

**Bryssel den 27 maj 2025
(OR. en)**

9069/25

LIMITE

**SAN 237
SOC 295
JEUN 87
EDUC 168
CULT 55
DIGIT 91
TELECOM 143
DISINFO 43
CYBER 136
JAI 621
RECH 230**

NOT

från:	Rådets generalsekretariat
till:	Ständiga representanternas kommitté (Coreper)/rådet
Ärende:	Rådets slutsatser om att främja och skydda barns och ungdomars psykiska hälsa i den digitala tidsåldern – <i>Godkännande</i>

1. Den 28 februari 2025 förelade ordförandeskapet arbetsgruppen för folkhälsa ett utkast till rådets slutsatser om att främja och skydda barns och ungdomars psykiska hälsa i den digitala tidsåldern¹.
2. Bland de många evenemang som anordnats om detta ämne gav hälsoministrarnas informella möte den 24–25 mars 2025 och högnivåkonferensen om främjande av barns och ungdomars psykiska hälsa i samband med digitaliseringen den 7–8 april 2025 underlag till diskussionerna om utkastet till rådets slutsatser.

¹ Dok. 6348/25.

3. Arbetsgruppen för folkhälsa behandlade utkastet till rådets slutsatser vid mötena den 10 mars, den 14 april och den 12 maj 2025.
 4. Efter ett informellt skriftligt samråd som avslutades den 19 maj nådde arbetsgruppen för folkhälsa en överenskommelse om ordförandeskapets kompromisstext till rådets slutsatser enligt bilagan till denna not.
 5. Coreper uppmanas att
 - bekräfta den överenskommelse som nåtts i arbetsgruppen om det utkast till rådets slutsatser som återfinns i bilagan till denna not,
 - översända det till rådet (sysselsättning, socialpolitik, hälso- och sjukvård samt konsumentfrågor) för godkännande vid mötet den 20 juni 2025.
-

Utkast till rådets slutsatser om att främja och skydda barns och ungdomars psykiska hälsa i den digitala tidsåldern

Inledning

Den digitala tekniken¹ har potential att förbättra den psykiska hälsan genom att ge tillgång till information, stödnätverk och tjänster för terapi på distans, men den kan också påverka den psykiska hälsan negativt², särskilt för barn och ungdomar³.

Därför föreligger ett angeläget behov av att främja säkrare och hälsosammare användning av digitala verktyg bland barn och ungdomar, där skyddet av deras psykiska hälsa prioriteras genom att främja mediekunnighet och digital kompetens liksom social och känslomässig kompetens, och genom att skapa en hälsosammare, säkrare och åldersanpassad digital miljö med hjälp av ett nära samarbete med viktiga berörda parter, såsom beslutsfattare, lokala myndigheter och den digitala industrin samt med familjer, vårdgivare, utbildare, hälso- och sjukvårdspersonal, andra vuxna som arbetar med barn och ungdomar samt ungdomsföreträdare.

¹ "Digital teknik" används här som en övergripande term och avser digitala enheter (dvs. datorer, surfplattor, mobiltelefoner och smarta klockor) och digitalt förmedlade aktiviteter som barn och ungdomar ägnar sig åt på dessa enheter (dvs. internetanvändning, sociala nätverk, chattar på nätet och spel). Se även: Kardefelt-Winther, D., *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence- focused literature review* (inte översatt till svenska), diskussionsunderlag från Innocenti, 2017-02, december 2017, Unicefs forskningskontor – Innocenti, Florens, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.

² Europeiska kommissionen, Meddelande från kommissionen till Europaparlamentet, rådet, Europeiska ekonomiska och sociala kommittén samt Regionkommittén om en övergripande strategi för psykisk hälsa, COM(2023) 298 final, 7 juni 2023, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=COM%3A2023%3A298%3AFIN>.

³ I detta dokument avses med kategorin "barn" yngre barn (barn som inte har påbörjat lågstadiet) och barn i skolåldern (barn som går i lågstadiet), medan kategorin "ungdomar" avser dem som går i mellan- och högstadiet samt gymnasieskolan.

De som arbetar med digital design måste ta större ansvar och utvärdera de potentiella konsekvenserna av sina val, inbegripet riskerna för och hoten mot barns och ungdomars psykiska hälsa. Genom att redan från början införliva säkerhet, integritet, öppenhet, mångfald och tillförlitlighet i innehåll av hög kvalitet liksom användarnas välbefinnande i designprocessen kan skapare och leverantörer av digital teknik bidra till att mildra de negativa effekterna på den psykiska hälsan och främja en säkrare och balanserad onlinemiljö för barn och ungdomar.

Slutligen har den senaste tidens globala och regionala utmaningar, inbegripet covid-19-pandemin, Rysslands anfallskrig mot Ukraina, upptrappningen av väpnade konflikter i Mellanöstern och på andra håll, den ihållande klimatkrisen samt oförutsedda krissituationer, förvärrat de stressfaktorer som påverkar den psykiska hälsan, särskilt för barn och ungdomar. Dessa utmaningar har förstärkts ytterligare av det växande inflytandet från och den snabba utvecklingen av digital teknik och onlinemiljöer, inbegripet sociala medier, och av den därtill kopplade ökningen av problematiska metoder för design på nätet⁴ som försöker påverka användare eller utnyttja barns och ungdomars sårbarhet⁵.

Denna utveckling kräver samordnade insatser på europeisk nivå⁶.

⁴ Till exempel mörka mönster och beroendeframkallande design.

⁵ Europeiska kommissionen: Generaldirektoratet för rättsliga frågor och konsumentfrågor, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G. et al., *Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment – Dark patterns and manipulative personalisation: final report* (inte översatt till svenska), Europeiska unionens publikationsbyrå, 2022, <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.

⁶ Covid-19-pandemin ledde till att barn tillbringade avsevärt mer tid på nätet, då skolor samt det kulturella och sociala livet övergick till nätet. Se även: Europeiska kommissionen, Meddelande från kommissionen till Europaparlamentet, rådet, Europeiska ekonomiska och sociala kommittén samt Regionkommittén: *EU:s strategi för barnets rättigheter*, COM(2021) 142 final, 24 mars 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

EUROPEISKA UNIONENS RÅD,

SOM ERINRAR OM FÖLJANDE:

1. En god hälsa är inte möjlig utan en god psykisk hälsa, vilket Världshälsoorganisationen (WHO) definierar som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där människor kan klara av påfrestningar i livet, förverkliga sin förmåga, lära sig väl, arbeta produktivt och bidra till det samhälle de lever i⁷.
2. Artikel 168.1 i EUF-fördraget, där det bland annat anges att unionens åtgärder ska inriktas på att förebygga psykisk ohälsa⁸.
3. Alla barns och ungdomars rätt till hälsa, inbegripet psykisk hälsa, i enlighet med internationell rätt, särskilt 1989 års konvention om barnets rättigheter^{9,10} och EU-stadgan om de grundläggande rättigheterna¹¹.

⁷ Världshälsoorganisationen, *Mental Health* (inte översatt till svenska), Världshälsoorganisationens webbplats, hämtad den 20 januari 2025, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁸ Artikel 168 i fördraget om Europeiska unionens funktionssätt. EUT C 326, 26.10.2012, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj.

⁹ I artikel 17 erkänns barnets rätt att få tillgång till information som främjar välmående och det står också uttryckligen att barnet ska skyddas mot innehåll som är till skada för dess välfärd, i artikel 24 konstateras att barnet har rätt till bästa möjliga hälsa och i artikel 27 understryks ”varje barns rätt till den levnadsstandard som krävs för barnets fysiska, psykiska, andliga, moraliska och sociala utveckling”. Se även: Förenta nationerna, konventionen om barnets rättigheter, 20 september 1989, <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf>.

¹⁰ I den allmänna kommentaren nr 25 från kommittén för barnets rättigheter anges dessutom att alla barns rättigheter bör främjas, respekteras, skyddas och uppfyllas i den digitala miljön, <https://www.unicef.org/bulgaria/en/media/10596/file>.

¹¹ I artikel 24 konstateras att barn har rätt till ”det skydd och den omvårdnad som behövs för deras välfärd” och att barnets bästa ska komma i främsta rummet i kontakt med offentliga myndigheter eller privata institutioner. Se även: EUT C 303, 14.12.2007, s. 1, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/char_2007/oj.

4. Europeiska unionen har under de senaste åren prioriterat frågan om psykisk hälsa på sin dagordning och följaktligen har barns och ungdomars psykiska hälsa fått ökad uppmärksamhet^{12,13,14,15,2,16,17,18}, bland annat inom ramen för Europaåret för ungdomar 2022, EU:s ungdomsstrategi (2019–2027)¹⁹, det europeiska utbildningsområdets flaggskeppsinitiativ Vägar till en framgångsrik skolgång²⁰ och handlingsplanen för digital utbildning²¹.

