

Oppsummerende rapport

Barnevaktens 25-års jubileum og
rundebordskonferanse

29.August 2025



Innholdsfortegnelse

1.	Om konferansen	2
2.	Deltakere	3
3.	Oppsummering av samtalene.....	4
3.1.	Algoritmer og påvirkning:	4
3.2.	Skjermtid og digital balanse:	5
3.3.	Generativ AI:	7
3.4.	Alderskontroll:	8
3.5.	Kroppspress:	9
3.6.	Kriminalitet:	11
3.7.	Nettmobbing og digital utestengelse:	12
3.8.	Grooming og digitale seksuelle overgrep:	13
4.	Konklusjon	14

1. Om konferansen

Visjonen til Barnevakten er at alle barn og unge skal være trygge og bevisste mediebrukere. Vi benyttet anledningen som 25-års jublant til å samle et bredt spekter av aktører som kan være med å bidra til å oppfylle denne visjonen sammen med oss. Vi diskuterte følgende tema:

- Algoritmer og påvirkning
- Skjermtid og digital balanse
- Generativ AI
- Alderskontroll
- Kroppspress
- Kriminalitet
- Nettmobbing og digital utestengelse
- Grooming og digitale seksuelle overgrep

Deltakerne ble plassert rundt bord og fikk selv velge blant disse utvalgte temaene. Etter 20 minutter byttet deltakerne plass og ble plassert på bord med nye personer og fortsatte samtalene i 20 minutter. Rapporten er oppsummerende notater fra disse samtalene.

Konferansen ble holdt på Grand Bergen 29. August 2025 kl. 11 – 14 med totalt 70 deltakere

2. Deltakere

Idelle organisjoner

Stine Sofies Stiftelse
Redd Barna
Spillavhengighet Norge
Unicef
Tro og Medier
Eqpat Norge
Mot
Protect Children
Damaris Norge
Kirkens SOS

Tech-selskap

Snapchat
Tiktok
Meta
Epic Games

Offentlige etater

FUG
FUB
KoRus Øst
Mobbeombudet
Barneombudet
Vest politidistrikt
Kripos

Forskning og skole

NKVTS
NLA-Høgskolen
Universitetet i Agder
Universitetet i Stavanger
Høgskolen Vestlandet
Høgskolen Østfold

Kommuner

Lier kommune
Bergen kommune
Askøy kommune

Politikere

Byrådet i Bergen
Frp på Stortinget

Norsk næringsliv

Kavlifondet
Lyse
Climbr

Barnevaktens stab, styre og frivillige



3. Oppsummering av samtalene

Spørsmålene og svarene er delt inn i to kategorier. TRYGG og BEVISST. Deltakerne i gruppene svarer først hvordan de tenker at barns trygghet skal ivaretas av plattformer, foreldre, myndigheter og andre ansvarlige, og deretter hva som kan gjøres for at barn selv skal bli mer bevisst og ta ansvar for egen trygghet.

3.1. Algoritmer og påvirkning:

-Bør det være forbudt å tilby barn og unge "persontilpasset innhold"?

TRYGG

Algoritmer og persontilpasset innhold skaper økt kjøpepress hos barn og unge. Det fører også til økt polarisering og mindre felles rammer.

Sosiale medier bør ha egne regler for hvordan algoritmer fungerer for brukere under 18 år. Algoritmenes grunn-innstillinger bør følge barnets kognitive utvikling og i tillegg tilpasses alder. Reglene bør begrense det negative som: Tidsbruk, sporing/overvåking, at innholdet blir så snevert at det begrenser muligheter til å utforske ulike interesser og "finne sitt rom". Positive algoritmer bør bidra til at det er lett å finne relevant informasjon, økt engasjement og opplevelse av tilhørighet.

Et forslag som kom fram i samtalen er å bruke algoritme-teknologien til å innføre «sårbarhetstilpasset» innhold: fanger oppmerksomheten på områder som berører barn og unges usikkerhet i periode hvor de er i utvikling og på søken og tilbyr noe positivt. En utfordring med en slik teknologi, er at utsatte barn vil få en «sårbarhetsindeks» med sensitiv data som kan komme på avveie eller misbrukes.

