



Mediemyndigheten

## Kan skönhetsidealen på nätet vara skadliga?

Barn och unga exponeras regelbundet för skönhetsideal på sociala medier. Hur påverkar det dem? Vilken roll har algoritmerna att spela? Kan skönhetsideal på nätet trigga ätstörningar? Här hittar du en kort sammanfattning av forskningen säger och vad du som vårdnadshavare kan göra.

Frågan om skönhetsideal på nätet och hur de egentligen påverkar barn och unga är komplex. Det finns forskning som visar att exponering för skönhets- och kroppsideal på sociala medier kan leda till en sämre kroppsuppfattning - i varierande utsträckning. Forskningen visar exempelvis att:

- Barn och unga (10-18 år) som spenderar mycket tid på sociala medier är mer missnöjda med sin kropp och uppvisar oftare symptom på ätstörningar.
- Både tjejer och killar kan påverkas negativt av att matas med ideal inom skönhet och fitness, men forskningen har ofta fokuserat på tjejer.
- Killar verkar vara mer sårbara för träningsinnehåll eller "fitness"-konton. Det kan också vara värt att notera att pojkar som påverkas verkar bli fler.
- Barn och unga som redan innan har någon form av ätstörning är särskilt sårbara för den här typen av exponering. Innehållet kan vara triggnande.
- Sociala medier gör att vi jämför oss med andra. Detta kan leda till att barn jämför sig negativt med - ibland orealistiska eller manipulerade - bilder.
- Ångest, låg självkänsla och tendenser att jämföra sig kan förstärka de negativa effekterna av skönhetsideal på sociala medier.



## Vad säger barn och unga själva?

Det finns forskning där barn, unga och föräldrar beskriver att kommersiella digitala medier, exempelvis sociala medier, bidrar till en skev verklighetsuppfattning och orimliga ideal. Inte minst gällande skönhets- och kroppsideal.

I rapporten "Det syns inte - hur man mår" från Arts & Hearts (2024) uppgav sex av tio flickor från årskurs 7 att de "upptäckt nya fel på sin kropp via bilder på sociala medier". Motsvarande andel bland pojkarna är två eller tre av tio.

## Viktigt att förstå algoritmernas roll

Algoritmer styr hur information visas och sprids på sociala medier. De är designade för att hålla användare engagerade genom att visa innehåll som de tror att användaren vill se, baserat på tidigare beteenden och preferenser.

Algoritmer analyserar vad ditt barn tittar på, gillar och interagerar med och visar mer av samma typ av innehåll. För barn och unga som tillbringar mycket tid på sociala medier kan algoritmer ha en förstärkande roll i vilken typ av innehåll de tittar på.

## "Kaninhål-effekten"

På vissa plattformar kan algoritmerna göra så att ditt barn exponeras för mer och mer av samma typ av innehåll. Det kan förstärka negativa kroppsideal. Att exponeras för mer av samma innehåll, som dessutom ofta blir grövre, kallas för att hamna i ett "kaninhål".

Det här kan innebära att vad som börjar som allmänna hälsotips går vidare till exempelvis farliga dieter eller extrema skönhetsideal. Detta kan vara skadligt, särskilt när det handlar om ätstörningsrelaterat material, som så kallat "pro-ana"-innehåll (innehåll som förespråkar anorexi).



Föräldraguiden är delvis baserad på Mediemyndighetens och Folkhälsomyndighetens kunskapssammanställning "Digitala medier och barns och ungas hälsa - en kunskapssammanställning" (2024)

## Vad kan jag göra som förälder?

- Försök ha en öppen dialog med ditt barn om sociala medier generellt. Kroppsideal och skönhet är bara en liten del av internet och kan vara svårt att prata om för barn och unga. Därför är det viktigt att kontinuerligt prata med ditt barn om innehåll på nätet.
- Var engagerad och nyfiken på vad ditt barn får upp för innehåll i sociala medier. Är det något ni kan titta på tillsammans?
- Prata med ditt barn om att sociala medier kan vara vilseledande. Barn och unga är ofta väldigt bra på att veta vad som är på riktigt och inte. Det kan däremot vara bra att prata om hur vi på sociala medier kan framställa oss på ett visst sätt, som kanske inte stämmer. Det kan också vara bra att ha ett samtal om vad det kan innebära att jämföra sig med andra. Ångest eller låg självkänsla kan göra det än mer sårbart att jämföra sig med vissa typer av kroppsideal.
- Omfamna skyddsfaktorerna. Inom forskning om psykiskt välbefinnande och medieanvändning talar man om "riskfaktorer" och "skyddsfaktorer". Riskfaktorer kontra skyddsfaktorer är det som avgör hur barn mår av det de gör på nätet. Att träffa kompisar hemma hos varandra eller ute (istället för på nätet) och att träna eller motionera är bra skyddsfaktorer. Det gäller alltså tiden barn och unga tillbringar på nätet överhuvudtaget.
- Var uppmärksam på varningstecken. Håll utkik efter förändringar i ditt barns matvanor, träningsvanor eller annat som kan indikera ätstörningar. En ätstörning går ofta under radarn eftersom det lätt kan misstas för att "bara leva nyttigt".
- Kom ihåg att sociala medier har åldersrekommendationer. I Sverige är det exempelvis 13 år som åldersrekommendation på plattformar som TikTok, Instagram och Snapchat.
- Våga anmäla innehållet. De stora plattformarna, exempelvis TikTok och Instagram, har anmälningsfunktioner. Många vet inte om att skadligt innehåll kanske till och med är olagligt. Plattformarna har en skyldighet att kontrollera och ta bort sådant innehåll.
- Lär dig mer om algoritmstyrda plattformar. Det kan vara bra att känna till vilka sociala medier ditt barn använder - särskilt om det är algoritmstyrda plattformar som fokuserar mycket på bilder och videos. Lär dig mer om hur de funkar! Det går exempelvis att nollställa flöden så att algoritmerna "börjar om", om man vill sluta få upp en viss typ av innehåll. Visa gärna ditt barn hur man gör.

## Läs mer om

Mediemyndigheten och Safer Internet Centre på Mediemyndigheten.se