-
- ¹² Europeiska unionens råd, Rådets slutsatser om den europeiska hälsounionens framtid: *Ett Europa som vårdar, förbereder och skyddar*, 11597/24, 26 juni 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/sv/pdf>.
- ¹³ Europeiska unionens råd, Rådets slutsatser om psykisk hälsa, 15971/23, 30 november 2023, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/sv/pdf>.
- ¹⁴ Slutsatser från rådet och företrädarna för medlemsstaternas regeringar om ett övergripande tillvägagångssätt när det gäller ungas psykiska hälsa i Europeiska unionen, EUT C, C/2023/1337, 30.11.2023, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj?locale=sv>.
- ¹⁵ Europaparlamentet: Utskottet för miljö, folkhälsa och livsmedelssäkerhet, Cerdas, S., *Betänkande om psykisk hälsa*, 2023/2074 (INI), 17 november 2023, https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_SV.html.
- ¹⁶ Europeiska kommissionen: Generaldirektoratet för utbildning, ungdom, idrott och kultur, *Wellbeing and mental health at school – Guidelines for education policymakers, school leaders, teachers and educators* (inte översatt till svenska), Europeiska unionens publikationsbyrå, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/590>, <https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators>.
- ¹⁷ Europeiska unionens råd, Rådets slutsatser om att stärka kvinnors och flickors psykiska hälsa genom att främja jämställdhet, 16366/24, 2 december 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/sv/pdf>.
- ¹⁸ Europeiska kommissionen, Europeisk förklaring om digitala rättigheter och principer för det digitala decenniet, EUT C 23, 23.1.2023, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=OJ%3AJOC_2023_023_R_0001.
- ¹⁹ Resolution från Europeiska unionens råd och företrädarna för medlemsstaternas regeringar, församlade i rådet, om ramar för det europeiska samarbetet på ungdomsområdet: *Europeiska unionens ungdomsstrategi 2019–2027*, EUT C 456, 18.12.2018, s. 1, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=celex%3A42018Y1218%2801%29> *Europeiska unionens ungdomsstrategi 2019–2027*, EUT C 456, 18.12.2018, s. 1, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=celex%3A42018Y1218%2801%29>.
- ²⁰ Europeiska kommissionen: Generaldirektoratet för utbildning, ungdom, idrott och kultur, *Pathways to school success* (inte översatt till svenska), Europeiska unionens publikationsbyrå, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763>.
- ²¹ Europeiska kommissionen, det europeiska utbildningsområdet – digital utbildning, Handlingsplanen för digital utbildning, Europeiska kommissionens webbplats, 23 november 2023, hämtad den 20 maj 2025, <https://education.ec.europa.eu/sv/focus-topics/digital-education/action-plan>.

5. EU:s strategi för barnets rättigheter, där vikten av god psykisk hälsa för barns utveckling erkänns²², och rådets rekommendation om inrättande av en europeisk barngaranti, som särskilt fokuserar på psykisk hälsa²³.
6. Kommissionens meddelande om en övergripande strategi för psykisk hälsa, i vilket barndomen erkänns som ett viktigt skede i livet och där man betonar de långvariga effekterna av psykisk ohälsa under barndomen för enskilda personer, samhällsgrupper och samhällen samt den viktiga roll som familjer², deras socioekonomiska resurser och miljön i allmänhet spelar.
7. Rådets slutsatser om att stärka kvinnors och flickors psykiska hälsa genom att främja jämställdhet, i vilka man framhåller de negativa effekterna av nätmobbning, felaktig information eller desinformation och exponering för orealistiska skönhetsideal på barns och ungdomars psykiska hälsa¹⁷.

²² Europeiska kommissionen, Meddelande från kommissionen till Europaparlamentet, rådet, Europeiska ekonomiska och sociala kommittén samt Regionkommittén: *EU:s strategi för barnets rättigheter*, COM(2021) 142 final, den 24 mars 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

²³ Rådets rekommendation (EU) 2021/1004 av den 14 juni 2021 om inrättande av en europeisk barngaranti, EUT L 223, 22.6.2021, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj>.

8. Unionens senaste lagstiftningsarbete och annat arbete för att göra den digitala världen säkrare för barn och ungdomar^{24,25,26,27,28,29} och för att bekämpa sexuella övergrepp mot barn på nätet^{30,31}.

-
- ²⁴ Europaparlamentets och rådets förordning (EU) 2022/2065 av den 19 oktober 2022 om en inre marknad för digitala tjänster och om ändring av direktiv 2000/31/EG (förordningen om digitala tjänster), EUT L, 27.10.2022, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj>.
- ²⁵ Europeiska kommissionen, Meddelande från kommissionen till Europaparlamentet, rådet, Europeiska ekonomiska och sociala kommittén samt Regionkommittén: *Ett digitalt decennium för barn och ungdomar: den nya europeiska strategin för ett bättre internet för barn (BIK+)*, COM/2022/212 final, den 11 maj 2022, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=celex%3A52022DC0212>.
- ²⁶ Europaparlamentets resolution av den 11 mars 2021 om barns rättigheter mot bakgrund av kommissionens strategi för barns rättigheter, EUT C 474, 24.11.2021, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=oj%3AJOC_2021_474_R_0017.
- ²⁷ Europeiska unionens råd, Rådets slutsatser om mediekompetens i en värld i ständig förändring, EUT C 2020/C 193/06, 9.6.2020 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=CELEX%3A52020XG0609%2804%29>.
- ²⁸ Europaparlamentets och rådets direktiv (EU) 2018/1808 av den 14 november 2018 om ändring av direktiv 2010/13/EU om samordning av vissa bestämmelser som fastställs i medlemsstaternas lagar och andra författningar om tillhandahållande av audiovisuella medietjänster (direktivet om audiovisuella medietjänster), mot bakgrund av ändrade marknadsförhållanden, EUT L 1808, 28.11.2018, ELI: <http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>.
- ²⁹ Europaparlamentets och rådets förordning (EU) 2024/1689 av den 13 juni 2024 om harmoniserade regler för artificiell intelligens och om ändring av förordningarna (EG) nr 300/2008, (EU) nr 167/2013, (EU) nr 168/2013, (EU) 2018/858, (EU) 2018/1139 och (EU) 2019/2144 samt direktiven 2014/90/EU, (EU) 2016/797 och (EU) 2020/1828 (förordning om artificiell intelligens), PE/24/2024/REV/1, EUT L, 2024/1689, 12.7.2024, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>.
- ³⁰ Europeiska kommissionen, Meddelande från kommissionen till Europaparlamentet, rådet, Europeiska ekonomiska och sociala kommittén samt Regionkommittén: *EU-strategi för en effektivare bekämpning av sexuella övergrepp mot barn*, COM(2020) 607 final, den 24 juli 2020, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>.
- ³¹ Europaparlamentets och rådets förordning (EU) 2021/1232 av den 14 juli 2021 om ett tillfälligt undantag från vissa bestämmelser i direktiv 2002/58/EG vad gäller användning av teknik hos tillhandahållare av nummeroberoende interpersonella kommunikationstjänster för behandling av personuppgifter och andra uppgifter i syfte att bekämpa sexuella övergrepp mot barn på nätet, ändrad genom Europaparlamentets och rådets förordning (EU) 2024/1307 av den 29 april 2024, PE/38/2021/REV/1, EUT L 274, 30.7.2021, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>.

9. Förordningen om digitala tjänster, som bland annat ålägger onlineplattformar att säkerställa en hög nivå av integritet, säkerhet och trygghet för minderåriga som använder deras tjänster²⁴, och som ålägger mycket stora onlineplattformar att genomföra regelbundna riskbedömningar och riskreducerande åtgärder i fråga om systemrisker för respekten för barnets rättigheter och skyddet av minderåriga från negativ inverkan på deras fysiska och psykiska välbefinnande; direktivet om audiovisuella medietjänster, som bland annat tillhandahåller en särskild ram med skyddsåtgärder mot skadligt audiovisuellt innehåll, inbegripet innehåll som tillhandahålls på videodelningsplattformar, och som även ålägger medlemsstaterna att säkerställa att leverantörer av audiovisuella medietjänster och leverantörer av videodelningsplattformar som omfattas av deras jurisdiktion vidtar lämpliga åtgärder för att skydda minderåriga mot program eller användargenererade videor och audiovisuella kommersiella meddelanden som kan skada deras fysiska, psykiska eller moraliska utveckling²⁸; den nya europeiska strategin för ett bättre internet för barn (BIK+), som omfattar åtgärder för att stödja psykiskt välbefinnande på nätet och åldersanpassad design och som dels syftar till att öka medvetenheten om och bygga upp kapacitet för risker på nätet, såsom nätmobbning, felaktig information och desinformation, dels främjar ett hälsosamt och ansvarsfullt beteende på nätet²⁵, samt förordningen om artificiell intelligens, i vilken det fastställs övergripande och riskbaserade regler för hur artificiell intelligens (AI) kan utvecklas och användas i unionen inom alla områden och sektorer i syfte att säkerställa en hög nivå av skydd och säkerhet för grundläggande rättigheter med beaktande av barns särskilda rättigheter, bland annat genom att uttryckligen förbjuda AI-system som utnyttjar sårbarheter hos barn online²⁹ och genom att införa proportionella och effektiva skyddsåtgärder för AI-system med hög risk.

