



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

Remissyttrande

En åldersgräns för barns tillgång till sociala medier (SOU 2026:35)

Till: Socialdepartementet

Från: Göteborgs universitet, Institutionen för tillämpad informationsteknologi

Diarienummer: S2026/01273

Datum: 15 oktober 2026

Sammanfattande synpunkter

Institutionen för tillämpad informationsteknologi vid Göteborgs universitet välkomnar ambitionen att stärka barns trygghet och välbefinnande i digitala miljöer. Sociala medier kan innebära risker för barns och ungas hälsa och välbefinnande, och det finns därför ett behov av åtgärder som förebygger och minskar dessa risker.

Institutionen anser emellertid att det vetenskapliga underlaget inte tillräckligt tydligt visar att en generell åldersgräns för sociala medier är en effektiv och proportionerlig åtgärd för att förbättra barns hälsa och välbefinnande.

Institutionen vill särskilt framhålla behovet av en mer nyanserad redovisning av forskningsläget, en tydligare analys av orsakssamband samt en fördjupad prövning av mindre ingripande och mer riktade åtgärder.

Institutionens synpunkter avser i första hand utredningens vetenskapliga underlag och proportionalitetsbedömning.

Institutionen tar inte slutlig ställning till lagförslaget som helhet.

1. Forskningsläget är mer komplext än vad utredningen ger uttryck för

Institutionen anser att utredningen ger en alltför entydig bild av forskningsläget om sociala medier och barns och ungas hälsa. Utredningen framhåller att forskningen är tydlig och att användningen på gruppnivå innebär få positiva hälsoaspekter på längre sikt, men desto fler nackdelar och risker. Institutionen gör en annan bedömning av forskningsläget.

Forskningen är omfattande och heterogen. Resultaten varierar beroende på vilka aspekter av användningen som studeras, vilka utfall som mäts och vilka metoder som används. Flera forskningsöversikter och empiriska studier framhåller metodologiska begränsningar och svårigheterna att fastställa kausala samband (Orben & Przybylski, 2019; Valkenburg et al., 2022; Ferguson, 2025).

Särskilt relevant är konsensusrapporten från National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2024). Expertkommittén konstaterar att det vetenskapliga underlaget inte ger stöd för slutsatsen att sociala medier orsakar förändringar i ungdomars hälsa på befolkningsnivå. Rapporten framhåller också att sociala mediers betydelse varierar beroende på hur de används och i vilka sammanhang, och att användningen kan vara förenad med såväl risker som positiva erfarenheter.

Även aktuell svensk longitudinell forskning illustrerar behovet av försiktighet vid tolkningen av samband mellan sociala medier och psykisk hälsa. I en studie av Zetterqvist et al. (2026) försvann de statistiskt signifikanta sambanden mellan tid på sociala medier i tonåren och senare symtom på depression och ångest när hänsyn togs till tidigare psykiskt mående och andra bakgrundsfaktorer. Sammantaget visar forskningen att sambanden mellan sociala medieanvändning och barns och ungas välbefinnande varierar beroende på användningens former och sammanhang samt individuella förutsättningar (Beyens et al., 2020; Valkenburg et al., 2022; van der Wal et al., 2026).

Utredningen uppmärksammar i flera delar såväl sociala mediers positiva och negativa aspekter som forskningens metodologiska begränsningar. Institutionen anser emellertid att dessa nyanser inte får tillräckligt genomslag i utredningens samlade bedömning, där slutsatserna framstår som mer kategoriska än vad forskningsläget motiverar. Det är särskilt viktigt att skilja mellan belägg för specifika risker och generella slutsatser om sociala mediers konsekvenser för barns och ungas hälsa. Institutionen efterfrågar därför en tydligare redovisning av hur metodologiska begränsningar, osäkerheter kring orsakssamband och motstridiga forskningsresultat har vägts in i utredningens slutsatser.

