

TEKNIKKOLLEN 2025

VILKA HÄNGER MED OCH VILKA HALKAR EFTER?

ELGIGANTEN 



EN DIGITAL VARDAG FÖR ALLA – INTE BARA FÖR DEM SOM REDAN KAN

Teknik är fantastiskt. Den förenklar vår vardag, för oss närmare dem vi bryr oss om och öppnar dörrar till utbildning, jobb och gemenskap. Men för att det ska gälla alla – verkligen alla – måste vi se även de som halkar efter.

Sedan 2008 har vi på Elgiganten undersökt svenskarnas inställning till teknik, hemelektronik och digitalisering, och hur inkluderad eller exkluderad man känner sig i det digitala landskapet. Vi har tittat på allt från förståelse för uppkopplad teknik i hemmet till oro för barnens skärmtid och om det har blivit lättare eller svårare att hänga med i den tekniska och digitala utvecklingen. Både spännande, lärorikt och tankeväckande.

I den här rapporten kartlägger vi hur svenskar ser på sin digitala vardag. Vi ser oro och osäkerhet, men ännu mer nyfikenhet, vilja och mod att lära. Tekniken ska inte vara en barriär. Den ska vara ett verktyg för delaktighet.

Under det senaste året har nästan var fjärde svensk avstått från att köpa teknik som de faktiskt behöver, främst på grund av ekonomiska skäl. Samtidigt uppger fyra av tio att digitala verktyg och teknikkunskap har blivit tydliga markörer för klasskillnader i samhället. Det är siffror som berör, men också som vägleder oss. För Elgiganten är det ett kvitto på att vårt uppdrag går bortom att sälja produkter. Vi ska också skapa förståelse, inkludering och möjligheter; oavsett var du bor, vad du tjänar eller hur tekniskt kunnig du känner dig.



Tekniken ska inte vara en barriär. Den ska vara ett verktyg för delaktighet.

På Elgiganten jobbar vi aktivt för att minska det digitala utanförskapet i samhället och för att se till att barn och familjer får tillgång till digitala verktyg. Det gör vi bland annat genom att stötta olika hjälporganisationer, däribland Stiftelsen Lärhjälpen, Maskrosbarn och Majblomman. Det här är partnerskap och samarbeten som vi är otroligt stolta över att vara en del av, och vars insatser vi vet gör skillnad på riktigt, på både lång och kort sikt.

För oss på Elgiganten handlar det om att bidra till ett Sverige där ingen lämnas utanför på grund av teknik och digitalisering. Vi vill vara en bro mellan människan och tekniken, för nytta, trygghet och framtidstro.

Niclas Eriksson, vd
Elgiganten Sverige

INNEHÅLL

- 2** Förord, Niclas Eriksson, vd
- 5** Om undersökningen
- 6** Kapitel 1: Digital kompetens, kunskap och självkänsla
- 12** Kapitel 2: Integritet, teknik och vardag
- 17** Kapitel 3: Generationsskillnader och klassklyftor
- 23** Kapitel 4: Gaming
- 28** Kapitel 5: Föräldrar, barn och den digitala vardagen
- 31** Avslutning – En digital vardag för alla

OM UNDERSÖKNINGEN

Den här rapporten bygger på en rikstäckande onlineundersökning genom den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen med 1009 intervjuer med personer i åldern 18–84 år. Syftet är att kartlägga hur svenskarna uppfattar tekniken i sin vardag: i hemmet, skolan, jobbet och i kontakten med nära och kära. Undersökningen genomfördes under perioden 20 maj – 2 juni 2025.

Undersökningen lyfter både möjligheter och hinder: var teknik bygger broar och var den riskerar att skapa klyftor. Resultaten är viktade för att spegla kön, ålder och region och analyseras utifrån teman som digital kompetens, skärmtid, generationsklyftor och teknikens roll i integritet och trygghet.

Rapporten är framtagen av Elgiganten, och statistiken är inhämtad av Verian, med målet att sprida kunskap, väcka samtal och bidra till ett mer digitalt inkluderande Sverige.

Rapporten är indelad i fem kapitel, där varje kapitel inleds med en introduktionstext med tankar och reflektioner från Elgiganten, följt av textsidor där resultatet från undersökningen presenteras. Här leds du som läsare in via en kort ingresstext som också är summerande och reflekterande från oss på Elgiganten. Avslutningsvis har varje kapitel en summeringssida där vi på Elgiganten reflekterar över innehållet i kapitlet, drar egna slutsatser och kopplar det till en större samhällskontext.

ATT HÄNGA MED ELLER HALKA EFTER

Tekniken är en självklar del av vardagen för de flesta, men inte alltid självklar att använda. Många av oss känner sig trygga med att lösa enklare digitala uppgifter, men när det kommer till smart teknik i hemmet, nya funktioner eller tekniska termer uppstår osäkerhet. Det gäller inte bara enskilda individer, utan även hur vi uppfattar våra närståendes förmåga.

Vår undersökning visar att både kunskapsnivå och självförtroende varierar, särskilt mellan åldersgrupper och kön. Kvinnor uttrycker oftare osäkerhet, medan män i högre grad uppger att de "hänger med".

Samtidigt har många yngre fått frågan från äldre i sin närhet om hjälp med digitala verktyg och teknik. Vi tolkar det som att det är viktigt att ha personer i sin närhet att kunna vända sig till för hjälp när tekniken strular eller upplevs som för komplicerad.

Det här kapitlet belyser vilka som känner sig bekväma med tekniken, och vilka som inte gör det. Det handlar om allt från att hantera lösenord till att koppla upp en smart-TV, och om var gränsen går mellan självständighet och behov av stöd.

TEKNISKA PROBLEM – EN VANLIG DEL AV VARDAGEN FÖR MÅNGA

Den digitala utvecklingen kan upplevas som både snabb och delvis svår att följa för många. Det handlar inte enbart om tekniska problem i vardagen, utan om det utmanande i att hänga med i den tekniska utvecklingen generellt.

- Tekniska problem är en vanlig del av vardagen för många; faktiskt så pass att var femte svensk uppger att de stöter på sådana problem varje vecka eller oftare.
- Att hänga med i den tekniska utvecklingen upplevs som en utmaning av många. Varannan svensk tycker att det blivit svårare att hänga med idag än för fem år sedan, och i åldersgruppen 65–84 år är andelen hela 68%. Bland yngre är andelen betydligt lägre, 36% bland 18–29-åringar, men även där finns en känsla av att tempot i den tekniska utvecklingen är högt.
- Teknikens utformning påverkar mer än bara det praktiska - för en del riskerar det att påverka även det sociala livet. Samtidigt svarar 14% av svenskarna att de känner sig ensammare i takt med att mer kommunikation sker digitalt.

