

Barnsäkerhet på nätet

SKYDDA OCH STÄRKA MINDERÅRIGA I EN
DIGITAL VÄRLD

**RAPPORT FRÅN MEDORDFÖRANDENA FÖR DEN
SÄRSKILDA**

PANELEN FÖR BARNSÄKERHET PÅ NÄTET

Jörg M. Fegert och Maria Melchior



Förord

I mars 2026 gav EU-kommissionens ordförande Ursula von der Leyen två särskilda rådgivare – Jörg M. Fegert och Maria Melchior – i uppdrag att vara medordförande för den särskilda panelen om barnsäkerhet på nätet och potentiella åldersgränser för sociala medier. Medordförandena fick i uppdrag att utarbeta en rapport om panelens resultat och ge råd om den bästa strategin för EU för att göra världen på nätet säkrare för barn.

Panelen presenterades för första gången av kommissionens ordförande i hennes tal om tillståndet i unionen 2025. I panelen sammanfördes akademiker på hög nivå, yrkesverksamma, företrädare för ungdomar och föräldrar och andra specialister från olika ämnesområden i hela EU för att bedöma hur sociala medier påverkar minderåriga.

*”Och under hela detta arbete kommer vi att vägledas av behovet att stärka föräldrars egenmakt och bygga ett säkrare Europa för våra barn. **För när det gäller våra barns trygghet på nätet tror Europa på föräldrar, inte på vinst.**”*

Ursula von der Leyen, EU-kommissionens ordförande

Talet om tillståndet i unionen 2025

Den särskilda panelen hade tre möten, med bidrag från olika specialister vid varje tillfälle. Vid det första mötet den 5 mars 2026 behandlades befintliga vetenskapliga rön om hur sociala medier och den digitala miljön i stort påverkar barn och ungdomar.

Det andra mötet hölls den 16 april 2026 och diskuterade befintlig EU-lagstiftning och befintliga EU-verktyg samt nationella politiska strategier för barnsäkerhet på nätet. Den särskilda panelen höll sitt tredje möte den 16 juni 2026, då fokus låg på nationella politiska strategier och potentiella rekommendationer för att skydda och stärka barn och ungdomar i den digitala världen.

Några viktiga frågor som diskuterades under panelens möten:

- De positiva och negativa effekterna av att införa särskilda åldersgränser för sociala medier och andra digitala tjänster.
- Skräddarsydda strategier för att skydda och stärka minderåriga på grundval av åldersgrupper, socioekonomisk bakgrund och åldersspecifika risker.
- Inbyggd säkerhet/trygghet som standard och ansvaret hos leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster.
- Utbildning och medvetandehöjande åtgärder för att främja ansvarsfull användning av nätet bland barn och ungdomar, föräldrar och vårdnadshavare, lärare och utbildare.

- Sätt att stödja föräldrar och lärare och ge barn och ungdomar förmåga att utnyttja den digitala världens möjligheter.

Analysen och rekommendationerna i denna rapport bygger på viktiga bidrag från en mångsidig grupp specialister som har bjudits in till varje panelmöte och flera ytterligare möten med företrädare för medlemsstaterna, särskilt de som anordnades av det irländska ordförandeskapet för Europeiska unionens råd och Luxemburg (ministermöte i formatet D9+), tredjeländer (inklusive Australien och Brasilien), Europaparlamentet och dess ledamöter, framför allt den tvärpolitiska gruppen för barns rättigheter, näringslivet, det civila samhället, tankesmedjor och andra organisationer, däribland kontoret för FN:s högkommissarie för mänskliga rättigheter och Europeiska dataskyddsstyrelsen (EDPB).

Efter dessa möten och på grundval av de insamlade beläggen utarbetade medordförandena sina rekommendationer. Ansvar för rekommendationerna ligger helt och hållet hos medordförandena, men deras arbete har i hög grad gynnats av andra erkända experter, företrädare för föräldrar och ungdomar samt expertis från Europeiska kommissionen.

Rapporten är avsedd att ligga till grund för framtida åtgärder som ska föreslås av Europeiska kommissionen och EU:s medlemsstater för att stärka barnsäkerheten på nätet. Denna oberoende analytiska bedömning ger rekommendationer och inspiration för barn och ungdomar, föräldrar och vårdnadshavare, lärare och utbildare samt leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster om hur minderåriga bättre ska kunna skyddas och ges egenmakt på nätet.

Ruta: Omfattning och terminologi

Enligt ordförande Ursula von der Leyens instruktioner hade den särskilda panelen framför allt i uppdrag att diskutera barnsäkerhet på nätet och potentiella åldersgränser för sociala medier. Rapportens omfattning överensstämmer med detta uppdrag, men diskussionerna vid de särskilda panelmötena och den politiska utvecklingen i stort (t.ex. G7-ledarnas uppmaning av den 17 juni 2026 om en säkrare digital miljö för minderåriga) visar att medordförandena närmare behöver precisera den terminologi som används i rapporten.

Utan att det påverkar tillämpningen av internationella rättsakter, EU-rättsakter eller nationella rättsakter används följande termer och motsvarande definitioner i hela denna rapport:

- **Sociala medier och andra digitala tjänster (*sociala medier+*)** – I denna rapport används termerna *sociala medier+* och *sociala medier och andra digitala tjänster* för att ge en bred definition av tjänster som kan vara tillgängliga för minderåriga och innehåller funktioner och/eller innehåll som inte är åldersanpassade och/eller är riskfyllda (t.ex. beroendeframkallande och skadliga funktioner, bl.a. ändlös skrollning, automatisk uppspelning, rekommendationsalgoritmer och ständiga aviseringar). Leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster omfattar onlineplattformar som fungerar som mellanhänder för innehåll från tredje parter, såsom sociala medier, samt appbutiker. AI-system som utgör en risk för minderårigas säkerhet och utveckling, inbegripet AI-följeslagare, videospel som exponerar barn för skadliga affärsmetoder eller farliga kontakter samt videodelningsplattformar som ger minderåriga tillgång till innehåll som inte är åldersanpassat ingår också.
- **Minderåriga, barn och ungdomar** – Utan att det påverkar den rättsligt definierade användningen av termen *barn* (t.ex. i FN:s konvention om barnets rättigheter) framhålls i denna rapport att det behövs en utvecklingsbaserad strategi för att skydda minderåriga på nätet, som bemöter de särskilda risker och sårbarheter som de utsätts för i olika åldrar. I denna analys använder författarna termen *minderåriga* för att beteckna alla barn och ungdomar under 18 år (myndighetsåldern). Termen *ungdomar* avser alla minderåriga i åldern 13–18 år. Termen *barn* avser alla minderåriga under 13 år. I denna rapport används begreppet *barns rättigheter* för att hänvisa till rättigheterna för alla barn under 18 år, enligt definitionen i lagtexter. Termen *barnsäkerhet på nätet*, som anges i uppdragsbeskrivningen för den särskilda panelprocessen, används som ett samlingsbegrepp för skydd av och egenmakt för minderåriga i den digitala världen.

Förord: Växa upp tryggt bland sociala medier+

Den snabba utvecklingen av digital teknik har radikalt förändrat hur barn och ungdomar växer upp och interagerar med sina jämnåriga, föräldrar, lärare och omvärld. Samtidigt är aktiviteter utanför nätet fortfarande avgörande för lärande och för att främja meningsfulla relationer och erfarenheter som formar minderårigas utveckling.

Sociala medier+ erbjuder många möjligheter för barn och ungdomar att lära sig, knyta kontakter, delta och skapa. Men minderåriga behöver utbildas och ges möjlighet att utnyttja dessa möjligheter för att nå sin fulla potential.

Trots detta **medför aktiviteter på sociala medier+ också risker** för minderårigas sunda utveckling och välbefinnande. Bland annat finns risk för överdriven användning på grund av beroendeframkallande egenskaper, risk för att aktiviteter som gynnar barnens utveckling väljs bort, exponering för skadligt innehåll och olämpliga kontakter på nätet. Dessa risker förstärks av framväxten av ny teknik och kräver kraftfulla men väl övervägda åtgärder för att skydda barn och ungdomar på nätet.

Den utbredda användningen av sociala medier och andra digitala tjänster har väckt **stark oro hos beslutsfattare och föräldrar över de hot som barn och ungdomar utsätts för på nätet**. Åldersgränserna för tillgång till sociala medier och andra digitala tjänster har kritiserats, men **de kan vara en nödvändig försiktighetsåtgärd** tills sociala medier+ har visat sig vara säkra för barn och ungdomar eller tills säkra alternativ utvecklas.

Åldersgränserna handlar inte om att låta föräldrar och vårdnadshavare eller barnen och ungdomarna själva ta huvudansvaret för minderårigas säkerhet på nätet. De handlar inte heller om att låta leverantörerna "slippa undan". **Leverantörer av sociala medier och digitala tjänster har fortfarande det primära ansvaret för säkerheten hos de tjänster som de utvecklar och tillhandahåller.**

Bevisbördan måste ligga på leverantörerna, inte på tillsynsmyndigheterna, föräldrarna eller barnen. **Tills de kan visa att deras tjänster är utformade på ett säkert sätt bör leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster ha begränsad åtkomst till barn under 13 år i EU.** Utöver EU-omfattande begränsningar får medlemsstaterna av försiktighetsskäl införa ytterligare åldersbegränsningar för ungdomar över 13 år.