2. Proportionalitet och vetenskapligt stöd för en generell åldersgräns

Institutionen vill särskilt framhålla behovet av att skilja mellan vetenskapliga belägg för risker med sociala medier och belägg för att en generell åldersgräns är en effektiv åtgärd för att minska dessa risker.

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2024) bedömer att det befintliga forskningsunderlaget inte är tillräckligt för att rekommendera ytterligare generella begränsningar av ungdomars tillgång till sociala medier. I en genomgång av 40 experimentella studier konstaterar Lind et al. (2026) att ingen av studierna hade en genomsnittlig deltagarålder under 18 år och att interventionerna huvudsakligen var kortvariga. Resultaten var varierande och de genomsnittliga effekterna på välbefinnande små eller obefintliga. Även de första resultaten från Australien, där en åldersgräns på 16 år infördes 2025, väcker frågor om regleringens praktiska genomslag och efterlevnad (Barnes et al., 2026). Sammantaget ger forskningsunderlaget begränsad vägledning om hur generella åldersbegränsningar kan förväntas påverka barns och ungas välbefinnande.

En proportionalitetsbedömning behöver omfatta åtgärdens förväntade effektivitet, möjliga negativa konsekvenser och möjligheten att uppnå motsvarande skydd genom mindre ingripande insatser. Barn och unga utgör inte en homogen grupp, och digitala miljöer har olika betydelse beroende på deras behov och förutsättningar. För vissa kan sociala medier vara en viktig källa till gemenskap och stöd, särskilt när sådana möjligheter saknas i deras närmiljö. Forskning visar också att sociala medier utgör arenor för identitetsutforskande, självrepresentation och social återkoppling, där olika former av deltagande har olika samband med identitetsutvecklingen (Avci et al., 2025). Dessa aspekter behöver vägas in vid bedömningen av generella åldersbegränsningar, vid sidan av de utvecklingspsykologiska sårbarheter som utredningen lyfter fram.

En generell åldersgräns riskerar därmed att begränsa viktiga sociala och utvecklingsrelaterade funktioner och kan få olika konsekvenser för olika grupper av barn och unga. Institutionen anser att utredningen inte tillräckligt tydligt visar hur den föreslagna åldersgränsen kan förväntas minska de identifierade riskerna eller varför den skulle vara mer ändamålsenlig än riktade åtgärder mot specifika problem, särskilt utsatta grupper och specifika plattformsfunktioner. Även risken att barn söker sig till mindre reglerade digitala miljöer behöver beaktas.

3. Samhällsdebatten som kontext för forskning och policyutveckling

Institutionen vill uppmärksamma betydelsen av den samhälleliga kontext i vilken forskning om sociala medier bedrivs, tolkas och används som underlag för politiska beslut. I den offentliga debatten framställs sociala medier inte sällan som en central förklaring till barns och ungas psykiska ohälsa och andra komplexa samhällsproblem.

Forskning visar att nyhetsrapporteringen om ungdomars sociala medieanvändning ofta präglas av ett övervägande negativt narrativ. I en analys av den australiska debatten argumenterar Humphry et al. (2026) för att sådana problemformuleringar bidrog till att göra generella åldersbegränsningar till en framträdande politisk lösning, samtidigt som alternativa åtgärder fick mindre utrymme. Studier visar också att människor kan överskatta förekomsten av skadliga beteenden på sociala medier (Lee et al., 2025). Den rådande samhällsdebatten kan även påverka forskningens förutsättningar, exempelvis genom förväntanseffekter i studier där deltagare ombeds begränsa sin användning av sociala medier (Lind et al., 2026).

En alltför stark betoning på sociala medier riskerar att skymma andra betydelsefulla faktorer bakom barns och ungas psykiska ohälsa, såsom skolmiljö, social ojämlikhet och familjeförhållanden. En aktuell studie av irländska ungdomar visar att social medieanvändning har svaga samband med hälsa och hör till de minst betydelsefulla prediktorerna jämfört med andra undersökta faktorer (Whelan, 2026). Författaren drar slutsatsen att social medieanvändning inte är en huvudsaklig drivkraft bakom ungdomars hälsoutfall på befolkningsnivå. Digitala medier kan i olika sammanhang fungera som riskfaktor, förstärkare av befintliga problem eller resurs för gemenskap och stöd (Odgers & Jensen, 2020).

