



Mediemyndigheten



## Påverkas mitt barn av influencers?

Influencers är en viktig del av sociala medier och vår medievardag. Men påverkar influencers barn och unga? Och i så fall – hur? Här hittar du en kort sammanfattning av vad forskningen säger om barns och ungas relation till influencers och en guide till vad du som vuxen kan behöva känna till.

### Vem räknas som influencers?

Influencers beskrivs kanske enklast som ”kända ansikten i sociala medier”. ”Influencer” som term skulle kunna direktöversättas till ”påverkare”. I Sverige används ofta termen ”influerares”.

Det kan vara svårt att veta vem som är en influencer. Det finns olika definitioner som används, som kan syfta på helt olika saker. Ofta beskrivs influencers som personer eller personligheter som använder olika sociala medier för att etablera relationer till följare. Influencers kan vara youtubers, kändisar, gamers och bloggare och kan verka inom vitt skilda fält och med olika stor räckvidd. Det kan därför vara svårt att veta vem som är tillräckligt ”känd” för att vara influencer. I forskningen kollar man ofta på antal följare och att man på olika sätt når många människor.

Eftersom barn följer influencers som vuxna inte nödvändigtvis är bekanta med kan det finnas olika bilder av vem som är ”känd”, inflytelserik och vem som faktiskt är en influencer. Det kan då också finnas utmaningar med att som föräldrar identifiera vilka influencers ens barn ser upp till och tycker om.

Influencers associeras ofta med branscher inom skönhet eller mode. Men influencers kan också hålla på med informationsförmedling eller nyhetsrapportering. Forskning och Mediemyndighetens undersökningar visar däremot att barn och unga har ett svagare förtroende för influencers inom det här området än etablerade nyhetsmedier.

## Behöver jag hålla koll på vilka influencers mitt barn följer?

Det kan finnas anledning att bekanta dig med vilka influencers ditt barn följer. Influencers har nämligen inflytande på barns och ungas liv på olika sätt:

- Influencers är en integrerad del av barns och ungas vardag. De är alltså inte isolerade till exempelvis en specifik hobby eller en viss typ av innehåll på nätet – de är, i bred bemärkelse, en del av den sociala tillvaron för barn och unga.
- Influencers fungerar ofta som förebilder. Trots att studier visar att barn och unga ofta är medvetna om vad som är exempelvis sponsrat innehåll eller reklam så förhåller de sig generellt positivt till influencers som de följer.
- Influencers verksamma inom områden som skönhet och fitness kan påverka barn negativt. Att exponeras för skönhetsideal och att interagera med dessa på sociala medier kan leda till sämre kroppsuppfattning.
- Det finns influencers som drivs av till exempel en specifik ideologi och som använder sociala medier för att medvetet påverka barn och unga i en specifik riktning.
- Det finns inget förbud mot reklam mot barn och unga på sociala medier. Det innebär att en influencer har större frihet att marknadsföra produkter mot barn och unga än om man jämför med exempelvis tv och radio.

## Kan influencers också ha en positiv påverkan på mitt barn?

I forskningen finns ett fokus på de negativa effekterna av influencers påverkan på barn och unga. Men det finns också positiva aspekter. Det kan vara meningsfullt för barn och unga att följa någon som man på något sätt identifierar sig med – det kan vara så enkelt som att en influencer kanske håller på med samma slags hobby som man själv är intresserad av. Det kan fungera vägledande för barn. Många barn beskriver också influencers som en viktig underhållning.

Influencers kan även tala om svåra frågor och fungera som stöd – bland annat när det gäller känsliga ämnen som hälsa. Det kan därför vara relevant att tala med barn om vad de uppskattar och tycker är meningsfullt med att följa influencers.

Influencers kan också verka för en ökad medvetenhet kring olika typer av samhällsfrågor. Klimat och så kallad kroppspositivism – det vill säga att visa upp en mångfald av kroppsideal och kroppstyper – är exempel på områden där influencers kan fungera potentiellt stärkande för barn och unga.

### Läs mer om

Mediemyndigheten och  
[Safer Internet Centre](#) på  
[Mediemyndigheten.se](#)



# Vad kan jag göra som förälder?

Det är viktigt att ha samtal med barn och unga om vad de möter på nätet. Föräldrar behöver känna till vad som sker och hålla sig uppdaterade – det gäller egentligen för alla former av innehåll på nätet som barn och unga följer.

- Försök att ha ett öppet samtal om vad och vem ditt barn följer och tycker om på nätet, istället för att komma med strikta pekpinningar.
- Prata om innehållet – vad förmedlar den aktuella influencers egentligen? Finns det några dolda motiv eller syften som vi inte ser på en gång?
- Motverka ”FoMo”. ”Fear of missing out”, FoMo, är en term som beskriver den oro eller rädsla man kan känna inför att missa något betydelsefullt. FoMO är betydelsefullt för barn och unga – de kan känna oro kring att missa något om de inte följer en viss influencer, eller ”rätt” influencer. Som förälder kan du stötta ditt barn i att hantera den här känslan – hur känns det att missa vad någon lägger upp? Varför känns det så? Vad blir konsekvenserna?
- Märker du att ditt barn följer influencers inom områden som skönhet, mode, hälsa eller fitness? Var vaksam på om och hur ditt barn jämför sig samt interagerar med den här typen av innehåll på nätet. Ha en öppen dialog om kroppsideal och kroppsuppfattning.

Den här texten är delvis baserad på Mediemyndighetens undersökning [“Barn, unga och influencers - en forskningsöversikt”](#)