



STORTINGET

Representantforslag 121 S

(2024–2025)

fra stortingsrepresentantene Dag-Inge Ulstein, Olaug Vervik Bollestad
og Kjell Ingolf Ropstad

Dokument 8:121 S (2024–2025)

**Representantforslag fra stortingsrepresentantene
Dag-Inge Ulstein, Olaug Vervik Bollestad og Kjell
Ingolf Ropstad om en 16-årsgrense for sosiale
medier med krav om innlogging med BankID eller
tilsvarende løsninger**

Til Stortinget

Bakgrunn

De siste drøyt ti årene har en psykisk helseepidemi uten sidestykke brutt ut i en rekke land og rammet barn og unge. Utbruddet skjedde samtidig med at unge begynte å bruke mye tid på sosiale medier. Er det en sammenheng?

Å knytte folk sammen er bra. Sosiale medier er altså ikke internett generelt, e-post, videokommunikasjon som Zoom, dataspill, blogger eller smarttelefoner. Sosiale medier er digitale tjenester som har som forretningsmodell å motivere folk til å legge ut innhold på plattformen deres, dette innholdet får andre til å bli med, og personene på plattformen er produktet som selges til annonsører. Modellens pionér var Facebook, og senere har tjenester som Instagram, Tumblr, Twitter/X, Snapchat og TikTok kommet til.

Kraftig økning i psykiske lidelser blant unge

Økningen i unges psykiske problemer er stor i en rekke land fra rundt 2010, tross ulike sosiale og kulturelle forhold. I Norge viser UngHUNT-undersøkelsen at 44 pst. av jenter rapporterer om angst og depresjonssymp-

tomter, mot 16 pst. av guttene, med en kraftig forverring fra 2006–2008 og fremover. På 1990-tallet meldte rundt 20 pst. av jentene og 10 pst. av guttene om psykiske plager. Hos voksne over 50 år derimot, viser tallene en bedring i den psykiske helsen. Tidligere var det motsatt, fordi aldri henger sammen med sykdom og helseplager. Noe har med andre ord skjedd med barn og unges oppvekstvilkår.

Noen mener dette bare handler om at det har blitt mindre stigma knyttet til å rapportere om psykiske plager. Begreper som «angst» og «depresjon» er riktignok blitt mer allmenne, men det er ikke disse begrepene UngHUNT benytter i spørreskjemaene. Her stilles spørsmål om engstelse, anspenhet, bekymringer, tristhet og håpløshet. At fortolkningen av spørsmålene har endret seg, er ikke dokumentert, og kvalitative studier viser at ungdom ikke misoppfatter spørsmålene eller overdriver i måten de svarer på.

Dessuten er det ikke bare selvrapportering som tyder på svekket psykisk helse blant unge. Her til lands vet man at antallet unge jenter som blir diagnostisert med en psykisk lidelse, har økt vesentlig siden 2010. Forekomsten av selvskading har økt, og det samme har angst, depresjon og spiseforstyrrelser.

Sterk vekst i bruken av sosiale medier

Den voldsomme veksten i unges psykiske problemer faller nøyaktig sammen i tid med fremveksten av sosiale medier. Fra 2009 til 2012 ble «liker»- og «dele»-knappene på Facebook introdusert, Apple kom med sin første telefon med frontkamera og Instagram ble etablert. I dag er ni av ti 9–18-åring i Norge på sosiale medier og halvparten av alle ni- og tiåringer, ifølge Medietilsynets undersøkelse Barn og medier 2022.

Barne- og ungdomstiden er en sårbar utviklingsfase. I 10–19-årsalderen får jenter, i mye større grad enn gutter, forsterket selvbevissthet om sin egen kropp og økt usikkerhet om hvordan de passer inn i sitt sosiale nettverk. Sosiale medier, og spesielt Instagram, motiverer jenter til å legge ut bilder av seg selv, for så å bli gjenstand for den nådeløse dommen av antall likerklikk og kommentarer fra andre. Popularitet blir et nummer som alle kan se.

