

Ert diarienummer: S2026/01273

Regeringskansliet
Socialdepartementet
103 33 Stockholm
s.remissvar@regeringskansliet.se
Kopia till:
s.hc@regeringskansliet.se

Handläggare NSPH:
Sara Strandell Dalius

NSPH:s yttrande över delbetänkandet En åldersgräns för barns tillgång till sociala medier (SOU 2026:35)

Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH) är en paraplyorganisation som samlar patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom det psykiatriska området. Nätverket har idag 14 medlemsorganisationer. Dessa organisationer är RFHL, RSMH, Riksförbundet Attention, Sveriges Fontänhus, Riksförbundet Balans, Schizofreniförbundet, Frisk & Fri, SPES, SHEDO, Suicide Zero, Svenska OCD-förbundet, ÅSS, FMN och Spelberoendes Riksförbund. Vi ser patienter, brukare och anhöriga som en oumbärlig resurs genom deras unika kunskap och anser att deras perspektiv och erfarenheter bör ha ett större inflytande över beslut och insatser som berör dem både på individ- och systemnivå.

NSPH avstår från att ta ställning till förslaget om en åldersgräns för sociala medier i detta skede. För det fall att en åldersgräns införs vill NSPH understryka att det behöver förenas med följande insatser: konkreta och finansierade insatser för de barn och unga för vilka sociala medier i dag fungerar som en livlina, en tydlig plan för tillsyn och efterlevnad, samt en fortsatt satsning på de reformer som har störst betydelse för ungas psykiska hälsa. Utan dessa insatser riskerar åldersgränsen att bli en isolerad åtgärd som inte får avsedd effekt, och i värsta fall slår hårdast mot de grupper NSPH företräder.

I det följande svaret vill vi betona viktiga aspekter att bevaka i ett eventuellt genomförande av förslaget. Vi utgår i vårt svar från forskningsläget, utredningens egen genomgång och NSPH:s undersökning från 2026 om livsvillkoren för unga med psykisk ohälsa och deras anhöriga, där en av frågorna rörde hur sociala medier påverkar ungas psykiska hälsa. 944 unga i åldern 15–30 år med erfarenhet av psykisk ohälsa svarade på enkäten, och resultaten kompletterades med intervjuer i fokusgrupper.

Ungas upplevelse av sociala medier är delad

Utredningen konstaterar att sociala medier på gruppnivå innebär få positiva hälsoaspekter på lång sikt men desto fler risker, och att det finns stöd i forskningen för att användningen med tiden förstärker redan existerande psykisk ohälsa hos barn. NSPH känner igen denna bild, men vill betona att ungas egen upplevelse är mer delad än bilden av en genomgående



negativ påverkan. I NSPH-rapporten 2026¹ uppger fyra av tio (40 procent) att sociala medier varken haft en positiv eller negativ påverkan på deras psykiska hälsa, medan nästan lika många (39 procent) upplever en huvudsakligen negativ påverkan och åtta procent en huvudsakligen positiv. Flickor och kvinnor uppger oftare än pojkar och män en negativ påverkan (41 respektive 34 procent).

Det centrala i vår undersökning är att påverkan i hög grad tycks bero på individens eget mående och på hur sociala medier används. För unga som mår relativt bra kan de fungera som ett positivt komplement, medan de för den som mår sämre kan förstärka negativa tankar och känslor. Ett tydligt syfte med användandet hänger samman med en mer positiv upplevelse, medan passivt skrollande eller ett undvikande, verklighetsflyktigt användande oftare förknippas med negativa erfarenheter. Detta stämmer väl överens med utredningens eget resonemang om hur, när och varför barn använder sociala medier. Även den enskildes förmåga att påverka sitt eget användande, som att styra sitt flöde, välja bort destruktivt innehåll och sätta gränser för sin skärmtid, har betydelse för hur sociala medier upplevs.

NSPH vill därför att lagstiftaren värnar en nyanserad kunskapssyn. En longitudinell studie² från Karolinska Institutet, som följde ungdomar i fem år, visar att själva tiden på sociala medier inte var avgörande för risken att senare utveckla depression eller ångest, när forskarna kontrollerade för bakgrundsfaktorer. Detta understryker att en eventuell åtgärd behöver kombineras med insatser som riktar sig mot innehåll, plattformsdesign och stöd till den enskilde.

