

Hvor godt treffer regjeringens nye råd mot overdreven skjermbruk?

Denne teksten ble først publisert på <http://einarflydal.com> den 09.01.2026



De som la fram de nye rådene: fra venstre: Helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre, helsedirektør Cathrine Marie Lofthus og barne- og familieminister Lene Vågslid (Foto: Helse- og omsorgsdepartementet)

Regjeringen kom 8. januar med sine oppdaterte skjermråd etter høstens høringsrunde. Nå er de litt nedskalerte og pusset på slik at få vil bli utfordret og de fleste være enige.

Kort oppsummert sier de null skjermtid til barn fram til 2 år, stigende til maks 3 timer for 18-åringer, mer kontroll med innholdet, og tiltak for å unngå at skjermbruken går ut over søvn, lek og samvær med andre.

Det er bare å ønske rådene velkommen og regjeringen velkommen etter. Men er rådene tilstrekkelige? Nøkkelen ligger i kunnskapsgrunnlaget – og da er det avgjørende hvor man leter etter svarene, det vil si hvilke fagmiljøer man leter hos...

At det overhodet er kommet noen skjermråd fra norske myndigheter er en fjær i hatten til til medievider Maja Lunde, skuespiller Ane Dahl Torp, til Foreldreaksjonen, Barnevakten.no og alle de andre som har sørget for å få temaet på den politiske agenda, og gjort det legitimt for kunnskapsminister Kari Nessa Nordtun å fremme en slik sak. Med boka «Skjerm barna!» (2025) samlet Maja Lunde forskning om mediebruk, psykologi og sosialt samspill som fortalte at skjermbruken skader.

I all beskjedenhet tror jeg også at vi har bidratt som alibi, vi som har agitert i årevis for tiltak mot stråling fra mobiltelefoner og samlet (og publisert) kunnskap om hvordan elektromagnetiske felt – både som radiobølger og «skitten strøm» – skaper uhelse i vesentlige deler av befolkningen:

Med «strålefolkene» på ytterfløyen, utdefinert av mange som «konspirasjonsteoretikere», ble det ganske enkelt mer «spiselig» å agitere for moderasjon i skjermbruken utfra psykologi og sosialt samspill. Det er mindre farlig og lettere forståelig. Og hele veien har de passet på å ikke omtale helseplager fra radiobølger. De har klokkelig og bevisst unngått det av taktiske grunner. Ikke en gang det offentlige Skjermbrukutvalget, ledet av Steen, kom inn på helseulemper fra trådløs, mikrobølget kommunikasjon i sin utredning ([NOU 2024: 20](#)), selv om de ble oppfordret til det og fikk materiale oversendt.

Slik har man unngått det som for mange rammede er «elefanten i rommet» – den ingen vil snakke om men mange ser – til tross for at radiobølger i følge en hærsikre forskningsrapport produserer helseplager hos en vesentlig del av befolkningen og brukes til å forbinde de fleste skjermene vi snakker om: mobiler, nettbrett, PC'er og mange av de skjermene vi møter i de offentlige rom – som på busser og holdeplasser, i kinoer og varehus, helt ned til etikettene på varehyllene som viser varens pris, og høreapparatene og ørepluggene som stadig flere bruker.

Ja, det fins faktisk folk som ikke kan gå ut og kjøpe seg mat uten å ta på seg beskyttelsesklær mot mikrobølger. Det er lett å måle seg til at mikrobølgene kan føles og slike blindtester fins det mange av. Se f.eks. denne fra 1995: ([Johansson-1995](#)).

Spørsmålet blir da om skjermrådene går glipp av noe vesentlig. For å få grunnlag for å svare på dette spørsmålet, må man lete i andre fagmiljøer – fagmiljøer som tar for seg biofysiske forhold. Ingen medievitere og svært få psykologer gjør det. Men det gjør nevrologer og en del andre medisinere.

Derfor har jeg oversatt flere artikler der den tyske nevrologen Keren Grafen binder sammen det biofysiske og det psykiske: Hun har forsket på slikt og har praktisk erfaring med pasienter. Hun viser at de ADHD-aktige atferdsproblemene som hun stadig får inn på sitt kontor, kan forklares i detalj som resultat av nevrologisk feilutvikling i hjernens «signaliseringsnettverk» på grunn av den slags stimulering som skjermbruken gir. Hun snakker om «hjerneverd» – et uttrykk som fikk prisen for årets ord av Oxford Languages i 2024.

Vil du vite mer om hva Skjermbruksutvalget har unnlatt å sjekke opp og rådene fra regjeringen derfor ikke tar hensyn til, kan du ta for deg intervjuet med Keren Grafen som jeg oversatte og la ut i fjor ([bloggpost 14.03.2025](#)).

Deretter kan du – om du er lysten på en enda mer detaljert faglig redegjørelse – ta for deg Keren Grafens nyeste forskningsartikkel, som jeg nettopp har oversatt og gjort mer leselig med forklarende fotnoter. Den kommer om et par dager.

Einar Flydal, den 9. januar 2026

PS. Det skjer mye interessant på denne fronten framover i 2026. Jeg skal forsøke – etter en del aktiviteter som har tatt mye tid i vinter – å få omtalt de viktigste, men denne bloggen vil fortsatt bare være et supplement til alle de andre gode kildene som fins «der ute».