

Till Socialdepartementet

Avsändare: Ki-DS – Bättre Digital Barndom

Remissvar över En åldersgräns för barns tillgång till sociala medier

SOU 2026:35

Ki-DS – Bättre Digital Barndom välkomnar utredningens huvudsakliga inriktning och ambitionen att stärka skyddet för barns psykiska och fysiska hälsa. Vi tackar för det omfattande och noggranna arbete som lagts ned.

Ki-DS koncentrerar sitt remissvar till två delar där vi anser att förslaget behöver stärkas för att lagstiftningen ska få avsedd effekt: vilka tjänster som omfattas och hur åldersgränsen utformas.

Sammanfattning

Ki-DS stödjer förslagets huvudsakliga inriktning och föreslår att:

- Regleringen utgår från tjänsternas funktioner, utan generella undantag grundade på att en tjänst huvudsakligen används som exempelvis onlinespel, professionellt nätverk eller sport- och träningstjänst. Lagförslaget kompletteras också med en tydligare analys av AI-baserade tjänster och spelmiljöer.
- Åldersgränsen fastställs till fyllda 16 år, med tillgång tidigast från barnets 16-årsdag.

Ki-DS tillstyrker att samma åldersgräns ska gälla för samtliga tjänster som omfattas av lagen och att vårdnadshavare inte ska kunna samtycka till användning innan barnet har uppnått åldersgränsen. Dessa delar är nödvändiga för att åldersgränsen ska vara tydlig, likvärdig och normbildande.

Övergripande synpunkter

Barns hälsa och skyddsbehov behöver vara vägledande för både åldersgränsen och vilka tjänster som omfattas. Lagstiftningen bör ge ett tydligt och likvärdigt skydd som fungerar även när plattformar utvecklas, byter inriktning eller marknadsförs under nya beteckningar.

Åldersgränser och krav på en tryggare utformning av tjänsterna behöver komplettera varandra. Barns behov av skydd upphör inte när de får tillgång till sociala medier.

Kommentar till avsnitt 11.3.1 och 11.3.2 – Lagens tillämpningsområde och undantag

Samma funktioner bör omfattas av samma regler

Ki-DS tillstyrker utredningens ansats att avgränsa regleringen utifrån tjänsternas funktioner. Vi stödjer att regleringen omfattar tjänster som i inloggat läge gör det möjligt för användare att:

- upptäcka, ansluta sig till och kommunicera med varandra, samt
- dela och ta del av användargenererat innehåll med allmänheten utan redaktionellt ansvar från plattformens sida.

Denna utgångspunkt behöver tillämpas konsekvent. Om en tjänst uppfyller kriterierna bör den omfattas, oavsett om den marknadsförs som ett socialt medium, ett onlinespel, ett professionellt nätverk eller en träningstjänst.

Ki-DS anser att lagförslaget behöver utvecklas när det gäller digitala miljöer som ligger nära sociala medier, men som inte nödvändigtvis fångas av en traditionell definition av begreppet. Det gäller särskilt AI-baserade tjänster, konversationschattbottar, AI-följeslagare, onlinespel och videospelplattformar.

Barns digitala vardag är inte längre uppdelad i tydliga kategorier mellan sociala medier, spel och AI-verktyg. Samma riskdrivande funktioner kan förekomma i flera olika miljöer: direktkommunikation med okända användare, profiler, grupper, användargenererat innehåll, rekommendationssystem, belöningssystemer, köp i tjänsten, pushnotiser, social jämförelse och funktioner som uppmuntrar till långvarig eller återkommande användning.

Det innebär att ett lagförslag som enbart tar sikte på sociala medier i snäv mening riskerar att bli för begränsat. Om spelmiljöer och AI-baserade tjänster lämnas utanför kan barn i praktiken flyttas från en reglerad tjänst till andra digitala miljöer med liknande risker. Det skulle försvaga lagstiftningens effekt och skapa ett inkonsekvent skydd.