BEVISST

Innhold som vekker følelser skaper mer engasjement hos barnet enn annet innhold, og blir favorisert av algoritmene. Barn må helt fra barnehagealder få opplæring i hva som er algoritmer, hvordan de fungerer og hvordan de styrer reklame mot brukere.

Unge brukere må selv trene på hvordan algoritmene tilbyr dem innhold.

Dersom de selv blir influensere, vil de selv være med å bruke algoritmer aktivt for å fremme sitt innhold. Da er det nødvendig med god kunnskap fra de er små.

3.2. Skjermtid og digital balanse:

-Hvilket ansvar har tech-selskaper, plattformer og myndigheter for at barn og unge får passelig skjermtid?

TRYGG

Regulering av barns skjermtid er et for stort ansvar for foreldre å bære alene. Det må være et samspill der mange deler ansvar.

Tech-selskapene og plattformenes ansvar er at de lager produkter som er avhengighetsskapende. Derfor må plattformene legge til rette for at foreldre kan få mulighet til å tilpasse bruken med tekniske løsninger og for eksempel tidsstyre skjermen til barna. Ved å begrense tilgangen er det sannsynlig at risikoen for avhengighet minimeres. Men vår oppfatning er at det er økonomien som styrer mer enn ønsket om å sørge for barnas beste. Derfor må tech-selskapene føle det på bunnlinja før de tar ansvar.

Myndighetenes rolle er å lage lovverk og sanksjonere selskapene og hjelpe foreldre til å ha fokus på barnas beste. Myndighetene må også bidra til å opplyse og utdanne foreldrene i å sette gode rammer for barnas skjermtid.

Barna selv har et begrenset, men likefullt viktig ansvar - og en rett - til å delta og være involvert i rammene rundt sin egen skjermtid, og foreldrene må lytte, involvere og veilede barna.

BEVISST

Barn må oppleve en balanse mellom skjermtid og innhold – ikke bare fokus på tid på skjerm. Skjermbruk kan ha positive sider, men også føre til søvnproblemer og avhengighet. Dette er et foreldredilemma, fordi foreldre syns barna gjerne er for mye på skjerm, men det er praktisk for dem at barna bruker skjerm når de selv er opptatt med egne gjøremål. Foreldre må derfor bevisstgjøres på å være med å skape skjermfrie stunder - både for barna - men også for seg selv.

Foreldregruppen med bakgrunn fra andre land opplever seg mer alene om å sette grenser for barnas skjermtid enn norsk-etniske foreldre. De ønsker å bli sett av norsk-etniske foreldre og vet at de trenger innspill til hvordan de oppdrar egne barn og setter grenser for skjermbruk, men de mangler kontakten og blir dermed usikre på hva de andre foreldrene tenker om deres oppdragelse.

Det er en rekke foreldre-dilemma ved bruk av alderskontroll og foreldreinnstillinger. Disse tekniske hjelpemidlene kan for mange bli en sovepute fordi foreldre overlater kontrollen og reguleringen til teknologien - og unnlater å ta de daglige samtalene og veiledningene med barnet. En annen grøft er at foreldrekontrollene er så kompliserte og at de fungerer ulikt på ulike enheter - at de ikke blir tatt i bruk. Foreldre må få bedre kunnskap om mulighetene for regulering, både teknisk regulering og menneskelig regulering. Det er behov for kompetanseløft!

For barnet er det også dilemmaer - og det er at det er vanskelig for et barn å overføre regler fra det fysiske livet over i det digitale livet. Dermed glemmes reglene om god oppførsel når de er i digitale kanaler, som stygg språkbruk og utenforskap, osv. Skolen og foreldrene må derfor samarbeide om å gi barnet gode regler for livet - og de reglene må skole og hjem følge opp med å være med inn i både den fysiske og digitale verden. Barna er avhengig av å bli fulgt opp av trygge voksne i sitt digitale liv - ikke bli overlatt til seg selv eller til jevnaldrende med å utvikle regler og normer. Myndighetene bør bidra med informasjon og tiltak, og samarbeide på tvers av departementer. Teknologiselskaper kan ikke regulere alt – de kan ikke gå inn i hjemmene.

Økende klasseforskjeller: De som har foreldre som er ressurssterke klarer å beskytte barna bedre. Barna som allerede lever med høy grad av belastning hjemme, har større grad for å bli mindre beskyttet fra skadelig innhold på nett, og de vil også tåle det dårligere. Trygge barn som blir godt ivaretatt tåler belastning bedre. Det er altså en dobbel urettferdighet. Det er urealistisk at alle foreldre vil komme til å ta i bruk foreldrekontroller.