En möjlig förklaring till varför omfattande skärmtid ändå kan påverka hälsan lyfts dock i delbetänkandet: att tiden riskerar att tränga undan sådant som är avgörande för barns hälsa, som fysisk aktivitet, sömn och fysiska sociala relationer. NSPH vill understryka att alla dessa är viktiga skyddsfaktorer för den psykiska hälsan, och att denna undanträngningseffekt är ytterligare ett skäl att se en åldersgräns som en del av en bredare satsning snarare än en isolerad åtgärd.

Självska- och ätstörningsinnehåll måste tas på största allvar

NSPH vill särskilt lyfta den risk som utredningen beskriver kring exponering för självska- och ätstörningsrelaterat innehåll. Utredningen refererar forskning som visar tydliga samband mellan exponering för självska- och ätstörningsbeteenden på sociala medier och egen benägenhet att skada sig, med särskilt starka samband för flickor och unga med sämre psykiskt mående. I en jämförelse visade algoritmnerna betydligt mer bantnings- och ätstörningsinnehåll för en grupp med ätstörningsdiagnos än för en grupp utan.

¹ Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH) (2026). *"Jag vill bara vara som alla andra, men jag kan inte"* – NSPH-rapporten 2026.

² 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.



Detta bekräftas av NSPH:s medlemsorganisationer. SHEDO och Frisk & Fri har under lång tid varnat för hur plattformarnas algoritmer skapar svårbrutna filterbubblor av destruktivt innehåll kring kropp, vikt och självskada, och menar att plattformarna måste ta ett betydligt större ansvar. SHEDO lyfter också att algoritmerna kan fortsätta att mata en ung person med sådant innehåll långt efter att hen själv har bestämt sig för att ta sig ur det, så att även den som är på väg in i en återhämtning fortsätter att exponeras eftersom flödet ändras långsamt.

Det destruktiva innehållet finns kvar oavsett om en åldersgräns införs. Ansvar för att förebygga och begränsa spridningen av skadligt innehåll måste därför drivas parallellt, framför allt genom de krav som EU:s förordning om digitala tjänster (DSA) ställer på de stora plattformarna. För våra målgrupper skulle ett skärpt ansvar för innehållet i många fall göra större skillnad än att flytta fram tidpunkten för när ett barn möter det.

Barn i särskilt sårbara situationer har mest att förlora

Utredningen är tydlig med att barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, andra funktionsnedsättningar och barn som identifierar sig som hbtqi både löper högre risk på sociala medier och ofta har mest att förlora på en åldersgräns. För den som lever isolerat, har rörelsebegränsningar eller saknar trygga fysiska mötesplatser kan sociala medier vara den viktigaste arenan för gemenskap och identitet. Utredningen skriver själv att dessa grupper behöver samhällets stöd att hitta andra plattformar att mötas på. NSPH understryker att den skrivningen måste omsättas i konkreta och finansierade insatser, så att en åldersgräns inte innebär att de förlorar sin gemenskap utan att något annat erbjuds i dess ställe.

NSPH-rapporten 2026 ger denna bild stöd. Bland unga ickebinära och unga med transexfarenhet beskriver 24 respektive 29 procent påverkan på den psykiska hälsan som huvudsakligen negativ, jämfört med 39 procent av samtliga svarande. Samtidigt beskriver 12 respektive 15 procent påverkan som huvudsakligen positiv, jämfört med 8 procent totalt. Dessa grupper har alltså både en mindre negativ och en mer positiv bild av sociala medier än genomsnittet.

Samma dubbelhet gäller unga med NPF. Riksförbundet Attention[~~öb~~] beskriver att sociala medier och digitala miljöer är en central del av ungdomarnas vardag och fyller viktiga funktioner för gemenskap, identitet och information. Samtidigt berättar ungdomarna själva om svårigheter att begränsa sin användning till följd av plattformarnas utformning, och om hur jämförelser och kränkningar online påverkar självkänslan. De beskriver också att gränsen mellan privat och offentligt lätt suddas ut, vilket i vissa fall inneburit kontakt med destruktiva miljöer eller vuxna med oklara avsikter. En förhöjd risk kombineras alltså med ett större beroende av plattformarna för gemenskap, vilket måste hanteras aktivt.