52%

tycker att det är svårare att hänga
med i den tekniska utvecklingen
idag än för 5 år sedan

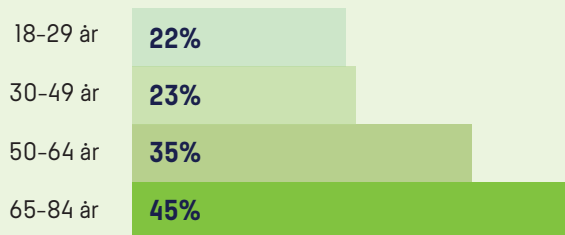


KUNSKAPSBRIST SKAPAR BEHOV AV STÖTTNING

Teknik är en självklar del av vardagen för många, men inte alltid enkel att hantera. Det finns en skillnad i *hur* teknik kan användas, jämfört med *vad* den kan nyttjas till.

- Var tredje svensk säger sig gärna vill lära sig mer om hur ny teknik kan användas, och 31% skulle vilja ha ökad kunskap om hur man kan använda teknik i hemmet. I åldersgruppen 65–84 år vill 45% ha ökad kunskap om teknikanvändning i hemmet. Det är tydligt att behovet av stöd ökar med åldern.

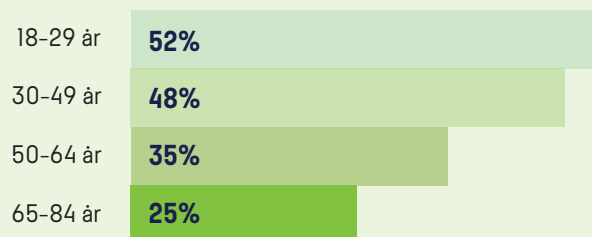
Jag vill ha ökad kunskap om hur jag kan använda teknik i hemmet bättre



- 30% upplever att tekniken i hemelektronik har blivit så pass utmanande att det är svårt att följa med i utvecklingen. Fler äldre säger att det är svårt att hänga med i utvecklingen jämfört med yngre.
- 33% skulle vilja ha mer kunskap om vad de kan använda ny teknik till. Äldre uppger i högre utsträckning att de vill ha mer kunskap om vad de kan använda ny teknik till jämfört med yngre. 51% av personer över 75 år vill ha mer kunskap om teknikanvändning i hemmet.*

- Tre av tio svenskar tycker att den tekniska terminologin är så krånglig att det är svårt att hänga med. Även här syns stora åldersskillnader: bara 12% av de yngre tycker att terminologin är utmanande, att jämföra med 50% bland dem över 65. När det kommer till hur bekant man anser sig vara med tekniska termer är resultaten liknande: 52% av de yngre känner sig bekanta, att jämföra med 25% bland de som är 65 eller äldre.

Jag är mycket bekant med tekniska termer och namn



- Har tekniken i hemmet blivit för avancerad? Ja, det tycker tre av tio i alla fall. Skillnaden mellan könen är dock tydlig: 37% av kvinnorna instämmer, att jämföra med 23% bland männen.

*Svarsgruppen över 75 år består endast av 79 intervjuer, vilket gör att resultatet bör tolkas med försiktighet.

TEKNISK TERMINOLOGI OCH FÖRSTÅELSE – “VAD PRATAR DE OM?”

När människor pratar om teknik, pratar de inte bara om prylar. De pratar om känslan av att förstå – eller inte förstå – ett samhälle som rör sig snabbt. De pratar om att ha teknik hemma som känns ”smart”, men som de inte själva vet hur de ska prata med.

- » En av tio har teknik hemma som kan kopplas upp digitalt, men som man inte vet hur man ska använda. Det gäller särskilt kvinnor, vilket visar att bara tillgång till teknik inte räcker: kunskapen och förutsättningarna att använda den måste också finnas. Teknik blir snabbt meningslös när manualen känns som ett främmande språk.
- » 17% säger att de har familjemedlemmar som inte kan använda smartphone eller internet. Bland yngre är andelen ännu högre: 25% bland 18-29-åringar instämmer. Det antyder att många unga både översätter tekniken mellan generationer, och att digital inkludering även sker vid köksbordet mellan familjemedlemmar.
- » 7% upplever i hög grad att krävande teknik gör dem mindre delaktiga i samhället. När frågan ställs om man däremot känner någon som känner sig mindre delaktig i samhället på grund av krävande teknik svarar hela 65% ja - någon i närmsta familjen, i släkten, en vän eller granne.
- » Nästan var tredje svensk svarar neutralt på påståendet att de hänger med i den tekniska utvecklingen, och 13% håller inte alls med. Teknikens språk är inte alltid allmänt begripligt, och om du inte förstår vad som sägs är det svårt att känna sig inkluderad i samtalet.



65%

känner någon som känner sig
mindre delaktig i samhället pga
krävande teknik

VEM HJÄLPER VEM?

**Idag handlar det inte bara om att ha rätt teknik,
utan allra helst även någon att fråga om hjälp
när tekniken strular.**

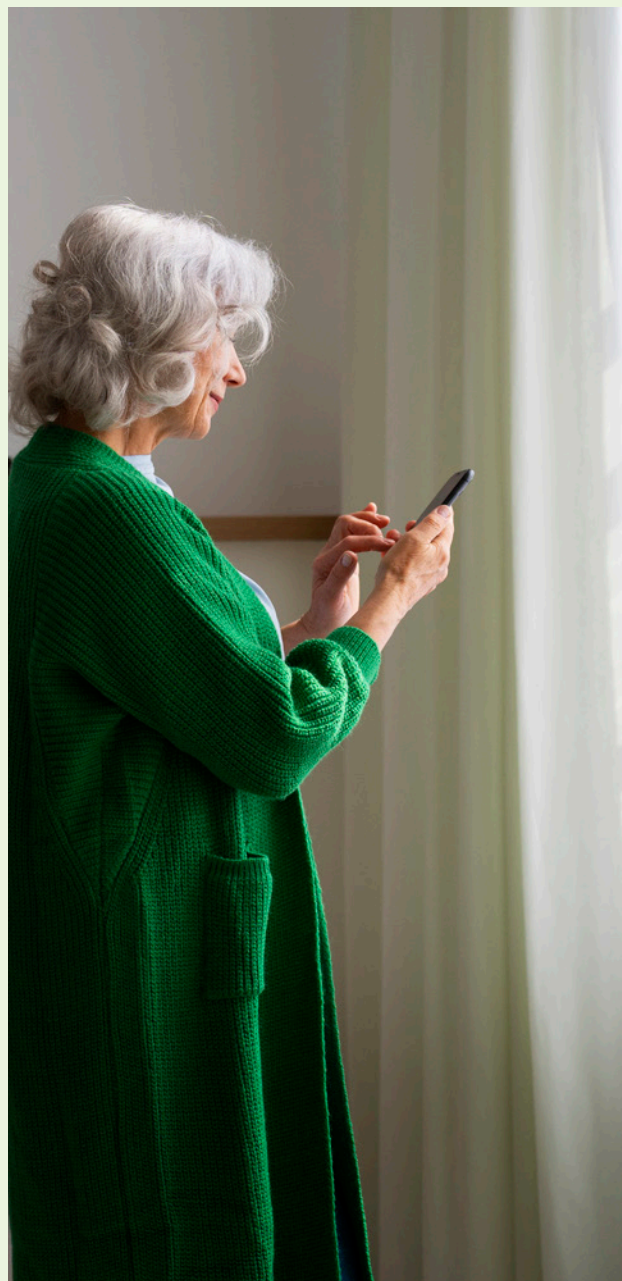
» Fler än sex av tio kvinnor som någon gång upplever tekniska problem får oftast hjälp med dem av familj eller vänner, att jämföra med tre av tio bland män. Det antyder inte bara olika behov, utan också olika roller i det digitala hushållet. Fler än sju av tio som någon gång upplever tekniska problem väljer att söka efter hjälp på på internet, till exempel genom att googla eller titta på "how-to"-videor.