10. Rådets slutsatser om stöd till välbefinnande i digital utbildning, i vilka medlemsstaterna uppmanas att stärka inlärarnas och utbildarnas välbefinnande vid utformningen av nationell politik och nationella strategier inom digital utbildning och att hjälpa skolorna att utveckla en lämplig tidsplanering för undervisning och inläring som sker digitalt och med fysisk närvaro³².
11. Rådets slutsatser om utbildningens bidrag när det gäller att stärka gemensamma europeiska värden och demokratiskt medborgarskap, som uppmuntrar medlemsstaterna att förbättra den konkreta mediekunnigheten och den digitala kompetensen, med tanke på de ökande utmaningar som barn och ungdomar ställs inför i digitala sammanhang och på nätet när det gäller frågor som digital säkerhet och integritet, nätmobbning, desinformation, hatpropaganda och radikaliserings³³.
12. Kommissionens strategi för en beredskapsunion, som syftar till att integrera beredskap i skolornas läroplaner, utbilda utbildningspersonal för att bidra till att utveckla viktig beredskapskompetens, såsom mediekunnighet och digital kompetens, och öka medvetenheten om risker och hot, särskilt genom att motverka felaktig information³⁴.
13. Rådets slutsatser om främjande av motoriska färdigheter, fysisk aktivitet och idrottsverksamhet för barn, i vilka kopplingen mellan fysisk aktivitet och barns och ungdomars psykiska välbefinnande betonas³⁵.

³² Europeiska unionens råd, Rådets slutsatser om att stödja välbefinnande i digital utbildning, 2022/C 469/04, 9.6.2022

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=CELEX%3A52022XG1209%2801%29>.

³³ Europeiska unionens råd, Rådets slutsatser om utbildningens bidrag när det gäller att stärka gemensamma europeiska värden och demokratiskt medborgarskap, EUT C, C/2023/1419, 1.12.2023, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>.

³⁴ Europeiska kommissionen, Gemensamt meddelande till Europaparlamentet, Europeiska rådet, rådet, Europeiska ekonomiska och sociala kommittén samt Regionkommittén om EU:s strategi för en beredskapsunion, COM(2023) 130 final, 26 mars 2025, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=celex%3A52025JC0130>.

³⁵ Europeiska unionens råd, Rådets slutsatser om främjande av motoriska färdigheter, fysisk aktivitet och idrottsverksamhet för barn, EUT C 417, 15.12.2015, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%29>.

14. Slutsatserna från rådet och företrädarna för medlemsstaternas regeringar, församlade i rådet, om livslång fysisk aktivitet, i vilka den fysiska aktivitetens inverkan på den psykiska hälsan under barndomen betonas³⁶.
15. Dessa rådsslutsatser föregriper inte förhandlingarna om den fleråriga budgetramen efter 2027.

SOM KONSTATERAR FÖLJANDE:

16. Barns och ungdomars psykiska välbefinnande kan göra det möjligt för dem att uppnå utvecklingsmål³⁷, lära sig sätt att hantera problem, reglera sina egna känslor, utveckla social och emotionell kompetens, etablera trygga och sunda relationer med jämnåriga och vuxna, lyckas i skolan, utveckla en stark känsla av egenvärde och bygga upp det självförtroende och den självkänsla de behöver för att komma till sin rätt³⁵.
17. Upp till 20 % av barnen i hela världen är drabbade av psykisk ohälsa²² och nio miljoner ungdomar (mellan 10 och 19 år) i Europa lever med psykiska funktionsnedsättningar³⁸, som – om de inte behandlas – kraftigt påverkar deras utveckling, utbildningsnivå och möjligheter att leva ett tillfredsställande liv.

³⁶ Europeiska unionens råd, Slutsatser från rådet och företrädarna för medlemsstaternas regeringar, församlade i rådet, om livslång fysisk aktivitet, 2021/C 501 I/01, EUT C 501I, 13.12.2021

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=CELEX%3A52020XG0609%2804%29>.

³⁷ SOS Barnbyar, *A truly comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families' wellbeing at the centre* (inte översatt till svenska), september 2024, <https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

³⁸ FN:s barnfond, *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health* (inte översatt till svenska), Unicef, New York, oktober 2021, <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>.

18. Orsaker till psykisk ohälsa utvecklas ofta under den tidiga barndomen, och omkring hälften av alla psykiska funktionsnedsättningar uppstår före 14 års ålder, vilket visar hur oerhört viktigt detta skede i livet är för individens utveckling³⁷. Tonåren är också en avgörande period vad gäller att utveckla sociala och känslomässiga vanor som främjar psykiskt välbefinnande. Även i de fall då psykisk ohälsa utvecklas senare i livet är tidiga erfarenheter formativa och, om dessa erfarenheter är svåra, kan de bidra till utveckling av psykiska funktionsnedsättningar oavsett ålder.
19. I dag tillbringar barn och ungdomar i allt större utsträckning sin vardag i digitala miljöer, och det är därför mycket viktigt att deras rättigheter i den digitala världen skyddas i samma utsträckning som i den fysiska världen.
20. Den snabba utvecklingen av digital teknik erbjuder många fördelar för barn och ungdomar när det gäller utbildning, underhållning och kommunikation, t.ex. alternativ för individanpassat lärande, utveckling av digitala färdigheter och digital kompetens eller tillgång till virtuella samhällen. Dessa fördelar bidrar till att skapa sociala band, särskilt bland ungdomar, som kan stärka deras psykiska hälsa³⁹ och allmänna välbefinnande. De kan också bidra positivt till förebyggande kampanjer som riktar sig till barn och ungdomar, t.ex. kampanjer för att förebygga självmord.

³⁹ Ett exempel på dessa fördelar är att spela spel på ett ansvarsfullt sätt, vilket kan gynna den psykiska hälsan genom skärpta reflexer, förbättrat humör och möjligheter för spelare att utforska nya identiteter och känslor. Onlinespel kan också bidra till att utveckla relationer världen över, särskilt för personer som har svårt för sociala sammanhang. Se även: Mental Health Europe, *Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Application a human rights based, psykosocial approach as compass* (inte översatt till svenska), december 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

21. Samtidigt utgör den ovannämnda snabba utvecklingen av digital teknik ett hot av delvis okänd omfattning och inverkan på barns och ungdomars allmänna psykiska välbefinnande. Därför behövs mer forskning för att korrekt kunna bedöma dess påverkan på hjärnan och personligheten, som fortfarande utvecklas, inbegripet kognitiva förmågor och färdigheter, samt dess eventuella beteendemässiga konsekvenser⁴⁰, särskilt när det gäller barn och ungdomar i utsatta situationer.
22. De risker som är förknippade med den digital teknikens expansion för barns och ungdomars psykiska hälsa kan vara stora, och därför förefaller det klokt att på grundval av aktuella vetenskapliga rön vidta förebyggande åtgärder för att minska de potentiella riskerna till dess att tillräcklig forskning har utförts. Sådana åtgärder kan till exempel omfatta att i utbildningssystemet införliva undervisning i social och känslomässig kompetens och stresshanteringsteknik, reglera vanor som redan är kända för att vara beroendeframkallande och manipulativa samt stödja föräldrar genom att förse dem med lämplig information och lämpliga verktyg för att lära barn och ungdomar hur de kan navigera i den digitala världen på ett säkert och upplyst sätt.
23. Lagstiftnings- och utbildningssystemen måste ta itu med dessa utmaningar på ett bättre sätt för att säkerställa att barn och ungdomar kan dra nytta av dess möjligheter, samtidigt som dess potentiellt negativa inverkan på barns och ungdomars psykiska hälsa förebyggs och begränsas.
24. I de flesta fall är det inte själva digitaliseringen eller användningen av digital teknik i sig som är problemet, utan snarare en grupp digitala bestämningsfaktorer, såsom användare, beteende, miljö, innehåll och design, som kan påverka barns och ungdomars psykiska hälsa.

⁴⁰ European Public Health Alliance, Farah, L., *Strengthening countries' cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and to protect mental health* (inte översatt till svenska), European Public Health Alliances webbplats, 24 september 2024, hämtad den 21 januari 2025, <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.

25. Barn och ungdomar i egenskap av användare av digital teknik utgör en utsatt grupp som är särskilt benägen att dels falla offer för it-brottslighet (t.ex. identitetsstöld, utpressning, sexuella övergrepp mot barn), manipulativ och/eller beroendeframkallande design och olaglig användning av personuppgifter, dels delta i aktiviteter som är olämpliga eller olagliga för dem (exempelvis titta på innehåll avsett för vuxna, spela om pengar online eller inom andra onlinespel (t.ex. så kallade *loot boxes*), köpa alkohol, tobak och liknande produkter⁴¹ eller ägna sig åt vadslagning på nätet). Barn och ungdomar kan också vara sårbara för rekrytering online i syfte att utnyttjas ytterligare, och flickor är särskilt utsatta för risken för könsrelaterat nätvåld, inbegripet nättrakasserier⁴¹, medan barn med funktionsnedsättning är särskilt utsatta för nätmobbning och nätvåld⁴².

