

FoU-RAPPORT

Trygg digital by Bodø Følgeforskning, FoU-rapport 1, Delrapport 1

Tanja Ellingsen
Catrine Torbjørnsen Halås
Carina Henriksen

Nord universitet
FoU-rapport nr. 147
Bodø 2026

Trygg digital by Bodø

Følgeforskning, FoU-rapport 1, Delrapport 1

Tanja Ellingsen

Catrine Torbjørnsen Halås

Carina Henriksen

Nord universitet

FoU-rapport nr. 147

ISBN 978-82-7456-919-5

ISSN 2535-2733

Bodø 2026

[Creative Commons Navngivelse](#) (CC BY)



Dekangodkjenning

Tittel Trygg Digital by Bodø Følgforskning, FOU rapport 1, Delrapport 1	Offentlig tilgjengelig Ja	Publikasjonsnr. 147
	ISBN 978-82-7456-919-5	ISSN 2535-2733
	Antall sider og bilag 68 sider, 8 bilag.	
Emneord Sosiale medier, barn og unge, risikoområder, sosial beredsskap, forebygging, digitalt foreldreskap, psykisk helse, rus og kriminalitet, radikalisering	Keywords Social media; children and young people; risk areas; social resilience; prevention; digital parenting, mental health; substance abuse and criminality; radicalisation	
Forfatter(e)/prosjektmedarbeider(e) Tanja Ellingsen, Catrine Torbjørnsen Halås & Carina Henriksen	Prosjekt Trygg digital by Bodø	
Oppdragsgiver(e) Bodø kommune	Oppdragsgivers referanse	
Alle FoU-rapporter/ arbeidsnotat skal utstyres med en Creative Commons (CC)-lisens, som definerer betingelsene for gjenbruk. Lisensene krever at opphavspersonen navngis og at endringer indikeres. Kryss av for valgt lisens (obligatorisk): ☒ Navngivelse/CC BY Den mest åpne/standard open access-lisensen som tillater ubegrenset gjenbruk ☐ Navngivelse-Del på samme vilkår/CC BY-SA Nye arbeid må ha samme lisens som det opprinnelige arbeidet ☐ Navngivelse-Ingen bearbeidelse/CC BY-ND Ved bearbeiding av materialet, kan det nye materialet ikke deles		
Prosjektansvarlig (navn/sign.) Tanja Ellingsen, førsteamanuensis FSV, Nord universitet		
- Publikasjonen er vurdert etter gjeldende vitenskapelige standarder, nasjonale forskningsetiske retningslinjer, samt retningslinjer for forvaltning av forskningsdata ved Nord universitet. - Det foreligger ikke egeninteresser/situasjoner som er egnet til å påvirke vurderingen av innholdet i denne publikasjonen, f. eks. økonomiske interesser i publikasjonens tema.		
Intern kvalitetssikrer utpekt av dekan (navn/sign.) Willy Lichtwarck, Professor sosialt arbeid, NTNU/Nord universitet 6/5-26 		
Dato 6.5.26	Dekan (navn/sign.)  stedfortreder	

Innholdsfortegnelse

Sammendrag.....	3
Innledning «Trygg digital by Bodø» -Delrapport 1	4
Prosjektets bakgrunn og samfunnsrelevans.....	5
Metodisk tilnærming	7
Det kvantitative materialet: Spørreundersøkelsene	8
Det kvalitative materialet: Fokusgruppeintervju og deltakende observasjon	8
Etiske hensyn og personvern.....	9
Metodiske begrensninger og svakheter	9
Resultater fra følgeforskningen	11
Spørreundersøkelse foreldre/ foresatte	11
Spørreundersøkelse blant ungdom	32
Fokusgruppeintervju.....	38
Innovasjonscampen	43
Deltakende observasjon Foreldreworkshop – Foreldrekraft på nett	54
Annet:	56
Oppsummering og hovedtrekk på tvers	56
Oppmerksomhetspunkter og mulighetsrom for videre arbeid.....	60
Referanser.....	64

Sammendrag

Denne rapporten er basert på følgeforskning gjennomført av Nord universitet i tilknytning til prosjektet *Trygg digital by Bodø*. Målet med følgeforskningen har vært å gi Bodø kommune et kunnskapsbasert og praksisnært grunnlag for videre arbeid med barns og unges digitale liv og digitalt foreldreskap. Følgeforskningen har bestått av spørreundersøkelser, kvalitative intervjuer og deltakende observasjon, og viser samlet sett at digitalt foreldreskap er et komplekst felt som ikke kan forstås som et individuelt ansvar hos den enkelte forelder alene, men som et felles anliggende for foreldre, skole og kommune.

Funnene peker på behov for økt kompetanse, tryggere og mer dialogbaserte former for samhandling, samt tydeligere støtte til foreldre i møte med barns og unges digitale hverdag. Videre fremheves betydningen av bedre samordning og utvikling av felles normer og forståelser på tvers av hjem, skole og øvrige institusjoner. Samtidig synliggjør materialet sentrale dilemmaer knyttet til ungdoms digitale deltakelse, der regulering og grensesetting må ses i lys av ulike risikoer forbundet med digitale plattformer, samtidig som disse hensynene må balanseres mot faren for sosialt utenforskap. Samlet understreker rapporten at digitalt foreldreskap utgjør en viktig forebyggende ressurs, som med fordel bør integreres i kommunens helhetlige arbeid rettet mot barn og unge.

Avslutningsvis peker rapporten på **flere oppmerksomhetspunkter og mulighetsrom**, i form av spørsmål som fremstår som særlig kritiske for kommunens videre arbeid. Disse spørsmålene belyses gjennom forslag til mulige tilnærminger og svar, og er ment å støtte kommunen i videre utvikling av tiltak og strategier på feltet.

- Hvordan kan kommunen og skolene styrke sin rolle som støttespiller og aktør overfor foreldrene i deres utøvelse av digitalt foreldreskap?
- Hvordan kan foreldre være en støttespiller for de unge også i deres digitale liv?
- Hva slags kompetanse og kunnskap trenger foreldrene for å utøve godt digitalt foreldreskap?
- Hvordan håndtere dilemmaer knyttet til ungdoms deltakelse på sosiale medier og mulige risikoer de kan utsettes for, opp mot faren for utenforskap?
- Hvordan kan arbeidet med digitalt foreldreskap inngå i kommunens helhetlige forebyggende arbeid rettet mot barn og unge?

Innledning «Trygg digital by Bodø» -Delrapport 1

Dette er den første delrapporten fra følgeforskningen Nord Universitet har gjort av Bodø kommunens prosjekt «Trygg digital by» hvor Bodø kommune har som ambisjon «Å skape et tryggere digitalt demokrati for unge i Bodø gjennom å styrke foreldrenes kunnskap og kompetanse.»

Formålet med følgeforskningen fra Nord universitet har i den innledende fasen vært å kartlegge status ved oppstart av prosjektet og bidra med kunnskapsbaserte innspill i utviklingsarbeidet. Dette er basert på kartlegginger gjennomført blant foreldre, samt barn og unge ved et utvalg skoler i Bodø kommune i prosjektets innledende fase.

I den forbindelse gjennomførte vi en spørreundersøkelse blant foreldre ved 8 ulike skoler i Bodø rundt deres barn digitale liv, og foreldreskapet i den forbindelse. Totalt har 285 foreldre svart på undersøkelsen, hvilket er tilnærmet 50% av den totale foreldrepopulasjonen ved disse skolene. Et utdrag av samme spørreskjema ble også sendt til 191 ungdommer som hadde tillatelse fra deres foresatte til å svare på undersøkelsen, hvor vi fikk inn 85 svar. I tillegg deltok vi på en innovasjons-camp med ca. 300 ungdommer fra 8-klasse ved de tre ungdomsskolene i regi av Ungt Entreprenørskap Nordland, hvor vi også intervjuet rundt 35 ungdommer, i tillegg til deltakende observasjon gjennom dagen. Til sist gjennomførte vi fokusgruppeintervju med 7 foreldre, samt var observatør på en workshop for foreldre i regi av Ungt Entreprenørskap Nordland hvor ca. 30 foreldre deltok. Prosjektleder for følgeforskningen har også vært deltakende observatør i prosjektgruppen underveis, og dermed også vært tett på utviklingen av prosjektet over tid.

I del 1 av følgeforskningen vil vi fokusere på resultatene fra:

- en spørreundersøkelse ved prosjektstart blant foreldre på 8 skoler i Bodø kommune, samt en mindre spørreundersøkelse blant ungdommer ved de samme skolene. Skolene er valgt i samarbeid med kommunen
- Fokusgruppe-intervju med foreldre fra ved de utvalgte skolene i Bodø kommune
- Deltakende observasjon på innovasjonscamp i regi av Ungt Entreprenørskap (elever 8 trinn tre skoler)
- Intervju med elever under innovasjonscamp i regi av Ungt Entreprenørskap

- Observasjoner og inntrykk fra workshopen med foreldre i regi av Ungt Entreprenørskap (Foreldre kraft på nett)

Følgforskningen og delrapporten er utført av:

- Førsteamanuensis Tanja Ellingsen, prosjektleder
- Førsteamanuensis Carina Henriksen
- Professor Catrine Torbjørnsen Halås

Alle ansatt ved Fakultet for samfunnsvitenskap, Nord universitet.

Prosjektets bakgrunn og samfunnsrelevans

Sosiale medier utgjør i dag en sentral del av barn og unges hverdagsliv og fungerer som viktige arenaer for sosial samhandling, identitetsutvikling og informasjon. Forskning viser at digitale plattformer gir barn og unge mulighet til å etablere og vedlikeholde relasjoner, uttrykke meninger og utforske egen identitet gjennom samspill med jevnaldrende og digitale publikum (Pérez-Torres, 2024). Sosiale medier fungerer i denne sammenhengen som «digitale sosiale speil», der ungdom kontinuerlig mottar tilbakemeldinger som kan påvirke selvforståelse, tilhørighet og identitetsutvikling (Pérez-Torres, 2024).

Samtidig medfører denne digitale tilstedeværelsen nye utfordringer. Barn og unge eksponeres i stor grad for algoritmestyrte og kommersielt innhold, ofte uten tydelig vokseninnsikt eller regulering. Studier viser at algoritmer på sosiale medier prioriterer innhold som skaper engasjement, noe som kan forsterke eksponering for idealiserte fremstillinger av kropp, livsstil og prestasjon (Choukas-Bradley, 2024; Cline & Arney, 2025). Slik eksponering kan bidra til økt press knyttet til selvpresentasjon, kropp, prestasjon og sosial status, særlig blant ungdom i sårbare faser av identitetsutviklingen (Czubaj et al., 2025).

Forskning dokumenterer videre at sosial sammenligning og internalisering av skjønnhets- og prestasjonsidealer på sosiale medier kan ha negative konsekvenser for selvfølelse og psykisk helse. Systematiske oversikter viser sammenhenger mellom høy eller problematisk bruk av sosiale medier og økt risiko for angst, depressive symptomer og lavere opplevd livskvalitet (Yu et al., 2024). I tillegg er det påvist en konsekvent sammenheng mellom omfattende bruk av sosiale medier, redusert søvnkvalitet og konsentrasjonsvansker, særlig når bruken skjer sent på kvelden eller er preget av avhengighet (Ndubisi et al., 2025; Yu et al., 2024). Medietilsynets

rapport fra 2026 *Fanget i feeden* viser blant annet at unge bruker mye tid på endeløs «scrolling», fra tidlig morgen til sent på kveld (Medietilsynet, 2026).

Digitale plattformer utgjør også arenaer der barn og unge kan bli utsatt for krenkelser, trakassering og sosial utestenging. Cybermobbing og negativ sosial sammenligning er dokumentert som risikofaktorer for svekket psykososial trivsel og redusert opplevelse av tilhørighet både online og offline (Senekal et al., 2023). Samtidig viser forskningen at mangel på voksenregulering og støtte kan forsterke negative erfaringer i digitale fellesskap (Senekal et al., 2023).

For enkelte unge kan digitale plattformer i tillegg fungere som inngangsporter til kriminalitet og rekruttering til kriminelle nettverk. Europeiske studier og etterretningsrapporter viser at sosiale medier, spillplattformer og lukkede chattefora i økende grad brukes til å etablere kontakt med unge, ofte gjennom gradvise prosesser som spiller på behov for tilhørighet, status, spenning eller økonomiske insentiver (Europol, 2024). Selv om rekrutteringen ofte forsterkes av eksisterende sosiale nettverk, bidrar digitale plattformer til å utvide rekkevidden og senke terskelen for involvering i kriminalitet (Roks & Bergers, 2026).

Politiets sikkerhetstjeneste (PST) fremhever i sin nasjonale trusselvurdering for 2026 radikaliseringsprosesser blant barn og unge som en særlig alvorlig og økende bekymring. PST vurderer at stadig flere mindreårige eksponeres for ekstremistisk innhold via sosiale medier og digitale plattformer, ofte uten selv aktivt å oppsøke dette (Politiets sikkerhetstjeneste, 2026). Både høyreekstreme og ekstreme islamistiske miljøer benytter plattformer som TikTok, Instagram og lukkede nettfora til å spre propaganda, normalisere vold og rekruttere unge (Politiets sikkerhetstjeneste, 2026).

Radikaliseringsprosesser blant barn og unge skjer i økende grad som individuelle og fragmenterte prosesser, løsrevet fra formelle miljøer. Forskning viser at algoritmestyrte innhold, hatytringer og konspirasjonsteorier kan bidra til å normalisere ekstreme holdninger og senke terskelen for aksept av vold (Ellingsen, 2026). PST forventer at denne utviklingen vil vedvare og understreker behovet for tidlig, lokalt forankret og tverrsektorielt forebyggende arbeid. Samhandling mellom kommuner, skole, foreldre og andre nærmiljøaktører som bidrar til å styrke unges digitale kompetanse, kritiske forståelse og motstandskraft i møte med skadelige digitale påvirkninger er derfor viktig (Europol, 2024).

Samarbeid på tvers av byer i Norge og i Norden som *Nordic Safe Cities* og *Trygg by Norge* er i så måte en viktig ramme for å styrke kommunenes evne til å forebygge radikaliserings-

ekstremisme og kriminalitet i en digital og sammensatt hverdag. Dette nettverket valgte Bodø kommune å bli medlem av i 2022, og de ønsket å ha særlig fokus på unges digitale liv (Trygg digital by). Kommunen valgte videre en bred forebyggingstilnærming, der arbeid mot utenforskap ses som grunnleggende for å forebygge både radikalisering og annen kriminalitet, og med en forståelse av at det digitale og det fysiske rom ikke kan sees isolert fra hverandre.

Analysen, som ble framlagt i mai 2024, viste at ungdommer i bykommunen i stor grad er utsatt for krenkelser og annen form for hatkriminalitet på sosiale medier (Tik-tok og Instagram). Ungdommene eksponeres også etter kort tid på sosiale medier for skadelig eller ekstremt innhold, selv om de ikke aktivt har oppsøkt det (Analyse og tall, 2024). På bakgrunn av disse funnene ønsket derfor kommunen å se nærmere på *foresattes* rolle i forhold til å trygge barn og unge på nett. Barn og unge har ofte høy teknisk kompetanse, men begrenset erfaring og forutsetninger for kritisk vurdering av innhold, intensjoner og konsekvenser. Behovet for støtte og veiledning fra foreldre på dette området er derfor stort, men har i liten grad vært systematisk undersøkt i tidligere forskning, og heller ikke i tilstrekkelig grad tematisert i kommunalt forebyggings- og oppvekstarbeid. Denne delrapporten må derfor sees som et svar på dette.

Som forskere i prosjektet har vi valgt en rettighets- og kunnskapsbasert tilnærming, med særlig vekt på *foreldrerollen i en digital samtid og barns rett til medvirkning*. Målet med både spørreundersøkelsen(e) og prosjektet for øvrig er å skape et tryggere digitalt liv for unge i Bodø gjennom å styrke foreldrenes kunnskap og kompetanse, og derigjennom også å skape et tryggere digitalt demokrati for alle. Metodisk kombineres følgeforskning med kommunalt utviklingsarbeid, basert på prinsipper fra tjenstedesign, med mål om å utvikle kunnskapsbaserte og lokalt forankrede tiltak for trygg digital oppvekst.

Metodisk tilnærming

Følgeforskningen består av en kombinasjon av metodiske tilnærminger, der både kvantitative og kvalitative datakilder er benyttet. En slik tilnærming, ofte omtalt som “mixed methods”, er særlig egnet når formålet er å belyse komplekse samfunnsfenomener som involverer flere aktørgrupper, nivåer og perspektiver, og der det er behov for både å kartlegge omfang og mønstre, samt å utvikle en dypere forståelse av erfaringer, praksiser og meningsdannelse (Creswell, 2014; Creswell & Creswell, 2018).

Følgeforskningen har hatt som mål å undersøke barns og unges digitale liv, foreldreskap i en digital kontekst, og eventuelle behov for forebyggende og kunnskapshevende tiltak i regi av Bodø kommune og eventuelt andre aktører. Metodevalgene er basert på Bodø kommunes

ønsker, behov og initiativ, samt prosjektets rammebetingelser som har vært styrende for valg av datakilder og datainnsamling.

Det kvantitative materialet: Spørreundersøkelsene

Det kvantitative datagrunnlaget består av spørreundersøkelser rettet mot foreldre og ungdom ved åtte utvalgte skoler i Bodø kommune. Utvalget av skoler ble gjort i samarbeid med Bodø kommune, med mål om å sikre bredde og variasjon når det gjelder geografisk plassering og elevgrunnlag.

Ved prosjektets oppstart ble det gjennomført en spørreundersøkelse blant foreldre ved de åtte skolene. Totalt deltok 284 foreldre, noe som utgjør om lag 50 prosent av den samlede foreldrepopulasjonen ved de aktuelle skolene. Spørreskjemaet omfattet tema knyttet til barns digitale mediebruk, foreldres rolleforståelse, praksiser for oppfølging og regulering, opplevde utfordringer, samt behov for støtte og kompetanse.

Et utdrag av det samme spørreskjemaet ble distribuert til ungdommer ved de samme skolene. Undersøkelsen ble sendt til 191 ungdommer som hadde fått tillatelse fra foresatte til å delta, og det ble mottatt 55 svar. Ungdomsundersøkelsen er ment å supplere foreldreperspektivet ved å synliggjøre hvordan ungdom selv beskriver sin digitale hverdag, sine erfaringer og relasjonen til foreldre og andre voksne.

Det kvalitative materialet: Fokusgruppeintervju og deltakende observasjon

For å utdype og nyansere funnene fra spørreundersøkelsene er det i tillegg gjennomført flere kvalitative datainnsamlinger. Det ble gjennomført to fokusgruppeintervju med til sammen sju foreldre fra de utvalgte skolene. Fokusgruppeintervjuet ga rom for dialog, erfaringsutveksling og kollektiv refleksjon, og er særlig egnet til å utforske normer, dilemmaer og felles forståelser knyttet til foreldreskap og digital oppvekst (Kvale & Brinkmann, 2015; Tjora, 2021).

Videre deltok forskergruppen på en innovasjonscamp i regi av Ungt Entreprenørskap Nordland, der om lag 300 elever på 8. trinn fra tre ungdomsskoler deltok. Under campen ble det gjennomført deltakende observasjon gjennom hele dagen, med særlig oppmerksomhet rettet mot elevenes arbeidsprosesser, samhandling og diskusjoner. I tilknytning til campen ble det også gjennomført intervjuer med rundt 35 ungdommer, individuelt eller i mindre grupper. Intervjuene hadde en semistrukturert form og tok utgangspunkt i ungdommenes egne erfaringer og refleksjoner rundt digitale medier, trygghet og voksnes rolle.

Forskergruppen var også observatør på en workshop for foreldre i regi av Ungt Entreprenørskap Nordland (Foreldre kraft på nett), der omtrent 30 foreldre deltok. Observasjonene fra denne workshopen gir innsikt i foreldres engasjement, spørsmål og behov, samt i hvordan kunnskap om digital oppvekst formidles og mottas i en strukturert læringsarena.

Som del av følgeforskningsdesignet har prosjektleder for følgeforskningen også hatt rollen som deltakende observatør i prosjektgruppen gjennom prosjektperioden. Dette har gitt tett innsikt i prosjektets utvikling, beslutningsprosesser og justeringer over tid, og bidratt til økt kontekstuell forståelse. Samtidig har dette forutsatt bevisst refleksjon rundt forskerrolle, analytisk distanse og mulig rollekonflikt, i tråd med anbefalinger innen kvalitativ metode (Kvale & Brinkmann, 2015).

Etiske hensyn og personvern

Følgeforskningen er gjennomført i tråd med etablerte forskningsetiske prinsipper, med særlig vekt på informert samtykke, frivillighet, konfidensialitet og ansvarlig behandling av personopplysninger. Prosjektet omfatter både voksne og mindreårige deltakere. For ungdom under 16 år har deltakelse forutsatt aktivt samtykke fra foresatte, i tillegg til ungdommenes eget samtykke (NESH, 2021).

Alle deltakere har mottatt informasjon om prosjektets formål, hva deltakelsen innebærer, og om retten til å trekke seg fra studien uten begrunnelse eller konsekvenser. Det er søkt SIKT om vurdering og godkjenning av prosjektet, og datainnsamling og databehandling er gjennomført i samsvar med gjeldende regelverk for personvern.

I rapportering av funn er det lagt vekt på anonymisering, slik at enkeltpersoner, skoler eller andre aktører ikke kan identifiseres. Refleksjon rundt forskerens rolle og ansvar har vært en integrert del av forskningsprosessen, særlig i situasjoner der følgeforskningen innebærer tett samarbeid med prosjektets aktører (Tjora, 2021).

Metodiske begrensninger og svakheter

Følgeforskningen har enkelte metodiske begrensninger som kommunen og andre interessenter bør være klar over, særlig knyttet til utvalgets sammensetning. Spørreundersøkelsene viser skjevfordelinger i respondentgruppen, både når det gjelder kjønn og sosioøkonomiske forhold som utdannings- og inntektsnivå. Foreldreutvalget er preget av en relativt høy andel kvinnelige respondenter og av foreldre med høy utdanning, noe som kan innebære at enkelte perspektiver er underrepresentert.

Disse skjevhetene må imidlertid forstås i lys av rammebetingelsene for følgeforskningen. Prosjektet har hatt begrensede ressurser når det gjelder tid og kapasitet, noe som har redusert muligheten til å hyre et profesjonelt meningsmålingsfirma som kunne arbeide systematisk med rekruttering for å sikre et større eller mer balansert utvalg. I tillegg ga skolene uttrykk for at det ikke var ønskelig med et «overbruk» av skolens IKT- og informasjonssystemer for å innhente svar, noe som har lagt klare føringer for hvordan og i hvilket omfang spørreundersøkelsene kunne purres på.

Forskergruppen har derfor i stor grad vært avhengig av det samarbeidet Bodø kommune har lykkes med å etablere i dialog med skolene, og av de praktiske løsningene som har vært akseptert innenfor skolens ordinære drift. Dette har begrenset forskernes handlingsrom når det gjelder både omfanget av datainnsamlingen og muligheten til å følge opp grupper med lavere deltakelse.

Til tross for disse begrensningene vurderes datamaterialet som tilstrekkelig til å belyse prosjektets hovedproblemstillinger. Svarprosenten fra de foresatte er tross alt på nesten 50% som må sies å være høyere enn ved de fleste surveys. Ved å kombinere kvantitative og kvalitative datakilder har studien et empirisk grunnlag som gir både bredde og dybde. Funnene må likevel forstås som kontekstuelle og analytiske, og ikke som fullt ut generaliserbare til hele foreldre- og ungdomspopulasjonen i kommunen (Creswell & Creswell, 2018).

På bakgrunn av det empiriske materialet og metodiske rammeverket som er redegjort for ovenfor, går rapporten i det følgende over til analyse av funnene fra følgeforskningen. Analysen tar utgangspunkt i en samlet lesning av de kvantitative og kvalitative datakildene, der spørreundersøkelsene gir oversikt over sentrale mønstre og tendenser, mens intervjuer, fokusgrupper og observasjoner bidrar med utdypende og kontekstualiserende perspektiver.

Analysen i del 1 av følgeforskningen er primært beskrivende og analytisk eksplorativ, med mål om å identifisere sentrale tema, utfordringer og ressurser knyttet til barns og unges digitale liv og foreldrerollen i denne sammenhengen. Funnenes styrke ligger i samspillet mellom datakildene heller enn i statistisk generaliserbarhet, og er ment å gi et viktig grunnlag for kommunen i deres videre utarbeidelse av tiltak i prosjektet. Funn, observasjoner og refleksjoner fra prosjektgruppen og det videre arbeidet til kommunen vil bli lagt fram i delrapport 2.

