

14 oktober 2026
Socialdepartementet
S2026/01273

Internetstiftelsens remissvar på En åldersgräns för barns tillgång till sociala medier

Stiftelsen för Internetinfrastruktur ("Internetstiftelsen") har beretts tillfälle att yttra sig över SOU 2026:35, En åldersgräns för barns tillgång till sociala medier. Internetstiftelsens internetstrateg Måns Jonasson har medverkat i utredningen som förordnad expert.

Om Internetstiftelsen

Internetstiftelsen är en oberoende, affärsdriven och allmännyttig organisation som verkar för ett internet som bidrar positivt till människor och samhälle. Organisationen säkerställer en robust och säker internetinfrastruktur som möter dagens och framtidens behov i Sverige, samtidigt som den främjar forskning, utbildning och undervisning med inriktning på internet.

Internetstiftelsen ansvarar för internets svenska toppdomän .se samt drift och administration av toppdomänen .nu. Intäkterna från denna verksamhet finansierar allmännyttiga insatser.

Genom satsningarna bidrar Internetstiftelsen till att öka den digitala kompetensen och resiliensen i samhället, stärka kunskapen om internetanvändning och dess påverkan på individ och samhälle samt utveckla identitets- och behörighetslösningar som förenklar inloggning och stärker säkerheten.

Internetstiftelsens vision är att alla i Sverige vill, vågar och kan använda internet.

Sammanfattning

Internetstiftelsen delar utredningens målsättning att stärka barns trygghet och säkerhet på sociala medier, men **avstyrker** förslaget om en generell åldersgräns på sociala medier i dess nuvarande form. Internetstiftelsen anser att utredningen inte ger tillräckligt underlag för att bedöma att föreslagen åtgärd är ändamålsenlig och proportionerlig. Det finns betydande osäkerheter kring åldersgränsens effektivitet, möjligheterna att kringgå regleringen och risken för att barn i stället söker sig till mindre reglerade tjänster.

En åldersgräns på sociala medier aktualiserar flera grundläggande fri- och rättighetsaspekter. En effektiv åldersgräns förutsätter någon form av ålderssäkring eller åldersverifiering, vars utformning kan få långtgående konsekvenser för den personliga integriteten och möjligheten till anonymitet. Om alla användare behöver identifiera sig för att styrka sin ålder påverkar det inte bara barn, utan samtliga användare av sociala medier. Avgörande frågor om hur åldersgränsen ska upprätthållas och vilka konsekvenser olika former av ålderssäkring kan få för den personliga integriteten,

möjligheten till anonymitet och digital inkludering är ännu inte färdiganalyserade. Internetstiftelsen anser att dessa frågor behöver analyseras djupare innan det finns tillräckligt underlag för att ta ställning till om och hur en generell åldersgräns på sociala medier bör införas.

Internetstiftelsen anser att fokus i högre grad bör ligga på att minska de risker barn möter i de digitala miljöerna och på hur tjänsterna är utformade. Ett stärkt skydd behöver bygga på flera kompletterande åtgärder, där befintliga krav på plattformar får starkare genomslag samtidigt som barn, vårdnadshavare och andra vuxna får bättre kunskap och stöd. Ansvar för barns trygghet får dock inte läggas på det enskilda barnet eller vara beroende av vilket stöd barnet har från vuxna i sin närhet.

1. Inledning

Internetstiftelsen delar utredningens problembild och målsättningen att stärka barns trygghet och säkerhet online. Barn utsätts för reella risker på sociala medier och det är angeläget att samhället vidtar effektiva åtgärder för att motverka dessa risker.

Samtidigt fyller sociala medier viktiga funktioner i barns och ungas liv. Som utredningen själv redovisar används de bland annat för kontakt med vänner och närstående, gemenskap, deltagande i intressegrupper, stöd, informationsinhämtning och lärande. Sociala medier har därmed betydelse för barns möjligheter att utöva sina grundläggande fri- och rättigheter, bland annat genom att kommunicera, uttrycka sig, ta del av information och delta i samhällslivet.

Internetstiftelsens egna undersökningar *Svenskarna och internet* och *Barnen och internet* visar samma dubbelhet.¹ Barn och unga beskriver såväl gemenskap, nya kontakter och stöd som negativa effekter i form av bland annat tidsåtgång, social jämförelse och känslor av utanförskap.

Bland barn och unga 12–19 år uppger 57 procent att umgänge med vänner på sociala medier ger en större känsla av gemenskap, 40 procent att de har lärt känna människor som de annars inte hade träffat och 21 procent att sociala medier har breddat deras syn på vad ett vackert utseende innebär. 16 procent uppger också att de får värdefullt stöd och råd i intressegrupper på sociala medier.