Förebyggande åldersgränser är omedelbara åtgärder för att uppnå det långsiktiga målet att säkerställa att sociala medier+ är säkra för minderåriga genom att främja kulturella förändringar. Tidiga resultat från länder som har infört generella åldersförbud för att få tillgång till sociala medier visar att de flesta minderåriga hittar sätt att kringgå denna politik. Samtidigt har vissa minderåriga slutat använda riskfyllda sociala medier och andra digitala tjänster och har nu mer tid för aktiviteter utanför nätet (såsom idrott och personligt umgänge). Detta visar att det går

att gradvis förändra normerna för minderårigas användning av sociala medier+ användning.

Men förändringar tar tid. Till exempel har samhällets inställning till det lagstadgade förbudet mot skolaga utvecklats under mer än en generation (bland annat i Tyskland och Sverige). Förbudet mot aga förtydligade förväntningarna på föräldrar, vårdnadshavare, lärare och utbildare och ökade omgivningens engagemang för att barn skulle uppfostras utan att utsättas för våld. Framgången för denna åtgärd har bevisats av den positiva utvecklingen och genom kontinuerlig utvärdering sedan den infördes.

För att åldersgränserna ska vara effektiva krävs också en attitydförändring i samhället. Kontinuerlig utvärdering och långsiktig övervakning kan hjälpa beslutsfattare att förstå om minderåriga och deras föräldrar, vårdnadshavare och utbildare kommer att förändra sina vanor med tiden.

Barn och ungdomar som växer upp i dagens digitaliserade värld måste ges möjlighet att leva hälsosamma och meningsfulla liv och dra nytta av de möjligheter som sociala medier och andra digitala tjänster erbjuder. **Barns rättigheter gäller på samma sätt såväl på som utanför nätet** – från rätten att vara säker och skyddad mot ekonomisk exploatering och brottslighet i alla former (särskilt sexuellt våld) till rätten att få tillgång till information, utbildning och fritid.

”I årtionden har vi gjort verkligheten säkrare för barn och vi måste göra detsamma i den digitala världen. Teknikens möjligheter får aldrig kompromissa med barns säkerhet, hälsa och välbefinnande.”

Ursula von der Leyen, EU-kommissionens ordförande

Barn har rätt att växa upp i en miljö som är trygg och gynnar deras utveckling, både på och utanför nätet. Samtidigt som minderåriga bör fortsätta att få stöd utanför nätet måste vi också inse att miljöerna på nätet har blivit en allt viktigare del av minderårigas vardag. Därför måste skyddet säkerställas som standard i alla sociala medier och andra digitala tjänster.

Barns rättigheter måste ligga till grund för åtgärder för barnsäkerhet på nätet. Eventuella åldersgränser måste införas med full respekt för barns rättigheter, vara proportionella och vägas mot barnets bästa. De medel som används för att uppnå detta måste hålla jämna steg med den tekniska utvecklingen.

Även om leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster fortfarande har det primära ansvaret för sina tjänsters säkerhet, särskilt för minderåriga, behövs ett **ekosystem av aktörer för att skydda och stärka barn och ungdomar på sociala medier+.** Från tillsynsmyndigheter som måste vidta nödvändiga åtgärder, till leverantörer som erbjuder säkra och åldersanpassade tjänster, till föräldrar,

vårdnadshavare, lärare och utbildare som spelar en nyckelroll när det gäller att övervaka och vägleda minderårigas användning av nätet. I takt med att minderåriga mognar, samtidigt som miljöerna på sociala medier+ förändras snabbt, **hänger ekosystemets framgång på samordnade insatser från alla aktörer som delar samma vision:** barn och ungdomar som växer upp säkert i en digital värld.

Figur 1: Ekosystem för att skydda och stärka minderåriga på nätet



Öka den politiska drivkraften för att stärka barnsäkerhet på nätet

De senaste månaderna har visat att barnsäkerhet på nätet är på väg att bli en politisk prioritering runt om i världen. **Australiens införande, genomförande och kontinuerliga utvärdering av en höjd åldersgräns för sociala medier har gett viktiga lärdomar för resten av världen.** Andra länder, såsom Storbritannien och Kanada, har följt efter med planerade lagstiftningsförslag, medan Indonesien redan har antagit ett förbud.

Enligt en färsk rapport anser 92 % av EU-invånarna att EU bör prioritera att stärka skyddet av barn och ungdomar på nätetⁱ.

Europeiska ledare har också börjat ta itu med frågan. Jyllandsförklaringenⁱⁱ från september 2025 och Europaparlamentets resolution med krav på en EU-omfattande digital minimiålderⁱⁱⁱ, ordförande Ursula von der Leyens inrättande av den särskilda

panelen för barnsäkerhet på nätet och Europeiska rådets senaste slutsatser^{iv} är tydliga tecken på att det finns en ökande politisk drivkraft för att vidta konkreta åtgärder för att ta itu med de växande risker som barn utsätts för på nätet.

I juni 2026 enades G7 – som omfattar Kanada, Frankrike, Tyskland, Italien, Japan, Storbritannien, USA och EU – för första gången på högsta politiska nivå om gemensamma principer för att skydda minderåriga från digitala tjänster som medför risker^v.

Flera medlemsstater lagstiftar nu om en minimiålder för sociala medier och andra digitala tjänster som kan skada barn och unga. Till exempel föreslår Frankrike en 15-årsgräns, baserad på en spärrlista över vilka tjänster som ska begränsas. Grekland planerar en gräns på 15 år för sociala nätverkstjänster på nätet. Danmark överväger en gräns för minderåriga under 16 år, med möjlighet att sänka åldern med föräldrarnas samtycke. Sverige planerar en gräns baserad på det år barnet fyller 15 år, med undantag för flera typer av tjänster. Många andra, från Portugal och Spanien till Tyskland och Polen, överväger att lagstifta i denna fråga.

Detta innebär att EU:s inre marknad för digitala tjänster riskerar att fragmenteras. Därför kräver många medlemsstater att frågan ska tas upp på EU-nivå. Det är viktigt att beakta att medlemsstaterna har skilda nationella och kulturella förutsättningar när det gäller utbildning, digital kompetens och skydd av minderåriga. Fragmentering skulle kunna leda till att minderåriga har olika skyddsnivåer i EU. Det skulle också kunna innebära att tillsynsmyndigheterna får praktiska problem med tillsynen och att leverantörerna får högre efterlevnadskostnader. Detta skulle kunna få dominoeffekter på utvecklingen av säkrare sociala medier och andra digitala tjänster och på effektiviteten i lagstiftningen om säkerhet på nätet.

EU har redan vidtagit konkreta åtgärder för att skydda minderåriga. De beslut som kommissionen nyligen fattat har understrukt behovet av att ta itu med de hot som barn och ungdomar utsätts för på nätet med hjälp av konkreta faktaunderlag. De preliminära slutsatserna om Meta och TikTok för påstådd underlåtenhet att uppfylla de höga standarder för skydd av minderåriga på nätet som krävs enligt förordningen om digitala tjänster och underlåtenhet att tillhandahålla lättillgängliga mekanismer för att flagga innehåll med sexuella övergrepp mot barn är tydliga exempel. Dessutom innebär de senaste banbrytande domstolsbesluten i USA en historisk vändpunkt i debatten om plattformarnas ansvar

Kort historik över skyddet av minderåriga på nätet

Insatserna för att skydda barn och ungdomar på nätet är lika gamla som internet och har sitt ursprung i en tid före sociala medier, smarttelefoner och AI. Grunden till dagens regler för att skydda minderåriga på nätet lades på 1990-talet och i början av 2000-talet, med lagar som skulle göra det möjligt för tjänster och företag att bedriva verksamhet och utbyta information över gränserna. Dessa regler utformades inte enbart i syfte att skydda barn och ungdomar på nätet, men de fastställde många av

de principer som fortsätter att ligga till grund för den nuvarande lagstiftningen på tre områden.

Genom regleringen av medier och digitala tjänster på den inre marknaden infördes för det första gemensamma regler för tv-tjänster i hela EU, inbegripet skyddsåtgärder mot innehåll som kan vara skadligt för minderåriga. Den första harmoniserade ramen för onlinetjänster eller informationssamhällets tjänster (enligt e-handelsdirektivet) stödde också utvecklingen av gränsöverskridande onlinetjänster inom EU.

För det andra infördes dataskydds- och integritetsregler, med början i 1995 års dataskyddsdirektiv och de gemensamma standarderna för insamling och användning av personuppgifter i medlemsstaterna.

Det tredje och sista området rör konsumentskydd. Gemensamma EU-regler hanterar vilseledande och aggressiva affärsmetoder, och i detta regelverk slås det fast att sårbara konsumenter behöver ett förstärkt skydd – en princip som är särskilt viktig i den digitala miljön. Detta inbegriper fall där barn och ungdomar utsätts för affärsmetoder som kan påverka dem på ett annat sätt än vuxna.