» Av dem som upplever tekniska problem i åldersgruppen 18-29 år söker sju av tio hjälp med teknik genom att använda internet (t. ex. Google eller how-to-videor), och fyra av tio frågar vänner om hjälp. Bland dem som är 65+ söker 44% hjälp online, och 63% frågar familj och vänner. Det kan tolkas som att medan yngre söker svar på nätet, söker sig äldre snarare till människor.



Det ska vara enkelt att använda teknik, oavsett om du är 19 eller 79. För oss handlar det inte bara om prylar, utan om alla människor som vågar testa, lära och lyckas. Teknik är ett verktyg för att kunna göra livet lite enklare och roligare.

Sara Larsson, produktexpert, Elgiganten



SUMMERING: DIGITAL KOMPETENS, KUNSKAP OCH SJÄLVKÄNSLA

Bilden som växer fram är att teknikkunskap inte bara handlar om ålder, utan även om självförtroende, nyfikenhet och stöd från andra. Bara 7 % av svenskarna upplever själva att krävande teknik gör dem mindre delaktiga i samhället. Samtidigt svarar 65 % att de känner någon i sin närhet som känner sig exkluderad på grund av teknikens komplexitet. Vi tolkar detta som en intressant skillnad: många upplever inte problemet som sitt eget, men ser det i sin omgivning. Frågan är vem som "egentligen" är exkluderad då - de som själva säger sig vara det, eller de som inte upplever sig som exkluderade, men vars omgivning anser dem vara det?

Undersökningen visar oss hur viktigt det är att ha vänner eller familj att fråga om tekniska problem. Många söker även information på nätet, men för många är förstahandsvalet fortfarande att be närstående om råd och hjälp.

Det finns ett tydligt behov av enkel, lättillgänglig kunskap, inte minst när det gäller ny teknik i hemmet. Det behovet är ofta störst där utvecklingen märks mest: i vardagsrummen, på mobilskärmen, och i samtalen med de som står en nära.



MITT LIV, MIN DATA?

Ju mer teknik vi omger oss med, desto fler frågor väcks om kontroll, säkerhet och förståelse. Molntjänster, appar och uppkopplade enheter har blivit en självklar del av vardagen – något många använder dagligen eller åtminstone varje vecka. När mobilen plötsligt försvinner blir det tydligt hur beroende vi är: kalendern, kontakterna, banktjänsterna och underhållningen finns ofta samlade där. I det här avsnittet tittar vi närmare på hur svenskarna upplever teknikens påverkan på vardagen, vilka rädslor som finns och hur väl vi egentligen förstår hur våra data hanteras.

Generellt ser vi i vår undersökning att kunskapsnivån varierar, både kring begrepp och tekniska funktioner. Många vet exempelvis inte exakt vad cookies innebär, eller hur de hittar det de har lagrat i molnet. Det gäller särskilt äldre användare, men även yngre svarar att de är osäkra på tekniska detaljer.

Samtidigt är tekniken djupt personlig. Vår relation till mobilen eller vår oro för att bli hackade visar hur stor och viktig del tekniken är av vår vardag och vårt liv.

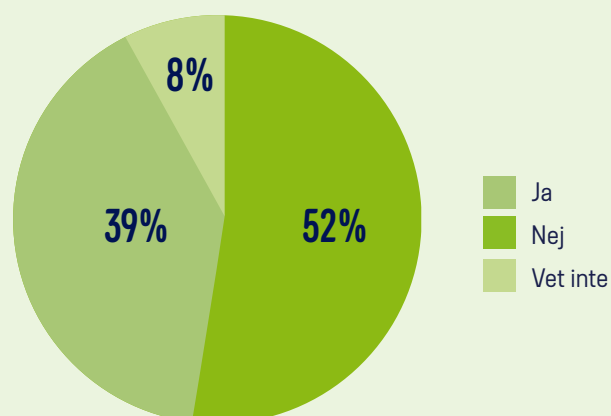
INTEGRITET, COOKIES OCH KUNSKAP

Cookies är filer som lagras i webbläsaren för att spara information om ditt beteende online, till exempel vilka sidor du besökt. Lagen kräver att webbplatser informerar och inhämtar samtycke, särskilt vid tredjepartscookies som används för spårning och riktad reklam. Trots att nästan alla möter dem, vet få vad cookies egentligen innebär.

» Varannan svensk vet inte vilken digital information man lämnar ifrån sig när man godkänner cookies på en hemsida. Endast fyra av tio säger sig veta. Ett klick på "Godkänn alla" kan kännas snabbt och enkelt, men det betyder också att godkänna att lämna ifrån sig mycket av sin personliga data.

» Nästan sju av tio säger att de vet hur de hittar sin data som finns lagrad i molnet, samtidigt som var tionde svensk inte använder molnlagring alls. Här finns även tydliga könsskillnader: 73% av männen uppger att de vet hur de hittar sin lagrade data, att jämföra med 63% bland kvinnor. Dessutom är det dubbelt så många kvinnor som män (18% jämfört med 9%) som inte vet hur de ska hitta det de lagrat i molnet. Var tionde svensk använder inte molnlagring alls.