Samtidigt uppger nära hälften, 49 procent, att de ofta slänger bort för mycket tid på sociala medier och 20 procent jämför sig ofta utseendemässigt med andra och känner sig mindre attraktiva, 16 procent känner sig ofta utanför när de ser andra i sociala medier och 14 procent jämför sig med andras liv och känner sig mindre lyckade.

Sociala medier spelar också en viktig roll för barns och ungas möjligheter att dela och ta del av information, inte minst samhällsnyheter och information från myndigheter. Internetstiftelsens undersökningar visar att redan på högstadiet tar sex av tio del av samhällsnyheter via sociala medier och på gymnasiet sju av tio. Bland 00- och 10-talister uppger 64 procent att de via sociala medier tar del av samhällsnyheter som de annars inte hade tagit del av. Detta illustrerar att en begränsning av tillgången till sociala medier även kan påverka barns och ungas möjligheter att ta del av information och delta i samhällslivet.

¹ Se Internetstiftelsens rapporter *Svenskarna och internet* och *Barnen och internet*, tillgängliga på <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/>

Frågan är därför inte om barn behöver ett starkare skydd på sociala medier, utan vilka åtgärder som faktiskt ger ett effektivt skydd utan att begränsa barnets rättigheter mer än vad som är nödvändigt. En reglering som begränsar barns tillgång till sociala medier, vilket innebär inskränkningar i grundläggande fri- och rättigheter, behöver vara nödvändig, ändamålsenlig och proportionerlig.

Internetstiftelsens undersökning *Åldersgränser på sociala medier 2026* visar att det finns ett tydligt stöd för en åldersgräns bland föräldrar, men att barn och unga är betydligt mer tveksamma.² Nära 6 av 10 föräldrar till barn 8–19 år ser främst fördelar med ett förbud för barn under 15 år. Bland föräldrar till lågstadbarn är motsvarande andel 75 procent och bland föräldrar till mellanstadiebarn 65 procent.

Bland barn och unga är bilden mer delad. Det gäller särskilt de grupper som i hög grad skulle beröras av en 15-årsgräns. På mellanstadiet ser 21 procent främst fördelar med förslaget, medan 29 procent främst ser nackdelar och 45 procent ser både för- och nackdelar. På högstadiet ser 14 procent främst fördelar, 34 procent främst nackdelar och 41 procent både för- och nackdelar. Barnen beskriver själva en avvägning mellan behovet av skydd och sociala mediers betydelse för kontakt med vänner, gemenskap, information och lärande.

Internetstiftelsen anser att det finns betydande osäkerheter kring den föreslagna åtgärdens effektivitet, inklusive möjligheter att kringgå regleringen och risken för att barn i stället söker sig till mindre reglerade tjänster. Avgörande frågor om hur åldersgränsen ska upprätthållas och vilka konsekvenser åldersverifiering kan få för den personliga integriteten och möjligheten till anonymitet är dessutom ännu inte färdiganalyserade.

Som utvecklas nedan anser Internetstiftelsen därför inte att utredningen ger tillräckligt underlag för att bedöma om en generell åldersgräns är en ändamålsenlig och proportionerlig åtgärd.

2. Angående inskränkningar i grundläggande fri- och rättigheter

Internetstiftelsen delar utredningens bedömning att den föreslagna åldersgränsen aktualiserar flera grundläggande fri- och rättigheter och bland annat innebär begränsningar av barnets yttrande- och informationsfrihet samt rätten till privatliv och korrespondens. Förslaget behöver även bedömas i förhållande till bland annat barnkonventionen och principerna om likabehandling och icke-diskriminering.

Internetstiftelsen delar vidare bedömningen att skyddet för barnets hälsa, säkerhet och trygghet är ett legitimt och angeläget ändamål.

Att en begränsning eftersträvar ett legitimt ändamål är emellertid inte i sig tillräckligt för att den ska vara tillåten. En inskränkning i grundläggande fri- och rättigheter måste även uppfylla de övriga krav som följer av regeringsformen och Sveriges internationella åtaganden, däribland kraven på nödvändighet och proportionalitet.

En generell åldersgräns begränsar inte enbart tillgången till sådana funktioner eller sådant innehåll som kan innebära risker för barn, utan även tillgången till sociala medier

² Se Internetstiftelsens rapport *Åldersgränser på sociala medier 2026* tillgänglig på <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/aldersgranser-pa-sociala-medier/>

som forum för information, kommunikation och deltagande i samhällslivet. Regleringens utformning och räckvidd får därför stor betydelse för proportionalitetsbedömningen.