Sosiale mediers algoritmer, som skal gjøre at brukerne bruker mest mulig tid på plattformene, kan også være problematiske. De kan bidra til polarisering ved at de leder til stoff som omhandler flere av de samme standpunktene og tankene som man i utgangspunktet har. Sosiale medier kan dermed skape ekkokammer og mangel på forståelse for andre synspunkter i den offentlige debatten. Algoritmene premierer meninger som er sterke og skarpe, fordi det skaper «engasjement» og oppmerksomhet. Moderate stemmer drukner. Dette problemet forsterkes av at terskelen for å opptre sterkt kritisk og mobbende er mye lavere i digital kommunikasjon, fordi man ikke sitter overfor mottakeren av budskapet ansikt til ansikt.

Algoritmene leder også i mange tilfeller til ekstreme varianter av temaer som man har vist interesse for. Unge gutter som har sett på ordinære treningsvideoer på sosiale medier, kan for eksempel ende opp med å få feeden full av videoer av ekstreme muskler og dopingbruk. Fellesnevneren for mye av det man får se, er ofte sosiale sammenlikninger som brukeren kommer ugunstig ut av.

Sammenhengen mellom sosiale medier og psykiske problemer

Mange studier har sett på sammenhengen mellom skjermbruk og unges psykiske problemer. Konklusjonen er at den er forsvinnende liten. Den mest kjente av disse studiene kom i 2019 med en stor mengde data fra Storbritannia og USA, og viste at sammenhengen mellom skjermbruk og psykiske problemer ikke var større enn sammenhengen mellom psykiske problemer og å spise poteter. Meta viser til denne studien.

Problemet er at disse studiene ser på alle former for skjermbruk, inkludert tv-titting, skolearbeid på nettbrett og sending av tekstmeldinger til venner. Når forskere i stedet zoomer inn på sammenhengen mellom sosiale medier og unges mentale helse, blir den stor. Og når de kun ser på sammenhengen for jenter, blir den enda større ($r=.20$), større enn for eksempel sammenhengen mellom å bli utsatt for bly som barn og svekkede kognitive evner som voksen. Bly er strengt regulert for å unngå kontakt med barn, så hvorfor er ikke barns bruk av sosiale medier regulert?

De færreste foreldre ville med viten og vilje la barna sine bli hyppige brukere av noe som var så høyt korrelert med mentale lidelser som sosiale medier. Og effektene kan være enda større for de yngste jentene i 11–13-årsalderen som akkurat har kommet i puberteten, ifølge en ny studie.

Mye tyder på at sosiale medier ikke bare er sterkt korrelert med psykiske lidelser, men at de er en viktig årsak til det. Flere naturlige eksperimenter som sammenlikner personer som i en viss periode ikke bruker sosiale medier, med folk som bruker dem, viser negative effekter på psykisk helse av å bruke sosiale medier. I en slik studie ble tilfeldig valgte kvinnelige studenter bedt om å bruke Facebook, Instagram eller å gjøre en følelsesmessig nøytral oppgave på et nettbrett. De som brukte Instagram, viste lavere kroppstilfredshet, lavere positiv affekt og høyere negativ affekt.

En annen studie har sett på effekten av utrulling av Facebook på ulike universiteter i USA, sammenliknet med universiteter som ikke fikk Facebook på samme tid. Studentene som fikk Facebook, fikk en negativ utvikling i psykisk helse: økte symptomer på dårlig psykisk helse, særlig depresjon, og økt bruk av psykisk helsetilbud. Dette gjorde at karakterene også ble dårligere, ifølge studentene. Forskerne mener at årsaken til de psykiske problemene var at Facebook førte til ufordelaktige sosiale sammenlikninger.

Det er også flere studier som har sett på hva som skjer når områder som tidligere ikke har hatt høyhastighetsbredbånd, som er en forutsetning for å kunne ha velfungerende sosiale medier på en smarttelefon, får det. De viser at når denne bredbåndstilgangen kommer, svekkes den mentale helsen i området, særlig for jenter.

Instagram er verstingen, ifølge unge selv

I en britisk studie fra 2017 ble 1 500 tenåringer bedt om å vurdere hvordan de store sosiale mediene påvirket dem når det gjelder angst, ensomhet, syn på kropp og søvn. Instagram ble utpekt som versting, etterfulgt av Snapchat og Facebook.

Ifølge Metas egne interne undersøkelser, som ble lekket til Wall Street Journal, svarer de unge det samme:

«Tenåringer legger skylden på Instagram for økningen i angst og depresjon [...] Denne reaksjonen var uprovosert og konsistent blant alle grupper.»

