



## STORTINGET

# Innst. 330 S

(2025–2026)

Innstilling til Stortinget  
fra familie- og kulturkomiteen

Dokument 8:236 S (2025–2026)

Innstilling fra familie- og kulturkomiteen om Representantforslag fra stortingsrepresentantene Ida Lindtveit Røse, Jorunn Gleditsch Lossius, Jørgen H. Kristiansen og Harry Valderhaug om å innføre 13-årsgrense på kjøp av smarttelefon

Til Stortinget

## Innledning

I dokumentet fremmes følgende forslag:

«Stortinget ber regjeringen fremme forslag om å innføre en 13-årsgrense for kjøp av smarttelefon i Norge.»

Det vises til dokumentet for nærmere redegjørelse for forslaget.

## Komiteens behandling

Komiteen inviterte til skriftlig høring i saken. Innen fristen 24. april 2026 mottok komiteen i alt 584 uttalelser, fra både organisasjoner, nettverk og enkeltpersoner.

Representantforslaget er forelagt Barne- og familiedepartementet til uttalelse. Svarbrevet av 24. april 2026 fra statsråd Lene Vågslid er vedlagt innstillingen.

Sakens dokumenter er tilgjengelige på sakssiden på stortinget.no.

## Komiteens merknader

Komiteen, medlemmene fra Arbeiderpartiet, Hashim Abdi, lederen Bente Estil og Benjamin Jakobsen, fra Fremskrittspartiet, Liv Gustavsén, Silje Hjemdal og Morgan Langfeldt, fra Høyre, Haagen Poppe og Tone Wilhelmsen Trøen, fra Sosialistisk Venstreparti, Mirell Høyer-Berntsen, fra Miljøpartiet De Grønne, Siren Julianne Jensen, og fra Kristelig Folkeparti, Jorunn Gleditsch Lossius, viser til representantforslaget om å innføre 13-årsgrense på kjøp av smarttelefon.

Komiteen viser til at forslagsstillerne begrunner forslaget med økende bekymring for barns digitale hverdag. Det vises til forskning som peker på sammenhenger mellom omfattede bruk av smarttelefon og sosiale medier og økt risiko for blant annet psykiske helseplager, eksponering for skadelig innhold og nettmobbing.

Komiteen har mottatt svarbrev fra barne- og familieministeren, hvor det redegjøres for regjeringens vurderinger av forslaget, herunder spørsmål knyttet til regulering, håndheving og eksisterende virkemidler på området. Videre viser komiteen til at det er avholdt skriftlig høring i saken, hvor relevante aktører har fått anledning til å gi sine innspill.

Komiteens flertall, medlemmene fra Arbeiderpartiet, Fremskrittspartiet og Høyre, deler bekymringen for barns omfattende skjermbruk og de dokumenterte konsekvensene dette har for barns psykiske helse, konsentrasjon og sosiale utvikling. Flertallet anerkjenner at mange foreldre

kan oppleve et sosialt press for å utstyre barna med smarttelefoner tidlig. Flertallet mener imidlertid at et statlig kjøpsforbud for selve telefonen er et lite treffsikkert virkemiddel som ikke løser de reelle utfordringene.

Flertallet vil peke på at problemet ikke er selve maskinvaren, men tilgangen til algoritmedrevne sosiale medier og avhengighetsskapende app-design. Et kjøpsforbud vil dessuten antakelig ha liten praktisk effekt, da det nesten utelukkende er foreldre som står for innkjøp av telefoner til barn under 13 år. Flertallet mener et forbud er et unødig inngrep i foreldrenes rett til å ta egne valg for sin familie.

Komiteens medlemmer fra Arbeiderpartiet deler bekymringen for barn og unges oppvekst i en digital hverdag. Mange barn møter i dag et digitalt landskap preget av skadelig innhold, avhengighetsskapende mekanismer og press gjennom sosiale medier. Dette er en reell utfordring som krever tydelig politisk handling. Disse medlemmer viser til statsrådens svarbrev og støtter hennes vurderinger.

