



Mediemyndigheten

Ungas syn på åldersgränser i sociala medier

PM om aktuell medieutveckling



Inledning

Debatten om åldersgränser på sociala medier har intensifierats, i takt med oro för barns och ungas trygghet samt exponering för olämpligt, skadligt och olagligt innehåll. Åldersgränser för sociala medier är en viktig fråga eftersom barn och unga möter innehåll, funktioner och design som kan påverka deras hälsa, integritet och utveckling, samtidigt som plattformarna idag spelar en central roll för socialt liv, information och deltagande i samhället. Frågan rör därför en balans mellan skydd av barn, barns rättigheter och grundläggande fri- och rättigheter som yttrande- och informationsfrihet.

Flera länder överväger att införa lagstadgade åldersgränser för sociala medier. Australien har implementerat en 16-årsgräns, medan Norge, Danmark och Frankrike arbetar med eller har gått vidare med lagstiftning om en 15-årsgräns. Många andra länder, som exempelvis Finland, Spanien och Malaysia, driver politiska och lagstiftningsmässiga processer i riktning mot bindande åldersgränser.

I Sverige krävs att man har fyllt 13 år för att själv kunna samtycka till att ens personuppgifter behandlas enligt GDPR. Därför har de flesta sociala medietjänster en 13-årsgräns, men i praktiken kontrolleras barns självrapporterade ålder sällan av tjänsterna. För att skydda barn från mobbning, sexuella närmanden och skadligt innehåll har regeringen tillsatt en utredning om en möjlig lagstadgad minimiåldersgräns för sociala medier som väntas presenteras under hösten 2026, mot bakgrund av både nationella diskussioner om skadligt innehåll och beroendeframkallande design och initiativ inom EU.

Mediemyndigheten har i uppdrag att följa och analysera medieområdets utveckling och ta tillvara barns och ungas erfarenheter. Unga upplever de problem som vuxenvärlden diskuterar och kan påverkas av eventuella regler, tekniska lösningar och begränsningar. I debatten om åldersgränser är därför ungas egna perspektiv viktiga att lyssna på för att förstå vilket stöd en lagstadgad åldersgräns skulle ha hos barn och unga.

Detta PM redovisar resultat från en riksrepresentativ undersökning av svenska ungdomars syn på (1) åldersgräns i sociala medier och (2) ålderssäkring* för att få använda sociala medier.

** Ålderssäkring är ett samlingsbegrepp för metoder som används för att verifiera användares ålder. Det finns olika lösningar, från strikta ålderskontroller (t.ex. BankID) till åldersuppskattning (t.ex. med hjälp av AI).*

Om undersökningen

Undersökningen har genomförts av Ungdomsbarometern AB, på uppdrag av Mediemyndigheten. Text & analys av Jacob Strandell, Mediemyndigheten.

- Målgrupp: Unga 15–24 år
- Tidsperiod: oktober–november 2025
- Urval: Riksrepresentativt urval
- Antal respondenter: 1 745
- Metod: Digital enkät



Nyckelinsikter

Undersökningen visar att en majoritet av unga i Sverige som har vuxit upp med sociala medier (15–24 år) vill se starkare skyddsmekanismer, i form av åldersgränser och ålderssäkring, för att skydda ungas trygghet, mående och fungerande.

- Sju av tio (70 %) skulle vilja se en åldersgräns på sociala medier.
- Två av tre (67 %) instämmer helt eller delvis i att mekanismer för att verifiera sin ålder vore bra.
- Samtidigt finns en minoritet som är tveksam eller motsätter sig åldersgränser eller ålderssäkring.
- De som är för en åldersgräns anser främst att denna bör ligga vid 15 år (29 %) eller 13 år (25 %).
- Unga har generellt sett utvecklade resonemang om riskerna med sociala medier.
- De fem största temana i ungas resonemang om behovet av en åldersgräns är: 1) orealistiska kroppsideal, utseendepress och jämförelser, 2) risk för påverkan, 3) nätmobbning, hot och hat, 4) negativa kognitiva effekter samt 5) psykisk ohälsa.
- Mycket få vill se en gräns under 12 år, vilket antyder att en mycket stark majoritet är ense om att barn under 12 år inte bör ha tillgång till sociala medier.
- Unga tjejer är markant mer positivt inställda till båda åtgärderna, åldersgräns och ålderssäkring, än unga killar, vilket kan reflektera skillnader i både utsatthet och användning.



