

# Mellan gemenskap och utsatthet

En rapport om digitala medier och psykisk ohälsa bland unga tjejer med NPF



Mediemyndigheten



Medfinansieras av  
Europeiska unionen

Med finansiering från:

**VINNOVA**

**Titel:** Mellan gemenskap och utsatthet

En rapport om digitala medier och psykisk ohälsa bland unga tjejer med NPF

**Diarienummer:** 24/00269

**Utgivare:** Mediemyndigheten

**Författare:** Yvonne Andersson, Martin Karlsson och Liv Agdalen

**Telefon:** 08-580 070 00

**E-post:** [registrator@mediemyndigheten.se](mailto:registrator@mediemyndigheten.se)

**Project number:** 101083969

**Project name and acronym:** SIC SE

**Deliverable number:** D3. 1 T3. 4

**Deliverable name:** Research on girls and young women Neuropsychological disabilities

# Innehåll

Sammanfattning	5
1. Introduktion	7
1.1 Syfte och frågeställningar	9
1.2 Disposition	10
2. Bakgrund och tidigare forskning	11
2.1 Digitala medier och barn och unga med NPF	14
2.1.1 Identitetsskapande, gemenskap och delaktighet	14
2.1.2 Problematisk medieanvändning och hälsoeffekter	17
2.1.3 Utsatthet online och offline	19
2.2 Risker och möjligheter sida vid sida	22
3. Metod och genomförande	24
3.1 Läsanvisningar	28
4. Digitala medier och psykisk (o)hälsa bland unga tjejer med NPF	30
4.1 Självskattade psykiska besvär i åldersgruppen 13–18 år	31
4.2 Medievanor bland ungdomar med och utan psykiska funktionsnedsättningar	33
4.2.1 Skyddsfaktorer för hälsan	35
4.2.2 Hur mycket tid ägnar ungdomar åt digitala medier en vanlig dag på fritiden?	36
4.2.3 Vilka sociala medier använder ungdomar med och utan PF?	38
4.2.4 Vad gör ungdomarna när de spelar spel och använder sociala medier?	39

4.2.5 Mobilanvändning på natten och konsekvenser av medieanvändningen	43
4.2.6 Regler för medieanvändningen och medierelaterade konflikter i hemmet	44
4.2.7 Är ungdomar med NPF mer eller mindre nöjda med hur mycket tid de ägnar åt olika medier?	45
4.2.8 Utsatthet på nätet	46
4.3 Samband mellan ungdomars medievanor och psykiska besvär	49
<b>5. Slutsatser</b>	<b>61</b>
5.1 Medieanvändning, NPF och psykisk ohälsa	63
5.2 Utsatthet på nätet, NPF och psykisk ohälsa	64
5.3 Behovet av ett holistiskt perspektiv framåt	65
<b>6. Referenser</b>	<b>67</b>

# Sammanfattning

I denna rapport beskrivs och analyseras sambanden mellan självskattat psykiskt välbefinnande och medieanvändning bland svenska unga tjejer med psykisk funktionsnedsättning (PF) i åldrarna 13–18 år. I synnerhet med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som autism och ADHD. Rapporten bygger i huvudsak på data som samlades in bland svenska barn och unga i enkätundersökningen Ungar & medier under 2022 med frågor om medievanor och attityder till medier. Vidare utgör rapporten en del i arbetet med att utveckla ny kunskap inom ramen för Safer Internet Centre Sverige (SIC), som är ett kunskapscenter vid Mediemyndigheten. Inom SIC betonas vikten av barns perspektiv och deltagande, i implementeringen av A European strategy for a better internet for kids (BIK+).

Av rapporten framgår att unga tjejer med PF i åldrarna 13–18 år har medievanor som på flera sätt skiljer sig från andra unga i samma ålder. Skillnaderna framträder med tydlighet i fråga om tiden som ägnas åt sociala medier och digitala enheter som dator, mobiltelefon och surfplatta. Tjejer med PF i åldrarna 13–18 år använder i genomsnitt sociala medier och digitala enheter längre tid per dag i jämförelse med andra unga i samma ålder. Inom gruppen tjejer med PF i åldrarna 13–18 år finns också den största andelen höganvändare av sociala medier i jämförelse med andra unga i samma ålder. Över hälften av alla tjejer med PF i åldrarna 13–18 år som använder sociala medier uppger dessutom att de tillbringar 3 timmar eller mer per dag med sociala medier. Tjejer med PF i samma åldersgrupp umgås också regelbundet med vänner digitalt i något större omfattning än tjejer utan PF i samma åldrar.

Tjejer med PF i åldrarna 13–18 år uppger även i betydligt högre utsträckning än andra unga i samma ålder att de har blivit utsatta för olika typer av obehagliga upplevelser på nätet. Det kan då exempelvis handla om att ha blivit mobbad, fått obehagliga bilder i sociala medier eller att någon okänd har bett dem att skicka nakenbilder. Den här jämförelsevis utbredda utsattheten på nätet jämte den höga användningen av sociala medier bland tjejer med PF i åldrarna 13–18 år sammanfaller också med en hög nivå av nedsatt psykiskt välbefinnande. Över hälften av alla tjejer med PF i åldrarna 13–18 år uppger att de lider av 4 eller fler psykiska

besvär i undersökningen, vilket utgör undersökningens definition av nedsatt psykiskt välbefinnande. Det är en betydligt större andel i jämförelse med andra unga i samma ålder. De här resultaten bekräftas dessutom i hög utsträckning av resultaten i tidigare forskning.

När sambanden mellan dessa variabler analyseras framgår att det finns korrelationer. Dels mellan att tillbringa mycket tid med sociala medier och att ha ett nedsatt psykiskt välbefinnande. Dels mellan att vara utsatt på nätet och att ha ett nedsatt psykiskt välbefinnande. Eftersom det rör sig om korrelationer går det inte att avgöra om utsatthet eller tid med sociala medier leder till ett nedsatt psykiskt välbefinnande. Sambandet innebär i stället främst att personer som tillbringar mycket tid med sociala medier och/eller är mer utsatta på nätet också tenderar att må sämre psykiskt. Däremot framgår av analysen att sambandet mellan utsatthet på nätet och ett nedsatt psykiskt välbefinnande är statistiskt starkare än sambandet mellan tid med sociala medier och ett nedsatt psykiskt välbefinnande. Vilket talar för att det rimligen kan finnas ett kausalt samband mellan att vara utsatt på nätet och att må dåligt psykiskt som bör ägnas särskild uppmärksamhet i framtida studier.

Mot bakgrund av de resultat som redovisas i rapporten och tidigare forskning om digitala medier och barn och unga med PF konstateras att digitala medier har en framskjuten plats i livet för många unga tjejer med PF. Även om det är en grupp som också lider av ett nedsatt psykiskt välbefinnande i högre utsträckning än andra unga är det svårt att säga hur exakt den nedsattheten hänger ihop med digitala medier. Som framgår av analysen i den här rapporten skulle det kunna vara så att förhållandet mellan psykisk ohälsa och digitala medier bland unga tjejer med PF har mer att göra med nätets baksidor, i form av nätmobbning och sexuella trakasserier, än med den faktiska tiden de tillbringar i digitala miljöer.

Både i denna studie och i tidigare forskning finns det dessutom mycket som tyder på att tiden i digitala miljöer kan vara nog så meningsfull och viktig för unga tjejer med PF. Inte minst eftersom unga tjejer med PF umgås med vänner digitalt i högre utsträckning än andra unga och kan ha lättare att skapa och upprätthålla relationer på nätet i jämförelse med, exempelvis, skolan. Av den anledningen föreslås också i rapporten ett holistiskt perspektiv i arbetet med att utforma lösningar på de problem som unga tjejer med PF står inför. Det vill säga ett perspektiv som både kan beakta riskerna och möjligheterna med digitala medier för unga tjejer med PF.

# 1.

# Introduktion

I Mediemyndighetens, tidigare Statens medieråds, återkommande enkätundersökning *Ungar & medier*, om medieanvändningen bland svenska barn och unga, står det klart att användningen av digitala medier har varit utbredd i flera års tid (Y. Andersson, 2023). Från det att barn når 12–13 års ålder använder sig de allra flesta av exempelvis Snapchat, Tiktok och/eller Instagram. Trots likheterna barn och unga emellan, finns det också betydliga skillnader i medieanvändningen mellan olika grupper av barn och unga. I synnerhet mellan flickor och pojkar. Exempelvis är det vanligare bland flickor att använda sociala medier mer än tre timmar per dag än vad det är bland pojkar. Samtidigt som det är vanligare bland pojkar att spela datorspel i mer än tre timmar per dag. I det senare fallet uppgår skillnaden till 30–40 procentenheter i jämförelse med flickorna (Y. Andersson, 2023, s. 12).

Förutom själva medieanvändningen, har det också framgått av de svar som samlats in i samband med *Ungar & medier*, att flickor och pojkar skiljer sig åt i fråga om sitt psykiska välbefinnande (Y. Andersson, 2020, 2022). Från det att barn når 13 års ålder är det vanligare bland flickor att svara att man mår dåligt eller inte mår bra i jämförelse med pojkar. I åldrarna 13–18 år är det också fler flickor än pojkar som uppgett att de lider av olika psykiska besvär. Det kan då exempelvis handla om att ha känt sig olycklig och nedstämd, känt sig spänd och orolig, att inte kunna hantera problem eller motgångar eller att ha känt sig ensam eller utan bra kompisar.

Samtidigt som kön har visat sig vara en viktig bakgrundsvariabel i förståelsen av barns och ungas medieanvändning och deras psykiska välbefinnande, finns det också andra. En av dessa bakgrundsvariabler har visat sig vara psykisk funktionsnedsättning och då inte sällan neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF), i form av ADHD eller autism. Exempelvis är det inom gruppen tjejer i åldrarna 13–18 år med psykisk funktionsnedsättning som den största andelen "höganvändare" (mer än 3h/dag) av sociala medier står att finna (Y. Andersson, 2023, s. 66). Om kön och psykisk funktionsnedsättning beaktas samtidigt, står det dessutom klart att tjejer i åldrarna 13–18 år med psykiska funktionsnedsättningar är den grupp som verkar må allra sämst psykiskt i jämförelse med andra barn och unga (Y. Andersson, 2022, s. 54).



De här siffrorna ger en djupt betungande insikt om hur tillvaron kan se ut för grupper av barn och unga i Sverige och de föranleder också frågor om förhållandet mellan digitala medier och psykisk ohälsa. Skulle det, exempelvis, kunna vara så att unga tjejer med NPF använder sociala medier så pass mycket att de mår dåligt av det? En annan aktuell fråga är förstås i vilken utsträckning barn och unga får sina rättigheter (FN, 2021) respekterade och tillgodosedda i digitala miljöer? Är internet en trygg plats? Tryggare än skolan eller hemmet?

I föreliggande rapport görs ett försök att närma sig svar på de här frågorna. Rapporten uppehåller sig i synnerhet vid gruppen flickor med psykiska funktionsnedsättningar i åldrarna 13–18 år och tar avstamp i slutsatserna från de tidigare undersökningarna *Ungar, medier och psykisk ohälsa* (Y. Andersson, 2020, 2022) samt *Ungar & medier 2023* (Y. Andersson, 2023). Vidare utgör rapporten en av flera publikationer inom ramen för projektet Safer Internet Centre Sverige (SIC) som drivs av Mediemyndigheten tillsammans med Bris och ECPAT med finansiering från EU-programmet DIGITAL Europe och Vinnova.

## 1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med föreliggande rapport är att undersöka förhållandet mellan digital medieanvändning och psykisk hälsa bland svenska tjejer med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) i åldrarna 13–18 under perioden 2018–2022 samt belysa hur det förhållandet går att förstå och problematisera i ljuset av tidigare forskning och offentlig debatt. Studien operationaliseras med hjälp av följande frågeställningar:

*På vilka sätt skiljer sig tjejer med NPF i åldrarna 13–18 år från andra barn i samma ålder i fråga om digital medieanvändning och psykisk hälsa?*

*På vilka sätt kan den digitala medianvändningen vara meningsfull och/eller problematisk bland tjejer med NPF i åldrarna 13–18 år?*

Undersökningen är en del i arbetet med att utveckla ny kunskap inom ramen för Safer Internet Centre Sverige (SIC), som är ett kunskapscenter vid Mediemyndigheten. Inom SIC betonas vikten av barns perspektiv och deltagande, i implementeringen av *A European strategy for a better internet for kids* (BIK+). Undersökningens utformning och resultatredovisning svarar upp mot Mediemyndighetens uppdrag att ta tillvara barns

och ungas erfarenheter, verka för att stärka barn och unga som medvetna medieanvändare samt verka för att skydda barn från skadlig mediepåverkan. Det innebär sammantaget och i förlängningen att undersökningen ska kunna bidra med kunskap och ligga till grund för diskussioner och möjliga stödinsatser på området.

## **1.2 Disposition**

Rapporten är fördelad på fem kapitel. I det första kapitlet sammanfattas rapportens syfte och frågeställningar. I kapitel två ges en närmre förklaring till vad som menas med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) och hur den typen av funktionsnedsättningar kan yttra sig i livet för barn och unga. Denna redogörelse följs sedan av en översikt av tidigare forskning på området medier och barn och unga med NPF och avslutas med några preliminära reflektioner om det aktuella forskningsläget. Kapitel tre redogör för hur data till rapporten har samlats in och analyserats. I kapitel fyra redovisas resultaten från analysen fördelat på tre avsnitt där den aktuella gruppen tjejer med psykiska funktionsnedsättningar i åldrarna 13–18 år jämförs med andra tjejer och killar i samma ålder i fråga om psykisk hälsa, medievanor och statistiska samband mellan psykisk hälsa och medievanor. I det avslutande kapitlet, kapitel fem, sammanfattas rapportens slutsatser mot bakgrund av de resultat och den tidigare forskning som redovisats i de föregående kapitlen.

# 2.

## **Bakgrund och tidigare forskning**

Inom begreppet NPF ryms ett antal olika diagnoser, däribland ADHD (attention deficit and hyperactivity disorder) och autism (ibland omnämnt som ASD) men även Tourettes syndrom, dyslexi och dyskalkyli (Riksförbundet Attention, 2018). Gemensamt för de här diagnoserna är att de påverkar människors kognitiva förmåga, exempelvis i fråga om att hantera information och sinnesintryck. Typiska symptom för ADHD kan exempelvis vara svårigheter med uppmärksamhet och impuls kontroll (Riksförbundet Attention, 2018, s. 6).<sup>1</sup> NPF kan också beskrivas som en utvecklingsrelaterad funktionsnedsättning som påverkar utvecklingen från barndomen och framåt (Socialstyrelsen, 2024, s. 16). Samtidigt som symptomen för olika NPF-diagnoser skiljer sig åt är det inte ovanligt att personer med NPF uppvisar symptom för olika diagnoser samtidigt. Symptomen kan också variera i intensitet, från lindriga till svåra symptom.

I en rapport från Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM), menar Thorell (2021) att det också är viktigt att särskilja på symptomen och de neuropsykologiska svårigheterna (exekutiva funktioner, "delay aversion" och känsloreglering) som kan ligga till grund för att man uppvisar symptom för, exempelvis, ADHD. Det är viktigt att vara uppmärksam på dessa underliggande svårigheter för annars riskerar man att ge ett felaktigt stöd till individen. En första neuropsykologisk funktion Thorell nämner är exekutiva förmågor. Att ha brister i exekutiva förmågor (arbetsminne, impuls kontroll, kognitiv flexibilitet, planeringsförmåga) och samtidigt ha ADHD kan bidra till svårigheter i skolan som kan bestå under en längre period i livet. Thorell menar därför att det är viktigt med tidiga insatser för att öka förutsättningarna för barn med ADHD och med brister i exekutiva förmågor att klara skolan.

"Delay aversion" och reglering av känslor är andra neuropsykologiska funktioner som kan finnas i samband med ADHD. Det förstnämnda innebär att man väljer snabba belöningar i stället för belöningar som kan vara större på längre sikt. Mot bakgrund av tidigare forskning skriver Thorell (2021) att brister i exekutiva förmågor har starkast samband med skolprestation i jämförelse med "delay aversion" och brister i reglering av känslor. Thorell (2021) betonar vikten av att undersöka underliggande orsaker till svårigheter i skolan och inte endast symptom på ADHD. Hon betonar samverkan mellan olika professioner och även betydelsen av individuella kartläggningar av enskilda barn som även inkluderar elevers styrkor.

<sup>1</sup> Se Riksförbundet Attention (2018) eller American Psychiatric Association (2013) för en mer uttömmande genomgång av symptom för olika typer av NPF.

Som framgår av en annan rapport från SPSM (Ringer, 2021) behöver det samtidigt inte vara så att symptom på NPF alltid upplevs som en svaghet. Rapporten bygger på intervjuer med barn mellan åldern 8 och 17 år som fått berätta om sina egna erfarenheter av att vara elever med ADHD. Ringer (2021) identifierar tre teman bland deltagarnas svar: upplevelser i kroppen, förståelse av svårigheter och hantering av svårigheter. Deltagarna beskriver bland annat hur de zoomar ut, känner oro, fokuserar på annat, anpassar sig samt hur omgivningen inte är anpassad till dem. Till exempel berättar deltagarna att de vill fokusera men kan inte, att de känner oro för vad andra ska tycka om dem och att tidiga och långa lektioner är till deras nackdel. Samtidigt beskriver deltagarna också att deras ADHD ger dem en superkraft som kan användas i idrott eller som gör dem särskilt kreativa och entusiastiska kring saker som de faktiskt tycker om. Några av deltagarna förstår sig själva som annorlunda. Ringer (2021) konstaterar att det är olika för deltagarna. Det finns särskilda tendenser på skillnader mellan kön och ålder men det finns också skillnader för enskilda deltagare utifrån vilken situation de beskriver. Ibland upplevs funktionsnedsättningen som något stärkande och ibland som något som försvagar.

