

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



Detta dokument utgör inte ett officiellt ställningstagande från Europeiska kommissionens sida.

Luxemburg: Europeiska unionens publikationsbyrå, 2026

© Europeiska unionen, 2026



Kommissionens regler för vidareutnyttjande förklaras i kommissionens beslut 2011/833/EU av den 12 december 2011 om vidareutnyttjande av kommissionens handlingar (EUT L 330, 14.12.2011, s. 39, ELI: <http://data.europa.eu/eli/dec/2011/833/oj>). Om inte annat anges får detta dokument vidareutnyttjas enligt villkoren i licensen Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). Detta innebär att vidareutnyttjande är tillåtet förutsatt att källa anges på lämpligt sätt liksom eventuella förändringar.

Tillstånd för användning eller återgivning av delar som inte ägs av Europeiska unionen kan behöva sökas direkt från respektive upphovsrättsinnehavare.

Innehåll

FÖRORD

→ 04

FÖRORD

Växa upp tryggt bland sociala medier+

→ 07

KAPITEL 01

En utvecklingsbaserad strategi för barnsäkerhet på nätet

→ 28

KAPITEL 02

Belägg för risker som minderåriga utsätts för på nätet

→ 52

KAPITEL 03

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

→ 76

KAPITEL 04

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

→ 115

TACKORD

→ 138

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.

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.

"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

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. Ansvaret 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.

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 skola-aga 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.

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.

"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

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



Öka den politiska drivkraften för att stärka barns säkerhet på nätet

De senaste månaderna har visat att barns säkerhet 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 nätet ^a.

Europeiska ledare har också börjat ta itu med frågan. Jyllandsförklaringen ^b från september 2025 och Europaparlamentets resolution med krav på en EU-omfattande digital minimiålder ^c, ordförande Ursula von

a. Europeiska kommissionen (2026), *Digital decade: Eurobarometer report: February–March 2026*.

b. Det danska ordförandeskapet, Europeiska unionens råd (2026). "The Jutland Declaration: Shaping a Safe Online World for Minors".

c. Europaparlamentet (2025), *Skydd av minderåriga på nätet – Europaparlamentets resolution av den 26 november 2025 om skydd av minderåriga på nätet (2025/2060(INI))*.

der Leyens inrättande av den särskilda panelen för barnsäkerhet på nätet och Europeiska rådets senaste slutsatser ^d 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 ^e.

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 spärlista 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.

^d. Europeiska rådet (2026), [Europeiska rådets slutsatser av den 19 mars 2026](#).

^e. G7 (2026), [Leaders' call on a safer digital space for minors](#).

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 innebär 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 plattformsreglering, 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 mediers 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, radikaliserings 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, samhälls-engagemang 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"^f 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 socio-emotionella 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^g. 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

^f. Teknikbaserade avbrott i samspelet mellan föräldrar och barn.

^g. 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.

steg som 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 belägg 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 tillsyn^h 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.

^h. 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.

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 ramarⁱ, 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.

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



Jörg M. Fegert

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



Maria Melchior

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

i. 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.

SEX VÄGLEDANDE PRINCIPER För att skydda och stärka minderåriga på nätet

BARN SÄKERHET 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

BARN S 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

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).

TRE-TOLV ÅR

Övervakad användning av åldersanpassade sociala medier+ och digitala enheter

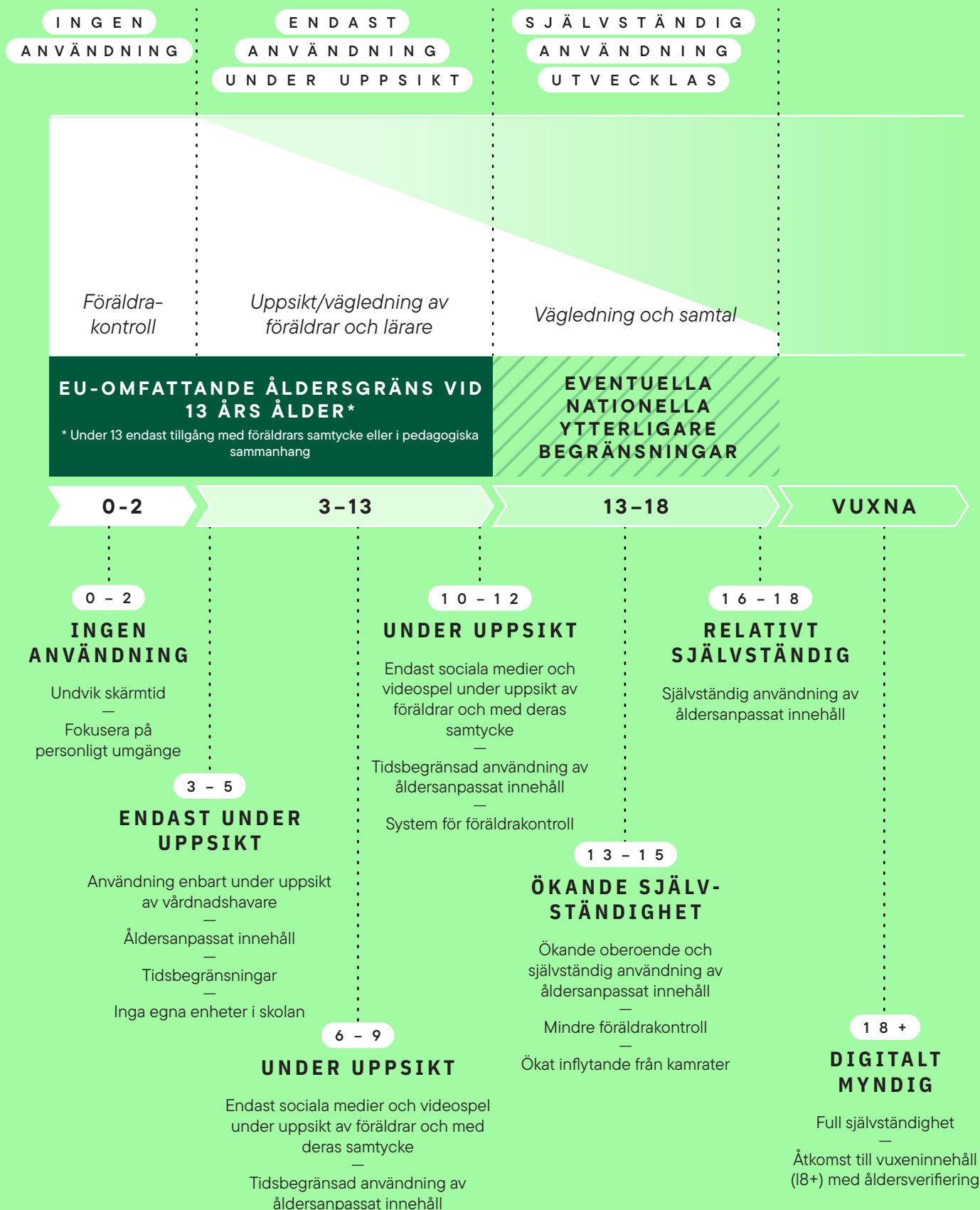
Barn bör inte använda internetanslutna enheter utan vuxens tillsyn. Skolorna bör skapa förutsättningar för en övervakad och begränsad skärmanvändning i undervisningen. Detta ska syfta till att stärka elevernas digitala kompetens, känslomässiga motståndskraft och kritiska tänkande kring risker. Föräldrar 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.

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 kamrattstöd 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 online-

plattformar. 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-principerna^j 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 mekanismer måste vara åldersanpassade, användarvänliga, tillgängliga, integritetsbevarande och effektiva samt värna den personliga integriteten.

j. 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.

// 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.

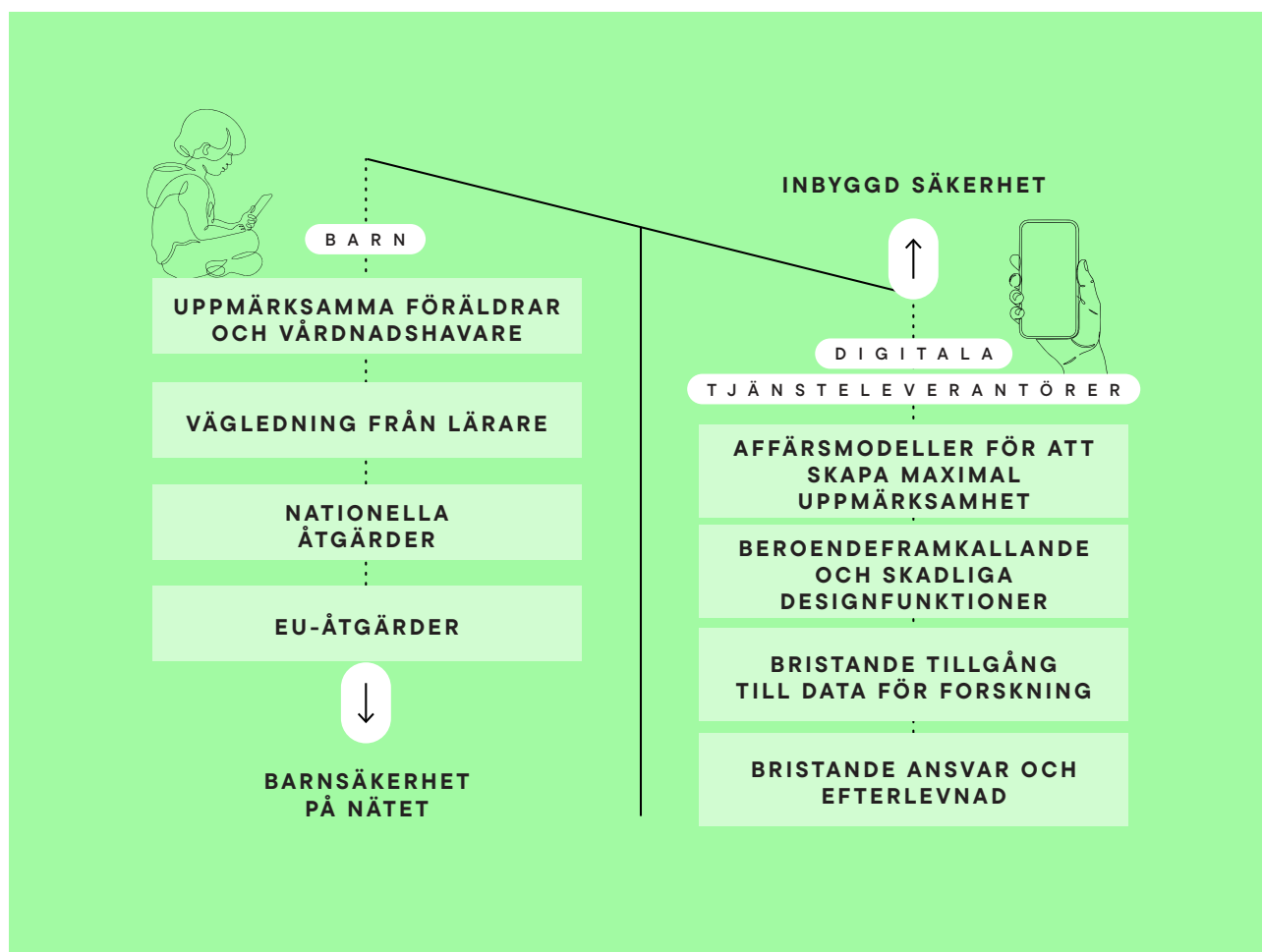
Finansieringen bör också stödja vidareutvecklingen av kamratrådgivning, hjälplinjer, telefonjourer, utbildningsresurser, informationskampanjer och kapacitetsuppbyggande verksamhet. Ytterligare investeringar bör inriktas på att öka dessa verksamheters synlighet, tillgänglighet och räckvidd, även bland 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)*^k 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 individuella faktorer påverkar minderårigas sårbarhet på nätet under barndomen och tonåren.

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



k. 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.

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 –

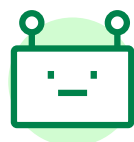
sociala medier och spel bör vara en positiv upplevelse för alla. Behandla andra med den respekt som du vill att andra ska visa dig.



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.

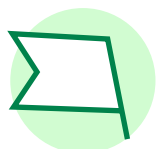


Kom ihåg att AI är ett verktyg, inte en verklig person – AI kan göra misstag och skapa falsk information, falska bilder, videor, röster och budskap.



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.

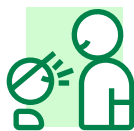


Dela inte privata bilder –

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 obehagligt, 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 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

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

KAPITEL 2

Belägg för risker som minderåriga utsätts för på nätet

- // Ta fram evidens inom områden som inte är tillräckligt studerade för att stärka evidensbaserat beslutsfattande
- // Sociala medier och andra digitala tjänster bör aktivt involvera oberoende akademisk expertis i utformningen av strategier och verktyg för riskreducering
- // Tillhandahåll långsiktig finansiering för storskalig långtidsforskning i Europa och fortsätta att stödja randomiserade kontrollstudier
- // Investera i säker, delad europeisk forskningsinfrastruktur för att möjliggöra säker tillgång till minderårigas uppgifter
- // 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+

- // Föreslå en harmoniserad EU-omfattande begränsning av tillgången till sociala medier och andra digitala tjänster för minderåriga under 13 år
- // Inför effektiva ålderssäkringssystem för att kontrollera ålder och stötta inbyggd säkerhet och åldersanpassade strategier för att skydda och stärka minderåriga på nätet

- // Utvidga och harmonisera reglerna om viktiga säkerhetsfunktioner i utformningen av sociala medier och andra digitala tjänster
- // Flytta bevisbördan till leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster för att visa att deras produkter och tjänster är säkra för minderåriga
- // Stärk tillsyns- och utvärderingskapaciteten
- // 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
- // Medlemsstaterna kan införa ytterligare förebyggande begränsningar av tillgången till sociala medier och andra digitala tjänster från 13 år
- // Stärk konsumentskyddspolitiken för att skydda minderåriga på nätet
- // Kontinuerligt övervaka och utvärdera effekterna av de åtgärder som genomförs
- // Vid behandling av barns uppgifter enligt den allmänna dataskyddsförordningen bör sociala medier och andra digitala tjänster säkerställa att barnets bästa kommer i främsta rummet
- // Säkerställ ett effektivt genomförande av produktansvarsdirektivet
- // 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
- // Integrera åtgärder för digital utbildning och digital kompetens för minderåriga, föräldrar och vårdnadshavare, lärare och utbildare
- // Skapa fler möjligheter och lämplig infrastruktur för att stödja aktiviteter utanför nätet
- // Främja gemensamt utarbetande av riktlinjer för föräldrar
- // Säkerställ att föräldrar och vårdnadshavare får kontinuerligt stöd av den senaste tekniken och uppdaterade kontroll- och övervakningsverktyg
- // Säkerställ tillräcklig offentlig finansiering och gemensamma standarder för det civila samhällets organisationer och inbördes rådgivning
- // 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
- // Stötta lärarnas utbildning för att inkludera digital kompetens och mediekompetens och involvera föräldrar
- // Främja AI-kompetens som en integrerad del av digital utbildning
- // Skolorna bör erbjuda strukturerade möjligheter att förbättra den psykiska hälsan och det digitala välbefinnandet
- // Utbildningsinsatser bör särskilt uppmärksamma utsatta grupper
- // Investera i säker, förebyggande, robust och tillförlitlig digital utbildningsinfrastruktur

KAPITEL 4

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

- // Utöka säkra möjligheter för minderåriga att aktivt delta i utformningen av miljön på sociala medier+
- // Stärk klagomålsmekanismerna och konsumenträttigheterna för barn och ungdomar

01

En utvecklingsbaserad strategi för barnsäkerhet på nätet

Barndom som en distinkt, skyddad livsfas

Erkännandet av barndom som en distinkt livsfas är relativt nytt. Under större delen av historien har barn inte betraktats som fundamentalt annorlunda än vuxna.

Under den förmoderna tiden och den tidiga industrialiseringen var denna uppfattning nära knuten till materiella villkor, särskilt den ekonomiska nödvändigheten av barnarbete. Att barn betraktades som små vuxna⁰¹ dölde deras distinkta behov och sårbarheter vilket hindrade framväxten av ramar för skydd av barn.

I och med framkomsten av moderna vetenskapliga discipliner, till exempel utvecklingspediatrik och psykologi, inträffade ett paradigmskifte. Bevisen visade att barns kognitiva, känslomässiga och sociala utveckling följer tydliga banor. Dessa framsteg bidrog till att omdefiniera barndomen som en distinkt och sårbar livsfas⁰².

Denna idé förstärktes av insikter från barn- och ungdomspsykiatri som belyste de långsiktiga konsekvenserna av motgångar som upplevts tidigt i livet. Uppfattningen om barndomen och tonåren som distinkta livsfaser som kräver skydd och stöd⁰³ fick gradvis fäste.

Barns utveckling stegvis

Under 1900-talet lade denna ökande medvetenhet grunden för moderna ramar för skydd av barn och ungdomar. Inledningsvis fokuserade dessa ramar på att skydda barn i den fysiska världen.

FN:s konvention om barnets rättigheter är ett viktigt exempel. Enligt konventionen behandlas barn under 18 år^a som en homogen grupp.

Trots den snabba utvecklingen av digital teknik och digitala tjänster, till exempel sociala medier och andra digitala tjänster, och hur de har förändrat barns liv, förlitar sig många strategier för skydd av barn fortfarande – eller explicit – på idén om barn som en homogen grupp.

a. I konventionen avses med barn varje människa under 18 års ålder om inte barnet blir myndigt tidigare enligt den lag som gäller för barnet. Se Förenta nationerna (1989). [FN:s konvention om barnets rättigheter](#). Del 1, artikel 1.

Detta antagande är missvisande. Utvecklingsvetenskapen visar att barns utveckling utvecklas i kvalitativt olika faser som var och en kännetecknas av unika kognitiva, emotionella och sociala förmågor. Dessa förmågor formar hur barn uppfattar, samarbetar med och kommunicerar i sina miljöer, inklusive på nätet.

Behovet av åldersanpassat skydd

Barns exponering för sociala medier+ börjar tidigt i livet och ökar under barndomen stadigt i intensitet, komplexitet och personanpassning⁰⁴. En studie visar att barn under två år använder skärmar i genomsnitt 49 minuter om dagen. Vid 8, har detta mer än tredubblats till ungefär tre timmar per dag⁰⁵. Bevisen visar att digital teknik har en genomgripande och strukturerande effekt på barns utveckling och utgör en del av den komplexa miljö där barn och ungdomar lär sig, formar en självkänsla och relaterar till andra.

Kort uttryckt påverkar barns utveckling hur de interagerar på nätet, och deras interaktioner på nätet påverkar i sin tur deras utveckling. Den digitala världen kan därför inte betraktas som extern utan snarare som en viktig del av barnens utveckling, särskilt i senare skeden⁰⁶. Denna tvåvägsinteraktion understryker behovet av åldersanpassade åtgärder för att skydda och ge barn möjlighet att navigera tryggt och med tillförsikt på nätet.

**"Utvecklingsmässigt
lämpligt skydd
erkänner att barns
kognitiva kontroll,
känslomässiga
reglering och
riskmedvetenhet
fortfarande håller på
att mogna."**

— EVA MÖHLER, PROFESSOR OCH DOKTOR
ORDFÖRANDE OCH SJUKVÅRDSCHEF FÖR
BARN- OCH UNGDOMSPSYKIATRIN VID
SAARLANDS UNIVERSITETSSJUKHUS

Huvudutmaningar för åldersanpassat skydd

TENDENSEN ATT BEHANDLA BARN SOM EN ENDA GRUPP

Befintliga strategier för barnsakerhet på nätet förlitar sig ofta på idén om barn som en enda grupp med enhetliga behov. Denna idé måste uppdateras. I dag är det underförstått att barns utveckling sker stegvis, vilket formar användningen av nätet bland barn (från 0 till 12 år) och ungdomar (från 13 till 18 år) och deras sårbarheter för olika risker.