Resultater fra følgeforskningen

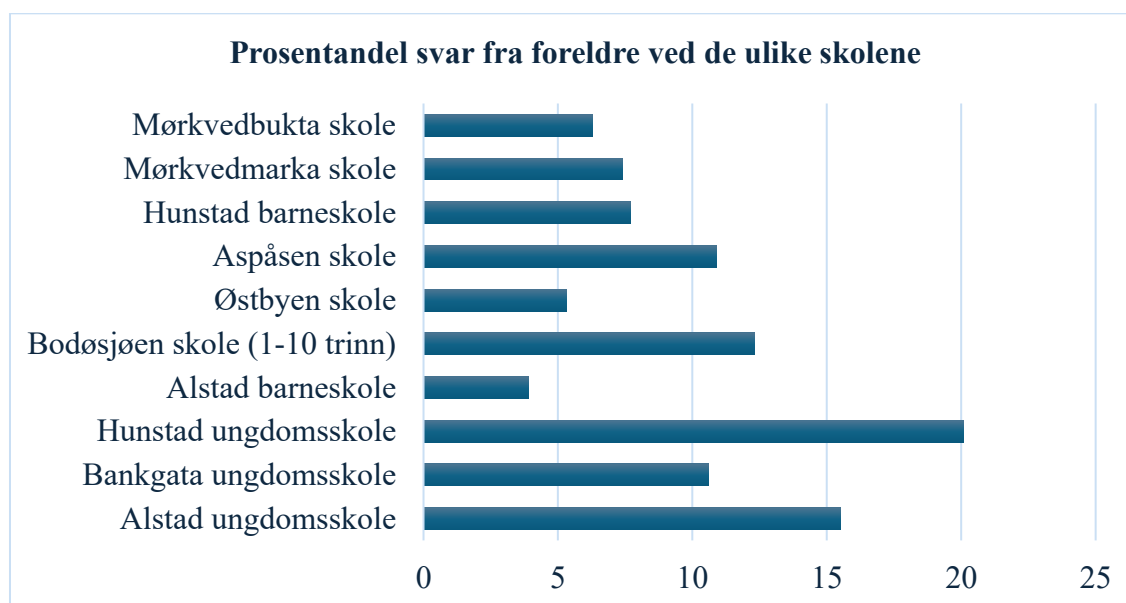
Spørreundersøkelse foreldre/ foresatte

For å gjennomføre spørreundersøkelsen var vi som forskere i direkte kontakt med alle rektorene ved de åtte skolene som Bodø kommune valgte ha fokus på. Tre ungdomsskoler (Alstad ungdomsskole, Bankgata ungdomsskole og Hunstad ungdomsskolen) og 5 barneskoler (Alstad barneskole, Hunstad barneskole, Østbyen barneskole, Aspåsen skole, Bodøsjøen skole (1-10 trinn), Mørkvedmarka skole og Mørkvedbukta skole). Kommunen ønsket av forebyggingshensyn å sette søkelys på 5 trinn (tidlig mellomtrinn) og 8 trinn (tidlig ungdomsskole). Spørreundersøkelsen ble deretter sendt ut til alle foreldre/ foresatte ved disse skolene på henholdsvis 5 og 8 trinn, via den/det? skoleadministrative verktøyet *Iskole* som omfatter både skolens ansatte, elever ved skolen og deres ansatte. Formålet med spørreundersøkelsen har vært å kartlegge foreldres kunnskap om og kjennskap til hva deres unge gjør og hva de eksponeres for i sosiale medier, i hvilken grad de opplever at de er i stand til å ivareta foreldrerollen på en god måte på dette området, og hva som skal til for at de kan ivareta rollen på en god måte, og hva slags tiltak de eventuelt føler behov for og på hvilken måte kommunen kan legge best til rette for dette.

Om de foresatte

Ved fristens utløp hadde vi mottatt svar fra **284 foreldre** ved de åtte skolene, fordelt mellom 8 trinn (144 foreldre) og 5. trinn (140 foreldre) noe som utgjør ca. 50% av den totale foreldremassen ved disse skolene. Vi mottok svar fra foreldre ved alle de åtte skolene, men flest svar fra Hunstad ungdomsskole (20,1%) og Alstad ungdomsskole (15,5%) og færrest fra Alstad barneskole (3,9%) og Østbyen skole (5,3%). Gitt at antallet elever er ulikt mellom skolene, med Hunstad ungdomsskole som den desiderts største er det liten grunn til å anta at dette medfører at funnene ikke kan generaliseres på tvers av skolene. Vi vil derfor i denne rapporten ikke skille mellom de ulike skolene i det videre. Vi vil imidlertid skille mellom 5 og 8 trinn i enkelte tilfeller, der vi tenker det er naturlig å skille mellom disse, eller der vi fant store forskjeller. Dette skal vi komme tilbake til.

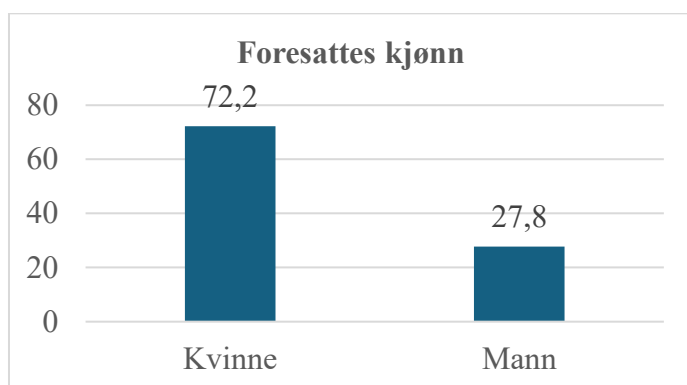
Figur 1: Prosentandel svar fra foreldre ved de ulike pilot skolene



N= 284

Når det gjelder fordelingen mellom om barnet var gutt eller jente så var den veldig jevn. Omtrent like mange gutteforeldre som jenteforeldre svarte på spørreundersøkelsen – henholdsvis 155 (gutt) og 129 (jente). Når det gjelder foreldrenes kjønn så viste det seg at langt de fleste foresatte som valgte svare på undersøkelsen var kvinner (72,2%), mens menn utgjorde 27,8%. Dette er i samsvar med det også andre har funnet – at kvinner er mer tilbøyelige til å svare på spørreundersøkelser (Curtin et al., 2000), og også tar mer ansvar i forhold til oppfølging av meldinger fra skolen m.m. (Kim & Chin, 2016). På grunn av denne skjevfordelingen kan vi ikke utelukke at svarene vi fikk ville vært annerledes om flere menn har svart. Vi har imidlertid valgt å forholde oss til materialet slik det foreligger, men har ved noen tilfeller sett nærmere på om det er store forskjeller mellom hvordan kvinneforeldre (mødre) og manneforeldre (fedre) svarer på enkelte av spørsmålene. Også dette skal vi komme tilbake til senere.

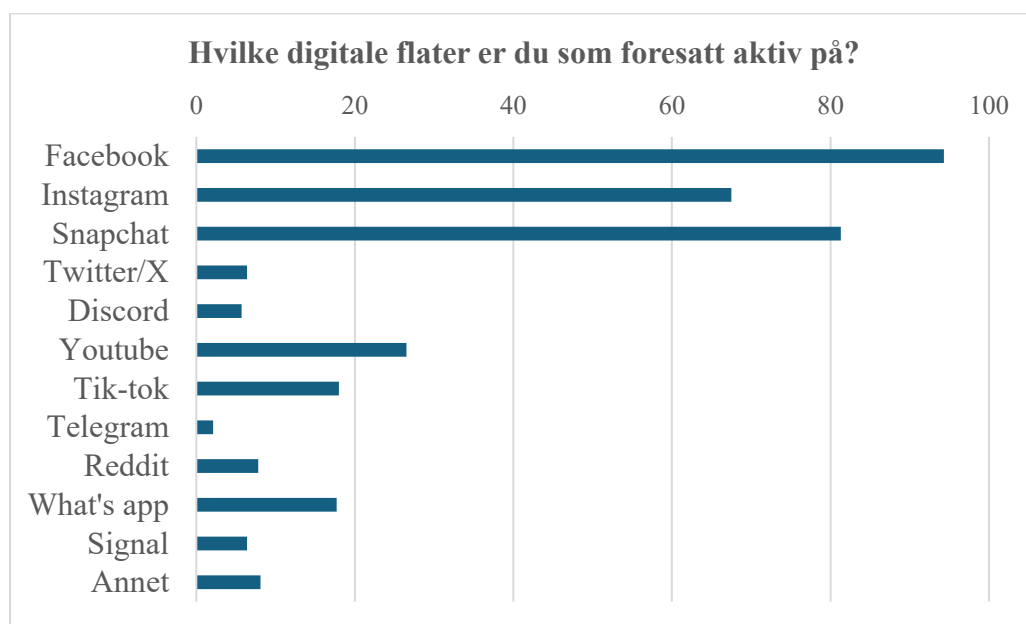
Figur 2: Prosentandel foreansatte fordelt på kjønn



N= 284

81,6% av de foresatte var i aldersgruppen 35-49 år, 15,2% mellom 50-64 år og bare 3,9% var 34 år eller yngre. Et stort flertall av de foresatte som svarte på undersøkelsen hadde universitetsutdanning – enten bachelornivå (38,2%) eller masternivå (32,9%). 2,8% har Ph.d., mens 11,7% hadde fagskole og 12,4% videregående, og 2,1 hadde kun grunnskoleutdanning. Når det gjelder husholdningens totale inntekt, så var det en stor andel som oppga å ha en totalinntekt i husholdningen på 1.500 000 eller mer (38,5%). Dette betyr altså at utvalget også er skjevt både med tanke på utdanningsnivå og inntektsnivå. Tidligere forskning viser at foreldre med høyere utdanning og stabil høy inntekt oftere rapporterer at de snakker med barna om nettbruk, setter tydelige regler og kjenner til aldersgrenser, personvern og risiko. Mens foreldre med lavere utdanning oftere oppgir usikkerhet, strever mer med å følge med, særlig når barna blir eldre (Elvestad, et al., 2021; Jessen et al., 2025; Medietilsynet, 2024a; Medietilsynet, 2024b, Medietilsynet, 2024c; Folkehelseinstituttet, 2025). Det er derfor viktig å ha dette med i betraktningene når vi presenterer våre funn. Undersøkelsen representerer nok ikke et tverrsnitt av de foresatte i kommunen eller ved skolene, men er nok overrepresentert av ressurssterke foreldre. Det er likevel interessant å se på hvordan disse foreldrene likevel vurderer sitt barns digitale liv og hvor godt de klarer følge opp denne delen av oppdragelsen på digitale flater. Det er grunn til å anta at eventuelle utfordringene neppe er mindre for mer ressursvake foresatte. Alt i alt har vi derfor valgt å presentere undersøkelsen slik den er og med de svarene vi fikk. Til sist er det viktig å bemerke at 78,9% av de foresatte i undersøkelsen svarte at de ofte var på ulike digitale flater. Når det gjelder hvilke plattformer de foresatte er aktive på ser det slik ut:

Figur 3: Prosentandel forensatte på ulike digitale flater



N= 284

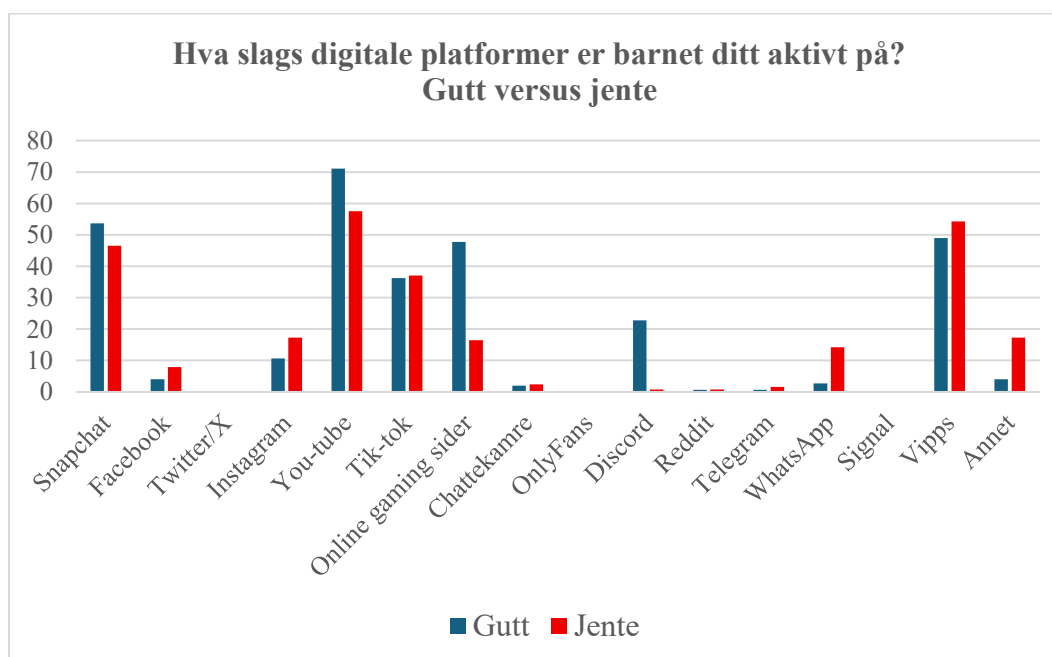
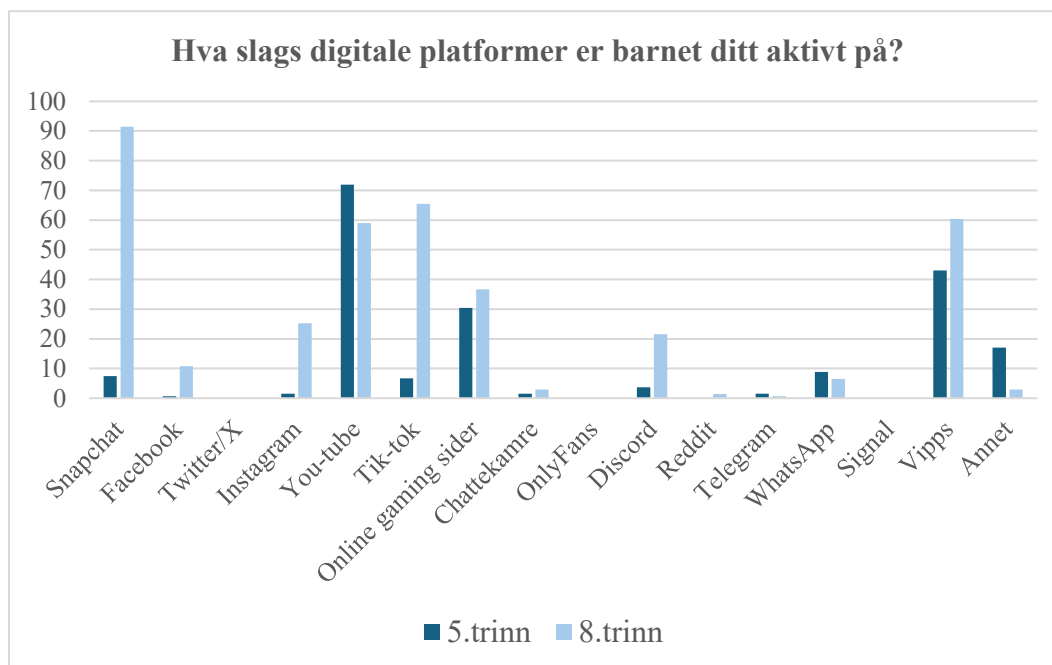
Som vi ser er de fleste foresatte aktive på facebook (94,3%), etterfulgt av snapchat (81,3%) og Instagram 67,5%. En del foreldre er også aktiv på Youtube (26,5%) og på Tik-tok (18%), mens andelen foreldre som er på Telegram kun er 2,1 %. De øvrige ligger et sted mellom 5 og 8 %. De fleste foreldre (54,8%) bruker et par timer per dag på digitale flater, 26,1% bruker mellom 3-5 timer, og 22,1% bruker en time. 70% av de foresatte synes selv at de bruker for mye tid på digitale flater.

Om barnas digitale liv

Går vi over til å se nærmere på situasjonen med tanke på **hvilke apparater** dagens barn og unge har tilgjengelig så ser vi at de fleste har tilgjengelig følgende tre apparater: TV (97,9%), Mobil (96,1%) og spillkonsoll (77,8). 44,8 % har også tilgang til nettbrett via skolen (57%) eller eget nettbrett (48,2%). I tillegg er det en god del som har tilgang til PC – enten skolens (43,7%) eller egen (31,3%) (se vedlegg 1, spørsmål 15). Når det så gjelder **hvilke digitale plattformer barna er aktive på** er det naturlig nok en del forskjeller mellom 5. trinn og 8. trinn. Mens de foresatte opplyser om at barna på 5. trinn først og fremst er på You-tube (71,9%) og Online gamingsider (30,4%) og Vipps (43%), er de på 8. trinn først og fremst på Snapchat (91,4%), Tik-tok (65,5%) og You-tube (59%) og Vipps (60,4%). I tillegg er det en del på 8. trinn som også er på Online gamingsider (36,7%), på Instagram (25,2%) og Discord (21,6%). 10,8% av barna på 8.trinn er på facebook. Når det gjelder forskjeller mellom gutter og jenter, så ser det ut til at det i hovedsak er nokså likt mellom hvilke plattformer de er på, men at gutter er mer

aktive på alle flatene. Online gamingsider og særlig Discord ser også ut til først og fremst tiltrekke seg guttene, mens jentene er noe mer aktiv på Instagram og WhatsApp.

Figur 4: Prosentandel barn på ulike digitale flater. 5.trinn versus 8.trinn og Gutt versus jente

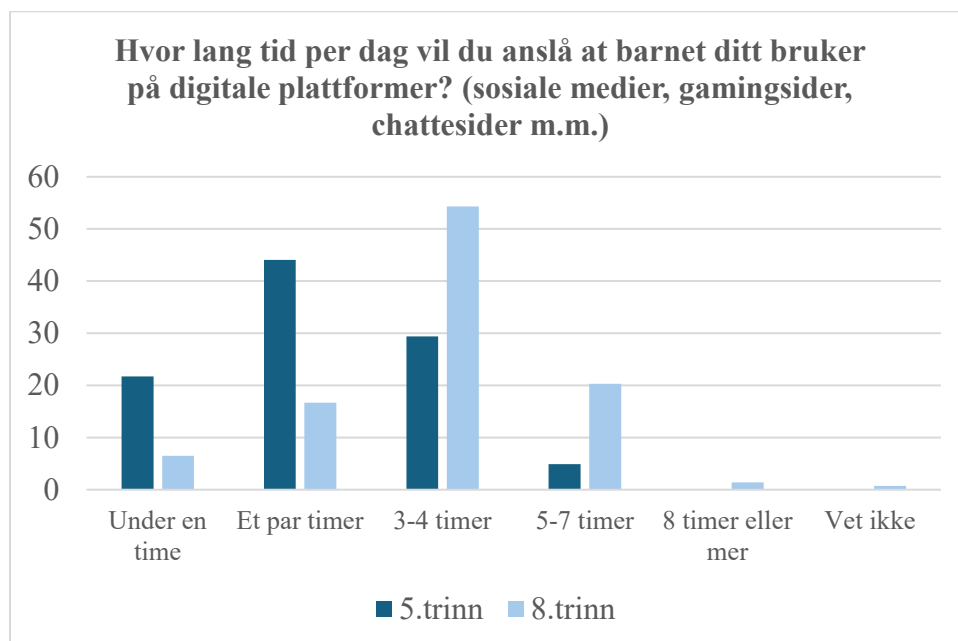


N= 276

På spørsmål om hvor mye tid barna/ de unge brukes på digitale flater ser vi som forventet – at unge på 8.trinn bruker mer tid på digitale plattformer enn de på 5 trinn. Mens de fleste foresatte på 5.trinn oppgir at barna bruke inntil et par timer per dag, oppgir de fleste foresatte på 8 trinn

at barna bruker 3-4 timer på digitale plattformer (54,3%) mens 20,3% bruker mellom 5-7 timer. Det er også en tendens til at gutter bruker mer tid på digitale plattformer enn jenter (se vedlegg 3a/3b, spørsmål 16).

Figur 5: Prosentandel foresatte som anslår barnets tidsbruk til.. 5. versus 8.trinn



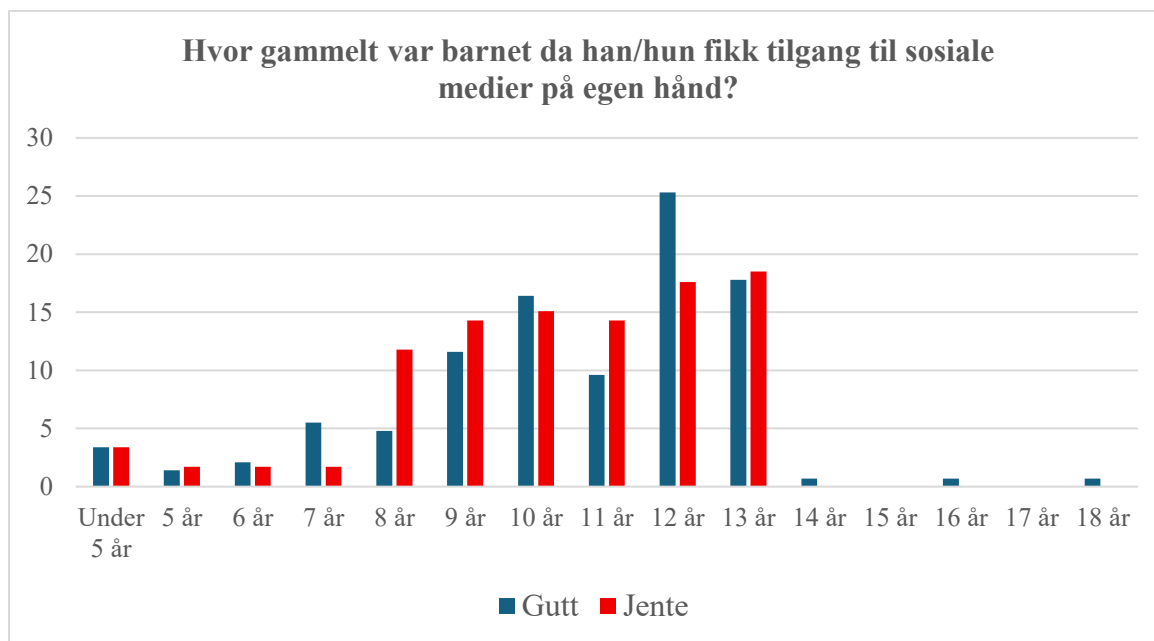
N= 284

De fleste foresatte oppgir også at de synes at barna bruker for mye tid på digitale flater – 31,7% mener barnet bruker altfor mye tid, 46,3% mener de bruker litt for mye tid. Bare 3,9% synes barna ikke bruker for mye tid på det i det hele tatt (se vedlegg 1, spørsmål 17).

Når det gjelder aldersgrenser på sosiale medier så viser vår undersøkelse at 3,4% av de foresatte oppgir at barnet deres var under 5 år da de fikk tilgang til sosiale medier på egen hånd. Dette gjelder både gutter og jenter. Det er også en liten overvekt av gutter i de yngste aldergruppene – fram til og med 7 år. Det er imidlertid langt flere foreldre som oppgir at barnet var 8 eller 9 år da de fikk tilgang til sosiale medier på egen hånd, og her er det klart flest jenter (henholdsvis 11,8% og 14,3%). Mange av barna fikk også tilgang til sosiale medier i 10-11 årsalderen, men det er særlig 12 år som ser ut til at de fleste foreldre oppgir at barna deres fikk tilgang til sosiale medier med 25% av guttene og 18,1% av jentene. Mellom 17-18% av barna (både gutter og jenter) fikk tilgang til sosiale medier på egen hånd når de var 13 år. Det betyr at 8 av 10 foresatte oppgir at barna deres fikk tilgang til sosiale medier på egen hånd før den faktiske aldersgrensen som er på 13 år. Dette er i samsvar med Medietilsynets rapport *Barn og*

medier fra 2024 som også dokumenterer at mange barn bruker sosiale medier før de fyller 13 år, til tross for gjeldende aldersgrenser.