⁴¹ Sala, A., Porcaro, L. Gomez, E., *Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella overview*, *Computers in Human Behavior Reports* (inte översatt till svenska), mars 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

⁴² Barringer-Brown, Ch., *Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning Disabilities* (inte översatt till svenska), *Journal of Education and Human Development*, juni 2015, vol. 4, nr 2(1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. När det gäller beteende kan tillhandahållande av digital teknik för små barn, antingen för tidigt, på ett icke-gradvist sätt eller utan ordentlig tillsyn, försämra deras kognitiva och psykiska utveckling⁴³, medan skolbarns och ungdomars missbruk eller överdrivna användning av digital teknik kan leda till psykiska problem, till exempel genom att begränsa den sociala interaktionen offline⁴⁴, orsaka social isolering⁴⁵ och ensamhet⁴⁶, negativt inverka på kognitiva förmågor⁴⁷, ge upphov till datorspelsberoende⁴⁸ eller övergå till ett beteendeberoende⁴⁹.

⁴³ Världshälsoorganisationen, *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age* (inte översatt till svenska), Världshälsoorganisationen, 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

⁴⁴ Mental Health Europe, *Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Application a human rights based, psykosocial approach as compass* (inte översatt till svenska), december 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Appling-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

⁴⁵ Världshälsoorganisationen, WHO:s informationsgrafik, *Social isolation and loneliness affect people of all ages, worldwide* (inte översatt till svenska), Världshälsoorganisationens webbplats, 15 november 2023, hämtad den 20 maj 2025, <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.

⁴⁶ Europeiska kommissionen, det gemensamma forskningscentrumet (JRC) (2024): EU:s ensamhetsenkät. Europeiska kommissionen, det gemensamma forskningscentrumet (JRC) [Dataset] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.

⁴⁷ Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. et al., *Brain health consequences of digital technology use, Dialogues in clinical neuroscience* (inte översatt till svenska), vol. 22, upplaga 2, 2020, s. 179–187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

⁴⁸ Världshälsoorganisationens webbplats, hämtad den 15 april 2025, <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.

⁴⁹ Missbruk och överdriven användning av digital teknik, särskilt sociala medier, liknar ett beteendemönster som kännetecknas av beroendeliknande symtom, bland annat att inte kunna kontrollera sin användning, uppleva abstinens när man inte använder tekniken i fråga, försumma andra aktiviteter till förmån för att använda digital teknik och drabbas av negativa konsekvenser i vardagen på grund av sin överdrivna användning. Se även: Världshälsoorganisationen, *Teens, screens and mental health* (inte översatt till svenska), Världshälsoorganisationens webbplats, den 25 september 2024, hämtad den 20 januari 2025, <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens-screens-and-mental-health>.

27. Barns och ungdomars missbruk eller överdrivna användning av digital teknik kan också ha en negativ inverkan på deras fysiska hälsa, till exempel genom att leda till minskad fysisk aktivitet⁵⁰, bidra till att man utvecklar eller förvärrar en stillasittande livsstil samt dåliga kostvanor, som båda kan leda till fetma⁵¹, sömnproblem⁵², synnedsättning (särskilt närsynthet) eller till utveckling av muskel- och skelettbesvär⁵³. Alla dessa faktorer riskerar också att försämra den psykiska hälsan och det allmänna välbefinnandet.
28. Miljöer där digitala enheter används i överdriven utsträckning av barns och ungdomars föräldrar, utbildare eller vårdgivare kan leda till teknikbaserade avbrott i utvecklingen av sunda interaktioner mellan barn och vuxna (s.k. teknoferens) och störa utvecklingen av livskunskaper, vilket har avgörande betydelse för det psykiska välbefinnandet⁵⁴.

⁵⁰ Kardefelt-Winther, D., Rees, G., & Livingstone, S., *Contextualising the link between adolescents' use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction* (inte översatt till svenska), *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, volym 61, upplaga 8, 2020, s. 875–889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

⁵¹ Dåliga matvanor kan leda till blodfettssrubbnings och diabetes samt övervikt och fetma. Se även: Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari- Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S., *Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies* (inte översatt till svenska), *Advances in nutrition*, volym 11, upplaga 2, 2020, s. 349–356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>.

⁵² Sömn är en avgörande faktor för psykisk hälsa, och en av de främsta negativa effekterna av användningen av digital teknik bland barn och ungdomar är minskad sömn och försämrad sömnkvalitet.

Se även: Stanković, M., Nesic, M., Cicevic, S., & Shi, Z., *Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application* (inte översatt till svenska), *Personality and Individual Differences*, volym 168, januari 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>.

⁵³ Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. et al., *Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross-sectional study* (inte översatt till svenska), *Computers in Human Behavior Reports*, volym 16, december 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>.

⁵⁴ McDaniel, B.T., Radesky, J. S., *Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems* (inte översatt till svenska), *Child Development*, volym 89(1), maj 2017, <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

29. När det gäller det innehåll som barn och ungdomar ser kan man urskilja två kategorier. Den första kategorin rör kvaliteten på det innehåll som presenteras på sociala medier och liknande plattformar, som mycket väl kan vara åldersanpassat, men som på grund av hur det faktiskt levereras (t.ex. hur ofta det visas för användarna) och på grund av särskilda designfunktioner som syftar till att öka användarnas engagemang kan ha en negativ inverkan på en individs självkänsla⁵² eller självförtroende, bidra till ökad stress och ångest⁵⁵, leda till utveckling eller förvärring av psykisk ohälsa, såsom depression⁵⁶, och beteendestörningar, såsom hyperaktivitet/ouppmärksamhet⁵⁷, samt bidra till en negativ kroppsbild och utveckling av ätstörningar⁵⁸.

⁵⁵ Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S., *Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review* (inte översatt till svenska) Cureus, volym, upplaga 6, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.

⁵⁶ Ma, L., Evans, B., Kleppang, A. L., & Hagquist, C., *The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden* (inte översatt till svenska), Family practice, volym 38, upplaga 6, 2021, s. 773–779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.

⁵⁷ FN:s barnfond, *Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024* (inte översatt till svenska), policydokument nr 2, februari 2024, https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Child_and_adolescent_mental_health_policy_brief.pdf.pdf.

⁵⁸ Marks, R. J., De Foe A. & Collett J., *The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders* (inte översatt till svenska), Children and youth services review, volym 119, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105659>.

Den andra kategorin av innehåll är olämpligt innehåll, vilket avser situationer där barn och ungdomar utsätts för skadligt innehåll såsom våld (nätmobbing och nättrakasserier)⁵⁹ och extremt våld, sexuellt material (pornografi)⁶⁰, felaktig information och desinformation (inbegripet AI-genererade bilder, videor, ljud eller *deepfake*)⁶¹, hatpropaganda⁶², kommersiell och icke-kommersiell kommunikation eller reklam för användning av ohälsosamma livsmedel och drycker, alkohol, tobak och liknande produkter¹⁴ eller förbjudna ämnen (narkotika)¹³.

30. Den digitala produktens design har en avgörande betydelse när det gäller att forma användarnas erfarenheter och beteenden, särskilt för barn och ungdomar. En genomtänkt design kan främja användbarhet, säkerhet och integritet, medan problematiska designval kan utsätta användarna för risker som påverkar deras välbefinnande och psykiska hälsa. Det är särskilt viktigt att säkerställa att användarna exponeras för olika typer av innehåll för att förhindra att de fastnar i algoritmiska bubblor som förstärker ett och samma perspektiv, något som kan förstärka ångest, isolering eller skadliga självuppfattningar, särskilt hos barn och ungdomar. Barn och ungdomar kan dessutom utnyttjas i den digitala världen till följd av skadliga och vilseledande gränssnitt som exempelvis mörka mönster, som utnyttjar sårbarheter och manipulerar beteenden, beroendeframkallande och manipulativ design, som är inriktad på att hålla kvar användare och samtidigt uppmåna till omfattande interaktion (automatisk uppspelning, ändlös skrollning, *streaks*, meddelanden, *loot boxes* och påminnelser om att man går miste om något) och bedrägliga tekniker för personanpassning (algoritmer), som kan förstärkas av skadliga affärsmodeller, dålig företagsstyrning och dåliga affärsval.

⁵⁹ Inbegripet dödligt våld, övergrepp, dödsfall, självskadebeteende och självmord.

⁶⁰ Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., Sowden, A. J., *Pornography use and sexting amongst children and young people: a systematic overview of reviews* (inte översatt till svenska), Systematic Reviews, volym 9, 2020, <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01541-0>.

⁶¹ Pilgrim, J., & Vasinda, S., *Fake News and the "Wild Wide Web: A Study of Elementary Students' Reliability Reasoning* (inte översatt till svenska), Societies, volym 11, upplaga 4, 2021, <https://doi.org/10.3390/soc11040121>.

