

Fem tommelfingerregler for et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv

Alliancen for et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv

Fem tommelfingerregler for et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv

Forældre bør spille en central rolle i deres børns og teenagers digitale liv.

De kan være med til at sætte meningsfulde rammer og er samtidig som regel de nærmeste voksne til at have en tillidsfuld dialog med deres børn og unge om det, de oplever online – på godt og ondt. Der findes i dag vejledninger om de samme emner fra forskellige afsendere.

I denne guide har *Alliancen for et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv* samlet nogle af de anbefalinger, der går igen, og som derfor kan tjene som fem overordnede tommelfingerregler. De skal læses som et afsæt, som den enkelte familie kan bruge til at skabe tryggere rammer om børn og unges digitale liv. De bør således suppleres af en ikke-fordømmende og tillidsfuld dialog med børn og unge om deres onlineliv.

Til sidst i denne vejledning finder du henvisninger til yderligere vejledning om børn og unges digitale liv.

Alliancens partnere



I samarbejde med





1

Tal med dit barn, og lav klare aftaler sammen

Samtale om og engagement i dit barns onlineliv er en vigtig del af fundamentet for et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv. Husk derfor at tale med dit barn og sammen lave aftaler om brug af skærm, sociale medier og spil.

- Tal med dit barn eller teenager om, hvad de laver og oplever på deres skærm. Det kan gøre det nemmere for barnet eller den unge at tale med dig, når de oplever noget grænseoverskridende.
- Lav letforståelige aftaler om, hvor meget skærmen skal fylde i jeres familieliv, hvilke apps dit barn må bruge, og hvornår på dagen barnet må bruge sin skærm.
- Understøt gode søvnvaner ved at lave aftaler om, at telefonen ikke må være i soveværelset efter sengetid, og begræns skærmbrug op til sengetid.

Hvis et barn får brug for hjælp

Hvis du opdager, at dit barn har oplevet noget ubehageligt online, er det vigtigste, du kan gøre at forholde dig roligt, vise omsorg, lytte uden at dømme og anerkende dit barns følelser. Mange børn føler skyld og skam, hvis de har været udsat for en digital krænkelse eller andre ubehagelige oplevelser online, så det er vigtigt, at du ikke skælder ud og bebrejder dit barn.

- Hvis der er tale om en ulovlig hændelse, fx ulovlig billeddeling eller grooming, kan det anmeldes til politiet på politi.dk/anmeld-kriminalitet eller ved at ringe på tlf. **114**.
- Hvis dit barn har været udsat for digitale krænkelse eller andre ubehagelige oplevelser online, kan du og dit barn få hjælp til at håndtere det og nogen at tale med hos **Red Barnets SletDet Rådgivning**. Du kan ringe på tlf. **2927 0101** eller finde gode råd på [Sletdet.redbarnet.dk](https://sletdet.redbarnet.dk).
- Har dit barn brug for nogen at tale med om svære tanker eller følelser, kan barnet kontakte **BørneTelefonen** på tlf. **116 111**.



2



Husk et balanceret børne- og ungeliv med tid til fysisk samvær og udfoldelse samt søvn

Der er mange spændende og givende oplevelser for børn og unge online. Skærmbrug kan imidlertid have en række negative afledte effekter – især for børn og unge. Samtidig tager tid med skærmen tid

fra andre trivselsfremmende aktiviteter såsom søvn, fysisk aktivitet, fritids- og foreningsaktiviteter og samvær med andre.

Råd om brug af skærm

Sundhedsstyrelsen har eksempelvis følgende gode råd om tidsforbrug på skærm, som kan bruges som en rettesnor:

- Børn under 2 år bør ikke sidde alene med en smartphone, tablet, computer eller fjernsyn.
- Børn mellem 2-4 år bør max bruge en time om dagen i fritiden på skærm – mindre tid er bedre.
- Børn og unge 5-17 år bør ikke bruge mere end 1-2 timer om dagen i fritiden på at se på skærm afhængig af alder – mindre tid er bedre.
- Unge og voksne over 18 år bør ikke bruge mere end 3 timer om dagen i fritiden på at se på skærm – mindre tid er bedre.

Yderligere inspiration til rammer for skærmbrug findes i fx **Børns Vilkårs skærmguide** med aldersspecifikke skærmanbefalinger på børnsvilkår.dk



3

Lav kollektive aftaler om at overholde aldersgrænser

De fleste sociale medier, onlinespil mv. har en aldersgrænse. På de fleste sociale medier er aldersgrænsen 13 år, mens online spil kan have forskellige aldersgrænser. Fælles for de fleste tjenester er, at de ikke har en effektiv aldersverifikation. Beskyt dit barn ved at overholde aldersgrænserne og lave aftaler med andre forældre i barnets klasse eller institution om at overholde dem.