Disse medlemmer mener at forslaget bommer på problemet det forsøker å løse, og tror en aldersgrense for kjøp av smarttelefon i praksis ikke vil begrense barns tilgang til smarttelefon. Disse medlemmer viser til at de aller fleste barn får telefon gjennom foreldre eller foresatte, ikke ved å kjøpe den selv. Forslaget regulerer dermed i liten grad det som faktisk er utfordringen, og risikerer å fremstå som et tiltak som gir inntrykk av handling uten å gi reell effekt.

Disse medlemmer mener at utfordringene i hovedsak er knyttet til hva smarttelefonen brukes til – særlig tilgang til sosiale medier, algoritmestyrte innhold og funksjoner som kan virke avhengighetsskapende. Det er her de største risikoene for barn oppstår, og det er derfor her politikken må settes inn.

Disse medlemmer viser til at regjeringen allerede fører en aktiv politikk på dette området. Det arbeides med å innføre en aldersgrense for sosiale medier, nettopp for å skjerme barn mot skadelig innhold og uheldige mekanismer. Regjeringen vil også heve aldersgrensen for barns samtykke til behandling av personopplysninger fra 13 til 15 år, som vil styrke barns personvern i møte med digitale tjenester. Disse medlemmer viser videre til at Helsedirektoratet har utarbeidet nasjonale råd om skjermbruk for barn og unge, og at det utvikles konkrete verktøy og informasjonsmateriell som skal gjøre det enklere for foreldre å følge opp disse rådene. Disse medlemmer viser også til at Utdanningsdirektoratet har gitt tydelige anbefalinger om streng regulering av mobilbruk i skolen, noe som allerede praktiseres mange steder og har vist positive effekter på skolemiljøet.

Disse medlemmer vil også peke på at utviklingen tyder på en økende bevissthet blant foreldre. Tall viser en nedgang i andelen barn som har smarttelefon i tidlig alder, noe som kan tyde på at holdninger er i endring. Dette understreker at normdannende tiltak, veiledning og regulering av tjenester kan ha effekt.

Disse medlemmer mener det er riktig å prioritere tiltak som faktisk treffer utfordringene, og som kan gi reelle forbedringer i barns digitale hverdag. Et generelt forbud mot kjøp av smarttelefon for barn under 13 år fremstår derimot som et lite treffsikkert og lite effektivt virkemiddel. Disse medlemmer vil samtidig understreke at såpass inngripende tiltak må være godt begrunnet og dokumentert effektive før de eventuelt tas i bruk. Det er etter disse medlemmers syn ikke tilfelle her.

Disse medlemmer støtter på denne bakgrunn ikke forslaget.

Komiteens medlemmer fra Fremskrittspartiet mener at foreldre har hovedansvaret for å vurdere når egne barn skal få tilgang til smarttelefon og sosiale medier. Disse medlemmer mener det er viktig med bevissthet rundt barns skjermbruk og digitale hverdag, men kan ikke støtte et lovforbud som i praksis vil ha liten eller ingen effekt.

Disse medlemmer viser til at barn under 13 år i svært liten grad kjøper smarttelefoner selv eller står som juridiske eiere av telefon og abonnement. I praksis er det foreldre eller foresatte som kjøper telefonene og gir barna tilgang til dem. Forslaget regulerer derfor i stor grad et forhold som allerede styres av foreldrene selv.

Disse medlemmer mener det er lite hensiktsmessig å innføre nye forbud og reguleringer som i begrenset grad vil endre faktisk praksis. Etter disse medlemmers syn bør foreldrene, ikke staten, ha ansvaret for å avgjøre når barn er modne nok til å få smarttelefon.

Komiteens medlemmer fra Høyre viser til at Høyre ønsker en 15-års aldersgrense for sosiale medier, og at vi fortsatt venter på at regjeringen skal fremme et lovforslag for Stortinget med krav om sikker aldersverifisering. Disse medlemmer mener det må stilles strengere krav til plattformenes bruk av avhengighetsskapende algoritmer rettet mot barn. Videre mener disse medlemmer at det er behov for nasjonale retningslinjer for mobilfrie skoledager for å sikre ro, konsentrasjon og sosialt samspill.