Vet du vilken digital information du lämnar ifrån dig när du väljer att godkänna alla cookies när du besöker en hemsida på internet?



Att förstå tekniken är minst lika viktigt som att äga den. Därför jobbar vi på Elgiganten ständigt med att förenkla, förklara och förmedla teknik som gör att det känns tryggt och bra i magen när man använder den.

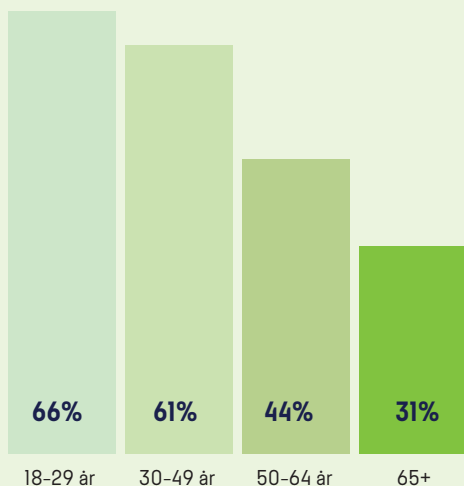
Gibril Jaw, butikschef på Elgiganten i Mall of Scandinavia

TEKNIK I VARDAGEN

Telefonen är inte bara en pryl – för många är det en livskamrat. Vi ser att många vänder sig till skärmen för underhållning, kommunikation, information, och ibland för trygghet. Att vissa hellre lånar ut sin tandborste än sin mobil låter först överdrivet. Men statistiken visar hur personlig tekniken faktiskt är.

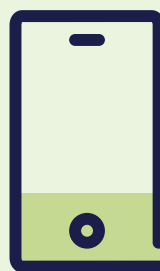
» I många fall har mobilen även ersatt TV-soffan som den nya platsen för underhållning, nyheter och socialt liv. Över hälften av svenskarna (51%) uppger att de spenderar mer tid med sin mobil eller surfplatta än framför TV:n. För unga vuxna är det hela 66% som föredrar den mindre skärmen, att jämföra med 61% i åldern 30-49 år, 44% i åldern 50-64 år och 31% bland 65+.

”Jag spenderar mer tid på min telefon eller surfplatta än jag gör framför TV:n”



» 15% av svenskarna har gett sina smarta prylar ett namn. Bland 30-49-åringar har 21% ett smeknamn på en smart pryl hemma. Det kan låta som en detalj, men visar hur tekniken fått en mer personlig och emotionell roll i vår vardag.

» För många yngre är tekniken starkt kopplad till identitet. Var femte person mellan 18-29 år säger att de hellre lånar ut sin tandborste än sin smartphone. Det säger något om hur teknikens närvaro i livet har förändrats - från praktisk nytta till personlig integritet.



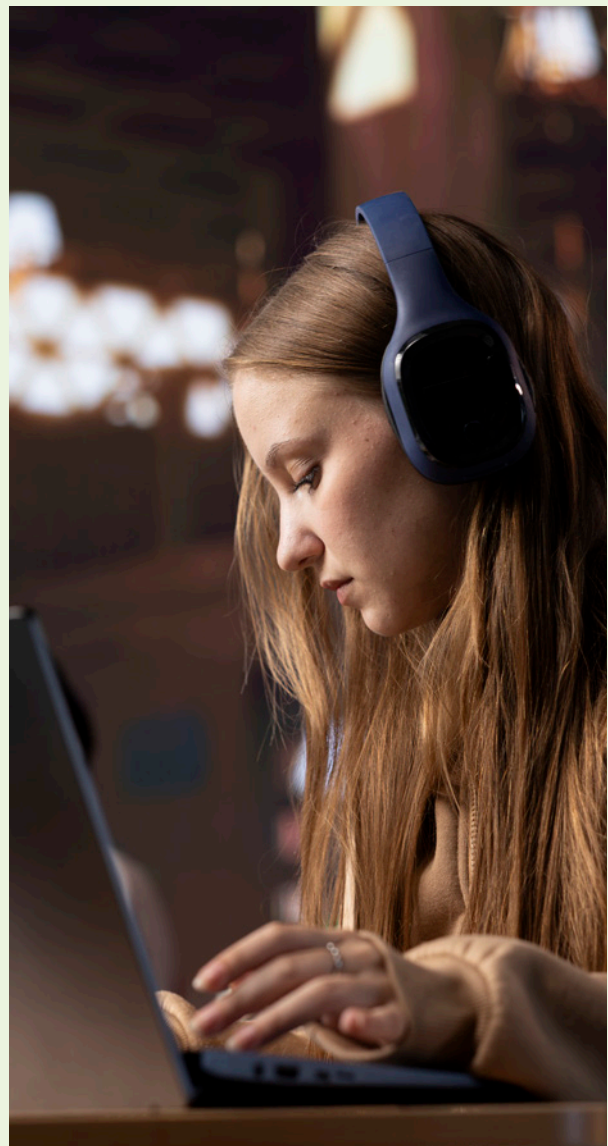
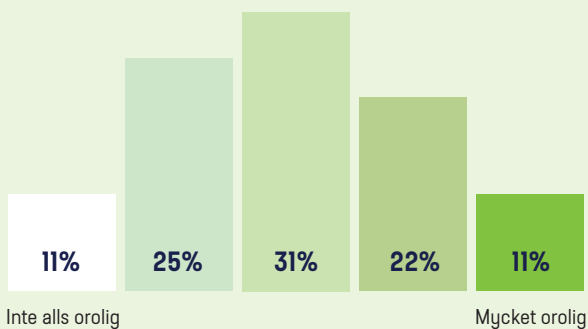
Var femte person mellan 18-29 år säger att de hellre lånar ut sin tandborste än sin smartphone.

ORO FÖR SÄKERHET

Ju mer vi förlitar oss på tekniken, desto mer riskerar det att påverka oss och vår vardag ifall något strular. När molnet är vår digitala minnesbank, lösenorden vår nyckel till så mycket och mobilen en förlängning av oss själva, är det inte svårt att förstå varför.

➤ Var tredje svensk uppger att de oroar sig mycket eller ganska mycket för att bli hackade. Bland kvinnor är siffran ännu högre: 40%. Samtidigt är yngre betydligt mindre oroliga än äldre. En tanke är att i takt med att vi lever och delar med oss allt mer av oss själva online växer också oron för att få sitt digitala jag kapat.

**I vilken grad oroar du dig för följande i din vardag?
Att jag ska bli hackad**





SUMMERING: MITT LIV, MIN DATA?