Resultat

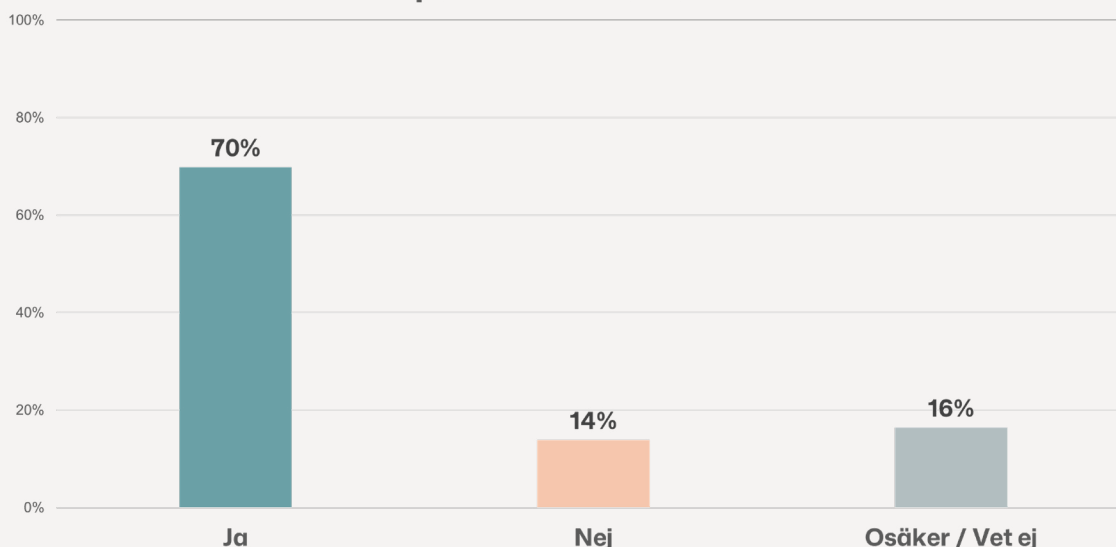
Brett stöd för en åldersgräns på sociala medier

"Att barn och unga under 16 ska få tillgång till sociala medier tycker jag är fel. Jag fick sociala medier som 8-åring och utan övervakning av mina föräldrar, skulle gärna se att barn i den åldern inte genomgår samma mobbning, hat eller får se känsligt innehåll. [...] Som barn ska man inte behöva oroa sig över sånt."

- Tjej, 17 år

När unga får ta ställning till om det borde finnas en åldersgräns på sociala medier svarar en tydlig majoritet (70 %) ja. Endast en liten andel (14 %) svarar nej och resterande är osäkra (16 %). Det finns en viss ålderseffekt, där yngre i lägre grad håller med än äldre, men även i den yngsta åldersgruppen, 15-16-åringar, är majoriteten (54 %) för en åldersgräns.

Tycker du att det borde finnas en åldersgräns på sociala medier?



Resultatet pekar mot en bred uppslutning kring idén om åldersgräns som princip. Det starka stödet signalerar att frågan har legitimitet bland unga och att värdet av en åldersgräns för många överväger den begränsning som det skulle innebära. Det ska dock noteras att urvalet utgörs av äldre ungdomar och att respondenterna således inte svarar på om de själva skulle vilja bli begränsade, utan snarare om de tycker att en begränsning hade varit värdefull (och då ofta för yngre ungdomar än de själva).



Resultatet visar att frågan för många är okontroversiell, men att cirka 30 % är skeptiska eller osäkra antyder samtidigt att utformning, proportionalitet och genomförande sannolikt avgör hur en faktisk reglering skulle upplevas i praktiken.