3.3. Generativ AI:

-Bør myndighetene sette aldersgrense på KI? Og eventuelt til hvilken alder?

TRYGG

AI er kommet for å bli. Barna tar det lettest og vi voksne kommer etter. Men AI er en større risiko enn all tidligere teknologi vi kjenner. En av utfordringene er at den ikke er til å stole på. Det er nesten umulig å skille ut hva som er AI eller ikke, feks. ekte overgripere eller AI-overgrep.

Men barn har krav på å få tilrettelagt teknologi til alder og modenhet. Til å gjøre det arbeidet trengs det mer kunnskap hos myndigheter og foreldre.

Aldersgrenser kan være en del av løsningen, men like viktig er foreldres veiledning og det som gis/ikke gis barnet av tilgjengelig teknologi i hverdagen. Alderskontroll har mye positivt med seg, på tilsvarende måte som ved kjøp av alkohol.

Om KI-assistenter og KI-kjæresten: Her trenger vi mer kunnskap om KI.

Det er for drastisk å si «Ikke bruk KI» Hele løsningen kan ikke bare være begrensning. Vi må gjøre mer som voksne for å veilede og utruste barnet. Vi må lære barna å bruke mediene, ikke holde de borte fra det. Skolen må starte tidligere med opplæring av barn – og i enda større grad være med å hjelpe foreldre.

Et eksempel: Barn er i dag begrenset når de er i fri lek. Mye av denne leken er regulert slik at det skal være minimal risiko for skade. Dermed får barn for lite øving i risikovurdering. Dette er overførbart til nett og AI; For liten trening i risiko kan gjøre at de er mindre i stand til å håndtere kritiske situasjoner når de oppstår. Skjermtid er et stikkord her, at for mye begrensning i skjermtid kan gjøre barna mindre robuste for farer på nett når de får fri tilgang til skjerm senere.

BEVISST

Vi sier at det er foreldre som har ansvar – men det er en fare for at det fort blir pekeleken; Foreldre har ansvaret. Nei. Alle må ta ansvar!

Foreldrenes rolle er å være oppdatert og ha kunnskap og kunne veilede barna og si ut hva som er sant og falskt. Men det er mye falskt AI-innhold. Myndighetene kan ikke sette gode nok grenser for AI og dermed sikre at barn ikke blir utsatt for falsk informasjon.

Foreldreinvolvering er nøkkelen. Men mange foreldre blir opprørt av den massive teknologien. Derfor trenger vi yngre stemmer – aktører som er i en alder der de har tro på å kunne bidra til en endring.

De unge har også et ansvar som kan være med å gjøre en forskjell. De er gjerne unge under utdanning og forming. De er engasjert i dette og vil gjerne bidra!

3.4. Alderskontroll:

-Hvordan vil en 15-års aldersgrense påvirke barn og unges trygghet på nett?

TRYGG

Barn bruker digitale medier på mange ulike måter. Et spill der man bygger sin egen bondegård er noe helt annet enn voldelige spill, og det trengs en god tilnærming for å tilpasse innholdet og begrense det negative og fremme det positive. Denne tilnærmingen må bestå av både et regelverk, men samtidig også utdanning og bevisstgjøring av barn og unge.

En regnes som barn helt opp til 18 år, og derfor må det være en plan for regulering og utdanning helt opp til 18 år. Om man er 13 eller 15 er man fortsatt et barn. Om man er utestengt til en viss alder, hva skjer da når den digitale verden åpnes? Det må også besvares og tenkes gjennom av myndighetene. Vi tenker at det er et godt prinsipp å åpne gradvis opp den digitale verden etter hvert som barna blir eldre og ikke ha en generell aldersgrense der alt er lukket før alderen – og så er alt åpent etter grensen.

Avhengighetsskapende design er vi enige om at bør bort. Funksjonene må bli mer barnevennlige. Vi bør også kunne skille mellom ulike plattformer og hva barn og unge gjør på nett.

