

LIVET ONLINE

Obehagliga bilder i sociala medier och spel

Enligt landets största undersökning av barns och ungas medievanor, Mediemyndighetens Ungar & medier 2025, är den vanligaste formen av utsatthet på nätet att barn och unga får obehagliga bilder på sina sociala medier. Bilderna visar till exempel döda människor från krig, olyckor eller skjutningar.

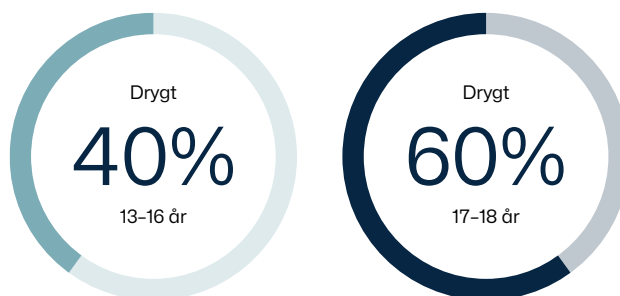
När barn och unga möter obehagliga bilder i sociala medier och spel kan det väcka starka känslor som oro och rädsla. Oftast räcker det med att man som vuxen, äldre syskon eller kompis visar förståelse och ger stöd. Alla är rädda någon gång och även svåra saker går att prata om. Samtidigt kan det finnas en känsla av skuld eller skam över att ha varit på sociala medier eller ägnat sig åt spel, särskilt om vuxna tidigare uttryckt oro över att barnet gör just det. Känslan hos barn och unga av att "man borde ha vetat bättre" kan göra det svårare att söka hjälp eller stöd.

Åldersrekommendationer för sociala medier och spel

För sociala medier är det barns och ungas personliga integritet som den nuvarande 13-årsgränsen i Sverige är tänkt att skydda medan åldersrekommendationerna för spel handlar om innehållet. Åldersrekommendationer talar om att spelet innehåller sådant som kan

Andelen barn som får obehagliga bilder i sina sociala medier

Källa: Ungar & medier 2025, Mediemyndigheten



Tips för att undvika obehagliga bilder i flödet

- Följ åldersgränserna och välj åldersanpassade sociala medier och spel.
- Använd föräldraställningar. Du hittar instruktioner för detta (föräldraguider) på [mediemyndigheten.se](https://www.mediemyndigheten.se)
- Var delaktig när barnet använder sociala medier och ägnar sig åt spel för att förstå innehållet och prata om vad ni ser och gör.
- Skuldbelägg inte barnet om det berättar om obehagliga bilder eller upplevelser som skett digitalt. Då kanske barnet inte vågar berätta om skrämmande händelser vid ett annat tillfälle. Var lugn och ge stöd.
- Utforska det som barnet upplevde som obehagligt eller skrämmande tillsammans och tala om hur och varför det skapade en sådan känsla. Kom överens om hur det ska undvikas och vad som är ett bättre alternativ.
- Om du får syn på obehagligt eller olagligt innehåll på sociala medier eller i spel kan du enligt Digital Services Act (Förordningen för digitala tjänster) be plattformarna ta bort eller begränsa åtkomsten till innehållet genom att anmäla det. Du kan även lämna ett klagomål hos Post- och telestyrelsen om tjänsten inte lever upp till kraven i förordningen.

uppfattas som olämpligt för barn och unga under den angivna åldern. På datorspel som säljs i EU går det att hitta åldersrekommendationer i flera steg: 3, 7, 12, 16 och 18 år. Åldersrekommendationerna bygger på en branschöverenskommelse och tas fram av organisationen PEGI. De märker även spel med beskrivande symboler för våld, grovt språk, skräck, spel om pengar, sex, droger, diskriminering samt möjligheten att genomföra köp inne i spelet. Detta ger vuxna en bild av innehållet i spelet utan att spela det själv, och kan därmed också besluta om vilka spel som är lämpliga för barnet. En annan användbar källa är [kollaspelet.se](https://www.kollaspelet.se) som ger information om pengafällor och monetisering i populära spel men också om andra risker, till exempel olika former av manipulativ design, som är bra att känna till.

På Mediemyndighetens webbplats hittar du enkla tips, stöd och material om barns och ungas medievanor – för både vuxna och barn.

Mediemyndigheten följer och analyserar utvecklingen inom medieområdet och om barns och ungas medieanvändning. Myndigheten verkar även för att skydda barn mot skadlig mediepåverkan.

Safer Internet Centre Sverige är en gemensam kraftsamling för barns och ungas trygghet på nätet. Mediemyndigheten driver Safer Internet Centre Sverige tillsammans med barnrättsorganisationerna Bris och ECPAT.



Medfinansieras av
Europeiska unionen