

Stockholm 2026-10-15

Socialdepartementet

s.remissvar@regeringskansliet.se

Diarienummer S2026/01273

Remissvar över delbetänkandet SOU 2026:35 En åldersgräns för barns tillgång till sociala medier

Sammanfattning

Frisk & Fri välkomnar utredningens ambition att stärka skyddet för barns hälsa, trygghet och säkerhet i digitala miljöer och ser positivt på att psykisk hälsa, kroppsmissnöje och exponering för skadligt innehåll ges ökad uppmärksamhet. Vårt remissvar utgår från vår erfarenhetsbaserade kunskap om ätstörningar och psykisk ohälsa samt från våra erfarenheter av att möta barn, unga, närstående och vuxna i stödverksamhet, utbildning och förebyggande arbete.

Frisk & Fri tillstyrker förslaget om en åldersgräns och att åldersgränsen utgår från årskull i stället för födelsedatum. Frisk & Fri tar inte ställning till förslaget att åldersgränsen ska vara 15 år.

Frisk & Fri tillstyrker förslaget att undanta civilsamhällets plattformar men anser att undantaget för plattformar vars huvudsakliga användningsområde är dataspel och träningsplattformar behöver analyseras ytterligare.

Frisk & Fri ser att en åldersgräns kan vara en del av ett förebyggande arbete och ge vårdnadshavare stöd i att sätta gemensamma gränser. Samtidigt kan en åldersgräns inte ensam hantera riskerna. Problemen kan flytta till andra plattformar, till användning utan inloggning eller till miljöer med svagare moderering och skydd.

Sociala medier och nätbaserade forum innebär inte enbart risker. För vissa unga är de viktiga vägar till gemenskap, stöd, kunskap och ett språk för känslor och erfarenheter. Regleringen behöver därför både minska exponeringen för skadligt innehåll och värna tillgången till stödjande sammanhang.

Frisk & Fri bedömer sammantaget att problembilden är väl beskriven, men att lösningen behöver kompletteras med åtgärder riktade mot plattformarnas mekanismer, kunskapshöjande insatser och fortsatt, lättillgängligt stöd till barn, unga och familjer som redan lever med psykisk ohälsa eller ätstörningar.

Åldersgränsen och dess utformning

Frisk & Fri tillstyrker förslaget om en åldersgräns. En åldersgräns kan minska yngre barns exponering för skeva kroppsideal, budskap om viktnedgång, osunda träningsideal och innehåll som kan trigga eller vidmakthålla ätstörningsproblematik. En tydlig och gemensam åldersgräns kan även ge vårdnadshavare stöd i att sätta gemensamma gränser och att stå fast vid ett beslut.

Frisk & Fri tar inte ställning till förslaget att åldersgränsen ska vara 15 år.

Frisk & Fri tillstyrker förslaget att åldersgränsen utgår från årskull i stället för födelsedatum. Att barn i samma årskull får tillgång samtidigt kan minska risken för grupptryck, utanförskap och ensamhet, vilket i sig är kända riskfaktorer för psykisk ohälsa och ätstörningsproblematik.

Samtidigt kan en åldersgräns inte ensam hantera riskerna. Problemen kan flytta till andra plattformar, till användning utan inloggning eller till miljöer med svagare moderering och skydd.

Algoritmiskt styrda innehållsflöden och social påverkan är centrala riskfaktorer för ätstörningar

Utredningen beskriver algoritmiskt styrda innehållsflöden som en central faktor bakom spridning av ätstörningsrelaterat innehåll och beroendeliknande användning.

Frisk & Fri möter unga som beskriver hur algoritmstyrda flöden snabbt kan leda dem vidare från till synes neutralt tränings- eller hälsorelaterat innehåll till mer destruktiva budskap om vikt, mat, kropp och kontroll.

Ur ett ätstörningsperspektiv är det därför viktigt att riskbedömningen inte begränsas till uttalat ätstörningsrelaterat innehåll, utan även omfattar exempelvis vikt-, kropps-, kost- och träningsfokuserat innehåll. För barn och unga med sårbarhet för ätstörningar kan upprepad exponering och social press bidra till att destruktiva tankar och beteenden förstärks och normaliseras.

Exponeringen behöver inte enbart vara resultatet av att barnet aktivt söker efter eller interagerar med skadligt innehåll. Även passiva användarsignaler, exempelvis hur länge ett visst innehåll visas, kan påverka vilket innehåll som rekommenderas. Ansvaret för att förebygga skadliga exponeringsmönster kan därför inte läggas på barnet eller den enskilda användaren.

Frisk & Fri vill därför se tydligare krav på plattformarnas arbete för att minska exponeringen för ätstörningsrelaterat och annat destruktivt innehåll. Det behövs också ökad insyn i hur innehållsflöden fungerar och en effektiv tillsyn av algoritmiska flöden och plattformsdesign som riskerar att förstärka skadliga exponeringsmönster. Sverige bör fortsatt verka på EU-nivå för ett starkare skydd mot algoritmstyrd spridning av skadligt innehåll.

Risk för att problemet flyttas till andra plattformar

En åldersgräns kan minska användningen av vissa plattformar, men också innebära att barn söker sig till andra och mindre reglerade plattformar eller använder tjänster utan att vara inloggade. Eftersom innehåll på vissa tjänster fortfarande kan nås i utloggat läge behöver effekterna ingå i både riskanalys och uppföljning.