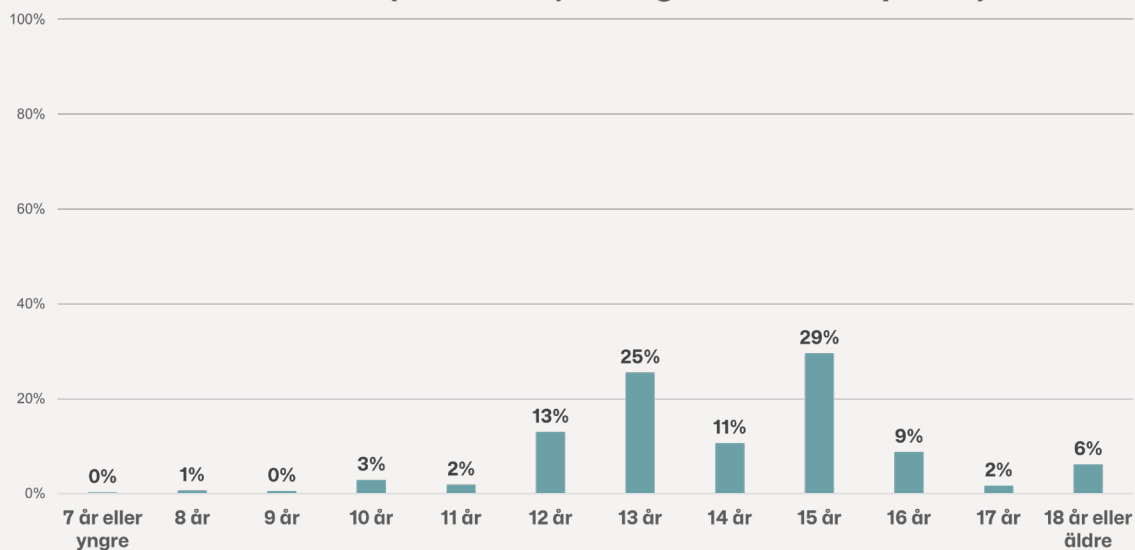
"...många av mina klasskamrater har kommenterat på hur detta har haft en negativ påverkan på deras mentala hälsa många år senare."

– Tjej, 19 år

En åldersgräns kring 13–15 år anses rimligast

Unga som svarade att det bör finnas en åldersgräns fick också följdfrågan vid vilken ålder unga bör tillåtas använda sociala medier. Det åldersintervall som en majoritet av de tillfrågade (65 %) ställer sig bakom är 13–15 år, med tydliga toppar vid 13 respektive 15 år. Att många unga svarar just 13 eller 15 år handlar sannolikt om att 13 år är en del av plattformarnas regler i dag medan 15 år är en normativ åldersgräns som används i flera andra sammanhang, bland annat för straffmyndighet och sexuellt självbestämmande.

Vilken åldersgräns tycker du att det borde vara på sociala medier (ex. TikTok, Instagram och Snapchat)?



Svaren antyder att många unga tycker att sociala medier kan vara rimliga i tonåren, men inte i den tidiga barndomen. Mycket få vill se en gräns under 12 år. Omvänt är det även få som vill se en högre gräns än 16 år, vilket antyder att många unga inte ser sociala medier som något som bör vara avgränsat till vuxenlivet.





”När man är 16 har man eller ska börja gymnasiet och jag anser att man börjar ta mer ansvar då och kan bättre klara av sociala medier, samt att man oftast bygger mer stabila vängrupper på gymnasiet vilket kan göra att man inte blir lika lättpåverkad.”

– Tjej, 16 år

Värt att notera är att det finns en relation mellan respondentens egen ålder och svaret: äldre respondenter tenderar att ange en något högre ålder. Det är oklart om det är en effekt av ackumulerad erfarenhet och mognad, eller framför allt handlar om att man inte skulle vilja se sin egen användning begränsad.

Varför unga vill se en åldersgräns: trygghet och mående

Unga som svarade att de vill se en åldersgräns på sociala medier fick också följdfrågan varför de tycker att det vore bra. Totalt besvarade 1 186 personer frågan, varav nästan alla med utförliga resonemang. Öppna frågor har ofta låg svarsfrekvens eller får korta svar, så engagemanget i sig tyder på att unga har utvecklade uppfattningar om riskerna som sociala medier medför för unga personer.

