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

Ekspertgruppens sammensætning

Arbejdsgruppen består af følgende repræsentanter:

- Albert Gjedde, professor emeritus, Institut for Neurovidenskab og Farmakologi, Københavns Universitet
- Cathrine Lawaetz Vimmelmann, lektor, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet
- Dorthe Bleses, professor, Institut for Kommunikation og Kultur – Lingvistik, Aarhus Universitet
- Line Kessel, overlæge og klinisk forskningslektor i Oftalmologi, Region Hovedstaden
- Mette Væver, professor, leder af Institut for Tidlig Indsats og Familieforskning, Københavns Universitet
- Signe Boe Rayce, seniorforsker, Folkesundhedsvidenskab, VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd
- Trine Flensborg-Madsen, professor, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet
- Niels Sandø Pedersen, Enhedschef i Sundhedsstyrelsen
- Maja Bæksgaard Jørgensen, Sektionsleder i Sundhedsstyrelsen
- Jens Kristoffersen, Specialkonsulent i Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen kan løbende inddrage øvrig faglig ekspertise efter behov.

Ekspertgruppens møder

Sundhedsstyrelsen udarbejder oplæg og/eller skriftligt materiale til møderne, som arbejdsgruppen drøfter og kvalificerer. Der forventes afholdt 2-3 møder i arbejdsgruppen i perioden maj 2023 til september 2023.

Arbejdsgruppen kan bistå Sundhedsstyrelsen med skriftlige bidrag. Arbejdet afsluttes med en endelig udgave af opsamlingsnotatet.