Som utvecklas nedan är det Internetstiftelsens bedömning att den föreslagna regleringen inte uppfyller dessa krav.

3. En ny lag med en åldersgräns för barns tillgång till sociala medier föreslås

Internetstiftelsen **avstyrker** förslaget om en ny lag med en åldersgräns för barns tillgång till sociala medier. Som redovisats ovan delar vi problembilden, men anser inte att lagstiftningen i sin nuvarande form bör genomföras av följande skäl.

3.1 Proportionalitet och frågan om åtgärdens effektivitet

Ett legitimt och angeläget syfte är inte i sig tillräckligt för att motivera en begränsning av barnets rättigheter. Det behöver också kunna visas att den föreslagna åtgärden är lämplig för att uppnå sitt syfte och att nyttan står i proportion till de inskränkningar och risker som regleringen medför.

Det centrala är därför inte endast om en åldersgräns kan införas, utan om den faktiskt leder till ett bättre skydd för barn. Här finns enligt Internetstiftelsen betydande osäkerheter. Det saknas i dag tillräckliga underlag för att bedöma i vilken utsträckning en generell åldersgräns kommer att minska de risker som barn möter på sociala medier.

Det finns redan i dag åldersrelaterade regler för digitala tjänster, bland annat inom dataskyddsområdet. Förekomsten av formella åldersgränser innebär dock inte nödvändigtvis att barn upphör att använda de berörda tjänsterna. För att en ny reglering ska vara motiverad behöver det därför analyseras närmare hur effektiv den faktiskt kan förväntas bli och vilka konsekvenser ett omfattande kringgående skulle få.

När effekterna är osäkra och centrala delar av genomförandet ännu inte är klarlagda anser Internetstiftelsen att det inte finns tillräckligt underlag för att bedöma förslaget som proportionerligt.

3.2 Risk för kringgående och förflyttning till mindre reglerade tjänster

En särskilt viktig fråga vid bedömningen av åtgärdens effektivitet är vad som händer om barn kringgår en åldersgräns. Det finns en risk för att en åldersgräns inte leder till att barns användning av sociala medier upphör, utan till att användningen helt eller delvis flyttas från större och reglerade tjänster till mindre eller mer svårkontrollerade tjänster.

En sådan förflyttning kan innebära att barn hamnar i digitala miljöer med sämre moderering, färre säkerhetsfunktioner och mindre möjligheter till tillsyn. En reglering som formellt begränsar barns tillgång till vissa tjänster kan därmed skapa en falsk trygghet utan att de bakomliggande riskerna faktiskt minskar.

Barn som utredningen varit i kontakt med pekar själva på att en åldersgräns kan kringgåas och att barn kan flytta till andra, mindre reglerade plattformar. Den risken bör enligt Internetstiftelsen väga tungt i proportionalitetsbedömningen.

Enligt Internetstiftelsen ger utredningen inte tillräckligt underlag för att bedöma att en generell åldersgräns sammantaget skulle leda till ett bättre skydd för barn, snarare än att de risker som regleringen är avsedd att motverka flyttar till andra digitala miljöer.

3.3 Åldersverifiering, integritet och anonymitet

En effektiv åldersgräns förutsätter i praktiken någon form av ålderssäkring eller åldersverifiering. Hur en sådan kontroll utformas får därför stor betydelse för förslagets konsekvenser.

Om lösningen innebär att alla användare behöver identifiera sig, exempelvis genom digital legitimering, kan regleringen få långtgående konsekvenser för den personliga integriteten. Det gäller inte endast barn utan samtliga användare som behöver styrka sin ålder för att få tillgång till tjänsten.

Krav på identifiering kan också påverka möjligheten att använda sociala medier anonymt. Sådana möjligheter kan vara särskilt viktiga vid exempelvis politiskt deltagande, diskussioner om känsliga frågor, deltagande i stödgrupper eller för personer som tillhör utsatta grupper eller minoriteter.

Internetstiftelsens undersökning *Åldersgränser på sociala medier 2026* visar att sättet en åldersgräns genomförs på har betydelse.³ Nästan 3 av 10 vuxna tror att ett krav på digital legitimering skulle påverka deras egen användning av sociala medier. Bland unga vuxna är andelen högre. I fritextsvaren återkommer bland annat oro för minskad anonymitet och för att känsliga uppgifter och åsikter tydligare ska kunna kopplas till individen. Flera beskriver också att ett krav på legitimering skulle göra dem mer försiktiga med vad de delar eller få dem att använda sociala medier mindre.