⁶² Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., ZeiBig, A., Seemann-Herz, L., et al., *A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena. Trauma, Violence, & Abuse* (inte översatt till svenska), volym 24, upplaga 4, 2023, s. 2598–2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. Barn- och tonårspopulationen är inte en homogen grupp. Även om faktorer som kön⁶³, utbildningsbakgrund och socioekonomiska ojämlikheter⁶⁴ spelar en viktig roll för barns och ungdomars psykiska hälsa, förefaller ålder⁶⁵ vara den viktigaste faktorn när det gäller att planera strategier för insatser mot negativa effekter av missbruk eller överdriven användning av digital teknik på barns och ungdomars psykiska hälsa.

⁶³ Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M., *Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls* (inte översatt till svenska), *Acta Psychologica*, volym 224, 2022, 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

⁶⁴ FN:s barnfond, *Digital technologies, child rights and well-being. The state of children in the European Union 2024* (inte översatt till svenska), policydokument nr 4, Unicef, februari 2024, <https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>.

⁶⁵ Holly, L., Demaio, S., & Kickbusch, I., *Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing* (inte översatt till svenska), *The Lancet Public Health*, volym 9, upplaga 9, 2024, s. e700-e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

SOM KONSTATERAR FÖLJANDE:

32. Europa bevittnar en försämring av den psykiska hälsan hos barn och ungdomar², och för att säkerställa en hälsosammare framtid för både nuvarande och framtida generationer finns det därför ett akut behov av en djärv, mångfacetterad och framåtblickande strategi som tar itu med de komplexa grundorsakerna, som är fast förankrad i vetenskapliga rön och baserad på tvärvetenskaplig forskning och som förstärks genom ökat samarbete och utbyte av bästa praxis i hela Europa⁶⁶.
33. I arbetet med barns och ungdomars psykiska hälsa bör lika stor vikt läggas vid främjande av en hälsosam livsstil och hälsosamma miljöer⁶⁷ som stöder allmän psykisk hälsa och psykiskt välbefinnande, förebyggande åtgärder särskilt riktade till barn och ungdomar i utsatta situationer och tillhandahållande av psykologisk och psykiatrisk hjälp och stöd när så behövs.
34. Det bevisade positiva sambandet mellan fysisk aktivitet (inbegripet utomhusaktiviteter), psykisk hälsa och kognitiva processer⁶⁸ visar att fysisk aktivitet är en av de viktigaste och mest effektiva faktorerna när det gäller att upprätthålla den fysiska och psykiska hälsan under hela livet³⁶. Det är också viktigt att utveckla barns psykosociala färdigheter från tidig ålder för att hjälpa dem att anamma beteenden som stöder deras psykiska och fysiska hälsa under hela livet, vilket förhindrar senare missbruk av digitala verktyg.

⁶⁶ Det är mycket viktigt att involvera olika berörda parter i detta arbete: föräldrar, vårdgivare, utbildare, beslutsfattare, forskare, personal inom psykiatrisk vård och teknikleverantörer. Se även: Världsekonomet forum, *World Mental Health Day: How to safeguard children's mental wellbeing in the digital era* (inte översatt till svenska), Världsekonomet forums webbplats, 10.10.2023, hämtad den 21 januari 2025, <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>.

⁶⁷ Världshälsoorganisationen, *Health Promotion* (inte översatt till svenska), Världshälsoorganisationens webbplats, hämtad den 20 maj 2025, <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference/actions>.

⁶⁸ Cosma A., Abdrakhmanova S., Taut D., Schrijvers K., Catunda C., Schnohr C., *A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children. International report from the 2021/2022 survey*. Volym 1 (inte översatt till svenska), Köpenhamn, Världshälsoorganisationens regionkontor för Europa (2023), hämtad den 20 februari 2025, <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.

35. En hälsosam kost, regelbunden fysisk aktivitet och god sömn, tillsammans med en balans mellan vila och aktivitet, är avgörande för barns fullständiga fysiska och psykiska utveckling. Dessutom kan umgänge med jämnåriga, kulturellt deltagande, kreativa aktiviteter, tid för fri lek, miljöer som präglas av omsorg och tid i naturen ha en positiv inverkan på barns och ungdomars psykiska hälsa, genom att bygga upp deras självkänsla, självacceptans och självförtroende²².
36. Barns och ungdomars användning av digital teknik är en viktig del av ett bredare koncept med förebyggande av riskbeteenden och strategier för förebyggande på nationell nivå.

UPPMANAR MEDLEMSSTATERNA ATT GÖRA FÖLJANDE:

37. UTARBETA och FRÄMJA riktad kommunikation och riktade kampanjer för att i hela samhället, med särskilt fokus på föräldrar, vårdgivare och utbildare, öka medvetenheten om fördelarna med att skjuta upp tillgången till digital teknik för småbarn fram till en viss ålder och därefter planera en gradvis introduktion till säker användning under tillsyn, och framhålla de positiva effekterna av denna strategi för småbarns kognitiva och psykologiska utveckling^{69, 70}.

⁶⁹ Åldern när barn börjar använda digital teknik blir ständigt lägre. Enligt svensk statistik från 2019 tittade 16 % av alla ettåringar på videoklipp (t.ex. YouTube) i minst en timme varje dag. Se även: Statens medieråd, Nutley, S. och Thorell, L., *Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En forskningsöversikt*, 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2021/digitala-medier-och-psykisk-ohalsa-hos-barn-och-ungdomar-en-forskningsoversikt_v4_rgb.pdf.

⁷⁰ De risker och eventuella negativa konsekvenser som är förknippade med att ge tillgång till digital teknik för tidigt, på ett icke-gradvist sätt eller utan ordentlig tillsyn bör också läggas fram.

38. UTVECKLA, FRÄMJA och ERBJUDA olika offlinemetoder för att vårda, utbilda och underhålla småbarn, med betoning på aktiviteter som främjar kognitiv, känslomässig och social utveckling, såsom interaktiv lek, utomhusaktiviteter, umgänge med familj och vänner samt kreativt uttryck genom engagerande, icke-digitala alternativ. Alternativen skulle kunna omfatta utveckling av attraktiva offentliga platser i städer och på landsbygden som främjar skärmfria aktiviteter, till exempel grönområden och rekreationsområden, bibliotek, kulturnav och en inkluderande och tillgänglig infrastruktur för alla barn. Dessa insatser kan stödja en balanserad strategi för barns tidiga utveckling och samtidigt minska beroendet av digital teknik⁷¹.
39. FRÄMJA evidensbaserade åtgärder för att minska missbruk eller överdriven användning av digital teknik bland barn i skolåldern och stödja deras kognitiva och känslomässiga välbefinnande, och STRÄVA EFTER att sådana åtgärder inte enbart ska involvera begränsningar av barns användning av digital teknik, utan främst lära dem hur de ska använda digital teknik på ett ansvarsfullt sätt. Vid utformningen av dessa åtgärder bör dessutom vikten av att alla familjemedlemmar upprätthåller it-hygien⁷² betonas, med tanke på hur kraftfullt och effektivt man kan lära ut sunda beteendemönster genom att föregå med gott exempel⁷³.

⁷¹ Raustorp, A. och Fröberg, A., *Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents* (inte översatt till svenska), Acta paediatrica, Vol. 108, upplaga 7, 2019, s. 1303–1310, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

⁷² Med begreppet *it-hygien* avses en sund balans mellan digitala och icke-digitala aktiviteter i vardagen, med fokus främst på beteendemässiga metoder såsom att minska och effektivt hantera skärmtid samt förbättra säkerheten på nätet.

⁷³ Konca, A. S., *Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families* (inte översatt till svenska), Early Childhood Education Journal, volym 50, 2021, s. 1097–1108, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. ERKÄNNA den avgörande roll som den tvärvetenskapliga skolutbildningen har för att främja hälsosamma livsstilar, kunskap om psykisk hälsa, mediekunnighet, digital kompetens och it-hygien, samtidigt som kompetensen hos inlärare och utbildare byggs upp, samt ÖVERVÄGA att införa miljöer i utbildningssammanhang som är fria från personliga digitala enheter för att stödja dessa mål⁷⁴ eller, när personliga digitala enheter är nödvändiga, INFÖRA regler som stöder målet att begränsa digital användning, med beaktande av barns rätt att inte vara uppkopplade.
41. ÖVERVÄGA att driva en förebyggande politik som ytterligare hanterar och reglerar tillgången till digital teknik för barn i skolåldern, och därigenom minimera risken för skador, bland annat genom att stärka korrekta, tillförlitliga, robusta och integritetsbevarande förfaranden för ålderskontroll när så är lämpligt, proportionerligt och tillämpligt⁷⁵, och skydda barn från beroendeframkallande design på nätet, såsom mörka mönster, manipulativ valarkitektur, spel om pengar online och inom andra onlinespel samt från aggressiv individanpassad övertalningsteknik, och INSISTERA på att leverantörer av digitala plattformar och andra digitala företag tar ett betydande ansvar för sin design och för det innehåll de tillhandahåller.