Sociala faktorer, kön och sexualitet, socioekonomisk bakgrund, ras och etniskt ursprung, religion, migrationsbakgrund och särskilda utbildningsbehov har också en viktig inverkan på barns och ungdomars interaktion och sårbarheter på nätet⁰⁷.

DEN BRISTANDE ÖVERENSSTÄMMELSEN MELLAN MINDERÅRIGAS

FÖRMÅGOR OCH SOCIALA MEDIER+

Digitala tjänster, inklusive sociala medier, ger ett snabbt och konstant flöde av information med hjälp av mycket optimerade arkitekturer för användarengagemang, inklusive algoritmiska rekommendations-

system och ändlös skrollning. Dessa funktioner är särskilt utformade för att maximera användarens uppmärksamhet⁰⁸.

Barns och ungdomars förmågor utvecklas dock gradvis och förblir ofullständiga en bra bit in i tonåren⁰⁹. Till följd av detta utsätts minderåriga i allt högre grad för sociala medier+ och innehåll som de inte är rustade att använda och som kan orsaka allvarlig skada.

MINDERÅRIGAS FRAMVÄXANDE SJÄLVSTÄNDIGHET

SOM ANVÄNDARE PÅ NÄTET

Som nämnts ovan och som undersöks mer ingående i följande avsnitt avgör barns och ungdomars framväxande förmågor under hela deras utveckling (delvis) hur väl rustade de är att navigera tryggt och med tillförsikt på nätet i olika åldrar.

När barn blir äldre övergår de från att vara helt beroende av föräldrar och vårdnadshavare till att bli mer och mer självständiga och till slut helt självständiga vuxna. Utformningen av sociala medier och andra digitala tjänster har ett allt större inflytande på minderårigas utveckling. När barn växer upp och blir mer oberoende blir det svårare för deras stödnätverk (föräldrar och vårdnadshavare, lärare och utbildare) att skydda, övervaka och vägleda minderåriga på nätet.

REKOMMENDATIONER

Utforma och införa åldersanpassade åtgärder för skydd av barn på nätet

Barns och ungdomars stegvisa utveckling kräver utformning och införande av skyddsåtgärder som lämpar sig för deras framväxande förmågor och som tar itu med de risker de utsätts för i olika åldrar. Dessa åtgärder bör ta hänsyn till minderårigas personliga och sociala omständigheter om detta är möjligt.

Säkerställ säkra miljöer på nätet för minderåriga

Leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster har det primära ansvaret för att säkerställa att deras tjänster är säkra för alla barn och ungdomar. Detta innefattar att använda säkra designfunktioner. Leverantörerna måste ta det primära ansvaret för att säkerställa att deras tjänster är säkra för minderåriga att få tillgång till och använda.

Stärk minderåriga och deras stödnätverk

För att vara effektiva måste åtgärder som är utformade för att skydda och stärka barn och ungdomar på nätet ta hänsyn till deras föränderliga behov och framväxande förmågor. Åtgärder måste också skräddarsys för att stödja föräldrars och vårdnadshavares, lärares och utbildares föränderliga roll (stödkretsar) för att skydda minderåriga och för att övervaka och vägleda deras användning av sociala medier och andra digitala tjänster när de växer upp.

Åldersspecifika utmaningar

I föregående avsnitt undersöktes tre huvudsakliga utmaningar och åtföljande rekommendationer för att styra utformningen och införandet av en utvecklingsbaserad strategi för barnsakerhet på nätet.

På grundval av detta undersöker följande avsnitt de olika egenskaper och sårbarheter som definierar minderårigas utveckling under tre primära utvecklingsstadier: 0–2 år (tidig barndom) 3–12 år (barndom) 13–18 år (tonåren)

Dessa primära steg omfattar både minderårigas framväxande förmågor och den föränderliga rollen hos deras stödkretsar när det gäller att skydda och stärka barn och ungdomar på nätet:

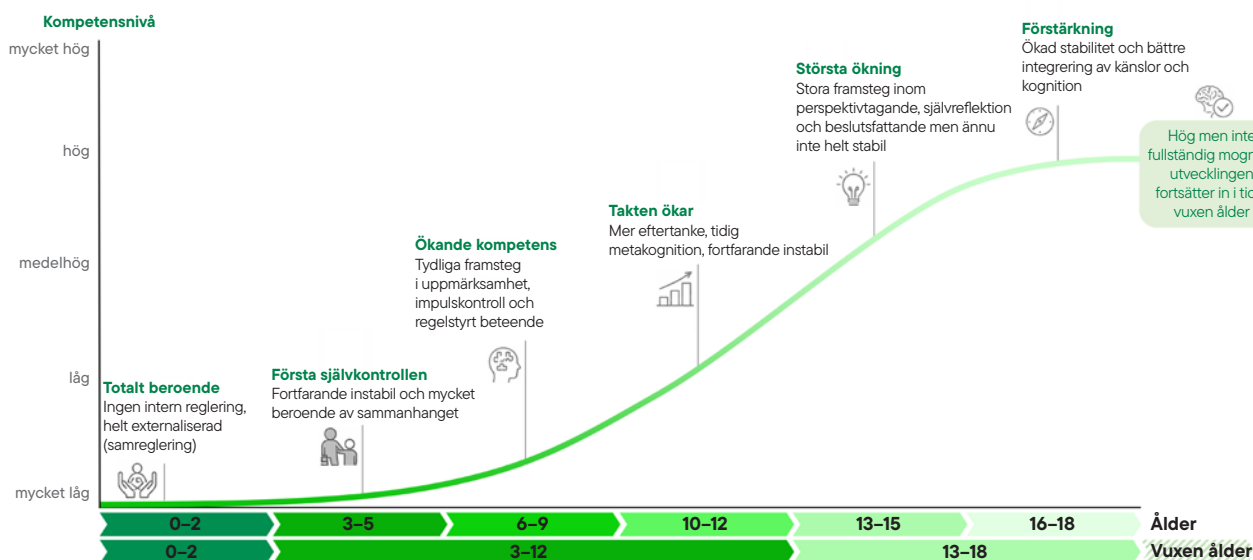
// **0–2 år:** tidig barndom som ett särskilt skyddat utvecklingssteg.

// **3–12 år:** barndom som ett övervakat utvecklingssteg.

// **13–18 år:** tonåren som ett steg i en framväxande självständighet.

Figur 1 – Den stegvisa utvecklingen av kärnkompetenser

Självreglering, bedömning och kritiskt tänkande



I denna rapport undersöks riskerna för minderåriga på nätet och rekommendationer läggs fram för att hantera dessa risker i enlighet med dessa tre primära utvecklingssteg, som för denna analys definieras som tidig barndom, barndom och tonår.

I detta första kapitel beskrivs den första av de sex vägledande principer som författarna föreslår för att styra åtgärder som utformats för att skydda och stärka barn och ungdomar i den digitala världen: Behovet av en utvecklingsbaserad strategi för barnsakerhet på nätet.

"Alla under 18 år har särskilda rättigheter till skydd och åtnjutande av åldersanpassade erfarenheter."

— MIE OEHLENSCHLAGER
OBEROENDE FORSKARE INOM ARTIFICIELL
INTELLIGENS, ETIK OCH OFFENTLIG
POLITIK

För att säkerställa en omfattande undersökning av egenskaperna och den unika sårbarheten för minderåriga i olika utvecklingsstadier delas de primära utvecklingsstadierna upp i sekundära stadier (0–2 år, 3–5 år, 6–9 år, 10–12 år, 13–15 år och 16–18 år), vilket beskrivs ingående i detta kapitel.

Vissa av de rekommendationer som läggs fram för varje primärt steg är inte uteslutande tillämpliga på det steg där de befinner sig, utan gäller enligt vad som anges.

0–2 år: Tidig barndom som ett särskilt skyddat utvecklingsstadium

Tidig barndom, särskilt från 0 till 2 år, utgör ett stadium av maximalt beroende och grundläggande betydelse för utvecklingen. Under denna period upprättas grundläggande byggstenar för känslomässig trygghet, social anknytning, språktillägnande och självreglering.

Grundläggande processer, till exempel anknytning, samreglering och utvecklingen av en åtskillnad mellan det egna jaget och barnets omgivning, uppstår genom upprepade interaktioner med lyhörda vårdnadshavare. Självreglering har ännu inte etablerats internt men utvecklas gradvis genom samreglering.

I detta avseende utgör tidig samreglering också en utvecklingsgrund för senare självständighet och självbestämmande. Den gradvisa internaliseringen av känslomässig reglering, kommunikation och social interaktion framkommer genom upprepade relationsupplevelser, snarare än isolerad exponering för digitala stimuli.

Utvecklingen i detta steg är i grunden relationell. Självreglering, emotionell stabilitet och tidiga kognitiva strukturer byggs upp externt innan de internaliseras.

ÅLDERSSPECIFIKA UTMANINGAR

Behovet av direkt, mänsklig interaktion

En central utmaning i detta skede är att se till att små barn får tillräcklig direkt mänsklig interaktion. Interaktioner av sämre kvalitet kan påverka anknytningsprocesser och försämra den tidiga språkutvecklingen och grundläggande kommunikationsförmågan, vilket direkt påverkar utvecklingen.

Att säkerställa tillgången till konsekvent och känslomässigt anpassad interaktion är en central förutsättning för säker utveckling i alltmer digitaliserade miljöer. Under detta skede är små barn nästan helt beroende av extern reglering.

Neurofysiologiska system som är involverade i stressreglering, vakenhetsreglering och sömn–vakenhetscykler är fortfarande omogna och har mycket hög känslighet för miljömässiga influenser. Detta skapar en ökad sårbarhet för överstimulering och störningar i sömn- och stressregleringen.

Inlärning i detta skede är mer interaktionsbaserad än innehållsbaserad. Små barn får mening genom inbyggda, ömsesidiga kontakter med föräldrar och vårdnadshavare, inte genom passiv exponering för skärmbaserade representationer.

Tidigt språktillägnade och kommunikationsutveckling är i grunden beroende av upprepad kontakt med föräldrar och vårdnadshavare. Ansvarigt muntligt engagemang, delad uppmärksamhet och emotionellt anpassad kommunikation utgör viktiga utvecklingsförhållanden i detta skede.

Risker med skärmexponering

Det finns belägg för att ökad skärmexponering i den här åldern leder till kortare sömntid, störning av stressmönster och lägre nivåer av interaktion mellan vårdnadshavare och barn samt språklig input¹⁰. Dessa sårbarheter kan differentieras mellan biologiska, psykologiska och utvecklingsmässiga dimensioner.

Biologiskt sett är små barn mycket mottagliga för överstimulering på grund av omogna självregleringssystem¹¹. Psykologiskt är utvecklingen beroende av konsekvent och lyhörd interaktion, vilket gör små barn känsliga för störningar i uppmärksamheten och kommunikationen. Utvecklingsmässigt har riskerna att göra med anknytningsmönster och framväxten av självreglering.

Under detta skede har högre skärmanvändning förknippats med socioemotionella svårigheter, beteendeproblem och förseningar i utvecklingen av självreglering¹². Dessa relationer är ofta dubbelriktade, eftersom små barn med självregleringssvårigheter också kan ägna sig åt en högre grad av skärmanvändning.

Digital exponering kontrolleras av vårdnadshavarna

Från 0 till 2 år kontrolleras exponeringen för sociala medier+ helt av vårdnadshavarna. Små barn kontrollerar i princip inte åtkomst, varaktighet eller innehåll. Användningen av sociala medier och andra digitala tjänster formas främst av föräldrar och vårdnadshavare, deras rutiner och situationsspecifika behov, till exempel att skapa lugn eller avledning¹³.

Under tidig barndom uppstår digitala risker i teorin mindre på grund av direkt interaktion med innehåll utan snarare på grund av hur sociala medier och andra digitala tjänster omstrukturerar omsorgsmiljöer. Ett centralt begrepp är *teknoferens*^b. I denna ålder kan även korta förändringar i vårdnadshavares uppmärksamhet minska lyhördhet, gemensam uppmärksamhet och verbalt engagemang¹⁴.

Vårdnadshavarens skärmanvändning med små barn har förknippats med mindre gynnsamma utvecklingsresultat. Detta beror inte i första hand på innehållet utan på omstruktureringen av interaktionsutrymme¹⁵. I detta avseende är den digitala risken i tidig barndom ofta relationell innan den är individuell.

Forskning om kommersiellt familjeinfluerande visar att små barn i allt högre grad kan komma att bli föremål för synlighet, monetarisering och datautvinning långt innan de själva kan förstå eller påverka dessa processer. Detta stärker behovet av starka yttre skyddsramar under den tidiga barndomen.

b. Teknoferens definieras som teknikbaserade avbrott i samspelet mellan föräldrar och barn. Se Zhang m.fl. (2025). [Parental Technoference and Child Problematic Media Use: Meta-Analysis](#).

Digitalisering av den tidiga barndomen

En framväxande och alltmer relevant dimension gäller digitaliseringen av den tidiga barndomen utöver traditionell skärmanvändning. Allt fler leksaker, inklusive dockor och interaktiva föremål, är försedda med digitala funktioner och artificiell intelligens (AI).

Denna utveckling av en miljö på sociala medier⁺ är särskilt relevant eftersom barn kan uppfatta AI-leksaker och röststyrda enheter inte bara som föremål utan som lyhörda kompisar. Under den tidiga barndomen är anknytning, samreglering, språkinläring och symbolisk lek beroende av tillhörande mänsklig interaktion.

Dessa system ger upphov till särskilda utvecklingsproblem. AI-leksaker och röststyrda enheter kan simulera lyhördhet utan att tillhandahålla den genuina ömsesidighet, känslomässiga attityd eller det ömsesidiga relationsansvar som kännetecknar mänskliga relationer.

AI-aktiverade leksaker integrerar också ofta mikrofoner, kameror, talbearbetning eller appbaserad anpassning. Detta medför risker för integritet och dataskydd i en ålder när barn inte har förmågan att förstå, samtycka till eller bestrida databehandling.

Ersättning av direkt mänsklig interaktion

Barns interaktion med den digitala världen ger upphov till farhågor om potentiell ersättning eller snedvridning av interaktiva inlärningsprocesser samt nya former av beroende och överstimulering. Dessa beroenden behandlas ännu inte tillräckligt i befintlig forskning eller befintliga regelverk.

Föräldrars och vårdnadshavares användning av sociala medier och andra digitala tjänster kan minska den tid som ägnas åt personlig interaktion med barn, fri lek, fysisk aktivitet och sömn – allt det som är nödvändigt för tidig utveckling¹⁶. I sina allvarligaste former kan bristen på interaktion med vårdnadshavare likställas med digital försummelse⁹.

Problemen till följd av att personlig interaktion mellan vårdnadshavare och barn trängs undan handlar inte endast om omedelbar överstimulering eller distraktion, utan har potentiellt långsiktiga effekter på utvecklingen av självständighet, fantasilek, kommunikation och framväxten av internt styrda sociala och emotionella förmågor.

En mycket restriktiv strategi för digital exponering

Trots dessa utmaningar är inte alla former av användning av sociala medier och andra digitala tjänster under den tidiga barndomen till sin natur skadliga. Under särskilda förhållanden – särskilt när föräldrar och vårdnadshavare ser till att innehållet är åldersanpassat (lågstimulering, långsam takt osv.) och aktivt kontrolleras av vårdnadshavaren – kan sociala medier⁺ stödja tidigt lärande.

Det finns belägg för att gemensamt samarbete med sociala medier och andra digitala tjänster (samarvändig) kan underlätta lärande, särskilt när det åtföljs av verbal interaktion och stöttning¹⁷. Dessa effekter förefaller dock begränsade och beroende av sammanhanget.

- c. Baserat på etablerade former av känslomässig försummelse och försummelse när det gäller tillsyn (Dubowitz m.fl., 1993, Hildyard & Wolfe, 2002) digital försummelse omfattar dessa begrepp i digitala miljöer. När föräldrar använder skärmar i stor utsträckning i närvaro av sina barn minskar interaktionen och föräldraansvaret minskar. Barns språkutveckling kan försämrast. Denna ersättning kan också ge upphov till känslor av avvisande och känslomässigt avstånd hos barn, vilket ökar deras risk för depression, ångest och aggression.

Att bevara den relationella interaktionen med små barn är inte bara relevant för att förebygga skada utan också för att möjliggöra en hälsosam socioemotionell, språklig och kognitiv utveckling. Trygg anknytning, lyhörd kommunikation och vårdnadshavarens modellering utgör centrala skyddsfaktorer i en allt mer digitaliserad barndom.

Sammantaget stöder dessa resultat en mycket restriktiv strategi för användning av sociala medier och andra digitala tjänster under den tidiga barndomen i överensstämmelse med vägledning från viktiga pediatrika hälsomyndigheter¹⁸. Även om sådana rekommendationer kanske inte följs allmänt ger de viktig normativ vägledning som är anpassad till utvecklingsbehoven i denna åldersgrupp.

Vårdnadshavarcentrerade interaktioner på nätet

Barnsäkerheten på nätet under den tidiga barndomen måste i grunden vara inriktad på vårdnadshavare. Eftersom små barn inte är autonoma användare ligger ansvaret för deras exponering för digitala miljöer främst hos föräldrar och vårdnadshavare.

Föräldrarnas förmåga att mediera barns digitala användning är ojämnt fördelad. Socioekonomisk status, föräldrarnas psykiska hälsa och föräldrarnas egen användning av sociala medier+ påverkar i hög grad barns exponeringsmönster [som diskuteras närmare i kapitel 2]. Högre föräldrastress och ökad skärmanvändning är förknippade med längre och mindre strukturerad användning av digitala tjänster hos mycket små barn¹⁹. Därför avråds starkt från skärmanvändning för denna åldersgrupp.

SLUTSATSER

Säkerhet på nätet under tidig barndom handlar inte i första hand om att reglera små barns beteende utan om att strukturera omsorgsmiljöer och interaktionella sammanhang. Skyddet är beroende av att man bevarar de nödvändiga villkoren för anknytning, samreglering och utveckling av självreglering. Dessa villkor utgör grunden för senare utvecklingssteg.

Insikter från etablerade åldersklassificeringssystem (t.ex. film- och spelklassificeringar) kan ge orientering. Om innehållet är avsett för denna åldersgrupp bör det strikt begränsas till format med låg stimulering, långsam takt och icke-narrativt format som stöder gemensamt samarbete med vårdnadshavare. Detta inbegriper enkla visuella eller auditiva stimuli som är inbäddade i sammanhang av gemensam användning.

Snabbt, mycket stimulerande eller känslomässigt upphetsande innehåll – inklusive snabba scenbyten, intensiva audiovisuella effekter eller känsloladdade berättelser – bör betraktas som utvecklingsmässigt olämpliga. Exponering för alla former av våldsamt, skrämmande eller komplext berättande innehåll är uppenbart olämplig i denna ålder.

REKOMMENDATIONER (0–2 ÅR)

Öka vårdnadshavarnas medvetenhet om hur viktig direkt mänsklig interaktion är för utvecklingen, med början under den tidiga barndomen

Stärka föräldrar och vårdnadshavare genom att använda utbildningskampanjer och stödprogram för föräldraskap som betonar den tidiga barndomens betydelse för barns utveckling. Informera vårdnadshavare om riskerna för små barn i samband med teknofrens, till exempel vårdnadshavarens egen användning av sociala medier och andra digitala tjänster. Uppmuntra vårdnadshavare att reflektera över de direkta och indirekta effekterna av deras interaktioner på nätet på minderåriga i alla åldrar, särskilt små barn.