Komiteens medlem fra Sosialistisk Venstreparti viser til forslaget om å innføre et forbud mot kjøp av smarttelefoner for barn under 13 år. Dette medlem deler forslagsstillernes bekymringer for at barn utsettes for skadelig innhold på nett, og for negative konsekvenser omfattende skjermbruk vil kunne ha

for barns utvikling. Videre anerkjenner dette medlem at foreldre opplever å stå under et sosialt press om å gi smarttelefoner til barn tidlig, selv om de egentlig ikke ønsker dette.

Dette medlem mener likevel at forslaget om å innføre et forbud mot kjøp av smarttelefoner for barn under 13 år ikke er et treffsikkert virkemiddel verken for å beskytte barn mot skadelig innhold eller for de øvrige utfordringene forslagsstillerne søker å løse. Dette medlem mener at det ikke er selve smarttelefonene i seg selv som utgjør de reelle utfordringene som følger med bruken. Dette medlem viser til at Sosialistisk Venstreparti de siste to årene har fremmet flere forslag om å regulere og begrense teknologiselskapenes makt og ansvarliggjøre selskapene for innhold som blir laget på og spredd på deres digitale plattformer, blant annet for å sikre at barn vernes mot innhold som kan være skadelig. Dette medlem mener at slike tiltak vil være bedre egnet til å oppnå intensjonen forslagsstillerne har om å sikre trygge digitale rammer for barn, heller enn å innføre et forbud som vil være inngripende både overfor barnet og overfor foreldres mulighet til å gjøre egne vurderinger av hvilke teknologiske verktøy barnet skal få ha.

Videre viser dette medlem til at forslaget, slik det er formulert, innebærer å innføre et forbud mot at barn selv skal kunne kjøpe smarttelefon, mens det ikke forhindrer voksne fra å kjøpe smarttelefon til barna. Dette medlem mener dette ytterligere underbygger at forslaget ikke er et treffsikkert tiltak for å oppnå forslagsstillernes intensjon med forslaget.

Komiteens medlem fra Miljøpartiet De Grønne viser til at barn og unges skjermbruk og eksponering for sosiale medier og digitale tjenester reiser reelle og alvorlige utfordringer, blant annet for psykisk helse, konsentrasjon og kommersielt press. Dette medlem deler forslagsstillernes mål om å sikre barn trygge digitale rammer. Samtidig mener dette medlem at et forbud mot kjøp av smarttelefon for barn under 13 år vil være et inngripende tiltak som begrenser foreldres mulighet til å gjøre egne vurderinger av barnets behov og modenhet.

Dette medlem understreker at det finnes mindre inngripende alternativer. Fagmiljøer som Tekna og Forbrukerrådet har vist til eksisterende teknologiske løsninger der foreldre ved kjøp av smarttelefon kan sette aldersgrenser og innholdsbegrensninger direkte på barnets enhet. Dette medlem mener det bør vurderes å gjøre slike løsninger til standard, slik at uegnet innhold automatisk begrenses. Dette vil gjøre det enklere for foreldre å etablere trygge digitale rammer, samtidig som fleksibilitet og foreldrenes vurderingsrom ivaretas.

Dette medlem vil peke på at smarttelefonen i dag også er et nødvendig verktøy i mange barns hver-

dag. For barn under 13 år kan den være viktig for blant annet kart- og navigasjonstjenester, kollektivbilletter og deltakelse i fritidsaktiviteter. Et generelt forbud kan derfor få utilsiktede konsekvenser for barns selvstendighet og deltakelse.

Komiteens medlem fra Kristelig Folkeparti viser til en bred enighet for å beskytte barn fra sosiale medier og tilgang på smarttelefon. Medietilsynets Barn og medier-undersøkelse viser at over 90 pst. av barn har egen mobil ved 9–10 år, og at nesten alle av disse er smarttelefoner med full internettilgang. Allerede i femteklasse har åtte av ti barn tilgang til sosiale medier, til tross for 13-årsgrensen som gjelder i dag. Forslagsstillerne viser til at norske barn får smarttelefon tidligere enn barn i nesten noe annet land i Europa ifølge Medietilsynet og EU Kids Online-studier. Samtidig gir barn og unge uttrykk for at mobiltelefonen har negative konsekvenser i deres liv.