I de följande avsnitten redovisas aktuell litteratur med tydligare koppling till området medier, hälsa och barn och unga med NPF. Urvalet är koncentrerat till litteratur publicerad de senaste tio åren och rymmer både tidigare forskning och så kallad grålitteratur publicerad av myndigheter och civilsamhällesorganisationer. Det ska understrykas att litteraturen som redovisas inte uteslutande berör digital medieanvändning bland barn och unga med NPF, utan också innefattar litteratur som bedömts vara relevant för att ge bakgrund till de frågeställningar som behandlas i rapporten.

Delar av litteraturen som ingår i urvalet uppehåller sig vid gruppen barn och unga med NPF i allmänhet, medan annan litteratur uteslutande uppehåller sig vid barn och unga med särskilda NPF-diagnoser. I delar av litteraturen förekommer även synonyma benämningar på NPF, exempelvis neuropsykiatriskt tillstånd. Därutöver förekommer även litteratur som tar upp barn och unga med funktionsnedsättning i vid bemärkelse, vilket har att göra med att gruppen barn och unga med NPF inte alltid särredovisas. Avsikten med den här spännvidden har varit att få en så heltäckande bild som möjligt. Översikten bygger dock fortfarande på ett

ämnesrelevant urval. Därmed bör föreliggande kapitel inte betraktas som en uttömmande redovisning. Kapitlet avslutas med några preliminära reflektioner att ha med sig i läsningen av de följande kapitlen.

## **2.1 Digitala medier och barn och unga med NPF**

I det här avsnittet redovisas aktuell litteratur inom området medier och medieanvändning i förhållande till barn och unga med NPF. Litteraturen inbegriper både forskning som publicerats i vetenskapliga tidskrifter, antologier och monografier och så kallad grålitteratur i form av rapporter från olika myndigheter och civilsamhällesorganisationer. Som framgår av översikten särskiljs inte alltid gruppen barn och unga med NPF från barn och unga med andra funktionsnedsättningar, trots att det inom gruppen barn och unga med funktionsnedsättningar kan råda en stor variation i fråga om medieanvändning. I avsikt att ge en mer överskådlig bild av litteraturen har redovisningen fördelats på tre underrubriker som ringar in några av de mer väsentliga dragen på området medier och barn och unga med NPF.

### **2.1.1 Identitetsskapande, gemenskap och delaktighet**

Enligt Alper m.fl. förekommer personer med autism och andra NPF-diagnoser i väldigt begränsad utsträckning i amerikanska filmer och tv-serier (Alper, 2014; Prendella & Alper, 2022). Detta trots att de, i egenkap av att ha en funktionsnedsättning, tillhör en av världens största minoriteter. I de fall som personer med funktionsnedsättningar faktiskt förekommer i filmer och tv-serier, handlar det oftast om vita män med synliga funktionsnedsättningar som framställs på ett förenklat och stereotypiskt sätt (Prendella & Alper, 2022). En vanligt förekommande stereotyp är exempelvis "the supercrip" som under handlingens gång "övervinner" sin funktionsnedsättning och på slutet tillåts att assimileras i majoritetssamhället. En annan stereotyp kan beskrivas som "the poor little soul" där personer med funktionsnedsättningar framställs som ömkliga och i behov av majoritetssamhällets sympati och välgörenhet. Prendella & Alper (2022) menar att den här typen av framställningar förhindrar en diskussion kring de politiska villkor som omger livet för människor med funktionsnedsättning och ger barn med funktionsnedsättning väldigt få och endimensionella personer att identifiera sig med i populärkulturen.

Samtidigt, menar Prendella & Alper, görs det försök inom den amerikanska mediebranschen att bryta med den här typen av framställningar och inkludera personer med funktionsnedsättning på nya sätt. Chow & Hayakawa (2022) menar dessutom att framställningen av autism i barnprogram kan bidra till att förändra bilden av autism bland neurotypiska barn (det vill säga barn utan NPF). I en fokusgruppstudie med 113 barn i åldrarna 5–8 år som tittat på ett avsnitt av serien *Hero Elementary* med en karaktär som har autism, kom författarna bl.a. fram till att de flesta barn inte hade någon uppfattning om autism sedan tidigare och att de barn som kände till diagnosen visade mer förståelse efter att ha sett avsnittet.

Även på sociala medier i så kallat användargenererat innehåll går det att se exempel på alternativa och mer personliga skildringar av autism (Alper m.fl., 2023; Guberman, 2023) som ger barn och unga med NPF andra möjligheter till identifikation än de som traditionellt har erbjudits i filmer, tv-serier eller inom vården. I en innehållsanalys (Alper m.fl., 2023) av inlägg publicerade på Tiktok under olika hashtags med anknytning till autism framkom bl.a. att användargenererat innehåll kan göra det möjligt för personer med autism att utforska och diskutera den personliga betydelsen av sin diagnos tillsammans med andra. Författarna till studien menar också att den här kommunikationen delvis hänger ihop med Tiktoks algoritmiska utformning som ger användarna möjlighet att komma i kontakt med innehåll de annars skulle kunna ha missat. Sammanfattningsvis konstaterar författarna att Tiktoks teknologiska inramning i kombination med det språk och den kreativitet som förekommer i inläggen kan förstås som en sorts motstånd, eller *crip technoscience* (2023, s. 13; se även Guberman, 2023), som gör det möjligt för barn och unga med autism att utmana både kliniska uppfattningar av autism och majoritetssamhällets uppfattningar.

Att medier och sociala medier kan hjälpa barn och unga med autism och andra former av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar att utforska sig själva är också något som bekräftas i en etnografisk studie. Mellan åren 2013 och 2019 besökte Alper (2023) ett 60-tal barn med autism och deras familjer för att observera och intervjua dem om barnens medieanvändning. Barnen bestod av flickor och pojkar mellan 3 och 13 år och kom från olika sociala och kulturella bakgrunder i delstaterna Massachusetts och Kalifornien. I studien framkom bl.a. att barn i alla åldrar kunde hänvisa till fiktiva karaktärer i böcker, filmer och tv-serier för att förklara hur de

upplevde att leva med autism eller att vara annorlunda från neurotypiska barn (2023, s. 51). Bland de äldre barnen förekom också att barnen själva skapade innehåll i sociala medier som ett sätt att utforska sig själva. En trettonårig pojke var exempelvis aktiv på forumet *Scratch*, som beskrivs som världens största kodningsgemenskap för barn, där han skapade karaktärer och fiktiva världar som på olika sätt gav uttryck för hans egen personlighet och intressen (2023, s. 54).

Samtidigt, menar Alper, kunde användningen av sociala medier och olika datorspel innebära svårigheter för barnen som medverkade i studien. Dels i fråga om att avgöra vad som var lämpligt att dela med andra i sociala medier och vilka konsekvenser det kunde få (2023, s. 144). Dels i fråga om att avgöra skillnaden mellan vänner och främlingar i interaktiva spel som Roblox och att sätta gränser i relationen till anonyma användare (Alper, 2023, s. 146).

Att digitaliseringen och framväxten av nya sociala medieplattformar delvis kan underlätta den sociala och kulturella tillvaron för barn och unga med NPF bekräftas även i studier om medier och barn och unga med funktionsnedsättning i allmänhet. I en översikt av studier om användningen av sociala medier bland yngre personer med olika typer av funktionsnedsättningar framgår exempelvis att sociala medier tillåter personer med funktionsnedsättningar att framhålla andra sidor av sig själva än just sin funktionsnedsättning (Borgström m.fl., 2019, s. 136). Sociala medier kan också upplevas som en mer kontrollerad miljö av unga personer med funktionsnedsättning, där det blir lättare att lära känna nya personer, hålla kontakten med vänner och uttrycka tankar och åsikter (Borgström m.fl., 2019, s. 135). Den här bilden bekräftas även i en rapport om medievanor bland australiska barn och unga med olika funktionsnedsättningar (eSafety Commissioner, 2023). Rapporten är författad av den australiska mediemyndigheten eSafety Commissioner och visar bl.a. att barn med funktionsnedsättning upplever att de kan vara sig själva på nätet och söker information på nätet i större utsträckning än det nationella genomsnittet.

I en annan rapport har Myndigheten för ungdoms- och civillsamhällesfrågor (MUCF, 2022) undersökt digitaliseringens konsekvenser för civilsamhället i Sverige. I samtal med olika civilsamhällesorganisationer framgår att digitala möten som följd av digitaliseringen kan förenkla del-



tagandet för personer med funktionsnedsättning. Både för att praktiskt delta och för att enklare kunna anpassa sitt deltagande utifrån individuella behov. Men det framgår även i samtalen att det finns tillgänglighetsproblem i de digitala systemen som i stället kan skapa trösklar för personer med funktionsnedsättning. Denna undersökning har alltså inte heller separerat unga med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar från unga med andra typer av funktionsnedsättningar och en viktig slutsats som dras av MUCF (2022) är att digitaliseringen påverkar barn och unga med funktionsnedsättningar olika beroende på ens individuella behov. För några individer fungerar det inkluderande och för andra individer exkluderande. Kent (2020) menar också att det har skett en förändring över tid där sociala medieplattformar successivt har blivit mer inkluderande gentemot personer med funktionsnedsättning.

Även Alper (2023) understryker att barn och unga med autism och andra typer av NPF inte är en homogen grupp. I likhet med andra barn, präglas autistiska barn och deras medieanvändning också av deras ålder, genus, etnicitet, klass och sexualitet. Bland vissa familjer i Alpers studie fanns det exempelvis ekonomiska förutsättningar för vårdnadshavare att tillbringa tid med sina barn när de använde medier och att stötta dem i att skapa och upprätthålla vänskapsrelationer (Alper, 2023, s. 148). I en annan familj fanns en rädsla för att låta barnet ta del av vissa typer av populärkultur eftersom barnet, till följd av sin autism och hudfärg, kunde riskera att uppfattas som farlig eller utåtagerande om det exempelvis upprepade våldsbejakande raptexter. Av den anledningen, menar Alper, är det nödvändigt med ett intersektionellt perspektiv i synen på medieanvändningen bland barn och unga med NPF.

### **2.1.2 Problematisk medieanvändning och hälsoeffekter**

Även om medier i vissa avseenden tycks kunna bidra till en tryggare och mer anpassad tillvaro för barn och unga med NPF, är det en grupp som i flera kunskapsöversikter om barns medieanvändning ringats in som en särskilt sårbar grupp. I en forskningsöversikt (Nutley & Thorell, 2021) som togs fram på uppdrag av Statens medieråd 2021, konstaterades bl.a. att det fanns flera studier som pekade på att barn med ADHD brukar uppvisa symptom för problematisk användning av digitala medier, exempelvis IGD (*internet gaming disorder*), i högre utsträckning än andra barn (Nutley & Thorell, 2021, s. 41). Problematisk medieanvändning syftar på

användning som är beroendeliknande, till exempel genom att användningen blir så omfattande att den medför negativa konsekvenser för användarens övriga liv och att användaren själv har försökt, men misslyckats, med att minska sin användning. Forskning visar också att problematisk användning har starkare koppling till negativa hälsoeffekter än bara användningstiden i sig, exempelvis i form av depressiva symptom hos användaren (Folkhälsomyndigheten, 2024, s. 37).

I översikten av Nutley och Thorell påträffades även longitudinella studier som visar att barn med beroende av digitala medier i tidig ålder, tenderar att uppvisa symptom för ADHD senare under barndomen, i högre utsträckning än barn som inte haft något beroende av digitala medier. Omvänt kunde också konstateras att barn med ADHD tenderade att utveckla problematisk medieanvändning senare i barndomen i högre utsträckning än andra barn (Nutley & Thorell, 2021, s. 44). De här resultaten skiljer sig i jämförelse med de studier som undersökte medieanvändning bland barn med Autismspektrumtillstånd (AST) som ingick i översikten. På det viset att sambanden inte var lika tydliga.

Slutsatserna i forskningsöversikten av Nutley & Thorell bekräftas till stor del i den forskningsöversikt som genomfördes av Folkhälsomyndigheten och Mediemyndigheten inom ramen för regeringsuppdraget att kartlägga samband mellan digital medieanvändning och hälsoeffekter bland barn och unga (dnr. S2023/01669), *Digitala medier och barns och ungas hälsa* (Folkhälsomyndigheten, 2024, s. 93). Översikten visar att det finns stöd i forskningen för att barn och unga med symptom på ADHD har förhöjd risk för att hamna i problematisk användning av digitala medier såsom dataspelsberoende och problematisk internetanvändning. Även här påträffades studier som pekar på ett samband mellan problematisk medieanvändning och autism. Sambandet mellan autism och problematisk medieanvändning tycks emellertid inte vara lika utforskat som sambandet mellan problematisk medieanvändning och ADHD. Samtidigt visar preliminära forskningsresultat att aktiva dataspel (exergaming) som spelas tillsammans med handledare eller kompisar kan hjälpa unga med NPF att utveckla sina sociala förmågor (Folkhälsomyndigheten, 2024, s. 99).

### 2.1.3 Utsatthet online och offline

Förutom den problematiska medieanvändningen finns det flera studier som tyder på att barn och unga med NPF är mer utsatta på olika sätt i jämförelse med andra barn. Det är då fråga om en omfattande utsatthet som bl.a. inkluderar mobbning, sexuellt utnyttjande, fysisk misshandel och psykisk misshandel. Vad som också framgår är att det många gånger handlar om en utsatthet som både äger rum på och utanför nätet på ett sätt som gör det svårt att tydligt avgöra när den ena formen av utsatthet börjar och slutar.

Svedin m.fl. (2022) har för Myndigheten för delaktighet och Stiftelsen Allmänna Barnhuset fördjupat sig i data från enkätundersökningen "Unga, sex och internet efter #metoo". Undersökningen genomfördes mellan 2019 och 2021 och inkluderar gymnasieelever i årskurs 3. Den handlar om deltagarnas upplevelser under uppväxten. I enkätundersökningen har deltagarna delats upp i fem undergrupper: fysisk funktionsnedsättning, kronisk somatisk sjukdom, neuropsykiatriskt tillstånd, psykiatriskt tillstånd och annat. De med neuropsykiatriskt tillstånd är deltagare med ADHD eller ADD samt Aspergers syndrom, autism eller Tourettes syndrom (2022, s. 8). Undersökningen visar att deltagare med neuropsykiatriskt tillstånd har varit mer utsatta (80 %) för mobbning under sin uppväxt än deltagare utan funktionsnedsättning (50 %)(2022, s. 10). Deltagare med neuropsykiatriskt tillstånd anger även att de har varit utsatta för misshandel i högre utsträckning än deltagare utan funktionsnedsättning. Detta gäller både fysisk och psykisk misshandel (2022, s. 12-13). Deltagare med neuropsykiatriskt tillstånd svarar att de har varit utsatta för psykisk och fysisk misshandel i högre utsträckning än samtliga av de andra redovisade undergrupperna, därefter följs de av deltagare med psykiatriskt tillstånd.

Angående utsatthet på digitala medier visar undersökningen att både flickor och pojkar med neuropsykiatriskt tillstånd har skickat avklädda bilder till andra i högre utsträckning än flickor och pojkar utan funktionsnedsättning (2022, s. 20). Flickor med neuropsykiatriskt tillstånd står ut som den grupp som har skickat avklädda bilder i allra högst utsträckning. Det framgår inte i rapporten om detta sker med eller utan samtycke.

I en rapport från ECPAT (Theil & Lind Vasquez, 2024) om så kallad sugardejting, med enkätdata från 2022 som inkluderar barn mellan 10 och 17

år, framgår det att unga med NPF är överrepresenterade bland de som någon gång sugardejtat (29 % i jämförelse med 12 %) (2024, s. 17). Att sugardejta innebär enligt barnen i undersökningen "en sexuell relation mellan en äldre och en yngre person, där den yngre får pengar eller saker för att vara i relationen" (2024, s. 14). Och enligt ECPAT:s undersökning kan den inledande kontakten för sugardejting ske både via internet och i den fysiska verkligheten (2024, s. 24). Om man ser till prostitution är internet den dominerande arenan för prostitution enligt en rapport från Jämställdhetsmyndigheten och även här är barn med NPF en grupp som finns bland de mest utsatta (Jämställdhetsmyndigheten, 2021). Bilden av att barn med NPF är särskilt utsatta stärks av Ombudsmannen mot kommersiell sexuell exploatering (OKSE, 2022, s. 110) som utifrån tidigare forskning och intervjuer har identifierat barn med NPF som en riskgrupp för att utsättas för kommersiell sexuell exploatering.

För att återgå till Svedin m.fl. (2022) ser även de att det är vanligare bland deltagare med neuropsykiatriskt tillstånd att svara att de har haft sex på nätet (pojkar 33 %, flickor 26 %) än deltagare utan funktionsnedsättning (pojkar 25 %, flickor 14 %) (s. 21). Pojkar med psykiatriskt tillstånd är de som i allra högst grad angett att de har haft sex på nätet (38 %) av samtliga redovisade grupper (2022, s. 21). Undersökningen påvisade ingen skillnad mellan deltagare med funktionsnedsättning och deltagare utan funktionsnedsättning när det gäller att ha känt sig övertalad, pressad eller tvingad att ha sex på nätet. Däremot har flickor angett att de upplevt sig övertalade, pressade eller tvingade i högre utsträckning än pojkar (Svedin m.fl., 2022, s. 22). Gällande sexuella övergrepp utanför nätet har flickor med neuropsykiatriskt tillstånd svarat att de har varit utsatta för sexuella övergrepp (65 %) i högre utsträckning än flickor utan funktionsnedsättning (29 %). Flickor med psykiatriskt tillstånd har näst högst andel som angett utsatthet för sexuella övergrepp (58 %) (2022, s. 15). Bland pojkar har de med psykiatriskt tillstånd angett att de varit utsatta för sexuella övergrepp i högst utsträckning (29 %), därefter följs de av pojkar med neuropsykiatriskt tillstånd (18 %). Pojkar utan funktionsnedsättning har varit utsatta för sexuella övergrepp i lägst utsträckning (10 %) bland samtliga redovisade grupper (2022, s. 15).