Riskerna för digital försummelse bör erkännas inom ramen för skydd av barn. Föräldrar, skolor och sociala tjänster bör informeras om hur man upptäcker tecken på digital försummelse hos barn och ungdomar, med början under den tidiga barndomen.

Undvik skärmar och sociala medier+ för barn under tre år

Under de första tusen levnadsdagarna är barns utvecklingsbehov främst kopplade till anknytning, samreglering, sensorisk utveckling och tidigt språktillägnande. Att undvika exponering för sociala medier och andra digitala tjänster och skärmar under tidig barndom innebär dock inte ett absolut förbud.

Under särskilda omständigheter kan sociala medier och andra digitala tjänster användas på ett begränsat sätt tillsammans med små barn, till exempel som en del av delad verksamhet (t.ex. genom att se familjefoton eller kommunicera med släktingar via videosamtal). Användning av skärmar som verktyg för att lugna ner eller sysselsätta små barn under längre perioder bör dock undvikas strikt.

Som en allmän princip bör föräldrar och vårdnadshavare prioritera personlig interaktion med barn och ungdomar (allt från den tidiga barndomen) för att stödja minderårigas hälsosamma kognitiva, fysiska och känslomässiga utveckling.

Begränsa spridningen av barns personuppgifter genom profiler på sociala medier

Regelverken måste hantera systematisk dokumentation och offentlig spridning av uppgifter om barn (inklusive bilder och videoklipp), särskilt när det gäller barn under tre år, genom profiler i sociala medier (t.ex. genom sharenting och familjeinfluerande). Barn i denna ålder saknar förmågan att samtycka till digital återgivning och att förstå de kommersiella sammanhang där deras uppgifter används och de framtida konsekvenserna.

Leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster får inte uppmuntra skapande eller spridning av innehåll som visar barn genom monetarisering, algoritmisk förstärkning eller engagemangsstyrd designfunktioner. Verkställbara skyldigheter för sociala medier och andra digitala tjänster bör införas i stället för att man enbart förlitar sig på frivilligt ansvar för vårdnadshavare. Vårdnadshavare bör få tydlig vägledning om de långsiktiga konsekvenserna av tidig digital synlighet för barns privatliv, värdighet och rätt till självbestämmande.

3–12 år: Barndom som ett övervakat utvecklingssteg

3–5 ÅR: STEGET FÖR STRÄNGT ÖVERVAKAD UTVECKLING

Barn mellan 3 och 5 år går in i ett utvecklingssteg som kännetecknas av avsiktlig verksamhet under fortsatt extern struktur. Barn börjar utveckla avsiktliga handlingar, symboliskt tänkande och en mer sammanhängande självkänsla.

När det gäller nervsystemets utveckling kännetecknas detta steg av den pågående mognaden av system som är involverade i uppmärksamhet, exekutiva funktioner och känslomässig reglering och som fortfarande är ofullständiga och känsliga för yttre stimulering²⁰. Belöningsrelaterade system är dock redan aktiva. Barn utvecklar i allt högre grad egen motivation, nyfikenhetsdriven prospektering och tidiga former av självständigt målinriktat beteende.

Utvecklingen under detta steg är starkt beroende av möjligheterna till fantasilek, självständiga aktiviteter och relationer som stöder kompetensutvecklingen. Detta innebär bildandet av ett berättarjag som exempelvis uttrycks genom språk och rollekar.

Barn i denna ålder kan hålla på med aktiviteter under begränsade perioder men deras förmåga att reglera uppmärksamhet, impulser och känslor är fortfarande starkt beroende av externt stöd i form av språk, imitation och vårdnadshavarens vägledning. Detta steg kan därför ses som en övergång från samreglering till styrd självreglering.

ÅLDERSSPECIFIKA UTMANINGAR

Sårbarhet för omedelbar tillfredsställelse

Denna klyfta mellan den pågående mognaden av barnens system som är involverade i uppmärksamhet, verkställande verksamhet och känslomässig reglering och redan aktiva belöningsystem skapar en obalans. Barn i denna ålder är mycket lyhörda för stimuli och omedelbara belöningar men har begränsad hämmande kontroll och tolerans för förseningar.

Detta gör barn från 3 till 5 år särskilt sårbara för miljöer på sociala medier+ som optimerats för omedelbar tillfredsställelse, upprepade belöningar och kontinuerlig extern stimulering. Experimentella belägg tyder på att digitala miljöer kan störa utvecklingen av frustrationstolerans, uthållighet och internt styrd motivation²¹.

Den här utvecklingskonfigurationen skapar en särskild sårbarhetsprofil. Betingning av belöningsystem genom snabb återkoppling, upprepning och intermitterande förstärkning genom barns interaktioner på nätet kan skapa förväntningar på omedelbar tillfredsställelse och bidra till vanemässiga användningsmönster²².

Överdrivet beroende av externa belöningsstrukturer kan också påverka utvecklingen av egentlig motivation. Barns användning av digital teknik som definieras av egenskaper, inklusive kontinuerlig förstärkning och omedelbar återkoppling, riskerar att flytta beteendet till externt reglerade engagemangsmönster snarare än internt motiverad prospektering och lärande.

Detta är särskilt relevant under utvecklingsstadier när självständighet och kompetens fortfarande växer fram. Forskning visar att dessa sårbarheter är starkt påverkade av kontextuella faktorer, till exempel familjemiljö, föräldrarnas mediering och socioekonomiska förhållanden²³.

Risker med skärmexponering

Högre skärmexponering i detta steg är förknippad med lägre självreglering, särskilt när det gäller barns uppmärksamhet och impuls kontroll²⁴. Som utforskats ovan kan användningen av sociala medier och andra digitala tjänster tränga undan aktiviteter som är kritiska för utvecklingen, till exempel fri lek, fysisk aktivitet, sömn och personlig interaktion²⁵.

Dessa effekter är dock beroende av sammanhanget och av innehållskvalitet, sam användning, tidpunkt och social miljö, snarare än mått såsom enbart skärmtid²⁶. Det finns belegg för att interaktioner på nätet i denna ålder kan stödja lärande när innehållet är interaktivt, åldersanpassat och inbyggt i aktiv mediering från vårdnadshavarnas sida²⁷.

Tillgången till säkra alternativ utanför nätet

Barnsäkerhet på nätet kan inte förstås fullt ut utan att man beaktar den bredare ekologin i barns vardagsliv. I sammanhang där barns utbildningsmässiga, rekreationsmässiga och sociala möjligheter är begränsade, särskilt på landsbygden eller i mindre gynnade områden, kan miljöer på sociala medier+ bli de ställen där barn interagerar med andra.

Detta kan utsätta barn för skada och påverka deras utveckling negativt. För att begränsa de potentiella skadliga effekterna av användningen av sociala medier och andra digitala tjänster på barns utveckling bör föräldrar och vårdnadshavare tillhandahålla säkra alternativ utanför nätet med början under den tidiga barndomen. Utöver vårdnadshavare formar strukturella förhållanden och miljöförhållanden utanför den digitala sfären exponeringsmönster och risker som hänger samman med detta. Dessa omfattar tillgång till säkra offentliga platser, fritidsaktiviteter och stödjande social infrastruktur.

Vårdnadshavarnas minskade medieringsförmåga

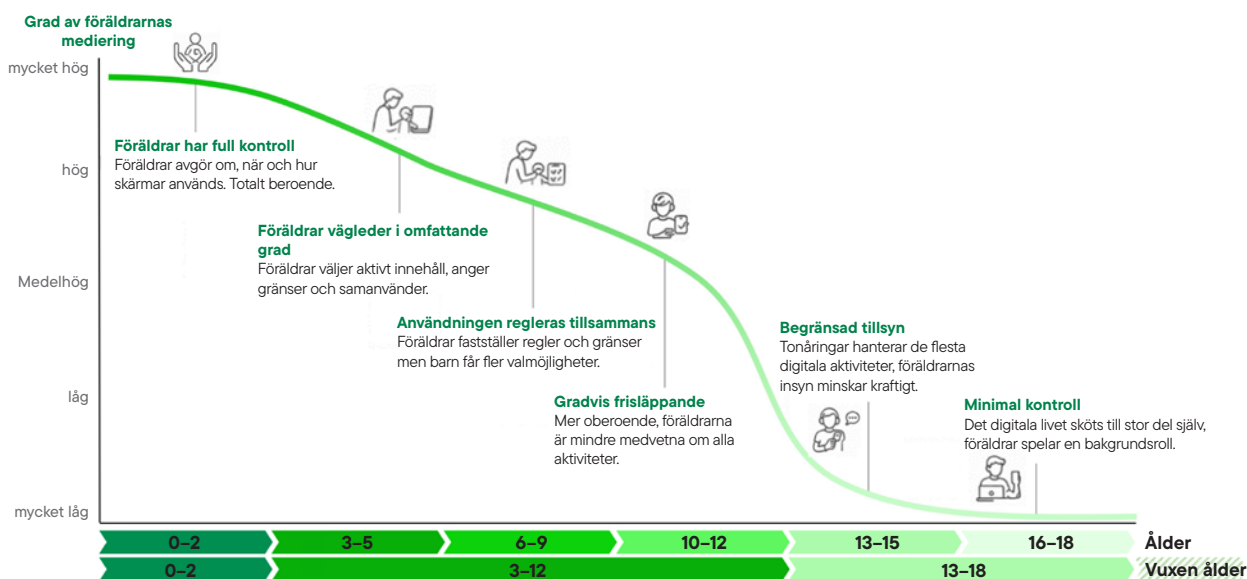
Från 3 till 5 år är vårdnadshavares mediering fortfarande en central regleringsmekanism men den genomgår en kvalitativ förändring. Föräldrar och vårdnadshavare går från direkt kontroll till övervakad mediering, sam användning och tolkningsstöd.

Barns alltmer självinitierade verksamhet minskar effektiviteten för rent extern kontroll, eftersom föräldrarnas inflytande konkurrerar med mycket engagerande digitala system. Befintliga verktyg för föräldrakontroll stöder ofta inte denna övergång på ett adekvat sätt, till exempel på grund av fragmenterade miljöer på sociala medier+ och bristande användbarhet²⁸.

Aktiv mediering – att diskutera innehåll, strukturera användningen och ge förklaringar – har visat sig stödja inläring och minska riskerna. Rent restriktiva strategier kan visa sig mindre effektiva utan ett sådant engagemang²⁹. Vårdnadshavarnas mediering begränsas också av faktorer som digital kompetens, socioekonomiska resurser, föräldrastress och deras egen användning av digitala tjänster³⁰.

Figur 2 – Föräldrarnas mediering minskar under hela utvecklingen

När barn växer minskar föräldrarnas direkta tillsyn naturligt, tillsammans med barnens digitala beroende



SLUTSATSER

Detta steg representerar en kritisk övergång för barns säkerhet på nätet. Barn är inte längre passiva mottagare av exponering, utan allt mer aktiva deltagare i den digitala världen, samtidigt som det fortfarande saknas en stabil självreglering. Exponeringen ökar, medan den interna regleringen fortfarande är ofullständig.

Samtidigt börjar ansvaret att övergå från ren föräldrakontroll till ett mer distribuerat system med familjer och utbildningsinstitutioner. Ur ett politiskt perspektiv innebär detta en minskad men ändå viktig roll för föräldrarnas tillsyn. Den största utmaningen i denna ålder är inte bara att begränsa exponeringen, utan att förhindra konsolidering av skadliga användningsmönster i tidig ålder.

Åtgärder för skydd av barn på nätet för denna åldersgrupp måste omfatta strukturerat stöd för barnets miljö och institutionellt stöd. Detta innebär åldersanpassad utformning av appar och digitalt innehåll avsett för små barn med särskild inriktning på belöningsbaserade mekanismer och mekanismer för att fånga upp uppmärksamhet.

Med tanke på barns långsamt ökande självinitierade verksamhet från och med denna ålder bör digital utbildning integreras i förskoleverksamhet. Mot bakgrund av vårdnadshavarnas fortsatta tillsynsroll bör föräldravägledning och sammanvänningspraxis stärkas, särskilt i sårbara sammanhang.

I nuvarande regelverk förbises ofta denna utvecklingsfas, med fokus antingen på mycket små barn eller ungdomar. Till följd av detta hanteras de specifika sårbarheterna för barn mellan 3 och 5 år fortfarande otillräckligt. Barns säkerheten på nätet i denna ålder måste inriktas på att utforma miljöer som stöder i stället för att undergräva barns utveckling av självreglering och som hjälper vårdnadshavare att övervaka barnens användning.

6–9 ÅR: STEGET FÖR ÖVERVAKAD UTVECKLING

Mellan 6 och 9 år går barn in i ett utvecklingssteg som kännetecknas av ökad kognitiv kompetens, strukturerat målinriktat beteende och framväxten av kompetensbaserad självutvärdering. Barn kan nu delta mer konsekvent i regelbaserade aktiviteter, upprätthålla uppmärksamheten under längre perioder och eftersträva fastställda mål.

En central utvecklingsuppgift är att skapa en kompetensbaserad självkänsla, där självförtroende blir alltmer kopplat till prestanda och återkoppling. Under detta steg blir utvecklingen av kompetens och självförmåga allt viktigare för en sund psykologisk utveckling. Barn utvecklar mer stabil självreglering, lär sig gradvis att tolerera frustration och fortsätter med utmanande uppgifter.

Barn börjar också få tillfredsställelse genom behärskad och internt erfaren kompetens i stället för enbart omedelbara externa belöningar. När barn börjar skolan blir strukturerade utvärderingssystem och jämförelser med varandra centrala, vilket formar hur barn tolkar sina förmågor i förhållande till externa standarder.

Neurobiologiskt sett kännetecknas detta steg av ökad effektivitet och specialisering av hjärnnätverk, särskilt i regioner som är förknippade med verkställande funktioner. Belönings- och stressystemen förblir dock känsliga och skapar en situation där barn är mer kapabla till självreglering men fortfarande lyhörda för extern förstärkning.

ÅLDERSSPECIFIKA UTMANINGAR

Ökad känslighet för extern utvärdering

Miljöer i sociala medier+ sammanfaller direkt med dessa processer. Sociala medier och andra digitala tjänster som ger kvantifierbar återkoppling, inklusive poäng, rangordning och resultat, överensstämmer nära med kompetensbaserad självutvärdering.

Detta kan forma motivation och självuppfattning genom att införa externa standarder för framgång³¹ i stället för internt erfarna behärska, nyfikna och inlärningsprocesser. I denna ålder är uppmärksamhetssystemen fortfarande känsliga för starkt stimulerande miljöer, som kan konkurrera med den ihållande uppmärksamhet som krävs för inläring³².

Risk för tidigt beroende

Mellan 6 och 9 år stabiliseras barns vanor, eftersom mönster för användning i sociala medier+, uppmärksamhet och motivation blir mer konsekventa över tid. I denna ålder kan belöningsbaserad förstärkning, särskilt inom spel, bidra till att skapa vanliga användningsmönster³³. Dessa sårbarheter formas av kontextuella faktorer, till exempel familjemiljö, föräldramedling och socioekonomiska förhållanden³⁴.

Under dessa år ökar barns tillgång till sociala medier och andra digitala tjänster avsevärt. Barn får oftare och mindre övervakad tillgång till sociala medier+ i och med skolgången och ökad interaktion med jämnåriga. Denna utvidgning åtföljs av en gradvis minskning av den direkta föräldrakontrollen, även om vårdnadshavarens tillsyn fortfarande är avgörande.

I denna ålder övergår föräldrarnas mediering alltmer till att ställa upp regler, övervaka och vägleda. Effektiviteten minskar dock när barns oberoende tillgång och sociala mediernas och andra digitala tjänsters komplexitet ökar³⁵. Ansvar för att forma barns digitala miljöer fördelas mer mellan leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster, vårdnadshavare och utbildare.

Risker med skärmexponering

Liksom i tidigare steg riskerar barns användning av nätet att ersätta utvecklingsmässigt avgörande aktiviteter i den verkliga världen, inklusive fysisk aktivitet, sömn och personlig interaktion³⁶. Ett exempel som ofta diskuteras är den telefonfria grundskolan som en avsiktlig motvikt till barns alltmer digitala liv. Forskning tyder på att begränsning av användningen av smarttelefoner under skoldagen kan förbättra inte bara barnens koncentration och den akademiska prestandan utan även stärka den sociala interaktionen.

Forskningsgranskningar visar att smarttelefonfria miljöer kan förbättra det sociala välbefinnandet och minska konflikter, till exempel nätmobbing³⁷. Bevis från insatser på systemnivå, till exempel i länder som Nederländerna, tyder också på att en begränsning av användningen av smarttelefoner bidrar till en lugnare och mer gynnsam inlärningsmiljö³⁸. Studier visar konsekvent att smarttelefoner har en betydande distraktionspotential i klassrumsmiljöer och kan skada barns uppmärksamhet³⁹.

Under lämpliga förhållanden kan dock användning av nätet i denna ålder stödja barns inläring och kognitiva engagemang, särskilt när den är strukturerad och utvecklingsanpassad⁴⁰. Adaptiva handledningssystem och utbildningsappar kan stödja individanpassade utbildningsvägar, ge förklaringar och minska beroendet av stöd till vårdnadshavare. Detta kan bidra till utbildningsmässig inkludering.

SLUTSATSER

Barnsäkerhet på nätet i detta skede kräver en strategi i flera steg. Detta medför ett behov av tydliga normer för åldersanpassad utformning av sociala medier och andra digitala tjänster, särskilt när det gäller externa återkopplingssystem och belöningsmekanismer som samverkar med barns framväxande självbild, självreglering och inneboende motivation. Självförstärkande loopar och monetariseringsfunktioner som påverkar uppmärksamheten och den inneboende motivationen kräver särskild uppmärksamhet.

Barns digitala utbildning bör stärkas inom skolsystemen, med fokus inte bara på tekniska färdigheter utan även på uppmärksamhet, självreglering och kritiskt engagemang. Strukturerade ramar för användning av nätet behövs som balanserar digitalt engagemang med aktiviteter utanför nätet.

Den telefonfria grundskolan kan förstås som ett utvecklingsmässigt lämpligt skydds- och inlärningsarrangemang. Detta skapar utrymmen där barn kan utveckla grundläggande sociala färdigheter, till exempel personlig kommunikation, konfliktlösning och samverkan. Dessa kompetenser utgör grunden för en mer reflekterande och ansvarsfull användning på nätet i senare steg.

Sådana åtgärder bör inte betraktas som ett förbud mot digital teknik, utan som pedagogiskt inbäddad och övervakad användning av nätet som stärker barns analoga upplevelser, samtidigt som barn gradvis förbereds för mediekompetens i miljöer på sociala medier+. Dessa åtgärder ersätter inte föräldrars eller vårdnadshavares roll, vars informerade mediering förblir en central del av ett effektivt skydd.

10–12 ÅR: GRADEN AV MINSKANDE ÖVERVAKNING

AV UTVECKLINGEN

Åldern mellan 10 och 12 år utgör ett kritiskt skede i barns utveckling som kännetecknas av omorganisation av sig själv i förhållande till andra. Självbildens blir mer differentierad men också mer instabil eftersom barn i allt högre grad skapar sin identitet genom jämförelser med varandra, social positionering och uppfattad acceptans. Samtidigt blir extern återkoppling en central organisationsprincip för självutvärdering.