⁷⁴ Unesco efterlyste 2023 ett förbud mot smartmobiler i klassrummen. Se även: Global Education Monitoring Report Team, *Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms?* (inte översatt till svenska), Unesco, Paris, 2023, <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>. Dessutom finns det allt fler bevis på fördelarna med miljöer som är fria från digitala enheter. Se även: South Australias Department of Education, *Behaviour improves as a result of mobile phone ban* (inte översatt till svenska), 2 mars 2025, hämtad den 20 maj 2025, <https://www.education.sa.gov.au/departments/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

⁷⁵ Se t.ex. *förfaranden för ålderskontroll genom nollkunskapsbevis* eller Europeiska kommissionens initiativ *Age Verification Task Force* (inte översatt till svenska), <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/digital-services-act-task-force-age-verification-0>.

42. STRÄVA efter att mildra de negativa konsekvenserna av missbruk eller överdriven användning av digital teknik bland ungdomar⁷⁶, särskilt genom att öka ungdomarnas medvetenhet om de bestämmelser och lagar som är utformade för att skapa en säkrare onlinemiljö och genom att sträva efter att utbilda dem om medier och digital kompetens och om hur de skyddar sig själva i den digitala världen, inbegripet hur de skyddar sin psykiska hälsa, med hjälp av tillgängliga verktyg såsom hjälptelefoner och mekanismer för att flagga skadligt innehåll och rapportera olämpligt beteende.
43. UTFORMA eller FRÄMJA, beroende på vad som är lämpligt, informationskampanjer som belyser riskerna och farorna med den digitala världen och deras potentiella negativa inverkan på ungdomars psykiska hälsa, med beaktande av jämställdhetsperspektivet och genom att inkludera de som riskerar att drabbas av diskriminering, nätmobbning, integritetsintrång, missbruk kopplat till beroendeframkallande design och exponering för skadligt innehåll.
44. FRÄMJA, UTVIDGA eller FORTSÄTTA kampanjer för att öka medvetenheten, skolbaserade aktiviteter, fritidsprogram och andra befintliga lämpliga verktyg som främjar en hälsosam livsstil, bland annat genom fysisk aktivitet, en balanserad kost och tillräcklig sömn, och som stöder utvecklingen av motståndskraft och social och känslomässig kompetens i syfte att effektivt hantera stress, ångest, ilska och frustration bland ungdomar.

⁷⁶ 73 % av ungdomarna i åldern 17–18 år rapporterade att deras användning av digitala medier leder till att de varje vecka försummar aktiviteter som visat sig ha en positiv inverkan på den psykiska hälsan, såsom sömn, motion och skolarbete. Se även: Statens medieråd, Nutley, S. och Thorell, L., *Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En forskningsöversikt*, 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2021/digitala-medier-och-psykisk-ohalsa-hos-barn-och-ungdomar-en-forskningsoversikt_v4_rgb.pdf.

45. UTVECKLA eller FÖRBÄTTRA tillgänglig och attraktiv social infrastruktur för barn och ungdomar som ett alternativ till skärmar, med fokus på att minska eller begränsa de förhållanden som orsakar skada, samtidigt som man på ett striktare sätt kontrollerar de digitala miljöer som kan orsaka skada och leda till beroenden.
46. UTVECKLA gemensamma strategier och åtgärder för att främja en ansvarsfull användning av digital teknik, särskilt sociala medier, och FÖRESPRÅKA en välbalanserad användning av spel för att förhindra tvångsmässig användning och mildra dess negativa inverkan på det dagliga livet bland barn och ungdomar i skolåldern².
47. SKAPA initiativ för att bekämpa systemen för sexuell exploatering och prostitution på nätet genom att förbättra rapporteringsmekanismerna och inleda kampanjer för att öka medvetenheten i syfte att hjälpa barn, ungdomar, föräldrar och vårdgivare att känna igen och reagera på dessa hot, med hjälp av Europeiska sektorsövergripande plattformen mot brottshot (Empact)⁷⁷.
48. SÄKERSTÄLLA att alla planerade och framtagna strategier, informationskampanjer och program är åldersanpassade, tillgängliga och anpassade till mottagaren och att de tar hänsyn till barn och ungdomar i utsatta situationer, för att garantera att de är effektiva och framgångsrika⁶⁵ och för att möjliggöra övervakning och utvärdering av deras effekter.

⁷⁷ Europeiska sektorsövergripande plattformen mot brottshot (Empact) är ett av EU:s flaggskeppsinstrument för sektorsövergripande och myndighetsövergripande operativt samarbete för att bekämpa organiserad brottslighet på EU-nivå. Se även: Europol, *EU Policy Cycle - EMPACT, EMPACT 2022+ Fighting crime together* (inte översatt till svenska), hämtad den 20 maj 2025, <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>.

49. GENOMFÖRA eller, vid behov, UTVECKLA och GENOMFÖRA målgruppsanpassade program och initiativ för mediekunnighet och digital kompetens för att säkerställa att de som riktar sig till barn och ungdomar i skolåldern fokuserar på integritet på nätet, digital säkerhet, igenkänning och hantering av nätmobbning och sexuella övergrepp, inbegripet grooming, förståelse av digitala fotavtryck och deras inverkan på barns framtid, effektiv hantering av skärmtid, identifiering av desinformation och felaktig information samt uppbyggande av motståndskraft mot och beredskap för detta, främjande av social och känslomässig kompetens, förståelse av reklammetoder och affärsmodellen i den vinstdrivna onlinemiljön samt algoritmernas mekanismer och vad som karaktäriserar innehållsskapande på sociala medieplattformar, främjande av kritiskt tänkande och kritisk användning av onlinemiljön, samt hur man fattar välgrundade beslut på nätet.
50. SÄKERSTÄLLA att program och initiativ för mediekunnighet och digital kompetens även ökar medvetenheten om de möjliga riskerna med AI-genererat innehåll, virtuella världar⁷⁸ och kognitiv manipulation. Dessa program och initiativ bör informera skolbarn och ungdomar om de olika riskerna i samband med AI, inbegripet de framväxande riskerna i samband med utvecklingen av relationer med och känslomässigt beroende av AI-agenter, ge dem de kunskaper och färdigheter som krävs för att känna igen och kritiskt bedöma inflytandet av AI-förstärkta medier, såsom deepfake, manipulerade bilder, videor eller ljud och partiska algoritmer, samt betona att missbruk av AI kan snedvrída verkligheten, forma uppfattningar, stödja den snabba spridningen av desinformation, öka känsligheten för manipulation och påverka beslutsfattandet på ett sätt som orsakar skada. Dessa program och initiativ bör också inriktas på etisk och ansvarsfull användning av AI-teknik samt utbilda barn och ungdomar om lämplig användning av AI i utbildningssyfte.

⁷⁸ Meddelande från kommissionen till Europaparlamentet, rådet, Europeiska ekonomiska och sociala kommittén samt Regionkommittén: *Ett EU-initiativ om webb 4.0 och virtuella världar: ett försprång i nästa tekniska omställning*, COM(2023) 442, 11.7.2023, Strasbourg, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=celex%3A52023DC0442>.

51. SÄKERSTÄLLA att de program och initiativ för mediekunnighet och digital kompetens som är utformade för vuxna (t.ex. föräldrar, vårdgivare, utbildare och ombud) är lättillgängliga för alla, även personer som befinner sig i utsatta situationer, och att de innehåller praktiska riktlinjer om it-hygien, åldersanpassad användning av olika typer av sociala medier och användning av den digitala teknikens befintliga och uppdaterade funktioner, såsom inställningar för föräldrakontroll, användningsspårning, meddelandehantering och tidsbegränsning, samt förslag på hur man undviker risker och information om hur man känner igen tecken på problem, psykisk ohälsa och symptom på digitalt beroende bland barn och ungdomar, tillsammans med råd om hur man som förälder eller vårdnadshavare kan hantera detta. Dessa riktlinjer bör även informera vuxna om de risker som barn och ungdomar utsätts för när de är på nätet, såsom risken för sexuella övergrepp mot barn på nätet (igenkänning och undvikande), de risker som uppstår i samband med de vuxnas egna aktiviteter, till exempel om de i allt för hög utsträckning publicerar innehåll som rör barn i deras omgivning, samt om hur de kan rapportera skadligt innehåll (t.ex. hjälplinjer och polisen).
52. SÄKERSTÄLLA att alla typer av program och initiativ för mediekunnighet och digital kompetens regelbundet uppdateras så att de förblir relevanta och effektiva med tanke på den snabba digitala omvandlingen av våra samhällen, och att digitala verktyg och onlineapplikationer kontinuerligt införs och utvecklas över tid.
53. GE tillgång till yrkesmässiga och evidensbaserade tjänster och behandlingar, inbegripet psykologisk och psykosocial rådgivning, rättsligt bistånd, tjänster för s.k. peer support, såsom experter genom egen erfarenhet, och stöd för digital säkerhet för alla barn och ungdomar, särskilt barn och ungdomar i utsatta situationer, som har utsatts för skada på nätet eller som uppvisar symptom på tvångsmässig eller beroendeliknande användning av digitala medier.