I takt med att den digitala tekniken har blivit alltmer integrerad i vardagen har EU fortsatt att uppdatera dessa rättsliga ramar för att möta nya utmaningar. Genom den allmänna dataskyddsförordningen infördes särskilda åtgärder för att skydda barns personuppgifter och samtycke på nätet. Direktivet om audiovisuella medietjänster utvidgades till att omfatta nya former av audiovisuellt innehåll och videodelningsplattformar. Slutligen fastställs i rättsakten om digitala tjänster regler för onlinebaserade förmedlingstjänster, bland annat med det särskilda syftet att skydda minderåriga.

Denna utveckling återspeglar en bredare trend: digital teknik passar inte längre in i en enda lagstiftningskategori eller rättslig kategori. Sociala medier och andra digitala tjänster kombinerar inslag av medier, kommunikation, handel och databehandling, ofta inom samma plattform. Därför måste en effektiv strategi för att skydda minderåriga på nätet vara holistisk och bygga på instrument inom flera områden av EU-lagstiftningen, bland annat plattformreglering, skydd av personuppgifter, konsumentskydd och reglering av audiovisuella medier.

I och med den snabba utvecklingen och spridningen av AI ökar riskerna för minderåriga på nätet i ett hisnande tempo. Samtidigt sker en kontinuerlig utveckling av sociala medier och andra digitala tjänster för att fånga och behålla användarnas engagemang i dagens "uppmärksamhetsekonomi". Det är viktigare än någonsin att tillsynsmyndigheterna vidtar åtgärder för att stärka skyddet av minderåriga och ge dem möjlighet att navigera bland sociala medier+ på ett säkert sätt.

Beläggen för de risker och möjligheter som minderåriga möter på nätet

Snabba tekniska förändringar har skapat nya möjligheter för barn att utbyta erfarenheter med jämnåriga, uttrycka sin kreativitet och få tillgång till kunskap och

stöd. Men barn är inte vuxna, och miljön på sociala medier+ utsätter deras fysiska och psykiska hälsa och utveckling för olika risker i olika åldrar. Socioekonomiska och individuella faktorer, såsom familjebakgrund och kön, samt sociala mediernas och andra digitala tjänsters utformning, är också avgörande för hur barnen påverkas.

Gedigna belägg för hur sociala medier och andra tjänster skapar risker och utsatthet är avgörande som underlag för lämpliga åtgärder för att skydda och stärka minderåriga på nätet. Specifika egenskaper, funktioner eller format som används i sociala medier+ kan vara skadliga i olika utsträckning, beroende på ett barns eller en ungdoms sociala och personliga omständigheter. Minderåriga som tillhör etniska och religiösa minoritetsgrupper, är hbtqi+-personer, har särskilda utbildningsbehov eller lider av befintlig psykisk ohälsa kan vara särskilt sårbara för risker och kränkningar på nätet. Denna sårbarhet förstärks naturligtvis av sociala medier och andra digitala tjänster vars innehåll eller utformning är skadlig, manipulativ eller beroendeframkallande. Forskningen och insamlingen av belägg bör hålla jämna steg med denna utveckling.

Sociala medier och andra digitala tjänster utgör avsevärda fysiska och psykiska hälsorisker för minderåriga. När det gäller fysisk hälsa ersätter överdriven skärmtid utomhuslek och utomhussport och kan påverka barns hälsa, kondition och sömn. Användningen av sociala medier+ och digitala enheter tränger undan utforskandet av den fysiska omvärlden och det personliga umgänget. Detta kan påverka den socioemotionella utvecklingen och sårbarheten för psykiska hälsoproblem. Långvarig användning av digitala enheter kan också orsaka problem, såsom muskel- och skelettbesvär och digital ögontrötthet.

Användningen av sociala medier och andra digitala tjänster medför också betydande psykiska hälsorisker för barn. Miljön på sociala medier+ kan både skada barns psykiska hälsa direkt och förvärra befintliga problem som depression och ångest. Hur sårbara barn och ungdomar är för dessa risker styrs i hög grad av sociala och individuella faktorer.

I allmänhet är en omfattande användning av sociala medier och andra digitala tjänster bland barn och ungdomar förknippad med sömn- och koncentrationsproblem samt en ökad risk för depression och ångest. Beroendeframkallande designfunktioner förstärker dessa effekter genom att driva på ett tvångsmässigt kontrollerande av mobilen, rädsla för att missa något (så kallad FOMO, fear of missing out) och ökad social jämförelse. Detta kan urholka minderårigas självkänsla och öka stressen. Algoritmisk förstärkning och rekommendationssystem kan öka spridningen av desinformation och hatpropaganda. Detta får allvarliga konsekvenser, särskilt för grupper som redan har en stor sårbarhet på nätet.

Riskerna för att minderåriga utsätts för kriminellt och olagligt innehåll på nätet är betydande. Både vuxna och unga förövare använder medvetet sociala medier och spelplattformar som verktyg för att ta kontakt med och bygga relationer till barn och ungdomar. Riskerna omfattar exponering för dokumenterade sexuella övergrepp mot

barn, grooming, nätmobbning, radikalisering samt uppvigling till brott, våld eller terrorhandlingar. Den utbredda användningen av AI-verktyg utgör ett allvarligt hot mot barn och ungdomar genom genereringen av syntetiska skildringar av sexuella övergrepp mot barn (till exempel via deepfakes). Detta har en genomgripande inverkan på minderårigas utveckling och hälsa, både psykiskt och fysiskt, och kan i extrema fall innebära livsfara.

Leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster har fortfarande det primära ansvaret för att skydda minderåriga på sina plattformar. Dessutom har föräldrar och vårdnadshavare en viktig roll när det gäller att ha uppsikt över ungas tid på nätet och vägleda dem för att tillsammans hantera de risker som de möter på sociala medier+. Att säkerställa lämpliga aktiviteter utanför nätet och personligt umgänge är avgörande i alla åldrar.

Trots många potentiella risker erbjuder **världen på sociala medier+ stora möjligheter för barn och ungdomar.** När minderåriga kan interagera på ett säkert sätt på nätet och har gedigna digitala färdigheter kan användningen av sociala medier och andra digitala tjänster gynna välbefinnande och social anknytning, tillhandahålla stödjande kamratnätverk samt ge möjligheter till självförverkligande, samhällsengagemang och självständigt lärande. Riktade insatser för att öka den digitala kompetensen har visat att det går att stärka minderårigas kritiska tänkande, deras motståndskraft mot desinformation och deras förmåga att navigera säkert på nätet. Framgångsrika exempel på detta är EU:s plattform Better Internet for Kids, nätverket av Safer Internet-center samt införandet av medie- och informationskunnighet i de nationella läroplanerna.

Sociala medier och andra digitala tjänster som är säkert utformade kan bidra till att stärka barns och ungdomars egenmakt och delaktighet på nätet. Detta sker genom att tjänsterna gör det lättare för dem att utveckla digital kompetens samt medie- och informationskunnighet. När skola och hem samarbetar kring en åldersanpassad digital utbildning, får barn och unga rätt kompetens för att utnyttja nätets möjligheter och navigera tryggt bland digitala risker.

Behovet av att ta itu med åldersspecifika risker

I takt med att barn växer upp och blir mer oberoende minskar föräldrarnas förmåga att övervaka deras aktiviteter på nätet. Kamraternas inflytande blir allt viktigare. Under tonåren, i takt med att de närmar sig myndighetsåldern, blir unga alltmer självständiga i sin internetanvändning och bättre på att förstå och hantera de risker de utsätts för. En treåring och en sextonåring har naturligtvis olika behov. Detta understryker vikten av en utvecklingsanpassad strategi för barnsäkerhet på nätet. Det är ett tillvägagångssätt som vi har tillämpat i denna rapport genom att skilja mellan olika åldersgrupper.

Barn **under tre år** drabbas främst av relationsrisker och "teknofrens"¹ som passiva onlineanvändare. Riskerna beror till stor del på att vårdnadshavare ersätter direkt interaktion med skärmtid för att "lugna" eller distrahera små barn. Detta kan påverka barnens koncentrationsförmåga, språkutveckling och socioemotionella utveckling.

Mellan tre och fem års ålder blir barn mer självständiga i sitt användande, men de behöver fortfarande tillsyn. I takt med att skärmtiden ökar blir de också mer sårbara för riskerna på nätet Sociala medier och andra digitala tjänster som är optimalt utformade för att ge omedelbar tillfredsställelse, upprepade belöningar och konstant yttre stimulans är fundamentalt olämpliga när barn ska bygga upp olika förmågor och kan skada deras långsiktiga utveckling.

Mellan sex och nio års ålder ökar barns användning av sociala medier och andra digitala tjänster avsevärt. Yttre bekräftelse i den digitala världen (som gilla-markeringar, poäng och topplistor) krockar med den spirande självkänsla som barnet håller på att bygga upp genom att utveckla färdigheter i den verkliga världen. Detta kan förstärka prestationsångest och viljan att jämföra sig med andra, vilket i sin tur ökar sårbarheten för näthat, nätmobbning och trakasserier från jämnåriga.