Relationen till teknik är både praktisk och personlig. Vi använder våra mobiler och molntjänster dagligen, men förståelsen för hur de fungerar varierar stort. Oro för lösenord, intrång eller tekniska fel är utbredd, men samtidigt är den faktiska kontrollen ofta begränsad.

Särskilt äldre användare uttrycker osäkerhet kring tekniska begrepp, medan yngre ofta knyter starka emotionella band till sina prylar. Det visar på en generationsskillnad, men också på teknikens breda roll i våra liv.

Frågan är därför inte bara **hur** vi använder teknik, utan **på vilka villkor**.

UPPKOPPLAD ELLER BORTKOPPLAD?

Svenskarna är uppkopplade, men inte alla på samma sätt eller med samma självklarhet. Ålder påverkar i hög grad hur vi använder, förstår och förhåller oss till digital teknik. I det här avsnittet belyser vi relationen mellan generationer: hur ofta vi har kontakt, hur vi kommunicerar och vilka som får, eller ger, hjälp med tekniska frågor.

Det finns såklart både likheter och skillnader mellan olika generationer. Yngre generationer fungerar ofta som teknikstöd till äldre. Samtidigt uppger många äldre att de sällan behöver hjälp, eller att de inte upplever tekniken som ett hinder.

Digitala hjälpmedel kan skapa närhet och stärka relationer, men också förstärka ensamhet. En person som inte känner sig bekväm med smarta tjänster riskerar att missa kontakt, information eller till och med vardaglig delaktighet. Samtidigt finns det en stor andel äldre som använder digitala kanaler ofta, och som inte ser sig själva som exkluderade. Utöver ålder spelar också socioekonomiska faktorer in. För vissa blir tekniken en språngbräda - för andra tydliggör den klasskillnader.

KLASSSKILLNADER I TEKNIKEKONOMIN

I ett samhälle där skärmen är dörren till både skola, vård och socialt liv, blir tillgången till rätt teknik en nödvändighet. Samtidigt har tekniken blivit en ny klassmarkör, där prylar fungerar som tyta statussymboler.

- Fler än fyra av tio svenskar instämmer i att tillgång till och kunskap om teknik har synliggjort klasskillnader i samhället. Bland kvinnor instämmer nära hälften, 47%, i detta, att jämföra med 38% bland män.
- Nära var fjärde svensk (23%) har under det senaste året avstått från att köpa teknik de behöver för att de inte haft råd. Bland yngre är siffran ännu högre (32%).
- Att köpa ny teknik och hemelektronik är en självklarhet för vissa, medan det är en avvägning för att få ihop budgeten för andra, särskilt bland yngre. 28% bland 18-29-åringar har känt sig hindrade av dålig ekonomi att köpa nytt, att jämföra med 16% bland dem i åldern 50-64 år.

- Fyra av tio tycker att hemelektronik har blivit så dyrt att det är svårt att uppgradera till nyare produkter. Här skiljer sig könen åt: 46% av kvinnorna instämmer, att jämföra med 38% av männen. Det pekar på en könsskillnad i ekonomisk marginal, där kvinnors tillgång till teknik i högre grad påverkas av plånboken, eller kanske av andra prioriteringar. För en del är nyaste mobilen en statussymbol, medan andra väljer bort att uppgradera till det nyaste till förmån för annat.

"Tillgång till och kunskap om teknik och digitala verktyg har synliggjort klasskillnader i dagens samhälle"

47% av kvinnor
instämmer

38% av män
instämmer



OLIKA GENERATIONER – OLIKA FÖRUTSÄTTNINGAR

Svenskarna är uppkopplade, men inte på samma sätt eller med samma självklarhet. Ålder påverkar hur vi förstår och förhåller oss till teknik, och ibland också hur vi tror att andra gör det.

- I åldersgruppen 75 år och äldre är det 11% som avstår digitala tjänster för att de är rädda att göra fel - jämfört med 1% för de som är 74 år och yngre.*
- 73% i åldern 18-29 år har det senaste året blivit ombedd av en förälder eller annan närstående äldre person om teknisk hjälp, till exempel att installera appar, koppla upp en smart-tv eller lösa problem med internet.
- Samtidigt uttrycker många äldre ett intresse av att lära sig mer. Bland personer mellan 65 och 84 år vill nästan hälften ha bättre kunskap om hur teknik kan användas i hemmet. Det gäller i synnerhet män i den här åldersgruppen, där varannan uppger att de är positiva till att lära sig mer.



73%

i åldern 18-29 år har det senaste året blivit ombedda av en senior att hjälpa dem med teknik eller digitala verktyg



Alla som vill vara en del av det digitala samhället ska ges möjlighet att bli det – oavsett förutsättningar. För att lyckas behöver vi kraftsamla brett, både för att skapa fler möjligheter och för att inspirera fler till att vilja, våga och kunna. Genom samarbete över gränser och sektorer kan vi bygga ett digitalt inkluderande samhälle för alla.

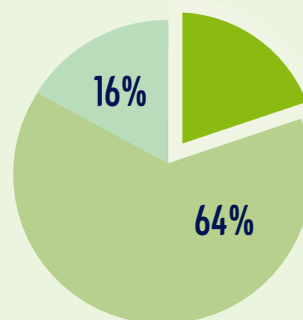
Lina Cronquist, projektledare Digitalidag - en del av Post-och telestyrelsen

*Svarsgruppen över 75 år består endast av 79 intervjuer, vilket gör att resultatet bör tolkas med viss försiktighet.

NÄRMARE VARANDRA MED HJÄLP AV TEKNIKEN

Digital teknik kan förena generationer, men också förstärka avstånd. Vad avgör om vi håller kontakt, och hur spelar tekniken in?

- Det digitala har blivit en naturlig del av kontakten mellan generationer. Många äldre har regelbunden digital kontakt med sina nära. Bland personer över 75 år uppger hela 77% att de har digital kontakt med familjen varje vecka.*
- 28% i åldern 18-29 år som har familjemedlemmar över 75 år tror att de skulle ha mer kontakt med sina släktingar över 75 år ifall dessa var mer digitala. Bland kvinnor i samma ålderskategori tror hela 36% att de skulle ha mer kontakt.



20%

av svenskarna som har familjemedlemmar över 75 år skulle ha mer kontakt med familjemedlemmar över 75 år – om dessa äldre var mer digitala.

■ Ja ■ Nej ■ Vet inte



TEKNIK, SJÄLVKÄNSLA OCH SOCIAL DELAKTIGHET

Tekniken utvecklas snabbt, och vi behöver vara på tårna för att hänga med och inte känna att vi hamnar utanför. Samtidigt är det inte alltid tekniken i sig som avgör om vi känner oss utanför, utan snarare hur den påverkar vår självkänsla, vår delaktighet och våra relationer.