54. ÖVERVÄGA att använda tvärvetenskapliga rådgivande organ som inbegriper förespråkare för barns rättigheter och experter inom neurobiologi, psykologi, psykiatri, beroendevetenskap, AI-etik, främjande av psykisk hälsa, barns utveckling och digital teknik för att ge välgrundad vägledning, stödja beslutsprocesser och säkerställa att beslut som rör den digitala miljön prioriterar barns och ungdomars intressen, psykiska välbefinnande och säkerhet.
55. UPPMUNTRA införandet av deltagandeprocesser som gör det möjligt för barn och ungdomar att uttrycka sina åsikter om sina digitala vanor.
56. INRIKTA SIG på att stärka samverkan mellan familjer, skolor, statliga och icke-statliga organisationer samt andra viktiga berörda parter som deltar i arbetet med att skydda barns och ungdomars psykiska hälsa i den digitala världen, och främja en balanserad användning av digitala medier.

UPPMANAR KOMMISSIONEN OCH MEDLEMSSTATERNA ATT GÖRA FÖLJANDE:

57. KARTLÄGGA befintliga lagstiftningsåtgärder och andra åtgärder på både EU-nivå och nationell nivå för att utarbeta en enhetlig och hög europeisk standard för rådgivning till föräldrar, vårdgivare och utbildare om it-hygien, och för åldersanpassad användning av sociala medier i syfte att ta itu med de negativa effekterna av missbruk eller överdriven användning av digital teknik på barns och ungdomars psykiska hälsa.

58. STÖDJA utformningen och genomförandet av strukturreformer som skyddar barns och ungdomars välbefinnande och psykiska hälsa i den digitala världen, och FRÄMJA insamlingen och utbytet av bästa praxis och lärdomar mellan medlemsstaterna⁷⁹ – med utgångspunkt i den verksamhet som möjliggjorts genom instrumentet för tekniskt stöd⁸⁰ – när det gäller effektiva åtgärder för att förebygga och mildra de negativa effekterna av missbruk eller överdriven användning av digital teknik på barns och ungdomars psykiska hälsa.
59. FRÄMJA en hälsosam livsstil i Europeiska unionens medlemsstater, med betoning på en balanserad strategi, inbegripet både online- och offlinemetoder för barns och ungdomars lärande och underhållning, såsom deltagande i fysiska och kulturella aktiviteter, bokläsning och kvalitetstid med familj och vänner.
60. UPPMANA leverantörer av onlinebaserade förmedlingstjänster att uppfylla sina skyldigheter att skapa en säker onlinemiljö för minderåriga, till exempel enligt förordningen om digitala tjänster. I detta ingår att ta ett större företagsansvar för innehållsmoderering och för hur innehållet presenteras i den digitala värld som barn och ungdomar har tillgång till, såsom appar, sociala medier, strömningsplattformar, onlinespel och pornografi, genom att införa ett inbyggt barnskydd och säkerställa respekt för alla grundläggande rättigheter.

⁷⁹ Utbytet av bästa praxis kan ske via EU:s portal för bästa praxis inom folkhälsa. Se även: <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

⁸⁰ Instrumentet för tekniskt stöd är ett EU-program som tillhandahåller skräddarsydd teknisk expertis till EU-länderna i samband med utformning och genomförande av reformer. När det gäller barns och ungdomars psykiska hälsa hänvisas exempelvis till: *Healthier Youth – Addressing the risks of online gambling and gaming* (inte översatt till svenska), 2024, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming_en#:~:text=This%202-year%20project%20aims%20to%20reduce%20the%20risks,contributing%20to%20their%20wellbeing%20and%20improved%20mental%20health och *Supporting mental health and care for the wellbeing of vulnerable children and young people, Child & Youth wellbeing and mental health first* (inte översatt till svenska), 2023, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people_en.

61. UPPMANA leverantörer och spridare av AI-system att säkerställa en hög nivå av skydd och säkerhet för grundläggande rättigheter genom att följa förordningen om artificiell intelligens, med särskild hänsyn till AI-systemens inverkan på barn. Leverantörer och spridare av AI-system ska även uppmanas att vidta åtgärder och införa skyddsåtgärder för att hantera risker som härrör från AI-tillämpningar som är tillgängliga för eller påverkar barn, bland annat genom säker och etisk design och användning och genom att undvika att deras sårbarhet utnyttjas på skadliga sätt.
62. GENOMDRIVA de regler som fastställs i direktivet om audiovisuella medietjänster, förordningen om digitala tjänster, förordningen om artificiell intelligens och andra lagstiftningsramar, som bland annat bidrar till att skydda barn mot manipulativ och beroendeframkallande design på nätet, nätmobbning, sexuella övergrepp, rekrytering på nätet i syfte att ytterligare utnyttja och kränka den personliga integriteten, olämpligt och bedrägligt innehåll, desinformation, inkräktande informationsinsamling, aggressiv marknadsföring på nätet av ohälsosamma livsmedel, drycker och skönhetsideal, orealistiska kroppsuppfattningar, alkohol, tobak och liknande produkter¹⁴, och FORTSÄTTA genomförandet av direktivet av audiovisuella medietjänster och förordningen om digitala tjänster, i enlighet med deras respektive relevanta bestämmelser, på ett sätt som fullt ut beaktar de potentiella skador på den psykiska hälsan som orsakas av överdriven användning av sociala medier och annan digital teknik, såsom algoritmdrivna videoplattformar, omslutande virtuella miljöer, plattformar för onlinespel och system för innehållsrekommendationer, i förekommande fall.

63. UPPMANA berörda parter inom det digitala näringslivet att ställa in de förvalda inställningarna för barn till högsta möjliga säkerhets- och integritetsstandard för att undvika format och funktioner som uppmuntrar till beroende, såsom ändlös skrollning eller användning av ogenomskinliga algoritmer, att garantera åldersanpassat innehåll och en säker digital miljö, att följa och tillämpa förfaranden för ålderskontroll när så är lämpligt, proportionerligt och tillämpligt och på ett sätt som respekterar användarnas integritet, och att beakta den betydande risken i dagsläget att de flesta användares ålder överskattas. Berörda parter inom det digitala näringslivet bör uppmanas att tillämpa dessa förvalda inställningar för alla användare för att förhindra att barn kommer till skada, framför allt när det inte är möjligt att skilja mellan barn och vuxna användare.
64. Under regleringsmässig och etisk tillsyn UPPMANA berörda parter inom det digitala näringslivet att genomföra transparenta och oberoende bedömningar av effekterna av digital teknik – i synnerhet av designfunktioner som syftar till att öka användarnas engagemang – på barns och ungdomars psykiska och fysiska hälsa, inbegripet de som befinner sig i utsatta situationer, och att skyndsamt dela data som är relevanta för sådana hälsoeffekter med oberoende forskare och allmänheten på ett sätt som skyddar integriteten.

65. STÖDJA och FRÄMJA forskning för att bättre dokumentera och beskriva kopplingarna mellan psykisk hälsa och digital teknik samt de möjliga skadliga effekterna av sådan teknik.
66. UNDERLÄTTA tillräckligt finansieringsstöd för att ge ett hållbart stöd till både forskning och evidensbaserade åtgärder på detta område.
67. UNDERLÄTTA ett effektivt och verkningsfullt utnyttjande av finansieringsprogram, såsom instrumentet för tekniskt stöd, Europeiska socialfonden+, programmet EU för hälsa, programmet för ett digitalt Europa och Horisont Europa. Erasmus+ kan också stödja digital utbildning och utveckling av digitala färdigheter, inbegripet mediekunnighet och digital kompetens, för alla inlärare i syfte att stödja deras digitala inkludering och egenmakt.

68. GENOMFÖRA regelbundna översyner och FRÄMJA användningen av riktlinjer för digital utbildning (dvs. riktlinjer för lärare och utbildare för att genom utbildning främja mediekunnighet och digital kompetens och motverka desinformation, samt etiska riktlinjer för utbildare om användningen av AI och data i undervisning och lärande) och för välbefinnande och psykisk hälsa (dvs. riktlinjer för beslutsfattare och utbildare för att främja välbefinnande och psykisk hälsa i skolan), samt främja användningen av dessa riktlinjer på nationell nivå för att öka medvetenheten om olika aspekter som rör digital utbildning och välbefinnande, såsom digital motståndskraft och digitalt medborgarskap⁸¹.

UPPMANAR EUROPEISKA KOMMISSIONEN ATT GÖRA FÖLJANDE:

69. FORTSÄTTA att genomföra och främja den övergripande strategi för psykisk hälsa som beskrivs i kommissionens meddelande om en övergripande strategi för psykisk hälsa, inbegripet de åtgärder och flaggskeppsinitiativ som är inriktade på att förebygga psykisk ohälsa och de som syftar till att skapa en säkrare och hälsosammare digital miljö för barn och ungdomar².

⁸¹ Denna punkt hänvisar till de riktlinjer som offentliggjordes 2022 – åtgärd 6 och åtgärd 7 i handlingsplanen för digital utbildning (2021-2027). Dessa riktlinjer håller för närvarande på att ses över.
Se även: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0624>.