Mellan tio och tolv års ålder blir barns tillgång till sociala medier+ avgörande för deras sociala delaktighet. I den här åldern ställs barn inför en kritisk krock, där sårbarheter i deras utveckling sammanfaller med plattformarnas inneboende förmåga att förstärka dessa risker. Algoritmiska rekommendationssystem intensifierar den sociala jämförelsen och ökar exponeringen för skadligt eller olagligt innehåll – däribland material med sexuella övergrepp mot barn, extremistpropaganda och desinformation. Tillsammans med en beroendeframkallande utformning förstärker detta symtomen på depression och ångest, Ny forskning visar att barn som får sin första smarttelefon vid tolv års ålder, i stället för tretton, löper högre risk för depression och annan psykisk ohälsa ett år senare^{vi}. Detta exempel belyser att barn i allmänhet är särskilt sårbara upp till tretton år.

Mellan tretton och femton års ålder utvecklar ungdomar en alltmer självständig användning av sociala medier och andra digitala tjänster. Nu blir det svårare för både vårdnadshavare och lärare att använda traditionella metoder för kontroll och vägledning. Riskerna handlar alltmer om hur sociala medier och digitala tjänster är uppbyggda, snarare än om hur enskilda personer beter sig. En stor utmaning är att hantera de algoritmer som styr vad ungdomar ser och hur de beter sig, särskilt eftersom ingen har full insyn i hur systemen fungerar.

Att gradvis bli alltmer självständig är en normal del av att växa upp såväl på som utanför nätet. Frågan är alltså inte hur vi ska hindra ungdomarna från att bli självständiga, utan hur vi ska begränsa deras riskexponering i en utvecklingsfas när de är som mest sårbara. För att ge ett effektivt skydd krävs en strategi i flera steg som

¹ Teknikbaserade avbrott i samspelet mellan föräldrar och barn.

anpassas efter barnens ålder. Det behövs en kombination av hårdare lagar för digitala tjänster, utbildning i skolan och stöd för att lära unga ett kritiskt tänkande på nätet.

Mellan sexton och arton års ålder går ungdomar in i en fas där de blir alltmer självständiga och landar i sin egen identitet. Ungdomars växande förmåga ger dem visserligen bättre förutsättningar att förstå och hantera de risker de möter på nätet. Samtidigt är hjärnan långt ifrån färdigutvecklad, vilket gör att användningen av sociala medier och digitala tjänster fortfarande kan förvärra riskerna för beroende, ångest och psykisk ohälsa. Ungdomar i denna ålder måste skaffa sig de färdigheter som krävs – såsom kritiskt tänkande och omdöme – för att kunna navigera säkert i den digitala världen och utnyttja dess fulla potential.

Sex vägledande principer för att skydda och stärka minderåriga på nätet

Sociala medier+ innebär såväl risker som möjligheter för barn och ungdomar och kräver en övergripande politisk ram som både skyddar och stärker minderåriga på nätet. Följande **sex vägledande principer, som har utarbetats av medordförandena, har styrt den särskilda panelens arbete** och återspeglas i rapportens struktur. Åtgärderna bör bygga på gedigna belegg och analyser av de utmaningar och möjligheter som barn möter på nätet. För att ge resultat måste de genomföras och utvärderas effektivt.

- **Princip 1: Utvecklingsbaserad strategi (se kapitel 1)**

Säkerställande av åldersanpassad reglering och differentierad vägledning. Barns och ungdomars stegvisa utveckling kräver skyddsåtgärder som är anpassade efter de specifika risker de möter i olika åldrar. När det är möjligt bör dessa åtgärder även ta hänsyn till barnens personliga och sociala omständigheter, eftersom dessa kan förstärka riskerna.

- **Princip 2: Jämlikhet och mångfald (se kapitel 2)**

Erkänna ojämlikheter när det gäller risker och exponering för skador på nätet för olika åldrar och socioekonomiska grupper. Faktorer som kön, sexualitet, etnicitet, religion, funktionsnedsättningar och tidigare psykisk ohälsa har stor betydelse för hur sårbara minderåriga är på nätet. Dessa faktorer påverkar också föräldrars och vårdnadshavares möjligheter och förmåga att stödja unga i deras utveckling mot självständighet.

- **Princip 3: Skydd av minderåriga (se kapitel 3)**

Barn och ungdomar måste ha tillgång till säkra miljöer på sociala medier+. Skyddet av minderåriga mot skadligt innehåll, beroendeframkallande funktioner, bristande tillsyn²

² Med digital vanvård avses att en omsorgsgivare upprepat brister i att ge barnet åldersanpassad uppmärksamhet, respons, tillsyn eller skydd, till följd av att digital teknik stör eller undergräver viktiga omsorgsfunktioner.

och nätbrott – såsom sexuella övergrepp – måste vara inbyggt i utformningen av sociala medier och andra digitala tjänster. Skadligt innehåll eller skadliga designval bör vara lätta att rapportera för minderåriga. Sådana rapporter bör prioriteras och skadligt innehåll eller skadliga funktioner bör snabbt avlägsnas av leverantörerna.

- **Princip 4: Ansvarsskyldighet för digitala tjänster och konsumenträttigheter (se kapitel 3)**

Leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster måste ta huvudansvaret för att säkerställa att digitala miljöer är säkra för minderåriga att använda. Uppmuntra åtgärder för inbyggd säkerhet genom digitala tjänster och snabbt verkställa innehållsbaserad reglering. Bevisbördan bör ligga på leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster; de måste bevisa att deras tjänster inte är skadliga innan de får göras tillgängliga för barn och ungdomar.

- **Princip 5: Egenmakt och medieutbildning (se kapitel 4)**

Göra det möjligt för föräldrar och vårdnadshavare, lärare och utbildare att stödja barns och ungdomars gradvisa övergång till säker och självständig nätanvändning. Erbjuder tillräckliga möjligheter (till exempel utbildning i digital kompetens och mediekompetens) och lämplig infrastruktur för att föräldrar ska kunna reflektera över sitt eget skärmbeteende och vägleda minderåriga i deras digitala vardag. Åtgärderna måste anpassas efter vårdnadshavares och lärares roller, vilka förändras i takt med att barn och ungdomar mognar.

- **Princip 6: Barns rättigheter och delaktighet (se kapitel 4)**

Skydda barns rätt till säkert deltagande, samspel och medskapande, både på och utanför nätet. Barns rättigheter, i den mening som avses i relevanta internationella ramar,³ bör alltid ligga till grund för åtgärder för skydd av barn. Åldersgränserna måste respektera barnets rättigheter på nätet, vara proportionella, tidsbegränsade och vägas mot barnets bästa. Detta understryker också behovet av att investera i och främja en meningsfull fritid utanför skärmen för minderåriga i alla åldrar.

³ Särskilt FN:s konvention om barnets rättigheter och de allmänna kommentarerna från kommittén för barnets rättigheter, Europeiska unionens stadga om de grundläggande rättigheterna och EU:s strategi för barnets rättigheter.

Särskilda rådgivare till ordföranden och medordförandena för den särskilda panelen för barns säkerhet på nätet

Jörg M. Fegert



Jörg M. Fegert

Medicinsk direktör,
avdelningen för barn- och
ungdomspsykiatri,
psykosomatik och psykoterapi,
universitetssjukhuset i Ulm

Maria Melchior



Maria Melchior

Forskningsdirektör vid det
franska nationella institutet för
hälsa och medicinsk forskning
(INSERM)

SEX VÄGLEDANDE PRINCIPER

För att skydda och stärka minderåriga på nätet

BARNSÄKERHET PÅ NÄTET

LÄGESANALYS

UTVECKLINGSBASERAD STRATEGI

Säkerställ åldersanpassad reglering och differentierad vägledning

JÄMLIKHET OCH MÅNGFALD

Erkänn ojämlikheter i risker, exponering och digital sårbarhet mellan olika grupper

SKYDD AV MINDERÅRIGA

Skydda mot skadligt innehåll, beroendeframkallande utformning, digital vanvård, brott (t.ex. sexuella övergrepp, mobbning)

ANSVARSSKYLDIGHET FÖR DIGITALA TJÄNSTER OCH KONSUMENTRÄTTIGHETER

Inför inbyggd säkerhet och innehållsbaserad reglering

EGENMAKT OCH MEDIEUTBILDNING

Gör det möjligt för föräldrar och vårdnadshavare att stödja minderårigas digitala kompetens och mediekompetens för ansvarsfull nätanvändning