TikTok er en nyere tjeneste som det foreløpig foreligger få undersøkelser om, men det er grunn til å tro at effektene av TikTok tilsvarer effektene av Instagram.

Oppsummert tyder mye på at sosiale medier er en viktig årsak til den kraftig forverrede psykiske helsen blant unge. Timingene peker mot sosiale medier, studier viser en sterk sammenheng mellom bruk av sosiale medier og psykiske problemer, og naturlige eksperimenter

og spørreundersøkelser blant de unge selv peker på sosiale medier som en årsak til psykiske problemer.

Noen forskere mener at det er for tidlig å konkludere, men selv de mest skeptiske vil heller ikke utelukke at sosiale medier er en årsak. Ettersom dette er et folkehelse spørsmål, mener forslagsstillerne at det er god grunn til å være føre var og agere på den informasjonen en har, og ikke vente på at årsakssammenhengen eventuelt blir enda tydeligere.

Et sosialt dilemma

Meta hevder at det bare er høyt forbruk av sosiale medier som er skadelig, og at hvis man bare kutter litt ned på tiden man er på plattformene, så er de uproblematisk for barn. Men dette stemmer ikke. Sosiale medier har endret barne- og ungdomstiden fullstendig. Har man først lagt ut en post, tenker man på hvilke reaksjoner man vil få, også når man ikke er online. Dette gjelder ikke minst unge jenter som legger ut bilder av seg selv. Legger man ut et uheldig bilde eller en klønete formulert tekst, kan man bli gjenstand for netthets og mobbing i etterkant. Og de som velger å ikke være på sosiale medier, blir utestengt av klassekameratene sine.

Meta forstår dette. I en intern presentasjon om Instagrams helseeffekter står det på et av lysarkene at

«foreldre forstår ikke og vet ikke hvordan de kan hjelpe. Dagens foreldre vokste opp i en tid før smarttelefoner og sosiale media, men sosiale media har fundamentalt forandret ungdomsårenes landskap.»

Kunstig intelligens kan gjøre sosiale medier verre

Kunstig intelligens har bredt om seg på rekordtid, enten det er i form av såkalte chatbots eller kunstige bilder av for eksempel Donald Trump som blir arrestert av et aggressivt politi. Videoene som vil komme, vil trolig være enda mer overbevisende. De vil bli vanskelige å ikke tro på, ettersom hjernen vår er laget for å stole på sansene. Det krever ingen spesielle ferdigheter, ei heller penger, å lage bilder eller videoer som ser realistiske ut. Jo flere slike bilder og videoer som vil sirkulere, jo vanskeligere vil det bli å ha tillit til noe som helst. Kunstig intelligens vil også kunne frembringe såkalte superinfluensere, avatarer som ser ut som og oppfører seg som mennesker, og som kan gjøre attraktiviteten og avhengigheten av sosiale medier enda sterkere.

Barn er særlig utsatt for avhengighetsskapende og manipulerende internettplattformer. Det skyldes deres høye bruk av sosiale medier og deres uutviklede prefrontale korteks, den delen av hjernen som er mest ansvarlig for å ta beslutninger og kontrollere impulser. TikTok har blitt så populær blant barn bl.a. fordi deres kunstig intelligensdrevne algoritme er så god til å gjøre brukernes feed personlig. Andre plattformer kopierer

TikTok, og en kan forvente at mange av dem blir enda mer avhengighetsskapende etter hvert som utviklingen av kunstig intelligens skyter fart.

Snapchats nye chatbot «My AI» er laget for å opptre som en venn av brukeren. En journalist og en forsker utga seg for å være barn og fikk chatboten til å gi dem svar på hvordan man kunne hindre lukten av hasj og alkohol, hvordan man kunne flytte Snapchat til en enhet foreldrene ikke visste om, og hvordan man kunne planlegge et seksuelt møte med en 31 år gammel mann. Korre forsiktighetsregler ble etterfulgt av munter støtte.