Frisk & Fri ser ett behov av fortsatt arbete för att förebygga och följa upp förflyttning till mindre reglerade plattformar, exponering för ätstörningsrelaterat innehåll utan inloggning och kringgående av åldersgränser utan att ansvaret läggs på barnet. I detta arbete behöver även plattformarnas incitament att utveckla åldersanpassade och säkra miljöer fortsatt uppmärksammas.

Barn och unga som redan lever med ätstörning eller psykisk ohälsa

Frisk & Fri saknar en fördjupad analys av hur förslaget påverkar barn och unga som redan lever med ätstörningar eller annan psykisk ohälsa.

För många är nätbaserade forum inte enbart en riskmiljö utan också en väg till kunskap, återhämtning, gemenskap och minskad ensamhet. För unga som saknar sociala kontakter utanför nätet kan digitala gemenskaper vara deras enda eller viktigaste sociala sammanhang.

Nätbaserade forum kan också hjälpa unga att utveckla ett språk för känslor och upplevelser, vilket kan underlätta förståelse och hjälpsökande.

Även innehåll som presenteras som återhämtningsinriktat kan innehålla triggnande bilder, jämförelser eller budskap som normaliserar ätstörningsbeteenden. Detta behöver beaktas när stödjande digitala gemenskaper skiljs från destruktiva miljöer och innehåll.

Vuxna behöver kunskap och verktyg

Frisk & Fri tillstyrker utredningens förslag att en åldersgräns behöver kombineras med stöd till föräldrar och vuxna som möter barn och unga i olika sammanhang till exempel i skolan.

Vuxna behöver kunskap om hur algoritmiska flöden fungerar och hur de kan samtala med barn om kroppsideal, jämförelse, kost, träning, psykisk hälsa och destruktivt innehåll. Frisk & Fris närståendestöd visar att föräldrar beskriver social smitta och svårigheter att stå emot gruppträck.

Frisk & Fris erfarenheter från förebyggande arbete, bland annat genom insatser som Body Project, visar att unga kan stärkas genom att få reflektera över utseendeideal, social påverkan och sin egen användning av sociala medier. Sådana insatser kan bidra till att minska risken för destruktiva beteenden och stärka ungas motståndskraft mot skadliga ideal. Vuxna behöver samtidigt stärkas i sin förmåga att prata med barn om kroppsideal, jämförelse, algoritmer och psykisk hälsa.

Skolan bör stärkas i arbetet med digital hälsa, källkritik, psykisk hälsa och kroppsideal.

Undantag för civilsamhällets plattformar

Frisk & Fri tillstyrker förslaget att undanta civilsamhällets plattformar.

Civilsamhällets plattformar och digitala kanaler kan vara en viktig motvikt till skadligt innehåll på andra plattformar och ett sätt att nå barn, unga och närstående med förebyggande information, stöd och hänvisning till trygga sammanhang.

Undantag för spelplattformar

Frisk & Fri anser att undantaget för plattformar vars huvudsakliga användningsområde är dataspel behöver analyseras ytterligare.

Spelmiljöer kan innehålla omfattande social interaktion, grupptryck och destruktiva normer. Discord och andra spelrelaterade kommunikationsmiljöer är särskilt viktiga att uppmärksamma eftersom många pojkar och unga män befinner sig där. Frisk & Fri efterfrågar en funktionsbaserad bedömning av riskerna, inte enbart en kategorisering utifrån plattformens huvudsakliga användningsområde.

Undantag för plattformar för fysisk aktivitet

Frisk & Fri ställer sig tveksam till ett generellt undantag för träningsplattformar.

Plattformar för fysisk aktivitet kan bidra till motivation och rörelseglädje men kan också innehålla felaktig eller destruktiv information om kost och träning, social jämförelse och innehåll som riskerar att förstärka tvångsmässig träning och ätstörningsbeteenden. Tvångsmässig träning är ett vanligt symtom vid ätstörningar, men identifieras inte alltid som skadligt vare sig av individen själv eller av omgivningen. Innehåll som framställer hård träning, kaloriförbränning eller strikt kroppskontroll som uttryck för disciplin och hälsa kan därför få särskilt negativa konsekvenser för unga med ätstörningssårbarhet. Det behöver klargöras hur gränsen ska dras mellan stödjande information och funktioner som kan förstärka ätstörningsproblematik eller skadliga beteenden.

Uppföljningen behöver uttryckligen omfatta ätstörningsområdet

Frisk & Fri anser att effekter på ätstörningsområdet ska vara en uttrycklig del av den framtida uppföljningen. Uppföljningen bör omfatta barns och ungas exponering för vikt fokuserat, tränings-, kropps- och ätstörningsrelaterat innehåll, kroppsmissnöje och ätstörningssymtom samt tillgången till stödjande digitala gemenskaper. Konsekvenserna för barn och unga som redan lever med ätstörning eller annan psykisk ohälsa behöver analyseras särskilt.

Nikita Zeiloth, ordförande
Fredrika Sandell, generalsekreterare
Mari From, kommunikationsansvarig
Sofia Selenius, utbildningsansvarig