

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

Generation Pep välkomnar möjligheten att lämna synpunkter på delbetänkandet *En åldersgräns för barns tillgång till sociala medier*.

Generation Pep delar utredningens bedömning att barns digitala miljö behöver bli tryggare och mer hälsofrämjande. Sociala medier är i dag en självklar del av barns vardag, och enligt utredningen använder 83 procent av barn i åldrarna 13 till 16 år sociala medier dagligen, liksom omkring 35 procent av barn i åldrarna 9 till 12 år. Utredningen beskriver också hur sociala medier kan tränga undan sådant som är viktigt för barns välmående, såsom sömn, träning och fysiskt umgänge.

Generation Pep ser positivt på att utredningen tydligt utgår från barns hälsa, säkerhet och trygghet. Samtidigt vill vi understryka att regleringen inte får stanna vid att begränsa barns tillgång. Det är i första hand inte barnen som ska begränsas, utan de digitala miljöer, algoritmer, affärsmodeller och innehållsflöden som barn möter.

Generation Peps övergripande ställningstagande

Generation Pep motsätter sig inte ett förbud eller en åldersgräns för barns tillgång till sociala medier. En sådan reglering kan bidra till att minska barns exponering för skadligt innehåll och beroendeframkallande design, och kan även få positiva indirekta effekter genom att fler barn lägger undan mobilen och får mer tid för fysisk aktivitet, sömn, återhämtning och socialt umgänge.

Samtidigt bör ett förbud inte ses som en tillräcklig åtgärd i sig. En åldersgräns innebär också risker som behöver tas på allvar. Barn kan komma att använda sociala medier ändå, exempelvis genom att kringgå åldersgränser eller använda andra plattformar där liknande risker förekommer. Om barn befinner sig på plattformar där de egentligen inte får vara finns en risk att de inte vågar berätta för vuxna om de utsätts för något obehagligt, skadligt eller kränkande. Det kan försvåra vuxnas möjlighet att ge stöd, upptäcka risker och agera i tid.

Generation Pep menar därför att en åldersgräns måste kombineras med ett tydligt barnrätts- och folkhälsoperspektiv. Barn behöver absolut stärkt kunskap om digitala miljöer, algoritmer, kommersiell påverkan, kroppsideal, integritet, skärmtid och var de kan vända sig om något händer, men ansvaret får aldrig läggas på barnen. Föräldrar, skola, föreningsliv och andra vuxna runt barn behöver samtidigt bättre stöd för att kunna föra trygga och icke-skuldbeläggande samtal med barn om deras digitala liv. Det är centralt att barn alltid vågar berätta när något har hänt, även om de har befunnit sig på en plattform där de inte borde ha varit.

Utredningen betonar själv att en åldersgräns aldrig kan vara ett svar på alla risker kopplade till barns internetanvändning, eftersom barn befinner sig i många olika digitala miljöer och riskerna inte är begränsade till sociala medier. Generation Pep delar den bedömningen. För att skapa en mer hälsosam skärmnärvaro för barn och unga krävs ett bredare paket av åtgärder som riktar sig mot plattformarnas ansvar, den kommersiella påverkan barn utsätts för, barns digitala kompetens och barns möjligheter till rörelse i vardagen.

Plattformarnas ansvar måste stå i centrum

Generation Pep vill särskilt betona att ansvaret för barns hälsa i digitala miljöer inte får läggas ensidigt på barnen eller deras vårdnadshavare. Barns förmåga till impuls kontroll, kritiskt tänkande och konsekvenstänk är fortfarande under utveckling, vilket enligt utredningen gör dem särskilt sårbara för olämpligt och skadligt innehåll samt för beroendeframkallande plattformsdesigner och algoritmer.

Det innebär att regelverket måste adressera de strukturer som driver hög användning och passiv skärmtid.

Det räcker därför inte att hålla barn borta från vissa plattformar fram till det år de fyller 15. Ett betydligt större ansvar måste läggas på plattformsägarna. De har det yttersta ansvaret och fler krav och regleringar behöver läggas där för att säkerställa att algoritmer inte leder in till destruktivt innehåll, eller skapar skadliga beteenden.

En central fråga är också vad barn och unga möter när de väl får tillgång till sociala medier. Om de digitala miljöerna fortfarande präglas av beroendeframkallande design, aggressiva algoritmer, kommersiell påverkan, osunda kroppsideal och bristande vuxennärvaro riskerar åldersgränsen främst att skjuta upp problemen snarare än att lösa dem. Barn behöver förberedas före 15 års ålder, och de miljöer de möter efter 15 måste vara betydligt tryggare än många av dagens plattformar.