Till sist visar även Svedin m.fl. att deltagare med funktionsnedsättning som angett att de har varit utsatta för sexuella övergrepp också har angett att de i högre grad är i behov av professionellt stöd än deltagare

utan funktionsnedsättning (s. 18). Likaså att de får otillräcklig information om sexuella övergrepp i något högre utsträckning än deltagare utan funktionsnedsättning (2022, s. 29). Det skiljer sig även mellan grupper hur de får information: deltagare med funktionsnedsättning anger att de får information om sexuella övergrepp oftare via infosajter på nätet än via nyheter och medier.

I en kunskapssammanställning av Myndigheten för delaktighet (MFD) återkommer Svedin m.fl. (2024) till resultaten från "Unga, sex och internet efter #metoo" som påvisar att unga med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och psykiatriska tillstånd löper en högre risk att utsättas för våld. När orsaker diskuteras av författarna nämns flera faktorer som relevanta. Till exempel att unga med funktionsnedsättning kan vara särskilt sårbara med anledning av att man har en begränsad förståelse av situationer som kan vara riskfyllda. Som barn är man beroende av vuxna samtidigt som det finns en tydlig obalans i maktförhållanden och det behov av stöd som ökar med en funktionsnedsättning kan stressa vårdnadshavare eller andra vuxna. Som barn har man även en bristande erfarenhet på samma gång som man vill vara självständig. Åtgärder som diskuteras av författarna är ökad kunskap bland vuxna som möter barn om funktionsnedsättningar samt en ökad observationsförmåga och medvetenhet så att man upptäcker barnen. Men också ökat stöd till familjer som har erfarenhet av våld. Till sist lyfter Svedin m.fl. (2024) vikten av att barnen får tillgänglig och anpassad information om utsatthet och var man kan få stöd.

Isakovic m.fl. (2024) har också genomfört en enkätundersökning om personer med funktionsnedsättning och våldsutsatthet som presenteras i kunskapssammanställningen från MFD. De ser att personer med NPF var särskilt utsatta för fyra våldsformer: fysisk och verbal utsatthet, bevittnande av våld, försummelse och egendomsbrott. Men de ser också att flickor med funktionsnedsättning var en särskilt utsatt grupp för våld i uppväxten när de tittade på olika typer av våldsformer och skriver därför att de kan vara en viktig grupp att uppmärksamma. Thulin m.fl. (2024) drar liknande slutsatser i en annan rapport från Stiftelsen Allmänna Barnhuset. Rapporten bygger på data från stiftelsens nationella enkätundersökning "Våld mot barn 2022". I undersökningen har elever i årskurs 9 fått svara på en enkät. Rapporten visar att digitalt psykiskt våld är den vanligaste formen av våld i ungas parrelationer, där 24 % av eleverna har

angett att de har utsatts för digitalt våld av en partner (2024, s. 9). Digitalt psykiskt våld kan till exempel vara att skicka elaka meddelanden via digitala medier eller lägga ut elaka meddelanden så att andra kan se på sociala medier. Det framgår även i enkätundersökningen att neuropsykiatrisk funktionsnedsättning är en riskfaktor för att utsättas för våld i nära relationer (2024, s. 15).

Att barn och unga med NPF utgör en särskilt utsatt grupp på nätet i fråga om mobbning, hot och hat bekräftas även indirekt av andra svenska och utländska studier som har ställt frågor om utsatthet på nätet bland barn och unga med funktionsnedsättning (se exempelvis Alper, 2014, s. 49, 2023; J. Andersson m.fl., 2024; Begripsam, 2024, s. 60; Borgström m.fl., 2019, s. 136; eSafety Commissioner, 2023). Apropå svårigheterna med att göra skillnad mellan utsatthet online och offline menar dessutom Bekirsky (2019, s. 59) att det ofta föreligger en korrelation mellan barn och unga som uppger att de blir mobbade offline och barn som uppger att de blir mobbade på nätet.

## **2.2 Risker och möjligheter sida vid sida**

Att den digitala medieanvändningen bland barn och unga med NPF är förknippad med både risker och möjligheter är knappast något som skiljer sig från den digitala medieanvändningen bland övriga barn och unga. Som framgår i översikten av aktuell litteratur på området finns det emellertid vissa risker med den digitala medieanvändningen som är särskilt påtagliga för gruppen barn och unga med NPF och som skulle kunna bidra till ett nedsatt psykiskt välbefinnande. Det handlar då dels om så kallad problematisk medieanvändning, där barn och unga med NPF, i synnerhet ADHD, har visat sig vara överrepresenterade bland barn och unga som uppvisar symptom för olika typer av problematisk och beroendeliknande medieanvändning. Problematisk medieanvändning utgör en risk för nedsatt psykiskt välbefinnande eftersom det finns studier som påvisat ett starkare samband med depressiva symptom och problematisk medieanvändning, än exempelvis med enbart tiden som tillbringas med digitala medier.

En annan risk för nedsatt psykiskt välbefinnande bland barn och unga med NPF skulle kunna handla om utsatthet, eftersom barn och unga med NPF, i likhet med andra barn och unga med andra typer av funk-

tionsnedsättningar, har visat sig vara särskilt utsatta för nätmobbning och sexuellt utnyttjande på nätet. Mot bakgrund av hur situationen ser ut i allmänhet för barn och unga med NPF i Sverige vad gäller mobbning och sexuellt utnyttjande, ser det knappast ut som att den digitala miljön utgör någon trygg fristad.

Samtidigt finns det alltså också flera exempel som tyder på att den digitala medieanvändningen fört med sig nya möjligheter till gruppen barn och unga med NPF. Då främst i fråga om att utforska sin identitet och finna gemenskap i miljöer som underlättar sökandet efter andra med liknande bakgrund som en själv. Det kan också handla om att ge uttryck för politiska budskap och att kollektivt som en minoritet försöka utforma alternativ till majoritetssamhällets föreställningar och förväntningar kring personer med NPF. I de avseendena tycks det som om att den digitala miljön trots allt kan utgöra en tryggare och mer inkluderande miljö än hur samhället ser ut i övrigt. Med det sagt tycks det alltså som om att den digitala medieanvändningen bland barn och unga med NPF rör sig mellan två ytterligheter i en miljö där risker och möjligheter lever sida vid sida.

I de följande kapitlen redovisas resultaten från vår egen studie om digitala medier och psykisk hälsa bland unga tjejer med psykiska funktionsnedsättningar i Sverige. Redovisningen föregås av en beskrivning av hur datainsamling och analys av data har gått till. I kapitel fem sammanfattas sedan resultaten och återkopplas till rapportens frågeställningar och slutsatserna av den tidigare forskning som diskuterats i föreliggande kapitel.

# 3.

## Metod och genomförande



Data till denna rapport har samlats in med anledning av rapportserien *Ungar & medier* som Mediemyndigheten (tidigare Statens medieråd) genomför vartannat år. Det är statistikmyndigheten SCB som genomför urval, utskick av enkäter och datainsamling. Urvalsmetoden är ett obundet slumpmässigt urval stratifierat på barnens ålder från Registret över totalbefolkningen. Totalt sändes den senaste enkäten år 2022 ut till 18 000 personer, varav 4 000 ungdomar i åldern 13–18 år. Svarsfrekvensen i denna åldersgrupp blev 27 % (1 072 individer) och det är dessa ungdomar som utgör det främsta underlaget för analyserna i denna rapport.

Svarsfrekvensen är relativt låg vilket medför ökad risk för bortfallsfel – att de som besvarat frågeformulären skiljer sig från dem som inte gjort det så att resultaten av undersökningen blir missvisande för hela urvalet. För att kompensera för detta har SCB kalkylerat kalibreringsvikter för varje respondent baserat på registerdata och dessa kalibreringsvikter används i alla analyser. Syftet med detta är att kunna redovisa resultat för hela populationen, inte bara för de barn som besvarat enkäten. Resultaten kan alltså betraktas som nationellt representativa. Det ska dock betonas att alla enkätundersökningar har osäkerhetsmoment eftersom de bygger på respondenternas självskattningar, tolkningar och förståelse av frågor och svarsalternativ.

Några uppgifter om respondenterna har hämtats från register som SCB bistått med. Det gäller barnens och föräldrarnas födelseland, kön och ålder, föräldrarnas utbildning och hushållets ekonomiska förhållanden. Uppgifter om funktionsnedsättningar kommer från ungdomarna själva. Alla barn från 9 års ålder får frågor om de har någon fysisk och/eller psykisk funktionsnedsättning och om de svarar jakande har de möjlighet att beskriva med egna ord vilken eller vilka funktionsnedsättningar de har. Av de beskrivningar av psykiska funktionsnedsättningar som lämnats är neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) vanligast. Psykiska funktionsnedsättningar är alltså inte uteslutande neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i denna rapport utan inkluderar i viss mån även andra psykiska funktionsnedsättningar (ett exempel är bipolaritet). Av denna anledning kommer gruppen i resultatredovisningen att benämnas ”ungdomar med psykiska funktionsnedsättningar” (PF), inte ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Ungdomarna måste inte ha diagnostiserats för att svara jakande på frågan så även ungdomar under utredning eller som själva tror sig ha en funktionsnedsätt-

ning (men inte diagnosticerats) kan komma med i redovisningsgruppen med psykiska funktionsnedsättningar (PF).

Totalt 14 % av respondenterna i åldern 13–18 år uppgav år 2022 att de har en eller flera psykiska funktionsnedsättningar. Andelen är lika stor bland flickor och pojkar. I yngre åldrar (9–12 år) är det för få barn med psykiska funktionsnedsättningar för att dessa ska kunna särredovisas, vilket förklarar varför endast 13–18-åringar inkluderas i denna rapport.

Resultaten redovisas som jämförelser mellan ungdomar med och utan psykiska funktionsnedsättningar. Av de ungdomar med psykiska funktionsnedsättningar som besvarat enkäten är 96 % födda i Sverige, jämfört med 84 % av ungdomarna utan psykiska funktionsnedsättningar. Ungdomarna med psykiska funktionsnedsättningar har även två svenskfödda föräldrar i något högre grad än övriga. Vad gäller hushållens ekonomiska standard finns inga större skillnader mellan ungdomar med eller utan psykiska funktionsnedsättningar. Föräldrarnas utbildningsnivå skiljer sig något på så sätt att ungdomar med psykiska funktionsnedsättningar har föräldrar med medelgod utbildningsnivå i något högre grad, men högutbildade föräldrar i något lägre grad, än ungdomar utan psykiska funktionsnedsättningar.

*Ungar & medier* är en medievaneeundersökning. Frågorna i enkäten handlar därför nästan uteslutande om tillgång till och användning av olika slags medier. Under tre datainsamlingar (år 2018, 2020 och 2022) har enkäten dock kompletterats med ett frågebatteri om ungdomarnas självskattade hälsa, eller snarare självskattade psykiska besvär. Frågebatteriet om psykiska besvär som används är baserat på the General Health Questionnaire (GHQ-12) som bland annat Folkhälsomyndigheten har använt för att undersöka den svenska befolkningens psykiska välbefinnande. I enkäten till *Ungar & medier* har det dock gjorts några justeringar som innebär att resultaten inte kan jämföras med andra undersökningar som använder GHQ. Vilka justeringar som har gjorts finns beskrivet i rapporten *Unga, medier och psykisk ohälsa 2020*. Anledningen till att Statens medieråd (Mediemyndigheten) inte valt att använda en befintlig uppsättning frågor (och då haft bättre jämförbarhet) är att syftet med frågorna i detta sammanhang är att beskriva och analysera ungas psykiska besvär i relation till deras medieanvändning, vilket inte standardformulären är utformade för.

## Enkätfrågor om psykiska/psykosomatiska besvär i *Ungar & medier*, datainsamling 2018–2022.

Har du under den senaste månaden...

	Inte alls	Någon gång	Ganska ofta	För det mesta
a. ...haft huvudvärk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. ...haft ont i magen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. ...känt dig olycklig och nedstämd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. ...känt dig spänd och orolig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. ...känt att du inte kan hantera problem eller motgångar du stöter på?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. ...känt dig värdelös eller sämre än andra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. ...haft svårt att somna eller sova utan att vakna under natten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. ...känt dig stressad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. ...känt dig ensam eller utan bra kompisar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. ...känt att det mesta du gör är meningslöst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

För att kunna analysera sambanden mellan barnens självskattade besvär och deras medieanvändning har frågebatteriet med psykiska/psykosomatiska besvär använts för att skapa två "välbefinnandeindex", ett kontinuerligt och ett dikotomt. Ett kontinuerligt index 0–30 besvär skapades genom att svaret "Inte alls" gavs 0 poäng, "Någon gång" gavs 1 poäng, "Ganska ofta" gavs 2 poäng och "För det mesta" gavs 3. En respondent kan då ha som mest 30 (10 x 3) poäng, eller "besvär", på skalan. Detta kontinuerliga index används för att ta fram sambandsmått. Det sambandsmått som används är Spearman's C (eftersom de flesta andra variablerna i setet ligger på ordinal nivå).

Ett dikotomt välbefinnandeindex skapades genom att svaren kodades om i enlighet med rekommendationerna från utvecklarna av GHQ-12. Detta resulterar i en dikotom variabel som skiljer mellan de som har 4 eller fler besvär ”ganska ofta” eller ”för det mesta”, respektive de med 3 eller färre besvär. Det blir således en uppdelning av respondenterna i två grupper: de som har förhållandevis många besvär och övriga (med mindre besvär). Denna dikotoma variabel används i diagram för att beskriva skillnader mellan de som mår förhållandevis bra och de som mår mindre bra.

Observera att frågeformuläret inte kan användas för diagnosticering. Dikotomin mellan 3 eller färre besvär och 4 eller fler besvär säger ingenting om diagnoser, bara att det finns en skillnad mellan ungdomarna i dessa grupper på så sätt att den ena upplever och rapporterar fler besvär än den andra.

Observera även att de samband som beskrivs ska förstås som korrelationer eller samvariationer, inte som kausalsamband. Detta är en tvärsnittsstudie och denna typ av studier kan inte avgöra vad som är orsak respektive verkan. Analysen kan däremot avgöra om två företeelser förekommer tillsammans (alltså samvarierar), vilket är en förutsättning för orsakssamband. Det kan också vara så att flera variabler samspelar.

### 3.1 Läsanvisningar

Frågeformulären som används i undersökningen är omfattande och alla delar kommer inte att redovisas här. För redovisning av övriga frågor och resultat från tidigare år hänvisas till rapporterna *Ungar & medier*, *Småungar & medier* samt *Föräldrar & medier* som finns att ladda ner från Mediemyndighetens hemsida ([www.mediemyndigheten.se](http://www.mediemyndigheten.se)). Här finns även rapporterna *Unga, medier & psykisk ohälsa* baserade på data från 2018 respektive 2020 samt rapporten *Barn, medier och psykiska besvär* som publicerades år 2024. Den sistnämnda är en omfattande statistikbilaga till den kunskapssammanställning om barn, medier och hälsa som Mediemyndigheten tog fram tillsammans med Folkhälsomyndigheten med anledning av ett gemensamt regeringsuppdrag (se kapitel 2). I *Barn, medier och psykiska besvär* finns tabeller och diagram som beskriver sambanden mellan psykiska besvär och medieanvändning och attityder till medier bland barn i åldersgrupperna 9–12 och 13–18 år. Sambanden redovisas även nedbrutet på olika undergrupper baserade

på föräldrars härkomst, utbildningsnivå, hushållets ekonomiska standard samt, i åldersgruppen 13–18, förekomst av psykiska funktionsnedsättningar. Här finns alltså mer detaljerade redovisningar.

Föreliggande resultatredovisning inleds med en beskrivning av hur ungdomar i olika undergrupper har besvarat frågebatteriet om psykiska besvär under åren 2018–2022. Därefter flyttas fokus till ungdomar med psykiska funktionsnedsättningar och data insamlad år 2022. Här beskrivs medievanor och attityder till medier bland flickor och pojkar med psykiska funktionsnedsättningar, jämfört med flickor och pojkar utan psykiska funktionsnedsättningar och vilka mönster som finns bland ungdomar generellt. I samband med detta tas även några potentiella skyddsfaktorer för hälsan upp.

I nästa del redogörs för vilka samband mellan psykiska besvär och medieanvändning som analysen påvisat generellt och hur sambanden bland ungdomar – främst flickor – med psykiska funktionsnedsättningar liknar eller skiljer sig från andra ungdomar. Den som vill ha mer detaljerad redovisning av sambandsmått och signifikansnivåer i olika undergrupper hänvisas till statistikbilagan *Barn, medier och psykiska besvär*.

# 4.

## **Digitala medier och psykisk (o)hälsa bland unga tjejer med NPF**

I det här kapitlet redovisas resultaten från vår studie om digitala medier och psykisk hälsa bland ungdomar i åldrarna 13–18 år. Kapitlet inleds med en genomgång av hur det förhåller sig med självskattade psykiska besvär bland svenska tonåringar. Därefter jämförs medievanor mellan ungdomar med och utan PF. Avslutningsvis redogörs för samband mellan medievanor och psykisk ohälsa.