Internetstiftelsen konstaterar att utredningen själv pekar på att frågan om åldersverifiering ännu inte är färdiganalyserad. Det går alltså ännu inte fullt ut att bedöma vilka metoder som kommer att finnas tillgängliga, vilka konsekvenser de får för den personliga integriteten eller vilka risker som finns för digitalt utanförskap för barn som saknar nödvändiga handlingar eller tillgång till vuxenstöd.

Dessa frågor är så centrala för regleringens praktiska konsekvenser att de enligt Internetstiftelsen behöver analyseras färdigt innan det finns tillräckligt underlag för att ta ställning till om och hur en generell åldersgräns bör införas.

3.4 Pågående reglering

Internetstiftelsen anser vidare att en generell åldersgräns måste bedömas i relation till den reglering som redan finns och de initiativ som för närvarande utvecklas på EU-nivå. Genom bland annat Digital Services Act (DSA) har plattformar fått långtgående skyldigheter att identifiera och begränsa systemiska risker, inklusive risker för minderåriga. Det pågår också arbete på EU-nivå med ålderssäkring och andra åtgärder för att skapa säkrare digitala miljöer för barn.

Utredningen anger dessutom att nästa del av arbetet ska följa EU:s utveckling av lösningar för åldersverifiering och analysera hur en svensk åldersgräns skulle kunna fungera tillsammans med sådana lösningar. Det är ytterligare ett skäl enligt Internetstiftelsen för att någon nationell lagstiftning inte bör genomföras innan denna analys har slutförts.

³ Se Internetstiftelsens rapport *Åldersgränser på sociala medier 2026* tillgänglig på <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/aldersgranser-pa-sociala-medier/>

3.5 Behovet av att stärka den digitala miljön

Utgångspunkten bör enligt Internetstiftelsen i första hand vara att åtgärda riskerna i de digitala miljöerna, snarare än att stänga ute barn från dem. Det handlar bland annat om säkrare tjänstedesign, bättre skydd för minderåriga, effektiva tillsynsåtgärder och ett tydligt ansvar för de aktörer som utformar och tillhandahåller tjänsterna.

Internetstiftelsens undersökningar visar att flera av de problem som barn och unga själva beskriver är nära kopplade till hur tjänsterna används och är utformade. Nära 9 av 10 barn och ungdomar 12–19 år uppger att de fastnar i passivt scrollande och drygt 4 av 10 att de mår sämre av det. De beskriver bland annat hur de fastnar längre än de tänkt, jämför sig med andra, får svårare att koncentrera sig och påverkas negativt i sin sömn. Resultaten understryker vikten av att åtgärder också riktas mot de funktioner och den design som bidrar till problemen.

3.6 Sammantagen bedömning

Sammantaget är förslaget enligt vår bedömning alltför trubbigt och dess faktiska effekter osäkra. Flera avgörande frågor, bland annat om åldersverifiering, personlig integritet, anonymitet, kringgående av regleringen och risken för att barn förflyttas till mindre reglerade tjänster, är ännu inte tillräckligt analyserade. Internetstiftelsen **avstyrker** därför lagförslaget i dess nuvarande form.

4. Undantag till lagen

Skulle lagen ändå införas instämmer Internetstiftelsen i och för sig med förslagen om undantag för onlineplattformar som tillhandahålls av mikroföretag och små företag, för onlineplattformar som tillhandahålls av civilsamhällets organisationer samt för onlineplattformar som har som huvudsakligt användningsområde att göra det möjligt för slutanvändare att spela dataspel, annonsera om varor eller tjänster, delta i professionella nätverk, utveckla och dela öppen källkod, eller lagra och dela information om fysisk aktivitet, eftersom det är viktigt att tillgången till sådana forum inte begränsas av en åldersgräns.

5. Lagen bör utvärderas och negativa konsekvenser förebyggas

Internetstiftelsen instämmer i att lagen, om den införs, ska utvärderas inom ett till två år. Lagstiftningen bör dock föregås av en baslinjemätning som utvärderas och mäter faktisk användning, kringgående, flytt till andra plattformar, integritetseffekter, barns rapporteringsbenägenhet, psykisk hälsa, skol- och fritidsliv samt effekter för sårbara grupper.

Utredningen konstaterar också att en åldersgräns kan få negativa konsekvenser och pekar därför på behovet av kompenserande åtgärder, särskilt för vissa utsatta grupper av barn. Sådana åtgärder kan mildra konsekvenserna av en rättighetsinskränkning men kan inte i sig rättfärdiga ett ingrepp som annars inte uppfyller proportionalitetskravet. Internetstiftelsens uppfattning är att kompenserande åtgärder för att motverka lagförslagets negativa konsekvenser inte kan anses läka de brister som Internetstiftelsen identifierat.