Snapchat sier at de jobber med å forbedre My AI, og det er godt mulig at den mest outrerte adferden til chatboter med kunstig intelligens vil bli redusert. Samtidig konkurrerer sosiale medier hardt for å hekte unge brukere stadig kraftigere. De økonomiske incentivene vil trolig drive selskapene til å utvikle overbevisende kunstige venner som tilfredsstillende og hengir seg til brukerne, uten å holde dem ansvarlige og uten å kreve noe av dem, ut over at de bruker tid på plattformen. Problemet er at vennskap er noe helt annet enn dette. Slike kunstige venner hjelper ikke unge til å lære seg de nødvendige ferdighetene til å håndtere kompleksitetene i sosiale relasjoner med andre mennesker.

Barna må beskyttes på nettet

Dagens samfunn beskytter barn på mange arenaer: Det er påbud om bilbelter og forbud mot blyholdig maling, det er aldersgrenser for alkohol, tobakk og pornografi, for å komme inn på kasinoer og for å jobbe som stripper eller som gruvestarbeider. Men for barnas liv på internett er det få restriksjoner. Barn har nå tilgang til og ser på hardporno, de blir med i grupper som promoverer selvmord, de spiller pengespill eller de får betaling for å utføre seksuelle handlinger ved å lyve om alderen. Noen av barna som tar livet sitt, gjør det etter å ha blitt fanget inn i noen av disse farlige aktivitetene.

Forslagsstillerne mener det er på tide å gi foreldrene verktøyene de trenger for å slå tilbake. I USA la personvernloven for barn på nettet («Children's Online Privacy Protection Act») i 1998 opp til at barna skulle være fylt 16 år før de kunne tillates å gi bort sine data og sitt privatliv. Men teknologiselskapene klarte å drive en vellykket lobbykampanje som gjorde at internetts voksenalder ble satt til 13 år.

Denne aldersgrensen gjelder for sosiale medier i dag. Regjeringen har foreslått å øke denne grensen til 15 år, men problemet er at dette er en papirbestemmelse som verken håndheves av selskapene eller andre i særlig grad.

I USA er beskyttelse av barn på sosiale medier noe av det eneste som forener republikanere og demokrater for tiden: To senatorer fra hvert parti har gått sammen for å fremme et forslag i senatet om en reell nedre al-

dersgrense på 13 år for å åpne kontoer og kommunisere med andre på sosiale medier.

Australia har vedtatt et forbud mot sosiale medier for barn under 16 år som skal blokkere deres tilgang til appene. Den praktiske gjennomføringen utredes nå.

Forslagsstillerne foreslår at man også her i Norge stiller krav om aldersverifisering av brukerne på sosiale medier gjennom registrering og innlogging med BankID eller en tilsvarende løsning, og at aldersgrensen settes til 16 år, slik at barn skjermes i sin mest sårbare fase tidlig i puberteten.

Selv om det mot formodning skulle vise seg at sosiale medier ikke har noen direkte negativ effekt på unges psykiske helse i det hele tatt, kunne man trolig oppnådd flere positive effekter ved disse endringene: Når alle brukere må identifisere seg med korrekt alder, vil man kunne redusere problemet med at voksne overgripere lyver på alderen sin og kommer i kontakt med barn på sosiale medier som er i den tro at den voksne er et jevnaldrende barn. Dessuten vil barn med slike regler i større grad skjermes fra å dele privat informasjon på nettet som de senere kan komme til å angre på.

Det er en godt dokumentert sammenheng mellom utstrakt skjermbruk og bruk av sosiale medier på den

ene siden, og lite søvn på den andre. Mangel på søvn henger i sin tur sammen med økt risiko for psykiske problemer og mindre læring på skolen. Så om en aldersgrense kan gi barn mer søvn, kan det bidra til bedre psykisk helse blant unge, uavhengig av hvordan innholdet i sosiale medier i seg selv virker på brukerne.

Til slutt kan mindre tid på sosiale medier gi muligheter for mer fysisk aktivitet og mer kontakt ansikt til ansikt, som barn trenger for å få en sunn utvikling, både fysisk og mentalt.

For barnas skyld må det gis mer makt til foreldrene og mindre til selskapene.

Forslag

På denne bakgrunn fremmes følgende

f o r s l a g :

Stortinget ber regjeringen snarest fremme forslag om 16-årsgrense for sosiale medier med krav om registrering og innlogging med BankID eller tilsvarende løsninger.

6. mars 2025

Dag-Inge Ulstein

Olaug Vervik Bollestad

Kjell Ingolf Ropstad