Utredningen beskriver avancerade algoritmstyrda flöden och plattformsdesigner som riskfaktorer, eftersom de uppmuntrar till ökad användning och kan leda till beroendeframkallande beteenden. Generation Pep menar att detta bör få större tyngd i det fortsatta arbetet. En åldersgräns kan minska barns tillgång till vissa plattformar, men för att långsiktigt skydda barn krävs också krav och incitament som gör digitala tjänster mindre beroendeframkallande, mer transparenta och mer hälsofrämjande.

Generation Pep vill också lyfta behovet av tryggare digitala miljöer med fler närvarande vuxna. Det behövs säkra rapporteringsvägar, snabbare moderering, bättre stöd till barn som utsätts, tydligare ansvar för plattformarna och fler vuxna aktörer som kan finnas där barn och unga faktiskt befinner sig. Detta är viktigt både för barn som trots en åldersgräns använder plattformar före 15 års ålder och för unga som får tillgång till sociala medier när de fyller 15. Målet bör inte enbart vara att senarelägga barns inträde i sociala medier, utan att säkerställa att de digitala miljöerna de möter är trygga, begripliga och förenliga med barns rätt till hälsa.

Nödvändiga kompletterande åtgärder

Generation Pep anser att en eventuell åldersgräns behöver kompletteras med följande åtgärder.

Förbud mot marknadsföring av ohälsosam mat riktad till barn

Barn möter inte bara social påverkan på digitala plattformar, utan även omfattande kommersiell påverkan. Utredningen konstaterar att barn utsätts för risker på sociala medieplattformar i egenskap av konsument, eftersom de är särskilt sårbara för kommersiell påtryckning.

Generation Pep anser därför att ett förbud mot marknadsföring av ohälsosam mat riktad till barn bör införas eller stärkas i anslutning till arbetet med barns digitala miljöer. Detta bör omfatta både traditionell annonsering, influencer-marknadsföring, sponsrat innehåll, produktplacering, gamification marknadsföring och algoritmiskt riktade annonser. Barn ska inte mötas av digitala miljöer som samtidigt uppmuntrar stillasittande och exponerar dem för budskap som driver konsumtion av produkter som motverkar god hälsa.

Krav på föräldrakontroll och tidsbegränsning i appar

Generation Pep anser att alla appar och digitala tjänster som används av barn bör erbjuda lättillgängliga, begripliga och effektiva funktioner för föräldrakontroll och tidsbegränsning. Utredningen lyfter särskilt plattformarnas förebyggande arbete, åldersanpassningar och föräldrakontroll som ett område i betänkandet.

Sådana funktioner bör inte vara svåra att hitta, kräva hög digital kompetens eller vara utformade på ett sätt som gör dem lätta att kringgå. De bör vara standardiserade, transparenta och möjliga att anpassa efter barnets ålder och behov. Vårdnadshavare och andra vuxna runt barnet behöver verktyg som faktiskt fungerar i vardagen.

Tydlig information om riskerna med hög skärmtid

Generation Pep anser att alla appar som används av barn bör ha tydlig, åldersanpassad information om risker kopplade till hög skärmtid, stillasittande och användning sent på kvällen. Informationen bör vara synlig i användarupplevelsen och inte enbart finnas i användarvillkor eller externa policydokument.

Utredningen konstaterar att barns användning av sociala medier kan tränga undan sömn, träning och fysiskt umgänge, vilket är centralt ur ett folkhälsoperspektiv. Barn och vårdnadshavare behöver därför få tydliga signaler om när användningen riskerar att bli ohälsosam, på samma sätt som andra miljöer där barn vistas bör utformas med hänsyn till barns hälsa och utveckling.

Appar bör aktivt uppmuntra till rörelsepauser och fysisk aktivitet

Generation Pep anser att appar och plattformar som används av barn bör ha funktioner som aktivt uppmuntrar till pauser, rörelse och fysisk aktivitet efter längre användning. Det kan exempelvis handla om påminnelser om att ta en paus, förslag på korta rörelseaktiviteter, nedtoning av belöningsmekanismer efter lång användning eller andra designval som motverkar passivt stillasittande.

En sådan inriktning skulle ligga i linje med utredningens syfte att skydda barns hälsa, säkerhet och trygghet. Generation Pep vill betona att digital teknik inte bara behöver begränsas. Den kan också utformas för att stödja hälsosamma vanor. Appar som barn använder bör därför i större utsträckning designas för att främja balans mellan skärmtid, rörelse, återhämtning och socialt liv.