## 4.1 Självskattade psykiska besvär i åldersgruppen 13–18 år

**Tabell 1. Andel med 4 eller fler besvär 2018–2022 (%)**

13–18 år	2022	2020	2018
Pojkar	14	15	13
Flickor	36	41	39
<b>Totalt</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>27</b>
	N=1072	N=960	N=988
Cramers V (kön och psykiska besvär, p <0,001)	0,250	0,281	0,290

I tabell 1 framgår hur stora andelar av ungdomarna som totalt angett 4 eller fler besvär år 2018, 2020 och 2022. Generellt uppger tonåringar fler besvär än yngre barn, och flickor uppger fler besvär än pojkar. Drygt en tredjedel av flickorna i åldersgruppen 13–18 uppgav 4 eller fler besvär år 2022. Bland både flickor och pojkar i åldersgruppen 13–18 ökade andelarna med 4 eller fler besvär med 2 procentenheter mellan 2018 och 2020 för att sedan minska igen. Tittar man närmare framgår att ökningen under år 2020 nästan bara fanns bland de äldsta ungdomarna i gymnasieåldern. Detta var under Covidpandemin då de flesta gymnasieelever hade fjärr- och distansundervisning, vilket skulle kunna vara en bidragande förklaring till den tillfälliga ökningen av besvär i denna åldersgrupp. Resultaten 2018 och 2022 ligger mycket nära varandra.

Förekomsten av psykiska besvär år 2022 har kontrollerats för några bakgrundsfaktorer: föräldrarnas utbildningsnivå, föräldrarnas födelseland (Sverige resp. födda utomlands) och ekonomisk standard i familjen samt om ungdomarna har psykiska funktionsnedsättningar.

Andelen med 4 eller fler besvär är något högre bland pojkar med lågutbildade föräldrar (14 %) jämfört med medel- och högutbildade föräldrar (10–12 %). Bland flickorna finns, tvärtom, samband mellan fler besvär och högre utbildningsnivå i familjen. Andelen med 4 eller fler besvär är 41 % bland flickor med högutbildade föräldrar, jämfört med 38 % bland dem med medelgod utbildningsnivå i familjen och 35 % bland dem med låg utbildningsnivå i familjen. Bland flickor finns även samband mellan fler besvär och att ha svenskfödda föräldrar. Andelen flickor med 4 eller fler besvär är betydligt lägre bland dem med två utlandsfödda föräldrar (23 %) än bland dem med två svenskfödda föräldrar (40 %) eller en svenskfödd och en utlandsfödd förälder (44 %).

Bland tonårspojkarna är andelen med 4 eller fler besvär högre bland dem med låg ekonomisk standard (18 %) än bland övriga (12 %). Bland tonårsflickorna skiljer det endast 2 procentenheter mellan inkomstgrupperna (39 % jämfört med 37 %).

Störst utslag ger förekomsten av psykiska funktionsnedsättningar, och så har det även varit tidigare undersökningsår. Andelarna med 4 eller fler besvär är betydligt större bland pojkar och flickor med psykiska funktionsnedsättningar. Den största andelen med 4 eller fler besvär finns bland flickor med psykiska funktionsnedsättningar (54 %, tabell 2). Mönstret är alltså detsamma som tidigare år, men det finns också förändringar över tid: bland pojkar med psykiska funktionsnedsättningar har andelen med 4 eller fler besvär ökat successivt, men bland flickor med psykiska funktionsnedsättningar har andelen tvärtom minskat. Bland övriga ungdomar är skillnaden marginell om man jämför 2018 och 2022 (tabell 2).

**Tabell 2. Andel med 4 eller fler besvär bland ungdomar med psykiska funktionsnedsättningar och övriga, 2018–2022 (%)**

		2022	2020	2018
Pojkar	Psykisk funktionsnedsättning	31	22	14
	Övriga	12	14	13
Flickor	Psykisk funktionsnedsättning	54	67	71
	Övriga	33	38	35
<b>Totalt</b>	Psykisk funktionsnedsättning	<b>44</b>	<b>49</b>	<b>43</b>
	Övriga	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>25</b>



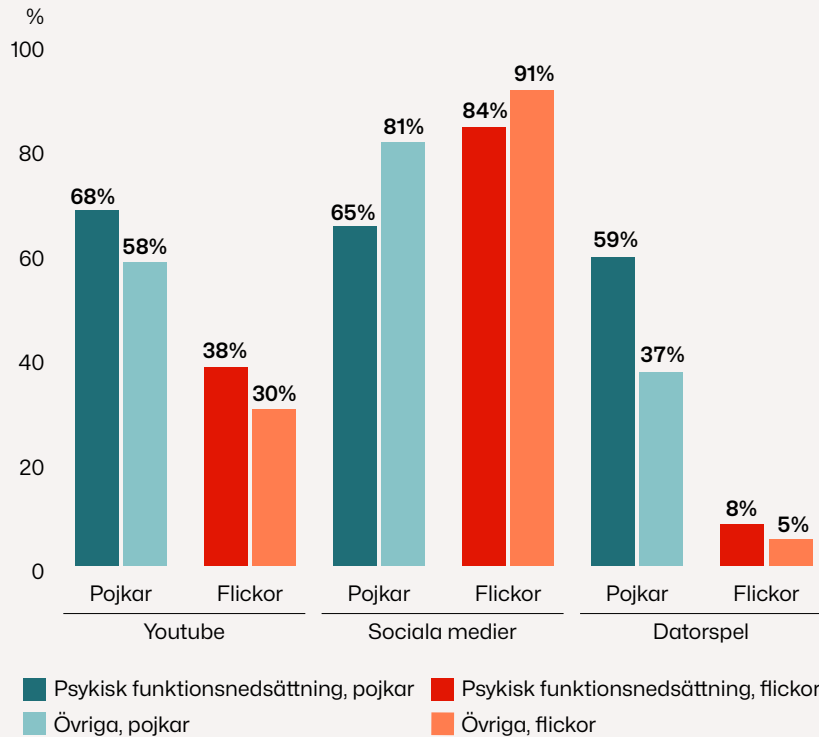
Andelen med 4 eller fler besvär har således minskat bland flickor med psykiska funktionsnedsättningar sedan 2018, men det är fortfarande denna grupp som rapporterar flest besvär.

## **4.2 Medievanor bland ungdomar med och utan psykiska funktionsnedsättningar**

Om man frågar svenska ungdomar om vad de brukar göra på fritiden svarar nästan alla att de använder mobilen. Mobilen är alltså en daglig följeslagare för i princip alla ungdomar. Även musik kan beskrivas som en närmast daglig följeslagare för många ungdomar då drygt 90 % lyssnar på musik dagligen eller några gånger i veckan. Tjejer lyssnar lite oftare än killar. Det är betydligt ovanligare att ungdomar dagligen lyssnar på radio, poddar eller ljudböcker. Omkring en tredjedel tittar dagligen på filmer och tv-program, men tjejer tittar något oftare än killar. I dessa avseenden finns inga skillnader mellan ungdomar med och utan psykiska funktionsnedsättningar (PF).

Skillnaderna uppträder främst om man tittar på digitala spel, sociala medier och Youtube (diagram 1). Killar spelar betydligt oftare datorspel än tjejer men killar med psykisk funktionsnedsättning spelar mest: 59 % spelar datorspel dagligen, jämfört med 37 % av killar utan PF. Flickor med PF spelar datorspel dagligen i något högre grad än andra flickor. Könsskillnaderna är betydligt mindre när det kommer till mobilspel, men ungdomar med PF spelar mobilspel dagligen i betydligt högre grad än övriga. Drygt 30 %, jämfört med 20 %.

**Diagram 1. Andel som använder/spelar dagligen**

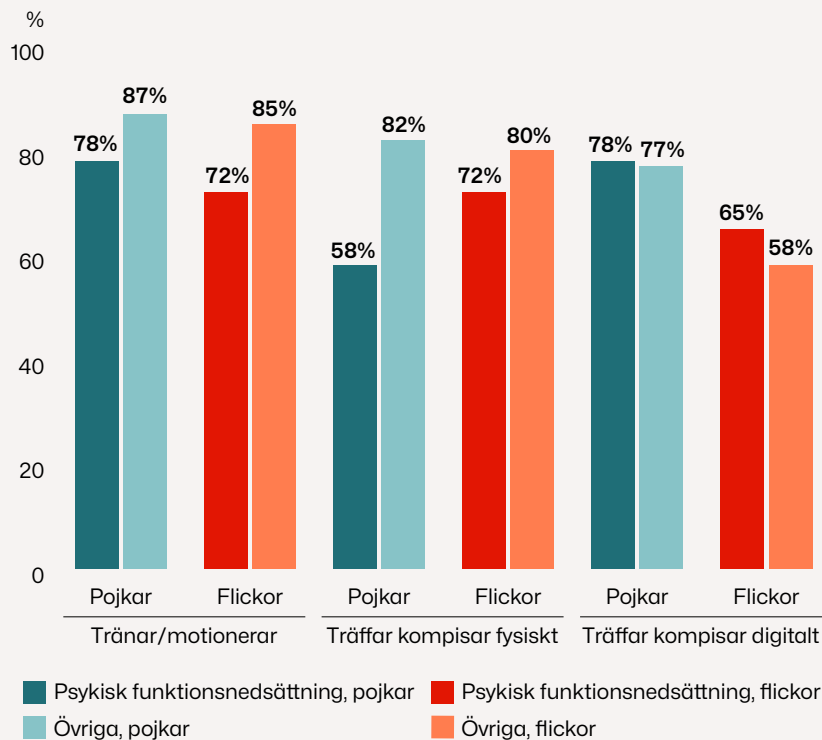


Ungdomar med PF tittar även på Youtube i högre grad än andra ungdomar. Större andelar av både flickorna och pojkarna med PF tittar dagligen på Youtube (diagram 1). Å andra sidan använder ungdomar med PF sociala medier dagligen i lägre grad än övriga. Bland tjejer är inte skillnaden mellan dem med och utan PF så stor och det är väldigt få tjejer (med och utan PF) som aldrig använder sociala medier: 2 %. Bland pojkarna är skillnaden större och det är en förhållandevis stor andel av pojkarna med PF som aldrig använder sociala medier: 19 %, jämfört med 4 % av övriga pojkarna. Både flickor och pojkarna med PF använder även mer sällan sms och chatt via t.ex. Whatsapp eller Telegram. Ungdomar med PF spelar alltså spel och tittar på Youtube något oftare än andra ungdomar, men använder sociala medier och meddelandefunktioner något mindre ofta.

### 4.2.1 Skyddsfaktorer för hälsan

I undersökningen ställs även några frågor om sådant som kan vara bra för hälsan, som att träna och motionera samt träffa kompisar ute eller hemma hos varandra, eller träffa dem på nätet. Resultaten visar att ungdomar med PF tränar eller motionerar mindre regelbundet än andra ungdomar, det vill säga en gång i veckan eller oftare (diagram 2). Det är även en mindre andel av ungdomarna med PF som regelbundet träffar kompisar fysiskt ute eller hemma hos varandra. Däremot träffar ungdomar med PF kompisar digitalt, t.ex. i spel och sociala medier, i samma - eller högre - grad som andra ungdomar.

**Diagram 2. Andel som regelbundet (en gång i veckan eller oftare) tränar/motionerar, träffar kompisar fysiskt respektive digitalt**



## 4.2.2 Hur mycket tid ägnar ungdomar åt digitala medier en vanlig dag på fritiden?

I avsnittet ovan beskrevs *hur ofta* ungdomar brukar ägna sig åt olika medier och medieaktiviteter, men man kan också beskriva *hur mycket tid en vanlig dag på fritiden* de ägnar åt detta.

Mobiltelefonen är den enhet som ungdomar ägnar mest tid åt men även datorer och, i viss mån, surfplattor används. En vanlig dag på fritiden använder en genomsnittlig tonåring digitala enheter ungefär 6 timmar och 43 minuter, om man slår samman användningen av mobiltelefoner, datorer och surfplattor. Användningen kan överlappa, om man till exempel använder mobilen och datorn samtidigt, och tidsangivelserna är ungefärliga uppskattningar. Det är alltså inget exakt mått men det kan peka på tendenser och eventuella skillnader mellan grupper. Skillnaden mellan pojkar och flickor i tonåren är bara 26 minuter (mer tid för flickor än pojkar). Skillnaden mellan ungdomar med och utan PF är större, och det är ungdomarna med PF som tillbringar mest tid med digitala enheter (tabell 3).

**Tabell 3. Genomsnittlig användningstid för digitala enheter totalt.**

	Psykisk funktionsnedsättning	Övriga
Pojkar	8 tim. 0 min.	6 tim. 12 min.
Flickor	7 tim. 36 min.	6 tim. 48 min.

Med digitala enheter avses mobiltelefon, dator och surfplatta. T.ex. Smarta klockor och tv-apparater ingår inte. Observera att siffrorna inte säger något om vad ungdomarna gör på de digitala enheterna.

Pojkar med PF använder digitala enheter ungefär 1 timme och 45 minuter mer än andra pojkar en vanlig dag medan flickor med PF använder digitala enheter ungefär 50 minuter mer än andra flickor.

Generellt använder pojkar i tonåren mer tid än flickor åt att använda dator och spela spel på dator och konsol samt titta på Youtube. Flickor i tonåren använder mer tid än pojkar åt mobilen, sociala medier och att titta på filmer och tv-program. Dessa könsskillnader gäller bland ungdomar både med och utan PF. I *Ungar & medier* brukar 3 timmars användning per dag användas som en gräns för att skilja ut dem som är "höganvändare" av en viss medieform. Tabell 4 nedan anger andelen "höganvändare" av dator, mobil, spel på dator och konsol, sociala medier, film och tv-program samt Youtube:

**Tabell 4. Andel (%) som använder olika digitala enheter och medier 3 timmar eller mer/dag på fritiden ("höganvändare").**

		Psykisk funktionsnedsättning	Övriga
Använder dator	Flickor	26	21
	Pojkar	63	30
Använder mobiltelefon	Flickor	84	74
	Pojkar	53	58
Spelar spel på dator, konsol	Flickor	9	3
	Pojkar	48	27
Använder sociala medier	Flickor	53	39
	Pojkar	16	19
Tittar på filmer, tv-program	Flickor	23	15
	Pojkar	13	6
Tittar på Youtube	Flickor	21	8
	Pojkar	32	14

Andelen höganvändare är i de flesta fall högre bland ungdomar med PF. De enda undantagen finns bland pojkarna då de med PF är höganvändare av mobilen och sociala medier i något lägre grad än andra pojkar. För övrigt är andelen höganvändare högre, ofta betydligt högre, bland ungdomar med PF. Pojkar med PF använder dator och spelar datorspel betydligt mer än andra pojkar medan flickor med PF är höganvändare av mobil och sociala medier i betydligt högre grad än andra flickor. Både flickor och pojkar med PF ägnar mer tid åt Youtube än andra ungdomar (tabell 4).

Även om man tittar på den genomsnittliga användningstiden av sociala medier i de olika grupperna framgår att flickor med PF har högst genomsnittlig användningstid (3 timmar och 25 minuter, tabell 5). Pojkar med PF har högst sammanlagd genomsnittlig speltid (4 timmar och 11 minuter spel på dator, konsol, mobil och surfplatta, tabell 6). Flickor med PF spelar digitala spel längre tid än andra flickor.

**Tabell 5. Genomsnittlig användningstid för sociala medier.**

	Psykisk funktionsnedsättning	Övriga
Pojkar	1 tim. 47 min.	2 tim. 0 min.
Flickor	3 tim. 25 min.	2 tim. 48 min.

Observera att tiderna är ungefärliga.

**Tabell 6. Genomsnittlig speltid för digitala spel totalt (på dator, konsol, mobil, surfplatta).**

	Psykisk funktionsnedsättning	Övriga
Pojkar	4 tim. 11 min.	3 tim. 0 min.
Flickor	2 tim. 22 min.	1 tim. 24 min.

Observera att tiderna är ungefärliga.

#### 4.2.3 Vilka sociala medier använder ungdomar med och utan PF?

De populäraste sociala medieplattformarna bland svenska ungdomar generellt är Snapchat, Tiktok och Instagram. Fler flickor än pojkar använder Instagram, Facebook, Snapchat, Tiktok och Pinterest. Fler pojkar än flickor använder X (tidigare Twitter), Discord och Reddit. Dessa könsskillnader gäller oavsett eventuella psykiska funktionsnedsättningar. Ungdomar med PF är dock Instagram-användare i något lägre grad än andra ungdomar, men användare av Discord och X (tidigare Twitter) i högre grad. Bland pojkar med PF är Discord det näst mest populära sociala mediet (efter Snapchat) vilket förklaras av att Discord ofta används för att prata med andra spelare i digitala spel. Även bland flickor med PF är Discord betydligt populärare än bland andra flickor.