Flera av NSPH:s medlemsorganisationer använder själva de stora plattformarna för att nå unga och sprida kunskap om psykisk ohälsa, men få har egna forum eller appar med motsvarande funktion. En åldersgräns riskerar därför att kapa en viktig kanal till de unga som behöver stödet mest. NSPH menar att staten bör stödja trygga digitala mötesplatser som civilsamhället kan driva, med moderering och närvarande vuxna, och att sådana alternativ behöver finnas i hela landet eftersom tillgången till fysiska sammanhang är ojämna. Vi ser positivt på att undantaget för civilsamhällets organisationer och medlemsinterna forum värnas, liksom att stöd- och vårdchattar och vårdapplikationer hålls utanför lagens tillämpningsområde, eftersom dessa forum ofta fyller just en sådan funktion.

Åldersgränsens utformning och barns egna röster

NSPH vill fästa särskild vikt vid det barnen själva lyfter i det underlag utredningen redovisar, från Bris och Barnombudsmannen: att en åldersgräns är lätt att kringgå och riskerar att flytta ungas närvaro till andra, mindre reglerade plattformar, varvid de identifierade problemen inte försvinner. NSPH delar denna oro och menar att barns perspektiv måste väga tungt och följas noga om lagen genomförs och utvärderas. Samtidigt visar Mediemyndighetens undersökning³ att en majoritet av unga själva efterfrågar en åldersgräns (70 procent av 15–24-åringarna). Om en åldersgräns införs bör den enligt NSPH kombineras med det barnen själva efterlyser: att plattformarna tar ett större ansvar och att föräldrar och skola ges verktyg att stödja en sund användning.

NSPH vill understryka att barn och unga behöver komma till tals löpande under ett eventuellt genomförande och utvärdering av lagen. Utredningen har på grund av den korta utredningstiden inte kunnat genomföra egna dialoger med barn, utan lutat sig mot ett begränsat underlag. Det gör det än viktigare att barns och ungas egna erfarenheter samlas in mer systematiskt framöver, i dialog med patient- och anhörigrörelsen och de grupper våra medlemsorganisationer företräder.

Utredningens förslag att lagens effekter ska utvärderas inom tre till fem år, och att en myndighet ska analysera behovet av insatser för sårbara grupper och deras organisationer, är lämpliga tillfällen att säkerställa det. NSPH vill att utvärderingen uttryckligen omfattar utvecklingen av psykisk hälsa hos berörda grupper, inte enbart om barns användningsmönster och avgränsningarna fungerar som avsett. Annars riskerar utvärderingen att missa om redan sårbara grupper får sin psykiska ohälsa förvärrad av att mista tillgång till sina nätverk. NSPH vill också att uppdraget till myndigheten konkretiseras innan en eventuell lag träder i kraft, inte efteråt, med en tydlig tidsram för leverans, öronmärkt finansiering, och att patient- och anhörigorganisationer görs till part i arbetet.

³ Mediemyndigheten (2026). *Ungas syn på åldersgränser i sociala medier – PM om aktuell medieutveckling*.



Övriga kommentarer

NSPH vill avslutningsvis lyfta att flera kompletterande insatser, inte minst tillgänglig vård och tidiga insatser vid psykisk ohälsa, sannolikt gör större skillnad för ungas psykiska hälsa än åldersgränsen i sig. Oavsett om en åldersgräns införs behöver vården ha kunskap om sociala mediers roll i ungas liv, både om hur de kan förvärra eller lindra psykisk ohälsa och om hur unga kan få stöd i hur de förhåller sig till dem.

Om förslaget genomförs behöver det, för att få avsedd effekt för våra målgrupper, åtföljas av stöd till föräldrar och skola, satsningar på psykisk hälsa och insatser för digital kompetens hos både barn och vuxna. Barn och unga behöver få lära sig hur sociala medier påverkar och hur man kan använda dem på ett medvetet sätt, så att en eventuell åldersgräns förbereder dem inför användningen och inte bara senarelägger den. Alla sådana breda, förebyggande satsningar är långsiktiga investeringar som samhället vinner på genom att bespara unga lidande och genom att avlasta vård- och stödverksamheter.

Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, NSPH

Conny Allaskog
Ordförande NSPH