BARNS RÄTTIGHETER OCH DELAKTIGHET

Skydda rätten till säkert deltagande och medskapande på nätet

ÅTGÄRDER

UTVÄRDERING

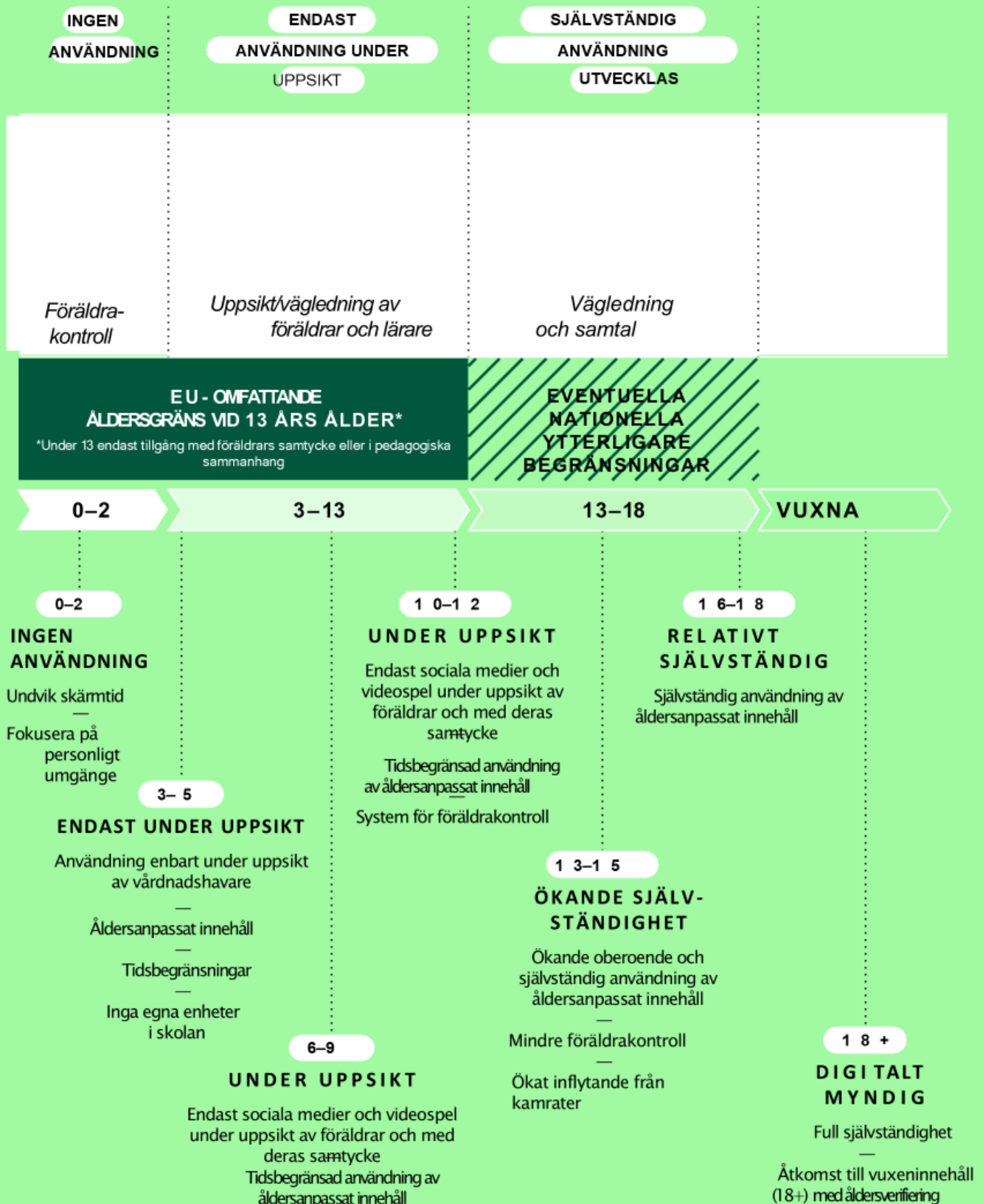
Viktiga rekommendationer för att skydda och stärka minderåriga på nätet

Det övergripande målet med rekommendationerna i denna rapport – som bygger på en åldersanpassad strategi och sex vägledande principer – är att balansera behovet av att skydda barn och unga på nätet med deras rätt att delta i det digitala samhället.

Rekommendationer om åldersanpassad användning av sociala medier och andra digitala tjänster

- 1. Noll–två år: Undvik skärmar och sociala medier+.** Att undvika omfattande skärmexponering under den tidiga barndomen innebär inte ett direkt förbud. I stället erkänns barns utvecklingsbehov när det gäller anknytning, sensorisk utveckling och tidig språkinläring. Föräldrar och vårdnadshavare bör prioritera personlig interaktion och vara medvetna om sin egen skärmtid för att erbjuda en positiv förebild och undvika ”teknoferens”. Detta är i linje med Världshälsoorganisationens rekommendationer för att förhindra störningar i barns neurobiologiska och kognitiva utveckling, känslomässiga anknytningsutveckling samt fysiska problem (t.ex. synpåverkan).
- 2. Tre–tolv år: Övervakad användning av åldersanpassade sociala medier+ och digitala enheter.** Barn bör inte använda internetanslutna enheter utan vuxens tillsyn. Skolorna bör skapa förutsättningar för en övervakad och begränsad skärmanvändning i undervisningen. Detta ska syfta till att stärka elevernas digitala kompetens, känslomässiga motståndskraft och kritiska tänkande kring risker. Föräldrar och vårdnadshavare bör vägleda barnen mot en gradvis ökad digital självständighet, genom att använda åldersanpassade sociala medier och digitala tjänster. De bör också ha regelbundna samtal med barnen om både fördelarna och riskerna med att vara på nätet. Både vårdnadshavare och utbildare bör fortsätta att uppmuntra barn i denna ålder att delta i aktiviteter utanför nätet.
- 3. Tretton–arton år: Utveckling av självständig användning av åldersanpassade sociala medier+.** Mellan tretton och arton års ålder bör ungdomar endast ha tillgång till åldersanpassade digitala tjänster med inbyggd säkerhet, där funktioner som oändligt scrollande och automatiska rekommendationssystem har begränsats. Innan dessa sociala medier och andra digitala tjänster har inbyggd säkerhet är individuell åldersanpassad kontroll och tillsyn från föräldrarna fortfarande avgörande. Ytterligare försiktighetsåtgärder från tillsynsmyndigheternas sida kan övervägas. När ungdomar över sexton år rör sig mot en allt större digital självständighet, kvarstår riskerna för att de ska exponeras för skadligt innehåll på nätet. Föräldrar och vårdnadshavare bör därför fortsätta samtalen med minderåriga om deras upplevelser på nätet. Ungdomar bör ha privilegierad tillgång till stödtjänster och klagomålssystem, samtidigt som de drar nytta av nätverk för kamratstöd som främjar ansvarsfull användning av sociala medier och andra digitala tjänster.

Åldersanpassad användning av sociala medier+ för minderåriga



Rekommendationer för att skydda barn och ungdomar på nätet

- **Föreslå en harmoniserad EU-omfattande begränsning av tillgången till sociala medier och andra digitala tjänster för barn under 13 år.**

Det behövs en harmoniserad EU-omfattande begränsning av tillgången till sociala medier och andra digitala tjänster för barn under 13 år. Gemensamma regler för åldersgränser skulle underlätta införandet av en rimlig åldersverifiering som respekterar användarnas rättigheter. Det skulle också öka trycket på leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster att använda inbyggd säkerhet. Barn under 13 år bör endast ha tidsbegränsad tillgång till åldersanpassade sociala medier+ med föräldrarnas godkännande och tillsyn eller i utbildningssammanhang. Från och med 13 års ålder bör ungdomar kunna dra nytta av utvecklingen av självständig användning av åldersanpassade och säkra sociala medier och andra digitala tjänster.

Harmoniserade regler om en gemensam minimiålder på tretton år inom EU skulle stärka den inre marknaden genom att ge leverantörer ett enhetligt regelverk att förhålla sig till. Harmoniserade regler skulle göra det lättare för tillsynsmyndigheter på både nationell nivå och EU-nivå att kontrollera efterlevnaden och utöva tillsyn. Det skulle också säkerställa en likvärdig skyddsnivå för alla minderåriga på nätet i hela EU, oavsett socioekonomiska, kulturella och nationella förutsättningar.

- **Införa effektiva ålderssäkringssystem för att kontrollera ålder och stödja inbyggd säkerhet och åldersanpassade strategier för att skydda och stärka minderåriga på nätet.**

Metoder för ålderssäkring – både ålderskontroll och åldersuppskattning – måste vara proportionella och upprätthålla minimikraven, särskilt när det gäller användarnas grundläggande rättigheter, inbegripet barns rättigheter och tillhörande skyddsåtgärder. Alla metoder för ålderskontroll måste uppfylla högsta möjliga standarder för integritet och dataskydd. De får inte leda till att identitetshandlingar eller biometrisk uppgifter behandlas för att uppskatta användarens ålder. Tekniska standarder, såsom så kallade nollkunskapsbevis, bör användas för att säkerställa att varken den aktuella plattformen eller ålderskontrollanten får information som kan spåra eller identifiera användaren.

Metoder för ålderssäkring måste vara tillräckligt exakta för att fastställa rätt åldersgrupp, samtidigt som de är enkla och tillförlitliga att använda i vardagen. Metoderna bör vara robusta för att undvika kringgående och cybersäkerhetshot, inkluderande (och icke-diskriminerande) och lika tillgängliga för alla som behöver använda dem. Leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster måste fullgöra sin skyldighet att förhindra att minderåriga utsätts för riskfyllda tjänster eller användare med falska identiteter.