BEVISST

Skjermtid er et svakt begrep som mister viktige nyanser, fordi det fokuserer på klokken og ikke på den praktiske bruken av skjerm. Det finnes ikke dokumentasjon i forskning på at tidsbruk er viktig. Det er derfor fokus på feil ting i de nasjonale skjermrådene. Undersøkelser viser at de som har et balansert liv med bl.a. fysisk aktivitet er blant de som bruker skjerm mest. Mens de som ikke fikser livet like godt, de fikser heller ikke livet på nett. Filmen om Ibelin viser hvor positivt skjermbruk kan være. Men at skjerm og spill overtar for idrett som hobby er ikke bra.

Et annet moment som må drøftes er at barn sitter alene med skjermen. Det er både et problem og ikke problematisk. Barn møter mange venner på sosiale medier. Foreldrenes rolle er viktig. De har ansvar for å sette grenser. Det er et tilbakevendende problem: Familiene klarer ikke håndtere alle utfordringene. Foreldregruppa samlet klarer det heller ikke. Dette er vanskelig og skaper frustrasjon - man trenger hjelp som foreldre.



3.5. Kroppspress:

-Hva bør tech-selskap og myndigheter gjøre for å redusere kroppspress gjennom skjerm?

TRYGG

Tech-selskapene bør lage bedre filter, tydeligere merke filtrene, eller fjerne filtrene helt. Dersom filtre skal være tilgjengelige må brukeren gjøres oppmerksom på at filtre bidrar til å framstille bildet som noe som ikke er autentisk eller ekte.

Selskapene må holde fokus på sunne verdier og bidra aktivt til å dempe fokus på f.eks. vasker med mat. De må gjøre det enklere og stimulere til å dele "ekte-het" – ref. «Jeg er et menneske»-filmen fra konferansen 29.aug.

Brukerne må få større mulighet til selv å kunne ha oversikt og styre algoritmene og lære hvordan de enkelt kan nullstille algoritmene. Det vil kunne bidra til å fremme mer mangfold og videre at regulering av algoritmene bidrar til mer mangfold i reklamene brukerne eksponeres for.

Det er også et ønske at brukeren aktivt kan dele ut «pluss-poeng» til innhold og dermed trene algoritmene opp til å bli gode til å vise mangfold og unngå å føre brukeren inn i «hull». Vi mener også at forskere må samarbeide mer med influensere for å bidra til mer kunnskap om algoritmer og hvordan unngå kroppspress via skjerm.

Det er et stort problem på Snap – at det ikke er mulig å forlate grupper uten å bli oppdaget av de andre. De andre kan bare legge deg inn igjen uten at du får mulighet til å si nei. Dette må endres. Vi ønsker mulighet til å forlate grupper anonymt – og kunne selv bestemme om vi vil bli lagt til en gruppe.

BEVISST

Det er viktig å legge til rette for en åpen samtale om kroppspress og påvirkning fra sosiale medier mellom barn og foreldre og i foreldregrupper. Kroppspress rammer ikke bare jenter – også unge gutter påvirkes av macho-idealer og overfladiske verdier.

Pornografi trekkes frem som en kilde til skadelige stereotypier og urealistiske forventninger til kropp og seksualitet. Barn og unge må derfor beskyttes mot porno.

Det er behov for flere ekte og sunne rollemodeller og innhold, særlig på Snapchat. Det er en oppfordring til både foreldre og influensere om å bidra med slikt innhold.

Foreldre må også være bevisst sin egen språkbruk - man glemmer seg og kommenterer om andre og seg selv der dialog i en lukket krets går fra vegg til chat. Dette er en utfordring som krever at foreldre blir bevisstgjort.

Kommersielle krefter styrer mye av det unge eksponeres for, og barna har behov for beskyttelse mot deler av dette innholdet. Filtrering av skadelig innhold bør trumfe ytringsfrihet i noen tilfeller for å sikre barna en god oppvekst.



3.6. Kriminalitet:

-Hvor mye overvåkning kan vi akseptere for å sikre barn mot skade? Og hvem bestemmer hva som er "mistenkelig" aktivitet?

TRYGG

Det er et problem i arbeidet mot kriminalitet på nett at det er ulike lovverk i ulike land og lite samarbeid på tvers av organisasjoner. Dersom det rapporteres om ulovlig innhold i kanaler blant norske brukere, må rapportene gjerne via USA for å behandles siden appene har sin opprinnelse der, og det tar tid. Det er et ønske om å få et europeisk system slik at mistanker om kriminelle handlinger på nett kan håndteres i vår nærhet og mye raskere enn i dag.