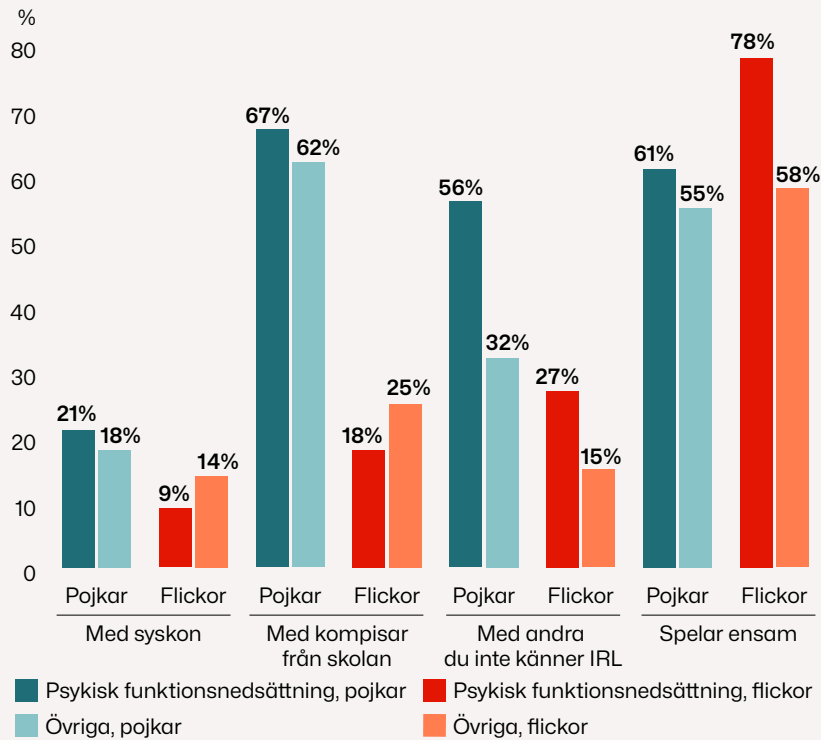
**Tabell 7. Andel användare totalt (%)**

		Psykisk funktionsnedsättning	Övriga
Instagram	Pojkar	53	73
	Flickor	82	88
Facebook	Pojkar	28	30
	Flickor	39	40
Snapchat	Pojkar	71	84
	Flickor	91	94
Tiktok	Pojkar	55	71
	Flickor	88	84
X (Twitter)	Pojkar	39	31
	Flickor	28	16
Discord	Pojkar	62	56
	Flickor	41	18
Reddit	Pojkar	31	31
	Flickor	18	7
Pinterest	Pojkar	11	13
	Flickor	66	59
Tinder	Pojkar	8	1
	Flickor	4	3

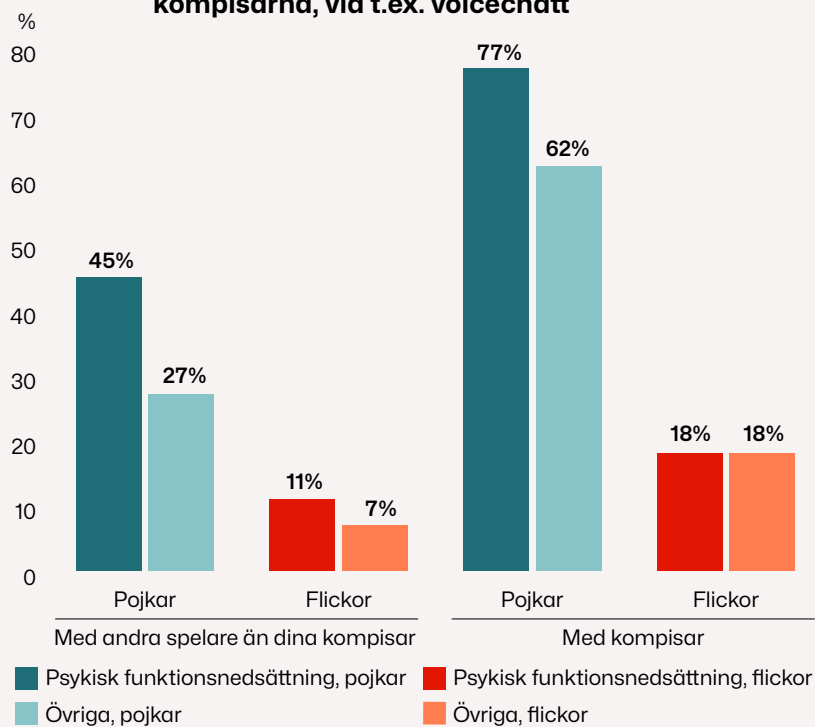
#### 4.2.4 Vad gör ungdomarna när de spelar spel och använder sociala medier?

Alla som svarat att de brukar spela digitala spel av något slag har fått följdfrågor om hur ofta de brukar spela med syskon, kompisar de känner från t.ex. skolan, spela med personer som de inte träffat IRL eller spela ensamma (inte med/mot andra). Pojkar spelar generellt tillsammans med andra – både sådana de känner IRL och andra – i högre grad än flickor. Pojkar med PF är dem som allra oftast spelar med såväl kompisar de känner från t.ex. skolan som personer de inte har träffat IRL. Flickor med PF spelar oftare än andra flickor med personer som de inte känner IRL, men mindre ofta med kompisar från t.ex. skolan. Flickor med PF är även den grupp som oftast spelar helt ensamma:

**Diagram 3. Andel spelare som varje dag eller några gånger i veckan spelar tillsammans med andra eller ensamma**



**Diagram 4. Andel spelare som varje dag eller några gånger i veckan pratar med sina kompisar, eller med andra spelare än kompisarna, via t.ex. voicechatt**

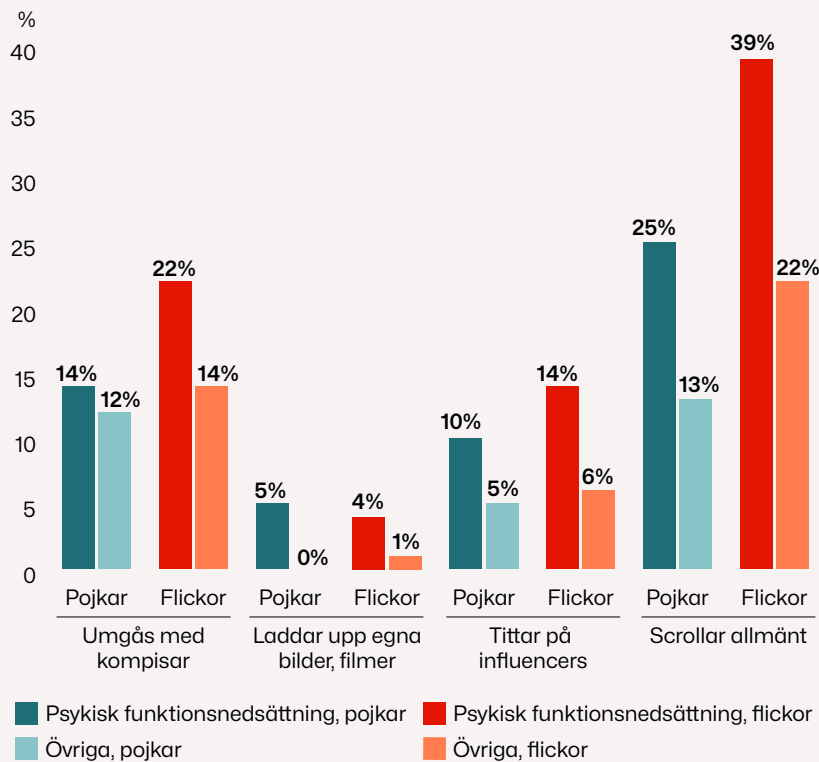




De ungdomar som svarat att de brukar använda sociala medier (vilket är de flesta) har fått följdfrågor om hur lång tid de brukar göra olika saker på sociala medier: umgås med kompisar (t.ex. chatta, kommentera), ladda upp egna bilder och filmklipp, titta på influencers eller kändisars konton, scrolla rent allmänt. Det som ungdomar använder minst tid åt är att ladda upp egna bilder och filmer. Det de generellt ägnar mest tid åt är att scrolla rent allmänt samt umgås med kompisar.

Ungdomar med PF ägnar mer tid än andra ungdomar åt alla de aktiviteter som efterfrågas. Större andelar av ungdomarna med PF är ”höganvändare”, dvs. ägnar 3 timmar eller mer en vanlig dag åt att umgås med kompisar i sociala medier, ladda upp egna bilder och filmer, titta på influencers eller kändisars konton och scrolla rent allmänt. Allra mest tid används dock till allmänt scrollande. Hela 39 % av flickorna med PF scrollar runt i över tre timmar en vanlig dag:

**Diagram 5. Ägnar mer än 3 timmar en vanlig dag på sociala medier åt...**



Som tidigare nämnts träffar ungdomar med PF kompisar på nätet i lika hög, eller högre grad som andra ungdomar och det avspeglas i diagrammen ovan. Pojkar med PF spelar mer än andra pojkar med kompisar, både flickor och pojkar med PF spelar mer med andra som de inte träffat IRL och interagerar mer med andra genom t.ex. voicechatt samt umgås med kompisar i sociala medier. Digitala spel och plattformar utgör viktiga sociala arenor för alla ungdomar idag, men framstår som kanske än viktigare för ungdomar med PF.

Ungdomar med PF följer även kanaler/influencers/användare på Youtube, Twitch eller liknande i högre grad än andra ungdomar. 90 % av pojkarna med PF följer någon kanal/influencer/användare, jämfört med 79 % av pojkar utan PF. 85 % av flickorna med PF följer någon, jämfört med 68 % av övriga flickor. Pojkar följer en hel del streamers och spelare på Twitch och Youtube, bland flickorna är det mer varierat innehåll. Emil Hansius är den populäraste influencern bland flickor med PF, följt av Therese Lindgren. Lindgren har flest följare bland flickor generellt i åldern 13-18, men det varierar mellan flickor med och utan PF. Bland flickor med PF är det ca 7 % som följer Therese Lindgren, bland flickor utan PF är det 14 %. Andra förhållandevis populära influencers/kanaler bland flickor med PF är Markiplier, Let's Feast, Sidemen, Tommy Innit samt Jocke & Jonna (3-4 %). Markiplier är även förhållandevis populär bland pojkar med PF (7 %), vilket också gäller Sidemen (5 %). MrBeast har dock flest följare bland pojkar generellt och bland dem med PF (10%).

Personliga konton i sociala medier kan vara öppna för vem som helst att se, eller stängda för andra än dem som godkänts av kontoinnehavaren. Både pojkar och flickor med PF har öppna profiler/konton i sociala medier i något högre grad än andra ungdomar:

**Tabell 8. Andel med öppna profiler/konton i sociala medier (%)**

Flickor med PF	Övriga flickor	Pojkar med PF	Övriga pojkar
54	42	54	49

Det finns inga nämnvärda skillnader mellan ungdomar med och utan PF när det gäller vilken information om sig själva som ungdomar med öppen profil visar. Ungefär tre fjärdedelar uppger sitt riktiga namn och bland flickor visar lika många sitt ansikte i bild. Bland pojkar är det drygt hälften som visar sitt ansikte i bild. En lika stor andel av pojkarna visar

sina vänner – bland flickor är motsvarande siffra drygt 60 %. Det är betydligt färre ungdomar som uppger sitt mobilnummer, sin hemadress eller vilken skola de går i.

#### 4.2.5 Mobilanvändning på natten och konsekvenser av medieanvändningen

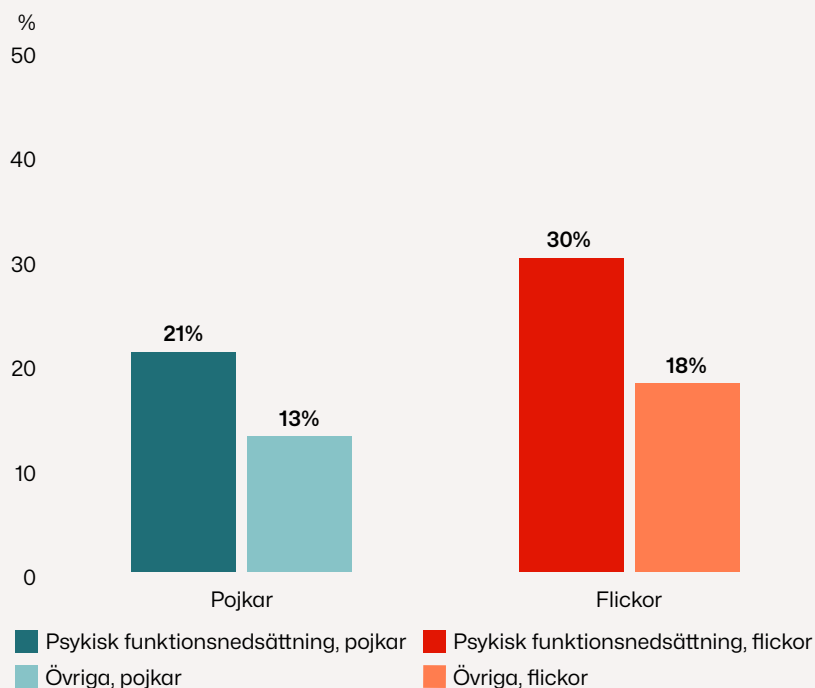
I åldern 13–18 år använder 72 % mobilen på natten, varav 20 % använder mobilen varje natt. Pojkar med och utan PF använder mobilen på natten i samma utsträckning (ca 72 %). Flickor med PF använder mobilen på natten i högre grad än andra flickor: 83 % jämfört med 69 %. 27 % av flickorna med PF använder mobilen varje natt, jämfört med 18 % bland andra flickor.

När ungdomar använder mobilen på natten är att kolla sociala medier samt titta på filmer, klipp eller tv-program de vanligaste aktiviteterna. Även lyssna på musik och spela spel är ganska vanligt, medan att lyssna på avslappnings-appar och poddar är betydligt ovanligare. Ungdomar med PF lyssnar dock i högre grad än andra ungdomar på avslappnings-appar och poddar. Men de spelar även spel i högre grad än andra på natten.

Flickor med PF tror att deras medieanvändning påverkar deras sömn negativt i något högre grad än andra flickor (36 % jämfört med 31 %). Bland pojkar med PF är det tvärtom en något lägre andel (30 %) än bland andra pojkar (35 %) som har uppfattningen att de sover sämre till följd av sin medieanvändning.

Medieanvändningen kan också leda till problem på så sätt att andra saker som ungdomarna ska göra inte blir gjorda, exempelvis läxor och skolarbeten. Detta ökar generellt med åldern och i tonåren är det vanligare bland flickor än pojkar. Men bland både flickor och pojkar är det vanligare bland dem med PF. Bland flickor med PF uppger tre fjärdedelar att deras medieanvändning går ut över andra saker de ska göra en gång i veckan eller oftare, varav nästan en tredjedel menar att det sker varje dag (diagram 6).

**Diagram 6. Medieanvändningen leder varje dag till att andra saker inte blir gjorda**



#### 4.2.6 Regler för medieanvändningen och medierelaterade konflikter i hemmet

Regler för barnens medieanvändning är vanligast i yngre år, för att sedan minska ju äldre barnen blir. Det är vanligare att barn har regler för *hur sent* de får använda olika medier (använda mobilen, sociala medier, spela spel, titta på filmer, tv-program och klipp) än *hur lång tid* de får göra det. Pojkar har generellt fler regler för sin medieanvändning än flickor. Pojkar med PF har generellt fler regler än pojkar utan PF. Bland flickor är det ofta ingen större skillnad mellan dem med och utan PF, men i några avseenden har flickor med PF regler i lägre grad än andra flickor. Detta gäller regler för hur lång tid de får titta på filmer, tv-program och klipp, spela spel, använda sociala medier och mobilen. Färre flickor med PF har alltså regler för hur mycket tid de får ägna åt medieanvändning, jämfört med andra flickor. De har också regler för vilka de får ha kontakt med i sociala medier i något lägre grad (27 % jämfört med 34 %).

Medieanvändning kan ibland leda till konflikter i familjen, men det är vanligare i yngre år. Den vanligaste medierelaterade konflikten mellan tonårsflickor och vårdnadshavare handlar om hur lång tid de använder mobilen (drygt 30 %) och bland pojkar är det konflikter om hur lång tid de spelar spel (drygt 20 %). Detta gäller ungdomar både med och utan PF. Pojkar med PF har konflikter om sin medieanvändning i något högre grad än andra pojkar i tonåren, men bland flickor finns ingen sådan tendens.

#### **4.2.7 Är ungdomar med PF mer eller mindre nöjda med hur mycket tid de ägnar åt olika medier?**

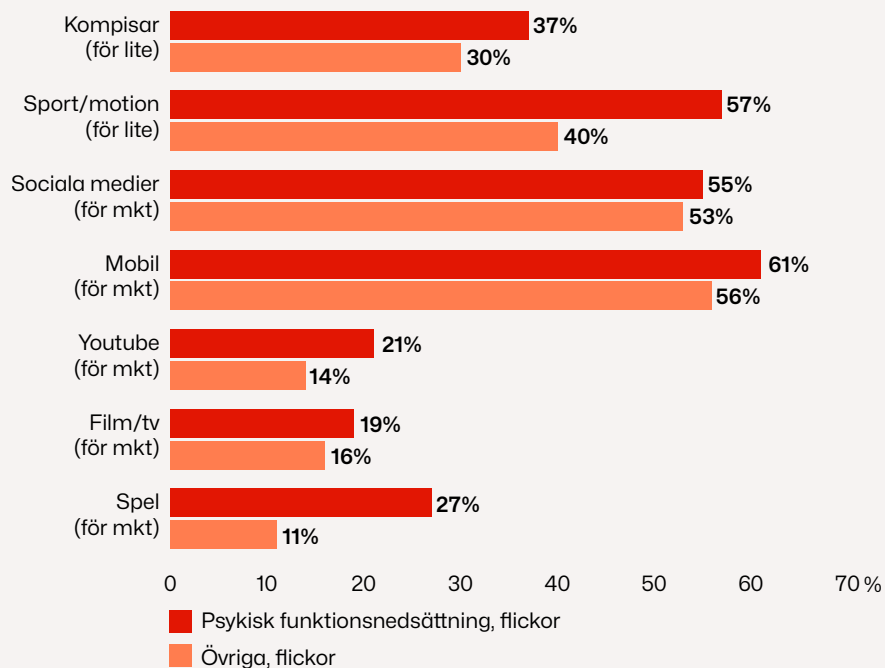
Ungdomarna har besvarat frågor om de själva tycker att de ägnar för mycket tid, lagom eller för lite tid åt några olika medieaktiviteter samt sport/träning/motion och kompisar. För de flesta aktiviteter är "lagom med tid" det vanligaste svaret. Ungdomar generellt är således relativt nöjda med hur de fördelar sin tid mellan olika aktiviteter på fritiden, men det finns några undantag. Över hälften av ungdomarna anser att de använder för mycket tid till mobilen och för lite tid till att läsa böcker och tidningar. Och närmare hälften tycker att de ägnar för mycket tid åt sociala medier. Flickor anser i högre grad än pojkar att de ägnar för mycket tid till mobilen, sociala medier samt filmer och tv-program medan pojkar, i högre grad än flickor, tycker att de ägnar för mycket tid till spel och Youtube. Dessa könsskillnader gäller bland ungdomar både med och utan PF.