”Sociala medier är byggda för att trigga beroende och känslor, så yngre tonåringar har svårt att stå emot det trycket. Barn och yngre tonåringar jämför sig konstant med andra, och på sociala medier blir det extremt. Filter, likes och algoritmer skapar en skev bild av verkligheten.”

– Kille, 18 år

Svaren kan kategoriseras i två övergripande motiv: 1) skydd och trygghet samt 2) för att skydda mot negativa effekter på psykiskt mående och fungerande. I rutan på nästa sida redovisas de fem största temana mer specifikt.



Fråga: varför vill du se en åldersgräns?

Frågan ställdes som följdfråga till de som tidigare svarat att det vore bra med en åldersgräns på sociala medier. Här är de fem vanligaste temana kring vad unga ser att åldersgränser skulle kunna motverka, i fallande storleksordning:

1. Orealistiska kroppsideal

Temat uttrycker oro för exempelvis smalhetsnormer, sexualisering samt en filtrerad/retuscherad bild av verkligheten som leder till utseendepress, jämförelser och påverkar ungas självbild.

2. Risk för påverkan

Resonemang om att barn inte har utvecklat förmåga att bedöma och förhålla sig till information, exempelvis genom källkritik, och därför är lättpåverkade av innehåll på sociala medier.

3. Nätmobbning, hat och hot

Argument som lyfter förekomsten av ett hårt allmänt klimat eller individuellt riktad mobbning på sociala medier, bland annat till följd av anonymitet och polarisering.

4. Negativa kognitiva effekter

Beroende, dopaminkickar, "brainrot" och negativ påverkan på sömn och/eller koncentration förmåga, inklusive prestationsförmåga inom viktiga områden i det verkliga livet, som exempelvis skolan.

5. Psykisk ohälsa

Temat lyfter olika negativa aspekter kopplade till psykiskt mående (exempelvis ångest, depression, ätstörningar, låg självkänsla) som potentiella effekter av sociala medier.

Analysen har sammanställts med hjälp av AI-tjänsten Microsoft Copilot som stöd för att identifiera och kvantifiera teman.



Vi vet från andra undersökningar att unga ofta upplever att vuxna fokuserar på fel sorts risker online – ofta mycket allvarliga men lågfrekventa, som kriminella handlingar – snarare än vardagliga. Detta belystes bland annat i Mediemyndighetens rapport om barns och ungas strategier online. Resultatet här ger en indikation om vilka risker unga själva ser som framträdande.

"Sociala medier kan skapa stora kroppskomplex, skapa depression, spridning av propaganda och det är även extremt vanligt med nätmobbning. Allt det här påverkar barn mer än vuxna eller unga vuxna, då de varken hunnit inse vem de är, inte är tillräckligt utbildade att kunna källhänvisa och kanske inte vågar försvara sig själva i svåra situationer."

– Tjej, 15 år

Rapporten "Barns och ungas strategier online" hittar du på Mediemyndighetens webbsida: mediemyndigheten.se/rapporter-och-analyser/barns-och-ungas-strategier-online/

2 av 3 unga är positiva till ålderssäkring

Ålderssäkring är nära förknippad med åldersgränser men i praktiken en separat fråga. Det finns sammanhang där ålderssäkring kan vara meningsfull utan en åldersgräns, exempelvis för att låsa upp en viss typ av innehåll eller för att vissa plattformar implementerar egna regler kring ålder. Det går även att ha åldersgränser utan en funktion för ålderssäkring, exempelvis av integritetsskäl.

