

Från föräldrapakt till barnpakt! Ki-DS och Barnduken lanserar Skärmupproret.

PRESSMEDDELANDE
27 januari 2026

Nu lanserar Ki-DS – Bättre Digital Barndom tillsammans med Barnduken Skärmupproret. Ett nytt sätt att låta barn i åldern 6–9 år själva sluta pakter om smartphones, skärm, fokus och mående. Inte som ett förbud ovanifrån – utan som ett gemensamt beslut som växer fram mellan barnen.

Den saknade länken i det digitala normskiftet

Tiotusentals föräldrar runt om i Sverige har redan bestämt sig för att vänta. Genom [Föräldrapakten](#) har Ki-DS gett föräldrar verktyg, en gemensam plattform och – kanske viktigast – en plats i samhället att stå stadigt på när normerna skiftar. Pakter mellan föräldrar har visat sig vara ett av de mest kraftfulla verktygen internationellt för att skjuta upp smartphones och sociala medier. Modellen fungerar. Det som hittills saknats är barnens eget engagemang – deras ja. Nu växlar Ki-DS upp.

Skärmupproret är nästa steg i detta normskifte. Genom att kombinera Ki-DS samlade expertis med Barndukens visuella och barnnära arbetssätt får barnen själva utforska hur skärmar påverkar deras vardag – och sluta **egna pakter** tillsammans. Det handlar inte om vuxnas pekpinnar, utan om barnens egen insikt. När barn går ihop ökar takten i förändringen – och det som tidigare varit svårt att hålla blir plötsligt möjligt.

– Världen vaknar nu, och det är dags att även Sverige växlar upp. Vi ser att pakt-modellen fungerar, men för att skapa ett hållbart normskifte måste vi få barnen att äga beslutet. Skärmupproret är den saknade länken som gör barnen till medskapare av sin egen hälsa, säger Roksana Schnittger, grundare av Ki-DS – Bättre Digital Barndom.

Från ensamt tjat till kollektiv kraft

Verktyget bygger på ett trestegsupplägg som enar barn, skola och hem. Med avstamp i forskning och Ki-DS rekommendationer – inga smartphones före 14 år och inga sociala medier före 16 – formas en gemensam pakt. Det unika är att barnen själva får uppdrag att utforska sin digitala värld så att klassens kollektiva kraft både stärker Föräldrapakten och gör det möjligt för även tveksamma föräldrar att kliva tillbaka och respektera barnens egna, gemensamt fattade beslut.

– Äntligen får vi applicera vår metodik på skärmtid, och dessutom tillsammans med ledande Ki-DS! Det är i den digitala vardagen vi ser att mycket av dagens mentala ohälsa grundläggs. Genom att verkligen utgå från barnens behov och översätta vuxenvärldens begrepp till deras språk, ger vi dem möjligheten att själva fatta kloka beslut om sitt eget välmående, säger Daniel Målberg, grundare av Barnduken.

Om Skärmupproret

- Vad är det? Ett fysiskt arbetssätt för skola och hem som stöttar samtal och beslut om smartphones och skärmanvändning.
- Användare: Barn i lågstadiet (6–9 år)
- Målgrupp: Skolor och verksamheter, samt föräldrar och familjer via leksaks- och bokhandel.
- Format: En stor samtalsduk (A1) för grupparbeten i hem/klassrum samt material för hemuppgifter, skolutmaningar och uppföljning.
- Innehåll: Tar på ett lekfullt sätt upp ämnen som algoritmer, hjärnans behov av vila, socialt samspel och skillnaden mellan digitala och fysiska upplevelser.
- Avsändare: Ki-DS (forskning & expertis) i samarbete med Barnduken (design & pedagogik).

Fakta om Ki-DS – Bättre Digital Barndom

Ki-DS är en ideell organisation och Sveriges snabbast växande folkrörelse för en bättre digital barndom. Genom forskning, utbildning, föräldrapakter och nationella samarbeten arbetar Ki-DS för att barn ska få utvecklas starka, trygga och skärmkloka. Organisationen når årligen tiotusentals föräldrar, skolor och beslutsfattare.

Fakta om Barnduken

Barnduken är ett svenskt koncept skapat av Daniel Målberg. Genom fysiska samtalsdukar som används i många professioner runt om i Sverige gör Barnduken det möjligt att närma sig svåra eller komplexa ämnen på ett lekfullt, tryggt och inkluderande sätt – med barnet i centrum.

Intresseanmälan och förbeställning

Skärmupproret släpps i begränsad första upplaga.

Kontakt

Ki-DS – Bättre Digital Barndom

Roksana Schnittger, Verksamhetschef

 roksana@ki-ds.org

 0700 699 301

www.ki-ds.org

Barnduken

Daniel Målberg, grundare

 daniel@barnduken.se

 072 33 40 310

www.barnduken.se