Skillnaderna mellan ungdomar med och utan PF gäller bland annat spel. Större andelar av både flickor och pojkar med PF tycker att de ägnar för mycket tid åt spel. En större andel av flickorna med PF tycker att de ägnar för mycket tid åt Youtube och mobilen, jämfört med andra flickor.

Både flickor och pojkar med PF tycker oftare än andra att de ägnar för lite tid åt sport/träning/motion och kompisar. Som tidigare nämnts tränar och motionerar ungdomar med PF mindre regelbundet än andra ungdomar, och de träffar även kompisar (ute eller hemma hos varandra) mindre regelbundet.

Sammantaget är alltså flickor med PF något mer missnöjda än andra flickor med sin tidsanvändning, främst när det gäller digitala spel, Youtube, mobilen, sport/träning/motion och kompisar (diagram 7).

**Diagram 7. Andel flickor som tycker att de ägnar för lite tid åt kompisar och sport/motion samt för mycket tid åt olika medier**

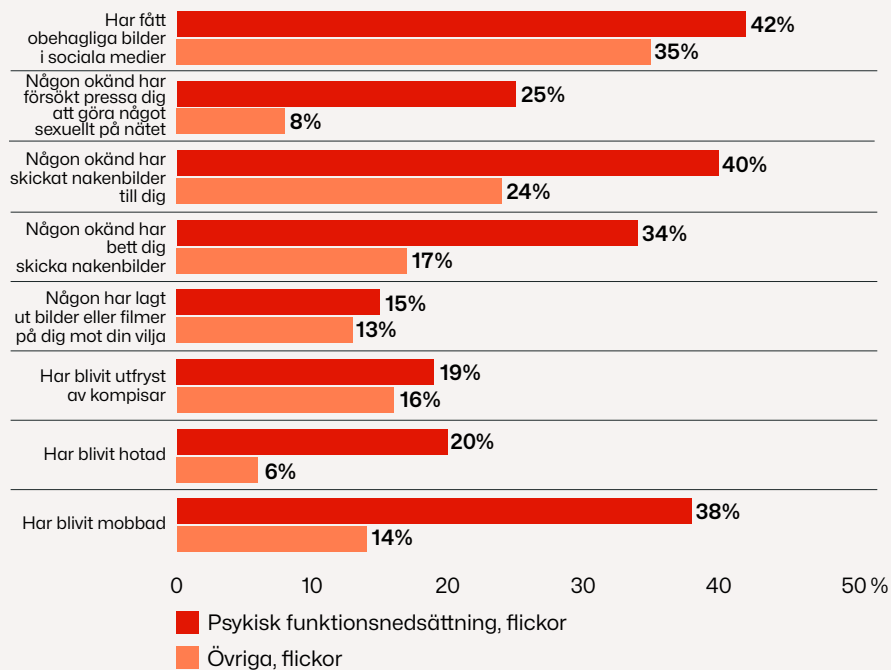


#### 4.2.8 Utsatthet på nätet

I undersökningen ställs flera frågor om ungdomarna under det senaste året har blivit utsatta för olika företeelser på nätet eller via mobilen. De företeelser som efterfrågas är mobbning och elakheter, hot, att bli utfrys av vänner, om någon har lagt ut bilder eller filmer på dem mot deras vilja, om någon okänd har bett dem att skicka bilder på sig själva där de är lättklädda eller nakna, eller om någon okänd har skickat sådana bilder till dem, om någon okänd har försökt pressa dem att göra något sexuellt på nätet samt om de har fått obehagliga bilder (på t.ex. döda människor från krig, skjutningar) i sina sociala medier. Det vanligaste svaret är att ungdomarna inte har råkat ut för dessa saker. Det som ungdomarna främst har råkat ut för är att få obehagliga bilder i sina sociala medier samt att någon okänd har skickat dem nakenbilder. Det är dock stor skillnad mellan flickor och pojkar då flickor i betydligt större utsträckning råkar ut för olika företeelser med sexuella förtecken.

Det finns även markanta skillnader mellan ungdomar med psykiska funktionsnedsättningar och övriga. Både flickor och pojkar med psykiska funktionsnedsättningar har i högre grad råkat ut för de företeelser som efterfrågas och flickor med psykiska funktionsnedsättningar är i vissa avseenden mest utsatta av alla. Omkring 40 % av flickorna med PF har råkat ut för mobbning och elakheter, att någon okänd har skickat dem nakenbilder på sig själva och att andra obehagliga bilder dykt upp i deras flöden på sociala medier (diagram 8).

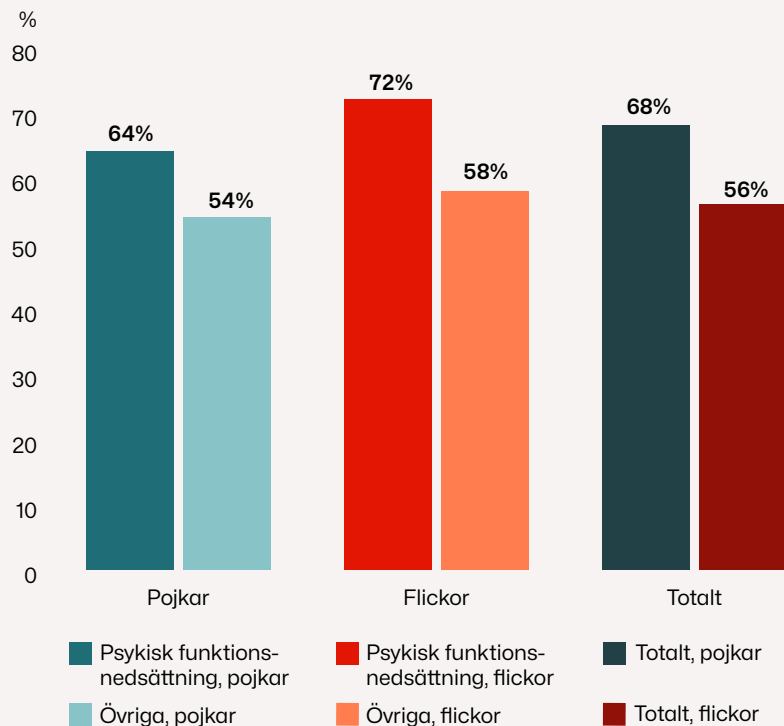
**Diagram 8. Andel flickor som har råkat ut för olika företeelser på nätet eller mobilen under det senaste året**



Svarsalternativen för frågorna om utsatthet är "nej (har inte råkat ut för detta)", "ja, men mer sällan än en gång i månaden", "ja, en eller flera gånger i månaden", "ja, en eller flera gånger i veckan", "vet inte". I diagrammet beskrivs hur stora andelar av flickorna som sammantaget har råkat ut för de olika företeelser som efterfrågades 2022. Alla som svarat att de har utsatts har alltså slagits samman.

Sammantaget har en större andel av ungdomarna med PF råkat ut för något av det som efterfrågas, i synnerhet flickor med PF:

**Diagram 9. Andel som råkat ut för något på nätet eller via mobilen**



I diagrammet (Diagram9) har alla som svarat att de har råkat ut för någon av de företeelser som efterfrågas slagits ihop. Det vill säga oavsett hur många olika företeelser de råkat ut för, eller hur ofta.

Nästan en fjärdedel av ungdomarna har anmält hat och hot på nätet, t.ex. sådant de har sett i sociala medier. De flesta anmälningar görs till sajten där det hände och ytterst få polisanmäler (2 %). Flickor har generellt gjort fler anmälningar än pojkar och ungdomar med PF har gjort fler anmälningar än andra ungdomar. Flickor med PF har anmält mest, totalt 38 % (tabell 9).

**Tabell 9. Andel (%) som anmält hat och hot på nätet under det senaste året.**

	Flickor med PF	Övriga flickor	Pojkar med PF	Övriga pojkar
Har anmält hat och hot på nätet till sajten där det hände	29	24	20	15
Har polisanmält hat och hot på nätet	9	2	3	0



Flickor med PF upplever alltså mer utsatthet på nätet än andra ungdomar och de anmäler oftare hot och hat på nätet, både till sajter där det inträffat och till polisen.

### **4.3 Samband mellan ungdomars medievanor och psykiska besvär**

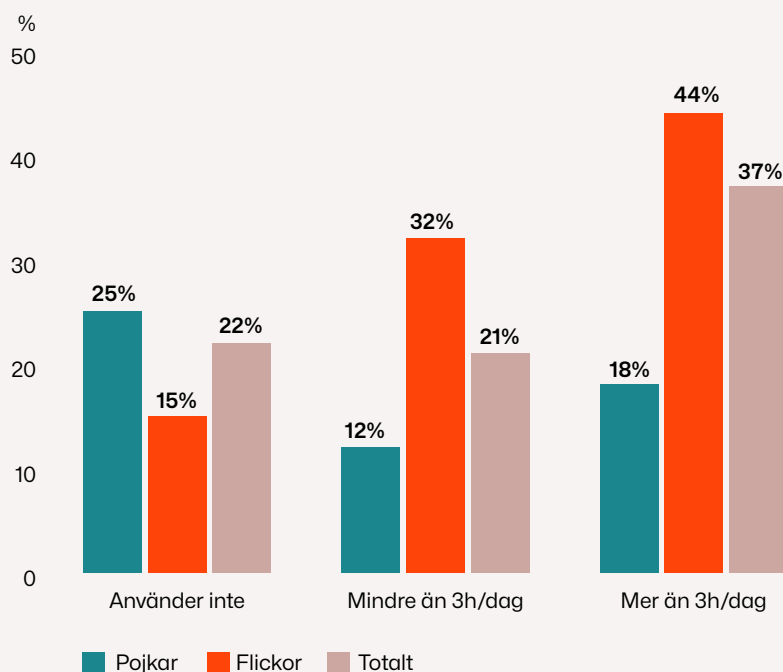
Givet de digitala mediernas centrala roll i ungdomars liv finns det många sätt som de skulle kunna påverka hur unga mår, direkt eller indirekt, positivt och negativt. Det kan till exempel vara innehållet i sociala medier, andra spelare och jargong i digitala spel online, attityder i diskussionsforum, gemenskap i avgränsade grupper eller tiden som medieanvändningen tar från andra, alternativa aktiviteter. I denna undersökning har vi bara information om några av dessa aspekter, främst tiden som ungdomarna använder för olika medieaktiviteter, om de använder mobilen på natten, om ungdomarna själva tycker att deras medieanvändning tränger undan annat som de borde göra och huruvida ungdomarna har blivit utsatta för olika saker på nätet. Det är sambanden mellan dessa aspekter och psykiska besvär som har analyserats här.

Det ska betonas att det som undersöks är korrelationer, vilket inte är det samma som orsakssamband. Om två faktorer samvarierar kan det dock vara ett tecken på kausalitet, men sambanden kan gå i båda riktningarna. Det vill säga att det kan vara så att barnets mående påverkar när och hur barnet använder digitala medier, samtidigt som olika aspekter av medieanvändningen kan påverka förekomsten av psykiska besvär. Det kan också finnas växelverkan mellan medieanvändningen och barnets psykiska mående, och andra faktorer i barnens liv kan spela in.

Resultaten visar att det sammantaget finns ganska många korrelationer mellan olika slags medieanvändning och psykiska besvär, men det varierar ibland mellan könen. Vad gäller användning av olika digitala enheter är det generellt användning av mobilen som korrelerar starkast med fler psykiska besvär. Det finns alltså samband mellan fler timmars allmän mobilanvändning och fler psykiska besvär bland både flickor och pojkar. Detta gäller även allmän datoranvändning, men sambandet är svagare.

Om man analyserar sambanden mellan olika slags medieaktiviteter – vad ungdomarna gör med mobilen eller datorn – i hela åldersgruppen 13–18 är det fem medieaktiviteter som korrelerar tydligt med fler psykiska besvär alla tre år som undersökts: att använda sociala medier, lyssna på musik, titta på Youtube, titta på porr och (bland flickor) att titta på filmer/ tv-program. Digitala spel har mer varierande resultat.

**Diagram 10. Andel med 4 eller fler besvär relaterat till användning av sociala medier, fördelat på pojkar, flickor och totalt**



Andelen flickor med 4 eller fler besvär är störst i gruppen som använder sociala medier mer än 3 timmar per dag (diagram 10). Bland pojkar finns däremot den största andelen med 4 eller fler besvär i gruppen som inte alls använder sociala medier. Denna (förhållandevis lilla) grupp icke-användare är till stor del pojkar med psykiska funktionsnedsättningar. Dessa pojkar avviker alltså från det generella mönstret vad gäller sociala medier.

Bland flickor – både med och utan psykiska funktionsnedsättningar – finns korrelationer mellan fler timmars användning av sociala medier och fler psykiska besvär, liksom mellan fler timmars allmän mobilanvändning

och fler psykiska besvär. Sambanden mellan fler timmars datorspel och psykiska besvär är starkare bland flickor och pojkar med PF än de utan PF (tabell 10).

Korrelationsmått som anges i tabellen är Spearman's C som alltid varierar mellan -1 och +1. Negativa värden betyder att när värdet på den ena variabeln ökar, så minskar värdet på den andra variabeln. Positiva värden betyder att värdena på båda variablerna förändras i samma riktning, det vill säga ökar värdet på den ena så ökar värdet på den andra. Och vice versa. Konkret innebär detta att positiva värden betyder att *ökad* medieanvändning korrelerar med *fler besvär*. Negativa värden betyder att *ökad* användning korrelerar med *färre besvär*. Ju närmare noll måttet är, desto svagare samband.

**Tabell 10. Samband mellan psykiska besvär och medieanvändning h/dag, fördelat på psykisk funktionsnedsättning eller ej (Spearman's C,  $p < ,001$ )**

		Psykisk funktionsnedsättning	Övriga
Använda dator	Pojkar	,179	,072
	Flickor	,170	,061
Använda mobil	Pojkar	,067	,172
	Flickor	,227	,164
Spela datorspel	Pojkar	,106	,036
	Flickor	,112	,057
Använda sociala medier	Pojkar	-,073	,156
	Flickor	,258	,235
Titta på Youtube	Pojkar	,154	,061
	Flickor	,043	,122

Det finns således samband mellan mer omfattande datorspelade och fler psykiska besvär, men även hur man spelar – ensam eller tillsammans med andra – ger utslag i analysen. Social interaktion i digitala spel, såsom att spela med syskon eller kompisar som man känner från t.ex. skolan, är förknippat med färre besvär, medan att spela ensam är förknippat med fler besvär. Bland tonåringar finns det alltså inga samband mellan fler psykiska besvär och mer omfattande spelade tillsammans med kompisar, däremot med mer ensamspelande. Bland pojkar gäller detta både

dem med och utan PF. Eftersom analysen inte kan avgöra vad som är orsak respektive verkan kan resultaten tolkas på olika sätt. Det kan vara så att pojkar som mår förhållandevis bra har fler kompisar att spela med än pojkar med psykiska besvär, eller så är spelande med kompisar en bidragande faktor till bättre psykisk hälsa. Eftersom flickor inte spelar och interagerar så mycket med andra i spel går det inte att bryta ner resultaten mer för att jämföra flickor med och utan PF.

Finns det liknande variationer beroende på hur sociala medier används? Sambanden mellan psykiska besvär och sociala medier varierar förvisso i relation till hur plattformarna används (vad man gör i sociala medier), men alla undersökta aktiviteter korrelerar med fler psykiska besvär bland ungdomar både med och utan PF. Pojkar och flickor som ägnar fler timmar åt att titta på influencers och kändisars konton, scrolla rent allmänt samt åt att lägga upp egna bilder och filmklipp i sociala medier har fler psykiska besvär. Detsamma gäller fler timmars umgänge med kompisar i sociala medier. Detta behöver inte betyda att umgänge med kompisar genom sociala medier är dåligt utan kan vara uttryck för att ungdomar som mår dåligt söker stöd från kompisar där.

Det går därmed inte att peka på någon generell skillnad mellan mer aktiva och passiva användningssätt vad gäller kopplingen mellan sociala medier och psykiska besvär. Det går inte heller att peka på någon generell skillnad mellan de olika sociala medie-plattformarna (Instagram, Tiktok osv.) gällande kopplingen till psykiska besvär. Sambanden varierar förvisso mellan olika sociala medie-plattformar, men de varierar även mellan könen och mellan åren.

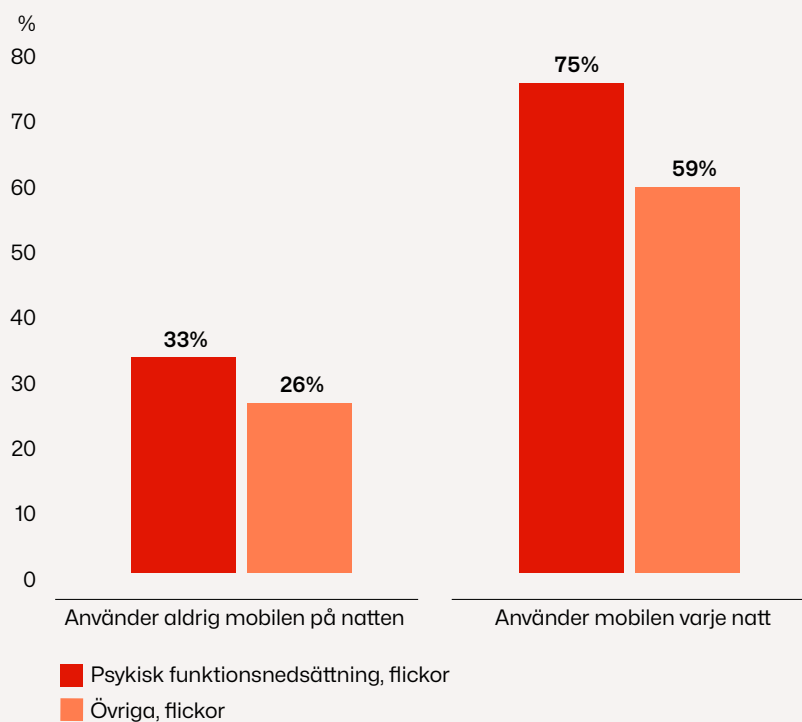
Det finns förhållandevis starka korrelationer mellan mer frekvent mobilanvändning på natten och fler psykiska besvär, men korrelationen är starkare bland flickor än pojkar, särskilt bland flickor med psykiska funktionsnedsättningar (tabell 11).