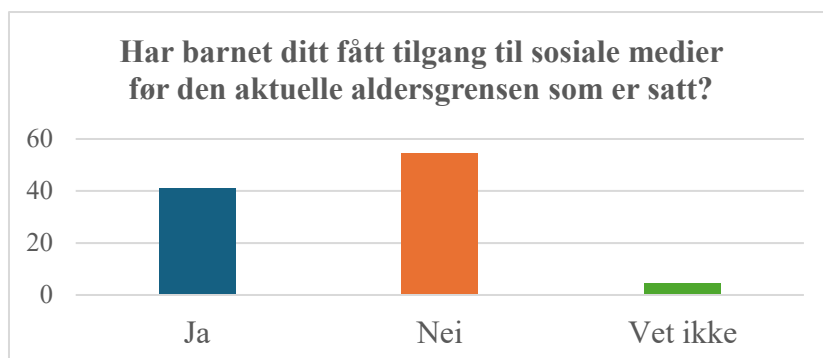
Figur 6: Prosentandel foresatte som oppgir følgende alder for når barnet fikk tilgang til sosiale medier på egen hånd – Gutt versus jente



N= 265

Interessant nok, på direkte spørsmål om barnet deres har fått tilgang på sosiale medier før den aktuelle grensen som er satt svarer imidlertid bare 40,8% bekreftende på dette. Dette kan tyde på at de foresatte ikke ser på det som noe stort avvik fra aldersgrensen om man har valgt å gi tilgang ett til to år tidligere enn fastsatt aldersgrense. Det er også 4,6% av de foresatte som svarer at de ikke vet, og som dermed ikke synes å ha kunnskap om den faktiske aldersgrensen, eller mindre oversikt over når barnet faktisk fikk tilgang.

Figur 7: Prosentandel foresatte som oppgir at barnet fikk tilgang til sosiale medier før den aktuelle aldersgrensen



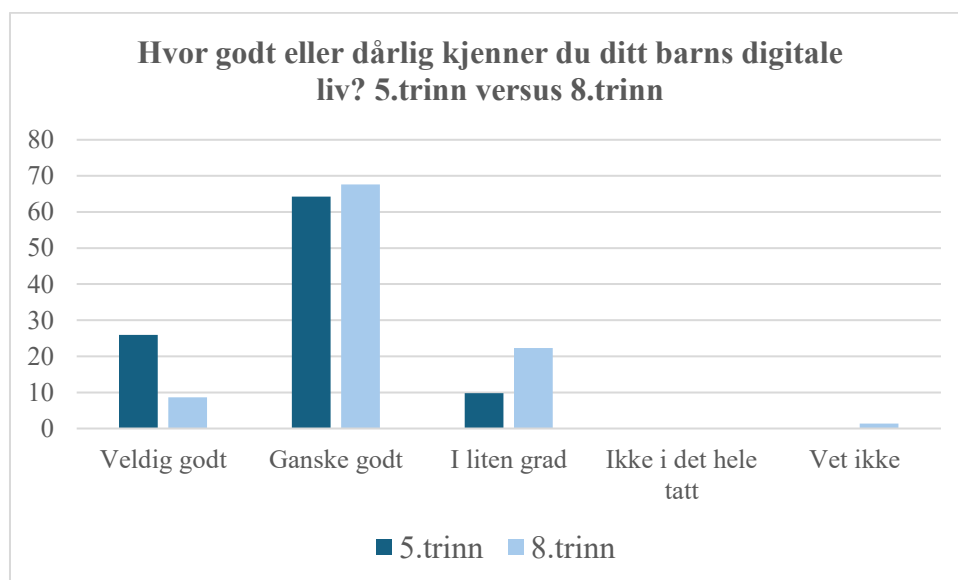
N= 284

Om de foresattes kjennskap og deltakelse i barnas digitale liv

Medietilsynets rapport fra 2024 om Barn og medier rapporterte at mange foreldre opplever det som krevende å ha oversikt over barnas digitale liv, særlig etter hvert som barna blir eldre. Samtidig er kunnskapen om aldersgrenser og regulering av digitale tjenester varierende blant foreldre. Vi ønsket derfor å se nærmere på dette i en mer lokal kontekst, for å se om det samme mønsteret også gjentar seg blant foresatte i Bodø kommune.

På spørsmål om hvor godt de foresatte selv mener de kjenner sitt barns digitale liv oppgir 25,9% av de foresatte på 5 trinn at de kjenner dette veldig godt, mot 8,6% av de foresatte på 8.trinn. Det kan dermed se ut til at de foresatte får mindre oversikt når barnet begynner på ungdomsskolen. Likevel, av de som mener de kjenner det ganske godt er prosentandelen på 5.trinn 64,3% og 67,3% for 8.trinn. Dette betyr at de foresatte også på 8.trinn mener de har relativt god oversikt. 9,8% på 5.trinn mener de i liten grad kjenner barnets digitale liv, mens 22,3% oppgir det samme på 8. trinn. Ingen foresatte – verken på 5.trinn eller 8.trinn oppgir at de ikke kjenner til det i det hele tatt.

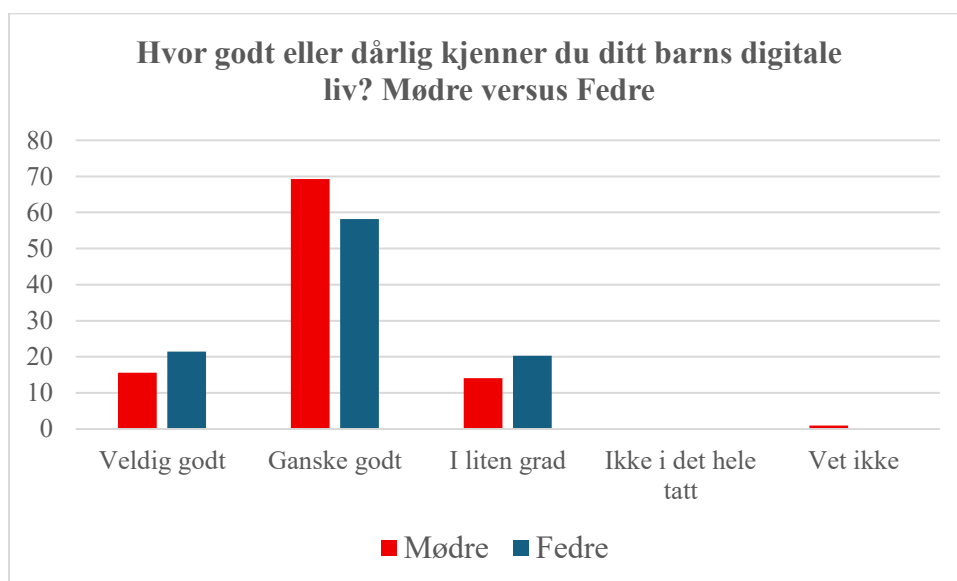
Figur 8: Foresattes kjennskap til barnets digitale liv – 5.trinn versus 8.trinn



N= 284

Om vi ser nærmere på eventuelle forskjeller mellom mannlige eller kvinnelige foresatte, er det flere fedre enn mødre som oppgir både at de kjenner veldig godt til sine barns digitale liv, og at de i liten grad kjenner det. Blant de foresatte som svarer at de kjenner barnets digitale liv ganske godt er det 69,3% mødre og 58,2% fedre.

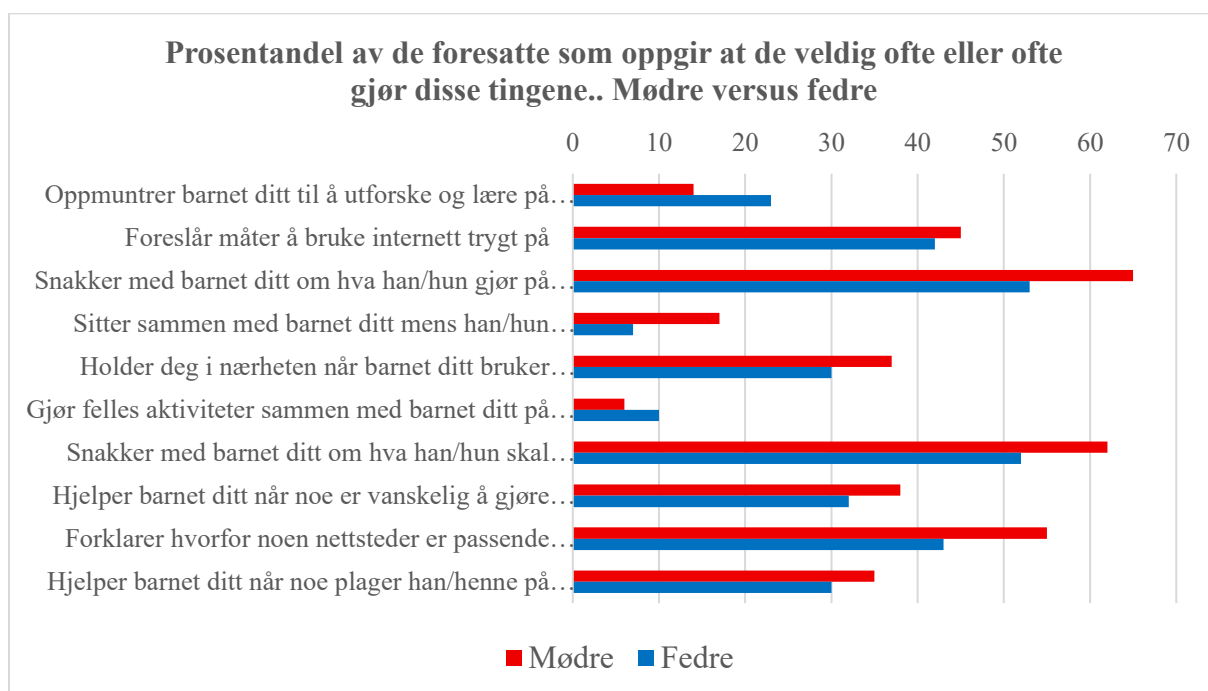
Figur 9: Foresattes kjennskap til barnets digitale liv – mødre versus fedre



N= 284

Ser vi nærmere på i hvilken grad de foresatte er involvert i barnas digitale liv mer direkte så ser vi at særlig mødre oppgir at de snakker med barna både om hvordan de kan bruke internett trygt, hva barna driver med på internett og hva barnet skal gjøre dersom noe som plager eller opprører han/henne på internett. Det er også flere mødre enn fedre som oppgir at de forklarer barnet sitt hva slags nettsteder som er passende eller upassende, og som direkte hjelper barnet dersom noe er vanskelig å gjøre på internett, eller hjelper de når noe som plager eller opprører dem skjer. Fedre er imidlertid mer involvert når det dreier seg om at barnet skal utforske og lære på internett, samt at fedre er mer involvert i felles aktiviteter med barnet sitt på nett (10% av fedrene versus 6% av mødrene). 65% av mødrene og 53% av fedrene snakker med barnet sitt om hva de gjør på internett. Selv om dette er et flertall av de foresatte, er det likevel interessant å merke seg at mange foresatte (mellom 35-47%) ikke snakker med barna sine om deres digitale liv. 35% av mødrene og 30% av fedrene oppgir at de hjelper barnet sitt når noe plager eller opprører dem på internett.

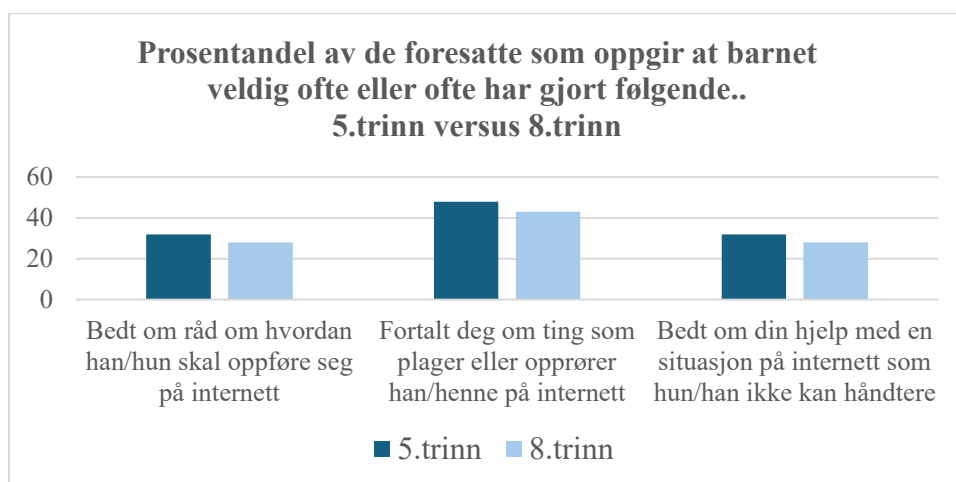
Figur 10: Foresattes interaksjon med barnets digitale liv – mødre versus fedre



N= 284

På spørsmål om barnet har bedt om de foresattes involvering oppgir 32% av de på 5.trinn og 28% av de på 8.trinn at barnet har bedt om råd om hvordan han/hun skal oppføre seg på internett. 48% på 5.trinn har også opplevd at barnet har fortalt om ting som plager eller opprører dem på internett, mot 43% på 8.trinn. 32% av de på 5.trinn har opplevd at barnet har bedt om deres hjelp til å håndtere en situasjon på internett, mot 28% på 8.trinn. Det er altså en liten tendens til at barnet i større grad involverer foreldre når de går på 5. trinn enn når de går på 8.trinn.

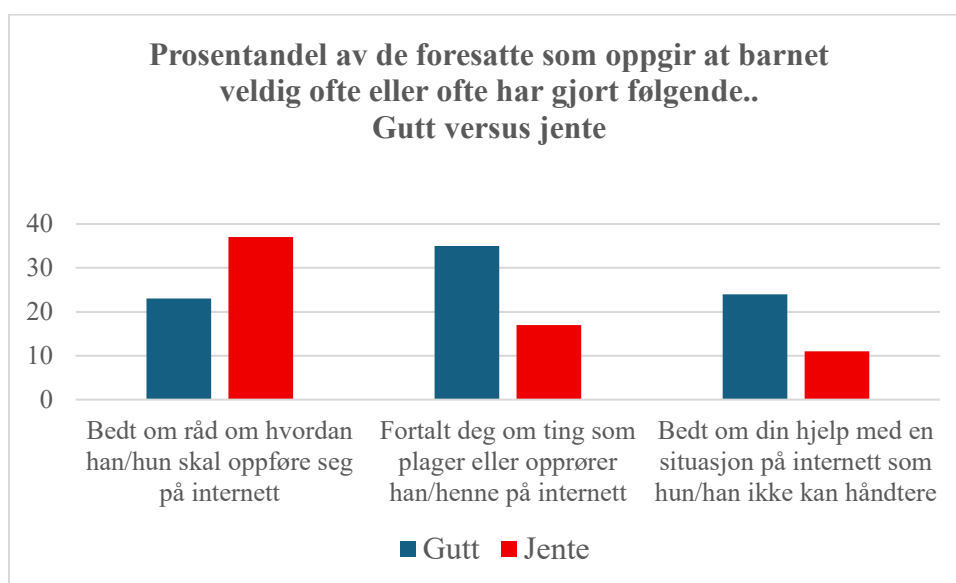
Figur 11: Andelen barn som hyppig har gjort følgende.. 5.trinn versus 8.trinn



N= 284

Det er også betydelig forskjell mellom jenter og gutter. Mens det ser ut til at flere jenter enn gutter har bedt de foresatte om råd om hvordan de skal oppføre seg på internett (37% versus 23%), er det langt flere gutter enn jenter som har fortalt foreldrene om ting som plager eller opprører dem på internett (35% versus 17%). Det er også langt flere gutter enn jenter som har bedt de foresatte om hjelp til å håndtere en situasjon på internett (24% versus 11%). Det er vanskelig å si helt hva som er årsakene til denne forskjellen mellom kjønnene. En mulig forklaring kan være at det som foregår på nett blant guttene potensielt er mer alvorlig enn det mellom jentene slik at barnet har behov for direkte involvering og hjelp fra de foresatte. Dette er spørsmål som bør undersøkes nærmere i senere undersøkelser.

Figur 12: Andelen barn som hyppig har gjort følgende.. Gutt versus jente.

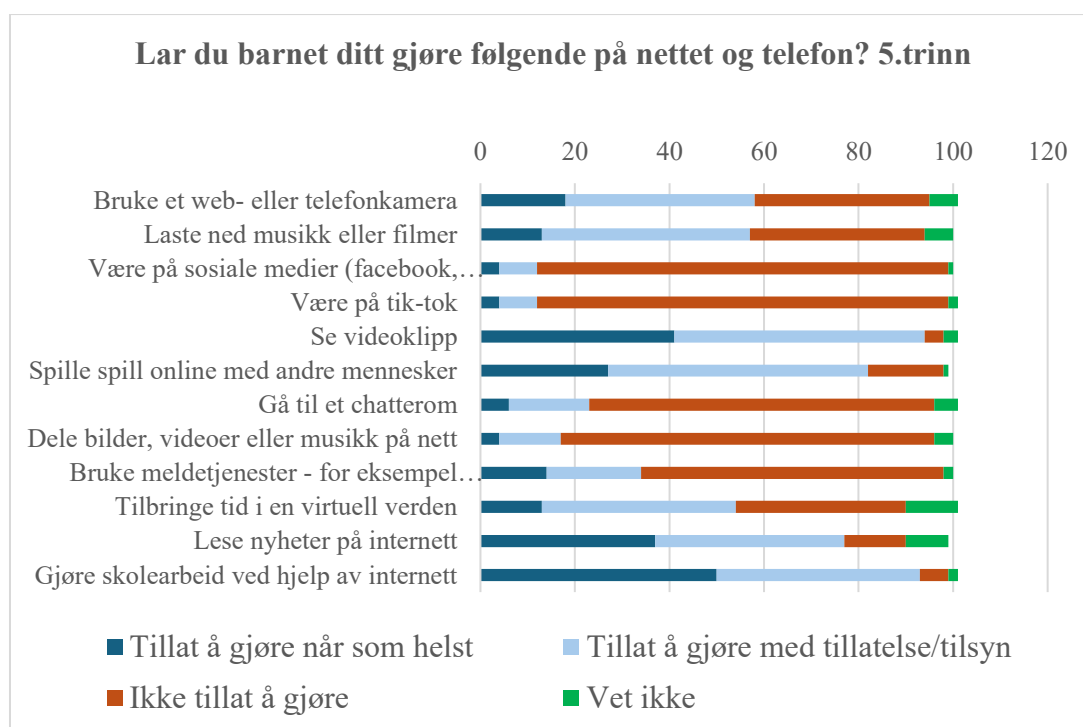


N= 284

Om de foresattes regulering av barnas digitale liv

Spørreundersøkelsen gikk også inn på tema relatert til de foresattes regulering av barnas digitale liv. I den forbindelse spurte vi blant annet om hva barnet deres fikk tillatelse eller ikke til å gjøre på internett/telefon og hvorvidt de i så fall måtte eksplisitt be om foreldrenes tillatelse først. Her valgte vi skille mellom 5.trinn og 8.trinn. På 5.trinn var det særlig deling av bilder, videoer og musikk på nett som de foresatte ikke ga tillatelse til (79%), etterfulgt av det å være på sosiale medier mer generelt (87%) samt tik-tok (87%) og chatterom (73%). Mange foreldre oppga også at barna måtte be om tillatelse for å laste ned musikk eller filmer (44%), se videoer (53%), eller spille online spill med andre mennesker (55%). Det er imidlertid 43% av de foresatte på 5.trinn som oppgir at barna når som helst har tillatelse til å se videoklipp og 27 % til å spille online spill. Det vil si at ca. 1 av 3 barn på 5.trinn kan spille online-spill når som helst. 6% oppgir at barnet når som helst kan være i chatterom, og 4 % oppgir barnet når som helst kan være på sosiale medier, inkludert også tik-tok.

Figur 13a: Andelen foresatte som oppgir at de tillater/ikke tillater at barnet sitt gjør følgende på nett. 5. trinn.

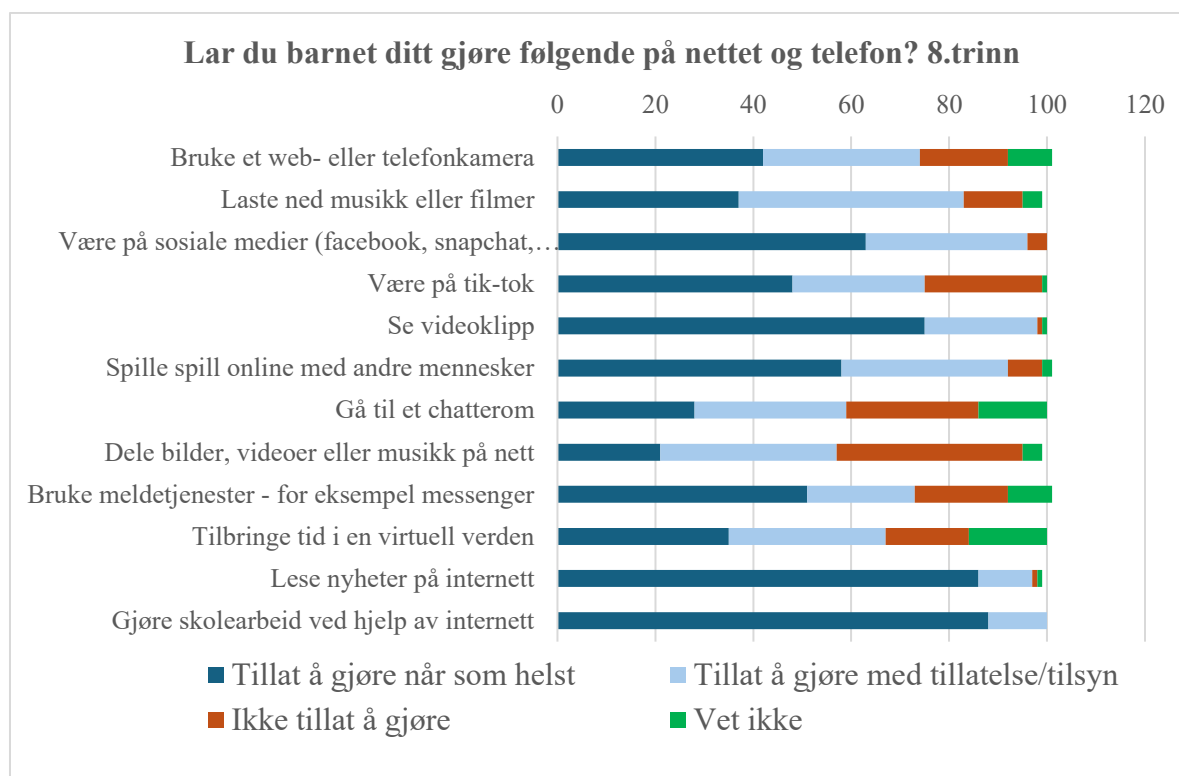


N= 284

Når det så kommer til foresatte til elever på 8.trinn ser vi at de i større grad har tillatelse til å gjøre ting når som helst enn de på 5.trinn. Det de foresatte på 8.trinn synes å være mest strenge med og ikke lar barna gjøre er å dele bilder, videoklipp eller musikk på nett (28%), deltakelse i chatterom (27%), samt å være på tik-tok (24%). Fortsatt er det også en del barn som også må

be om tillatelse hos de foresatte for å laste ned bilder og filmer, dele bilder, video eller musikk på nett, samt bruke web- eller telefonkamera.

Figur 13b: Andelen foresatte som oppgir at de tillater/ikke tillater at barnet sitt gjør følgende på nett. 8. trinn.

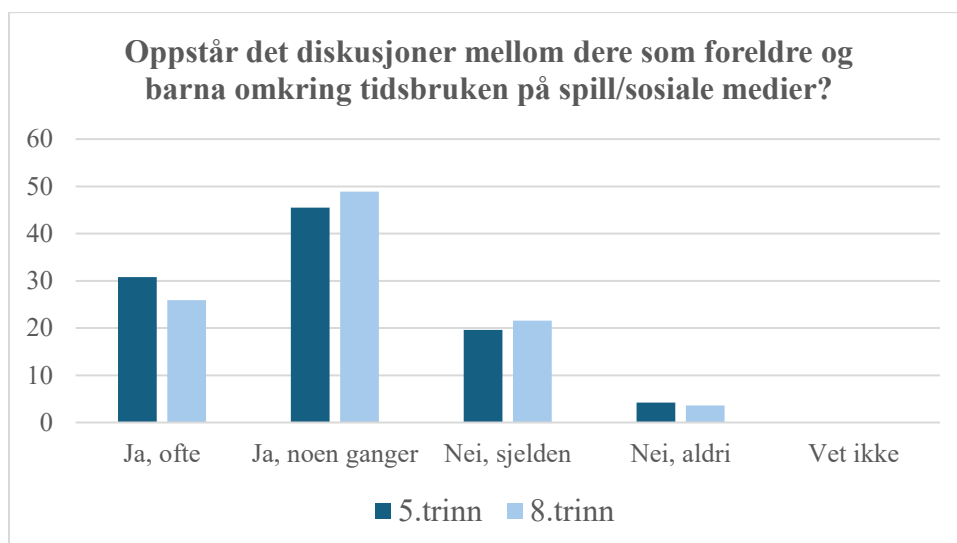


N= 284

Det er også noen mindre forskjeller mellom hva guttene og jentene får lov til (se vedlegg 3a/3b, spørsmål 24), i den forstand at det ser ut til at guttene generelt sett får mer lov til å gjøre ting på nett eller med telefonen enn jentene.