Vänshipsband får stor betydelse. Jämnåriga fungerar alltmer som centrala referenspunkter för normer, värden och beteenden. Processer för social påverkan, till exempel anpassningstryck, sociala jämförelser och implicita gruppnormer, som i hög grad formar barns självuppfattning och beteende.

Kamratnätverk fyller viktiga stödjande funktioner. De ger känslomässig validering, social inriktning och möjligheter att hantera utvecklingsutmaningar. Kamratstöd kan fungera både som en källa till motståndskraft och som en förstärkning av riskdynamiken, beroende på sammanhanget och rådande gruppnormer.

ÅLDERSSPECIFIKA UTMANINGAR

Kontinuerlig åtkomst till nätet

Med åldern övergår dessa kamratprocesser alltmer till digitala miljöer. Sociala medier och andra digitala tjänster möjliggör kontinuerlig och ofta gränslös interaktion för barn och deras jämnåriga med låg tröskel. Detta gör det möjligt att etablera och upprätthålla sociala kontakter och tillhörighet utöver fysiska sammanhang.

Redan i denna ålder blir tillgång till sociala medier och andra digitala tjänster en förutsättning för social delaktighet för många barn. Precis som i tidigare steg kan användning av sociala medier+ tränga undan viktiga utvecklingsaktiviteter, till exempel fysisk aktivitet, sömn och umgänge utanför nätet⁴¹.

Intensifierad social jämförelse

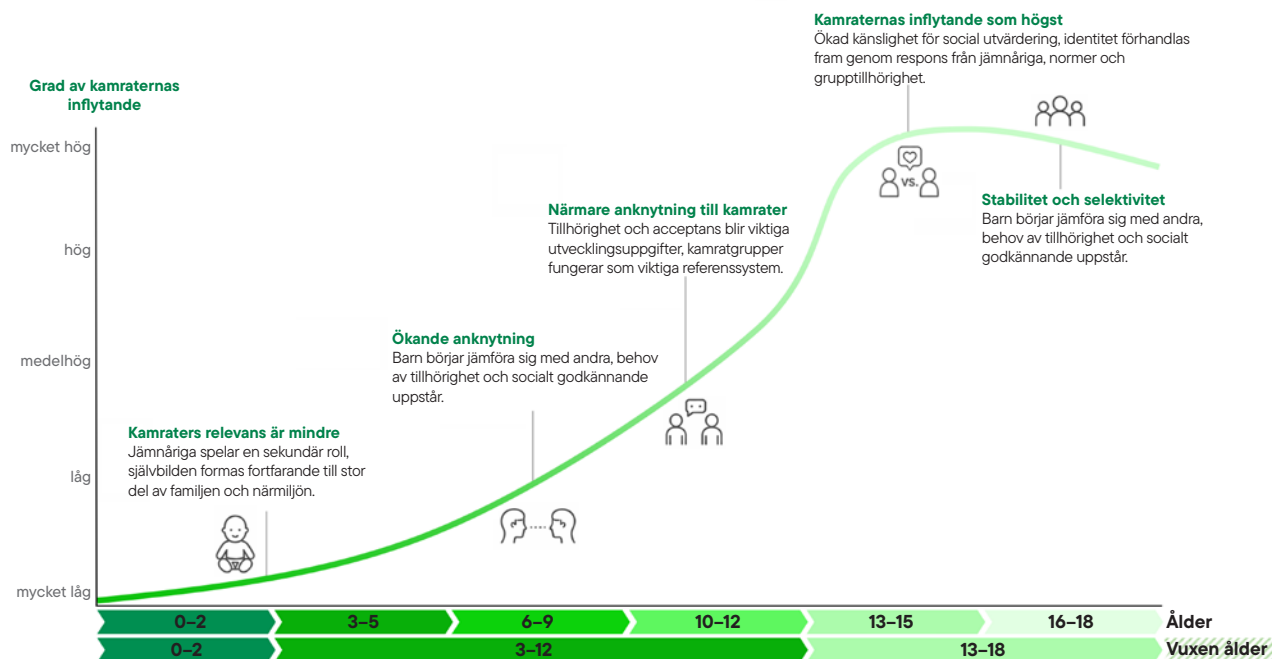
Sociala medier och digitala tjänster är uppbyggda så att kamratinflytandet förstärks, eftersom interaktionen blir varaktig, synlig och snabbt kan växa. Algoritmiskt strukturerade miljöer kan också förstärka denna dynamik genom att ständigt prioritera emotionellt iögonfallande, socialt givande eller mycket engagerande innehåll.

I denna ålder utvärderar barnen sig alltmer inom olika områden, till exempel utseende, popularitet och social kompetens. De börjar också ägna sig åt avsiktlig självpresentation och identitetsexperiment, särskilt i digitala miljöer.

En annan mekanism är internalisering av normer och beteenden. Exponering för innehåll som beskriver riskfyllt beteende eller skadliga normer kan öka sannolikheten för imitation, särskilt i ett steg där normativa ramar fortfarande formas⁴². Allvarligare risker, till exempel tvång eller utnyttjande, är mindre vanligt förekommande men potentiellt skadligare.

Figur 3 – Ökningen av kamraternas inflytande under hela utvecklingen

I takt med att barn växer ökar kamraternas inflytande och når en topp under tonåren när tillhörighet, social utvärdering och identitetsuttryck blir centralt



Algoritmisk påverkan på identitetsbildning

I ett utvecklingssteg som kännetecknas av framväxande identitetsbildning och ökat inflytande från jämnåriga kan algoritmisk förstärkning också bidra till att forma åsikter, social inriktning och självutvärdering på sätt som barn ännu inte helt kan känna igen eller motstå.

Plattformer för sociala medier+ tillhandahåller verktyg för att sammanställa ens identitet och hantera visningar⁴³. Ens identitet på nätet upplevs inte bara utan visas och utvärderas kontinuerligt, vilket skapar ett nytt utvecklingssammanhang. För barn i denna ålder blir synligheten i sociala medier en meningsfull dimension av deras kamratstatus⁴⁴.

Barn samverkar i allt högre grad med individanpassade informationsmiljöer där innehåll väljs ut enligt förutspått engagemang snarare än utvecklingsmässig lämplighet. Detta kan förstärka befintliga intressen och sårbarheter och samtidigt minska exponeringsmångfalden, skapa uppmärksamhetsloopar och självförstärkande loopar⁴⁵.

Samtidigt är identitetsbildningen fortfarande instabil. Detta gör barn i denna ålder särskilt utsatta för yttre påverkan, till exempel idealiserade representationer och utseendebaserade normer, särskilt i samband med visuella sociala medier+.

Risker för psykisk ohälsa

Eftersom känsligheten för social utvärdering ökar kraftigt fluktuerar barns självkänsla och känslomässiga välbefinnande. Detta steg markerar uppkomsten av interpersonella risker på nätet, inklusive nätmobbning,

uteslutning och negativt kamratsamspel. På grund av ökad känslighet för social utvärdering och den digitala kommunikationens uthållighet kan sådana erfarenheter få starka känslomässiga effekter.

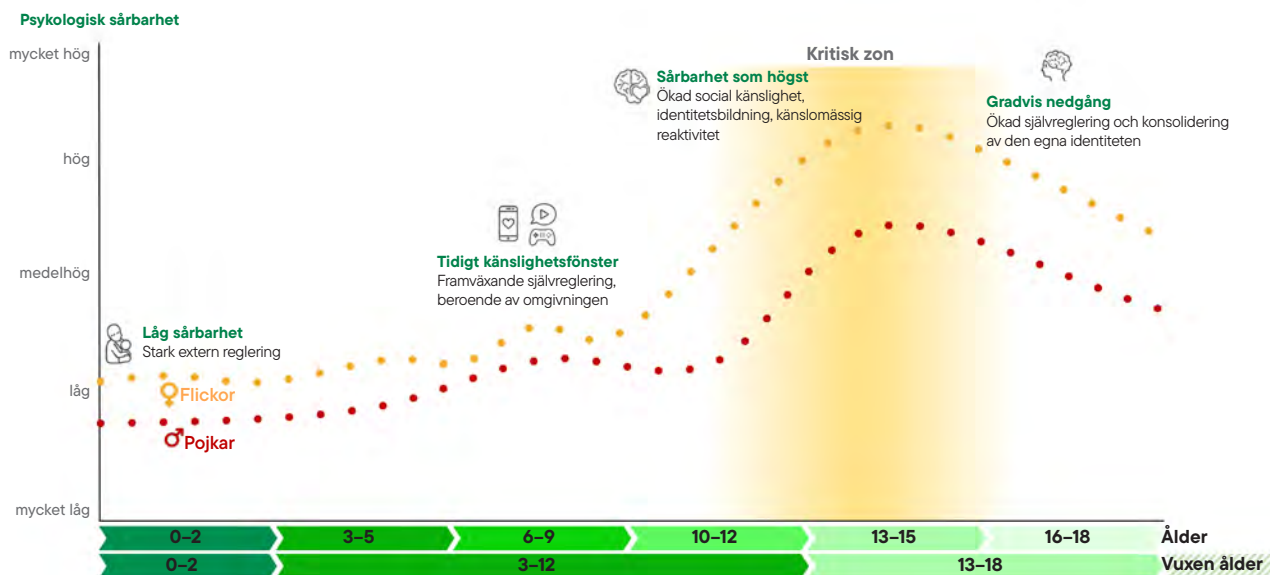
När det gäller användningen av smarttelefoner tyder longitudinell framtidsforskning på att för barn som är 12 år kan förvärv av en smarttelefon kopplas till psykisk ohälsa och otillräcklig sömn vid 13 års ålder. Det finns belegg för att förvärv av en smarttelefon vid 13, å andra sidan, inte statistiskt förknippas med depression vid 14. Dessa resultat påverkas också av användningstiden. Förslaget är att barn vid 13 år är mer känslomässigt redo att skaffa sig en smarttelefon, att använda sociala medier och andra digitala tjänster och att hantera potentiellt negativa effekter för sin psykiska hälsa⁴⁶.

För många barn markerar perioden 10–12 ett tidigt skede i utvecklingen av internaliserande problem, till exempel ångest och depressiva symtom. Dessa frågor påverkas ofta dubbelriktat av användningen av sociala medier och andra digitala tjänster⁴⁷. Dynamik är inte jämnt fördelad. Det finns belegg för att flickor är särskilt sårbara för jämförelser som bygger på utseende och plattformsbaserad social utvärdering.

Sociala medier och andra digitala tjänster är uppbyggda på ett sätt som påverkar riskexponeringen ytterligare. Framför allt har exponering för idealiserat och utseendefokuserat innehåll kopplats till kroppssmissnöjdhet och negativ självuppfattning, särskilt bland flickor⁴⁸. I denna ålder samverkar enskilda sårbarheter, till exempel ADHD, ångest eller sociala svårigheter, med miljöer på sociala medier+ på mer komplexa sätt, vilket ofta förstärker problematiska användningsmönster⁴⁹. Effekterna av sociala medier+ på barns psykiska och fysiska hälsa och sociala och individuella riskfaktorer undersöks närmare i kapitel 2.

Figur 4 – Psykologisk sårbarhet under hela utvecklingen

Känslighet för psykisk ohälsa och digitala risker



SLUTSATSER

10–12 år är ett kritiskt steg där utvecklingskänslighet, minskad tillsyn och användning av digitala tjänster sammanfaller. Digitala risker uppstår genom samspelet mellan dessa faktorer, snarare än genom enbart individuell användning. Detta steg markerar därför en viktig vändpunkt för barnsäkerhet på nätet. Den största utmaningen är konvergensen mellan ett känsligt skede i utvecklingen och förstärkningsmekanismer, vilket ökar risken för instabil självkänsla och problematisk användning.

Detta kräver en övergång från föräldracentrerade strategier till strukturellt inriktad och utvecklingsmässigt anpassningsbar reglering. Tillgången till digitala enheter i detta steg bör regleras noggrant. Användningen bör i första hand ske antingen med föräldrarnas samtycke och tillsyn eller inom strukturerade utbildnings-sammanhang (t.ex. med hjälp av skolbaserade utbildningsapplikationer), snarare än genom obegränsat personligt ägande av enheter. Denna strategi bidrar till att balansera tidigt digitalt engagemang med upprättandet av nödvändiga skyddsgränser.

Institutionella insatser, särskilt i skolor, bör stödja digitala färdigheter samt läs- och skrivkunnighet, känslomässig motståndskraft och kritiskt engagemang. Vårdnadshavare måste övervakas, särskilt när det gäller fritidsbruk. Effektiviteten begränsas dock i allt högre grad av barns ökade självständighet och komplexiteten hos sociala medier och andra digitala tjänster.

REKOMMENDATIONER (3–12 ÅR)

Övervakad användning av åldersanpassade sociala medier+ och digitala enheter

Från och med tre års ålder bör barns interaktioner på nätet begränsas, övervakas och gradvis anpassas till barnets framväxande förmågor på ett strukturerat sätt. Användning av produkten bör undvikas utan föräldragodkännande och övervakning. Vårdnadshavare bör fortsätta att främja personlig interaktion och aktiviteter utanför nätet och säkerställa att barn får tillräcklig sömn. I utbildningsmiljöer bör barns och ungdomars användning av utrustning som tillhandahålls av skolan ha ett fastställt utbildningssyfte. Primärskolor bör till stor del vara produktfria för att skydda barns utveckling, sociala interaktioner och lärande.

Erbjud barn och deras stödnätverk kvalitativ digital utbildning och utbildning om välbefinnande

Barn och ungdomar bör ha tillgång till högkvalitativ digital utbildning och mediekompetens (inklusive AI-kompetens) under hela skolgången, med början i tidig ålder. Minderåriga skulle kunna rådgöras om utformningen av utbildning om digital kompetens och mediekompetens. Utbildningen bör förse barn och ungdomar med de kunskaper och färdigheter de behöver för att förstå riskerna och för att kunna navigera tryggt på nätet.

Självregleringsfärdigheter bör lyftas fram som en prioritering från de allra första levnadsåren, inte bara för barn i skolåldern. Skolorna bör se till att barn och ungdomar får information om välbefinnande och utbildning i psykisk hälsa av hög kvalitet. Relevanta resurser och yrkesverksamma bör göras tillgängliga för att stödja barn, vårdnadshavare och utbildare (stödkretsar) i deras tillsynsroller. Stödkretsar måste kunna känna igen tidiga tecken på bristande tillsyn, skadlig användning och övergrepp på nätet och veta var de kan få stöd.

13–18 år: Tonåren som ett steg i en framväxande självständighet

13–15 ÅR: FÖRSTA STADIET AV FRAMVÄXANDE SJÄLVSTÄNDIGHET

Tonåren mellan 13 och 15 år utgör det centrala steget i barns identitetsbildning och kännetecknas av ökat utforskande, instabilitet och strävan efter samstämmighet i sociala sammanhang. Relationerna mellan jämnåriga blir den primära referenspunkten för självutvärdering och tillhörighet. Den kognitiva kapaciteten ökar, vilket möjliggör ett mer avancerat abstrakt tänkande, perspektivtagande och självreflektion.

Beslutsfattandet och självregleringen blir också bättre, men förblir beroende av sammanhanget, särskilt i känslomässigt eller socialt laddade situationer. Identiteten utvecklas alltmer i digitala miljöer, där självpresentation, återkoppling och social utvärdering är kontinuerlig, synlig och skalbar⁵⁰.

Neurobiologiskt kännetecknas tonåren av en obalans mellan mycket aktiva känslö- och belöningssystem och utveckling av kognitiva kontrollsystem. Medan limbiska processer^d ökar den känslomässiga reaktiviteten och känsligheten för social återkoppling mognar prefrontala cortex (som ansvarar för impulskontroll och självreglering) gradvis. Hormonella förändringar intensifierar ytterligare känslomässig upplevelse.

Detta resulterar i en utvecklingskonfigurering där ungdomar är mer reaktiva, känsligare för social utvärdering och mer benägna att ta risker, särskilt i sammanhang med jämnåriga. Även om självregleringskapaciteten förbättras överträffas den ofta av en intensiv socioemotionell bearbetning⁵¹.

Psykologiskt definieras detta steg genom intensifierad utformning av identitetsarbete, känslomässig variabilitet och beroende av extern validering. Självkänslan blir instabil och beroende av social återkoppling, medan ungdomar i allt högre grad ägnar sig åt avsiktlig självpresentation. Sociala medier+ ger råd, såsom redigerbarhet, synlighet och kvantifierbar återkoppling, vilket underlättar dessa processer⁵².

ÅLDERSSPECIFIKA UTMANINGAR

Risker för psykisk ohälsa

Under detta steg används sociala medier och andra digitala tjänster för känsloreglering och hantering, vilket kan ge kortsiktiga fördelar men kan stärka beroendet av extern reglering⁵³. Ungdomars användning av sociala medier+ som en strategi för humörreglering kan kopplas till fler fall av depression⁵⁴.

Ungdomar i åldern 13–15 år är som allra sårbarast för psykisk ohälsa som drivs av interaktionen mellan utvecklingsförändringar och miljöpåverkan. Detta steg är förknippat med ökad internalisering av störningar, till exempel depression och ångest⁵⁵. Ökad känslighet för sociala jämförelser, återkoppling och utestängning skapar särskild sårbarhet i miljöer på sociala medier+. Tryck i samband med självpresentation och en vacklande egen identitet kan bidra till en mindre tydlig självbild.

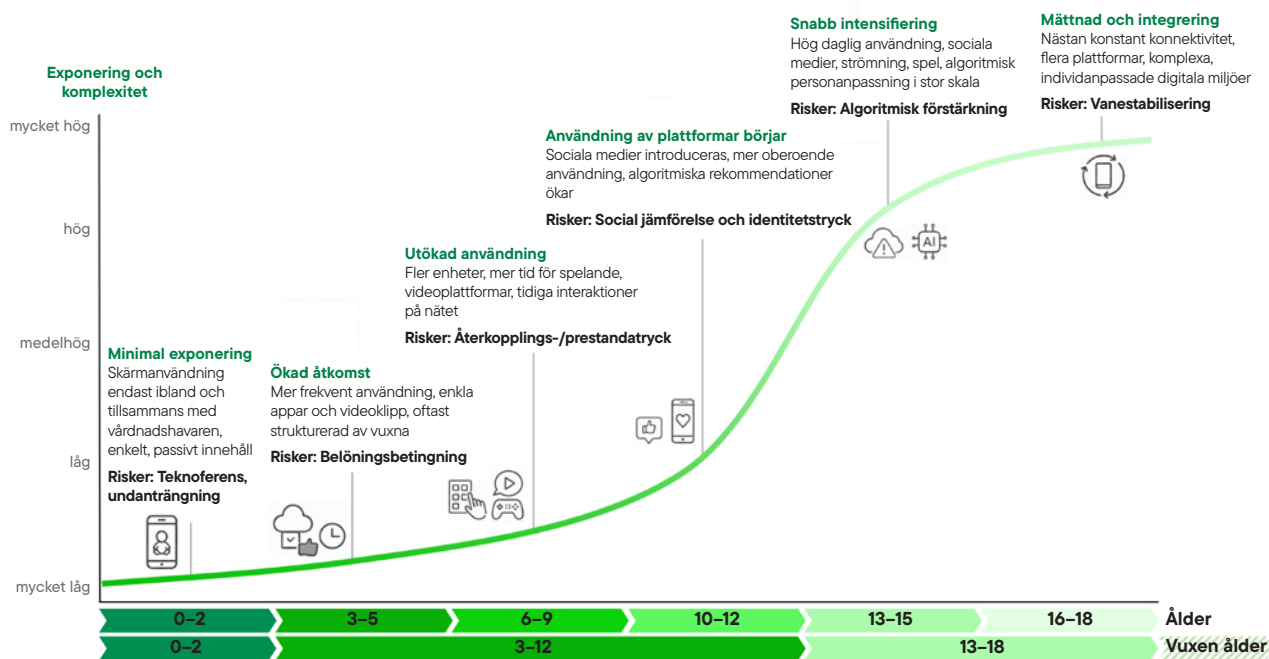
Rishtagandet toppar och formas starkt av kamratdynamik. Detta kan förstärkas genom digital synlighet och återkoppling. Individuella och kontextuella faktorer, till exempel befintliga psykiska hälsotillstånd och familjestress, samverkar med miljöer på sociala medier+, vilket ofta förstärker sårbarheterna över tid⁵⁶.

d. Det limbiska systemet är en uppsättning hjärnstrukturer som är involverade i känslomässig behandling, motivation och belöning.