En viktig utfordring som vi vil sende videre til norske myndigheter er å avklare hvilken rolle nettpatruljene i Norge skal ha framover? I dag har politiet valgt å ha mest fokus på seksuell utpressing, og dermed går en del av de andre kriminelle aktivitetene under radaren. Vi mener et nødvendig tiltak er å øke aldersgrensen på sosiale medier til 15/16 år.

BEVISST

Barn og unge kan ikke ha hele ansvaret alene, det må være støtte fra voksne og systemer. Barns ansvar bør øke med alderen.

Det er nødvendig med eksterne moderatorer som kan håndtere sakene som rapporteres fortløpende. Teknologiselskapene klarer ikke alene å ha en god nok moderasjon.

I tillegg ønsker vi at rapporteringssystemet utvikles videre. Reaksjoner (f.eks. å vise misnøye) kan være en alternativ måte å rapportere på. Brukerne må også være trygge på at det er mulig å rapportere anonymt. Det er viktig at det skilles mellom trygghet og sikkerhet – plattformer som Snapchat kan ikke lese meldinger uten pålegg, noe som sikrer personvernet. Vi mener arbeidet med å intensivere systemene for rapportering bør prioriteres, for eksempel teknologi som oppdager mønstre (f.eks. voksne som legger til mange barn) og varsler om dette, uten å bryte personvernet. Rapportering må kunne skje anonymt og trygt.

Det er viktig å ivareta menneskerettigheter og ytringsfrihet – også i et globalt perspektiv der barn i Norge også kommuniserer med brukere i land med strengere sensur enn hos oss.

3.7. Nettmobbing og digital utestengelse:

-Hvilket ansvar har både foreldre, skoler og teknologiselskaper for å forebygge og stoppe digital mobbing?

TRYGG

Skolen bør ha et ansvar med å legge til rette for møter mellom foresatte og å heie og støtte foreldrene. Det er avgjørende at voksne som er rundt barnet støtter hverandre. Og læreren må jobbe med å skape trygge fellesskap i klasserommet og undervise mer om nettvett.

BEVISST

Digital mobbing skjer ikke i et vakuum. Det er gjerne flere mekanismer som trer inn for barnet. Men felles for mange er at de opplever "fear of missing out" og opptrer på en negativ måte for å bli akseptert.

Foreldre bør være strenge og tydelige i starten og åpner for dialog med barna der de viser at de lytter, og så heller slippe litt mer opp etter hvert som de ser hvordan barnet håndterer dialog i digitale kanaler. Foreldre bør også oppfordres til å ha lav terskel for å si ifra til andre foreldre.

Foreldre og lærere må samarbeide med barna om å etablere klare regler i chat-grupper, og så må de følge med på gruppedynamikken og gi råd og veiledning underveis. De må formidle "Norm" - hva er folkeskikk.

Foreldre og skole bør også ha et ansvar for å veilede minoritetsforeldre - ikke alle barn fra innvandrerfamilier er klar over at det er lov å gi beskjed til voksne når de opplever ubehag på nettet. Her må det et samarbeid til for å trene innvandre opp i den normen vi ønsker å ha i Norge, og dermed utvikle en åpenhetskultur der alle barn opplever trygge voksne rundt seg.



3.8. Grooming og digitale seksuelle overgrep:

-Hvordan kan plattformer og tech-selskaper forebygge og stoppe grooming og seksuelle overgrep på nett?

TRYGG

Vi tror ikke det er mye hjelp i å fokusere utelukkende på selskapene som drifter plattformene. Fokuset må ligge i kunnskapen til personen som bruker plattformen. Vi tenker at overgrep i hovedsak ikke skjer på selve plattformen, men at brukeren dras ut av plattformen og overgrep skjer andre steder og på mange andre områder i livet.

BEVISST

Risiko for nettovergrep må tas opp tidligere enn i dag. Barn og voksne må få mer kunnskap om risiko, grenser, varselsignaler og hva de kan gjøre dersom de blir kontaktet av ukjente på nett.

Barn må bevisstgjøres om å ikke snakke med fremmede på nett, selv om det kan være krevende å følge i praksis. De må også være bevisst på å aldri dele personlige opplysninger på nett. Internett er ikke et trygt sted – barn må være klar over at alt de deler kan bli værende «for evig».