Om vi deretter ser på om det oppstår diskusjoner mellom dere som foreldre og barna omkring tidsbruken på spill/ sosiale medier viser det seg at 30,8% av foreldrene på 5.trinn oppgir at dette skjer ofte, mot 25,9% av foreldrene på 8.trinn. Det betyr altså at 1 av 3 foresatte på 5.trinn og 1 av 4 foresatte på ungdomstrinnet ofte har diskusjoner med sine barn rundt tidsbruken barna har på spill/sosiale medier.

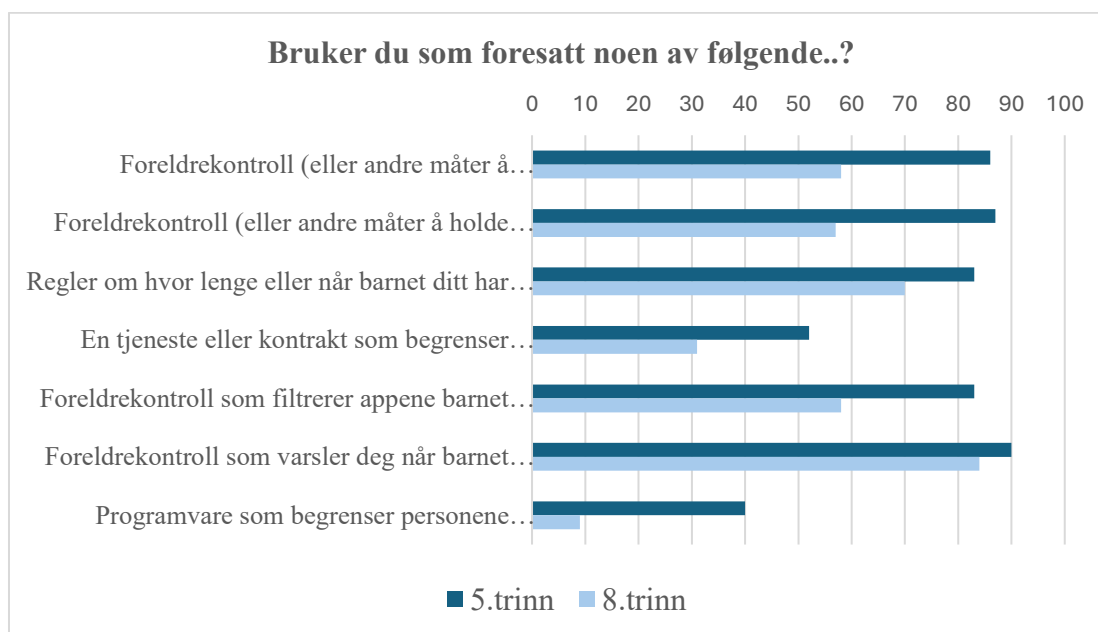
Figur 14: Andelen foresatte som oppgir at det blir diskusjoner med barna om tidsbruken på nett. 5.trinn versus 8.trinn.



N= 284

De fleste foresatte benytter seg av ulike verktøy for å regulere barnets bruk av digitale plattformer på, men regulereringer avtar nokså mye fra 5.trinn til 8.trinn. Mens over 80% av de foresatte på 5.trinn bruker ulike varianter av foreldrekontroll på 5.trinn, er det samme tallet mellom 50-60% på 8.trinn.

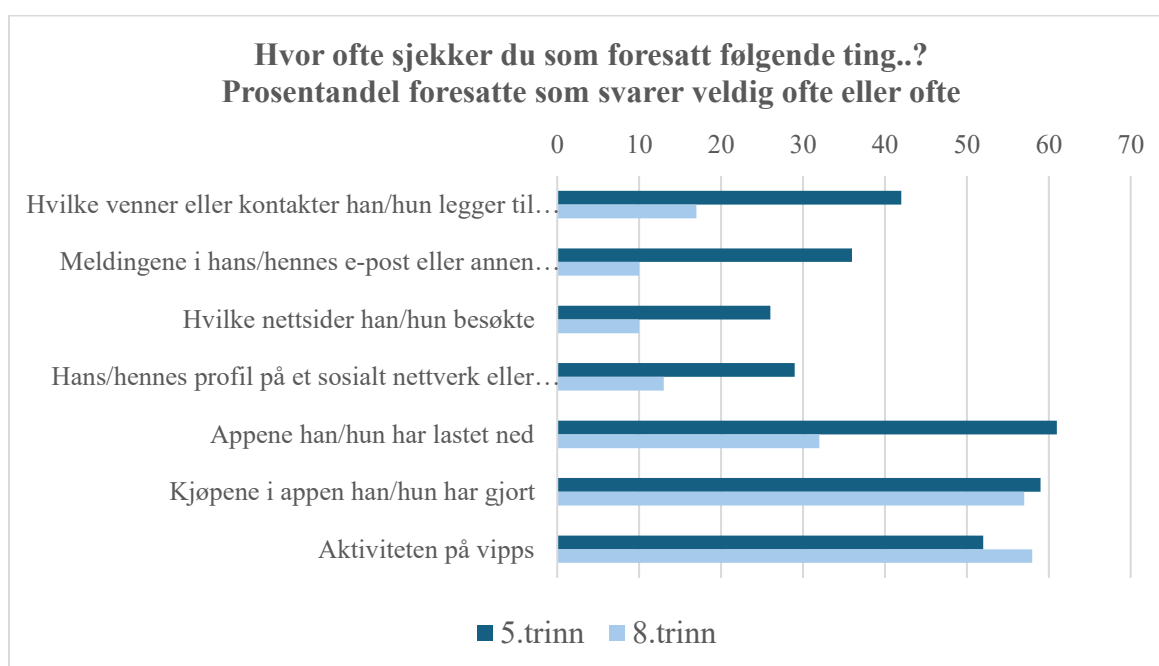
Figur 15: Andelen foresatte som oppgir at de bruker følgende reguleringsverktøy. 5.trinn versus 8.trinn.



N= 284

Når det gjelder andre former for kontroll og regulering spurte vi også de foresatte om hvorvidt de noensinne gikk inn og sjekket alt fra hvilke venner barnet var i kontakt med på sosiale medier, meldinger som ble sendt, hvilke nettsider barnet besøkte, barnets profil på sosiale medier, og hvilke apper eller kjøp i apper barnet hadde gjort, samt aktiviteten på vipps. Igjen valgte vi å skille mellom 5. og 8. trinn da vi ser at det er noen viktige forskjeller her. På samme måte som med foreldrekontroll, så sjekker de foresatte langt mindre barna på 8.trinn eller på 5.trinn. For eksempel så sjekker 61% av foreldrene på 5.trinn appene barnet har lastet ned, mot 32% av foreldrene på 8.trinn gjør det samme. Samme tendensen ser man også på de fleste andre kategoriene, med unntak av to av dem – aktiviteten på vipps og kjøpene i appen som han/hun har lastet ned. Der er det fortsatt en stor andel foresatte som sjekker, både på 8. og på 5.trinn. Forskjellene mellom gutter og jenter er ikke stor og er derfor ikke tatt med her. Det er heller ingen store forskjeller mellom mødre og fedre, men en liten tendens til at mødre sjekker hyppigere enn fedre.

Figur 16. Andelen foresatte som oppgir at de sjekker følgende.. 5.trinn versus 8.trinn.

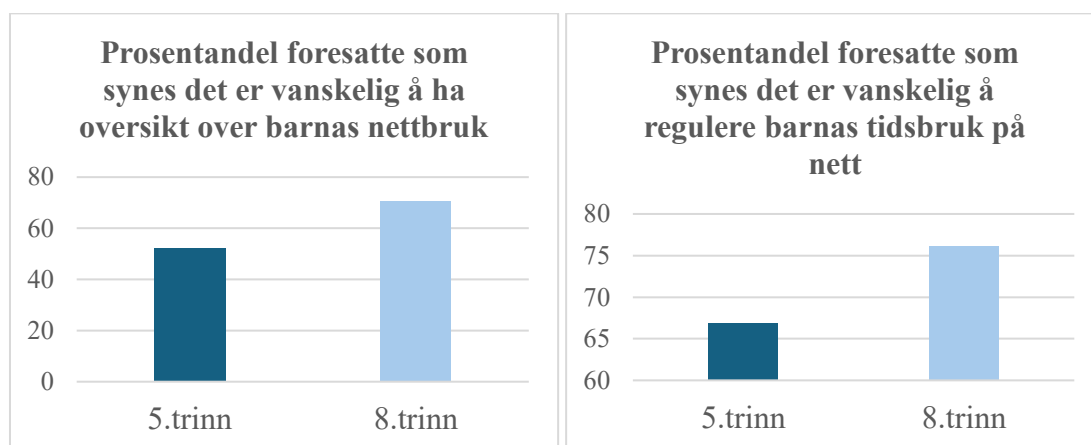


N= 284

Når det gjelder hvor lett eller vanskelig de foresatte opplever det er å ha oversikt over hva barnet gjør på nett så svarer 70,6% av de foresatte på 8.trinn at det er vanskelig, mot 52,1% av de foresatte på 5.trinn som svarer det samme. Det er helt marginale forskjeller mellom foresatte til gutter og til jenter – begge ligger på rundt 61%. Det samme gjelder om den foresatte er mann

eller kvinne (Se vedlegg 4a/4b, spørsmål 27 og 28). Når det gjelder hvorvidt det er vanskelig å regulere tidsbruken til barna på nett så svarte 66,9% av de foresatte på 5.trinn dette, mot 76,1% av de på 8.trinn. Også her er det marginale forskjeller mellom gutteforeldre og jenteforeldrene (Se vedlegg 3a/3b, spørsmål 27 og 28).

Figur 17: Andelen foresatte som oppgir at de synes det er vanskelig å ha oversikt over barnets nettbruk og å regulere barnets tidsbruk på nett. 5.trinn versus 8.trinn.

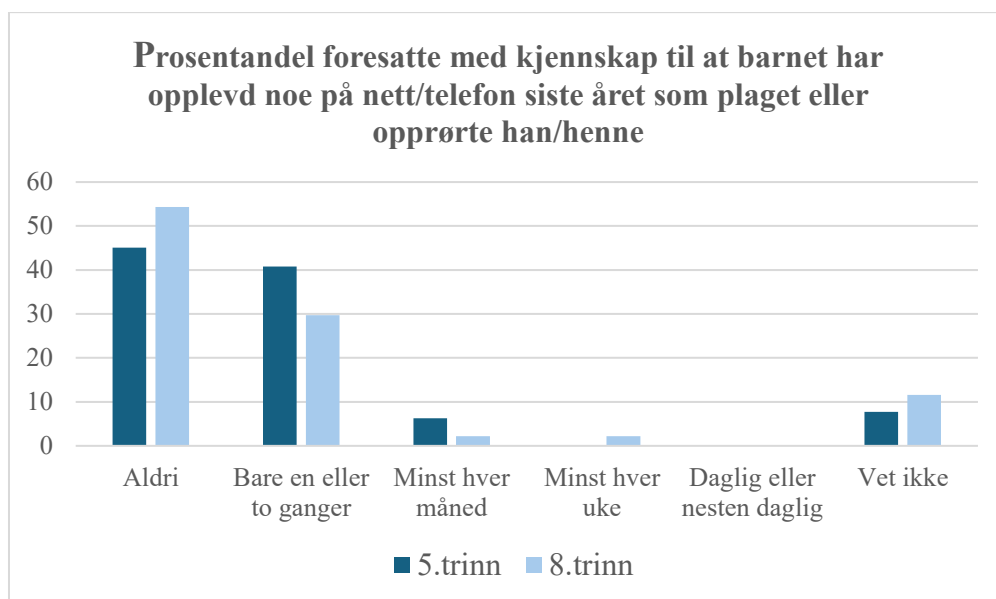


N= 284

Om barns negative opplevelser på nett

Som de tidligere undersøkelsene som Nordic Safe City har gjort for Bodø viste, så er barn i Bodø utsatt for ulike krenkelser, hatytringer og annet ekstremt innhold på internett (Analyse og tall, 2024). Dette er også i tråd med Medietilsynets rapport (2024) som også rapporterer om en økning i eksponering for skadelig innhold blant barn og unge. Vi har derfor i denne undersøkelsen som er rettet mot de foresatte hvorvidt de kjenner til om barnet har opplevd noe på nett eller telefon det siste året som plaget eller opprørte ham/henne på noen måte. 45,1% av foreldrene på 5.trinn og 54,3% av foreldrene på 8.trinn oppgir at dette aldri har skjedd, mens henholdsvis 40,8% og 29,7% på de to trinnene oppgir at dette har skjedd en eller to ganger. Dette tyder på at så vidt de foresatte vet, så er det få av barna som har opplevd noe som har plaget eller opprørt dem siste året. 6,3% av de foresatte på 5.trinn oppgir imidlertid at dette skjer månedlig, mot 2,2% av de på 8.trinn. 7,7% (5.trinn) og 11,6% (8.trinn) oppgir dessuten at de ikke vet. Det er ingen store forskjeller mellom hvorvidt barnet er gutt eller jente, men det er likevel en tendens til at færre jenter enn gutter oppgir at dette har aldri har skjedd, og flere at det har skjedd en eller to ganger (Se 3a/3b, spørsmål 30).

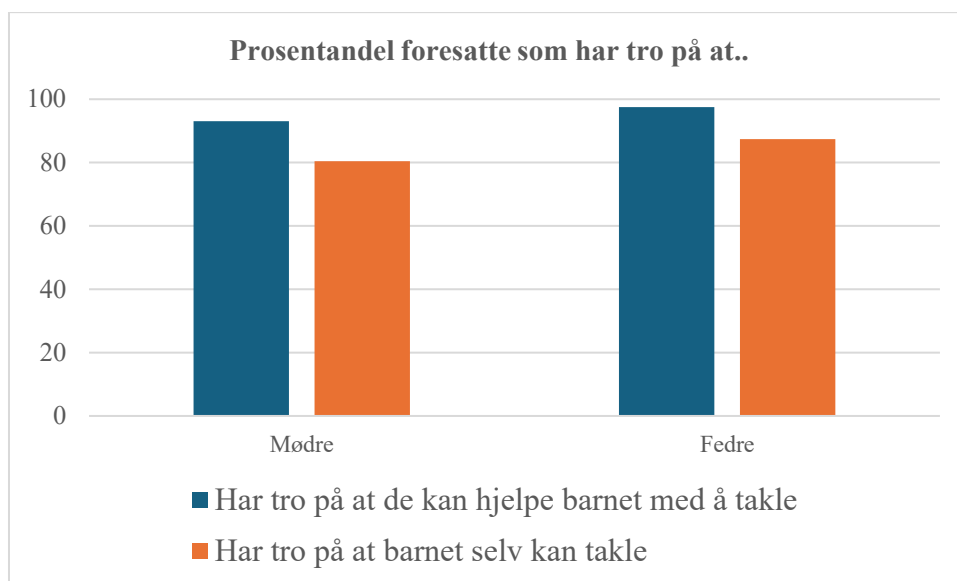
Figur 18: Andelen foresatte som oppgir at de har kjennskap til at barnet deres har opplevd noe på nett/telefon som plaget eller opprørte barnet siste år. 5.trinn versus 8.trinn.



N= 282

Når det gjelder hvorvidt de foresatte føler at de kan hjelpe barnet med å takle ting på nettet eller telefonen så sier så mye som 97,9% av de foresatte på 5.trinn at det kan de, mot 90,6% av de foresatte på 8.trinn. 8,6% av de foresatte på 8.trinn oppgir at de føler de ikke kan hjelpe barna særlig mye med det som skjer på nett eller telefonen. Når det gjelder hvorvidt barnet selv kan takle ting på nettet eller telefonen så er de fleste foresatte også positive til det, 81,1% av de foresatte på 5.trinn, versus 83,5% av de foresatte på 8.trinn. 14,8% av de foresatte på 5.trinn tror imidlertid at barnet enten i liten grad eller ikke i det hele tatt kan takle ting på nett eller telefonen, mot 10,1% av de foresatte på 8.trinn. Generelt sett så har mannlige foresatte mer tro både at de kan hjelpe barnet sitt takle ting som skjer på nett eller telefonen (97,5%) samt tro på at barnet selv kan takle ting på nett eller telefonen (87,4%) enn de kvinnelige foresatte (henholdsvis 93,1% og 80,4%).

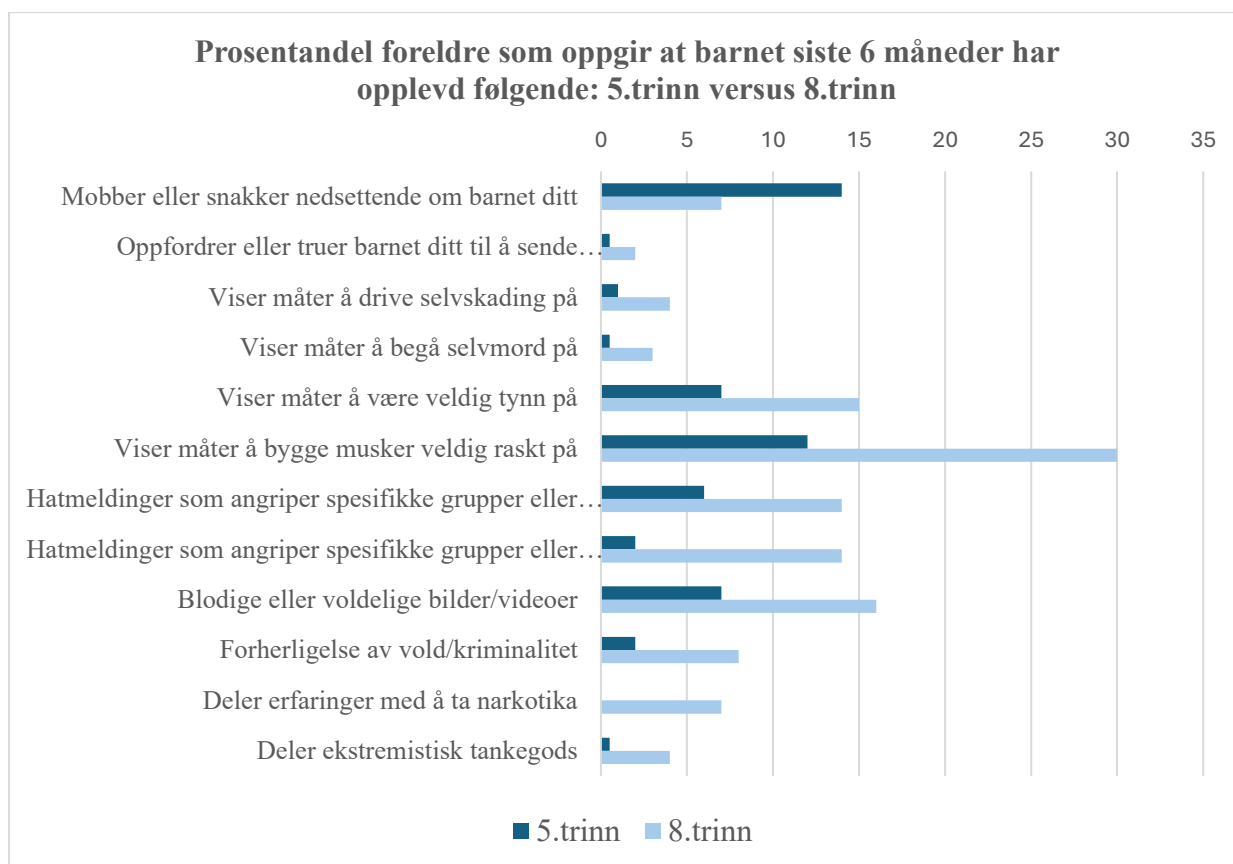
Figur 19: Andelen foresatte som har tro på at de kan hjelpe barna med å takle eller at barnet selv kan takle vanskelige situasjoner på nett/telefon – mødre versus fedre



N= 283

På spørsmålet om barnet ditt i løpet av de siste 6 månedene har sett et nettsted eller en nettdiskusjon med følgende krenkende, negativt eller ekstremt innhold er andelen foresatte som svarer ja på de ulike kategoriene. Her har vi sammenliknet 5.trinn og 8.trinn og som figuren viser er andelen foreldre på 8 trinn som oppgir at barnet deres har opplevd krenkende, negativt eller ekstremt innhold langt større enn for de på 5.trinn, med unntak av en kategori – nemlig andelen foreldre som oppgir at barnet deres har opplevd mobbing. 14% på 5.trinn versus 7% på 8.trinn oppgir at barnet deres har opplevd dette de siste 6 måneder. Måter å bygge muskler på veldig raskt, blodige eller voldelige bilder og måter å bli veldig tynn på er blant de vanligste krenkelsene særlig de foresatte på 8 trinn sier barna deres har blitt utsatt for de siste 6 måneder. Hatmeldinger rettet mot andre raser, etnisitet, religion samt mot det motsatte kjønn og LHBTQ oppgir 14% av de foresatte på 8. trinn at barna deres har opplevd siste 6 måneder. Den samme prosentandelen for foresatte på 5.trinn er på henholdsvis 6% og 2%. Når det gjelder deling av erfaringer med narkotika er det først og fremst foreldre på 8.trinn som sier deres barn har opplevd dette siste 6 måneder (7%), dvs nesten 1 av 10. Når det gjelder ekstremistisk tankegods er også det først og fremst de foresatte på 8.trinn som oppgir dette (4%), men 0,5% på 5.trinn har oppgitt det samme. Selv om dette er små prosentandeler er det likevel verdt å merke seg at nesten så mange som 1 av 20 foresatte på 8. trinn oppgir også dette som innhold barnet opplever.

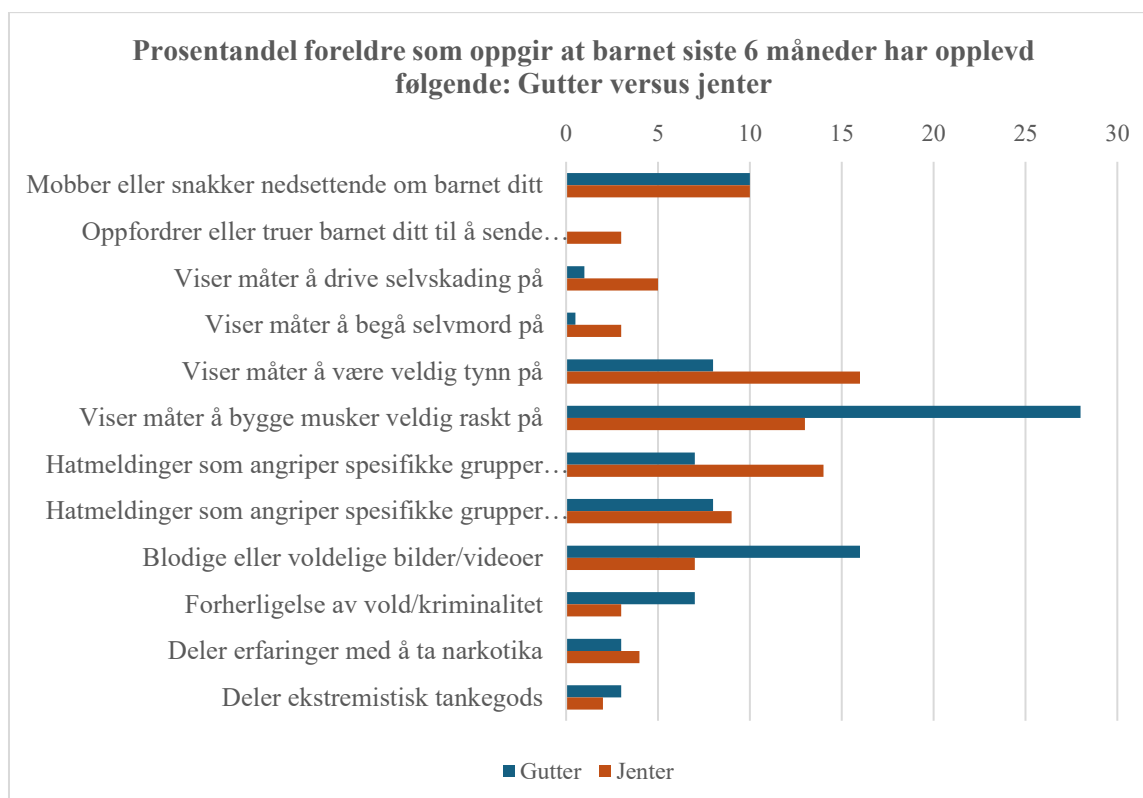
Figur 20: Andelen foresatte som har tro på at de kan hjelpe barna med å takle eller at barnet selv kan takle vanskelige situasjoner på nett/telefon – mødre versus fedre



N= 283

Siden vi også ønsket se nærmere på om det gutter og jenter opplever av krenkelser, hatytringer og ekstremt innhold er ulikt, valgte vi også å lage en frekvensoversikt over dette. I figuren nedenfor ser vi at guttene er mer utsatt for måter å bygge muskler fort på, samt blodige og voldelige bilder og videoer og voldsforherligelse og kriminalitet. Jentene på sin side er mer utsatt enn guttene med tanke på nettsider som fokuserer på måter å bli veldig tynn på, selvskading og selvmord. Også hatmeldinger både mot rase, etnisitet og religion, eller mot kjønn og LHBTQ oppgir de foresatte at jentene er mer utsatt for enn guttene. I tillegg er det flere som oppgir at jenter har vært utsatt for innhold som deler erfaringer med narkotika enn gutter (4% versus 3%), mens færre jenter enn gutter har vært utsatt for ekstremistisk tankegods (2% versus 3 %).