Dette medlem viser til Medietilsynets rapport Barn og medier 2022:

«Jo eldre barna er, desto høyere alder mener barn og unge er riktig tidspunkt for å få sin første mobil. På barneskolen (4.–7. klasse) mener over seks av ti barn at barn bør få sin første mobil før fylte 9 år. På videregående trinnet mener bare tre av ti det samme.» (Medietilsynet: Barn og medier 2022)

Dette medlem viser til at Helsedirektoratets nye skjermråd anbefaler å utsette barns møte med sosiale medier og digitale plattformer, og understreker at barn under 13 år ikke har forutsetninger for å håndtere algorit mestyrt innhold, kommersielt press og sosiale sammenligninger. Foreldre står i dag i et massivt sosialt press når «alle andre» barn får smarttelefon tidlig. Dette gjør det vanskelig å sette egne grenser. En 13-års aldersgrense for kjøp av smarttelefon vil gi foreldre et tydelig og praktisk verktøy og bidra til å redusere det digitale presset i barneskolen.

Dette medlem viser til at dette ikke er et forbud mot bruk, men et krav om at barn under 13 år ikke selv kan kjøpe smarttelefon. Foreldre kan fortsatt gi barna en enkel mobiltelefon uten internettilgang.

Dette medlem viser til at flere land vurderer eller innfører tiltak for å begrense barns tilgang til sosiale medier og smartteknologi. Dette medlem mener Norge bør gå foran og etablere en tydelig og verifiserbar aldersgrense for kjøp av smarttelefon.

Dette medlem viser til høringsvaret fra Xplora Technologies:

«Barn er klare for teknologi, men ikke for alt i den digitale verden. Vår felles oppgave er å sikre at barn får tilgang til riktig teknologi til riktig tid, innenfor trygge rammer og med reell beskyttelse.»

Det te medlem viser til høringssvar fra FAU ved Nøklevann skole:

«FAU mener derfor at en 13-årsgrense for k p av smarttelefon er et fornuftig og forebyggende tiltak som kan bidra til tryggere rammer for barns oppvekst og et mer balansert forhold til digitale medier.»

Det te medlem viser til at det har kommet 584 skriftlige innspill. Rundt 74 av innspillene sier det samme og virker som om det kommer fra et initiativ som kaller seg Smarttelefonfri barndom. Det te medlem ber komiteen merke seg hvor mange privatpersoner som er foreldre som har engasjert seg i denne saken. Det er bred støtte for forslaget.

Det te medlem fremmer følgende forslag:

«Stortinget ber regjeringen fremme forslag om å innføre en 13-års aldersgrense for k p av smarttelefon i Norge.»

## Forslag fra mindretall

### Forslag fra Kristelig Folkeparti:

#### *Forslag 1*

Stortinget ber regjeringen fremme forslag om å innføre en 13-års aldersgrense for k p av smarttelefon i Norge.

## Komiteens tilråding

Komiteens tilråding fremmes av medlemmene i komiteen fra Arbeiderpartiet, Fremskrittspartiet, Høyre, Sosialistisk Venstreparti og Miljøpartiet De Grønne.

Komiteen har for øvrig ingen merknader, viser til dokumentet og r r Stortinget til å gjøre følgende

vedtak:

Dokument 8:236 S (2025–2026) – Representantforslag fra stortingsrepresentantene Ida Lindtveit Røse, Jorunn Gleditsch Lossius, J rgen H. Kristiansen og Harry Valderhaug om å innføre 13-årsgrense på k p av smarttelefon – vedtas ikke.