**Tabell 11. Samband mellan psykiska besvär och att använda mobilen på natten, fördelat på psykisk funktionsnedsättning eller ej (Spearman's C,  $p < ,001$ )**

		Psykisk funktionsnedsättning	Övriga
Använda mobilen på natten	Pojkar	,285	,199
	Flickor	,416	,292

Mobilen används till flera olika aktiviteter på natten – t.ex. kolla sociala medier, spela spel, lyssna på poddar – och det finns ingen särskild aktivitet som är mer förknippad med psykiska besvär än andra. Det är rimligt att anta att det i vissa fall är sömnbesvär som föranleder mobilanvändning på natten, men likaså att mobilanvändning på natten bidrar till sömnbesvär. Att inte sova tillräckligt är en riskfaktor för psykisk ohälsa, så om mobilanvändningen går ut över sömnen kan den bidra indirekt till sämre psykisk hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2024) Bland flickor både med och utan PF är andelen med 4 eller fler besvär större om de använder mobilen varje natt än om de aldrig använder mobilen på natten (diagram 11).

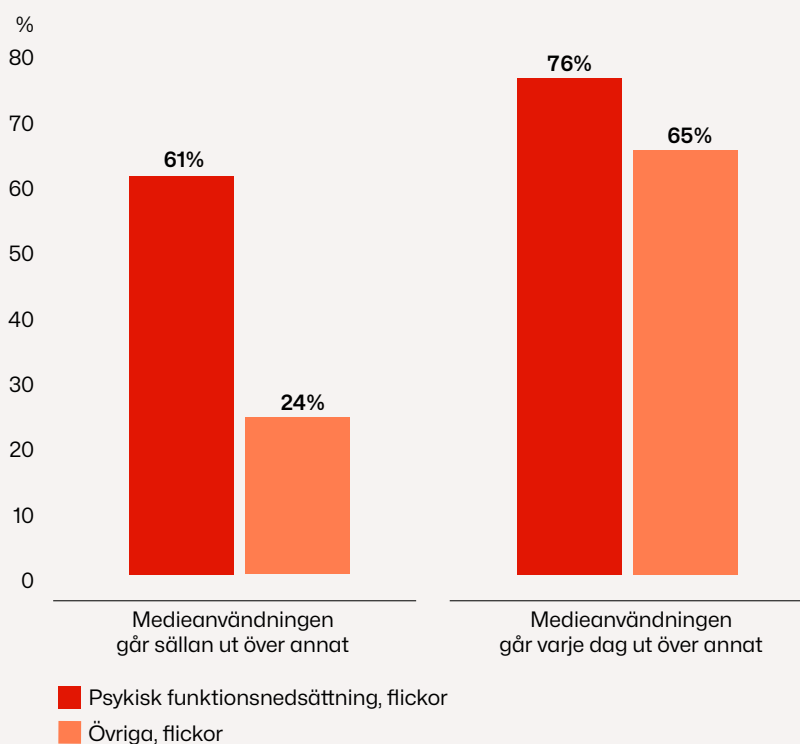
**Diagram 11. Andel flickor med 4 eller fler besvär relaterat till mobilanvändning på natten**



Bland både pojkar och flickor, med och utan PF, finns det samband mellan fler psykiska besvär och att själv uppleva att ens medieanvändning påverkar ens sömn negativt. Större andelar av flickorna och pojkarna med 4 eller fler besvär, än de med 3 eller färre besvär, upplever att de sover sämre till följd av sin medieanvändning. Bland flickor med 4 eller fler besvär (både med och utan PF) uppger nästan hälften att de sover sämre på grund av sin medieanvändning.

Det finns även korrelationer mellan psykiska besvär och andra upplevda negativa konsekvenser av sin medieanvändning bland ungdomarna. Bland både pojkar och flickor, med och utan PF, finns samband mellan fler psykiska besvär och att medieanvändningen frekvent (t.ex. varje dag) leder till att barnen inte gör andra saker de ska göra, såsom läxor och skolarbete eller hjälpa till hemma. Bland flickor med PF som uppger att deras medieanvändning varje dag leder till att de inte gör andra saker som de ska göra har tre fjärdedelar 4 eller fler besvär (diagram 12). Bland pojkar med PF är motsvarande andel 43 % (jfr 23 % bland pojkar utan PF).

**Diagram 12. Andel flickor med 4 eller fler besvär relaterat till hur ofta medieanvändningen leder till att andra saker inte blir gjorda**



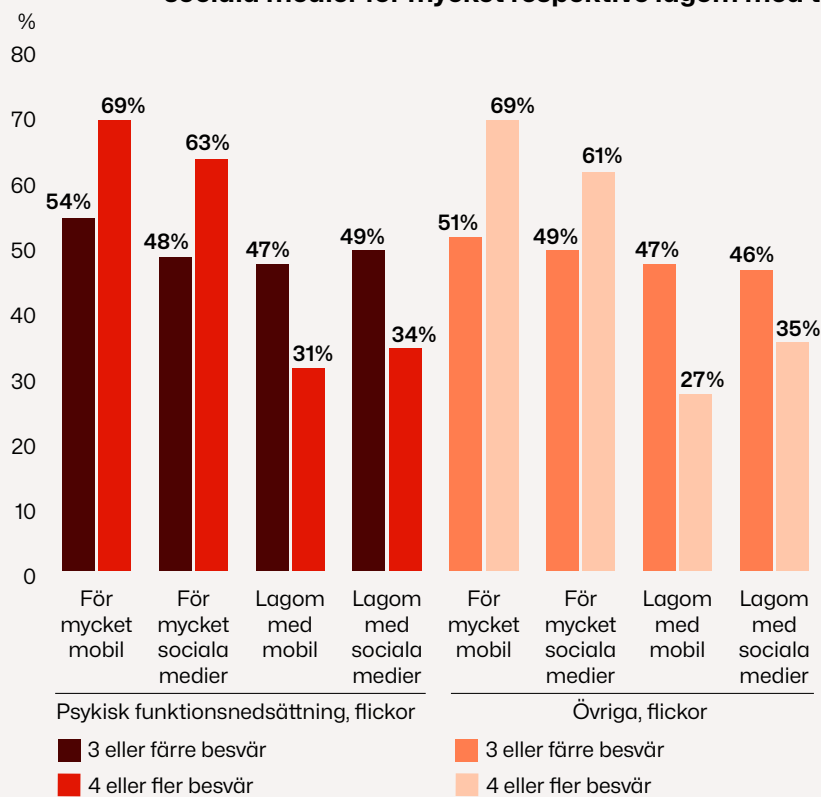
Vad gäller medierelaterade konflikter i hemmet – dvs. mellan vårdnadshavare och ungdomar – finns det generellt inga starka kopplingar mellan fler konflikter och fler psykiska besvär bland ungdomar. Men bland tonårsflickor är det två konflikttyper som korrelerar med fler psykiska besvär:

konflikter om hur lång tid som flickorna använder mobilen samt vilka bilder som deras föräldrar lägger ut på dem i sociala medier. Bland flickor både med och utan psykiska funktionsnedsättningar är dessa två konflikttyper vanligare bland dem med 4 eller fler besvär.

Det finns korrelationer mellan självskattade psykiska besvär och att uppleva problem med sin tidsanvändning. I åldersgruppen 13–18 är det generellt större andelar av dem med 4 eller fler besvär som anser att de ägnar ”för mycket tid” åt medier men ”för lite tid” åt läxor och skolarbeten samt sport, träning och motion – ett mönster som nu har konstaterats i tre datainsamlingar i rad (2018, 2020, 2022). Ungdomar med 3 eller färre besvär tycker oftare att de använder ”lagom med tid” åt olika aktiviteter.

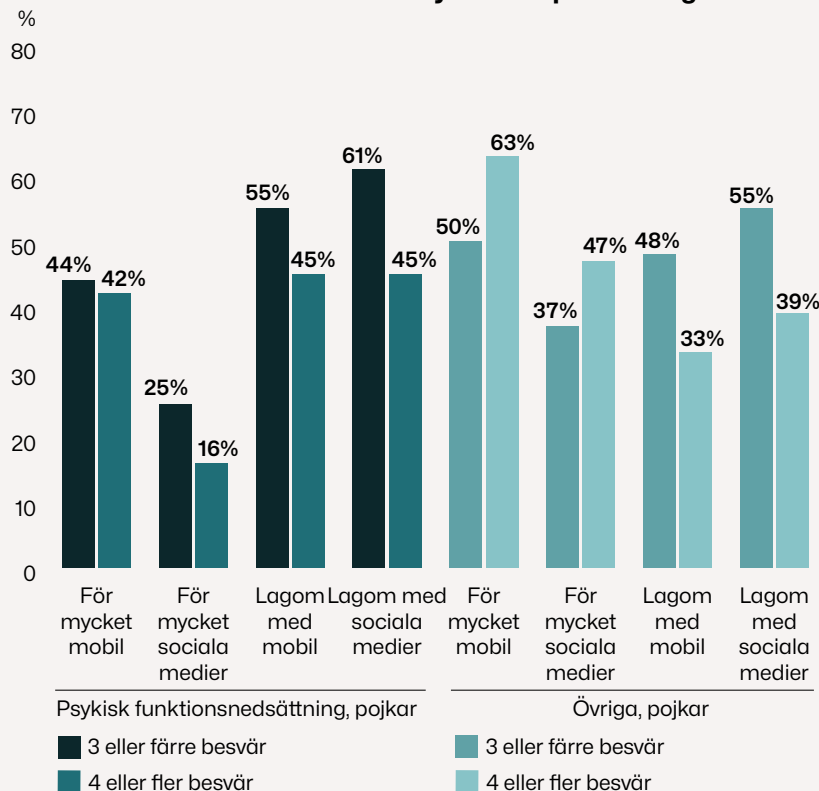
Mobilen och sociala medier är det som flest ungdomar tycker att de ägnar för mycket tid åt. Bland flickor både med och utan PF är det större andelar av dem med 4 eller fler besvär som tycker att de använder mobilen och sociala medier för mycket (diagram 13).

**Diagram 13. Andel flickor som tycker att de använder mobilen och sociala medier för mycket respektive lagom med tid**



Pojkar med PF tycker i högre grad än andra pojkar samt flickor att de använder mobilen och sociala medier lagom med tid (diagram 14). Bland pojkar med PF finns ingen koppling mellan fler besvär och att tycka att man använder mobilen eller sociala medier för mycket.

**Diagram 14. Andel pojkar som tycker att de använder mobilen och sociala medier för mycket respektive lagom med tid**



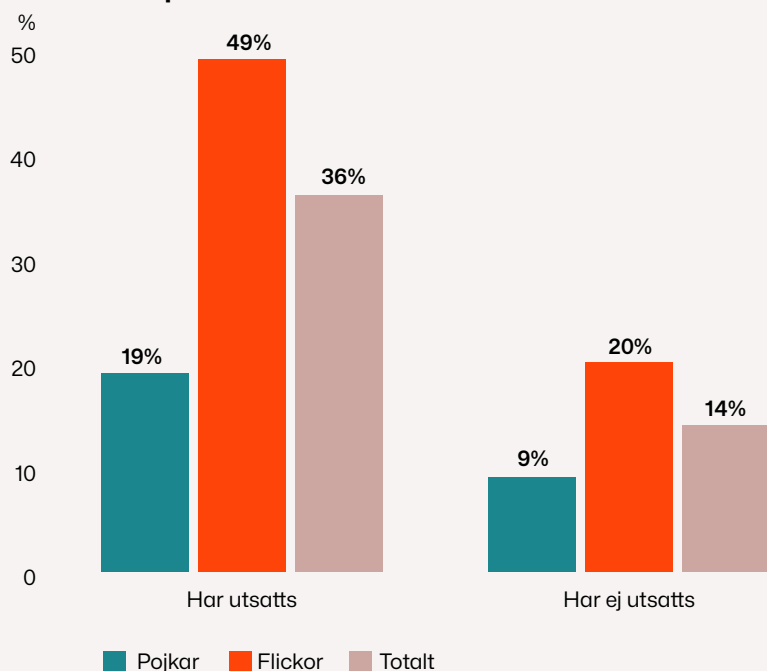
Den genomsnittliga användningstiden bland dem som svarar "för mycket tid" är högre än bland dem som svarar "lagom" eller "för lite tid". Detta gäller både pojkar och flickor, och både dem med 3 eller färre besvär och dem med 4 eller fler besvär. Det finns alltså logiska kopplingar mellan uppfattningarna och hur mycket tid som ungdomarna faktiskt ägnar åt olika medier. Men hur ungdomarna svarar på frågor om de tycker att de använder olika medier för mycket, lagom eller för lite påverkas sannolikt av fler faktorer än hur mycket tid de rent kvantitativt använder medier. Medieanvändning är omgiven av normer som kan påverka hur man



svarar. Hur mycket som är "för mycket" är subjektivt och relaterat till hur mycket annat som ska hinnas med under dygnet, och hur mycket tid man skulle vilja avsätta för det. Det kan också ligga kvalitativa bedömningar bakom uppfattningen att man använder medier "för mycket", "lagom" eller "för litet". Till exempel bedömningar av medieinnehållet samt andras agerande online, såsom hot och hat. Särskilt om detta riktats mot en själv. Det kan alltså vara flera bidragande faktorer till att någon tycker sig använda en medieform "för mycket".

Det finns tydliga samband mellan fler psykiska besvär och upplevd utsatthet på nätet, även mellan fler psykiska besvär och att ha anmält hat och hot på internet. Andelen med 4 eller fler besvär är betydligt större bland ungdomar som har råkat illa ut på nätet eller via mobilen än bland dem som inte har gjort det. Bland flickor som har råkat ut för något på nätet har nästan hälften 4 eller fler besvär:

**Diagram 15. Andel med 4 eller fler besvär relaterat till utsatthet på nätet**



"Har utsatts" betyder att ungdomen har råkat ut för minst en av de företeelser som efterfrågas.

Det finns olika former av utsatthet på nätet men korrelationerna mellan dessa och psykiska besvär är generellt starkare – eller betydligt starkare – än korrelationerna mellan besvär och hur lång tid eller hur ofta medierna används. För flera former av utsatthet på nätet är sambanden med psykiska besvär starkare bland flickor med psykiska funktionsnedsättningar än bland andra ungdomar. I några fall är sambandsmått för flickor med psykiska funktionsnedsättningar över 0,4 vilket är förhållandevis starkt. Detta gäller om flickorna har utsatts för mobbning, hot, att någon okänd person har skickat nakenbilder till dem och om de har fått obehagliga bilder på t.ex. döda människor i sina sociala medier (tabell 12).

**Tabell 12. Samband mellan psykiska besvär och utsatthet på nätet, fördelat på psykisk funktionsnedsättning eller ej (Spearman's C,  $p < ,001$ )**

		Psykisk funktionsnedsättning	Övriga
Mobbning, elakheter	Pojkar	,234	,290
	Flickor	,431	,249
Blivit hotad	Pojkar	,269	,241
	Flickor	,434	,236
Blivit utfrys av vänner på nätet	Pojkar	,243	,279
	Flickor	,382	,306
Någon har lagt ut bilder på dig mot din vilja	Pojkar	,257	,166
	Flickor	,178	,176
Någon okänd har bett dig skicka nakenbilder	Pojkar	,163	,136
	Flickor	,380	,272
Någon okänd har skickat dig nakenbilder	Pojkar	,001*	,179
	Flickor	,505	,287
Har fått obehagliga bilder i sociala medier	Pojkar	,315	,308
	Flickor	,431	,273
Någon okänd har försökt pressa dig att göra något sexuellt	Pojkar	,137	,098
	Flickor	,332	,268

I tabell 13–16 beskrivs andelarna med 4 eller fler besvär bland ungdomar med och utan psykisk funktionsnedsättning som har, eller inte har, råkat ut för några av de företeelser som efterfrågats. I alla tabeller är andelarna med 4 eller fler besvär högre i kolumnen ”Har utsatts” än i kolumnen ”Har inte utsatts”:

**Tabell 13. Andel med 4 eller fler besvär bland flickor och pojkar som har, eller inte har, utsatts för mobbning och elakheter på internet eller mobilen (%)**

Undergrupp	Kön	Har inte utsatts	Har utsatts
Psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	21	56
	Flickor	46	72
Ej psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	8	31
	Flickor	29	61

**Tabell 14. Andel med 4 eller fler besvär bland flickor och pojkar som har, eller inte har, kontaktats av okända som ber dem om bilder där de är nakna eller lättklädda (%)**

Undergrupp	Kön	Har inte utsatts	Har utsatts
Psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	27	72
	Flickor	43	75
Ej psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	11	25
	Flickor	29	54

**Tabell 15. Andel med 4 eller fler besvär bland flickor och pojkar som har, eller inte har, fått bilder från okända där de är nakna eller lättklädda (%)**

Undergrupp	Kön	Har inte utsatts	Har utsatts
Psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	29	34
	Flickor	39	77
Ej psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	10	17
	Flickor	27	52

**Tabell 16. Andel med 4 eller fler besvär bland flickor och pojkar som har, eller inte har, fått obehagliga bilder på t.ex. döda människor i sina sociala medier (%)**

Undergrupp	Kön	Har inte utsatts	Har utsatts
Psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	23	44
	Flickor	40	70
Ej psykisk funktionsnedsättning	Pojkar	9	18
	Flickor	28	45

Andelarna med 4 eller fler besvär är genomgående större bland ungdomar som har utsatts på något sätt online, jämfört med dem som inte har utsatts. Detta gäller ungdomar både med och utan psykiska funktionsnedsättningar, men de allra största andelarna med 4 eller fler besvär finns bland de flickor med psykiska funktionsnedsättningar som har blivit utsatta på nätet. Av flickorna med psykiska funktionsnedsättningar som har utsatts är andelen med 4 eller fler besvär 70 % eller mer. Även om flickor med psykisk funktionsnedsättning har fler psykiska besvär generellt så ökar dessa märkbart i samband med olika former av utsatthet på nätet.