Figur 21: Andelen foresatte som oppgir at barnet de siste 6 måneder har opplevd følgende negativt innhold – gutter versus jenter

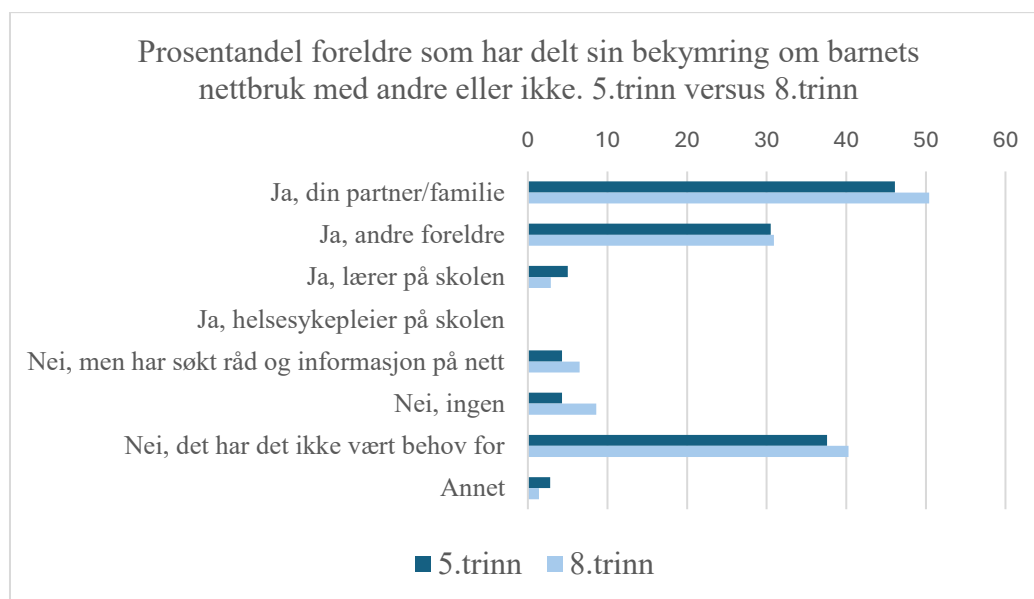


N= 283

Om foresattes behov for informasjon og råd

På spørsmål om de foresatte har snakket med andre omkring eventuelle bekymringer rundt deres barns nettbruk oppgir 46,1% av de foresatte på 5.trinn og 50,4% av de foresatte på 8.trinn at de har delt sin bekymring med sin partner/familie, mens i overkant av 30% på begge trinnene deler det med andre foresatte. 8,6 % av de foresatte på 8.trinn oppgir å ha søkt informasjon på nettet, sammenliknet med 5.trinn hvor 4,3% svarer det samme. Ingen foresatte, hverken på 5. eller 8. trinn har delt sin bekymring med en helsesykepleier, og bare 5% på 5.trinn og 2,9% på 8.trinn har delt bekymringen sin med en lærer. Derimot er det så mange som 37,6% av de foresatte på 5.trinn og 40,3% av de foresatte på 8.trinn som føler det ikke det har vært noe behov for å dele en slik bekymring.

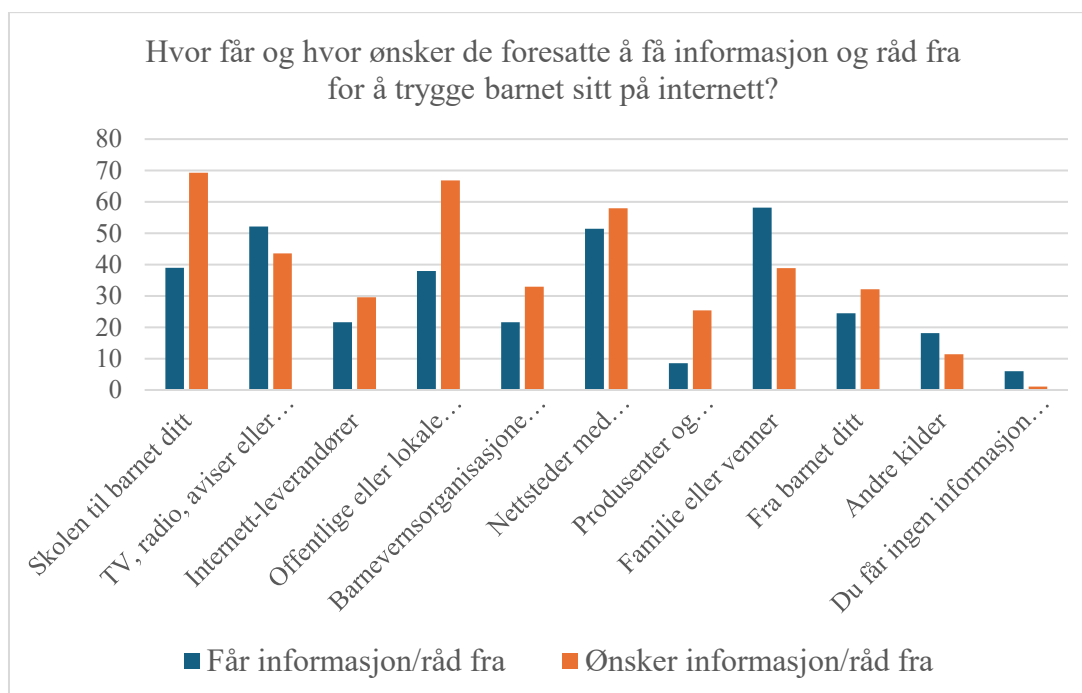
Figur 22: Andelen foresatte som har delt sin bekymring om barnets nettbruk med andre eller ikke. 5.trinn versus 8.trinn.



N= 282

Når det gjelder hvor foreldrene henter informasjon og råd fra, samt ønsker informasjon og råd fra, for å kunne hjelpe og støtte barnet sitt på internett har vi sett til sist på dette. De aller fleste foresatte får i dag informasjon fra familie og venner (58,2%) og fra TV, radio og aviser (52,1%), samt nettsteder med sikkerhetsinformasjon (51,4%). 39% får informasjon fra skolen, mens 37,9% får dette fra offentlige eller lokale myndigheter. 24,5% oppgir at de får informasjon fra barnet sitt. Når det gjelder hvor de foresatte ønsker å få informasjon og råd fra så oppgir så mange som 69,3% at de ønsker informasjon fra skolen og 66,8% at de ønsker informasjon fra offentlige og lokale myndigheter. Fortsatt er det også en del foresatte som ønsker informasjon fra ulike nettsteder, samt fra andre foreldre/familie. 32,1% oppgir at de ønsker informasjon fra barnet sitt direkte. Det kan derfor tyde på at kommunen har et stort intensiv til å styrke informasjons og forebyggingsarbeidet ut mot de foresatte.

Figur 23: Andelen foresatte som får eller ønsker å få råd og informasjon om hvordan de kan trygge barnet på nett.



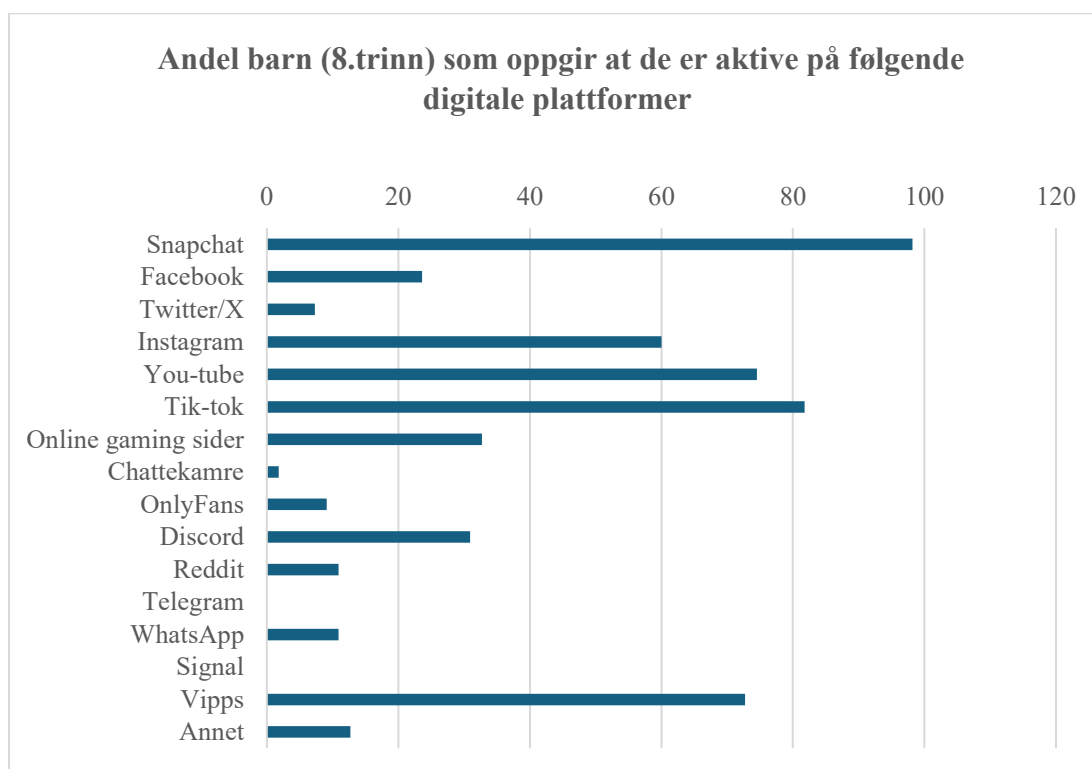
N= 280

Spørreundersøkelse blant ungdom

Foruten spørreundersøkelsen som ble sendt til de foresatte, valgte vi også å sende en miniversjon av samme undersøkelse til 191 av de 300 ungdommene fra 8.trinn ved de utvalgte ungdomsskolene, da disse hadde samtykke fra sine foresatte til å delta i en slik spørreundersøkelse. 55 av ungdommene svarte på undersøkelsen. Undersøkelsen er således ikke representativ for disse skolene eller for kommunen for øvrig, men gir oss likevel en bilde på hvordan gruppen ungdom som har svart opplever det, og hvorvidt svarene deres samsvarer eller står i kontrast til deres foresattes svar.

En av de tingene vi ønsket se nærmere på var hvilke digitale plattformer ungdommene selv oppga at de var aktive på. Her var svarene relativt like som foreldrenes (se figur 4), selv om ingen foresatte oppga at barna deres var på Onlyfans, mens 9,1% av ungdommene oppgir dette.

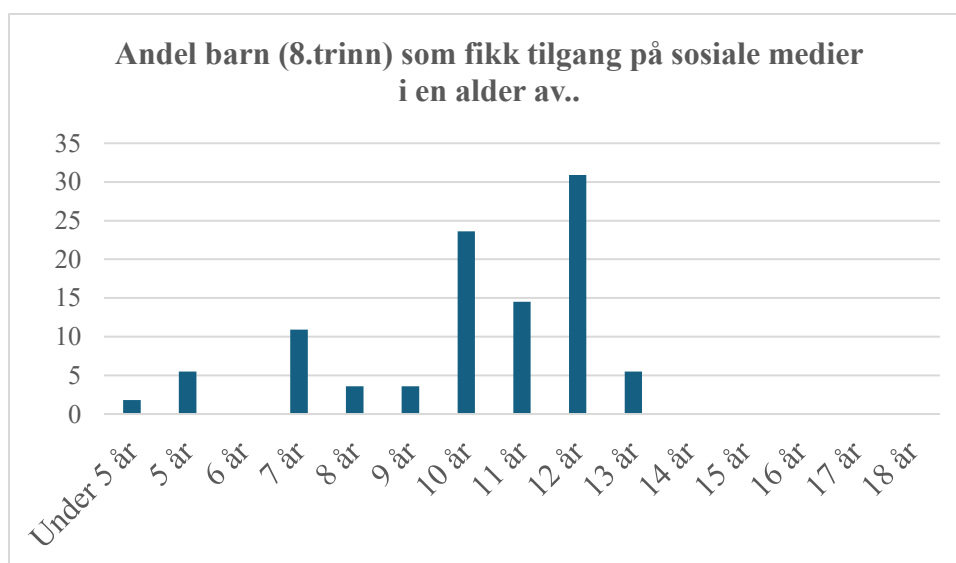
Figur 24: Andelen ungdom som befinner seg på ulike digitale plattformer



N= 55

Et sentralt spørsmål for oss var videre hva ungdommene selv svarte rundt når de fikk tilgang på sosiale medier på egen hånd. Svarene deres vises i Figur 25 nedenfor, og samsvarer også i stor grad med det de foresatte oppga.

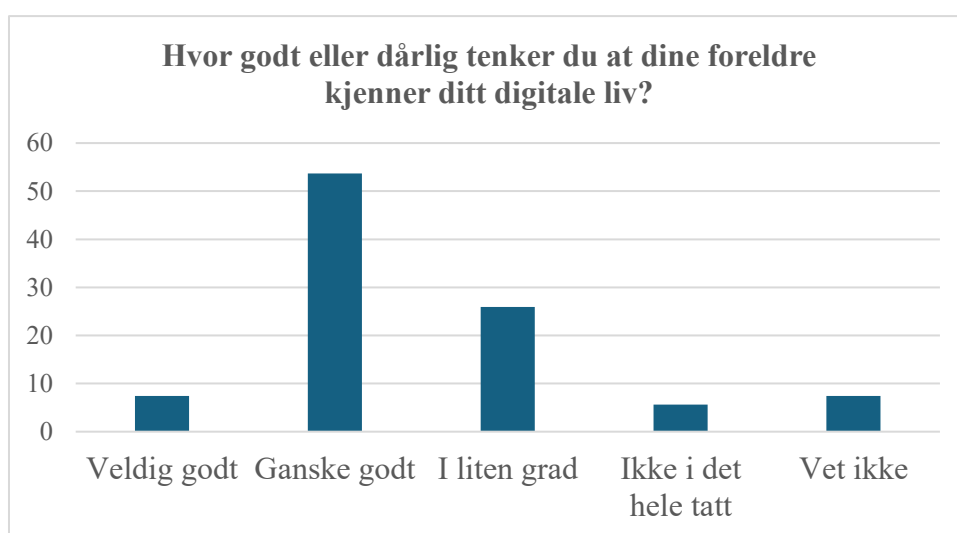
Figur 25: Andelen ungdom som fikk tilgang på sosiale medier i en alder av..



N= 55

En annen ting vi ønsket å få innsikt fra ungdommene i, var hvordan de vurderes deres foresatte kjennskap til deres barns digitale liv. Her svarte 61,1% at foreldrene hadde veldig god eller ganske god kjennskap til deres digitale liv, mens 25,9% oppga at foreldrene i liten grad hadde kjennskap til dette, og 5,6% ikke i det hele tatt. Disse tallene samsvarer godt med hva også de foresatte selv svarte. (se figur 9).

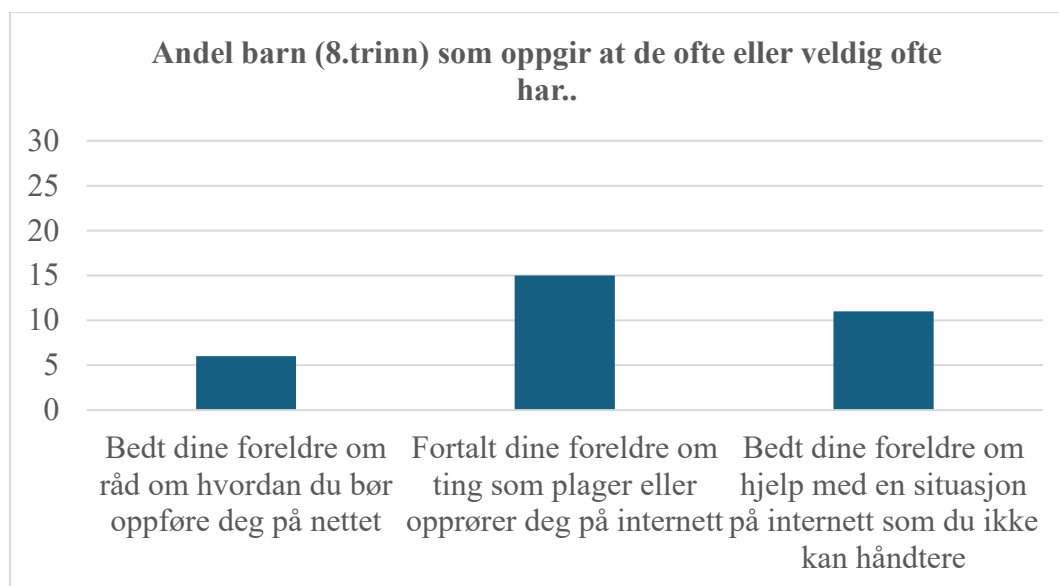
Figur 26: Andelen barn (8.trinn) , som tenker at de foresatte kjenner eller ikke kjenner deres digitale liv



N= 55

Vi ønsket deretter å se på i hvilken grad ungdommene selv oppga at de initierte kontakt med foreldrene i forbindelse med deres nettbruk. 6% av ungdommene oppga at de hadde bedt foreldrene om råd om hvordan de skulle oppføre seg på nett, 15% hadde fortalt foreldrene om ting som plaget eller opprørte dem på nett, og 11% hadde bedt de foresatte om hjelp i en situasjon på internett som ungdommene følte de ikke håndterte. Disse tallene er adskillig lavere enn tallene som de foresatte oppga (se figur 11 og 12).

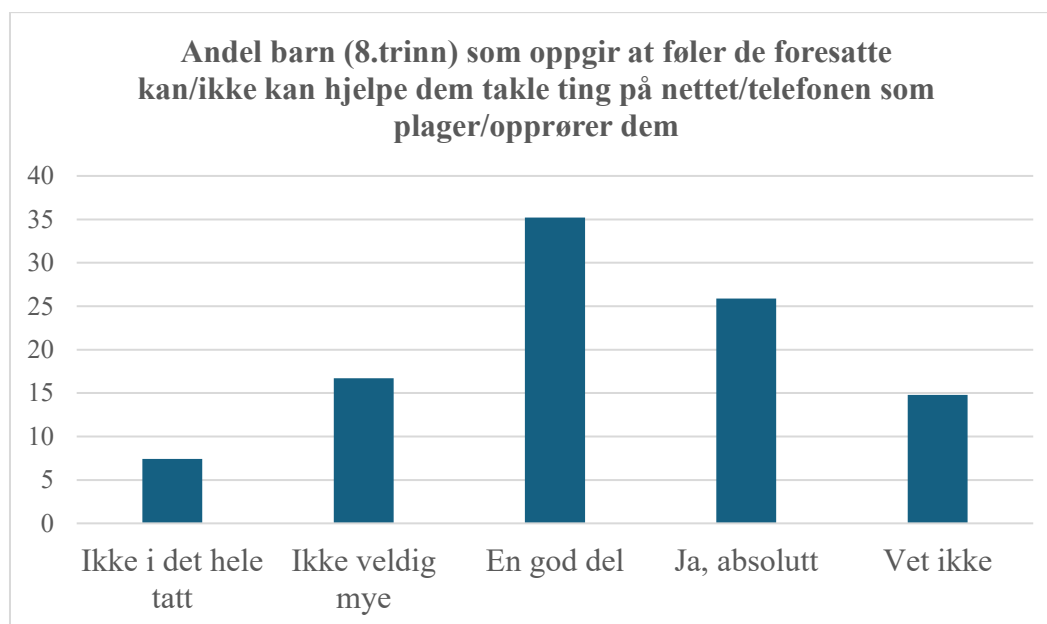
Figur 27: Andelen barn (8.trinn), som ofte eller veldig ofte har gjort følgende opp mot foreldrene i forbindelse med deres nettbruk



N= 55

Vi spurte også ungdommene hvorvidt de følte at de foresatte kunne hjelpe dem å takle ting på nettet eller telefonen som opprørte dem. Her svarte 25,9% av ungdommene at det kunne absolutt de foresatte gjøre, mens 35,2% mente at de kunne hjelpe dem en god del. 16,7% oppga imidlertid at de trodde de foresatte i liten grad kunne hjelpe dem, og 7,4% mente at de foresatte ikke kunne hjelpe dem i det hele tatt i den forbindelse. Det er med andre ord noe lavere prosentandel blant ungdom enn foresatte som tror at de foresatte kan hjelpe barna og takle det som skjer på nett eller telefonen (se figur 19), men forskjellen er ikke veldig stor (ca.10% - og et stort flertall både av de foresatte og barna har tro på at de foresatte kan hjelpe.

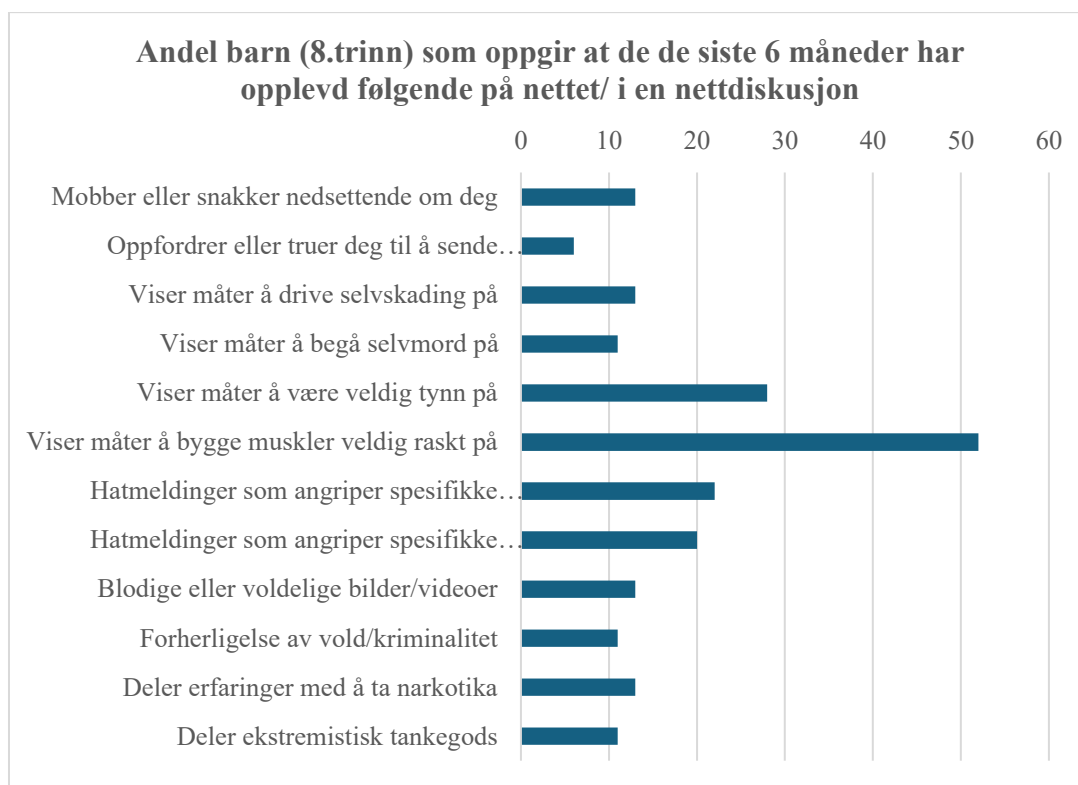
Figur 28: Andelen barn (8.trinn), som oppgir at de føler de foresatte kan/ikke kan hjelpe dem takle ting på nettet/telefonen som plager eller opprører dem



N= 55

Når det så gjelder hva ungdom selv forteller at de har opplevd på nett av krenkelser, hatytringer eller annet ekstremt innhold de siste 6 måneder er dette presentert i Figur 27 nedenfor. Som vi ser av figuren har 52% av ungdommene på 8.trinn opplevd at det fokuseres på bygging av muskler raskt, mens 28% oppgir at de har opplevd at det ble fokusert på å være veldig tynn på et nettsted de hadde vært på. 22% og 20% hadde opplevd hatytringer, enten mot andre raser, etnisitet, religion, eller mot andre kjønn og LHBTQ. Selvskading og blodige og voldelige videoer er det 13% av ungdommene som sier de har vært eksponert for, mens 11% har vært eksponert for stoff på nettet som omhandler hvordan man kan begå selvmord. 11% har også opplevd å møte på forherligelse av vold og kriminalitet og 13% har sett nettsteder hvor det deles erfaringer med bruk av narkotika. 11% har opplevd å være på nettsteder hvor ekstremistisk tankegods deles. Disse prosenttallene er noe høyere enn det som de foresatte oppga i sin spørreundersøkelse (se figur 20 og 21). Dersom ungdommenes svar er representative, kan dette potensielt bety at ungdommer opplever en del ting på nettet som de foresatte ikke nødvendigvis vet så mye om. Men her har vi et for lite utvalg til å kunne fastslå dette.