- Fler än åtta av tio tycker inte att det är utmanande att vara socialt aktiva på grund av digitaliseringen (t.ex. köpa biljetter online, använda appar och digitala tjänster). Däremot syns en skillnad mellan könen när det kommer till huruvida man missat inbjudningar till sociala event för att man inte är på sociala medier: 76% kvinnor uppger att de inte gjort detta, att jämföra med 62% bland män.
- En majoritet av svenskarna har inga problem med att vara socialt aktiva i ett alltmer digitaliserat samhälle, när det kommer till saker som att köpa biljetter online och att använda appar och digitala tjänster. Fler än 8 av 10 uppger att detta inte är en utmaning.
- Många sociala events och aktiviteter informeras om på sociala medier. 14% bland svenskarna uppger att de faktiskt har missat inbjudningar för att de inte är på sociala medier.



SUMMERING: GENERATIONER OCH DIGITALA KLYFTOR

Vår relation till teknik präglas av både klyftor och kontakt mellan generationer. Många äldre har regelbunden digital kontakt med yngre släktingar. Många äldre har regelbunden digital kommunikation med sin familj, men vi tolkar resultaten som att det samtidigt är äldre som oftare behöver hjälp med tekniken.

Teknik kan också ses som en form av klassmarkör. Nära var fjärde svensk har avstått från att köpa teknik de behöver det senaste året för att de inte haft råd. Att köpa ny teknik är en självklarhet för vissa, medan för andra är det något som kan gräva stora hål i hushållskassan. I ett uppkopplat samhälle är det svårt att klara en normal vardag utan nödvändig teknik.



GAMING OCH GEMENSKAP

Att spela dator- och TV-spel är en självklar del av många människors fritid, särskilt bland yngre. Men synen på spel varierar, både mellan generationer och inom familjer. Vi kan tolka resultaten som att vissa ser gemenskap, lärande och engagemang, medan andra ser skärmtid, stillasittande och oro. För många unga är gaming dessutom mer än bara ett spelintresse – det fungerar som ett viktigt community där man hittar tillhörighet, vänner och social samvaro, kanske till

och med jämförbart med att utöva en fysisk sport med kamratskap och team-känsla. Samtidigt är det långt ifrån alla föräldrar som känner att de har insyn i barnens spelande, eller att de vet vad det innebär.

Det här kapitlet handlar om hur spel används, värderas och upplevs, och hur det påverkar hur vi ser på fritid, relationer och föräldraskap i ett digitalt landskap.

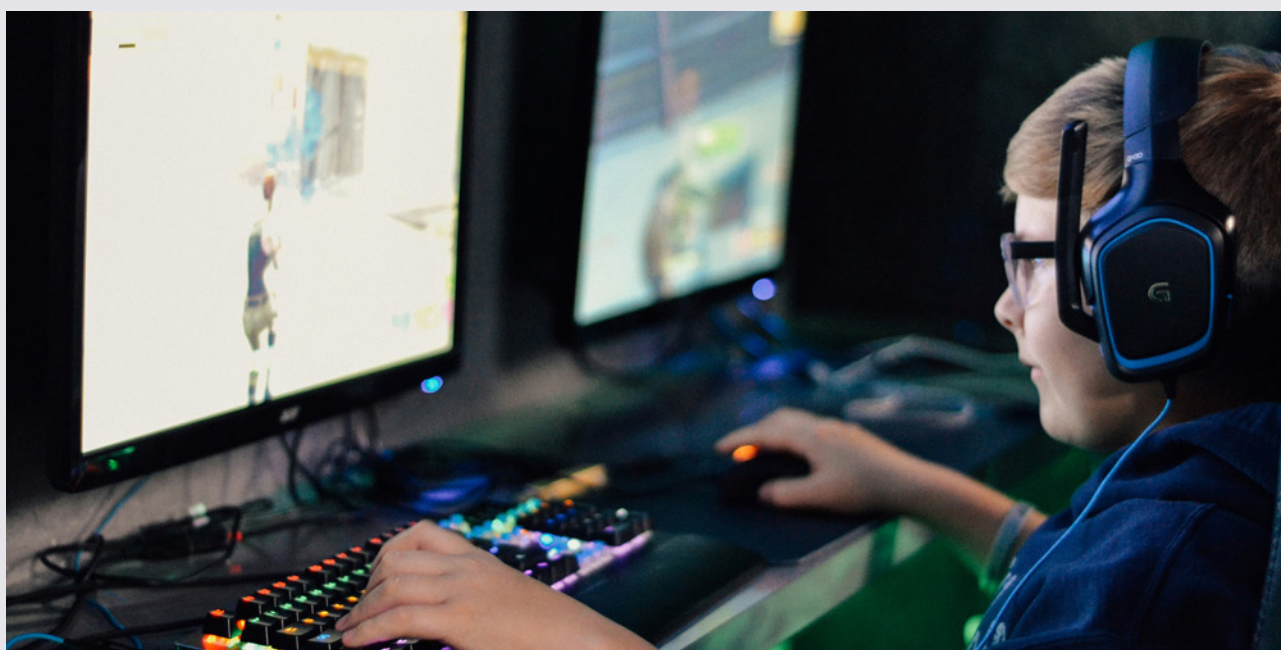
SPELVÄRLDEN SOM SOCIAL ARENA

**Gaming har blivit ett av Sveriges största fritidsintressen.
Men hur vi värderar spelandet - som gemenskap eller
problem - varierar.**

- Nästan hälften av svenskarna uppger att spel kan skapa bra sociala band. Bland unga vuxna mellan 18 och 29 år håller sex av tio med om att man kan bygga den typen av goda relationer genom spel. Bland personer över 65 är det bara drygt två av tio som instämmer.
- En fjärdedel av svenskarna menar att spel kan vara lika belönande som fysisk sport. Bland yngre i åldern 18-29 år är det 31% som håller med, att jämföra med 16% bland svenskar över 65. Det väcker frågan: handlar det om vana, förståelse eller en förändrad bild av vad som räknas som värdefullt?