Longitudinella belägg tyder på att dessa risker inte är enhetliga. Särskilt starka och ihållande negativa effekter observeras bland ungdomar.

Figur 5 – Digital exponering och komplexitet under hela utvecklingen

Tillgången till samt intensiteten och komplexiteten hos miljöer på sociala medier+ ökar



Risker i samband med AI, sociala medier och andra digitala tjänster

Digitala risker i tonåren förstärks genom konvergens av autonom användning, utvecklingskänslighet och algoritmiskt strukturerade miljöer. En särskilt viktig AI-specifik risk i detta skede gäller konversations-agenter och så kallade AI-följeslagare. Barn kan använda sådana system inte bara för underhållning eller informationssökning, utan även för personliga, känslomässiga eller krisrelaterade samtal.

Dessa interaktioner är ofta utformade för att vara bekräftande, konfliktfria och permanent tillgängliga. Även om detta kan ge ett slags stöd med låga tröskelvärden, skapar det också risker för ensidig anknytning och emotionellt beroende. Detta kan bemötas med minskad exponering för den tvetydighet, oenighet och det ömsesidiga ansvar som kännetecknar mänskliga relationer.

Om sådana system är tillgängliga utan tillförlitlig åldersverifiering eller lämpliga skyddsåtgärder, uppstår ytterligare risker i samband med sexualiserad kommunikation, manipulation, grooming och krisrelaterat innehåll. AI-följeslagare representerar inte bara en annan form av digitalt innehåll, utan en ny typ av socio-emotionell miljö som kräver särskild utveckling och regelbunden uppmärksamhet.

En central mekanism är algoritmisk förstärkning. Rekommendationssystem prioriterar innehåll som maximerar engagemanget, vilket ofta förstärker emotionellt och identitetsrelevant material. Detta kan forma uppfattning och beteende över tid genom att stärka befintliga sårbarheter⁵⁷. Många sociala medier och andra digitala tjänster främjar kontinuerlig social utvärdering och exponerar ungdomar för ihållande återkoppling och jämförelser. Detta kan öka den känslomässiga volatiliteten och beroendet av extern validering.

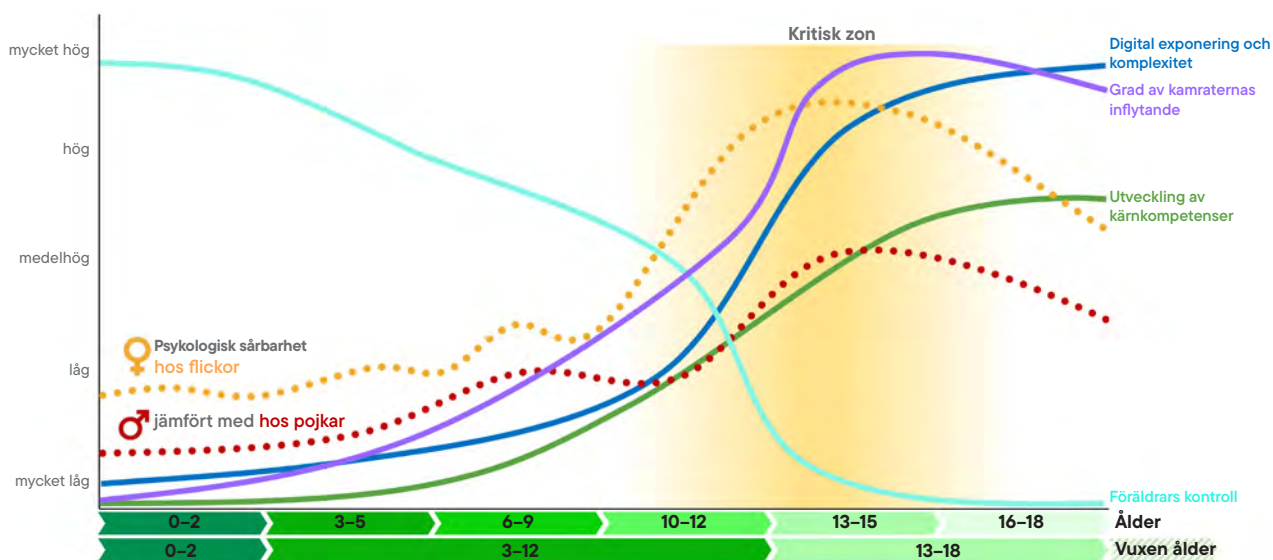
Risker för beroende

Konstruktionsegenskaper som varierande belöningar, ändlös skrollning och konstant tillgänglighet bidrar till problematisk eller tvångsmässig användning och samverkar med tonåringars höjda belöningskänslighet⁵⁸. Användningen av sociala medier och andra digitala tjänster är också förknippad med sömnstörningar, minskat välbefinnande och emotionellt lidande, även om effekterna i allmänhet är små och mildras beroende av sammanhanget⁵⁹.

Dessa risker är inte enhetliga inom alla tjänster eller deterministiska. De härrör från samspelet mellan utvecklingsårbarheter och digitala funktioner, vilket belyser behovet av att gå längre än förenklade modeller för effekterna av digitala tjänster⁶⁰.

Figur 6 – En utvecklingsmässig obalans mellan digital exponering, sårbarhet och regleringsförmåga

De kombinerade banorna visar att den digitala exponeringen ökar snabbt, medan föräldrarnas mediering minskar och regleringsförmågan utvecklas långsammare. Denna trend sammanfaller med en topp i psykologisk sårbarhet under tonåren



SLUTSATSER

Från 13 års ålder har ungdomar övergått från övervakad till vägledad användning av nätet. Ungdomar har större frihet att utforska de möjligheter som nätet erbjuder att knyta kontakter, lära sig och utforska sin kreativitet. Sociala medier och andra digitala tjänster erbjuder ungdomar möjligheten att utveckla sina känslor och intressen och dela dem med andra.

Att gradvis bli alltmer självständig är en normal del av att växa upp såväl på som utanför nätet. Frågan är inte hur vi ska hindra ungdomarna från denna övergång utan hur vi ska begränsa deras riskexponering i det skede där de är som allra sårbarast. Denna sårbarhet kännetecknas av en konvergens mellan identitetsformering, förhöjd socioemotionell sensitivitet och algoritmiskt strukturerade miljöer.

Digitala risker uppstår inte enbart på grund av exponering, utan i sin intensitet och struktur inom sociala medier+ som utformats för att maximera engagemanget i en tid av ökad sårbarhet. Dessa faktorer gör tonåren till en central tid för både forskning och självreglering.

I denna ålder blir traditionella former av övervakning av vårdnadshavare och utbildare alltmer ineffektiva och svåra att genomföra. 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.

Lagstiftningsstrategier måste balansera skyddet med ungdomarnas behov av självständighet och deltagande på nätet. Effektivt skydd kräver en utvecklingsbaserad strategi i flera steg som kombinerar reglering av sociala medier+ och digitala tjänster, utbildningsinsatser samt stöd för självreglering och kritisk användning av digitala tjänster.

Den senaste tidens forskning visar att generella förbud mot användning av sociala medier+ kan vara mindre effektivt än vad som ofta antas. Även om sådana åtgärder syftar till att minska exponeringen och därmed förbundna risker är beläggen för deras effektivitet för närvarande begränsade, särskilt för ungdomar. Överdrivet restriktiva metoder kan kringgå eller risker flyttas till mindre reglerade miljöer.

Mot denna bakgrund har man föreslagit en åldersanpassad modell för reglerat deltagande – en kombination av integritetsbevarande åldersverifiering, inbyggd säkerhet och medieutbildning – som ett mer utvecklingskänsligt alternativ. Denna strategi anpassar skyddsåtgärderna till barns framväxande förmågor och balanserar säkerheten, deltagandet och barns rättigheter inom en integrerad ram för barns säkerhet på nätet.

16–18 ÅR: DET ANDRA STEGET I EN FRAMVÄXANDE

SJÄLVSTÄNDIGHET

De sena tonåren innebär ökad konsolidering av den egna identiteten och ökad självständighet. Tidigare utforskade roller, värderingar och självbilder börjar stabiliseras, vilket resulterar i mer sammanhängande och internt integrerade självrepresentationer. Under tiden blir den kognitiva kapaciteten mer sofistikerad. Detta inbegriper abstrakt resonemang, långsiktig planering och reflekterande beslutsfattande.

Denna utveckling stöder ett mer självständigt deltagande i sociala, utbildningsmässiga och ekonomiska system. Sociala medier och andra digitala tjänster är inte längre utforskande utrymmen, utan helt inbyggda i vardagslivet och formar kommunikation, deltagande och självuttryck⁶¹. Neurobiologiskt närmar sig hjärnan funktionell mognad, särskilt i prefrontala cortex. Detta leder till förbättrad självkontroll, planering och beslutsfattande.

De känslomässiga och kognitiva systemen blir mer integrerade, vilket möjliggör mer stabil känslomässig reglering och bättre förutseende av långsiktiga konsekvenser. Utvecklingen är dock ännu inte slutförd utan fortsätter till tidig vuxen ålder⁶². Detta leder till ökad stabilitet i kombination med fortsatt känslighet för mycket stimulerande miljöer.

ÅLDERSSPECIFIKA UTMANINGAR

Sökvägsberoende

Trots den ökande mognaden i denna ålder kvarstår sårbarheter. Psykisk ohälsa som uppstod tidigare kan kvarstå, särskilt när underliggande mekanismer förblir obehandlade⁶³. Detta betonar behovet av att skydda minderåriga från potentiella skador, inte bara under tonåren, utan från första början.

Självregleringen förbättras, men förblir beroende av sammanhanget och kan utmanas av mycket engagerande digitala miljöer. Konsolideringen av beteendemönster medför dessutom ett beroende av sökvägar, vilket gör etablerade vanor mer motståndskraftiga mot förändringar. Digitala risker i denna ålder handlar mindre om uppkomst och mer om stabilisering och förstärkning.

Risker för problematisk användning

Etablerade användningsmönster, inklusive problematisk och överdriven användning eller missbruk, upprätthålls och stärks av funktioner i sociala medier och andra digitala tjänster (t.ex. individanpassade rekommendationer, kontinuerliga innehållsströmmar och belöningsbaserat engagemang)⁶⁴. Algoritmiska system fortsätter att forma exponering och beteende, ofta undermedvetet⁶⁵. Slutligen fortsätter sårbarheterna att formas av strukturella ojämlikheter, till exempel familjemiljö och tillgång till resurser⁶⁶.

Användningen av sociala medier+ är fortfarande förknippad med resultat, till exempel sömnstörningar, känslomässig stress och sociala jämförelser. Effekterna drivs dock i allt högre grad av långsiktiga mönster, snarare än akut utvecklingskänslighet⁶⁷. Risker i samband med datautnyttjande, kommersiellt inflytande och deltagande i digitala ekonomier blir mer relevanta eftersom ungdomar engagerar sig mer aktivt i sociala medier+.

SLUTSATSER

Äldre ungdomar utgör en utmaning för barnsäkerheten på nätet eftersom de befinner sig i övergången från skyddad minderårig till myndig vuxen. Den största utmaningen i denna ålder är att förena ungdomars ökande självständighet med att de utvecklingsmässigt fortfarande är sårbara.

En annan viktig fråga är uppkomsten av en diskrepans. Personer i åldern 16–18 år behandlas ofta som helt autonoma användare, trots att utvecklingsprocesser fortfarande pågår. Detta belyser behovet av regleringsstrategier som går utöver stränga åldersgränser och tar hänsyn till gradvisa utvecklingsomställningar.

Effektivt skydd i detta skede måste inte bara omfatta tillgång och innehåll, utan även de strukturella villkor som formar långsiktigt beteende, inbegripet utformning av sociala medier och andra digitala tjänster, algoritmiska system och datapraxis. Ungdomar bör få stöd för att utveckla hållbara och reflekterande metoder för användning av sociala medier+, inklusive självreglering och kritisk medvetenhet om digitala miljöer, i detta steg i den framväxande självständigheten.

Riskerna blir alltmer kumulativa och formas av etablerade vanor och strukturell påverkan snarare än omedelbar utvecklingskänslighet. Barnsäkerheten på nätet måste därför utvidgas till detta steg för att ta itu med övergången till självständigt deltagande, parallellt med bestående utvecklingsårbarheter. Åtgärder bör främja utvecklingen av hållbara metoder för engagemang som vägleder ungdomar in i vuxen ålder.

REKOMMENDATIONER (13–18 ÅR)

Säkerställa en föränderlig autonom användning av åldersanpassade sociala medier+

Från 13 års ålder kan ungdomar börja övergå från övervakad till autonom användning av sociala medier+. Föräldrar och vårdnadshavare, lärare och utbildare har en viktig roll när det gäller att vägleda ungdomars interaktioner på nätet. Ungdomars stödkretsar bör fortsätta att främja personlig interaktion och aktiviteter utanför nätet, inklusive tillräcklig sömn. I utbildningsmiljöer bör enhetsanvändning ha ett definierat utbildningssyfte.

Slutsats

I detta kapitel har de definierande funktionerna och riskerna i samband med barns användning av nätet i tre primära utvecklingsstadier undersökts: tidig barndom (0–2 år), barndom (3–12 år) och tonåren (13–18 år). Övergripande rekommendationer lades fram för att vägleda leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster, tillsynsmyndigheter, vårdnadshavare och utbildare i tillhandahållandet av en åldersanpassad strategi för barnsäkerhet på nätet, i enlighet med deras respektive befogenheter och ansvarsområden.

På grundval av en analys av tillgängliga bevis om riskerna för minderårigas hälsa och välbefinnande under dessa utvecklingsstadier beskrevs en stegvis strategi för att styra barns och ungdomars interaktioner på nätet i tre huvudsteg:

// 0–2 år: tidig barndom som ett särskilt skyddat utvecklingssteg.

// 3–12 år: barndom som ett övervakat utvecklingssteg.

// 13–18 år: tonåren som ett steg i en framväxande självständighet.

Befintliga ramar och instrument för skydd av barn på nätet utforskas mer i detalj i kapitel 3. Åtgärder som utformats för att stärka minderåriga på nätet och deras stödjande kretsar när det gäller att vägleda barns och ungdomars användning av sociala medier+ presenteras i kapitel 4. I nästa kapitel undersöks riskerna för barn på nätet i olika utvecklingsstadier, bland annat när det gäller olika sociala och individuella faktorer.

02

Belägg för risker som minderåriga utsätts för på nätet

Såsom nämns i kapitel 1 kan barnsäkerhet på nätet inte begreppsmässigt utformas enbart ur ett utvecklingsperspektiv. Faktorer som socioekonomisk bakgrund och kön har en viktig inverkan på barns och ungdomars mönster för internetanvändning och mottaglighet för risk som är förknippade med detta⁶⁸. Sexualitet, ras och etniskt ursprung, religion, migrationsbakgrund och särskilda utbildningsbehov påverkar också minderårigas exponering för skada.

I detta kapitel undersöks den andra av de sex vägledande principer som medordförandena föreslår som en ram för att styra åtgärder: jämlikhet och mångfald. Den beskriver hur ojämlikheter i risker och exponering för skador på nätet för olika åldrar och socioekonomiska grupper korsar de minderårigas behov under hela deras utveckling. Den bedömer också minderårigas exponering för olika risker på nätet (t.ex. olagligt innehåll och sociala mediers och andra digitala tjänsters skadliga designegenskaper) som påverkar deras fysiska och psykiska hälsa.

För närvarande finns det **betydligt fler bevis (t.ex. att fokusera på nätmobbning och skadligt innehåll) för en potentiell negativ koppling mellan sociala medier och psykisk hälsa** än vad det finns för positiva effekter. En stor del av bevisen på de sociala mediernas potential att skada minderårigas hälsa och välbefinnande är sambandsbaserade, vilket inte ger några orsakssamband. Den ger dock tillräckliga indikationer för att motivera åtgärder för att skydda minderåriga på nätet.

Trots tillgången på bevis på vissa områden hindrar vissa dataluckor en omfattande analys som kan inbegripa sociala och individuella riskfaktorer ur ett utvecklingsperspektiv. Mer allmänt hindrar bristande öppenhet och tillgång till data från sociala medier forskning om de positiva och negativa effekterna av minderårigas användning av sociala medier⁶⁹.

Fler longitudinella studier och EU-omfattande datauppsättningar skulle kunna bidra till att bättre förstå konsekvenserna av de risker som barn och ungdomar utsätts för i olika sociala medier+. Alla detaljerade undersökningar av minderåriga kräver omsorgsfull hantering ur forskningsetisk synvinkel⁷⁰.

En del av de insamlade bevisen har också lett till några missuppfattningar i den offentliga debatten. Ett exempel är påståenden om hjärnröta som orsakats av sociala medier, och vissa rapporter som antyder överdriven användning av sociala medier kan minska grå materia i den mänskliga hjärnan⁷¹. Sådana påståenden är alltför förenklade och bygger inte på medicinska bevis.

Syftet med detta kapitel är att lägga fram och förstärka den nuvarande bevisbasen. **Gedigna belägg för hur olika digitala tjänster och inte bara sociala medier skapar risker och utsatthet är avgörande som underlag för lämpliga åtgärder** för att skydda och stärka minderåriga på nätet. Möjligheter för barn och ungdomar i den digitala världen utforskas i kapitel 4.

Sociala och individuella riskfaktorer

KÖN OCH SEXUALITET

Risker för flickor och pojkar

Unga kvinnor och flickor är särskilt utsatta för ett antal könsspecifika skador på nätet. Detta inbegriper mobbning av en sexistisk och kvinnofientlig karaktär och oproportionerlig exponering för sexuella skador⁷², till exempel delning utan samtycke av intima bilder och sexuellt explicita manipulerade bilder och videor (deepfakes) på nätet⁷³.

Mer allmänt tyder forskning på att det är mer sannolikt för flickor att uppleva nätmobbning än pojkar⁷⁴. En studie visade att så många som 63 procent av flickorna i Europa har rapporterat att de utsatts för någon form av trakasserier på sociala medier⁷⁵.

Det finns uppgifter som visar att **unga kvinnor och flickor utsätts för olika skador på nätet beroende på deras ålder**. Det är mer troligt att flickor i åldern 13–15 år drabbas av utestängning från gruppchattar, så kallad body shaming, skvaller och offentlig förödmjukelse⁷⁶. Unga flickor i åldern 11–18 år löper också stor risk att drabbas av sexuella övergrepp eller kontrollerande beteende, inklusive tvång, deepfakes och grooming. Flickor i denna ålder är särskilt utsatta för dessa faror.