Viktiga perspektiv för en mer hälsosam skärmnärvaro

Barns vardag måste ses som en helhet

Generation Pep vill lyfta vikten av att se barns skärmanvändning i relation till hela deras vardag. Frågan handlar inte enbart om sociala medier, utan om hur barns tid, uppmärksamhet och levnadsvanor påverkas av digitala miljöer. En mer hälsosam skärmnärvaro bör definieras som en balans där digitala aktiviteter inte tränger undan fysisk aktivitet, sömn, måltider, skolarbete, lek, relationer och återhämtning.

Det är därför viktigt att uppföljningen av en eventuell åldersgräns inte enbart mäter om barn använder sociala medier mindre, utan också om barns levnadsvanor förbättras. Uppföljningen bör inkludera indikatorer kopplade till fysisk aktivitet, stillasittande, sömn, psykiskt välbefinnande och social delaktighet.

Åtgärder behövs även utanför sociala medier

Utredningen konstaterar att många av de risker som beskrivs inte är begränsade till sociala medier utan även förekommer i andra digitala sammanhang. Generation Pep anser därför att det fortsatta arbetet behöver omfatta även spelplattformar, videoplattformar, streamingtjänster, chattfunktioner, digitala marknadsplatser och andra appar där barn vistas.

Det är särskilt viktigt eftersom gränsen mellan sociala medier, spel, underhållning och kommunikation blir alltmer flytande. Om regleringen endast omfattar vissa plattformar finns en risk att barns skärmtid och exponering för skadliga mekanismer flyttar till andra digitala miljöer.

Stöd till vårdnadshavare, skola och civilsamhälle

Generation Pep delar utredningens bedömning att en åldersgräns bör kombineras med stöd till föräldrar och andra vuxna samt utbildningsinsatser till både barn och vuxna. Föräldrar behöver konkret vägledning om skärmtid, sömn, rörelse, sociala medier och digital trygghet. Skolan behöver stöd i att arbeta med digital hälsa, källkritik, kroppsideal, reklamförståelse och balans i vardagen. Civilsamhället kan spela en viktig roll genom att erbjuda meningsfulla, inkluderande och fysiskt aktiva sammanhang utanför skärmen.

Synpunkter på undantaget för fysisk aktivitet

Generation Pep ser positivt på att utredningen föreslår undantag för plattformar vars huvudsakliga användningsområde är att lagra och dela information om fysisk aktivitet. Digitala verktyg kan vara ett stöd för rörelse, motivation och gemenskap kring fysisk aktivitet.

Samtidigt bör detta undantag följas upp noggrant. Appar som rör fysisk aktivitet och hälsa kan bidra positivt, men kan också riskera att förstärka osunda kroppsideal, prestationspress eller jämförelsekultur om de har sociala flöden, rankingar och algoritmiska belöningssystem. Det bör därför säkerställas att undantagna tjänster faktiskt främjar hälsa och rörelse, och inte kringgår regleringen genom att kombinera hälsofunktioner med sociala medieliknande mekanismer.

Avslutande bedömning

Generation Pep motsätter sig inte förslaget om en åldersgräns för barns tillgång till sociala medier. Vi ser att en sådan reglering kan vara en del av ett bredare arbete för att stärka barns hälsa, trygghet och välmående.

Samtidigt vill Generation Pep betona att en åldersgräns inte får bli den enda eller huvudsakliga åtgärden. Barns hälsa skyddas inte enbart genom att barn stängs ute från vissa plattformar. Den digitala miljön måste förändras. Algoritmer, affärsmodeller, marknadsföring och designval behöver regleras och utvecklas så att de stärker, snarare än motverkar, barns rätt till hälsa.

Generation Pep föreslår därför att en eventuell åldersgräns kompletteras med:

- Förbud mot marknadsföring av ohälsosam mat riktad till barn.
- Krav på tydlig och lättanvänd föräldrakontroll och tidsbegränsning i appar.
- Krav på tydlig information om riskerna med hög skärmtid.
- Stärkta regleringar och krav på plattformarna för att säkerställa att algoritmer inte leder till destruktivt innehåll och/eller destruktiva beteenden.
- Krav eller starka incitament för appar att aktivt uppmuntra till pauser och fysisk aktivitet efter längre användning.
- Fortsätt följa upp samt forska på effekterna av insatserna och regleringar av skärm för att hitta de mest träffsäkra insatserna.
- Ett bredare arbete som omfattar även andra digitala miljöer där barn vistas, inte enbart sociala medier.

Generation Pep vill sammanfattningsvis se en politik för barns digitala vardag som inte bara begränsar risker, utan aktivt främjar hälsa, rörelse, återhämtning och gemenskap.