Ett ensidigt fokus på sociala medier som problem och åldersbegränsningar som lösningen riskerar att minska uppmärksamheten på andra insatser som är betydelsefulla för barns och ungas psykiska hälsa och välbefinnande.

4. Barns perspektiv och metodologiska utmaningar

Institutionen välkomnar att barns och ungas perspektiv har inkluderats i utredningen. Samtidigt behöver deras uppfattningar förstås i relation till den samhällseliga kontext i vilken de formas. Den omfattande offentliga debatten om sociala mediers negativa konsekvenser kan påverka hur barn beskriver sina erfarenheter, liksom hur frågor formuleras och svaren tolkas.

Utredningen redovisar att de barn som i diskussionsgrupper uttryckt stöd för en åldersgräns önskar att den ska gälla barn som är yngre än de själva. Detta är en viktig nyans som illustrerar behovet av att skilja mellan barns uppfattningar om andras behov av skydd och deras inställning till begränsningar av den egna användningen. Liknande skillnader mellan uppfattningar om den egna och andras användning framkommer i internationella undersökningar (Pew Research Center, 2025).

Barns uttryckta oro bör tas på stort allvar, men kan inte utan vidare användas som belägg för att en viss regleringsåtgärd är effektiv eller proportionerlig. Institutionen efterfrågar därför en tydligare metodologisk reflektion kring hur barns perspektiv har inhämtats och tolkats, särskilt mot bakgrund av den rådande samhällsdebatten. Samtidigt har barn och unga omfattande erfarenheter av digitala miljöer och kan bidra med viktiga insikter om hur plattformar används, vilka problem som uppstår och vilka lösningar som är relevanta och rimliga. Deras perspektiv bör därför inte enbart användas för att bedöma inställningen till åldersgränser, utan också tas till vara i utvecklingen av alternativa åtgärder.

5. Från begränsningar till design, innovation och bättre digitala miljöer

Institutionen vill framhålla att arbetet med barns säkerhet och välbefinnande inte enbart bör inriktas på att begränsa tillgången till digital teknik, utan också på att utveckla digitala miljöer som aktivt stödjer barns och ungas behov, rättigheter, hälsa och välbefinnande.

Digital teknik är formbar, och dess konsekvenser påverkas av hur tjänster utformas, används och regleras. Genom forskning och innovation finns möjligheter att utveckla digitala tjänster som inte bara minskar risker, utan också främjar social gemenskap, delaktighet, lärande och psykiskt välbefinnande. Sverige har möjlighet att ta en ledande roll i denna utveckling. I stället för att huvudsakligen fokusera på att begränsa barns användning av befintliga plattformar skulle Sverige kunna gå före genom satsningar på tvärvetenskaplig forskning, design och innovation för digitalt välbefinnande, i samverkan mellan akademi, offentlig sektor, näringsliv och civilsamhälle.

Samtidigt behöver större ansvar läggas på de kommersiella plattformarna. EU:s förordning om digitala tjänster (Digital Services Act, DSA) ger viktiga förutsättningar för att ställa krav på plattformarnas ansvar. Forskning visar att sambanden mellan social medieanvändning och välbefinnande skiljer sig mellan olika plattformar (van der Wal et al., 2026), vilket understryker behovet av mer precisa och differentierade åtgärder som tar hänsyn till plattformarnas olika funktioner, användningspraktiker och utformning.

Barn och unga bör ges en aktiv roll i utvecklingen av framtidens digitala miljöer. Genom deltagande design och samskapande kan deras erfarenheter, behov och idéer bidra till lösningar som är både trygga och meningsfulla. Ambitionen bör inte enbart vara att begränsa barns tillgång till digital teknik, utan också att skapa digitala miljöer som bidrar positivt till deras liv och välbefinnande.