- **Utvidga och harmonisera reglerna om viktiga säkerhetsfunktioner i utformningen av sociala medier och andra digitala tjänster.**

Tydlig inbyggd säkerhet och åldersanpassade skyddsåtgärder (t.ex. potentiella gränser för ändlös skrollning, automatisk uppspelning, push-meddelanden och problematiska personanpassade rekommendationsmotorer) bör integreras i sociala medier och andra digitala tjänster. För att motverka beroendeframkallande och vilseledande design, oönskade kontakter och algoritmiska kaninhål måste skyddande standardinställningar vara en integrerad del av digitala tjänster. Att utvidga och harmonisera reglerna om viktiga säkerhetsfunktioner skulle säkerställa säkerhet och enhetlighet i hela miljön på sociala medier+. På grund av den snabba tekniska utvecklingen bör alla regler om viktiga säkerhetsfunktioner kunna anpassas för att kontinuerligt hantera nya skadliga designfunktioner.

- **Leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster måste ha bevisbördan för att deras produkter är säkra för minderåriga.**

Särskilda åldersgränser bör gälla tills leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster inför viktiga designfunktioner som skyddar barn och ungdomar. Innan leverantörerna har visat att de har säkra och åldersanpassade funktioner och därmed följer EU:s och medlemsstaternas regler bör deras tjänster inte göras tillgängliga för minderåriga. När det finns en version med inbyggd säkerhet, bör funktioner som är olämpliga för åldersgruppen (vuxenfunktioner) endast kunna aktiveras efter en effektiv åldersverifiering.

- **Stärka tillsyns- och utvärderingskapaciteten.**

Med tanke på de många regler som nu gäller för barnsäkerhet på nätet (förordningen om digitala tjänster, den allmänna dataskyddsförordningen, AI-förordningen osv.) bör tillsynsmyndigheterna intensifiera sitt samarbete och utbyta information över de olika lagstiftningsområden. Detta är avgörande för att motverka bristande konsekvens och säkerställa en enhetlig, förutsägbar och effektiv rättslig miljö som bygger på skyddet av de grundläggande rättigheterna. Kommissionen bör undersöka hur samarbetet mellan tillsynsmyndigheterna kan underlättas för att bäst utnyttja befintliga strukturer. Det krävs också en bedömning av om det behövs ytterligare resurser eller omorganiseringar för de myndigheter som ansvarar för kontroll och utvärdering. Åtgärder bör övervägas för att stärka det civila samhällets roll och låta organisationer bidra till tillsynsarbete inom ramen för befintliga strukturer. Tillsynen bör vara kompletterande och undvika motstridiga åtgärder.

- **Snabbt anta åtgärder för att säkerställa att leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster har tydliga skyldigheter att förebygga, upptäcka, rapportera och blockera sexuella övergrepp mot barn på nätet, även i privata meddelanden.**

Den nuvarande luckan i barnsäkerheten – som uppstod när interimsförordningen om sexuella övergrepp mot barn upphörde att gälla – måste skyndsamt åtgärdas. EU:s medlagstiftare bör snabbt anta den föreslagna långsiktiga förordningen för att förebygga och bekämpa sexuella övergrepp mot barn. Mer än 80 % av utredningarna av sexuella övergrepp mot barn inleds med anledning av rapporter från leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster. Barn är ofta för rädda för att rapportera övergrepp. Att upptäcka material med sexuella övergrepp mot barn, även i privata meddelanden, är ofta det enda sättet att stoppa det.

- **Medlemsstaterna kan införa ytterligare förebyggande begränsningar av tillgången till sociala medier och andra digitala tjänster från 13 år.**

Ytterligare förebyggande åtkomstbegränsningar bör komplettera EU-gemensamma 13-årsgränsen för tillgång till sociala medier och andra digitala tjänster. Ungdomar ska endast ha tillgång till miljöer på sociala medier+ som är säkra, åldersanpassade och utformade utifrån deras rättigheter och behov – både vad gäller innehåll och design. Eftersom medlemsstaterna har olika historiska och nationella förutsättningar, kan vissa länder föredra att införa en högre åldersgräns än tretton år. Alla extra nationella åldersgränser bör utvärderas löpande och kan behöva omprövas när sociala medier och andra digitala tjänster har fått en inbyggd säkerhet för barn och unga.

- **Stärka efterlevnaden av reglerna om forskares tillgång till och granskning av data.**

Den delegerade akten om tillgång till uppgifter enligt artikel 40 i förordningen om digitala tjänster från juli 2025 har i princip öppnat en ny möjlighet för utvalda forskare att få tillgång till uppgifter från onlineplattformar. Dessa uppgifter kan användas för forskning som bidrar till att upptäcka, identifiera och förstå systemrisker, samt till att utvärdera riskreducerande åtgärder som främjar barnsäkerhet på nätet.

Huruvida denna forskningsmöjlighet kan förverkligas beror på efterlevnaden hos leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster, samt på hur effektiva myndigheterna är i sitt arbete. Det beror också på omfattningen av de tjänster som omfattas samt kvaliteten på och kontinuiteten i de uppgifter som tillhandahålls. Kommissionen bör utvärdera det operativa utfallet av kraven på dataåtkomst och granskning enligt artikel 40, efter att de första erfarenheterna från forskare inom

ramen för förordningen har inhämtats. Detta är avgörande för att säkerställa att onlineplattformar följer upp begäranden om tillgång till uppgifter för efterlevnads-, riskbedömnings- och forskningsändamål.

Skyldigheter avseende dataåtkomst är inte bara en viktig del av verktygslådan för transparens i förordningen om digitala tjänster, utan ingår också i det bredare riskreduceringsansvaret hos leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster. Mindre plattformar bör också uppmuntras att ge forskare tillgång till data, med tanke på de risker som dessa plattformar utgör för minderåriga och den roll som oberoende granskning spelar för att hantera dessa risker. Användningen av FAIR-principerna⁴ för hantering och förvaltning av vetenskapliga data bör vara utgångspunkten vid genomförandet av artikel 40.

Rekommendationer för att stärka barns och ungdomars egenmakt på nätet

- **Utöka säkra möjligheter för minderåriga att aktivt delta i utformningen av miljön på sociala medier+.**

Det bör säkerställas att barn och ungdomar ges reella möjligheter att aktivt medverka vid utformningen av lagstiftning, policyer och utbildningsinsatser som stärker deras digitala trygghet och egenmakt. Metoder som möjliggör barns och ungdomars delaktighet bör användas i större utsträckning för att ta fram underlag till detta arbete. Mer specifikt bör barn inkluderas i den gemensamma utformningen av säkerhetspolicyer, utbildningsprogram, utvärderingar och riktlinjer. Åtgärderna bör kontinuerligt övervakas och utvärderas för att bedöma deras inverkan på barns säkerhet och rättigheter.

Dessa processer bör säkerställa att barn får tydlig information, förstår hur deras bidrag kommer att användas och får återkoppling om resultaten. Särskilda insatser bör göras för att inkludera barn från missgynnade, marginaliserade och utsatta grupper. Alla aktiviteter där barn deltar bör åtföljas av lämpliga skyddsåtgärder.

- **Stärka klagomålsmekanismerna och konsumenträttigheterna för barn och ungdomar.**

Rapporter och klagomål från barn och ungdomar bör prioriteras i leverantörers förfaranden för innehållsmoderering av sociala medier och andra digitala tjänster. Leverantörernas skyldigheter enligt gällande regelverk måste stärkas för att säkerställa tillräcklig finansiering av hjälplinjer och klagomålssystem. Dessa

⁴ FAIR-principerna för hantering och förvaltning av vetenskapliga data introducerades 2016 i en publikation i tidskriften *Scientific Data*. Syftet med principerna är att förbättra den infrastruktur som stöder återanvändning av akademiska data genom att förbättra maskiners och individers förmåga att hitta och använda data. Se Wilkinson, M.D., et al. (2016), [The FAIR Guiding Principles for scientific data management and stewardship](#), *Scientific Data* nr 3.

mekanismer måste vara åldersanpassade, användarvänliga, tillgängliga, integritetsbevarande och effektiva samt värna den personliga integriteten.

- **Integrera åtgärder för digital utbildning och digital kompetens för minderåriga, föräldrar och vårdnadshavare, lärare och utbildare.**

Digital kompetens bör integreras på alla utbildningsnivåer som en viktig grundläggande färdighet för minderåriga, föräldrar och lärare. Digitalt välbefinnande bör integreras i denna utbildning för alla.

Utbildning bör rusta barn och ungdomar att kritiskt utvärdera information och källor på nätet och att känna igen manipulationstekniker, inbegripet desinformation, deepfakes och riktad reklam. Utbildningen bör också ge minderåriga, föräldrar och lärare förståelse för hur digitalt innehåll skapas och delas och hur algoritmer formar vad användarna ser och upplever på sociala medier+.