- Overhold aldersgrænserne på sociale medier, i spil og i apps.

- Udskyd så vidt muligt debut for dit barns første smartphone til barnet er 13 år. Hvis dit barn har brug for en telefon inden da, så overvej en telefon, man kun kan bruge til opkald og sms'er. Der kan dog være tilfælde, hvor et barn kan have behov for en smartphone i en yngre alder, fx i forbindelse med regulering og monitorering af medicin, eller hvis barnet har svært ved at have fysisk samvær med familie og venner, fx børn med neurodivergens.

På **Genvej.org** er samlet en række vejledninger og materiale til brug for drøftelser på forældremøder.



4

Indstil dit barns device alderssvarende

Der er mange muligheder for at opsætte en smartphone, iPad mv. på en måde, der bidrager til fx at beskytte børns nattesøvn eller beskytte dem mod at blive kontaktet af fremmede. Du kan for eksempel indstille dit barns device til at blokere for apps eller notifikationer eller sætte tidsbegrænsninger. Indstil dit barns device i dialog med dit barn.

- Bed om hjælp, der hvor du køber dit barns device til at indstille det, så det passer til dit barns alder.
- Anvend kun efter aftale med dit barn indstillinger eller værktøjer, der overvåger hvem barnet skriver med, eller hvor det befinder sig, eller som på anden vis overskrider barnets ret til privatliv. Undgå ellers at anvende sådanne værktøjer.

Få hjælp til at indstille dit barns device

Hos **Medierådet for Børn og Unge** kan du blandt andet finde vejledninger om følgende indstillinger på iPhone og iPad:

- Oprette børneprofiler med skræddersyede indstillinger for dit barns brug
- Blokere anstødeligt indhold ved at sætte aldersgrænser for apps, film og musik
- Blokere webindhold ved at filtrere upassende websites og tilpasse adgang til godkendte sider
- Forhindre uønskede køb ved at deaktivere muligheden for køb af apps og køb i apps
- Sætte daglige tidsgrænser på specifikke apps
- Låse adgang til specifikke apps, hvis dit barn bruger en fælles familieenhed.

På **Genvej.org** finder du en guide til, hvad du som forælder skal være opmærksom på, når dit barn gerne vil downloade en ny app. Der er blandt andet guides til, hvordan du kan tale med dit barn om nye apps og til at indstille udvalgte apps såsom Snapchat, TikTok og Roblox.

Du kan også få vejledning hos **SletDet Rådgivningen** i, hvordan du bruger privat- og sikkerhedsindstillinger og sletter profiler.



5



Vær en god rollemodel for dit barn

Børn spejler sig ofte i deres forældre og andre voksne, som de er tæt på, så vær opmærksom på, at du er rollemodel for dit barn. Dine skærmvaner påvirker dit barns vaner.

- Begræns dit eget skærmbrug, når du er sammen med dit barn eller din teenager.
- Respekter dit barns privatliv. Undlad at dele billeder af dit barn i større fora, hvor du ikke kender modtagerne. Hvis du tager og deler billeder af dit barn, så spørg dit barn, inden du gør det – og respekter svaret.

Find yderligere inspiration og ressourcer her

Har du brug for mere vejledning, inspiration til at starte snakken i hjemmet eller på forældremødet eller guides til forskellige apps, kan du finde mere information her:

- **SST.dk**: Vejledning om skærmbrug
- **On-hjem.dk**: Dialogværktøjer om skærm i hjemmet
- **Sletdet.redbarnet.dk/voksne**: Råd, viden og vejledning om digitale krænkelser
- **Bornsvilkar.dk**: Aldersspecifikke anbefalinger
- **Genvej.org**: Råd, viden og hjælp, herunder vejledninger om alderssvarende indstillinger

Når skaden er sket, er der hjælp at hente hos:

- Politiet på tlf. **114** eller **politi.dk/anmeld-kriminalitet**
- Red Barnets **SletDet Rådgivning** på tlf. **2927 0101**
- **BørneTelefonen** på tlf. **116 111**

Fem tommelfingerregler for et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv

Juni 2025

De fem tommelfingerregler er udarbejdet af Digitaliseringsministeriet i samarbejde med Børns Vilkår, Red Barnet, Dansk Ungdoms Fællesråd og KL.

Udgivet af
Digitaliseringsministeriet
Center for sociale medier, tech og demokrati
Stormgade 2-6, 1470 København
+45 72 28 24 00
digmin@digmin.dk

ISBN: 97887-85325-13-6

Publikationen kan hentes på: www.digmin.dk

Design: BGRAPHIC
Fotos: iStock
Illustrationer: The Noun Project