EU KIDS Act visar behovet av en bredare ansats

EU-kommissionens förslag till EU KIDS Act visar tydligt att denna utveckling behöver beaktas. Kommissionen föreslår visserligen att åldersreglerna om kontoskapande ska knytas till onlinebaserade sociala nätverkstjänster och videodelningsplattformar, men förslaget går längre när det gäller krav på inbyggd säkerhet. Dessa krav omfattar även onlinespel, videospelplattformar, programvarubutiker, AI-följeslagare och allmänna konversationschattbottar. Enligt kommissionens förslag ska sådana tjänster och system utformas så att de ger en hög skyddsnivå för minderårigas integritet, säkerhet, trygghet, hälsa, välbefinnande och utveckling.

Ki-DS hänvisar i detta sammanhang till EU KIDS Act som stöd för en bredare och mer funktionsbaserad syn på vilka digitala tjänster och risker som behöver omfattas av skyddskrav. Hänvisningen innebär inte att Ki-DS ansluter sig till förslagets åldersmodell. Ki-DS anser, utifrån de svenska kunskapsunderlagen och den samlade bedömning som utvecklas nedan, att tillgång till de tjänster som omfattas av den svenska åldersgränsen bör medges först från den dag barnet fyller 16 år.

AI-följeslagare och konversationschattbottar behöver särskilda skyddskrav

Detta är särskilt viktigt när det gäller AI-följeslagare och konversationschattbottar. Sådana system kan simulera sociala, emotionella eller personliga relationer med barnet och därigenom skapa nya risker för känslomässigt beroende, påverkan på självbild och utsatthet.

Kommissionens förslag anger därför att AI-följeslagare och allmänna konversationschattbottar ska utformas så att minderåriga inte exponeras för systembeteenden som sannolikt kan skapa emotionella beroenden. Förslaget kräver också säkra standardinställningar, begränsning av användning av tidigare interaktioner samt testning och uppföljning av risker för barns hälsa, säkerhet och utveckling.

Onlinespel bör inte ges ett generellt undantag

Även onlinespel bör behandlas mer utförligt i den svenska regleringen. Spelmiljöer kan innehålla samma sociala och kommersiella mekanismer som sociala medier, särskilt i spel med chatt, vänlistor, grupper, användargenererat innehåll, köp i spelet och öppna kommunikationsfunktioner. Roblox illustrerar hur spel och social interaktion kan vara integrerade delar av samma tjänst.

EU-kommissionens förslag uppmärksammar uttryckligen att onlinespel kan innebära risker för överdriven användning, kontakt med okända personer, grooming, trakasserier, nätmobbning och att barn lockas vidare till andra tjänster. Kommissionen föreslår därför särskilda skyldigheter för leverantörer av onlinespel, bland annat krav på att inte uppmuntra tvångsmässig eller överdriven användning, att säkerställa säkra inställningar och att skydda kontakter mellan minderåriga och andra användare.

Ki-DS anser därför att onlinespel inte bör omfattas av ett generellt undantag om de uppfyller lagens funktionskriterier. Bedömningen bör avse vilka funktioner som erbjuds, snarare än vilken kategori tjänsten tillhör.

Regleringen bör vara teknikneutral och framtidssäker

Mot denna bakgrund anser Ki-DS att den svenska lagstiftningen bör utformas teknikneutralt och funktionsbaserat. Det avgörande bör inte vara om en tjänst marknadsförs som socialt medium, spel, AI-verktyg eller något annat, utan om tjänsten erbjuder funktioner som medför jämförbara risker för barn. Om en tjänst innehåller riskdrivande sociala funktioner, algoritmiska rekommendationer, beroendeskapande utformning, direktkontakt med okända användare eller AI-funktioner som simulerar relationer bör detta beaktas i regleringen.

Samma princip bör gälla professionella nätverk och sport- och träningstjänster. Kategoriernas gränser är föränderliga, och breda undantag riskerar att skapa möjligheter att kringgå regleringen genom ändrad kategorisering eller marknadsföring.