Figur 29: Andelen barn (8.trinn), som oppgir at de har opplevd følgende på nettet/i en nettdiskusjon siste 6 måneder



N= 55

Oppsummert så er det relativt godt samsvar mellom spørreundersøkelsen med de foresatte og med ungdommene. Likevel er det noe avvik mellom disse som indikerer ungdommene i større grad opplever at de er alene om å måtte takle negative hendelser på internett, og også at denne typen hendelser skjer i større omfang enn de foresatte synes å være klar over.

Fokusgruppeintervju

Vi ønsket i tillegg til spørreundersøkelsen også å gå mer i dybden gjennom en samtale med foreldre som deltar i spørreundersøkelsen. Formålet med fokusgruppesamtalene har vært å kartlegge foreldres erfaringer og forståelse av utfordringer og strategier for digitalt foreldreskap.

Fokusgruppeintervju er en kvalitativ forskningsmetode som innebærer å samle et mindre antall deltakere for å diskutere et bestemt tema under ledelse av forskere (Jordhus-Lier, 2023). Metoden bygger på prinsippet om at kunnskap oppstår gjennom sosial interaksjon, og at gruppedynamikken kan bidra til innsikter som ikke like lett framkommer i individuelle intervjuer (Halkier, 2016). Den sosiale interaksjonen vises med at informantene forteller om sin forståelse av ett oppgitt tema, og dermed posisjonerer seg selv i relasjon til de andre informantene (Anvik et al., 2021). Fokusgrupper er kjennetegnet av at deltakerne inviteres til å reflektere over et avgrenset tema forskeren ønsker å utforske. Det er ikke gruppens oppgave å komme til enighet, men å synliggjøre variasjoner i erfaringer, meninger og forståelser (Jordhus-Lier, 2023). I et semi-strukturert intervju vil man gjerne ha informantene til å svare direkte på spørsmål fra en intervjuguide, mens målsetningen med en fokusgruppe at informantenes refleksjoner gradvis kommer frem (Jordhus-Lier, 2023).

Informantene deler informasjon med hverandre, og det kan derfor oppstå etiske utfordringer (Jordhus-Lier, 2023). Konfidensialitet kan ikke garanteres i samme grad som i individuelle intervjuer, og deltakerne må informeres tydelig om dette. Vi som forskere har derfor hatt oppmerksomhet på gruppedynamikk, som kan virke ekskluderende eller pressende

Vi anvendt lydopptak dra Nettskjema, som automatisk ble transkribert. I tillegg ble det også gjort notater av den nonverbale kommunikasjon som senere ble anvendt i analyseprosessen.

Vi gjennomførte 2 fokusgruppeintervju, og invitasjoner gikk ut bredt via Bodø kommunes nettsider, gjennom spredning på forskernes egne sosiale medier og «Hva skjer i Bodø kommune for barn og unge». Det ble også sendt direkte e-post til de foresatte som hadde hatt barn som deltok på innocampen. Det viste seg vanskelig å få foreldre til å stille til intervju, med få påmeldte og også noe frafall på selve dagen. Vi endte derfor med at en fokusgruppe bestod av to informanter og den andre av fem informanter. Alle informantene var kvinner og med universitetsutdannelse, bachelor eller høyere. Også dette utvalget må derfor sies å være skjevfordelt i forhold til befolkningen og de foresatte i Bodø for øvrig. Det er på samme måte som med spørreundersøkelsen derfor grunn til å anta at vi først og fremst har fått fram stemmene

til ressurssterke foreldre. Selv om det er viktig å ha dette i mente når man tolker det som sies i intervjuene, er det likevel grunn til å anta at det som eventuelt rapporteres om for eksempel rundt bekymringer eller utfordringer antakelig vil være lik eller enda større for mindre ressurssterke foresatte. I begge intervjuene var det lagt til rette med enkel bevertning, for å skape en trygg atmosfære. I starten åpnet vi med først å presentere prosjektet, og noen av funnene fra spørreundersøkelsen. Hvert intervju startet med at informantene fikk presenteres seg selv, for å skape trygget i gruppen. Intervjuene fungerte fint, og alle informantene fikk tid til å snakke.

Ifølge foreldrene var det Snap, tiktok, youtube, sms og tekstmeldinger som ungdom brukte tid på når de var på skjerm.

Skjermbruk

Alle informantene uttrykker at barna deres bruker for mye tid på skjerm, og at dette tidvis kan være utfordrende å regulere. Samtidig er de ikke svært bekymret for omfanget av skjermbruken, ettersom barna også deltar i andre fritidsaktiviteter. Informantene mener likevel at de unge har behov for voksenstyring når det gjelder skjermtid, da mange barn og unge ikke klarer å regulere dette på egen hånd. En av informantene uttrykte konkret bekymring for at omfattende skjermbruk kunne påvirke skoleprestasjoner og evnen til å ta til seg læring. Flere av informantene uttrykte en enighet om at de unge selv ofte mangler et bevisst perspektiv på hvor mye tid de 'faktisk' bruker på ulike sosiale plattformer. En av informantene fortalte at de måtte regulere skjermtiden til sønnen sin, fordi han selv var for umoden til å håndtere dette. Sønnen ble også utredet av fastlegen for ADHD, men legen konkluderte med at han var en frisk gutt som kanskje brukte for mye tid foran skjerm og som fikk for lite søvn. Informanten oppsummerte situasjonen slik: *«Så vi ble nå stoppet i døra for denne ADHD-utredningen.»*

Det virker som om de fleste av informantene er restriktive med hvilke bilder de selv publiserer av barna sine på sosiale medier. Én informant fortalte imidlertid at sønnen hennes hadde oppdaget at besteforeldrene hadde lagt ut flere bilder av ham uten samtykke. Dette opplevde han som et stort svik, og han ba om at alle bilder av ham som fantes på deres profiler, ble slettet.

I begge fokusgruppeintervjuene kom det frem at foreldrene forsøkte å opprettholde aldersgrenser for bruk av ulike sosiale medier, men de fleste opplevde dette som utfordrende. Informantene knyttet dette særlig til en bekymring for at barna skulle oppleve utenforskap og sosial ekskludering. Flere uttrykte også et ubehag ved å skulle overvåke barnas digitale aktiviteter. En av informantene beskrev dette slik:

«Det er kjempevanskelig som forelder, for du havner jo litt utenfor, ikke sant. Ungene som ikke har smarttelefon i dag, det er de som faller utenfor. Vi har for eksempel en gutt som er på besøk innimellom, en kamerat av barnet vårt. Han er en veldig søt gutt, men han har ikke smarttelefon av ulike grunner. Da blir han ofte sittende og se på at de andre ungene gamer. Og det er egentlig ganske trist å se – at du kommer på besøk, men ikke har din egen telefon og ikke kan være med på det de andre gjør.»

En annen informant fortalte at hun til slutt ga etter for at hennes eldste datter kunne få Snap da hun var 12 år. Foreldrene opplevde i ettertid at de, ved å nekte henne tilgang, hadde holdt henne utenfor en viktig sosial arena som vennene hennes deltok i. Dette hadde preget datteren betydelig. Da hun til slutt fikk Snap, ble hun opplevd som en «ny jente» og som ble inkludert i vennegjengen.

Mangel på oversikt og behov for mer kunnskap

Informantene beskriver generelt en god dialog med barna om deres aktiviteter på sosiale medier, og de fleste opplever at barna vil ta kontakt dersom de opplever noe ubehagelig. En av informantene forteller: *«Jeg føler at jeg kjenner ungene mine såpass godt, og hvis de opplever noe kjipt på telefonen sin – at folk har sendt noe – så håper jeg og tror at de forteller meg det.»* Samtidig blir det også påpekt fra flere at det kan tenkes at ikke alt blir kommunisert til foreldrene, og en sier: *«Så skrekken er jo om de faktisk lar være å vise med det, eller om de ikke kommer.»*

Informantene oppga også at det var vanskelig å ha oversikt og følge med på hva barnet gjorde på digitale plattformer etter hvert som de ble eldre. En mente også at det ville kreve at også hun som foresatt måtte lære seg alle programmene selv, og selv være aktiv på de plattformene.

«Jeg opplever faktisk at det har blitt verre nå som han har blitt 13. Jeg føler at jeg har mye mindre oversikt over hva han driver med, særlig på TikTok. Det er en plattform jeg ikke bruker selv, og det er teknologi jeg egentlig ikke kjenner godt. Jeg kjenner jo til konseptet, siden jeg jobber med det selv, så jeg må på en måte vite litt om det. Men samtidig har jeg ikke egentlig lyst til å gå inn i det. Og det gjør det vanskelig, for hvis jeg skal ha full oversikt, så føler jeg at jeg må sette meg skikkelig inn i hva dette er. For å kunne si hvorfor noe er greit eller ikke, så må jeg jo forstå det først.»

Gjennom intervjuene fremkommer det også at de foresatte er bekymret for hva de unge kan bli eksponert for, fordi det kan tenkes at ikke alt blir formidlet til dem. Flere mener at de nok ikke har full oversikt over hva som skjer på de ulike digitale plattformene, og en forteller rystende om at en i foreldregruppen som er politi hadde informert om ulike ting som blant annet skjedde på Snap. Informanten referere til dette:

«Han tok noen eksempler om hva som foregår på City Nord, der det er snakk om at unge jenter får betalt 50 kroner for å suge voksne mannfolk inne på de toalettene, og sånt for oss naive foreldre.»

En annen av informantene var også opptatt av den større påvirkningen de digitale plattformene kunne ha på barna.

«Den kritiske tenkningen til ungene opplever jeg som under massiv trussel. Det filteret som er på TikTok, det kan jeg egentlig for lite om, men jeg vet jo at det er algoritmer som styrer innholdet også der. Det starter ofte med noe han er veldig interessert i – han lever jo nærmest på fotball – men så sniker det seg inn andre ting.

Jeg merket det tydelig da jeg snakket med ham i forbindelse med valget. Vi var ikke helt enige politisk, og det respekterte jeg. Men for meg var det viktig å få i gang en reell meningsutveksling, der han måtte argumentere for hvorfor han mente det han gjorde, og hvor disse tankene egentlig kom fra. Noe av det han sa, opplevde jeg som nesten høyreekstremt, og da fikk jeg rett og slett fullstendig panikk.»

Foreldrene mener at det trenger mer kunnskap om hva som foregår på sosiale medier, fordi da kan de også være bedre rustet til å støtte, veilede og beskytte barn og unge. En av informantene sier:

«Jeg tror det er utrolig viktig at man gjør det man kan som forelder med tanke på å sjekke ut og ha nok kunnskap om de her plattformene som barna får lov til å være med på.»

Hva kan Bodø kommune bidra med?

På spørsmål om hva foreldrene mener at Bodø kommune kunne bidra med, kom det frem at noen ønsket at politiet kunne ha vært mer synlig på skolen i form av foredrag og diskusjoner på foreldremøter. En av foreldrene uttrykker at kommunen burde hatt et tydelig ansvar for å sette tematikken om sosiale medier på agendaen ved alle foreldremøter, i stedet for at det blir tilfeldig og avhengig av hvilke foreldre som tar det opp. Informantene forteller også at de har deltatt på foreldremøter der både politi og SLT har gitt informasjon om sosiale medier, noe de opplever som svært positivt. Samtidig påpeker de at nettopp de foreldrene som kanskje trenger denne informasjonen mest, ofte ikke møter opp.

Noen av informantene opplever at kommunens arbeid knyttet til barn og unges digitale hverdag fremstår som fragmentert, og at viktig informasjon ikke nødvendigvis når ut til foreldrene. Her er et eksempel fra en av foreldrene:

«Hva som skjer i politiet i Bodø, man får jo, for det blir jo litt sånn rapporter hit og dit, men at det samles på litt sånn her.. Ja, og jeg tenker at det som skjer i SLT kommer jo sjeldent ut til meg som forelder.»

Det fremkom samtidig at ikke alt ansvaret måtte legges på kommunen, og en av foreldrene uttrykte: *«En kommune kan jo ikke ta ansvar for at noen foreldre velger å gi unge sine sosiale medier før de er 13. Jeg tror det aller viktigste, det man gjør innad i egen familie.»*

Noen mente også at det beste hadde vært at det var ungdommen selv som opplyste foreldrene om hva som skjedde i den digitale verden. En av informantene sier:

«Det har vært fantastisk å høre det fra ungdommen selv. Så kan deres stemme være vel så viktig som [...] hva for eksempel kommunen eller politiet ville ha sagt. Det tror jeg at det hadde vært veldig bra.»

Innovasjonscampen

300 av 8 klassinger fra Alstad, Bankgata og Hunstad ungdomsskoler deltok på innovasjonscamp 14 mai 2025. Campen ble ledet av Ungt Entreprenørskap, på oppdrag av og i samarbeid med Bodø kommune. Tidsrammen var 0830 – 1330.

Målet med innovasjonscampen var å få ungdommenes ideer til hvordan man kan gjøre det tryggere for unge på nett.

Tre forskerne deltok, og hadde på seg en tydelig markering av at de var forskere. I planleggingsfasen hadde vi møte med Ungt Entreprenørskap og prosjektet, for å diskutere og avklare hvordan forskningen kunne gjennomføres på en hensiktsmessig måte, og hvordan personvern hensyn kunne ivaretas.

I forkant ble det sendt ut informasjonsskriv og samtykkeskjema til alle elevene som skulle delta. 191 ungdommer og foreldre samtykket til at vi kunne snakke med ungdommen under innovasjonscampen. Alle ungdommene fikk utdelt nøkkelbånd da de kom, der lærerne til de ulike klassene fikk en liste over elever fra egen klasse som hadde samtykket, slik at de kunne få et nøkkelbånd, som avvek litt fra de andre. På denne måten visste forskerne hvem de kunne snakke med.

I starten av programmet ble det informert om at forskerne var der, og ville observere arbeidet og snakke med de som hadde samtykket til det.

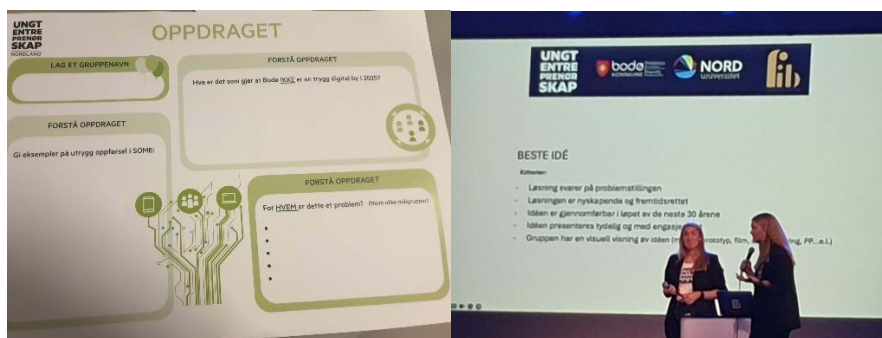
Ungdommene ble fordelt på grupper med 6 personer i hver gruppe, blandet med to elever fra hver av skolene på hvert bord.

Etter en innledning som rammet inn dagen, bli-kjent øvelser, fikk elevene utdelt ulike roller, og de startet arbeidet med å beskrive nåsituasjon og utvikle ideer, som gruppene skulle presentere for en jury på slutten av dagen. Helt til sist, ble det plukket ut 4 vinner-forslag som ble presentert kort for alle deltakerne. Vinnerne ble premiert med konsert billetter.

Innrammingen belyste temaer som mestring, tidsbruk på skjerm, mobbing, aldersgrense for nett, voksnes kunnskap om hva som skjer, Nordic Safe Cities undersøkelse og visjonen om at Bodø skal være en trygg by på nett.

Løsningene skulle bli vurdert ut fra følgende kriterier: At forslaget svarte på problemstillingen, at den var nyskapende, gjennomførbar, kunne presenteres tydelig og visuell visning.

Bilder fra Innocampen med ungdom 8.trinn



Forskerne gikk rundt under arbeidet, og gjorde notater fra dialogen i grupper med elever som hadde samtykket til deltakelse snakket. Videre gjennomførte vi korte intervju av 36 ungdommer. Dette ble gjort av å tilfeldig plukke ut de som hadde samtykket til en kort samtale i pausene. De fleste av de vi spurte sa ja til å delta. Vi trakk oss da til siden og bort fra de andre. Noen ganger fulgte andre ungdommer etter, men vi ba da om å få snakke avskjermet. Vi har ikke data som sier noe om hvem disse ungdommene vi snakket med er.

Mini-intervjuene varte fra 2 – 9 minutter, der de fleste varte mellom 3-4 minutter. Et av intervjuene var med 2 ungdommer, mens et annet med tre samtidig. De tok utgangspunkt i følgende spørsmål?

1. Hva skjer på sosiale medier?
2. Hva går under radaren til foreldrene?
3. Hva bør foreldre vite noe om?
4. Unge sier at de savner foreldre på nett: Hva er det de savner?
5. Hva er reaksjonsmåter fra foreldre som oppleves støttende?
6. Hva oppleves som inngripende?
7. Hva slags tiltak foreslår de unge?

Forskernes hovedinntrykk er at temaet engasjerte ungdommene. Videre at hjelpeskjemaene bidro til å strukturere samarbeidet. Noen elever og noen grupper var mer engasjert enn andre.

Oppsummering av intervjuene

Vi har tematisert svarene under følgende overskrifter: 1) Ungdommenes opplevelser og erfaringer med sosiale medier, 2) Tanker om foreldrenes engasjement i deres digitale liv, 3) Dialog og relasjon til foreldre, 4) Hvordan kan foreldre støtte de unge og 5) Andre ideer

I denne delen har vi vært opptatt av å løfte frem variasjoner i de unges beskrivelser, der uttalelsen fra en ungdom kan være vel så interessant som det mange sier.

Ungdommenes erfaringer med sosiale medier

Ungdommene forteller at de bruker sosiale medier til å **kommunisere med venner, få nye venner og til underholdning**, *“Det er egentlig bare kommunikasjon med andre. Det er oftest bare at jeg scroller eller snakker med venner. Ser på stories og sånt. Jeg chatter med venner og scroller på Instagram, for eksempel. Det er at man kan se korte klipp. Kanskje klipp som er ganske artig. Jeg er der hele tiden.”*

De vi snakket med, fortalte at de fikk tilgang til sosiale medier i ulike alder, der en fikk tilgang allerede når hun var syv.

Sosiale medier oppleves som en viktig arena for **sosial kontakt**, og viktig for å holde seg sosial: *“Man vil jo være inne i det sosiale. Man vil jo være inkludert. At det er så enkelt at man kan få tak i informasjon, og så er det så enkelt å snakke med venner, liksom. Også når man ikke har noe gjør, for eksempel når man ikke har noen fritidsaktiviteter, så kan man bli kjent med andre folk i verden bare liksom vite mer om alt, liksom.”*

Ungdommene har både **gode og dårlige erfaringer med sosiale medier**. Noen det beskriver hvordan det å kommunisere på sosiale medier ikke er så annerledes enn det å kommunisere i den virkelige verden: *“Det er jo litt sånn som på ekte da, du møter folk som er snille og folk som ikke er så snille.”* Flere sier at voksne tror det er verre enn det det er: *“Jeg har hørt mange voksne tro at det er masse ille ting de gjør til mobilen, og det er masse ille ting de ser på, og på TikTok og sånn. Sånn, og mamma har jo sagt sånn, ja det er folk som dreper seg der i video, men det er faktisk ikke det. Jeg har ikke fått opp det. Så jeg tror, folk tror egentlig det er mye verre enn det det egentlig er.”*

Mange forteller om **negative opplevelser**, og gir eksempler som handler om **mobbing, kommentarer, bilde-delning, krangler, rasistisk innhold, narkotika og vold og seksualitet**. De som ikke har opplevd det selv, forteller om at de kjenner noen som har opplevd

det. Første gang man ser noe nytt, vekker nysgjerrigheten, og så blir det en vane: *“Hvis det er første gang man ser det, så er man jo nysgjerrig, så man ser på det. Men jeg føler at etter man har sett det en gang, en to ganger, så bare blar jeg videre.”*

Mobbing er eksempelet som nevnes at de fleste, men der bare noen få av de vi snakket sa at de hadde erfaringer med dette selv. Dette beskrives som negativt, samtidig som noen er usikre på om mobbingen har noen effekt på de som blir mobbet. En tenker at de som mobber kanskje ikke tenker eller skjønner at det de gjør er så alvorlig. Forklaringer de unge gir på mobbing er at det han handle om at man er utrygg selv eller å posisjonere seg *“Å få en større posisjon i økosystemet. Jo høyere opp, jo mindre sjanse det er for at det skjer med dem”*. En av de unge er usikker på om det går an å gjøre noe: *“Det er så mange folk som har laget teammøter og skolemøter, men det går ikke an å stoppe det. Det er altfor mange folk som liker å bare plage andre. Det har ingen effekt på dem. Det er også mange foreldre som ikke bryr seg om det barnet gjør.”*

Flere beskriver at **bilde-delning** kan være negativt. Dette kan handle om at man blir spurt om å sende bilde eller at andre deler bilder av deg, og gir uttrykk for redsel for at bilder blir *“spredd overalt”*. En ser dette i sammenheng med **press** til å gjøre noe man ikke vil: *“Jeg har ikke opplevd det, men det er jo folk som blir mobba og presset til å gjøre ting som de ikke har lyst til. Som å betale penger eller sende bilder.”*

Flere opplever sosiale medier som en arena for **negative kommentarer** som når mange: *“Stygge kommentarer og at folk ikke er så greie med alle. Ja, og så blir det bare spredd videre og videre”,* der det virker enklere å si hatkommentarer på sosiale medier enn i virkeligheten. Kommentarer kan være anonyme og er ofte rettet mot utseende eller noe som er annerledes: *“Det er mye sånn at du vet at du kan bli kommentert for noe som er liksom annerledes. Hvis du ser litt sånn, ikke ut som en utseende som alle ser ut liksom, så er det ikke bra, det der er stygg liksom. Samtidig, det er jo mye bra også, sånn.”* / *“Jeg er jo veldig mye på TikTok. Og da går jeg ofte gjennom kommentarene. Jeg ser for eksempel en søt video av en jente som danser. Og så kommer det masse stygge kommentarer. De skal tøffe seg for hverandre. Ja, hvor hun var stygg og sånt. Det er ikke så veldig snilt. Det kan jo bare være kødd, men man kan jo ta det veldig personlig også. De er ofte anonyme.”*

Sosiale medier beskrives som en arena for **krangel**: *“Hvis det for eksempel har vært en krangel. Jeg kan ta en vennegruppe, som eksempel. Da kan jo alle bli påvirket. Alle kan blande seg oppi det. Men når det er en gruppe, så kommer alle til å blande seg inn i det.”*

Flere forteller om **rasistisk innhold**: *“Det er noen som kan være litt rasistiske. Det er en trend som går sånn at det bare skal være norske flagg på 17. mai. Men de sier det i en rasistisk måte.”*

Narkotika, er et annet eksempel som flere trekker frem, der de trekker frem at sosiale medier lettere gjør at mange blir eksponert for salg: *“Det er iallfall folk som selger det på Snapchat. Fordi de legger det ut på Story, at de selger.”*, og også får høre fortellinger om bruk av narkotika, som kan handle om *“... alt fra hvem som har brukt, hvem som ikke har brukt, hvem som har fått forslag om det. Alle snakker om det. Det går fra det ene øre til det andre.”*

Noen gir eksempler på å bli eksponert for **vold og seksualitet**: *“Jeg kan se noen videoer som ikke egna seg til å være på sosiale medier. Det kan være alt fra seksuelt til vold.”*

Ungdommene forteller om hva de gjør for å **beskytte seg selv**: Dette kan være å bruke vett, legge bort mobilen, eller å forsøke å påvirke algoritmene gjennom filter eller å ignorere uønsket innhold: *“Jeg har passet på at algoritmene mine ikke gir meg ubehagelige ting som jeg ikke liker å se på eller ikke følger med på. Når du scroller da, så ser du bare på de videoene som får interesse på deg, i stedet for å fortsette å se eller like de videoene som jeg ikke har interesse for.”*

Tanker om foreldrenes engasjement i deres digitale liv

De fleste av de unge vi snakket med opplever **foreldrene er interessert i deres digitale liv** og følger med, men at mange foreldre ikke kan nok om temaet: *“Jeg tenker at mine foreldre er jo ganske interesserte i hvordan jeg har det og hvem jeg er sammen med på nettet. Men de kan ikke så mye om det” / “Det er jo litt forskjellig hva foreldrene vet.”*

Noen forteller at foreldrene følger med gjennom å være venn med dem på sosiale medier, eller gjennom kontrollfunksjoner på egen telefon: *“Jeg tror hun har det meste egentlig. Hun kan gå inn på sin egen mobil og bare se hva er inne”*. Noen går inn på de unges telefon med jevne mellomrom, mens to forteller at foreldrene godkjenner alt den unge legger ut: *“De har et ganske bra innsyn i hva jeg gjør og bruker og sender ut. Hver gang jeg kanskje skal legge ut noe, så ser de først gjennom. Og det synes jeg er helt greit at de ser gjennom det, så at det ikke er noe upassende, så at noe de ikke vil skal sendes ut.”* Og så er det noen som ikke vet helt: *“Jeg er usikker på om de har passord til telefonen, men jeg tror de har passord til alle kontoene der.”*

En “...synes det er veldig bra at vi har et så åpent forhold. At de kan se hva jeg driver på med, og at det ikke er noe upassende” , mens en annen sier at foreldrene ikke spør så ofte: “Jeg tror de egentlig stoler nesten på meg, for jeg er jo ikke så mye kødd eller tull.” To av de unge forteller om at de har strenge foreldre, som påvirker bruken: “Foreldrene mine er litt stenge på det, men jeg hadde ikke gjort det, uansett. De har litt strenge regler på sosiale medier. Jeg fikk ikke Snapchat eller TikTok før jeg var 12.” / “Jeg har litt strenge foreldre, så er ikke så mye på veldig masse, men jeg snapper litt og har kontroll overalt.”