Den växande genomträngligheten hos artificiell intelligens (AI) och dess integrering i applikationer och tjänster på nätet förstärker riskerna⁷⁷. Som ett exempel kan deepfakes användas på ett illvilligt sätt för att nätmobba andra⁷⁸. Sedan uppkomsten av deepfakes har de ökat i omfattning, och de kan användas för att begå sexuella övergrepp på nätet⁷⁹. Deepfakes har fört med sig en ny skadedimension som inte bara skadar en persons anseende utan som potentiellt också – liksom andra typer av nätmobbning – kan leda till psykiskt trauma.

Flickor kan vara mer utsatta för skador i samband med sociala jämförelser på nätet och löper större risk att utveckla en negativ bild av sin egen kropp⁸⁰. Forskning tyder på att kamrattryck i fråga om kroppsideal kan försvåras av onlineanvändning⁸¹.

Flickor kan därför vara mer benägna att följa eller främja gemenskaper på nätet som uppmuntrar till ätstörningar⁸². Evidens visar på en koppling mellan flickors interaktioner på nätet för självpresentation, inklusive användning av sociala medier, och negativa effekter för psykisk hälsa, inklusive depression och ångest⁸³. Flickor mellan 10 och 12 år kan löpa särskild risk.

Som ett allmänt mönster spenderar flickor mer tid på sociala medier och använder chattfunktioner på nätet oftare än pojkar⁸⁴. Vissa studier har associerat måttlig eller omfattande användning av digitala tjänster bland flickor med en högre förekomst av psykisk ohälsa och sämre välbefinnande⁸⁵.

Pojkar är mer benägna att ägna tid åt att spela på nätet. Ett antal studier har visat att spel på nätet är förknippat med psykisk ohälsa, till exempel depression och ångest. Det kan dock finnas en starkare koppling mellan användning av sociala medier och psykisk ohälsa jämfört med spel⁸⁶. Risken för sexuella överträdelser på nätet är högre för pojkar än i verkliga miljöer. Deras sårbarhet i dessa miljöer underskattas ofta⁸⁷.

Slutligen kan flickor och pojkar hantera skador på nätet på olika sätt. När det gäller nätmobbning kan unga män vara mer benägna att använda undvikande hanteringsstrategier på grund av normer som uppmuntrar unga män att själva hantera problem i stället för att söka hjälp från sina stödkretsar⁸⁸. För både flickor och pojkar kopplar studier samman ökad användning av sociala medier med sämre psykisk hälsa och välbefinnande⁸⁹.

Hbtqi+-gemenskaper

Barn och ungdomar som tillhör sexuella minoriteter är mer benägna att uppleva hat⁹⁰ och våld på nätet, inklusive nätmobbning⁹¹ och sexuella trakasserier⁹². Digitala tjänster kan också förstärka unga hbtqi+-användares erfarenheter av grooming, sexuella övergrepp och risken för att deras läggning avslöjas utan deras samtycke⁹³.

På befolkningsnivå anger 63 % av hbtqi+-personer att de har stött på våldsamt innehåll på nätet och desinformation som riktar sig till hbtqi+-gemenskaper⁹⁴. Det finns belägg för att ungdomar som tillhör hbtqi+-gemenskaper kan vara mer benägna att använda miljöer på nätet för att utforska sin sexualitet och identitet på nätet, söka efter sexuell hälsoinformation om sexuell hälsa eller söka stöd och kontakt bland likasinnade och anknytning utan att utsätta sig för personliga risker⁹⁵.

Detta kan öka exponeringen för risker och skador på nätet bland barn och ungdomar som tillhör hbtqi+-minoriteter. Trots många argument till förmån för potentialen hos miljöer på nätet att erbjuda barn och ungdomar som tillhör sexuella minoriteter möjligheten att knyta kontakter och få ömsesidigt stöd, tyder bevis på att personlig interaktion kan förbli mer effektiv när det gäller att erbjuda stöd än interaktioner på nätet⁹⁶.

SOCIOEKONOMISK BAKGRUND

Ungdomar från mindre gynnade socioekonomiska bakgrunder är mer benägna att uppleva negativa erfarenheter på nätet, inklusive nätmobbning⁹⁷, överdriven användning av digitala enheter, missbruk av sociala medier⁹⁸ och problematisk användning⁹⁹. Socioekonomiska faktorer, inklusive lägre familjeinkomster, kan också öka förekomsten av skadliga upplevelser på nätet bland barn och ungdomar¹⁰⁰.

Familjebakgrund har en viktig inverkan på minderårigas exponering för skada på nätet. Barn och ungdomar vars föräldrar har låg digital kompetens avseende nätet kan utsättas för större skada på nätet¹⁰¹. Det finns belägg för att minderåriga med mindre gynnad socioekonomisk bakgrund tenderar att ha lägre digital kompetens för att navigera tryggt på nätet och kan delta i ett mer riskfyllt beteende på nätet¹⁰².

Mer privilegierade familjer kan å andra sidan vara bättre utrustade och dra nytta av mer resurser för att vägleda sina barns och ungdomars interaktion med digital teknik på ett positivt sätt¹⁰³ och ta itu med negativa effekter. På så sätt kan problematisk användning av digitala tjänster, inklusive sociala medier, stärka den befintliga ojämlikheten i ungdomars och unga vuxnas hälsa, akademiskt deltagande och prestationer.

Även om barn och ungdomar som bor i ett stads- eller landsbygdsområde inte direkt påverkar minderårigas exponering på nätet kan det vara mer sannolikt att barn och ungdomar som bor i landsbygdsområden använder sig av mekanismer för undvikande som i högre grad är förknippade med negativa konsekvenser för den psykiska hälsan. Detta belyser behovet av att utveckla program som tar itu med sociala ojämlikheter, även på landsbygden och i mindre gynnade områden, för att minska sannolikheten för att minderåriga drabbas av skador på nätet¹⁰⁴.

RAS OCH ETNISKT URSPRUNG, RELIGION

OCH MIGRATIONSBAKGRUND

Ungdomar som tillhör rasminoriteter är mer benägna att råka ut för skador på nätet, till exempel nätmobbning, rasdiskriminering och trakasserier¹⁰⁵. Bevis från Europa visar att hatpropaganda på nätet ofta riktas mot människor på grund av deras ras eller etniska ursprung, religion, nationalitet eller migrationsbakgrund, där svarta personer, romer, judar och muslimer hör till de grupper som oftast drabbas¹⁰⁶. Dessutom är rasism, religiöst hat, hat mot sexuell läggning och sexism några av de vanligaste former av hatpropaganda som finns på nätet¹⁰⁷.

Bevis från Europeiska unionen tyder vidare på att dessa upplevelser på nätet återspeglar bredare mönster av diskriminering som drabbar minoritetsgrupper. Enligt Europeiska unionens byrå för grundläggande rättigheter (FRA) har nästan hälften (47 %) av de muslimer som undersökts i 13 EU-medlemsstater rapporterat om rasdiskriminering under de senaste fem åren. Detta inkluderar trakasserier och diskriminering inom utbildning, sysselsättning och offentliga platser. Många rapporterade också exponering för antimuslimsk fientlighet på nätet¹⁰⁸. På samma sätt fann Europeiska unionens byrå för grundläggande rättigheter i en undersökning bland människor av afrikansk härkomst att nästan hälften av deltagarna hade upplevt rasdiskriminering, där miljöer på nätet identifierades som en viktig miljö där rasistiska övergrepp förekommer¹⁰⁹.

Det verkar finnas en växande normalisering och trivialisering av hatpropaganda på nätet. Europarådets europeiska kommission mot rasism och intolerans (ECRI) har lyft fram ökande nivåer av hatpropaganda i hela Europa. Man noterar att etniskt ursprung och religion är några av de vanligaste riskfaktorerna för hat på nätet och varnar för att främlingsfientlig, antimuslimsk, antisemitisk och antisvart retorik har blivit alltmer normaliserad i digitala miljöer¹¹⁰.

På befolkningsnivå finns det dessutom belägg för att personer med minoritetsbakgrund kan påverkas oproportionerligt mycket av begränsningar och avlägsnandeåtgärder i system för innehållsmoderering, till följd av bias i algoritmer som används i dessa system¹¹¹. Detta återspeglar en bredare oro när det gäller etniska och könsrelaterade fördomar i taldetekteringsmodeller och prediktiva modeller som används av leverantörer av digitala tjänster för att automatiskt söka efter skadligt innehåll på nätet¹¹².

BARN MED SÄRSKILDA UTBILDNINGSBEHOV

Det finns belägg för att ungdomar med särskilda utbildningsbehov och funktionsnedsättning är mer benägna att råka ut för skador¹¹³, till exempel hatpropaganda, nätmobbning, cyberhot, trakasserier, exponering för sexuellt innehåll och grooming på nätet¹¹⁴.

Faktorer som kommunikationsbarriärer och känslomässig kompetens kan förvärra befintliga sårbarheter för barn och ungdomar med funktionsnedsättning i miljöer på nätet¹¹⁵. Social isolering och sårbarhetskänsla hos minderåriga med funktionsnedsättning ökar risken för utsatthet avsevärt¹¹⁶.

Det finns belägg för att barn och ungdomar med funktionsnedsättning kan känna sig mer bekväma att uttrycka sig i onlinemiljöer på nätet¹¹⁷. Dessutom använder minderåriga med funktionsnedsättning i större utsträckning nätet för att dela sina intressen och hobbyer, leka med andra och söka hälsoinformation och emotionellt stöd, trots att de upplever en högre exponering för skada på nätet¹¹⁸.

På samma sätt tyder forskning på att barn och ungdomar med utvecklingsneurologiska tillstånd, inklusive hyperaktivitetssyndrom med uppmärksamhetsstörning (ADHD), är mer utsatta för problematisk använd-

ning av nätet¹¹⁹. Dessutom är det alltmer troligt att minderåriga med autismspektrumstörningar eller intellektuella och utvecklingsrelaterade funktionsnedsättningar blir föremål för nätmobbning¹²⁰. Förlängd skärmtid kan också associeras med ökade ADHD-symptom¹²¹.

Det är viktigt att notera att sociala och individuella riskfaktorer för barn och ungdomar på nätet korsar varandra. Minderåriga med funktionsnedsättning kan till exempel mer sannolikt uppleva hatpropaganda på nätet som angriper deras kön, sexualitet, ras eller religion¹²². Detta visar på behovet av att beakta samspillet mellan olika sociala och individuella faktorer och hur de förvärrar vissa sociala gruppers exponering för skada när man utformar åtgärder som främjar barnsäkerhet på nätet.

RISKER FÖR PSYKISK HÄLSA

Enligt uppgifter från Världshälsoorganisationen upplever en av sju 10–19-åringar över hela världen psykisk ohälsa¹²³. På EU-nivå visade Eurobarometerundersökningen om psykisk hälsa 2023 att 59 procent av ungdomarna hade upplevt emotionella eller psykosociala svårigheter, till exempel depression eller ångest¹²⁴.

Bland ungdomar är depression, ångest och beteendestörningar några av de främsta orsakerna till sjukdom¹²⁵. Globalt sett är självmord en ledande dödsorsak bland ungdomar¹²⁶ (se nedan: Avsiktlig självskada och självmord). På befolkningsnivå är det utsatta grupper, inklusive personer som tillhör hbtqi+-grupper och personer med migrations- eller flyktingbakgrund, som löper störst risk¹²⁷.

Det finns belegg för att flickor är särskilt sårbara, till exempel för jämförelser som bygger på utseende och plattformsbaserad social utvärdering. För många minderåriga utgör åldrarna 10–12 år ett tidigt skede i utvecklingen av internaliserande problem, till exempel ångest och depressiva symtom. Psykisk ohälsa kan fortsätta in i tonåren, då ungdomar är som allra sårbarast, om man inte tar itu med de underliggande mekanismerna.

Psykisk ohälsa har inte bara allvarliga direkta konsekvenser för barns och ungdomars välbefinnande och utveckling. Den påverkar också minderårigas närvaro och prestationer i skolan och i ett senare liv deras anställbarhet¹²⁸. Data tyder på breda effekter av användningen av digitala tjänster, särskilt sociala medier, på barns och ungdomars hälsa och utveckling.

En studie visade att överdriven användning av sociala medier på mer än tre timmar per dag kan förknippas med negativa psykiska hälsoeffekter, särskilt depression och ångest¹²⁹. På samma sätt visade resultaten av 2022 års PISA-utvärdering som omfattade 22 EU-medlemsstater att den uppskattade sannolikheten för att 15-åringar drabbas av psykisk ohälsa ökar med den tid de tillbringar på nätet¹³⁰.

BEVIS PÅ DUBBELRIKTAT SAMBAND MELLAN PSYKISK OHÄLSA OCH ANVÄNDNING AV DIGITALA TJÄNSTER

Förhållandet mellan barns och ungdomars interaktion med sociala medier+ och psykisk ohälsa är komplicerat. När det gäller sociala medier pekar bevis på ett dubbelriktat samband mellan minderårigas interaktioner på nätet och förekomsten av psykisk ohälsa¹³¹. Detta innebär att barns och ungdomars interaktion med miljöer på nätet kan orsaka men även förstärka befintlig psykisk ohälsa, inklusive depression¹³².

Befintliga bevis stöder uppfattningen att negativa upplevelser på nätet är mycket vanliga för ungdomar som redan kämpar med psykisk ohälsa¹³³. Ungdomar som upplever social ångest kan vara särskilt benägna att tillbringa mer tid på sociala medier eller utveckla problematiska användningsmönster¹³⁴. Socialt oroliga

individer vänder sig ibland till sociala medier för att bygga upp positiva relationer på nätet, vilket lindrar ångesten från interaktioner ansikte mot ansikte men samtidigt främjar undvikande beteenden.

På samma sätt kommer minderårigas exponering för innehåll som är olämpligt för deras ålder, inklusive innehåll som beskriver eller uppmuntrar till fysiskt självskadebeteende, ätstörningar och självmord, sannolikt att förvärpa befintliga förhållanden.

För ungdomar på sociala medier kan kvaliteten på nätverk utanför nätet och personlighetsdrag, inklusive introvert eller extrovert beteende, fungera som skydds- eller riskfaktorer. Forskning tyder på att användningen av sociala medier bland extroverta ungdomar med god självkänsla och starka vänskaper utanför nätet kan stärka relationerna utanför nätet och öka stödet på nätet.

Introverta ungdomar med låg självkänsla och svaga sociala nätverk utanför nätet kan å andra sidan vara mer benägna att söka nya vänner på nätet. Detta kan öka risken för exponering för oönskad kontakt eller oönskat innehåll¹³⁵.

"Ta ett bredare och ett närmare perspektiv på de olika teknologier som är involverade. [...] Att enbart fokusera på sociala medier är alldeles för snävt eftersom andra teknologier, t.ex. generativ AI, medför jämförbara om inte högre risker för minderåriga."

— JUDITH SIMON
PROFESSOR I ETIK INOM
INFORMATIONSTEKNIK, HAMBURGS
UNIVERSITET

AI-VERKTYG OCH AI-FÖLJESLAGARE I SOCIALA MEDIER+

De senaste tekniska framstegen har påskyndat barns och ungdomars användning av generativ AI, chattbotar med stora språkmodeller och AI-följeslagare. Denna förändring har åtföljts av en växande oro över dessa teknologiers konsekvenser för minderårigas psykiska hälsa och välbefinnande. Därför har medordförandena valt den breda termen sociala medier+ i denna rapport.

Till skillnad från tidigare digitala verktyg för psykisk hälsa, inklusive appar och virtuell verklighet, som kämpade för att upprätthålla användningen, används AI-chattbotar redan av miljontals barn och ungdomar för att söka information (inklusive om psykisk ohälsa), interaktion och emotionellt stöd. Vissa tidiga bevis tyder på fördelar, till exempel potentialen för AI-konversationsagenter för att minska symptomen på depression¹³⁶.

Forskning visar också på potentiella fördelar med AI-drivna gränssnitt för inkluderande utbildning bland studenter med synnedsättningar, fysiska och kognitiva funktionsnedsättningar¹³⁷. AI-verktygens inverkan på minderårigas utbildning och kompetensutveckling måste dock analyseras mer ingående för att förstå potentiella fördelar och risker¹³⁸.

Oroväckande signaler har konstaterats i medier och tidig forskning om möjligheterna till AI-associerade psykotiska symptom, parasociala relationer, beroendemönster¹³⁹ och uppmaning till självmord¹⁴⁰. Uppgifter tyder på att minderåriga ofta uppfattar AI-följeslagare nästan som människor¹⁴¹. De kan dock inte ge genuint empatiskt stöd och kan utgöra en risk för minderårigas psykiska hälsa¹⁴².

Små barn kan löpa särskilt stor risk att bli känslomässigt fästa vid AI-följeslagare som de kanske uppfattar som lyhörda kompisar. Ungdomar som använder dessa verktyg för personligt och känslomässigt utbyte riskerar också att bli alltför fästa och beroende av dem.

En nyligen genomförd europeisk studie visade att över 86 procent av irländska, franska, tyska och svenska tonåringar använder AI-verktyg. Bland dem använder över hälften AI-verktyg för att diskutera intima ämnen och lösa personliga problem¹⁴³. Studien visade att ungdomar som använder AI-verktyg oftare lider av symtom på ångest.

AI-system kan utnyttja minderårigas sårbarhet genom att missbruka deras naturliga nyfikenhet, önskan om belöningar, mottaglighet för påtryckningar och benägenhet till omedelbar tillfredsställelse. De kan också förvärpa effekterna av manipulativ design, till exempel beteendemässiga ”puffar”¹⁴⁴.

Algoritmiska och samhällsliga fördomar som ingår i AI-träningsdata kan också främja desinformation, felaktig information och stereotyper som minderåriga kan internalisera från en tidig ålder¹⁴⁵. Konsekvenserna av utnyttjande med hjälp av AI kan vara allvarliga och långvariga för barn och ungdomar, inklusive beroendebeteende, minskad koncentration och kognitiv kapacitet, dåliga studieresultat och sociala svårigheter.

Barn mellan 6 och 12 år kan vara särskilt utsatta för att utveckla tidigt beroendebeteende, vilket kan fortsätta till de tidiga tonåren och därefter. Det behövs ytterligare forskning, inte bara om de möjligheter som AI-verktyg erbjuder barn och ungdomar, utan även för att förstå hur man kan upptäcka skador och säkerställa att mänsklig tillsyn förblir en viktig del av AI-stöd.

AI-drivna funktioner (t.ex. i spelmiljöer, inklusive AI-drivna karaktärer, individanpassad innehållsgenerering och chattbotar i spel) behandlas dessutom inte fullt ut i den befintliga lagstiftningen för att på lämpligt sätt skydda minderåriga på nätet¹⁴⁶.

ENSAMHET SOM ORSAK TILL ELLER KONSEKVENSN AV ANVÄNDNING AV SOCIALA MEDIER

För barn och ungdomar kan ensamhet vara orsaken till eller konsekvensen av användning av sociala medier¹⁴⁷. I fall där ensamhet kan betraktas som en orsak kan isoleringskänslan uppmuntra till ökad användning av sociala medier¹⁴⁸ för att skapa nya vänskapsrelationer. Ensamhet utanför nätet kan också motivera beteenden, till exempel orealistiska presentationer av sig själv på nätet, vilket i sin tur kan förvärpa känslorna av ensamhet¹⁴⁹.

Mer allmänt kan skador på nätet uppmuntra minderåriga att dra sig ur sociala aktiviteter och skolor, förlora förtroendet för andra och bli mer ovilliga att delta i aktiviteter på nätet som främjar välbefinnande (t.ex. kontakter med vänner eller tjänster)¹⁵⁰. Det är viktigt att inse att skador på nätet, inklusive nätmobbning, ofta överlappar skador i den fysiska världen.