Ki-DS anser därför att lagförslaget bör kompletteras med en tydligare analys av AI-baserade tjänster och spelmiljöer. Lagstiftaren bör analysera om AI-följeslagare och allmänna konversationschattbottar som är åtkomliga för barn bör omfattas av särskilda skyddskrav, även om de inte träffas av själva åldersgränsen för sociala medier.

En sådan lösning ligger i linje med den bredare och mer funktionsbaserade ansats som kommer till uttryck i EU KIDS Act när det gäller säkerhetskrav för digitala tjänster. Förslaget

visar i denna del att skyddet behöver omfatta fler miljöer än traditionella sociala medier, utan att det förändrar Ki-DS ställningstagande för tillgång först från den dag barnet fyller 16 år. Regleringen behöver samtidigt fungera i de digitala miljöer där barn faktiskt befinner sig och fortsätta fungera när tjänster, funktioner och affärsmodeller förändras.

Tjänster som inte uppfyller lagens funktionskriterier kan falla utanför tillämpningsområdet på den grunden. Plattformar som vill erbjuda tjänster till yngre barn bör anpassa funktionerna så att kriterierna inte uppfylls. Barns tillgång bör möjliggöras genom en anpassad utformning av tjänsterna, inte genom undantag som lämnar de aktuella funktionerna tillgängliga.

Särskilda avvägningar för civilsamhället

Ki-DS synpunkter avser framför allt de generella undantag som grundas på tjänstens huvudsakliga användningsområde. Vi motsätter oss inte att lagstiftaren gör särskilda och proportionerliga avvägningar för exempelvis civilsamhällets organisationer, när det krävs för att värna barns möjligheter till organisering, information och delaktighet.

Sådana avvägningar behöver dock utformas tydligt och avgränsat. Ett undantag bör inte kunna användas för att göra samma riskdrivande funktioner tillgängliga för barn i en annan organisatorisk eller kommersiell form.

Kommentar till avsnitt 11.4.1–11.4.3 – Åldersgränsens utformning

Åldersgränsen bör fastställas till fyllda 16 år

Ki-DS delar utredningens bedömning att en tydlig och enhetlig åldersgräns behövs. Mot bakgrund av de risker för barns och ungas hälsa som beskrivs i Folkhälsomyndighetens kunskapsunderlag anser vi att skyddet bör sträcka sig längre än i utredningens förslag. Vi förespråkar därför att tillgång medges först från den dag barnet fyller 16 år.

Kunskapsunderlaget beskriver bland annat samband mellan omfattande användning av digitala medier och sämre sömn, depressiva symtom samt missnöje med den egna kroppen. Det belyser också hur tjänsternas tekniska och kommersiella utformning kan stimulera till användning som tränger undan sömn, fysisk aktivitet och skolarbete. Åldersgränsen behöver därför ta hänsyn till både vad barn möter på plattformarna och hur plattformarna konkurrerar om deras tid och uppmärksamhet.

Grundskoleåren behöver ge utrymme för koncentration och lärande

En åldersgräns vid fyllda 16 år skulle bidra till att skydda barns förutsättningar för lärande under merparten av grundskoletiden. Under dessa formativa år läggs grunden för läsförståelse, självreglering och förmågan att arbeta koncentrerat och uthålligt. Barn behöver tid att utveckla dessa färdigheter, med mindre exponering för den sociala jämförelse och ständiga konkurrens om uppmärksamheten som kan följa med algoritmstyrda flöden.

Nyare forskning förstärker denna oro. En systematisk översikt och metaanalys från 2025 visar att mer omfattande användning av kortvideoformat, såsom TikTok och Reels, är förknippad med sämre uppmärksamhet och förmåga att hejda automatiska eller impulsiva

reaktioner. Sambanden fastställer inte i sig orsak och verkan, men ger enligt Ki-DS ytterligare skäl att skydda utrymmet för fördjupad läsning och sammanhängande koncentration. Förmågor som skolan ska hjälpa barn att bygga upp behöver få tid att utvecklas.