En mener at det foreldrene gjør ikke alltid er nok: “For de vet ikke så mye. Og så må de ta tak i det. For noen ganger sier de jo bare sånn, du kommer alltid til å få kommentarer, det går fint, liksom. Men de må jo kanskje gjøre noe med det, enn å bare si at det går fint. Vi gjør jo noe med det noen ganger, men kanskje ikke det er nok, og vi bare gjør noe.”

Relasjon og dialog med foreldre

De unge forteller at det er mye som skjer mellom ungdom som **foreldrene ikke vet**, og også **flere temaer de ikke snakker med foreldrene om**. Temaer som nevnes av flere er det som handler om narkotika, som “er mer mellom oss” og mobbing, utpressing og utestenging, som beskrives som noe som foreldre ikke ser, men som flere snakker med foreldre om: “Det er jo for det meste mobbing som foreldrene ikke ser, og det er jo derfor det ikke blir gjort noe mer. Ellers så er det jo sånn, barna forteller jo til foreldrene, hvis de er tør det, så skal de fortelle hva de gjør på internettet. Men hvis de gjør noe dumt, så er det ikke så mange som tør å si fra til foreldrene sine hva de gjør.” Utestenging kan være vanskelig å oppdage: “Og så merker de det hvis de ikke blir lagt til ei gruppe, og så blir de utestengt”.

Noen **snakker med foreldrene** om det som skjer på nett: “Jeg sier ganske mye til foreldrene mine om hva som skjer på sosiale medier, så jeg føler at jeg kan snakke med dem.” Foreldrene bidrar da med emosjonell støtte, råd og veiledning eller som samtalepartner: “Noen barn vet jo ikke hva sosiale medier kan gjøre med livet ditt. Fremtiden din. Og gi den personen tips om å ikke sende nakenbilder, og det kan spilles, og sånn. Sånne ting.” / “Hvis det var noe dumt, så sa jeg det til dem. Så hjalp de meg med det. Hvis jeg lurte på noe, så spurte jeg om det. - Hvorfor sa de det? Tror du det er noe galt med meg?” / “Vi snakker mye om å være kritisk og tenke på hva som er ekte og uekte.”

Noen **snakker ikke med foreldrene** “Jeg tør på en måte ikke å si det til foreldrene mine, for vi er ikke så close som andre. Vi er heilt forskjellige personer, og då blir det litt vanskelig å si”.

Noen velger også å **skjule ting for foreldrene**: “Man er ganske god på å skjule det. Man sier at det går bra, men kanskje det ikke gjør det. Man tror at man har gjort noe galt sjøl. Eller at man bare er for redd for å snakke med dem. Eller man føler at de ikke forstår det helt.”

Noen opplever **foreldrene tar initiativ til å snakke** om det som skjer på nett, eller det den unge gjør på nett: “Det starter med at mamma spør om hun kan gå gjennom litt hva jeg har sett på.”/ “Hvis de har mistanke om at jeg har gjort noe som jeg ikke burde ha gjort, så spør de meg. Det er ikke sånn at jeg går åpent til dem.”

De unge har **ulike meninger om hvor tett på foreldrene bør være** og hvor inngripende oppfølgingen og kontrollen skal være. For de av de unge som ønsker foreldrene tettere på, er de fleste opptatt av dialog fremfor kontroll: “Men det er jo bedre for oss å komme til de først.” Noen mener at foreldrene burde kunne gå inn på og se på det de gjør på telefonen eller “...ha brukersystemer som passer på både skjermtid og hvor mye de kan være på den og de appene.”

Noen ønsker å holde foreldrene på avstand, der grunnene til dette handler om å **beskytte ungdoms sosiale sone** fra innsyn fra foreldrene “Sosiale medier handler sånn om oss. Og foreldrene trenger ikke vite absolutt det. Det er bedre at vi klarer å dele selv. De skal ikke prøve å snoke inn i” / “Hvis det skulle ha blitt at det hadde blitt sånn [at foreldrene var på sosiale medier], så hadde det vært veldig ukomfortabelt. Mamma og pappa har en helt forskjellig livsstil, så da hadde det vært veldig ukomfortabelt hvis mamma og pappa hadde skjont alt vi snakket om og sånt.”. Det handler også om å være en som vennene kan stole på:

“Det er også slik at de tør ikke å si ifra videre for at det skal skje noe dårlig. Jeg tror at vi ikke vil at foreldrene våre skal tenke det verste om våre venner og sånn. Og vanligvis så har de en grunn til det. Mange gjør det for å bare for å gjøre det, men det er mange som har sin egen grunn. Da er betegna som snitch, men da kommer ikke de vennene til å stole på deg. Man må kunne stole på vennene sine. Hvis du snitcha, så vil liksom ingen stole på deg lengre.”

For mange av de vi snakket med handler det også om å hegne om **egget eller andre privatliv**:

“Jeg kan jo noen ganger si, nei, ikke gå og se at TikTok brukeren min, og sånt. Man kan jo bli litt sur hvis de tar telefonen din og skal gå og se gjennom meldingene. Det skjedde med meg da jeg var liten, at mamma tok bare telefonen og gikk gjennom. Og det er sikkert derfor jeg ikke

føler at jeg kan snakke med henne så mye. For jeg tror ofte at jeg bare har gjort ting selv. Jeg vil ikke at hun skal gå gjennom alle meldingene mine. For det er liksom privatlivet.”

De unge forteller om strategier for **å beskytte seg**: *“Jeg bruker å si til vennene mine at hvis det er noe privat, så bør de sende meldinger, og så slette det etterpå.”*

Hva kan foreldre gjøre for støtte de unge

De unge gir uttrykk for at foreldrenes engasjement er viktig for at de skal føle seg **trygge**: *“Det er viktig at man føler seg trygg, sånn at man kan si til dem at man får noen meldinger. Jeg synes det burde være sånn at foreldrene vet litt mer om sosiale medier. Jeg synes foreldrene også burde spørre ungene litt mer oftere om sånn, går det bra og sånt, og spørre litt mer om det, for da blir det på en måte, man føler det blir tryggere med det. At man føler man kan snakke med de om det, hvis det skjer noe.”*

Flere av de unge savner **at foreldrene engasjerer** seg mer i det de unge gjør på nett gjennom å **være mer på nettet og passe på hva de gjør**. *“Jeg synes kanskje de burde være litt mer oppmerksomme på hva barna deres gjør på nettet og på sosiale medier. Så de kan liksom følge med på det.”* En ønsker *“... at foreldrene tar mer ansvar, liksom tar mer kontroll”*, mens en annen sier det slik: *“Jeg synes det burde være sånn at foreldrene vet litt mer om sosiale medier, og spørre ungene deres litt mer oftere om sånn, går det bra og sånt, og spørre litt mer om det. For da blir det på en måte, man føler det blir tryggere med det. At man føler man kan snakke med de om det, hvis det skjer noe.”*

Særlig er det viktig at foreldrene følger med på om deres egne barn gjør noe som ikke er greit: *“De burde vite hva ungene gjør på sosiale medier hvis de er med på å skape uro”*. Mange av de unge ønsket at foreldrene skulle **snakke med dem**: *“Det jeg kanskje anbefaler voksne er å sette seg ned med barnet sitt og snakke om sosiale medier.”* Og *“...dersom de lurte på om noe har skjedd, Ja, hvis de får høre om situasjoner at noen blir mobba på nett, har det dårlig på nett, så kan de jo gripe inn, snakke med noen, spørre om de har det bra.”* En av de unge mener at foreldrene bedre kan **veilede de unge**, hvis de har bedre innsikt i hva som skjer: *“For eksempel i gruppa, sånn at det blir sendt noen ting der, så kan de si at dere burde holde dere litt unna sånne her ting, og hvis det blir sendt noen ting, ikke la det påvirke dere til at dere gjør sånt.”*

Flere mener at foreldrene trenger **mer kunnskap om nettet, sosiale medier og hva de unge møter på nettet**: *“De kan jo kanskje laste ned ting og se hva det er ungen min får opp”. / “De*

burde bruke det sjøl, slik at du burde bruke sosiale medier sjøl.” Foreldrene “...kan sette seg mer inn i det vi bruker ganske mye tid på skola på”. Dette mener de unge er viktig, både for å kunne oppdage og forstå hva som skjer, men også for å kunne veilede.

En annen ting foreldre kan gjøre, er å sørge for **at barna har det bra**: *“Mobbing kommer jo vanligvis fra unger som ikke har det bra hjemme. Så jeg tenkte at løsningen er å la unger ha det bra hjemme. La de ha motivasjon fra foreldrene og ikke få dem til å mobbe. Grunnlaget er jo vanligvis at de har det dårlig hjemme, og derfor tar de det dårlig på hverandre.”*

Andre ideer

De unge har også andre forslag til hva som kan gjøres for å skape en tryggere hverdag på nett. Flere er opptatt av å stramme inn **aldergrenser**. Noen ønsker **flere filter**: *“Jeg synes de burde gjøre det på alle hatkommentarer. Sann, for da blir det sann, bare snille kommentarer. For at hvis du ikke har noe positiv å si, så burde du bare holde inne i det, liksom.”* En annen foreslår flere **styrende algoritmer**, *“slik at man ikke fikk opp sånne skumle ting, og at hvis folk prøvde å lure, så ble det liksom tatt.”* En foreslår at de ulike **appene snakker sammen**: *“Hvis noen har gjort noe dårlig på nett, så burde det være sann at på andre apper får de en advarsel hvis du gjør noe dårlig, så blir det tatt av med en gang.”*

Noen er opptatt av **hva de unge kan gjøre selv**: *“Og hvis noen er frekk, så burde de bare blokke de.”* Det kan også være støttende å ha **gode venner**: *“Også vennene mine, det har vært litt sann opp og ned i det siste. Jeg hadde noen dårlige venner, som jeg syntes ikke var bra. Men nå har jeg iallfall bedre venner, så jeg sier jo mer til dem nå.”*

Flere er opptatt av **hva skolen kan gjøre**, og beskriver viktigheten av at man snakker om det på skolen med elevene og **foreldremøter**, om *“...hva som er greit å gjøre på nettet, og hva som ikke er ok,... hva som skjer og hva man ikke burde.”* Videre er noen opptatt av **samarbeidet i klassen**: *“I vår klasse har vi ganske godt samarbeid. Vi har ikke sann at vi er stygge eller slemme med hverandre.”*

En av elevene har foreldre fra utlandet, og mener at skolen kanskje må bidra til at foreldre som ikke kan så mye om sosiale medier får lære mer om dette: *“Noen foreldre er veldig kjent med sosiale medier, men jeg er jo fra en utlandsfamilie. Så då er det ganske normalt at min mamma og pappa ikke vet så mye om teknologi og sosiale media. Men jeg tror for å gjøre det litt bedre, så kanskje vi kan snakke litt mer om det til de eldre. Til både de som er oppvokst her i Norge, og til de som har kommet til Norge. Fordi alle unge gjør noe på sosialt medier.”*

Ideer og tanker om hva man kan gjøre for at det skal bli tryggere på nett

Målet med innovasjonscampen var å få ungdommenes ideer til hvordan man kan gjøre det tryggere for unge på nett. Under følger en kategorisering av ungdommenes ønsker og ideer, basert på notater fra forskernes observasjoner av gruppearbeidet og fra presentasjon av ideer til juryen. Dette presenteres under følgende kategorier: Mer kunnskap, overvåking, regulering og straff, begrense tilgang og skjerming, mer oppmerksomme foreldre, andre aktiviteter og fjerning av årsaker til mobbing. Kulepunktene er sitater vi har notert fra elevene.

Mer kunnskap

- Vi bør ha åpne kurs for foreldre
- Vi bør lære mer om sosiale medier på skolen, og snakke oftere om det som skjer på nett.
- At vi lærer mer å fortelle mer om ikke å dele ting, informasjon på nettet og heller ikke deler posisjonen din.
- En app som kan gi råd til hvordan man skal håndtere ulike situasjoner som skjer på nett.
- Lage noen apper som kan hjelpe foreldrene til å få mer info.

Overvåking og begrensnig

- At det kommer opp varsel på telefon hvis du gjør noe du ikke har lov til
- Hvis jeg skriver for eksempel «Ingen innvandrere i Norge» på Facebook, og så har man også Instagram - konto. Da kan man bli utestengt begge steder.
- Vi kan ha en chip i alle elektriske enheter. Hvis du sender noe stygt, fanger appen opp dette. Så kan man samarbeide med politiet. Politiet innkaller de som sier stygge ting til samtale. Dette skal gjøre at mobbing stopper. Dette må være påkrevd av de som produserer de ulike enhetene.
- Vi foreslår en automatisk tidsbegrensning for de som kommer med hatkommentarer på sosiale medier. Den kan fange opp slemme ord og kommentarer slik at de blir slettet. Og hvis noen skriver stygge ord så får den som skriver en tidsbegrensning på muligheten for å bruke den sosiale medier. For vi vil ikke at det skal være mobbing på sosiale medier.

- Vi foreslår en app om trygghet og sikkerhet. Appen kan blokkere kommentarer. Den kan også kobles til andre sosiale medier. Den skal blokkere hatefulle kommentarer. Og på denne måten kan vi løse hatkommentarer mot minoriteter.
- Vi foreslår en “delete it app” som sletter hat og slemme kommentarer. Første gang får du en advarsel og det samme andre gang med en tredje gang blir du blokkert fra sosiale medier. Hvorfor er dette bra? Jo det får folk til å føle seg trygge at de ikke føler press og at man kan få et nytt syn på seg selv.
- Vi foreslår tryggere surfing en trygg måte å være på nett sammen kan vi gjøre nettet til et bedre sted for andre. Vår ide er KI innebygd app som gjenkjenner deg om det er ukjente personer så kan du ikke ta bilde og sende videre da vil den gjenkjenne deg dette kan også utvides til ord
- Vi foreslår «blocked» en app for et sikrere online samfunn hovedmålet er å skape trygghet og hvor foreldre kan bidra til å skjerme barn. Mange unge gruer seg til å åpne sosiale medier. Vi må ha et program på telefon som registrerer alt som blir gjort. Jeg vil ha kontroll over det som kommer. Hvis jeg bare kunne hatt bekreftelse på denne tryggheten.
- Foreldre skjønner ikke hvordan de skal kontrollere om mange vet ikke hva de unge gjør på nett. Så hvis vi kunne finne en måte hvor foreldre kunne se hva ung hva barna for eksempel ser på tiktok og så når de for eksempel blir 16 17 år vil de ha mer kontroll selv. Da er det viktig at man kan stole på hverandre.

Regulering og straff

- For at det skal bli mindre mobbing må vi ha strengere aldersgrenser. Man må vise id eller pass og at ingen er under den lovlige alderen for å kunne få tilgang til sosiale medier. På den måten får vi mer modne folk på de sosiale mediene. Noen foreldre bryr seg ikke om at barna er på nett men de som er under 13 år de forstår ikke så mye
- Strengere straffer for å bryte loven hvis man gjør noe ulovlig

Begrense tilgang og skjerming

- Å skjerme folk fra nettet
- Vi bør ha mobilhotell på skolen, da blir vi mer sosiale. Vi bør ha egne timer for å snakke om det som skjer på nettet.

- Vi ønsker at Bodøs ungdomsskoler skal være mobilfrie soner.

Mer oppmerksomme foreldre

- At foreldre er mer oppmerksomme på sosiale medier og hva som skjer der. At de snakker mer om det og følger mere med på det.

Andre aktiviteter

- Vi bør ha oftere ungdomsklubb. Men det bør være lov å ha med telefon. Der kan man få mat spille spill, ha ulike artister, kunne kjøpe ting. Ungdomsklubber bør også være flere steder.
- Vi ønsker et ungdomshus som er mobilfri sone. Alle skal ha mulighet til å være der. Det skal være gratis og underholdende det skal være mer mobilfri det vil si en sosial arena. Det skal være gratis slik at de som ikke har så mye penger for eksempel flyktninger også kan komme. Og at alle ikke sitter på mobil. På denne måten blir det inkluderende gjennom at det er gratis.
- Vi foreslår ungdomsklubb hvor unge kan bli kjent med andre unge folk. Mange av de som mobber kjeder seg i flere dager har ikke en klubb og vi trenger flere. Kanskje flere enn 2 3 i byen særlig for syvende til 10. klasse det skal være styrt av voksne med kiosk. Og et hovedsted, men hvor det er litt større plass. Og så må det være mobilselskap som man får snakket med alle folk.

Å fjerne årsaker til mobbing

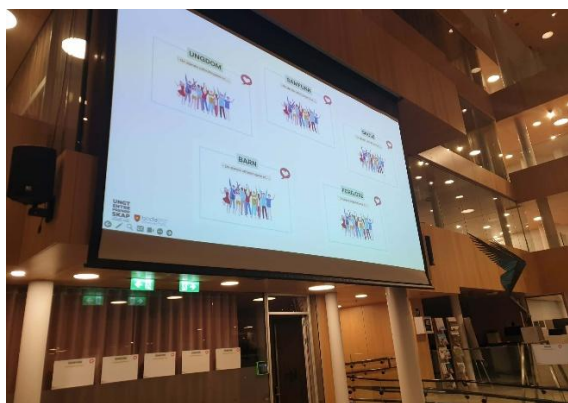
- Vi foreslår gratis tannlegehjelp. Da blir de som har stygge tenner mobbet mindre av medelever. Derfor er det viktig med gratis tannhelse fra null til 18 år. Det blir mindre mobbing av dem. Dette handler om at man ikke har råd til ulike ting. Vi vil bidra til å utjevne forskjeller som kan føre til mobbing.

Deltakende observasjon Foreldreworkshop – Foreldrekraft på nett

Bodø kommune valgte også underveis i prosjektet å invitere foreldre til en workshop i regi av Ungt Entreprenørskap hvor ungdommer var medarrangører til workshopen. Det kom ca. 30 foreldre. Foreldrene ble deretter delt inn i grupper og skulle diskutere og skrive på plansjer som hang på veggene hva de tenkte var de største utfordringene ulike aktører står ovenfor på nett. Det var delt inn mellom foreldre, ungdom, barn, skole og samfunn, og foreldrene valgte selv

hva slags gruppe de var mest opptatte av som de startet med. Alle foreldrene måtte imidlertid innom de ulike postene under workshopen. Utfordringene som ble nevnt for barn og unge var alt fra utenforskap til press, vold og trusler, skjermtid, tap av nattesøvn, tøft språkbruk, mobbing og psykisk helse. For de minste barna ble det også nevnt utfordringer med at de tidlig får se for skumle ting på nettet. Når det gjaldt de foresatte ble utfordringer som grensesetting, kunnskap, interesse, manglende oversikt m.m. trukket fram. For skolen ble det satt fokus på mobbing, at barn og unge ikke lengre leser bøker, og lite søvn og dermed dårlig konsentrasjon. For samfunnet pekte de foresatte på utfordringer knyttet til utenforskap og rekruttering til kriminalitet, dårligere sosiale ferdigheter, nettrull, svakere leseferdigheter, mangel på evne til å kjede seg, algoritmer og overvåking. I tillegg ble det poengtert at sosiale medier er en tidstyv. Etter å ha diskutert utfordringene, skulle alle gruppene deretter forsøke komme opp med løsninger. Gruppene var engasjerte og diskusjonen og samtalen gled lett på alle gruppene. Gruppene hadde en ungdom som fasiliterte dialogen, i tillegg til at både prosjektleder i kommunen og Ungt entreprenørskap var til stede. Også ungdommene kom med forslag til løsning, deriblant et brettspill som barn og voksne kunne spille sammen hvor det som skjer på nett kunne være tema.

Bilder fra workshop: Foreldrekraft på nett



Workshopen var en suksess og alle foreldre som var til stede mente det hadde vært nyttig og ønsket bare at flere foreldre hadde vært til stede eller at dette kunne gjøres på den enkelte skole eller klassetrinn.

Annet:

Prosjektleder har også vært deltakende observatør på møter underveis i prosjektgruppen og deriblant deltatt på felles møte med de andre Nordic Safe City byene i Oslo i mai 2025, samt noen møter i forbindelse med opprettelse av et digitalt team i Bodø kommune og dialog med andre kommuner og Nordic Safe Cities i den forbindelse. Oppsummering og refleksjon fra disse delene vil bli lagt fram i delrapport 2.

Oppsummering og hovedtrekk på tvers

Som gjennomgangen viser er det et omfattende materiale vi som forskere har hatt tilgang til og fordypet oss i både med bruk av kvantitative og kvalitative metoder. Samlet sett, tegner materialet et sammensatt bilde av barn og unges digitale liv og av foreldrerollen i den forbindelse. Nedenfor følger en samlet oppsummering av hovedfunn og mønstre på tvers av de ulike datakildene, med mål om å gi et helhetlig kunnskapsgrunnlag som Bodø kommune kan ta med seg inn i det videre arbeidet med «Trygg Digital by Bodø».

Et overordnet funn i materialet er at **barns og unges digitale hverdager i Bodø må forstås som komplekse og tett vevd inn i deres sosiale liv**. Digitale plattformer er ikke et tillegg til, men en integrert del av barn og unges samhandling, identitetsarbeid og tilhørighet. Skillet mellom det digitale og det fysiske livet synes derfor i stor grad å være oppløst for barn og unge. Digitale arenaer fungerer ikke som separate rom, men som en forlengelse av og forutsetning for samhandling, relasjonsbygging og deltakelse også i fysiske fellesskap. Hendelser på nett får direkte konsekvenser for barn og unges hverdagsliv offline, samtidig som erfaringer, konflikter og relasjoner fra skole, fritidsarenaer og nærmiljø tas med inn i digitale rom.