60% i åldern 18-29 år tycker att man kan bygga bra sociala relationer via data- och TV-spel

45% i åldern 50-64 år tycker att man kan bygga bra sociala relationer via spel



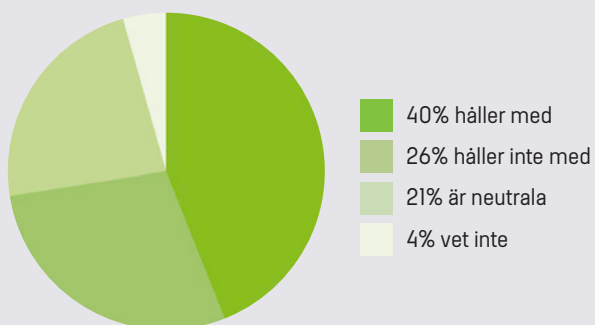
FÖRÄLDRASKAP I EN SPELKULTUR

För många föräldrar är gaming något som väcker både oro och nyfikenhet. Det är svårt att förstå barnens digitala värld, särskilt när man själv inte vuxit upp i den.

» 35% av svenskarna tycker att föräldrar borde visa lika stort intresse för barns dator- eller TV-spelande som för att de deltar i sporter. 31% tycker däremot motsatsen, att föräldrar inte borde intressera sig lika mycket i gaming och spel. Här finns en tydlig motsättning, och frågor kring hur föräldrar ska hantera barns digitala aktivitet jämfört med fysisk.

» 64% av svenskarna anser att alla, oavsett ålder, kan spela. Mest positiva är man i åldersgruppen 30-49 år, där tre av fyra håller med detta påstående. Däremot uppger endast en av tio av svenskarna att de önskar att de visste mer om dator- och TV-spel, medan sex av tio är nöjda med den kunskap de har.

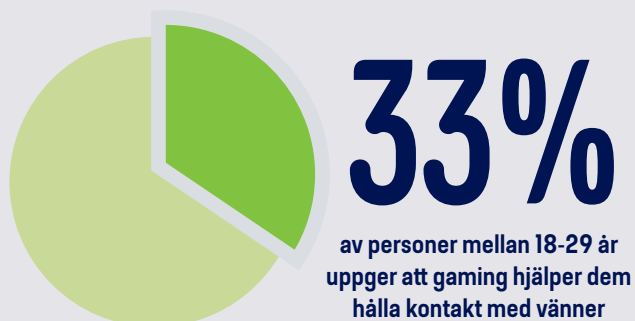
”Att spela dator- eller TV-spel kan vara lika belönande som att utöva en fysisk sport”



GAMER SOM IDENTITET

Spelande handlar för många inte bara om vad man gör, utan också om vad det säger om en. För vissa generationer är teknik personlig. För andra är den fortfarande främst funktionell.

- Nästan två av tre håller med om påståendet att barn som spelar mycket dator- eller tv-spel är mindre fysiskt aktiva än andra barn. Endast 8% håller inte med. Den skillnaden kan bidra till att generationsklyftan kring digital underhållning växer - det handlar inte bara om hur mycket vi spelar, utan vad vi tycker att det betyder.
- Bland unga har spelandet en tydlig social funktion: sex av tio i åldern 18-29 år menar att man kan bygga bra sociala band genom TV- eller datorspel. Spelvärlden kan alltså ses som ett socialt nav, särskilt bland yngre.



Gaming är mer än ett spel, det är en plats för gemenskap, kreativitet och dela upplevelser med varandra. När vi pratar om gaming behöver vi också prata om allt det positiva som händer när människor möts online.

Frida Wahlström Lannvik
Gaming Community Specialist, Elgiganten

SUMMERING: GAMING, EN GENERATIONSMARKÖR

Gaming engagerar, men väcker också frågor. Unga ser ofta gaming som något positivt och socialt, medan äldre i större utsträckning förhåller sig avvaktande. För många yngre är spelandet också ett sätt att bygga relationer. Sex av tio menar att man kan skapa goda sociala band genom dator- och TV-spel, en siffra som visar vilken roll gaming spelar som community och mötesplats.

Många svenskar är öppna för att dator- och TV-spel skulle kunna vara för alla, men få upplever behovet av att lära sig mer. Detta kan göra det svårt för föräldrar att ha insyn i barnens spelvärldar eller förstå dem som meningsfulla aktiviteter.

Skillnaden i hur gaming uppfattas är ofta generationsberoende. För vissa är spelande ett sätt att umgås, för andra något man försöker begränsa. Det gör gaming till ett känsligt men viktigt samtalsämne i många svenska hem.

FRÅN DIGITALT LÄRANDE TILL SKÄRMTIDSORO

Barns digitala liv väcker många frågor: om skärmtid, lärande, fritid och trygghet. Föräldrar står ofta inför valet att stötta, styra eller bara försöka hänga med - och ibland allt på en gång. Många känner sig kompetenta i vardagen, men oron ökar när det kommer till att ha överblick över barnens digitala vanor, särskilt på fritiden.

Skillnaderna mellan olika målgrupper är tydliga: kvinnor, särskilt i aktivt föräldraskap, uttrycker större oro över barns skärmtid jämfört med männen. Samtidigt är yngre föräldrar ofta sämre rustade tekniskt, både när det gäller utrustning och ekonomi.

Föräldrar oroar sig i viss grad över barns skärmtid på skoltid, men i betydligt lägre nivå jämfört med skärmtiden på fritiden. Många föräldrar vill kunna stötta sina barn i lärandeprocessen, men det är inte alltid man känner sig trygg eller säker på vad tekniken och det digitala lärandet innebär i praktiken.

Det här kapitlet handlar om digitalt föräldraskap; om att ha tillgång till rätt verktyg, känna kontroll och om balansen mellan att skydda och släppa taget.



FÖRÄLDRASKAP UTMANAT I EN DIGITAL VÄRLD

Att vara förälder i en digital värld är att balansera mellan oro och tilltro. I en vardag där skolarbete, lek och sociala relationer flyttar in i skärmarna, förväntas föräldrar hänga med, men inte alltid med vetskapen om hur eller på vilket sätt.

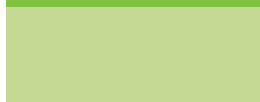
➤ 66% av svenskarna tror att det är svårt för föräldrar att ha översikt över sina barns digitala liv, och bland kvinnor är siffran ännu högre: 71%, jämfört med 62% bland män. Föräldrar tvingas navigera i en verklighet där lek, lärande och socialt liv sker via skärmar, ofta utan karta. Tekniken öppnar dörrar, men stänger ibland fönstret till insyn.

Hur svårt eller lätt tror du att det är för föräldrar att hänga med i och ha översikt över sina barns digitala liv?

71% av kvinnor anser att det är svårt



62% av män anser att det är svårt



Vi vet att många föräldrar brottas med skärmtid, appar och nya skolplattformar. Det viktiga är inte att ha alla svar på barnens frågor, utan att vara nyfiken tillsammans med dem. Utforska, testa, klicka runt och se vad som händer, och prata tillsammans om vad ni ser och gör!