70. SÄKERSTÄLLA att barns och ungdomars psykiska hälsa och välbefinnande även i fortsättningen prioriteras vid genomförandet av förordningen om digitala tjänster och annan relevant lagstiftning, och i god tid UTARBETA de riktlinjer som föreskrivs i artikel 28 i förordningen om digitala tjänster, med betoning på behovet av att leverantörer av plattformstjänster online avstår från avsiktligt beroendeframkallande designmetoder som riktar sig till barn, främjar åldersanpassade designmetoder och tillämpar korrekta, tillförlitliga, robusta och integritetsbevarande lösningar för ålderskontroll när så är lämpligt, proportionerligt och tillämpligt.
71. BEAKTA barns och ungdomars psykiska hälsa och välbefinnande i den kommande utvärderingen och eventuella översynen av direktivet om audiovisuella medietjänster.
72. FORTSÄTTA genomförandet av strategin för ett bättre internet för barn (BIK+), som balanserar skydd och egenmakt för barn och ungdomar på nätet.
73. FORTSÄTTA att genomföra handlingsplanen för digital utbildning (2021–2027) för att säkerställa att ungdomar kan göra välgrundade och säkra val på nätet och att de har de digitala färdigheter och kompetenser som krävs för att använda digital teknik på ett ansvarsfullt, kritiskt och säkert sätt.

74. FORTSÄTTA att stödja genomförandet av rådets rekommendation om vägar till en framgångsrik skolgång⁸² genom att dela med sig av effektiva metoder, riktlinjer och praktiska verktyg för att hjälpa skolor och utbildare att främja välbefinnande och psykisk hälsa, i linje med en övergripande ”hela skolan-ansats” för välbefinnande och psykisk hälsa⁸³. Detta inbegriper förebyggande insatser och insatser för att öka medvetenheten, med fullt utnyttjande av EU:s samarbetsverktyg, onlineplattformar och utbildningsgemenskaper, såsom Europeiska skolutbildningsplattformen, inbegripet eTwinning⁸⁴.
75. SAMRÅDA med medlemsstaterna om den EU-omfattande undersökningen om effekterna av sociala medier och allt för mycket skärmtid på psykisk hälsa och välbefinnande i syfte att fastställa en positiv, kreativ och balanserad användning av digital teknik⁸⁵.

⁸² Rådets rekommendation av den 28 november 2022 om vägar till en framgångsrik skolgång och om ersättande av rådets rekommendation av den 28 juni 2011 om politiska strategier för att minska andelen elever som lämnar skolan i förtid (Text av betydelse för EES), 2022/C 469/01, ST/14981/2022/INIT, EUT C 469, 9.12.2022, s. 1,

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=CELEX%3A32022H1209%2801%29>.

⁸³ Europeiska kommissionen, det europeiska utbildningsområdet – skolutbildning, *Wellbeing at school* (inte översatt till svenska), 7 oktober 2024, hämtad den 20 maj 2025,

<https://education.ec.europa.eu/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

⁸⁴ Europeiska skolutbildningsplattformen är en mötesplats för skolutbildningsgemenskapen – skolpersonal, forskare och beslutsfattare – där de kan dela med sig av nyheter, intervjuer, publikationer, praktiska exempel, kurser och partner i sina Erasmus+-projekt. eTwinning-delen är inriktad på ”eTwinners” och deras aktiviteter. Se även: <https://school-education.ec.europa.eu/en>.

⁸⁵ Det finns allt fler vetenskapliga belägg som visar på behovet av insatser för att kontrollera barns och ungdomars skärmanvändning. Se även: Qi, J., Yan, Y. och Yin, H., *Screen time among school-aged children of age 6–14: a systematic review* (inte översatt till svenska), Global Health Research and Policy, volym 8, 12 (2023), <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>; Muppalla S.K., Vuppapapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H., *Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management* (inte översatt till svenska), Cureus, 18 juni 2023, volym 15(6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. SAMLA IN data och kunskap genom en EU-omfattande undersökning om effekterna av sociala medier och allt för mycket skärmtid på psykisk hälsa och välbefinnande, och, på grundval av resultaten, ÖVERVÄGA åtgärder såsom utarbetandet av en handlingsplan eller annat lämpligt dokument som identifierar och behandlar utmaningar och risker samt beskriver strategier för förebyggande, utbildning och stöd i syfte att fastställa en positiv, kreativ och balanserad användning av digital teknik och förebygga och mildra den digitala teknikens negativa inverkan på barns och ungdomar psykiska hälsa⁸⁶.
77. TA HÄNSYN till den psykologiska hälsoaspekten, inbegripet förebyggande åtgärder, icke-diskriminering, effektiva skyddsåtgärder, rapportering och omfattande stöd, vid utvecklingen av en kommande handlingsplan mot nätmobbning.
78. TA FRAM evidensbaserad vägledning, utifrån resultaten av den EU-omfattande undersökningen om effekterna av sociala medier och allt för mycket skärmtid på psykisk hälsa och välbefinnande⁸⁷, för beslutsfattare, utbildare, vårdgivare och föräldrar när det gäller vikten av it-hygien samt strategier för effektiv och ansvarsfull hantering av skärmtid (dvs. regler om skärmtid och den typ av innehåll som visas, skärmfria perioder, alternativa aktiviteter för att minska beroendet av digital teknik)⁴⁰ och åldersanpassade rekommendationer för användning av skärmar och sociala medier.

⁸⁶ Denna handlingsplan kommer att vara ett komplement till den kommande handlingsplanen mot nätmobbning. Se även:

Ursula von der Leyen, kandidat till posten som ordförande för Europeiska kommissionen, *Europe's Choice – Political Guidelines For The Next European Commission 2024–2029* (inte översatt till svenska), Strasbourg, 18.7.2024, https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_en?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_EN.pdf.

⁸⁷ Uppdragsbeskrivning från Ursula von der Leyen, ordförande för Europeiska kommissionen, till Glenn Micallef, nominerad kommissionär med ansvar för rättvisa mellan generationerna, ungdomsfrågor, kultur och idrott, Bryssel, 17.9.2024, https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf.

Uppdragsbeskrivning från Ursula von der Leyen, ordförande för Europeiska kommissionen, till Olivér Várhelyi, nominerad kommissionär med ansvar för hälsa och djurskydd, Bryssel, 17.9.2024, https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf.

79. SÄKERSTÄLLA att europeisk och nationell lagstiftning fungerar effektivt tillsammans för att förhindra orättvisa och skadliga affärsmetoder i onlinemiljön och se till att befintliga bestämmelser följs på ett ändamålsenligt sätt.
80. SÄKERSTÄLLA att barn och ungdomar i hela Europa på ett aktivt och meningsfullt sätt deltar i utvecklingen av EU:s politik, åtgärder och lösningar som syftar till att stärka barn och ungdomar på nätet och att minska den digitala teknikens negativa inverkan på barns och ungdomars psykiska hälsa⁸⁸.
81. ÖKA MEDVETENHETEN inom Europeiska unionen om de potentiella negativa konsekvenserna av att ge barn och ungdomar tillgång till digital teknik i ett tidigt skede utan ordentlig tillsyn, vägledning eller begränsning.
82. UPPMUNTRA forskning om och utveckling av tjänster inom psykisk hälsa som är skräddarsydda för den digitala tidsåldern, med resurser, hjälptelefoner och onlinerådgivning⁸⁹.
83. ÖVERVAKA och KONTROLLERA att berörda parter inom det digitala näringslivet följer befintliga bestämmelser om skydd för barn och ungdomar i cyberrymden, deras framsteg på det området och deras proaktiva hållning, samt kontinuerligt BEDÖMA huruvida vi har rätt verktyg för att hantera utmaningarna.

⁸⁸ Resolution från Europeiska unionens råd och företrädarna för medlemsstaternas regeringar, församlade i rådet, om ramar för det europeiska samarbetet på ungdomsområdet: Europeiska unionens ungdomsstrategi 2019–2027, EUT C 456, 18.12.2018, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?uri=oj%3AJOC_2018_456_R_0001.

⁸⁹ Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., *Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis* (inte översatt till svenska), *Frontiers In Psychology*, 12 mars 2024, volym 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.

84. IDENTIFIERA exempel på god och säker utformning av teknik i fråga om barns och ungdomars behov och sårbarhet, särskilt på sociala medieplattformar, och UPPMUNTRA initiativ som främjar hälsosamt innehåll för att motverka de negativa effekterna av digital teknik.
85. BEAKTA den europeiska befolkningens mångfald vid utformningen av politiska initiativ i syfte att främja ett fullgott skydd för barn och ungdomar vars psykiska hälsa kan vara hotad.
86. FRÄMJA forskning och innovation för att skapa ytterligare vetenskapliga belägg för hur användningen av digital teknik påverkar barns och ungdomars psykiska hälsa och välbefinnande i ett alltmer digitalt samhälle, FÖLJA UPP och UTVÄRDERA effekterna av strategier och initiativ som syftar till att främja en hälsosam och balanserad användning av digital teknik och BEDÖMA möjligheterna till konsekvent finansiering för att stödja både forskning och evidensbaserade åtgärder på detta område.
-