Oslo, i familie- og kulturkomiteen, den 21. mai 2026

**Bente Estil**

leder

**Hashim Abdi**

ordfører



DET KONGELIGE BARNE-  
OG FAMILIEDEPARTEMENT

Statsråden

Stortinget  
Familie- og kulturkomiteen  
0026 OSLO

Deres ref  
2026/5446

Vår ref  
26/1234-

Dato  
24. april 2026

**Svar til representantforslag - Dokument 8:236 S (2025-2026) - fra stortingsrepresentantene Ida Lindtveit Røse, Jorunn Gleditsch Lossius, Jørgen H. Kristiansen og Harry Valderhaug**

Jeg viser til brev fra familie- og kulturkomiteen 9. april 2026. I brevet ber komiteen om en vurdering av representantforslag Dokument 8:236 (2025-2026) fra stortingsrepresentantene Ida Lindtveit Røse, Jorunn Gleditsch Lossius, Jørgen H. Kristiansen og Harry Valderhaug. Representantene har fremmet følgende forslag:

*Stortinget ber regjeringen fremme forslag om å innføre en 13-årsgrense for kjøp av smarttelefon i Norge.*

**Svar:**

Barns trygghet på nett er høyt prioritert av regjeringen, noe som gjenspeiles i Regjeringens plan for Norge. Jeg deler representantenes ønske om å beskytte barn og unge i en digital verden. I Meld. St. 32 (2024-2025) Trygg oppvekst i et digitalt samfunn, er det en rekke tiltak å beskytte barn og unge på nett, som Stortinget nylig har sluttet seg til. Vi har allerede iverksatt flere av dem, og vil fortsette å utvikle politikk for å beskytte barn og unge på nett. Et forbud mot smarttelefon er å regne som av de mest inngripende tiltakene man kan ta i bruk, fordi man eliminerer valgmulighetene. Dersom det er mulig å oppnå de samme resultatene med mindre inngripende tiltak bør vi gjøre det. Vi bør derfor vente med å innføre så inngripende tiltak som representantene foreslår til vet mer om hvordan de eksisterende og planlagte tiltakene virker.

Helsedirektoratet har utarbeidet nasjonale råd om skjermbruk blant barn, unge og foresatte, vi vil innføre en aldersgrense for sosiale medier, heve aldersgrensen for når barn selv kan

samtykke til behandling av egne personopplysninger fra 13 til 15 år, og Utdanningsdirektoratet har kommet med en tydelig nasjonal anbefaling mot mobil og smartklokker på skolen. Jeg oppfordrer foreldre til å følge Helsedirektoratets skjermråd, utsette å gi barn smarttelefon til de er 13 år, og heller kjøpe tastetelefon hvis barna må ha en telefon.

Representantene skriver at foreldrene kan oppleve et press om å kjøpe smarttelefoner når «alle andre» får smarttelefon tidlig. Det har jeg sympati for, og det er blant årsakene til at regjeringen vil innføre en aldersgrense for sosiale medier – det er vanskelig å være den eneste som sier nei. En aldersgrense kan virke normgivende og gi foreldre et tydelig signal å forholde seg til, slik representantene skriver. Ut over dette er jeg usikker på om en aldersgrense for kjøp vil ha den effekten som representantene ønsker, og som svarer på utfordringene representantene beskriver. Slik forslaget er formulert, er det en aldersgrense for barnet til selv å kjøpe en smarttelefon. Jeg antar at svært få barn under 13 år kjøper smarttelefon selv. De aller fleste barn får tilgang til smarttelefon før de er gamle nok til å tjene egne penger. Barn kan heller ikke tegne mobilabonnement. Det er først og fremst foreldre som kjøper eller overlater egen smarttelefon til barna, eller gir barna penger de kan kjøpe smarttelefon for. En aldersgrense for kjøp vil trolig ikke være et egnet virkemiddel for å beskytte samtlige barn og unge. Alternativet, dersom man ønsker å forby foreldre å gi smarttelefon til barna, medfører at staten griper langt i foreldrerollen. Det vil kunne være foreldre som av ulike gode grunner ønsker at barnet skal få bruke smarttelefon, og som finner egnede måter å følge med og ha tilsyn med barnas digitale aktivitet.