De senaste resultaten från PISA 2025, publicerade i september 2026, visar samtidigt en fortsatt nedgång till historiskt låga svenska resultat i matematik och läsförståelse. OECD lyfter ökad användning av sociala medier och minskad nöjesläsning som utvecklingstendenser som sammanfaller med svagare läsresultat. Undersökningen visar också samband mellan återkommande digitala distraktioner under naturvetenskapslektionerna och lägre resultat i flertalet deltagande utbildningssystem.

PISA fastställer inte att sociala medier har orsakat den svenska kunskapsnedgången. Resultaten understryker däremot vikten av att värna förutsättningarna för lärande. Ki-DS bedömer att senare tillgång till sociala medier kan bidra till att skydda barns sömn, uppmärksamhet och tid för skolarbete. Skyddet behöver omfatta barnets vardag även utanför skoltid, eftersom förutsättningarna att lära i skolan också påverkas av möjligheterna till återhämtning och koncentration hemma.

Barn behöver utrymme att utveckla sin identitet och världsbild

De tidiga tonåren är en viktig period för att utforska vem man är, vilka värderingar man står för och hur man förhåller sig till andra. En systematisk forskningsöversikt visar att sociala medier kan ge möjligheter till identitetsutforskande, men också att social jämförelse på plattformarna är förknippad med större identitetsrelaterad oro. Vad unga möter och gör på sociala medier har därför betydelse, inte bara hur länge de använder dem.

Omfattningen av användningen gör frågan särskilt angelägen. Folkhälsomyndighetens kunskapssammanställning redovisar en uppskattad sammanlagd användning av digitala medier, exklusive skolarbete, på över sex timmar per dag bland 13–16-åringar. Den illustrerar ändå hur stort utrymme digitala miljöer kan få i ungas vardag, under en period då självbild, relationer och värderingar utvecklas.

Det finns också forskning som visar hur rekommendationssystem kan förstärka exponeringen för skadligt innehåll. I en studie med simulerade TikTok-konton utformade för att efterlikna tonårspojkars användning ökade andelen rekommenderat kvinnofientligt innehåll tydligt under några få dagar. Studien visar inte hur alla unga påverkas, men belyser risken att ett flöde successivt blir mer ensidigt och präglad av extrema budskap.

Ki-DS ser en risk i att upprepad exponering för förnedrande, kvinnofientligt eller våldsförhärlikande innehåll kan bidra till att sådana budskap uppfattas som normala och forma ungas föreställningar om sig själva, andra människor och samhället. Barn behöver få möjlighet att pröva tankar, bygga relationer och utveckla ett självständigt omdöme i mötet med olika perspektiv, med stöd av vuxna.

Allvaret har aktualiserats genom våldsdåden i Helsingborg, Fagersta och Växjö under 2026. I rapporteringen om dessa fall har kopplingar till TikTok och nätmiljöer där massmördare och våldsdåd hyllas uppmärksammas. Uppgifterna fastställer inte att plattformen eller dess algoritmer har orsakat dåden, men synliggör att våldsförhärlikande miljöer finns tillgängliga på plattformar som används av barn och unga. Ki-DS anser att detta förstärker behovet av att begränsa barns exponering för sådana miljöer och ställa tydliga krav på plattformarnas förebyggande arbete.

En åldersgräns vid fyllda 16 år ger enligt vår bedömning mer tid och utrymme för identitetsutveckling innan barn får tillgång till miljöer där algoritmiskt urval och social bekräftelse kan få ett stort inflytande. Identitetsutvecklingen är inte avslutad vid 16 år, men ett längre skydd under de tidiga tonåren kan ge barn bättre förutsättningar att möta dessa miljöer. Barn behöver få utrymme att utveckla en egen riktning i livet, utan att deras sökande efter tillhörighet och mening utnyttjas för att hålla dem kvar på plattformarna.

Skyddet bör gälla fram till 16-årsdagen

Utredningens föreslagna gräns, det kalenderår barnet fyller 15, innebär att barn kan få tillgång redan vid 14 års ålder. Ki-DS anser att detta ger ett otillräckligt skydd under en period då såväl självbild som studievanor och förmåga till självreglering fortfarande utvecklas.