➤ Sex av tio föräldrar tycker att de har god digital kompetens för att hjälpa barnen med skolarbetet, och två av tio ställer sig neutrala - varken god eller för lite kompetens. Även här är det tydliga skillnader mellan könen: 68% av män jämfört med 51% av kvinnor känner att de har tillräcklig digital kompetens för att kunna stötta sina barn. Digitaliseringen i skolan är inte bara en fråga för eleverna, utan även för deras föräldrar.

➤ Nästan alla föräldrar säger att de har den teknik som krävs för skolarbetet hemma, men var femte behöver avstå från något annat, som resor eller kläder, för att ha råd med en ny PC eller surfplatta om detta skulle krävas till skoluppgifter.

➤ Skärmtid är ett stort samtalsämne i många familjer. 46% av svenska föräldrar oroar sig för hur mycket skärmtid deras barn har på fritiden, och 19% oroar sig även för skärmtiden i skolan. Här syns även tydliga könsskillnader: 60% bland kvinnor är oroliga över deras barns skärmtid på fritiden, att jämföra med 35% bland män.

46%

av svenska föräldrar oroar sig för hur mycket skärmtid deras barn har på fritiden.

19%

oroar sig även för skärmtiden i skolan. Vad är egentligen för mycket, eller för lite, skärmtid?

Linnea Cederquist
PR and Communications Manager, Elgiganten



SUMMERING: FÖRÄLDRAR, BARN OCH DEN DIGITALA VARDAGEN

Att vara förälder idag innebär att hantera både teknik och känslor. Många känner sig trygga i den digitala vardagen, men när det kommer till barnens fritid och sociala liv ökar oron. Resultatet antyder att kvinnor både känner större ansvar och uttrycker mer oro över sina barns skärmtid.

Samtidigt är föräldrar generellt tekniskt rustade för att stötta i skolan, och det finns en vilja att förstå barnens digitala verklighet bättre. Utmaningen ligger i att balansera närvaro och kontroll, teknikens möjligheter och risker, utan att skapa onödig stress eller skuld.

Störst oro gäller barnens skärmtid på fritiden. Och det är där stödet till föräldrar också behövs som mest - hur ska man tänka, prata och agera kring skärmtid egentligen?

EN DIGITAL VARDAG FÖR **ALLA**

Digital teknik är i dag en självklar del av livet för många. Den gör att vi sparar tid, håller kontakt med vänner och familj, sköter ärenden, lär oss nytt och känner oss delaktiga i samhället.

För att den känslan ska gälla för alla behöver vi fortsätta arbeta med inkludering. För fortfarande finns grupper som känner sig osäkra, stressade eller helt enkelt utanför. Och det räcker inte att tekniken finns: den måste också förstås, upplevas som trygg och kännas relevant.

EKONOMISKA OCH KUNSKAPSMÄSSIGA BARRIÄRER

Det mest påtagliga hindret är ofta ekonomin. Nära var fjärde svensk har avstått från att köpa teknik de behöver - inte på grund av ovilja, utan på grund av plånboken. Bland unga vuxna är det ännu vanligare. Samtidigt ser vi en oro kopplad till kunskap: att inte förstå tekniken och att vara rädd för att göra fel.

När vi lägger ihop siffrorna växer en tydlig bild fram: digitalt utanförskap är sällan ett val. Det är något som uppstår när människor inte får rätt stöd - eller rätt förutsättningar - att vara med.

Men vi ser också att många vill. De flesta uttrycker en stark vilja att lära sig mer, särskilt om hur tekniken kan användas i hemmet. Yngre vill förstå vad som är möjligt att göra. Det finns alltså en grundläggande motivation, och det är där vi alla har en roll att spela: företag, skolor, anhöriga, beslutsfattare.

För Elgiganten innebär det ett ansvar, men också en möjlighet. Vi vill vara mer än en teknikleverantör. Vi vill vara en bro mellan människan och tekniken. En partner för dem som känner sig osäkra. En inspiratör för dem som vill lära. Och en förnyare för dem som vill se teknik som något roligt, nyttigt och meningsfullt.





TILLSAMMANS MINSKAR VI DIGITALT UTANFÖRSKAP

Tillgång till teknik är inte längre en onödig lyx, utan en nödvändighet. Både för skolgång, men också en meningsfull fritid där barn kan lära, skapa och vara delaktiga. Vi vill göra den magiska världen av teknik tillgänglig för alla, bland annat genom att stötta olika hjälporganisationer som möter barn som lever i utsatta situationer.

I dagens samhälle möts barn av höga förväntningar: i skolan, på fritiden och i deras sociala liv. Digitala verktyg som spelkonsoler, datorer och surfplattor är inte längre bara lyxartiklar; de är en del av vardagen. Här lär sig barn problemlösning, språk, kreativt skapande och samarbete. Precis som en blockflöjt kan öppna dörrar till musikens värld eller ett par fotbollsskor kan vara början på en framtid på planen, kan en spelkonsol eller dator också skapa nya möjligheter. Men för många familjer är dessa verktyg outhållbara, det är utgifter som inte ryms i hushåll där varje krona går till mat och hyra. Det leder till att barn hamnar i digitalt utanförskap.

Genom att stötta organisationer som Läxhjälp, Majblomman och Maskrosbarn med ekonomiska medel bidrar Elgiganten till att fler barn kan känna delaktighet i det digitala samhället. En dator för läxorna, en spelkonsol för att umgås med vänner eller ett par hörlurar att lyssna på musik med.

Du är självklart alltid välkommen att komma in och prata med oss på Elgiganten, oavsett om det gäller frågor om teknik eller tips för den digitala vardagen. Vår ambition är att vara en del av lösningen på digitalt utanförskap och att göra tekniken mer tillgänglig för alla.

Ring Digitalldag

010-550 25 00

Behöver du hjälp med din teknik? Ring jouren på Digitalldag för att få hjälp och vägledning via telefon.

Mer info här: digitalldag.se/ring-digitalldag



Majblomman

Majblomman ger ekonomiskt stöd till barn som lever i fattigdom och socialt utsatta situationer.

Läs mer på majblomman.se om hur man ansöker ekonomiskt stöd.

LÄ×HJÄLP=N

Stiftelsen Läxhjälp ger över 2 200 ungdomar chansen att klara grundskolan och nå gymnasiebehörighet. Deras 700 högskolestudenter arbetar som läxhjälpare och förebilder. Det är ett extrajobb man kan söka på alla orter där Stiftelsen Läxhjälp finns. Med stöd från Elgiganten har dem dessutom kunnat utveckla sitt digitala program.

Läs mer här läxhjalpen.se



ELGIGANTEN 