PASSIV KONTRA AKTIV ANVÄNDNING

Utformningen av sociala medier+ är en annan viktig faktor för hur dessa tjänster påverkar barns och ungdomars psykiska hälsa. Automatiserade sökvägar, optimerade för kommersiella mål, kan leda till att minderåriga får ett till synes oändlig utbud av skadligt innehåll, från grafiska bilder av självskada, ätstörningar och sexuella bilder¹⁵¹.

Forskning visar att hur barn och ungdomar samarbetar med sociala medier påverkar konsekvenserna för deras psykiska hälsa och välbefinnande. Passiv användning, till exempel bläddring och skrollning, kan associeras med högre nivåer av depressiva symtom, ensamhet och stress¹⁵².

Samtidigt tenderar aktiv användning som inlägg, kommentarer, meddelanden och gilla att korrelera med högre välbefinnande, tillfredsställelse med livet (särskilt bland flickor) och ökad uppfattning om socialt stöd. Vissa resultat visar dock blandade resultat när det gäller aktiv och passiv användning och frekvensen av depression¹⁵³.

ORO ÖVER DEN EGNA KROPPSUPPFATTNINGEN OCH MATBETEENDE

Plattformer för sociala medier ger barn och ungdomar fri tillgång till ett brett spektrum av innehåll som rör matbeteende och omfattar både hälsosamma och ohälsosamma metoder. Kanaler som främjar ätstörningar utgör betydande problem och har potential att främja dysfunktionella matbeteenden som hindrar återhämtning¹⁵⁴.

Sådana kanaler kan använda föränderliga hashtaggar för att undvika upptäckt och blockering av sociala medieplattformer och främja ideal om smalhet, låg självvärdering och perfektionism. Dessa beteenden hänger samman med ätstörningar som särskilt drabbar tonårstjejer¹⁵⁵, med början vid tio års ålder.

Den utbredda spridningen och normaliseringen av inlägg med perfekta kroppar och smalhetsideal, ofta genom bilder på sociala medier, kan ytterligare bidra till barns och ungdomars missnöje med kroppsbilden och kroppsskam.

Denna exponering kan leda till ökad självobjektifiering, problem med kroppsbilden och till och med en önskan om kosmetisk kirurgi. Ungdomar, särskilt tonårstjejer, löper särskild risk att utveckla negativa kroppsbildsuppfattningar som förstärks av sociala mediers bilden av idealiserade kroppsstandarder på sociala medier¹⁵⁶.

DESINFORMATION OCH FELAKTIG INFORMATION

Minderåriga tenderar att föredra sociala medier och onlineplattformar som nyhets- och informationskällor framför traditionella mediekkanaler¹⁵⁷. Denna användning utsätter dem för en mängd desinformation och felaktig information på nätet.

Vid 8 års ålder rapporterar omkring hälften av barnen att de möter felaktig information varje vecka¹⁵⁸. Ju äldre barnen är, desto oftare rapporterar de att de upplever felaktig information¹⁵⁹. En undersökning i Förenta staterna visade att över en tredjedel av ungdomarna har vilseletts av falskt innehåll på nätet¹⁶⁰.

Barn och ungdomar kanske inte ens känner till begreppen felaktig information och desinformation, vilket leder till underrapportering och bristande medvetenhet om relaterade risker. Detta belyser klyftan mellan barns kognitiva och känslomässiga kapacitet och de risker de utsätts för på nätet. Omkring 70 % av ungdomarna i EU rapporterade att de med tillförsikt skulle kunna känna igen desinformation på nätet¹⁶¹ men deras svar påverkas av förståelsen av vad som utgör desinformation och andra faktorer (t.ex. kön, socioekonomisk bakgrund osv.).

I och med framväxten av alltmer sofistikerad teknik som kan skapa och sprida felaktig information och desinformation, inklusive AI-verktyg¹⁶², blir det allt svårare för användare, särskilt minderåriga, att skilja otillförlitlig från tillförlitlig information.

Utöver att direkt skada minderåriga kan felaktig information och desinformation även spridas av dem bland jämnåriga¹⁶³, till exempel för att de vill bli populära eller få bekräftelse¹⁶⁴. En särskilt oroande trend är ungdomars ökande användning av sociala medier för att söka information om personliga och (mentala) hälsorelaterade frågor, trots den utbredda förekomsten av felaktig information på nätet om dessa frågor¹⁶⁵.

En medieundersökning 2021 visade att nästan 90 % av användarna under de första 35 minuterna på en plattform för sociala medier visades felaktig information som var specifik för covid-19-vacciner¹⁶⁶. Dessa resultat belyser behovet av skyddsåtgärder för att begränsa spridningen av felaktig information och desinformation på nätet.

Under mycket stora onlineplattformars och mycket stora onlinesökmotorers riskbedömnings- och riskbegränsningscykler enligt EU:s förordning om digitala tjänster noterade både leverantörer och civilsamhällesorganisationer systemrisker för folkhälsan till följd av storskalig spridning av medicinsk desinformation och felaktig medicinsk information. Leverantörer av marknadsplatser online noterade också systemrisker till följd av försäljning av lagliga men skadliga ämnen samt olagliga, icke-överensstämmande eller oreglerade medicinska produkter på sina marknadsplatser. Innehåll i samband med självskadebeteende, ätstörningar och riskfyllda hälsometoder är ett annat problemområde.

Detta understryker vikten av att utrusta barn och ungdomar men även vårdnadshavare och utbildare med digitala färdigheter samt digital kompetens från tidig ålder. Offentliga tjänster, inklusive hälso- och sjukvårdstjänster, bör reflektera över hur de kan tillhandahålla korrekt och åldersanpassad information och vägledning om psykiska, fysiska, sexuella och andra hälsorelaterade frågor som är tillgängliga på nätet¹⁶⁷ för barn, ungdomar och vårdnadshavare.

AVSIKTLIG SJÄLVSKADA OCH SJÄLVMORD

På grund av begränsade uppgifter om sjukhusnärvaro är det svårt att avgöra hur vanligt det är med avsiktlig självskada bland ungdomar, men uppgifter tyder på en ökning¹⁶⁸. Världshälsoorganisationen (WHO) anger självmord som den tredje vanligaste dödsorsaken bland 15–29-åringar i världen 2021, och kvinnor i denna åldersgrupp är särskilt utsatta¹⁶⁹.

Användningen av sociala medier+ för att få tillgång till och avsiktligt dela självskadeinnehåll är ett samhällsproblem. Det bidrar till normalisering av och avtrubning för självskadebeteenden. Forskning visar att exponering för självskade- eller självmordsrelaterat innehåll på sociala medier kan leda till så kallade spridningseffekter eller Werther-effekter¹⁷⁰. Att engagera sig i självmord och självskadeinnehåll på sociala medier kan också öka sannolikheten för att se relaterat innehåll i framtiden genom algoritmisk förstärkning¹⁷¹.

Ungdomar kan lägga ut självskadeinnehåll på sociala medier för att känna en känsla av tillhörighet eller för att söka validering eller stöd. Den mottagna återkopplingen kan dock vara svår att hantera. Även om det kan erbjuda positivt stöd kan det också oavsiktligt förstärka självskade- eller självmordsbeteendet¹⁷². Förhållandet mellan inflytande från sociala medier och självmord är komplicerat och omfattar indirekta och mångfacetterade sammanslutningar [se rutan i fallet White Tiger].

Utsatthet på nätet, inklusive nätmobbning, och dess potential att öka barns och ungdomars känsla av isolering har kopplats till en ökad förekomst av idéer om avsiktlig självskada och självmord¹⁷³. Sociala medier+ roll i dessa sammanhang kräver noggranna överväganden för att minska de negativa effekterna och stödja utsatta barn, ungdomar och deras stödkretsar på ett effektivt sätt.

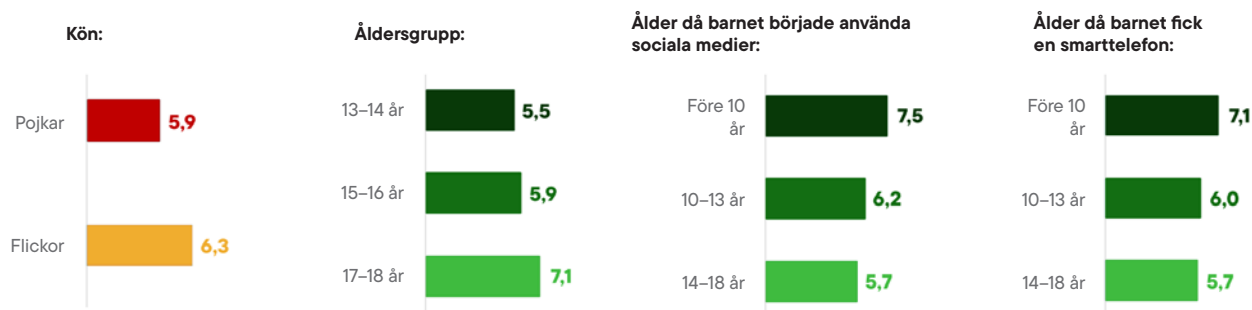
Risker för den fysiska hälsan

De flesta fysiska hälsoeffekter av sociala medier och andra digitala tjänster är kopplade till minderårigas skärmanvändning i allmänhet, snarare än särskilda typer av användning, till exempel sociala medier. I likhet med sociala medier innebär skärmtiden inte nödvändigtvis bara negativa effekter, utan beror i hög grad på den specifika aktivitet som utförs. De viktigaste forskningsämnena på detta område omfattar hur bildskärmtiden påverkar barns och ungdomars syn, hjärnutveckling, alkoholanvändning och sömn¹⁷⁴.

Eurobarometerdata om hur överdriven skärmtid och sociala medier påverkar ungdomars psykiska hälsa visar att 13–18-åringar tillbringar i genomsnitt 4,5 timmar framför en skärm under en typisk skoldag. Under helgen ökar detta till i genomsnitt 6,1 timmar om dagen, med nästan hälften av ungdomarna (46 %) över 6 timmar. Under helgerna ägnar 14 % av ungdomarna mer än 10 timmar per dag åt skärmar.

Figur 1: Ungdomars ökade skärmanvändning under helgen

Fråga: Hur mycket tid tillbringar du framför en skärm (smarttelefon, dator, surfplatta, TV, spelkonsol) totalt?



Källa: Europeiska kommissionen (2026). Inverkan av överdriven skärmtid och sociala medier på ungdomars psykiska hälsa – juni 2026 – Eurobarometerundersökningen.

SYN OCH FYSISK HÄLSA

Långvarig skärmanvändning är känd för att öka risken för ryggsmärtor, huvudvärk¹⁷⁵ och digital ögonbelastning (även kallad datorseendesyndrom). Risken för att drabbas av dessa symptom ökar med lång skärmtid, okorrigerad syn, liten text, låg upplösning, dålig skärmhöjd eller felaktigt avstånd samt otillräcklig belysning¹⁷⁶.

Barn är särskilt sårbara för synproblem som orsakas av förlängd skärmtid eftersom många har odiaagnostiserade synstörningar eller får ögonundersökningar av låg kvalitet¹⁷⁷.

Att spendera alltför mycket tid på sociala medier+ kan också leda till en alternativkostnad, där barn och ungdomar inte kan delta i aktiviteter utanför nätet, inklusive fysisk aktivitet och fritidslek, som är avgörande för deras utveckling och hälsa.

"De flesta av de risker som diskuterades under mötena i den särskilda panelen för barnsäkerhet på nätet, inklusive för mycket skärmtid och användning av AI-följeslagarrappar, påverkar inte bara barn och ungdomar utan människor i alla åldrar."

— ALBERTO MONGE ROFFARELLO
BITRÄDANDE PROFESSOR I DIGITALT
VÄLBEFINNANDE OCH ETISK AI-DESIGN,
POLITECNICO DI TORINO

a. Anmärkning: Siffrorna representerar genomsnittligt antal timmars användning per dag (under helgen).

SÖMN

Andra vanliga fysiska hälsorisker kopplade till sociala medier är minskad fysisk aktivitet, tid utomhus och minskad sömn¹⁷⁸. Lämplig sömn är avgörande för barns och ungdomars utveckling, känslomässig reglering, minneskonsolidering, hjärnmognad och frisättning av tillväxthormon¹⁷⁹. Trots detta följer en stor del av ungdomarna inte sömnrekommendationer för sin ålder¹⁸⁰.

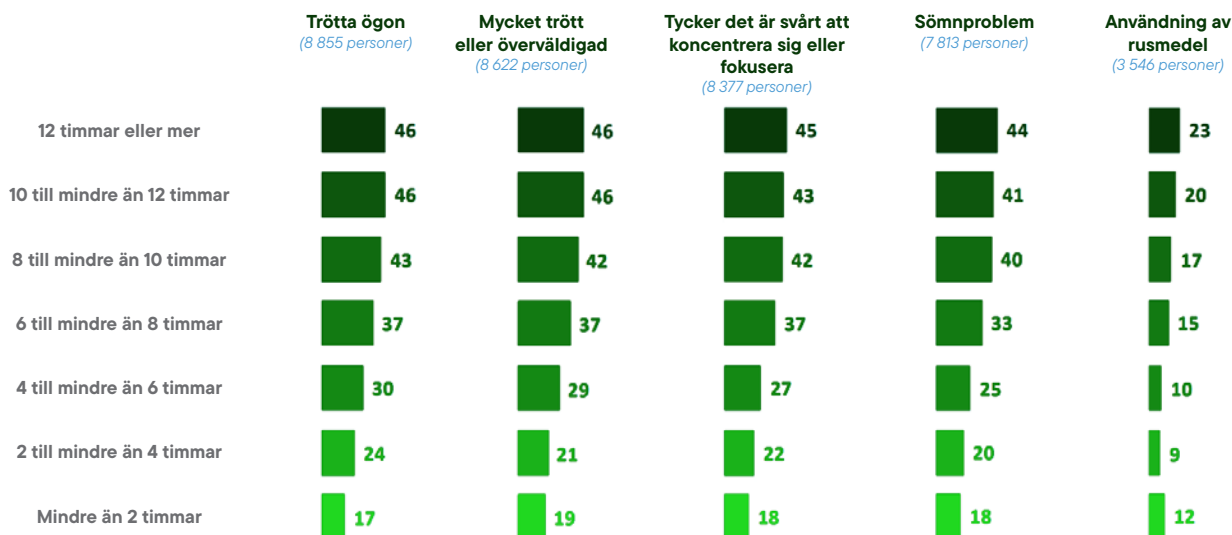
Det finns belägg för att barns och ungdomars skärmanvändning kan bidra till minskad och sämre sömnkvalitet, på bekostnad av sömn, psykologisk stimulans och minskad melatoninproduktion (särskilt genom utstrålning av blått ljus)¹⁸¹. Skärmtiden kan också ersätta tiden utomhus, vilket har en negativ inverkan på sömn¹⁸² och minderårigas allmänna fysiska och psykiska hälsa.

Undersökningar visar på hög nattlig aktivitet bland ungdomar. Åldersspecifika mönster visar att barn under fem år till stor del skyddas av föräldrakontroll. 6–12-åringar rapporterar fördröjningar i sömnen, minskad sömnkvalitet och kognitiv aktivering, medan 13–15-åringar rapporterar insomningsfördröjning, minskad sömnkvalitet och kognitiv vakenhet innan sömn¹⁸³.

Allmänna åtgärder för att minska skärmtiden (t.ex. att minska skärmanvändningen före läggdags, efter kl. 21.00) har visat en positiv effekt på sömnens längd¹⁸⁴ och nästa dags vaksamhet¹⁸⁵. Forskning som utforskar effekterna av hög skärmexponering på minderårigas hjärnutveckling är till stor del sambandsbaserad och kan inte fastställa orsakssamband.

Figur 2: Ungdomars ökande symptom i takt med den tid som tillbringas framför en skärm

Fråga: Vilka av följande situationer, om några, har du råkat ut för under de senaste 30 dagarna^b?



Källa: Europeiska kommissionen (2026). Inverkan av överdriven skärmtid och sociala medier på ungdomars psykiska hälsa – juni 2026 – Eurobarometerundersökningen.

b. Anmärkning: Siffrorna visar procentandelen (%) uppgiftslämnare som rapporterar problem efter tid som tillbringats framför en skärm (under helgen).

BEROENDEFRAMKALLANDE DESIGN OCH SÅ KALLADE MÖRKA MÖNSTER

Enligt bevis från Världshälsoorganisationen uppgav över en tredjedel av ungdomarna att de hade ständig kontakt med vänner på nätet. En av tio ungdomar visar tecken på problematiskt beteende i sociala medier som kännetecknas av beroendeliknande symptom¹⁸⁶.

Nyligen har forskningen om missbruksmedicin flyttat fokus från enskilda faktorer som leder till eller kännetecknar beroendebeteende på nätet till att även undersöka hur sociala medier och andra digitala tjänster som uppmuntrar dessa beteenden är utformade. Barn mellan 6 och 12 år kan löpa särskild risk att utveckla tidigt beroendebeteende genom att använda sociala medier+. Dessa risker fortsätter, särskilt i de tidiga tonåren.

Beroendeframkallande design och mörka mönster¹⁸⁷ som finns tillgängliga i vissa sociala medier+ (avsiktligt eller oavsiktligt) snedvrider eller försämrar användarnas förmåga att göra självständiga och välgrundade val eller beslut. Beroendeframkallande funktioner inkluderar automatiskt uppspelat innehåll, ändlös skrollning, spelifiering och dra för att uppdatera-funktioner. Mörka mönster inkluderar falska nedräkningstimers, webbgörnsnitt som är utformade för att leda konsumenterna till inköp, prenumerationer eller andra val och dold information¹⁸⁸.

Forskning visar att andra egenskaper, inklusive gilla-mekanismen och pushnotiser, också kan uppmuntra tvångsbeteenden¹⁸⁹. Studier har också visat att plattformar som maximerar engagemanget i huvudsak har negativa effekter för ungdomar¹⁹⁰. Ungdomar är särskilt mottagliga för denna s.k. övertygande design på grund av sina utvecklingsmässiga egenskaper och vikten av att accepteras av sina jämnåriga i identitetsbildningen¹⁹¹. Unga vuxna och vuxna med redan befintliga välbefinnandeproblem är också särskilt sårbara¹⁹².

I kommissionens kontroll av ändamålsenligheten i fråga om digital rättvisa 2024¹⁹³ konstaterades att människor ofta stöter på funktioner som mörka mönster på nätet. Upp till 97 % av de mest populära webbplatserna och apparna som används av EU:s konsumenter befanns uppvisa minst ett mörkt mönster. Man fann också att 31 % av konsumenterna tillbringade mer tid och pengar på nätet på grund av beroendeframkallande design.

För att uppnå systemförändringar måste fokus flyttas från individuellt ansvar till att åtgärder för att ta itu med de bredare effekterna av strategier för design av sociala medier+. Forskare undersöker de datadrivna affärsmodellerna för sociala medieplattformar, som prioriterar engagemang före vinster, och diskuterar alternativa modeller där fokus ligger på etisk design¹⁹⁴.

Det har också krävts att barns bästa ska komma i främsta rummet vid utformning och hantering av digitala miljöer¹⁹⁵ för att stödja deras digitala välbefinnande.