Avslutande bedömning

Institutionen anser sammanfattningsvis att utredningens vetenskapliga underlag och proportionalitetsbedömning behöver fördjupas. Osäkerhet om orsakssamband innebär inte att riskerna med sociala medier saknas eller att åtgärder bör utebli. Däremot ställer den höga krav på att tydliggöra varför en generell åldersgräns kan förväntas vara effektiv och proportionerlig, vilka negativa konsekvenser den kan medföra och hur dess effekter ska utvärderas.

Ett långsiktigt arbete för barns säkerhet online bör inte enbart fokusera på begränsningar, utan också ta till vara digital teknik som en möjlighet att främja välbefinnande, social gemenskap och delaktighet. Sverige har möjlighet att gå före internationellt genom att satsa på forskning, design och innovation för tryggare och mer inkluderande digitala miljöer. I stället för att följa andra länders exempel med generella åldersbegränsningar, vars effekter ännu är otillräckligt vetenskapligt belagda, kan Sverige bidra till att utveckla nya och bättre lösningar som utgår från barns och ungas behov och förutsättningar.

Yttrandet har utarbetats av Alexandra Weilenmann, professor i interaktionsdesign och föreståndare för kollegiet för Human-Computer Interaction (HCI@GU) och Mattias Rost, docent i interaktionsdesign och avdelningschef för CLIC, vid Institutionen för tillämpad informationsteknologi, Göteborgs universitet.

Referenser

Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Adolescent Research Review*, 10(2), 219–236. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>

Barnes, C., Hall, A., Mantach, S., Oldmeadow, C., Attia, J., Backholer, K., Williams, C., Tefera, Y., Kay, F., & Wolfenden, L. (2026). Assessing early effects of Australia's Social Media Minimum Age Act on adolescents' social media use: Observational study. *BMJ*, 393, e363695. <https://doi.org/10.1136/bmj-2026-363695>

Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10, Article 10763. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>

- Ferguson, C. J. (2025). Do social media experiments prove a link with mental health: A methodological and meta-analytic review. *Psychology of Popular Media*, 14(2), 201–206. <https://doi.org/10.1037/ppm0000541>
- Humphry, J., Page Jeffery, C., & Hutchinson, J. (2026). The anxiety of age: Moral panics over children's social media use as a tool to regulate. *Convergence*. <https://doi.org/10.1177/13548565261451511>
- Lee, A. Y., Neumann, E., Zaki, J., & Hancock, J. (2025). Americans overestimate how many social media users post harmful content. *PNAS Nexus*, 4(12), pgaf310. <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgaf310>
- Lind, M. N., Schueller, S. M., & Odgers, C. L. (2026). We don't know how social media bans will affect youth but we're doing it anyway! *Frontiers in Developmental Psychology*, 4, 1805989. <https://doi.org/10.3389/fdpys.2026.1805989>
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2024). *Social media and adolescent health*. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/27396>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent development and growing divides in the digital age. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 143–149. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/codgers>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Pew Research Center. (2025). *Teens, social media and mental health*. <https://www.pewresearch.org/internet/2025/04/22/teens-social-media-and-mental-health/>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- van der Wal, A., Beyens, I., Janssen, L. H. C., & Valkenburg, P. M. (2026). Diverse platforms, diverse effects: Evidence from a 100-day study on social media and adolescent mental health. *Current Psychology*, 45, Article 36. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08893-Z>
- Whelan, E. (2026). On the associations between adolescent social media use and health outcomes: An exploratory specification curve analysis and comparison with other concurrent predictors. *Acta Psychologica*, 266, 106783. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106783>
- Zetterqvist, M., Raninen, J., Gripe, I., Ramstedt, M., & Brunborg, G. S. (2026). Long-term consequences of time spent on social media in adolescence on mental health in young adulthood: A cohort study from Sweden. *Journal of Adolescent Health*, 79(3), 373–381. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2026.04.019>