Strukturerad utbildning i säkerhet på nätet bör ge praktiska färdigheter när det gäller att skydda personuppgifter, hantera sekretessinställningar, upprätthålla säkra digitala identiteter och identifiera risker på sociala medier, framför allt i meddelande- och spelmiljöer. Dessa färdigheter bör utvecklas gradvis, med utgångspunkt i grundläggande säkerhetsvanor och därefter genom ökad kunskap om digitala fotavtryck, samtycke och plattformsrisker. En hälsosam skärmanvändning bör främjas genom vägledning om balans, uppmärksamhet och förmågan att känna igen överdrivna eller skadliga användningsmönster.

- **Skapa fler möjligheter och lämplig infrastruktur för att stödja aktiviteter utanför nätet.**

Medlemsstaterna och de lokala myndigheterna bör upprätthålla och utöka tillgången till idrott, konst, ungdomsklubbar, bibliotek och gemenskapsutrymmen till överkomliga priser för att uppmuntra ett hälsosamt engagemang utanför nätet och skapa attraktiva alternativ till överdriven skärmanvändning bland minderåriga. Detta bör inbegripa investeringar i säkra, inkluderande och åldersanpassade miljöer där minderåriga kan mötas, utvecklas och umgås.

- **Främja gemensamt utarbetande av riktlinjer för föräldrar.**

Tillsammans med föräldraföreningar bör EU och medlemsstaterna främja utarbetandet av riktlinjer för föräldrar. Riktlinjerna skulle kunna ge tydliga och lättillgängliga råd för att hjälpa föräldrar och vårdnadshavare att stödja minderårigas säkra, ansvarsfulla och positiva engagemang i sociala medier+. Riktlinjerna bör ge praktiska råd på viktiga områden, däribland säkerhet och

integritet på nätet, digitalt välbefinnande, etisk och ansvarsfull användning samt tillgång till stödtjänster.

- **Säkerställa tillräcklig offentlig finansiering och gemensamma standarder för det civila samhällets organisationer och stödsamtal mellan unga.**

EU och medlemsstaterna bör se till att Safer Internet-centrumen och jämförbara organisationer i det civila samhället fortsätter att få tillräckliga ekonomiska resurser, och att deras arbete bygger på gemensamma standarder som utarbetats av experter. Detta är mycket viktigt för att upprätthålla och vidareutveckla deras verksamhet, inbegripet informationsinsatser, utbildning och stödtjänster. Offentlig finansiering är avgörande för att garantera deras oberoende och långsiktiga stabilitet.

Finansieringen bör också stödja vidareutvecklingen av kamratrådgivning, hjälplinjer, telefonjourer, utbildningsresurser, informationskampanjer och kapacitetsuppbyggande verksamhet. Ytterligare investeringar bör inriktas på att öka dessa verksamheters synlighet, tillgänglighet och räckvidd, även bland utsatta minderåriga, och på att stödja initiativ som främjar säkrare sociala medier+.

- **Tillhandahålla långsiktig finansiering för storskaliga långtidsstudier i Europa, samt ett fortsatt stöd till randomiserade kontrollerade studier.**

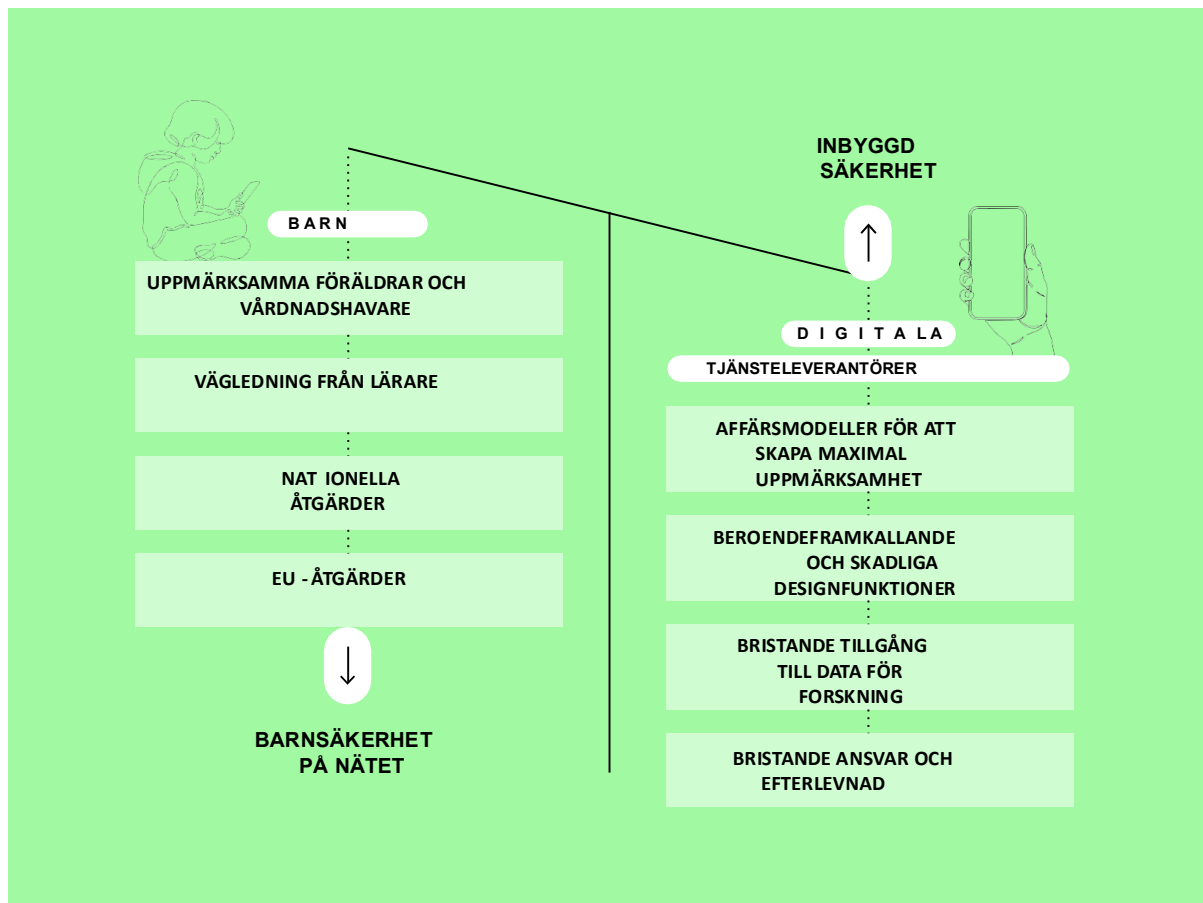
Exempel som den nordamerikanska studien *Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD-studien)*⁵ skulle kunna inspirera europeisk storskalig långtidsforskning om barnsäkerhet på nätet. Tillgången till storskaliga europeiska långtidsstudier – som sträcker sig över en tioårsperiod eller längre – är avgörande för att stödja en utvecklingsbaserad och neurobiologisk strategi för barnsäkerhet på nätet. Detta skulle bidra till att fylla de kunskapsluckor som finns i Europa, där dagens forskning främst visar statistiska samband. På så sätt kan vi bättre förstå hur sociala medier och andra digitala tjänster faktiskt påverkar minderårigas utveckling, hälsa och exponering för skador på nätet.

Slumpmässigt utvalda kontrollstudier är också viktiga för att ge bättre underlag till politiken. Forskningsfinansieringen bör uttryckligen stödja utvecklingspsykologiska och utvecklingspsykopatologiska ansatser för att undersöka hur sociala och

⁵ ABCD-studien är den största långsiktiga studien av hjärnans utveckling och barns hälsa i USA. Studien följer beteendeutvecklingen hos mer än 11 000 barn i åldern 9–10 år genom tonåren in i ung vuxen ålder. De uppgifter som samlas in kommer att göra det möjligt att skapa grundläggande standarder för ungdomars hjärnutveckling och undersöka hur kön, genus, sömn, fysisk aktivitet och skärmtid påverkar ungdomars utveckling. Resultaten kommer också att bidra till förståelsen av utvecklingen av psykiska hälsoproblem under tonåren och deras samband med narkotikamissbruk.

individuella faktorer påverkar minderårigas sårbarhet på nätet under barndomen och tonåren.

Figur 2: Balansera ekosystemet: inbyggd säkerhet i sociala medier+



Säkerhet på nätet

TIPS FÖR BARN OCH TONÅRINGAR



Var medveten om dina rättigheter – kom ihåg att du har rätt att vara trygg och behandlas med respekt på nätet.



Var snäll mot andra på nätet – sociala medier och spel bör vara en positiv upplevelse för alla. Behandla andra med den respekt som du vill att andra ska visa dig.



Tänk efter innan du lägger upp – foton, videor och kommentarer kan finnas kvar på nätet för alltid. Dela bara vad du skulle vara bekväm med att andra kan se om flera år.



Skydda dina personuppgifter – dela inte privat information som fullständigt namn, adress, skola, telefonnummer, lösenord eller plats på nätet.



Kom ihåg att AI är ett verktyg, inte en verklig person – AI kan göra misstag och skapa falsk information, falska bilder, videor, röster och budskap.



Kontrollera innan du litar på eller delar – allt på nätet är inte sant. Ifrågasätt alltid information, särskilt oväntade berättelser, videor eller meddelanden, och kontrollera tillförlitliga källor innan du delar.