Kunnskap om språk og uttrykksformer på nett er nødvendig for å forstå risiko. Og for de som er redd for å bli utsatt, eller har blitt utsatt, må det være mulig å ringe til noen for å snakke om det som har skjedd og få hjelp til å vite hvordan håndtere det.

Positiv oppmerksomhet på nett kan lett føre til uønskede henvendelser.

Det er viktig å lære barn aldri å dele personlige opplysninger på nett. Det bør snakkes om både hjemme og på skolen. Bruk gjerne reelle eksempler. Det gjør opplæringen mer relevant.

Vi ønsker oss et tettere samarbeid mellom skole og foreldre og mellom voksne.

Vi mener det også bør bli strengere straffer for å utsette andre for nettovergrep. Politiets nettpatrulje bør synliggjøres som en ressurs. Digitale kurs og forebyggende undervisning anbefales.



4. Konklusjon

Her følger en oppsummering fra Barnevakten av momenter i samtalen som bør jobbes videre med av norske myndigheter. Dette er tiltak som vil bidra til at barn og unge er trygge og bevisste skjerm- og mediebrukere:

- Algoritmer og påvirkning
 - Myndighetene bør regulere algoritmene med mål om å forsterke positive algoritmer og begrense negative algoritmer
 - Myndighetene bør true med bøter til tech-selskapene, og slik tvinge dem til å ta mer ansvar for barns trygghet.
 - Brukerne selv kunne få mer kontroll over hvordan de ønsker å bli påvirket av innhold som er styrt av algoritmer.
- Skjermtid og digital balanse
 - Det er behov for mer tilrettelagt veiledning til innvandrereforeldre. De føler seg ofte alene og har behov for å bli involvert mer aktivt i foreldrefellesskapet i lokalmiljøet. Slik vil de også bli istandsatt til å bedre veilede egne barn i skjermbruk
 - Foreldre trenger mer veiledning og hjelp til å aktivere ulike foreldreinnstillinger
- Generativ AI
 - Foreldre må bli mer aktive og veilede egne barn i AI-verden og reflektere over innhold de mottar; hva som er sant og hva som er falskt. Unge foreldre er motivert til å gjøre det!
- Alderskontroll
 - Barn har rett til et alderstilpasset medieinnhold. Da må myndighetene innføre absolutte aldersgrenser, men det må følges opp med økt bevisstgjøring gjennom familie og skole. Regulering av aldersgrenser alene vil ikke gi en fullgod løsning.
 - Myndighetene må innføre aldersreguleringer helt opp til 18 år, og ikke bare ved 15 år.
- Kroppspress
 - Myndighetene bør innføre reguleringer for når barn kan få tilgang til å bruke filtre på bilder og innhold som deles i ulike mediekkanaler

- Kriminalitet
 - Myndighetene må gi en mer tydelig avklaring av nettpatruljene sine oppgaver. I dag brukes nettpatruljens ressurser opp på seksuell utpressing, mens arbeid med kriminalitet er for lite prioritert.
 - Myndighetene bør stille krav om bedre rapportsystem i appene, slik at ulovlig innhold fanges raskere opp
 - Myndighetene bør stille krav om AI-overvåking av chaten for å kunne avdekke mønstre og mistenke ulovlige handlinger
- Nettmobbing og digital utestengelse
 - Myndighetene bør innføre reguleringer og kreve at barn skal kunne forlate grupper i Snapchat uten å bli oppdaget av de andre i gruppen, og unngå at de blir lagt til gruppen igjen mot sin vilje.
- Grooming og digitale seksuelle overgrep
 - Myndighetene må beskytte barn bedre mot porno.
 - Myndighetene må stille krav om strengere filtrering av skadelig innhold
 - Norge trenger en hot-line der barn som utsettes for nettovergrep kan ta kontakt anonymt og få råd og hjelp.

For Barnevakten

Leif Gunnar Vestbøstad Vik

Leif Gunnar Vestbøstad Vik, daglig leder

Se video fra konferansen her: https://youtu.be/Sgzbt9ymZo?si=WRW5Mm_xQb9PrgPv





25 år

2000-2025

i kampen for
trygg skjermbruk



barnevakten.no
facebook.com/barnevakten.no