Om en åldersgräns trots detta införs är det avgörande att nödvändiga åtgärder för barn i särskilt sårbara grupper har analyserats och finns på plats redan när regleringen träder i kraft. Alternativa trygga digitala mötesplatser, stödlinjer och andra kontaktvägar kan

inte lämnas till ett senare skede. Som utredningen själv framhåller bör dessa barn inte lämnas i ett vakuum.

Slutligen anser vi att det även finns en risk för att lagstiftningen blir symbolisk om efterlevnaden inte fungerar.

6. Avslutande kommentarer

6.1 Alternativa och kompletterande åtgärder

Barns trygghet online kan inte säkerställas genom en enskild åtgärd. Internetstiftelsen anser att fokus bör ligga på åtgärder som minskar riskerna där barn faktiskt befinner sig. Det handlar bland annat om att säkerställa att befintliga krav på plattformar får genomslag, stärka barns digitala kompetens och motståndskraft samt ge vårdnadshavare och skola bättre kunskap och verktyg för att stödja barn i deras digitala liv. En generell åldersgräns bör inte ses som en ersättning för detta arbete. Risken är annars att uppmärksamheten flyttas från de bakomliggande problemen och från de aktörer som har faktisk möjlighet att påverka hur digitala tjänster utformas.

6.3 Förslag på åtgärder för ett stärkt skydd för barn online

Internetstiftelsen anser att ett stärkt skydd för barn behöver bygga på flera åtgärder som kompletterar varandra.

De aktörer som utformar och tillhandahåller tjänsterna har ett ansvar för de digitala miljöer där barn befinner sig. DSA ställer redan särskilda krav på skyddet av minderåriga, och EU-kommissionens riktlinjer pekar bland annat på privata konton som standard, förändringar av algoritmstyrda flöden, åtgärder mot funktioner som bidrar till överdriven användning, bättre möjligheter att rapportera problem och skydd mot manipulativa kommersiella metoder.

Samtidigt behöver vårdnadshavare och andra vuxna i barns närhet bättre stöd för att kunna vägleda barn i deras digitala liv. Internetstiftelsens undersökning *Barnen och internet 2025* visar att 85 procent av föräldrar till barn 8–19 år oroar sig för att inte kunna skydda sitt barn på nätet.⁴ Oron gäller många olika områden, från innehåll som barn kan må dåligt av och näthat till övergrepp, skärmb beroende och vilseledande information. Det visar på behovet av lättillgänglig kunskap, konkreta råd och verktyg som hjälper vuxna att förstå riskerna och prata med barn om deras liv på nätet.

Även barn behöver kunskap och stöd. Insatser för ökad medie- och informationskunnighet och digital kompetens bör därför stärkas, både i skolan och i andra sammanhang där barn och vuxna når.

Barn behöver också veta vart de kan vända sig om något händer på nätet och känna sig trygga med att berätta för en vuxen, även om de har befunnit sig på en tjänst som de egentligen inte haft rätt att använda.

Ansvaret för barns trygghet får dock inte läggas på det enskilda barnet eller på vårdnadshavare. Ett långsiktigt och effektivt skydd behöver rikta sig mot de

⁴ Se Internetstiftelsens rapport *Barnen och internet 2025* tillgänglig på <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/barnen-och-internet-2025/>

bakomliggande riskerna och i högre grad mot de aktörer som har möjlighet att påverka hur de digitala miljöerna utformas. Sådana åtgärder kan stärka skyddet även för de barn som, oavsett en formell åldersgräns och vilket stöd de har från vuxna i sin närhet, kommer att befinna sig i dessa miljöer.

Internetstiftelsen vill avslutningsvis även upplysa om vårt event om åldersgränser på sociala medier som livesändes den 16 juni 2026. Sändningen baserades på data från rapporten Svenskarna och internet: Åldersgränser på sociala medier och fokuserade på det aktuella lagförslaget om en generell 15-årsgräns.⁵

Internetstiftelsen står till förfogande för vidare diskussion och expertstöd både avseende det remitterade förslaget och utredningens fortsatta arbete.

Ärendet har beretts av Jannike Tillå, Senior Vice President Communications & Public Benefit, Måns Jonasson, internetstrateg, samt Filippa Murath och Clara Ludvigsson, seniora jurister vid Internetstiftelsen.

För Internetstiftelsen



Carl Piva, vd

⁵ Se sändningen här [Svenskarna och internet: Åldersgränser på sociala medier | Internetstiftelsen - YouTube](#)