Upptäck fara – stanna upp och fundera över konstiga förfrågningar från "vänner", erbjudanden som är "för bra för att vara sanna" eller meddelanden som försöker pressa dig till ett beslut.



Ta inte emot foton eller chattförfrågningar från främlingar – om du är osäker på någons ålder eller identitet, be en vuxen att kontrollera vem det är (eller berätta för personen att "min pappa/mamma står bredvid mig" och se vad de svarar).



Använd integritets- och säkerhetsinställningar – håll dina konton privata, använd starka lösenord och aktivera extra säkerhetsfunktioner när så är möjligt.



Dela inte privata bilder – dela aldrig intima foton eller videor, även om någon sätter press på dig (särskilt om du är under 18 år). När de väl har delats har du inte längre kontroll över dem.



Blockera, rapportera och spara bevis – om någon på nätet mobbar, lurar, hotar eller får dig att känna dig obekväm, rapportera och blockera dem och spara skärmdumpar eller meddelanden.



Berätta för en vuxen du litar på om något känns fel – du är inte larvig och du kommer inte att straffas för att du ber om hjälp.



Hjälp till att göra internet säkrare – lär dig hur appar, spel, webbplatser, algoritmer och AI fungerar och hjälp andra att också vara trygga.



Gör din röst hörd – engagera dig och forma den digitala världens framtid.



Säkerhet på nätet

TIPS FÖR FÖRÄLDRAR OCH VÅRDNADSHAVARE



Hjälp ditt barn att skapa sunda skärmvanor – begränsa skärmtiden, från ingen skärmanvändning alls för barn mellan 0 och 2 år till åldersanpassade tidsgränser för barn mellan 10 och 12 år, under din övervakning. För ungdomar mellan 13 och 18 år bör begränsningar av skärmtiden fortfarande diskuteras, så att de har tillräckligt med tid för att studera och träffa vänner personligen.



Kontrollera att appar och spel är åldersanpassade för ditt barn.



För yngre barn (upp till 12 år) bör **konsoler och enheter endast användas i närvaro av en vuxen**.



Ingen skärmanvändning i badrum, sovrum eller vid måltider.



Var uppmärksam på tonen i deras samtal på nätet och när de spelar på nätet. Håll utkik efter varningsflaggor.



Tillbringa tid tillsammans på nätet – be ditt barn titta på sitt favoritinnehåll med dig.



Kritisera inte "deras grejer" – hjälp ditt barn att utveckla sitt eget omdöme (du kommer också att få en bild av vad deras algoritm föreslår).



Uppmuntra ditt barn att prata med dig om de oroar sig för något på nätet– tala om för dem om att du kommer att hjälpa till, inte skylla på dem, straffa dem eller ta ifrån dem enheten.



Fortsätt att prata om säkerhet på nätet när ditt barn blir äldre, från 16 till 18 år och uppåt.



Undvik att dela för mycket (s.k. sharenting) – tänk efter innan du delar foton eller videor av dina barn eller tonåringar på nätet. Främlingar och AI kan använda denna information på många sätt.



Föregå med gott exempel – var inte klistrad vid skärmen när dina barn är i närheten. Var närvarande med dem och missa inte viktiga stunder och samtal med ditt barn..



Förteckning över alla rekommendationer från medordförandena per kapitel

Kapitel 1: En utvecklingsbaserad strategi för barnsäkerhet på nätet

1. Utforma och införa åldersanpassade åtgärder för skydd av barn på nätet
2. Säkerställ säkra miljöer på nätet för minderåriga
3. Stärk minderåriga och deras stödnätverk
4. (0–2 år) – Öka vårdnadshavarnas medvetenhet om hur viktig direkt mänsklig interaktion är för utvecklingen, med början i tidig barndom
5. (0–2 år) – Undvik användning av sociala medier och andra digitala tjänster och säkerställ minimal skärmexponering, särskilt för barn under 3 år
6. (0–2 år) – Begränsa spridningen av uppgifter om barn genom profiler på sociala medier
7. (3–12 år) – Säkerställ strukturerad, övervakad användning för barn på nätet
8. (3–12 år) – Erbjud barn och deras stödnätverk högkvalitativ digital utbildning och utbildning om välbefinnande
9. (13–18 år) – Säkerställ ökande självständig användning för ungdomar på nätet

Kapitel 2: Belägg för risker som minderåriga utsätts för på nätet

10. Ta fram evidens inom områden som inte är tillräckligt studerade för att stärka evidensbaserat beslutsfattande
11. Sociala medier och andra digitala tjänster bör aktivt involvera oberoende akademisk expertis i utformningen av strategier och verktyg för riskreducering
12. Tillhandahåll långsiktig finansiering för storskalig långtidsforskning i Europa och fortsätta att stödja randomiserade kontrollstudier
13. Investera i säker, delad europeisk forskningsinfrastruktur för att möjliggöra säker tillgång till minderårigas uppgifter
14. Stärk efterlevnaden av reglerna om forskares tillgång till och granskning av data

Kapitel 3: Skydd av minderåriga i en snabbt föränderlig miljö på sociala medier+

15. Föreslå en harmoniserad EU-omfattande begränsning av tillgången till sociala medier och andra digitala tjänster för minderåriga under 13 år

16. Inför effektiva ålderssäkringssystem för att kontrollera ålder och stötta inbyggd säkerhet och åldersanpassade strategier för att skydda och stärka minderåriga på nätet
17. Utvidga och harmonisera reglerna om viktiga säkerhetsfunktioner i utformningen av sociala medier och andra digitala tjänster
18. Flytta bevisbördan till leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster för att visa att deras produkter och tjänster är säkra för minderåriga
19. Stärk tillsyns- och utvärderingskapaciteten
20. Snabbt anta åtgärder för att säkerställa att leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster har tydliga skyldigheter att förebygga, upptäcka, rapportera och blockera sexuella övergrepp mot barn på nätet, även i privata meddelanden
21. Medlemsstaterna kan införa ytterligare förebyggande begränsningar av tillgången till sociala medier och andra digitala tjänster från 13 år
22. Stärk konsumentskyddspolitikerna för att skydda minderåriga på nätet
23. Kontinuerligt övervaka och utvärdera effekterna av de åtgärder som genomförs
24. Vid behandling av barns uppgifter enligt den allmänna dataskyddsförordningen bör sociala medier och andra digitala tjänster säkerställa att barnets bästa kommer i främsta rummet
25. Säkerställ ett effektivt genomförande av produktansvarsdirektivet

Kapitel 4: Ge barn och unga möjlighet att navigera tryggt i den digitala världen

26. Utöka säkra möjligheter för minderåriga att aktivt delta i utformningen av miljön på sociala medier+
27. Stärk klagomålsmekanismerna och konsumenträttigheterna för barn och ungdomar
28. Finansiera och främja inrättandet och användningen av EU-värdebaserade sociala medier och andra digitala tjänster där minderåriga på ett säkert sätt kan interagera med varandra
29. Integrera åtgärder för digital utbildning och digital kompetens för minderåriga, föräldrar och vårdnadshavare, lärare och utbildare
30. Skapa fler möjligheter och lämplig infrastruktur för att stödja aktiviteter utanför nätet
31. Främja gemensamt utarbetande av riktlinjer för föräldrar
32. Säkerställ att föräldrar och vårdnadshavare får kontinuerligt stöd av den senaste tekniken och uppdaterade kontroll- och övervakningsverktyg
33. Säkerställ tillräcklig offentlig finansiering och gemensamma standarder för det civila samhällets organisationer och inbördes rådgivning

34. Gör det möjligt för hälso- och sjukvårdssystemet att diagnostisera och behandla beroende och andra psykiska hälsoproblem i samband med användning av sociala medier och andra digitala tjänster
35. Stötta lärarnas utbildning för att inkludera digital kompetens och mediekompetens och involvera föräldrar
36. Främja AI-kompetens som en integrerad del av digital utbildning
37. Skolorna bör erbjuda strukturerade möjligheter att förbättra den psykiska hälsan och det digitala välbefinnandet
38. Utbildningsinsatser bör särskilt uppmärksamma utsatta grupper
39. Investera i säker, förebyggande, robust och tillförlitlig digital utbildningsinfrastruktur

Slutnoter – förord

- ⁱ Europeiska kommissionen (2026), [*Digital decade – Eurobarometer report – February – March 2026*](#).
- ⁱⁱ Det danska ordförandeskapet, Europeiska unionens råd (2026). [The Jutland Declaration: Shaping a Safe Online World for Minors](#).
- ⁱⁱⁱ Europaparlamentet (2025), [Skydd av minderåriga på nätet – Europaparlamentets resolution av den 26 november 2025 om skydd av minderåriga på nätet \(2025/2060\(INI\)\)](#).
- ^{iv} Europeiska rådet (2026), [Europeiska rådets slutsatser](#) av den 19 mars 2026.
- ^v G7 (2026), [Leaders' call on a safer digital space for minors](#).
- ^{vi} Children's Hospital of Philadelphia (2026), [Age Limits Alone Won't Fix Smartphone Risks, Suggests Children's Hospital of Philadelphia Study](#). Hämtad den 12 juli 2026.