Vårt ställningstagande för fyllda 16 år bygger på en samlad bedömning av barns hälsa, mognad och behov av goda förutsättningar för lärande och utveckling. Åldersgränsen behöver samtidigt kombineras med krav på en tryggare utformning av tjänsterna, eftersom barns skyddsbehov kvarstår även efter 16-årsdagen.

Ålderskontrollen bör utgå från födelsedatum

Vi förordar att åldersgränsen knyts till barnets faktiska födelsedatum. Vi bedömer att en kontroll av om barnet har fyllt 16 år kan vara tekniskt enklare att tillämpa än en särskild beräkning utifrån kalenderår.

En sådan modell ger också en tydlig regel för barn, vårdnadshavare och plattformar: tillgång medges från 16-årsdagen. Det följer samma princip som andra svenska åldersgränser, exempelvis vid köp av alkohol, tobak och nikotinprodukter, där det är den faktiska födelsedagen och inte kalenderåret som avgör när åldersgränsen är uppnådd. Inget barn får därmed tillgång före den fastställda minimiåldern.

Ålderskontrollen bör utformas så att endast den information som behövs för att bekräfta att åldersgränsen är uppnådd behandlas. Den ska inte förutsätta att plattformen får tillgång till barnets fullständiga identitet eller fler personuppgifter än vad som är nödvändigt.

Samma åldersgräns bör gälla för alla tjänster

Ki-DS tillstyrker utredningens bedömning i avsnitt 11.4.1 att samma åldersgräns bör gälla för samtliga tjänster som omfattas av lagen.

När en tjänst uppfyller lagens funktionskriterier bör barn och vårdnadshavare möta en tydlig och enhetlig regel, oavsett vilken plattform det gäller. Skilda åldersgränser för olika tjänster skulle försvåra tillämpningen, minska regelns begriplighet och kunna styra barn mot tjänster med lägre åldersgräns men motsvarande funktioner och risker.

En gemensam åldersgräns gör det också lättare att etablera en social norm som minskar trycket på enskilda barn och familjer att skaffa tillgång tidigare än de önskar.

Vårdnadshavare bör inte kunna samtycka till tidigare användning

Ki-DS tillstyrker utredningens bedömning i avsnitt 11.4.3 att vårdnadshavare inte bör kunna samtycka till användning innan barnet har uppnått den fastställda åldersgränsen.

En möjlighet till individuellt samtycke skulle leda till ett ojämlikt skydd beroende på vårdnadshavares tid, kunskap och förutsättningar att bedöma plattformarnas funktioner och risker. Den skulle också återskapa det gruppsyck som gör det svårt för enskilda familjer att vänta.

När många andra barn får tillgång genom sina vårdnadshavares samtycke riskerar gränsen att förlora både sin praktiska och normbildande verkan. För att åldersgränsen ska bidra till ett verkligt normskifte behöver den vara gemensam, tydlig och möjlig för familjer att hänvisa till.

Avslutning

Ki-DS välkomnar utredningens arbete som ett viktigt steg mot ett starkare skydd för barn i digitala miljöer. För att lagstiftningen ska få genomslag behöver den:

- ge barn skydd fram till 16-årsdagen,
- omfatta tjänster som uppfyller lagens funktionskriterier, oavsett kategoritillhörighet,
- kompletteras med en tydligare analys och särskilda skyddskrav för AI-baserade tjänster och spelmiljöer, och
- kombinera åldersgränsen med krav på en tryggare utformning av tjänsterna.

Ki-DS tillstyrker även att överträdelser inte ska medföra sanktioner för barn eller vårdnadshavare, att möjligheten att verka anonymt eller under pseudonym ska värnas och att lagen ska följas upp och utvärderas.

Det avgörande är att skyddet fungerar i de digitala miljöer där barn faktiskt befinner sig och fortsätter att fungera när plattformar, funktioner och användningsmönster förändras.

Med vänlig hälsning,

Ki-DS Bättre Digital Barndom



Roksana Schnittger

Ordförande