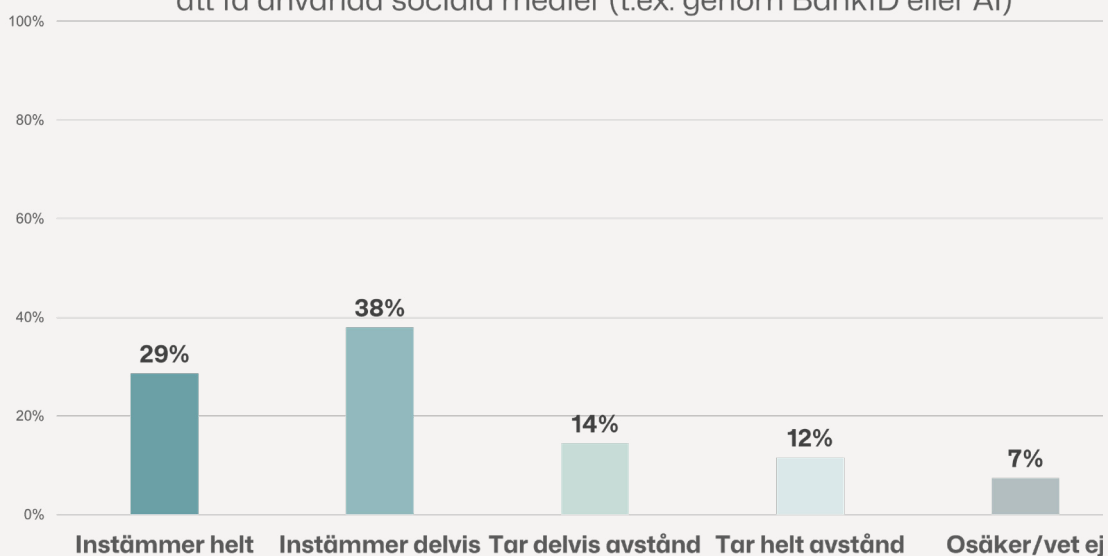
"...man kan bli mobilberoende jättelätt. Som jag har blivit av att de inte finns åldersgräns på sociala medier. Också min lillasyster har blivit det. Det hade varit bra om man hade kunnat verifiera sin ålder så man inte kan göra som de flesta, att ljuga om det."

– Kille, 16 år

En majoritet (67 %) av svenska ungdomar instämmer i någon grad i påståendet att det vore bra om man behövde verifiera sin ålder för att få använda sociala medier, men en av fyra (26 %) tar avstånd. Det tycks alltså finnas något mer skepsis kring verifieringsmekanismer än kring åldersgränser i sig.



Påstående: Det vore bra om man behövde verifiera sin ålder för att få använda sociala medier (t.ex. genom BankID eller AI)