I tillegg representerer det digitale rommet betydelige utfordringer knyttet til ulike former for risiko, uoversiktighet, og uklare rammer og forventninger for ansvar, begrensninger, og oppfølging. Dette påvirker hverdagen både til barn og unge, men også de foresatte, foreldreskapet og relasjonene mellom barna og de voksne.

Et viktig funn i den forbindelse er at **bruken av digitale plattformer starter tidlig og øker raskt med alder**, og at en stor andel barn får tilgang til sosiale medier før gjeldende aldersgrenser. Dette bekreftes både av foresatte og av ungdommene selv. Aldersgrenser oppleves i praksis som fleksible og situasjonsavhengige, ofte begrunnet i hensyn til sosial deltakelse og frykt for utenforskap. **Dette peker på et tydelig sprik mellom reglene myndighetene og plattformene har satt og hvordan disse i realiteten praktiseres i**

foreldregruppen. Selv om noen foresatte forteller om at de klarte bli enige om felles regler for akkurat sin klasse, forteller de fleste at de opplever press på å gi tilgang tidligere, fordi «alle andre har tilgang» og de ønsker ikke at barnet deres skal bli holdt utenfor. Dette samsvarer også med funn Medietilsynet har gjort (Medietilsynet, 2025).

Materialet viser videre at **foreldrene i stor grad ønsker å ta ansvar og viser engasjement for barnas digitale liv**, og de fleste mener selv at de har relativt god oversikt, særlig i barnets yngre skolealder. Samtidig ser vi en klar tendens til at **opplevd oversikt og faktisk reguleringskapasitet svekkes etter hvert som barna blir eldre**, spesielt ved overgangen til ungdomsskolen. Foreldrekontroll, tekniske reguleringsverktøy og direkte innsyn brukes i betydelig mindre grad på 8. trinn enn på 5. trinn, samtidig som både tidsbruk, plattformmangfold og kompleksiteten i barnas digitale omgang øker.

På tvers av datakilder fremtrer det også et **tydelig gap mellom foreldres og ungdommers opplevelser**. Mens foresatte ofte vurderer negative hendelser på nett som relativt sjeldne, rapporterer ungdommene selv om langt hyppigere eksponering for problematisk innhold, inkludert kroppspress, hatytringer, vold, narkotikarelaterte narrativer og ekstremt innhold. Flere ungdommer beskriver også at de håndterer slike erfaringer alene, uten nødvendigvis å involvere foresatte. Dette indikerer at en del av det som skjer i unges digitale liv forblir utenfor voksnes synsfelt, til tross for foreldres intensjon om å følge med.

Et konsistent funn er at **dialog fremheves som viktigere enn kontroll**, både av foresatte og ungdom. Ungdommene uttrykker et tydelig behov for trygge voksne som er interesserte, tilgjengelige og kunnskapsrike, men samtidig respektfulle for privatliv, sosiale grenser og ungdommens egne relasjoner. Kontrolltiltak som oppleves som overvåkende eller ubegrunnede kan bidra til at unge skjuler aktiviteter snarere enn å dele. Samtidig etterlyser mange unge at voksne faktisk griper inn når grenser overskrides, og at de ikke bare bagatelliserer eller normaliserer alvorlige hendelser.

Materialet viser også **kjønnsforskjeller i både eksponering og praksis**. Jenter og gutter rapporteres utsatt for ulike typer innhold og risikoer, og foreldre regulerer i noen grad gutters og jenters digitale handlingsrom ulikt. **Mens jentene er mer utsatt for negativt innhold som er knyttet til kroppspress, selvskading/selvskade og seksualisert innhold, er guttene mer eksponert for volds- og kriminalitetsorientert innhold.** Guttene ser også ut til å få tilgang til digitale plattformer både tidligere og på et større antall plattformer enn jenter. Dette

indikerer at digital sårbarhet og risiko ikke er jevnt fordelt, men må forstås i lys av kjønnede normer, forventninger og praksiser.

Videre peker funnene på **sosiale ulikheter i foreldrenes forutsetninger for digital oppfølging**. Utvalget i denne studien er overrepresentert av foreldre med høyere utdanning og inntekt, som også i stor grad rapporterer høy bevissthet og engasjement. Samtidig gir materialet grunnlag for å anta at utfordringene ikke er mindre blant ressurssterke foreldre – snarere fremstår det digitale foreldreskapet som krevende også her. Det er derfor rimelig å anta at familier med færre ressurser kan stå overfor tilsvarende eller større utfordringer, uten nødvendigvis å ha samme tilgang på informasjon, støtte og nettverk.

Et annet sentralt inntrykk er at **foreldre etterspør mer samordnet, tydelig og tilgjengelig informasjon**. Som nevnt ovenfor, opplever foreldre at barnas digitale liv blir stadig mer omfattende, med mer skjermtid, flere plattformer og flere situasjoner som kan være krevende å følge med på. I dag er det først og fremst familie, venner og eget nettverk mange foreldre henvender seg til når de trenger råd eller informasjon. Samtidig uttrykkes det et tydelig ønske om mer støtte, veiledning og tydelige rammer fra skolen, kommunen og nasjonale myndigheter, slik at foreldre ikke står alene i møte med barnas digitale hverdag. Det poengteres også at informasjonsflyten i dag oppleves som fragmentert og tilfeldig, og flere foresatte føler at eksisterende kunnskap, advarsler og tiltak ikke alltid når ut – eller når dem som har størst behov.

Sist, men ikke minst, viser studien at **barns og unges digitale oppvekst må forstås som et felles samfunnsanliggende, der ansvar, kunnskap og forebygging ikke kan plasseres ensidig hos den enkelte familie**. Funnene peker på behovet for bedre sammenheng mellom hjem, skole, kommune og både nasjonale og lokale aktører, samt for tiltak som ivaretar både barns rett til medvirkning og foreldres behov for støtte i en digital hverdag preget av rask endring og høy kompleksitet. Materialet viser imidlertid at voksne i større grad enn barn og unge forholder seg til det digitale og det fysiske som adskilte arenaer. For barn og unge oppleves dette skillet som lite meningsfullt, ettersom digitale erfaringer har direkte betydning for trivsel, relasjoner og hverdagsliv i fysiske sammenhenger. Når denne sammenhengen ikke fanges opp i hjem, skole eller andre oppvekstarenaer, risikerer belastninger som oppstår digitalt å forbli uadressert eller undervurdert. Dette er helt i tråd med utfordringene som også ligger til grunn for regjeringens NOU-rapport *Trygg oppvekst i et digitalt samfunn* (Barne- og familiedepartementet, 2025), og *Rett på nett*-rapporten (Barne- og familiedepartementet, 2021).

Begge rapportene peker på at barn ikke bare bør forstås som brukere av digitale tjenester, men som rettighetshavere med krav på beskyttelse, deltakelse og medvirkning også i digitale rom. Rapportene problematiserer i den forbindelse særlig hvordan ansvaret for barns digitale trygghet i praksis i stor grad har blitt lagt på barn og foreldre, til tross for at rammene for barnas digitale liv i stor grad formes av strukturelle forhold, kommersielle aktører og teknologiske systemer. Dette dokumenteres også i vår studie hvor foreldre uttrykker både ansvarsfølelse og engasjement, men samtidig opplever manglende handlingsrom, begrenset oversikt og utilstrekkelig støtte i møte med en stadig mer kompleks digital hverdag. I tillegg viser materialet at voksne i større grad enn barn og unge forholder seg til det digitale og det fysiske som adskilte arenaer, mens barn og unge selv opplever disse som tett sammenvevd. Når denne sammenhengen ikke fanges opp i oppvekstmiljøene, risikerer belastninger som oppstår digitalt å forbli uadressert. Dette understreker **behovet for en helhetlig tilnærming der digital kompetanse, forebygging og demokratisk, så vel som sosial beredskap inngår i Bodø kommunes arbeid med oppvekst, kriminalitetsforebygging, bekjempelse av ekstremisme og terror, samt ungdomsarbeid og samfunnssikkerhet i bredere forstand.**

Oppmerksomhetspunkter og mulighetsrom for videre arbeid

Basert på resultatene kan man trekke frem noen spørsmål som fremstår som kritiske og som kommunen særlig bør vie oppmerksomhet fremover:

- 1) Hvordan kan kommunen og skolene styrke sin rolle som støttespiller og aktør overfor foreldrene i deres utøvelse av digitalt foreldreskap?
- 2) Hvordan kan foreldre være en støttespiller for de unge også i deres digitale liv?
- 3) Hva slags kompetanse og kunnskap trenger foreldrene for å utøve godt digitalt foreldreskap?
- 4) Hvordan håndtere dilemmaer knyttet til ungdoms deltakelse på sosiale medier og mulige risikoer de kan utsettes for, opp mot faren for utenforskap?
- 5) Hvordan kan arbeidet med digitalt foreldreskap inngå i kommunens helhetlige forebyggende arbeid rettet mot barn og unge?

Basert på en tverrgående analyse av materialet, kan man lese ut noen mulige svar på disse spørsmålene:

1) Hvordan kan kommunen og skolene styrke sin rolle som støttespiller og aktør overfor foreldrene i deres utøvelse av digitalt foreldreskap?

- *Systematisk foreldrestøtte i skolen:* Skolen kan styrke sin rolle ved å gjøre digitalt foreldreskap til en fast og strukturert del av foreldresamarbeidet, særlig gjennom foreldremøter og dialog om barns digitale hverdagsliv.
- *Tydeligere kommunal samordning:* Kommunen kan bidra ved å koordinere og synliggjøre eksisterende tilbud, slik at foreldre vet hvor de kan få råd, støtte og oppdatert kunnskap.
- *Kompetanseheving for foreldre og ansatte:* Rapporten viser behov for lavterskel opplæring og veiledning som gir foreldre, lærere og andre fagpersoner trygghet i møte med digitale utfordringer.
- *Fokus på dialog framfor kontroll:* Kommunen og skolene kan støtte foreldre i å utvikle dialogbaserte strategier som fremmer tillit, fremfor overvåking og regulering.

- *Felles normdanning i foreldregrupper:* Ved å legge til rette for felles samtaler kan kommunen og skolene redusere presset på enkeltforeldre og bidra til mer like rammer for barn og unge.
- *Inkludering av ungdommens perspektiv:* Ungdommens erfaringer og stemmer bør brukes aktivt for å styrke foreldres forståelse og forbedre samspillet mellom hjem, skole og kommune.

2) Hvordan kan foreldre være en støttespiller for de unge i deres digitale sosiale liv?

- *Være aktivt til stede i barnas digitale liv:* Foreldre kan være støttespillere ved å vise nysgjerrighet for hvilke plattformer, spill og sosiale arenaer barna bruker, og gjøre det naturlig å snakke om opplevelser på nett.
- *Skape trygg dialog om digitale erfaringer:* Rapporten peker på at ungdom opplever støtte når foreldre legger til rette for åpne samtaler om både positive og vanskelige digitale hendelser, uten frykt for straff eller overreaksjoner.
- *Balansere grenser og tillit på nett:* Foreldre kan støtte ungdom ved å sette tydelige, forklarte og aldersadekvate rammer for skjermbruk og sosiale medier, samtidig som de viser tillit og respekt for ungdommens privatliv.
- *Hjelpe ungdom å håndtere digitalt press:* Foreldre kan gjennom aktivt engasjement og kunnskap om de digitale plattformene og mulige farer barna kan utsettes for være viktige støttespillere i møte med gruppepress, kroppspress, konflikt og utenforskap som oppstår eller forsterkes i digitale kanaler, samt bidra til å forhindre at barn og unge havner inn i negative og potensielt skadelige miljø på nettet.
- *Anerkjenne ungdommens digitale kompetanse:* Når foreldre viser respekt for ungdommens kunnskap og erfaringer på nett, styrkes både relasjonen og muligheten for veiledning i krevende situasjoner.
- *Søke støtte og kunnskap sammen med andre voksne:* Digitalt foreldreskap styrkes når foreldre samarbeider med skole, andre foreldre og kommunale aktører, slik at ansvar, normer og forventninger ikke blir et individuelt prosjekt.

3) Hva slags kompetanse trenger foreldrene for å utøve godt digitalt foreldreskap?

- *Grunnleggende digital forståelse:* Foreldre trenger innsikt i digitale plattformer, sosiale medier, spill og algoritmer for å kunne forstå rammene for barn og unges digitale liv.

- *Relasjons- og kommunikasjonskompetanse:* Rapporten viser at godt digitalt foreldreskap forutsetter evne til å føre åpne, tillitsbaserte samtaler om nettbruk, opplevelser og utfordringer.
- *Kompetanse i grensesetting og veiledning:* Foreldre trenger kunnskap om hvordan de kan sette tydelige, aldersadekvate rammer på en måte som støtter selvstendighet og trygghet, fremfor kontroll.
- *Forståelse for digitale risikofaktorer:* Dette inkluderer kunnskap om digitalt press, kroppsidealer, mobbing, seksualisert og voldsforherligende innhold, samt kunnskap om hvordan kriminelle og ekstremistiske miljøer rekrutterer og utnytter sårbare unge – og hvordan slike utfordringer kan håndteres konstruktivt.
- *Evne til refleksjon og tilpasning:* Godt digitalt foreldreskap krever at foreldre kontinuerlig justerer praksis etter barnets alder, modenhet og digitale erfaringer.
- *Kunnskap om støtteapparat og samarbeid:* Foreldre trenger kompetanse til å vite når og hvordan de kan involvere skole, kommune og andre voksne ressurser, slik at ansvaret ikke bæres alene.

4) Hvordan håndtere dilemmaer knyttet til ungdoms deltakelse på sosiale medier og mulige risikoer de kan utsettes for, opp mot faren for utenforskap?

- *Anerkjenne sosiale medier som en sentral sosial arena:* Foreldre bør forstå at deltakelse i sosiale medier ofte er tett knyttet til vennskap, tilhørighet og inkludering, og at fravær kan øke risikoen for utenforskap.
- *Balansere beskyttelse og inkludering:* Rapporten peker på behovet for å veie risiko ved tidlig eller omfattende bruk av sosiale medier og ulike digitale plattformer, opp mot konsekvensene av å stå utenfor viktige sosiale fellesskap.
- *Ha åpne samtaler om valg og konsekvenser:* Foreldre kan hjelpe ungdom ved å snakke sammen om hva deltakelse innebærer, hvilke plattformer som brukes, og hvilke erfaringer ungdommen selv gjør seg – fremfor å ta ensidige beslutninger.
- *Tilpasse rammer til alder og modenhet:* Dilemmaene kan håndteres bedre når foreldre justerer grenser og forventninger i takt med ungdommens utvikling, heller enn å bruke faste forbud.
- *Samarbeide med andre foreldre og skolen:* Felles forståelse og koordinering kan redusere presset på enkeltungdommer og foreldre, og bidra til mer like spilleregler i vennegrupper og klasser.

- *Støtte ungdom i å håndtere negative opplevelser:* Foreldre kan være viktige støttespillere når ungdom opplever ekskludering, konflikter, press eller ekstremt innhold på sosiale medier, ved å tilby støtte, råd og hjelp til å finne løsninger, og om nødvendig i samråd med andre aktører (skole, kommune, politi m.m.).

5) Hvordan kan arbeidet med digitalt foreldreskap inngå i kommunens helhetlige forebyggende arbeid?

- *Integreres i eksisterende forebyggende strukturer:* Digitalt foreldreskap kan inngå som del av kommunens arbeid innen oppvekst, folkehelse, psykisk helse og kriminalitetsforebygging og radikalisering, heller enn som et isolert prosjekt.
- *Forankres tverrfaglig og tverrsektorielt:* Arbeidet bør kobles mellom skole, barnehage, helsestasjon, SLT, fritidstilbud og andre relevante tjenester for å møte barn og familier helhetlig.
- *Styrke foreldrerollen som forebyggende ressurs:* Kommunen kan bidra til å bygge foreldres kompetanse og trygghet slik at foreldre bedre kan forhindre utenforskap, kroppspress og mobbing, i tillegg til å kjenne til risikoen og initiere dialog med barn og unge omkring ulike former for ekstremt innhold som de kan bli (og eventuelt er) utsatt for.
- *Legge til rette for tidlig innsats:* Digitalt foreldreskap bør tematiseres tidlig i barnas liv, og følges opp gjennom ulike overganger (barnehage–skole, barneskole–ungdomsskole).
- *Utvikle felles normer og forventninger:* Gjennom dialog med foreldre og skole kan kommunen bidra til mer like rammer og redusere press på enkeltfamilier.
- *Bruke ungdoms- og foreldrestemmer i forebygging:* Involvering av ungdom og foreldre i utvikling av tiltak styrker relevans, treffsikkerhet og legitimitet i kommunens forebyggende arbeid.

Referanser

Analyse og tall. (2024). *Bodø-ungdoms digitale liv 2024: Bruk, risiko og konsekvenser*. Bodø kommune i samarbeid med Nordic Safe Cities. <https://www.ogtall.no/assets/files/Bodoe-ungdoms-digitale-liv-2024.pdf>

Anvik, C., Bliksvær, T., Breimo, J. P., & Lo, C. (2021). *Utenfor og innenfor: Digitale skiller i barns og unges hverdagsliv*. Nordlandsforskning.

Barne- og familiedepartementet. (2021). *Rett på nett: Nasjonal strategi for trygg digital oppvekst*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/rett-pa-nett/id2870086/>

Barne- og familiedepartementet. (2025). *Trygg oppvekst i et digitalt samfunn*. (Meld. St. 32 (2024–2025)). <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-32-20242025/id3108037/>

Choukas-Bradley, S. (2024). *Adolescents' social media use and body image*. MIT Press.

Cline, R. E., & Arney, K. (2025). Scrolling into self-perception: A comprehensive literature review on the impact of social media on body image. *International Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, 6(4).

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Czubaj, N., Szymańska, M., Nowak, B., & Grajek, M. (2025). The impact of social media on body image perception in young people. *Nutrients*, 17(9), 1455. <https://doi.org/10.3390/nu17091455>

Curtin, R., Presser, S., & Singer, E. (2000). Changes in telephone survey nonresponse over the past quarter century. *Public Opinion Quarterly*, 64(4), 413–428. <https://doi.org/10.1086/318638>

Ellingsen, T. (2026). How Conspiracy Theories shape Reality-formation in the Age of Polycrisis”, chapter 5, in Astrid Marie Holand & Per Bjarne Ravnå (2026). *Reality in Our Times. Reaching Reality Beyond the Post-Truth Condition*. Berlin: De Gruyter. (pp.101-131). [10.1515/9783111703886-005](https://doi.org/10.1515/9783111703886-005)

Elvestad, E., Staksrud, E., & Ólafsson, K. (2021). *Digitalt foreldreskap i Norge: Resultater fra EU Kids Online-undersøkelsen 2018*. Universitetet i Sørøst-Norge / Universitetet i Oslo. <https://www.usn.no/digitalt-foreldreskap/>

Europol. (2024). *The recruitment of young perpetrators for criminal networks*. <https://www.europol.europa.eu>

Folkehelseinstituttet. (2025). Hva foreldre sier om sin egen involvering i barnas digitale aktiviteter i hverdagen: En flermethodisk systematisk oversikt. FHI.

<https://www.fhi.no/publ/2025/hva-foreldre-sier-om-sin-egen-involvering-i-barnas-digitale-aktiviteter-i-hverdagen/>

Halkier, B. (2016). *Fokusgrupper* (3. utg.). Samfundslitteratur.

Jessen, R. S., Viana, K. M. P., Flatebø, P., Severinsen, Y., Bekkhus, M., Bjørk, R. F., & Nygaard, E. (2025). *Foreldrepraksis i Norge: Sluttrapport*. Universitetet i Oslo / PROMENTA. <https://www.sv.uio.no/psi/forskning/prosjekter/foreldrepraksis-i-norge/publikasjoner/>

Jordhus-Lier, D. (2023). *Fokusgrupper som metode*. Cappelen Damm Akademisk.

Kim, S., & Chin, M. (2016). Gender differences in factors associated with how parents communicate with school. *The Journal of Educational Research*, 109(5), 464–477. <https://doi.org/10.1080/00220671.2014.979912>

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal Akademisk.

Medietilsynet. (2024a). *Barn og medier 2024 – en undersøkelse om 9–18-åringers medievaner*. Medietilsynet. https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2024/241128_barn_og_medier_2024.pdf

Medietilsynet. (2024b). Foreldre og medier 2024: En undersøkelse om foreldres erfaringer med 1–17-åringers medievaner. Medietilsynet. https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2024/241128_foreldre_og_medier_2024.pdf

Medietilsynet. (2024c). Foreldres rapportering om barnas medievaner og tilgang til teknologi. Medietilsynet. <https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/barn-og-medier/foreldre-rapportering-medier-2024/>

Medietilsynet. (2025). *Alle andre får lov: Intervjuer med barn og foreldre om Snapchat og YouTube*. Medietilsynet.

Medietilsynet. (2026). *Fanget i feeden: Om barn og ungdommers bruksmønstre i sosiale medier*. Medietilsynet.

Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora [NESH]. (2021). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora* (5. utg., revidert 2023). De nasjonale forskningsetiske komiteene.

Ndubisi, A., Agyapong-Opoku, F., & Agyapong, B. (2025). Social media use and sleep quality in adolescents and young adults. *Children*, 13(1), 51. <https://doi.org/10.3390/children13010051>

Pérez-Torres, V. (2024). Social media: A digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 43, 22170–22180. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>

Politiets sikkerhetstjeneste. (2026). *Nasjonal trusselvurdering 2026*. <https://www.pst.no>

Roks, R., & Bergers, J. (2026). *Social media expand the reach of criminal networks among young people*. Erasmus University Rotterdam.

Senekal, J. S., Groenewald, G. R., Wolfaardt, L., Jansen, C., & Williams, K. (2023). Social media and adolescent psychosocial development: A systematic review. *South African Journal of Psychology*, 53(2), 157–171.

Tjora, A. H. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg.). Gyldendal.

Yu, D. J., Wing, Y. K., Li, T. M. H., & Chan, N. Y. (2024). The impact of social media use on sleep and mental health in youth: A scoping review. *Current Psychiatry Reports*, 26, 104–119.

Oppmerksomhetspunkter og mulighetsrom for styrking av digitalt foreldreskap

Hvordan kan kommunen og skolene styrke seg som støttespiller og aktør ovenfor foreldrene i deres utøvelse av digitalt foreldreskap?

- Gjøre digitalt foreldreskap til en fast del av foreldresamarbeidet
- Sikre samordning og oversikt over kommunale tilbud
- Tilby lavterskel kompetanseheving for foreldre og ansatte
- Støtte dialogbaserte strategier, ikke kontroll
- Legge til rette for felles normer i foreldregrupper
- Inkludere ungdommens perspektiv aktivt

Hvordan kan foreldre være støttespillere i de unges digitale liv?

- Vise nysgjerrighet og tilstedeværelse på nett
- Ha kunnskap om ulike digitale plattformer og hva som rører seg, også potensielle farer
- Skape åpen og trygg dialog om digitale erfaringer
- Balansere grenser, tillit og privatliv
- Støtte ungdom i møte med press, konflikt, utenforskap og ekstremistisk innhold
- Anerkjenn ungdoms digitale kompetanse
- Samarbeide med andre foreldre, skole og kommune

Hva slags kompetanse trenger foreldre for å utøve godt digitalt foreldreskap?

- Grunnleggende digital forståelse (plattformer, spill, sosiale medier)
- Relasjons- og kommunikasjonskompetanse
- Grensesetting som veiledning, ikke overvåking
- Kunnskap om digitale risikofaktorer
- Evne til refleksjon og tilpasning over tid
- Kjennskap til støtteapparat og samarbeidspartnere

Hvordan håndtere dilemmaer omkring begrensninger, mulige risikoer og utenforskap?

- Anerkjenn sosiale medier som viktige sosiale arenaer
- Balansere beskyttelse og inkludering
- Ha åpne samtaler om valg og konsekvenser
- Tilpasse rammer etter alder og modenhet
- Samarbeide med andre foreldre og skolen om felles spilleregler
- Støtte ungdom ved negative opplevelser på nett

Hvordan kan arbeidet med digitalt foreldreskap inngå i kommunens helhetlige forebyggende arbeid?

- Digitalt foreldreskap integreres i eksisterende forebyggende strukturer
- Forankres tverrfaglig og tverrsektorielt
- Styrke foreldrerollen som forebyggende ressurs
- Legge til rette for tidlig innsats og overganger
- Utvikle felles normer og forventninger
- Bruke foreldre- og ungdomsstemmer i forebyggingstiltak

Punktene er basert på delrapport for følgeforskningen av Trygg digital by Bodø