# 5.

## Slutsatser

Sammantaget finns det såväl likheter som skillnader vad gäller medieanvändning och psykiska besvär bland ungdomar med och utan PF. Precis som bland andra ungdomar är mobilen och musiken i princip dagliga följeslagare men flickor (och pojkar) med PF använder digitala enheter totalt mer tid än andra ungdomar. Flickor med PF använder även mobilen på natten i förhållandevis hög grad. Större andelar av flickorna med PF spelar dagligen datorspel och tittar på Youtube. De använder mer tid en vanlig dag åt att spela spel, använda sociala medier, titta på filmer, tv-program och Youtube. Både flickor och pojkar med PF följer även kanaler/influencers/användare på Youtube, Twitch eller liknande i högre grad än andra ungdomar.

Både pojkar och flickor med PF tränar eller motionerar samt träffar kompisar fysiskt (ute eller hemma hos varandra) mindre regelbundet än andra ungdomar. Men de träffar kompisar digitalt, t.ex. i spel och sociala medier, i samma – eller högre – grad som andra ungdomar. Digitala medier framstår därmed som betydande inslag i flickornas vardagliga liv och som viktiga sociala arenor. Att digitala medier kan erbjuda en alternativ form av gemenskap för flickor med PF och ett innehåll som är lättare att identifiera sig med bekräftas delvis också i tidigare forskning om medier och barn och unga med NPF (Alper, 2023; Alper m.fl., 2023; Borgström m.fl., 2019)

Samtidigt upplever de problem relaterade till sin medieanvändning. Flickor med PF upplever i högre grad än andra att deras medieanvändning påverkar deras sömn negativt samt går ut över andra saker som de borde göra i stället. Nästan en tredjedel av flickorna med PF menar att det sker varje dag. Frågar man flickorna om de själva är nöjda med hur mycket tid de ägnar åt olika aktiviteter svarar de med PF oftare att de ägnar för lite tid åt sport/träning/motion och kompisar, men för mycket tid åt spel, Youtube och mobilen. Trots de digitala mediernas sociala betydelse i ungdomarnas liv är alltså flickor med PF något mer missnöjda än andra flickor med sin tidsanvändning. Tidigare forskning har visat att barn med ADHD har ökad risk för att utveckla s.k. problematisk, beroendeliknande medieanvändning (Folkhälsomyndigheten, 2024; Nutley & Thorell, 2021) och möjligen är resultaten uttryck för det. Det vill säga att flickorna upplever svårigheter med att begränsa sin användning och "fastnar" med medierna mer än de själva vill.

En annan aspekt som skulle kunna bidra till missnöjdheten är att ungdomar, särskilt flickor, med PF upplever mer utsatthet på nätet och via mobilen än andra ungdomar. Totalt 72 % av flickorna med PF har råkat ut för något av det som efterfrågas i undersökningen, jämfört med 58 % av övriga flickor. Som framgår av den litteratur som redovisas i avsnitt 2.1.3 är det här ett resultat som dessutom bekräftas i flera andra studier om barn och unga med NPF (Svedin m.fl., 2022; Thell & Lind Vasquez, 2024; Thulin m.fl., 2024) Flickor med PF anmäler dessutom oftare hot och hat på nätet, både till sajter där det inträffat och till polisen. De digitala mediernas roll i flickornas liv framstår på så sätt som tämligen dubbelbottnad: å ena sidan en arena för gemenskap och ett medieinnehåll som kan vara lättare att relatera till i jämförelse med hur personer med PF framställs i andra kanaler. Å andra sidan en arena för anti-sociala beteenden som drabbar flickor med PF i högre grad än andra ungdomar.

## **5.1 Medieanvändning, NPF och psykisk ohälsa**

Flickor med PF har uppgett fler psykiska besvär än andra flickor och pojkar under hela undersökningsperioden 2018–2022. I hela åldersgruppen 13–18 finns det under samma period korrelationer mellan fler psykiska besvär och fler timmars användning av flera medietyper, till exempel sociala medier och mobilen (generellt). Bland flickor – både med och utan psykiska funktionsnedsättningar – är mobiltelefonen den digitala enhet som korrelerar starkast med psykiska besvär. Men sambanden är ännu starkare mellan psykiska besvär och mobilanvändning på natten. När man använder mobilen kan alltså vara viktigare än hur länge man använder den.

Bland alla medieaktiviteter är det användning av sociala medier som korrelerar starkast med psykiska besvär bland flickorna. Det finns också tydliga samband mellan fler besvär och att medieanvändningen ofta leder till att andra saker inte blir gjorda samt uppfattningen att man sover sämre till följd av sin medieanvändning. Och det finns förhållandevis starka samband mellan fler psykiska besvär och att ha utsatts på olika sätt på nätet eller via mobilen. Det allra starkaste sambandet med psykiska besvär bland flickor med PF uppstår när okända personer skickar bilder på sig själva där de är lättklädda eller nakna till flickorna (vilket kan vara brottsligt). Nästan alla former av utsatthet på nätet har starkare samband med psykiska besvär bland flickor med PF än bland andra

ungdomar. Kopplingen mellan utsatthet på nätet och psykiska besvär finns bland alla ungdomar men den är alltså tydligast bland flickor med PF.

Det finns ingen självklar förklaring till dessa resultat. Dels för att man inte kan utgå ifrån att sambanden är kausalsamband – det kan finnas helt andra faktorer bakom de psykiska besvären. Dels för att eventuella kausalsamband kan gå i båda riktningar: det kan vara psykisk ohälsa (ensamhet, sömnbesvär m.m.) som föranleder ökad användning av till exempel sociala medier och mobilen, även på natten, men det kan också vara användningen som leder till sämre mående. Folkhälsomyndighetens och Mediemyndighetens kunskapssammanställning visar att hög användning av digitala medier, liksom skärmanvändning sent på kvällen, kan ge sämre och kortare sömn. Det finns också en koppling till depressiva symptom, delvis genom sämre sömn. ”Samtidigt kan personer med sömnbesvär och psykiska besvär vara mer benägna att använda digitala medier, så sambandet kan gå åt båda hållen” (Folkhälsomyndigheten & Mediemyndigheten, 2024, s. 8).

## 5.2 Utsatthet på nätet, NPF och psykisk ohälsa

När det gäller utsatthet på nätet råder inte samma tolkningsproblematik i fråga om riktningen. Om det finns kausalsamband här är det rimligtvis mobbningen, hoten, de sexuella trakasserierna etcetera som föranleder besvären, inte tvärtom. Det är svårare att förklara varför själva kopplingen mellan psykiska besvär och utsatthet på nätet är starkare bland flickor med PF än bland andra ungdomar. En hypotes är att livet online har så stor betydelse för flickor med PF att utsatthet där upplevs som ett värre problem bland dem än bland andra flickor. Tidigare forskning visar att sociala medier kan upplevas som en mer kontrollerad miljö av unga med funktionsnedsättning där det är lättare att uttrycka sig, göra nya bekantskaper och upprätthålla sociala relationer. Här finns innehåll som kan erbjuda identifikation och självkänedom (se avsnitt 2.1.1). Data visar att både flickor och pojkar med PF har förhållandevis mycket digitalt socialt umgänge, men något mindre frekvent fysiskt umgänge med kompisar. Den digitala tillvaron kan alltså vara – och är – ett viktigt komplement för dessa ungdomar och kanske blir hot, mobbning, kränkningar online just därför svårare. Ju viktigare den digitala tillvaron är, desto värre blir kanske den upplevda utsattheten där.



Samtidigt påverkar även andra faktorer, utanför den digitala tillvaron. Flera undersökningar har visat att ungdomar med funktionsnedsättningar och psykiatriska tillstånd är mer utsatta för mobbning samt psykisk och fysisk misshandel. Flickor med neuropsykiatriska och andra psykiatriska tillstånd har i högre grad än andra utsatts för sexuella övergrepp (se avsnitt 2.1.3). Tidigare forskning har också visat att det ofta är samma individer som blir mobbade online som offline (Bekirsky, 2019, s. 59). Ungdomar med PF, inte minst flickor, är således mer utsatta både på och utanför nätet. De bär en dubbel börda och det är i så fall inte märkligt om de drabbas av fler psykiska besvär än andra ungdomar.

### **5.3 Behovet av ett holistiskt perspektiv framåt**

NPF-diagnoser beskrivs ibland som heterogena diagnoser (Thorell, 2021) där symptom kan skilja sig åt mellan olika individer med samma diagnos, både i fråga om intensitet och typ av symptom. Som framgår av denna rapport bör det också framhållas att gruppen barn och unga med NPF inte endast skiljer sig åt i fråga om symptom och graden av intensitet. I likhet med andra barn och unga kan deras medievanor, erfarenheter och psykiska hälsa också skilja sig åt i fråga om kön. Både flickor och pojkar med PF i åldrarna 13–18 år är förvisso mer utsatta, mår sämre och har en medieanvändning som skiljer sig åt i jämförelse med andra barn i samma ålder. Men flickor med PF är den grupp som är mest utsatt och mår allra sämst. Som framgår av andra studier om medieanvändningen bland barn och unga med NPF behöver skillnaderna inte stanna vid kön heller. Förutsättningarna att navigera och hantera olika typer av medieinnehåll för barn och unga med NPF kan också vara beroende av klasstillhörighet, sexuell läggning och etnisk bakgrund (Alper, 2023).

Sammantaget går alltså att konstatera att gruppen barn och unga med NPF inte endast utgör en heterogen grupp i fråga om typ av symptom och grad av intensitet. Deras medieanvändning, utsatthet och psykiska hälsa kan också skilja sig åt beroende på kön, klasstillhörighet, sexuell läggning och etnisk bakgrund. Det innebär också att riskerna som unga flickor med NPF möter i digitala miljöer inte alltid, eller först och främst, behöver handla om deras funktionsnedsättning. Snarare att riskerna kan vara lika mycket, eller mera, avhängiga deras kön, sexuella läggning eller etniska bakgrund. Det här medför också att olika omständigheter bör vägas samman i framtida studier om barn och unga med NPF.

På samma sätt, bör framtida forskning även beakta att medier och medieanvändningen i livet för flickor, och andra barn och unga, med NPF kan vara mång- eller dubbelbottnad. Som framgår av denna rapport går det därför heller inte att ge ett enkelt svar på frågan om flickor med NPF mår bättre eller sämre av digitala medier. Det beror på. Att tillvaron på digitala medier kan vara dubbelbottnad förringar emellertid inte betydelsen av de problem som möter flickor med NPF på nätet. Snarare visar det att lösningarna på problemen och arbetet med att skapa ett tryggare och bättre internet för barn, måste utformas på ett sätt som tar hänsyn till olika gruppers särskilda behov.

# 6.

## Referenser

Alper, M. (2014). *Digital youth with disabilities*. The MIT Press.

Alper, M. (2023). *Kids Across the Spectrums: Growing Up Autistic in the Digital Age*. The MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/14152.001.0001>

Alper, M., Rauchberg, J. S., Simpson, E., Guberman, J., & Feinberg, S. (2023). TikTok as algorithmically mediated biographical illumination: Autism, self-discovery, and platformed diagnosis on #autistok. *New Media & Society*, 14614448231193091. <https://doi.org/10.1177/14614448231193091>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, fifth edition*. (5:e uppl.). American Psychiatric Association.

Andersson, J., Blomdahl, F., & Bäck, J. (2024). *Svenskarna och internet*. Internetstiftelsen.

Andersson, Y. (2020). *Unga, medier och psykisk ohälsa: En rapport om svenska ungdomars självskattade psykiska välbefinnande i relation till deras medieanvändning*. Statens medieråd.

Andersson, Y. (2022). *Unga, medier och psykisk ohälsa: Uppföljning 2020, under Covid 19-pandemin*. Statens medieråd.

Andersson, Y. (2023). *Ungar & medier 2023: En statistisk undersökning av ungas medievanor och attityder till medieanvändning*. Statens medieråd.

Begripsam. (2024). *Svenskarna med funktionsnedsättning och internet 2023*. Begripsam helt enkelt. [https://www.begripsam.se/download/18.6111bcdb1920bbb80f8937de/1727177826791/SMFOI\\_2023\\_huvudrapport.pdf](https://www.begripsam.se/download/18.6111bcdb1920bbb80f8937de/1727177826791/SMFOI_2023_huvudrapport.pdf)

Bekirsky, L. (2019). Trends in children's emotional well-being. I T. Burns & F. Gottschalk (Red.), *Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age* (s. 53–72). OECD Publishing. [https://www.oecd-ilibrary.org/education/educating-21st-century-children\\_b7f33425-en](https://www.oecd-ilibrary.org/education/educating-21st-century-children_b7f33425-en)

Borgström, Å., Daneback, K., & Molin, M. (2019). Young People with Intellectual Disabilities and Social Media: A Literature Review and Thematic Analysis. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 21(1), 129–140.

Chow, E., & Hayakawa, M. (2022). Transforming children's perception of autism through the "superpower" of media representation in the U.S. *Journal of Children and Media*, 16(4), 543–553. <https://doi.org/10.1080/17482798.2022.2059539>

eSafety Commissioner. (2023). *A New Playground: The Digital Lives of Young People with Disability*. Australian Government.

FN. (2021). *Konvention om barnets rättigheter. Allmän kommentar nr 25 (2021) om barnets rättigheter i relation till den digitala miljön*. Förenta nationerna.

Folkhälsomyndigheten. (2024). *Forskningsrapport om digital medieanvändning och psykisk, fysisk och sexuell hälsa samt levnadsvanor bland barn och unga*. Folkhälsomyndigheten.

Folkhälsomyndigheten, & Mediemyndigheten. (2024). *Digitala medier och barns och ungas hälsa – En kunskapssammanställning*. Folkhälsomyndigheten.

Guberman, J. (2023). #ActuallyAutistic Twitter as a Site for Epistemic Resistance and Crip Futurity. *ACM Trans. Comput.-Hum. Interact.*, 30(3), 38:1-38:34. <https://doi.org/10.1145/3569891>

Isakovic, B., Hellfeldt, K., & Källström, Å. (2024). Utsatthet för olika typer av våld och multipel utsatthet under uppväxten. I MFD (Red.), *Fråga, lyssna och förstå. Om att motverka våld mot barn och unga med funktionsnedsättning* (s. 46–52). Myndigheten för tillgängliga medier.

Jämställdhetsmyndigheten. (2021). *PROSTITUTION OCH MÄNNISKO-HANDEL*. Jämställdhetsmyndigheten.

Kent, M. (2020). Social Media and Disability—It's Complicated. I K. Ellis, G. Goggin, B. Haller, & R. Curtis (Red.), *The Routledge Companion to Disability and Media* (s. 264–274). Routledge.

MUCF. (2022). *DIGITALISERING FÖR ALLA? Digitaliseringens konsekvenser för det civila samhället*. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor.

Nutley, S., & Thorell, L. (2021). *Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En forskningsöversikt [Elektronisk resurs]*.

OKSE. (2022). *ALLA TITTADE MEN INGEN SAG. En granskande rapport om tillgången till skydd, stöd och rättvisa för barn som utsätts för kommersiell sexuell exploatering*. Ombudsmannen mot kommersiell sexuell exploatering.

Prendella, K., & Alper, M. (2022). Media and children with disabilities. I D. Lemish (Red.), *The Routledge international handbook of children, adolescents, and media* (Second edition., s. 395–402). Routledge.

Riksförbundet Attention. (2018). *Vad är NPF? En skrift om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, som ADHD, ASD, Tourettes syndrom och tal- och språkstörning*. Riksförbundet Attention.

Ringer, N. (2021). *Adhd med egna ord Barn och unga beskriver sina erfarenheter av att vara elev med adhd*. Specialpedagogiska skolmyndigheten.

Socialstyrelsen. (2024). *Nationella riktlinjer 2024: Adhd och autism*. Socialstyrelsen.

Svedin, C. G., Jonsson, L., & Landberg, Å. (2024). Erfarenheter av våld och övergrepp bland barn och unga med funktionsnedsättning. I MFD (Red.), *Fråga, lyssna och förstå. Om att motverka våld mot barn och unga med funktionsnedsättning* (s. 36–45). Myndigheten för tillgängliga medier.

Svedin, C. G., Landberg, Å., & Jonsson, L. (2022). *Mer utsatta än andra – om våld och övergrepp mot barn med funktionsnedsättningar*. Stiftelsen Allmänna Barnhuset.

Thell, M., & Lind Vasquez, F. (2024). *"Man ser det som ett hack. Något lätt som ingen behöver få veta". En rapport om barns upplevelser och erfarenheter av sugardejting*. ECPAT.

Thorell, L. (2021). *Neuropsykologiska svårigheter – så kan adhd påverka barn och unga i skolan*. Specialpedagogiska skolmyndigheten.

Thulin, J., Landberg, Å., & Jernbro, C. (2024). *Våld är aldrig okej!- SAMMANFATTNING AV EN NATIONELL KARTLÄGGNING AV VÅLD MOT BARN*. Stiftelsen Allmänna Barnhuset.



**Mediemyndigheten**

Tel: 08-580 070 00  
[www.mediemyndigheten.se](http://www.mediemyndigheten.se)