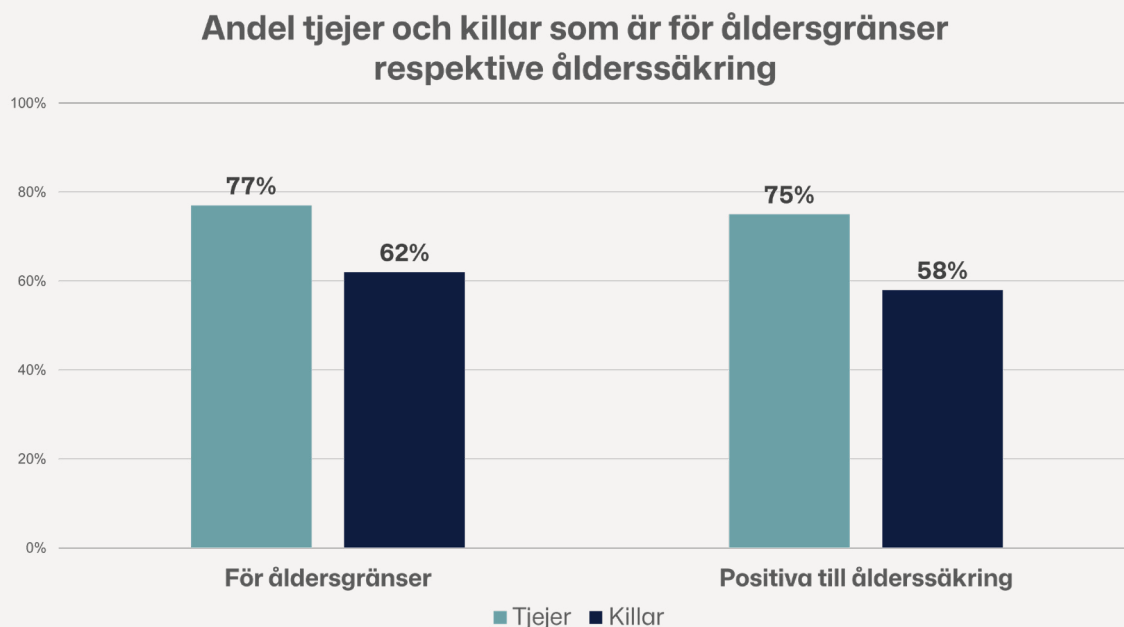


Även om en tydlig majoritet är för ålderssäkring kan undersökningen inte svara på varför andelen är lägre än de som är för åldersgränser. Integritet kan vara en faktor, men det är också möjligt att respondenterna reagerade mot något av de två specifika exempel som användes för att konkretisera frågan: BankID eller AI-baserad åldersuppskattning.



Skillnader mellan tjejer och killar

Unga tjejers och killars åsikter skiljer sig markant åt både när det gäller ålderssäkring och åldersgränser på sociala medier. Generellt sett är tjejer i högre grad positivt inställda till både åldersgränser (+15 procentenheter) och ålderssäkring (+ 17 procentenheter). Bland svaren på den öppna frågan om varför de som är för åldersgränser svarar som de gör framträder både likheter och tydliga skillnader. Både tjejer och killar betonar frekvent mognadsaspekter, som att unga personer inte har utvecklat förmåga till källkritik och resiliens mot påverkan, samt att barn ska få vara barn. Störst skillnader ligger i att tjejer är ungefär dubbelt så benägna att ta upp teman kring psykisk ohälsa och utseendepress jämfört med vad killarna är, men något mindre benägna att ta upp negativ kognitiv påverkan som beroende eller koncentrationssvårigheter.



"...Sociala medier har visats vara skadliga för hjärnan i hög konsumtion. Och de flesta har en väldigt hög konsumtion. Sociala medier har blivit designade för att vara beroendeframkallande och därför tycker jag det borde vara någonting man endast borde få använda när man får göra sina egna val i livet."

– Kille, 18 år



Vad skillnaderna beror på är svårt att säga, men olikheter i användningsområden och utsatthet förklarar sannolikt en del. Unga killar använder sociala medier i lägre grad och ofta på ett mer underhållningsorienterat samt mindre personligt och socialt utlämnande sätt. Vi vet samtidigt från Mediemyndighetens återkommande undersökning Ungar & medier att unga tjejer är mer utsatta för sexuella risker online, som exempelvis sexuella trakasserier, nakenbilder eller sexuell utpressning. Att unga tjejer i högre grad vill se både åldersgräns och ålderssäkring kan därför vara en följd av gruppens erfarenheter av sociala medier.

”... i tonåren är man osäker och söker uppmärksamhet och tillhörighet vilket kan bli farligt med fel person på internet.”

– Tjej, 20 år

Rapporten ”Ungar & medier 2025” hittar du på Mediemyndighetens webbsida: mediemyndigheten.se/rapporter-och-analyser/ungar-medier/

Slutsatser

Undersökningen visar att en majoritet av unga i Sverige (15–24 år) vill se starkare skyddsmekanismer i sociala medier för att skydda ungas trygghet, mående och deras förmåga att fungera i vardagen. Detta antyder att frågan om åldersgränser på sociala medier är relativt okontroversiell bland svenska ungdomar, vilket ligger i linje med andra undersökningar som har visat att unga själva ofta upplever överanvändning, exponering för skadligt innehåll och rapporterar negativa effekter av tidig användning av sociala medier.

Samtidigt finns en minoritet av tveksamma eller negativa respondenter, vilket understryker att framtida förslag behöver vara praktiskt genomförbara, rättssäkra och integritetsanpassade, samt att ungas perspektiv bör beaktas i policyutvecklingen. Det finns även anledning att särskilt beakta utsatta grupper, som unga tjejer.

Det är också viktigt att beakta att åsikterna som har fångats här, och den diskussion som förs i vuxenvärlden, speglar upplevelser av de internationella sociala mediebolag som har dominerat hittills. Det är ett ekosystem som bygger på en uppmärksamhetsekonomi, snabb underhållning och anonyma konton. Det är inte omöjligt att framtida sociala medier, samt regleringen av dessa, går i en annan riktning just till följd av den kritik som reflekteras i undersökningen.