Det er viktig å gi gode råd til foreldre, og gi dem grunnlag til å ta kloke beslutninger for sine barn. En viktig forskjell på anbefalinger og lovregler er at man ved en anbefaling lar foreldre ta egne valg, der de kan se bort fra en anbefaling uten å regnes som lovbrøtere. Skjermrådene fra Helsedirektoratet sier at foreldre til barn på 6-12 år bør unngå at barnet har tilgang til internett uten tilsyn og foreldrekontroll. Det kan i praksis innebære å utsette å gi barnet smarttelefon til det fyller 13 år. Det er vanskelig å ha tilsyn med hvordan barn bruker telefonen til enhver tid. Jeg oppfordrer foreldre generelt til å vente med å gi barna smarttelefon til de er 13 år. Det er for tidlig å si hvordan foreldre forholder seg til rådene, og regjeringen følger med på barns tilgang til smarttelefon. Før sommeren vil det komme informasjonsmaterieil og praktiske verktøy på Helsenorge som blir tilgjengelige for alle foreldre og barn og unge. Målet er å gjøre det enklere å forstå og å følge skjermrådene.

Regjeringen arbeider som kjent, med å innføre en aldersgrense for sosiale medier. Mange unge barn bruker sosiale medier i dag, og risikerer å bli utsatt for skadelig innhold, avhengighetsskapende design, kriminalitet og skadelige funksjoner. Vi må ikke la algoritmene overta barndommen. Flere av de negative konsekvensene representantene knytter til smarttelefon, skjer ofte gjennom sosiale medier, og en aldersgrense for sosiale medier kan bidra til å løse problemene representantene beskriver.

Utdanningsdirektoratet anbefaler å strengt regulere elevers tilgang til og bruk av private mobiltelefoner og smartklokker, gjennom skoleregler. Direktoratet har utarbeidet en veileder

som viser hvordan dette kan gjøres. I veilederen anbefaler direktoratet at skolene har strenge regler om bruk av private mobiltelefoner og smartklokker i både undervisningen og friminuttene på barneskolen (1.-7. trinn). De aller fleste skolene sier at de har restriksjoner på tilgang og bruk av mobiltelefon i dag.<sup>1</sup> En rapport om mobbing fra NTNU Samfunnsforskning omtaler færre småkonflikter knyttet til bilder, meldinger og grupper når mobilen er borte i skoletiden.<sup>2</sup>

Samlet er dette betydelige tiltak som får konsekvenser for barns tilgang til smarttelefoner og sosiale medier, og som er mindre inngripende enn en aldersgrense for kjøp av smarttelefon. Medietilsynets rapport *Fanget i feeden* omtaler en nedgang i andelen ni- og tiåringer som har mobiltelefon fra 2024 til 2026, fra 93 prosent til 87 prosent.<sup>3</sup> Det kan tyde på at holdningene til når barn bør få smarttelefon har endret seg, og at foreldre er mer bevisste på risikoene smarttelefonen kan medføre for barn.

Med hilsen



Lene Vågslid

*Brevet er elektronisk godkjent*

Kopi  
Ingrid Sand  
Kjersti Benum

---

<sup>1</sup> Ryssevik (2026). *Spørsmål til Skole-Norge. Analyser og resultater fra Utdanningsdirektoratets spørreundersøkelse til skoler og skoleiere høsten 2025*. Ideas2evidence, rapport 3:2026. <https://www.udir.no/tall-og-for-skning/finn-forskning/rapporter/2026/sporsmal-skole-norge-hosten-2025/>

<sup>2</sup> Wendelborg, Mordal og Tangen (2026). *Mobbing i en hardere elvekultur – Elevenes og de ansattes erfaring med skolemiljø, utenforskap og rapportering*. NTNU Samfunnsforskning AS, Rapport 2026. [https://sam-forsk.no/uploads/files/NTNU\\_SamForsk\\_Mobbing-i-en-hardere-elevkultur\\_UT\\_rev-1.pdf](https://sam-forsk.no/uploads/files/NTNU_SamForsk_Mobbing-i-en-hardere-elevkultur_UT_rev-1.pdf)

<sup>3</sup> Medietilsynet (2026). *Fanget i feeden – Barn og ungdommers bruksmønstre i sosiale medier*. Medietilsynet, Barn- og medier 2026. <https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/barn-og-medier/2026/fanget-i-feeden-1/#Tilgang-til-digitalt-utstyr-og-bruk-av-sosiale-medier-2>