ALKOHOL- OCH DROGMISBRUK

Under det senaste årtiondet har forskningen identifierat och studerat kopplingen mellan användning av sociala medier och alkoholkonsumtion bland ungdomar¹⁹⁶. Alkohol är mycket närvarande på sociala medier men det finns stora skillnader mellan digitala tjänster när det gäller förekomsten och presentationen av den¹⁹⁷. Positiva framställningar av alkohol på sociala medier formar attityder och uppfattade normer¹⁹⁸. Exponering för och delning av alkoholrelaterat innehåll hänger samman med ökat drickande, vilket skapar en dubbelriktad självförstärkande loop¹⁹⁹.

Individuella skillnader, till exempel personliga egenskaper, socialt sammanhang och utvecklingsstadium, mildrar detta förhållande. Familjemiljöer kan dämpa dessa effekter, med negativ alkoholsocialisering bland föräldrar och jämnåriga som försvagar inverkan av alkoholinnehåll på nätet²⁰⁰. Framtida forskningsprioriteringar omfattar att utöka studier utöver WEIRD-prover^c, klargöra tidsdynamik och undersöka hur olika typer av innehåll (positiva avbildningar, reklam och förebyggande budskap) interagerar med ungdomars alkoholrelaterade beteende.

När det gäller missbruk av ämnen tyder bevis på att innehåll som främjar användning av substanser eller aktivt beskriver användning av dem är allmänt tillgängligt på sociala medier. Detta kan påverka attityder, beteenden och riskuppfattningar i samband med användning av substanser, särskilt bland barn och ungdomar²⁰¹. På samma sätt som för alkohol tyder forskningen på att innehåll i sociala medier med anknytning till narkotika är förknippat med en ökad sannolikhet för cannabis- och blandmissbruk²⁰².

EXPONERING FÖR BROTT OCH OLAGLIGT INNEHÅLL PÅ NÄTET

Enligt Europol utsätts barn och ungdomar för ett antal brott, inklusive grooming, sexuella övergrepp mot barn, radikaliserings eller rekrytering för våldshandlingar och terrorism på nätet²⁰³. Dessa risker ökar med minderårigas engagemang i miljöer på nätet²⁰⁴ samt exponering för skadligt eller kränkande innehåll, inklusive tillgång till pornografi från en mycket ung ålder²⁰⁵.

Bevis i det tyska sammanhanget visar att sexuell kontaktsökning och sexuella övergrepp mot barn på nätet är betydligt vanligare bland de senaste unga generationerna. Detta kan bero på ökad exponering för digitala miljöer, tillsammans med spridningen av sociala medier under de senaste årtiondena. Dessa resultat belyser behovet av brådskande, riktade förebyggande åtgärder för att hantera onlinerisker på nätet för barn och ungdomar online²⁰⁶.

MATERIAL MED SEXUELLA ÖVERGREPP MOT BARN

Under de senaste årtiondena har sociala medier+-miljöer blivit centrala för spridningen av material med sexuella övergrepp mot barn samt framställning, spridning och konsumtion av material med sexuella övergrepp mot barn. År 2025 fanns 63 % av alla webbsidor med sexuella övergrepp mot barn som hittades av Internet Watch Foundation i EU:s medlemsstater.

Enligt uppgifter för 2025 från Förenta staternas National Centre for Missing and Exploited Children (NC-MEC) blir nätgrooming allt vanligare i alarmerande takt, med 158 % fler rapporterade fall under de senaste tre åren. Brottslingar använder systematiskt sociala medier, meddelandeappar och spelplattformar för att etablera kontakt med minderåriga och ägna sig åt grooming. Dessa interaktioner på nätet omsätts ofta i utnyttjande utanför nätet, vilket visar på en stark koppling mellan nätgrooming och förövandet av relaterade brott utanför nätet.

Den tekniska utvecklingen, inklusive generativ AI, förstärker riskerna och påskyndar omfattningen av eventuellt missbruk. Spridningen av AI har lett till en exponentiell ökning av AI-genererat material med sexuella övergrepp mot barn, med rapporter från 5 000 fall 2023 till 1,3 miljoner under 2025²⁰⁷.

Bara mellan 2024 och 2025 ökade AI-genererade videor med sexuella övergrepp mot barn mer än 26 gånger. 65 procent betraktades som kategori A-material, den allvarligaste formen av missbruk. Dessa bevis belyser de hot som sociala medier+-miljöer och generativ AI utgör för att möjliggöra snabb spridning av material med sexuella övergrepp mot barn.

c. Demografiskt urval från västerländska, utbildade, industrialiserade, rika och demokratiska populationer (Western, Educated, Industrialized, Rich, and Democratic, WEIRD).

Förbrukningen av realistiskt syntetiskt material kan förstärka befintliga sexuella intressen. Enligt en undersökning som genomfördes 2021 av Protect Children Finland uppgav 44 % av 5 171 uppgiftslämnare att material med sexuella övergrepp mot barn som de sett på fått dem att fundera på att söka kontakt med minderåriga och 37 % uppgav att de hade sökt kontakt²⁰⁸.

Flickor kan vara särskilt utsatta för skada. År 2025 visade 97 % av de bilder av sexuella övergrepp mot barn som identifierats av Internet Watch Foundation flickor²⁰⁹. Ungdomar mellan 12 och 18 år kan vara särskilt sårbara.

Sexuellt utnyttjande på nätet är också nära kopplat till människohandel. Digitala tjänster kan underlätta rekrytering, kontroll och monetarisering av offer, inklusive i storskaliga insatser som inbegriper direktsända övergrepp. Denna form av utnyttjande är en av de snabbast växande globalt och möjliggörs av anonymitet. Skadorna för offren är allvarliga och långvariga.

Offren rapporterar om långsiktiga psykologiska konsekvenser, inklusive ångest, skam och ihållande rädsla för att bli igenkända²¹⁰. Den fortsatta spridningen av material på nätet förlänger utsattheten på obestämmd tid, vilket innebär att skadan inte upphör när det ursprungliga övergreppet upphör.

I en intern studie från Europeiska kommissionens gemensamma forskningscentrum (JRC) konstaterades att sociala medieplattformar visserligen inte är de primära värdarna för material med sexuella övergrepp mot barn men att de kan användas för att sprida det, ofta genom länkar till externa webbplatser eller krypterade kanaler.

Algoritmiska system som är integrerade i sociala medieplattformar kan förstärka innehåll som rör material med sexuella övergrepp mot barn och göra det mer upptäckbart och tillgängligt för användare, inklusive förövare och minderåriga.

Annat innehåll som beskriver minderåriga på sociala medieplattformar, även om det inte nödvändigtvis är material med sexuella övergrepp mot barn, kan utnyttjas av gärningsmän och öka riskerna för barn och ungdomar. Risker för minderåriga till följd av exponering för material med sexuella övergrepp mot barn inbegriper känslomässig och psykisk skada, ångest, depression och trauma.

För barn och ungdomar som redan har upplevt sexuella övergrepp kan miljöer på nätet bidra till risken för att utsättas igen²¹¹. Fortsatt tillgång till och spridningen av material med sexuella övergrepp mot barn innebär att övergreppet kan upprepas långt efter det att den ursprungliga gärningen har upphört²¹². Till skillnad från många former av utsatthet utanför nätet kan digitalt material kopieras, spridas och förbli permanent åtkomligt, vilket skapar en ständig källa till oro och osäkerhet för offer som ofta fortfarande är medvetna om att bilder eller videor om övergreppen mot dem fortsätter att cirkulera.

Det finns ytterligare belegg för att personer som har utsatts för sexuella övergrepp som barn kan vara särskilt sårbara för skadliga onlineupplevelser på nätet²¹³. Sexuella övergrepp mot barn har förknippats med ökat engagemang i högriskbeteenden på nätet, ökad exponering för sexuellt innehåll på nätet, högre andel offer för nätmobbning och en förhöjd risk för att utsättas igen initierat av internet²¹⁴. Dessa sårbarheter kan avspegla de långsiktiga konsekvenserna av trauman för psykosocial utveckling och den sexuella självbilden snarare än enbart individuellt beteende²¹⁵.

Upprepad exponering för sexualiserat eller exploaterande material på nätet kan därför förstärka traumarelaterade symtom, försvåra återhämtningen och öka sannolikheten för ytterligare utsatthet. Samtidigt kan exponering för material med sexuella övergrepp mot barn bidra till normalisering av exploaterande sexuella beteenden bland minderåriga, vilket ökar risken för att utsatta barn blir mål för ytterligare övergrepp

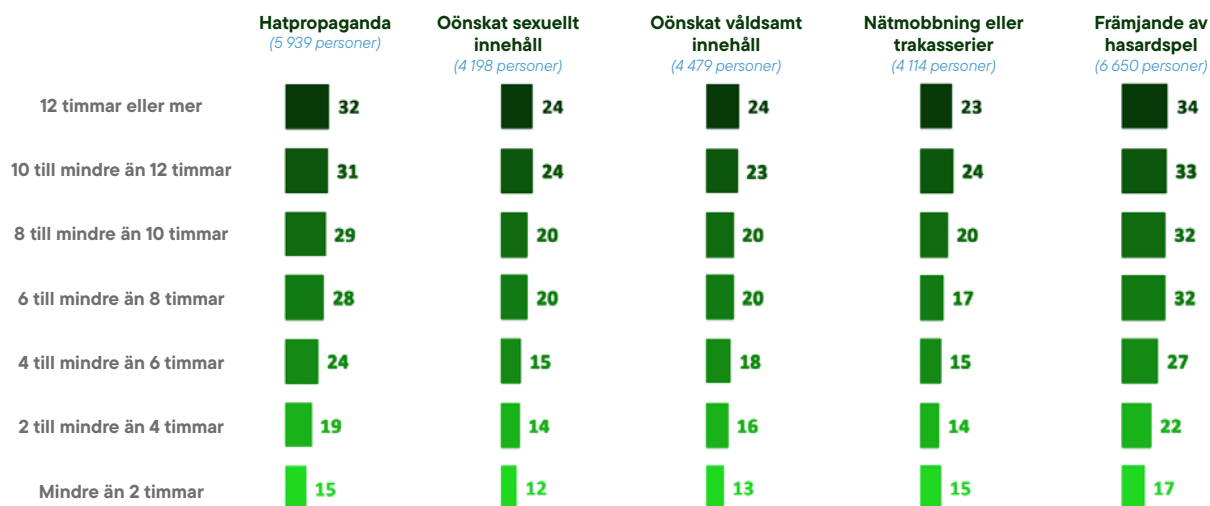
eller tvång. Att förhindra spridning av material med sexuella övergrepp mot barn är inte bara nödvändigt för att stoppa pågående övergrepp, utan också för att minska risken för upprepad viktigmisering och för att stödja den långsiktiga återhämtningen hos drabbade barn och ungdomar²¹⁶.

Minderåriga som exponeras för detta material eller gromas på sociala medier+ löper större risk att själva bli utsatta för utnyttjande eller övergrepp. Upprepad exponering för material med sexuella övergrepp mot barn kan göra minderåriga okänsliga för dess skadliga effekter, vilket kan leda till normalisering av exploaterande beteenden.

Barn och ungdomar som tidigare har blivit utsatta för sexuella övergrepp löper ökad risk att utsättas igen på nätet. Bevis tyder på att en historia av sexuella övergrepp mot barn förknippas med ökad sårbarhet för teknikassisterad sexuell kontaktsökning och sexuella övergrepp, vilket understryker behovet av riktade skyddsåtgärder för denna grupp²¹⁷.

Figur 3: Ungdomar stöter på en ökande mängd oönskat och olagligt innehåll ju mer tid de tillbringar framför en skärm

Fråga: Har du under de senaste tre månaderna sett eller upplevt något av följande när du har använt sociala medier^d?



Källa: Europeiska kommissionen (2026). Inverkan av överdriven skärmtid och sociala medier på ungdomars psykiska hälsa – juni 2026 – Eurobarometerundersökningen.

RADIKALISERING OCH REKRYTERING FÖR VÅLDSHANDLINGAR OCH TERRORISM

Sociala medier+ spelar en viktig roll för att radikalisera och rekrytera minderåriga för att begå terroristhandlingar och våldsbejakande extremism. Sociala medier, krypterade meddelandetjänster och gemenskaper på nätet används för att sprida propaganda, skapa nätverk och ta kontakt med minderåriga direkt.

Rapport om terrorismsituationen och tendenser i EU 2025 visar att nästan en tredjedel av de misstänkta som arresterades i EU 2024 för terrorrelaterade brott var minderåriga eller unga vuxna²¹⁸. Av de 133 misstänkta var 70 under 18. De flesta unga misstänkta var kopplade till jihadistisk terrorism, följt av högerextremism och våldsam extremism.

d. Anmärkning: Siffrorna visar procentandelen (%) uppgiftslämnare som rapporterat risker efter skärmtid (under helgen).

Rekryteringen kan börja vid en mycket ung ålder, med dokumenterade fall där barn har en så låg ålder som 8 eller 9 år. Barn och ungdomar är särskilt sårbara för strategier för rekrytering på nätet som antagits av brottsorganisationer och terroristgrupper, som ofta använder spelmiljöer och forum på nätet för att locka minderåriga till deras verksamhet.

Evidens visar att minderåriga som dömts för terrorbrott i EU kan genomgå en process av självradikalisering på nätet, där algoritmdrivet innehåll spelar en nyckelroll i förstärkningen av radikala idéer. Regelbunden exponering för våldsamt innehåll på nätet kan leda till farlig normalisering av och allmän okänslighet för mänskliga skador och mänskligt lidande²¹⁹.

Fallet "White Tiger" [se rutan nedan] illustrerar hur onlineplattformar kan göra det möjligt för kriminella nätverk och enskilda att locka minderåriga till nätverk för övergrepp på nätet och underlätta utnyttjande, grooming och psykologiska övergrepp.

FALLET WHITE TIGER

Fallet White Tiger fokuserar på en misstänkt som arresterades i Tyskland sommaren 2025 och påstods vara en framträdande person inom den våldsamma nihilistiska extremistgruppen 764. Den misstänkte agerar under pseudonymen White Tiger och åtalas för över 200 brott mot över 30 barn och ungdomar^e. Den misstänkte var 16 respektive 19 år gammal när han begick de påstådda brotten.

Misstänkta brott inbegriper en uppmaning till självmord riktad mot en 13-årig pojke från USA som sändes live på nätet 2022. Andra fall är grooming av 11–15-åringar så att de skadar sig själva på nätet inför tittare samt produktion av material med sexuella övergrepp mot barn. Offer har identifierats i flera länder, främst Tyskland, Förenta staterna, Storbritannien och Kanada. Den tilltalade anklagas för att avsiktligt ha letat efter utsatta, isolerade eller känslomässigt lidande barn och ungdomar på nätet, inklusive personer som utforskar sin hbtqi+-identitet.

Genom snabba groomingmetoder upprättade den misstänkte intensiva emotionella beroenden som gradvis avskräckte offren från deras verkliga stödsystem. När offret väl var isolerat övergick groomingen i en illvillig form av radikaliserings till våldsamma extremistiska ideologier och psykisk tortyr. Rättegången mot den misstänkte inleddes i Tyskland 2026. Åklagaren står inför svårigheter på grund av ärendets transnationella och virtuella dimensioner.

764-nätverket använder grov utpressning, doxningshot och gaslighting för att urholka offrens känsla av inflytande. Gärningspersonerna utnyttjade systematiskt etablerade digitala tjänster som är populära bland minderåriga. Tonåringar tvingades också att utföra allt farligare kommandon, filma förnedrande handlingar och anta gruppens nihilistiska ideologi som en vriden form av validering.

En viktig egenskap är att offren ofta utpressas till att själva bli förövare, tvingas av nätverket att rikta in sig på, grooma och utnyttja andra minderåriga. Denna dynamik illustrerar överlappningen mellan barn som utsatts för brott och barn som begår brott där minderåriga under tvång används för att begå handlingar mot andra barn eller för att uppmuntra dem till självskadebeteenden. Den ideologiska flytande karaktären, sammanblandningen av olika typer av nätrelaterade skador och den gradvisa intensiteten av självskada och våld som är kopplad till privata miljöer på nätet hindrar insatser för att upptäcka våldsamma extremistnätverk på nätet och ställa dem inför rätta.

e. Denna rättsliga process pågår fortfarande. De redovisade brotten är påstådda och förhandsbedömer på inget sätt utgången av rättsprocessen.

(FELAKTIG) ANVÄNDNING AV UPPGIFTER OM MINDERÅRIGA

Barn och ungdomar utsätts för flera risker vid användning av sociala medier⁺ när det gäller hur deras personuppgifter samlas in och används. En viktig fråga är profileringen av minderåriga. Användarnas beteende på sociala medier och andra digitala tjänster spåras vanligtvis för en rad olika ändamål med hjälp av kakor och liknande spårningsmetoder. Det mest integritetskränkande syftet med sådan spårning är spårning över olika webbplatser för individanpassad reklam. Många sociala medieplattformar samlar in personuppgifter inte bara via cookies på användarens enhet, utan även genom användningen av sina servrar, i en omfattning som kan inkräkta på minderårigas integritet. I vissa fall kan leverantörer av digitala tjänster och annonsörer samla in data från flera olika källor^f.

Sådana metoder gör det möjligt för leverantörer att skapa en heltäckande bild av minderårigas beteende, preferenser, intressen, förflyttningar och aktiviteter på nätet^g. De kan också avslöja privata aspekter av barnets eller ungdomars livsstil eller övertygelser, även om minderåriga inte direkt tillhandahåller denna information. Genomgripande datainsamling kan minska minderårigas kontroll över sina data och utsätta dem för oförutsedda risker, inklusive tryck på att göra inköp i appar eller att köpa ytterligare tjänster.

Barn kan förlita sig på den ovillkorliga rättigheten att glömmas bort enligt dataskyddsförordningen²²⁰ men denna rättighet måste åberopas av den minderåriga när behandlingen redan har ägt rum. Detta kräver naturligtvis också att barnen kan förstå denna rättighet och åberopa den.

I samband med detta löper minderåriga risker genom sin användning av sociala medier och digitala tjänster som kan integrera rekommenderade system och algoritmer. Dessa system förlitar sig ofta på beteendepatterner och sökakiviteter för att generera individanpassade innehållsmatningar och annonser. De kan också hänvisa minderåriga till skadligt eller olämpligt innehåll som är avsett att främja långvarigt engagemang. Dessa metoder ökar barns och ungdomars riskexponering och risken för att de utvecklar tvångsbeteenden eller beroenden.

I båda fallen kanske minderåriga inte förstår att deras personuppgifter samlas in, insamlingens omfattning och vad deras uppgifter används till. Sådana metoder gör det svårare att avgöra om barns samtycke var frivilligt, vilket är en kärnprincip för vad som utgör samtycke enligt dataskyddsförordningen.

Ett annat bekymmer är användningen av minderårigas geolokaliseringsdata som kan registreras av vanliga, vardagliga applikationer som mobilitets- och väderappar och som ofta handlas av globala datamäklare. Om det går att spåra eller fastställa var barn eller ungdomar befinner sig finns det risk för att deras personuppgifter missbrukas, med potentiella negativa effekter för deras fysiska säkerhet och välbefinnande både på och utanför nätet. Användningen av geolokaliseringsdata är vanligtvis beroende av samtycke^h. Minderåriga kan samtycka utan tillsyn, till exempel när de installerar en app som laddats ned på telefonen utan att deras samtycke blir giltigt genom att deras ålder kontrolleras.

Slutligen kan uppgiftsincidenter ha en rad negativa effekter på minderåriga, vilket kan leda till fysisk, materiell eller immateriell skada²²¹. Detta kan omfatta barns förlust av kontroll över sina personuppgifter,

f. Se t.ex. Meta Platforms Inc mot Bundeskartellamt (C252/21).

g. Meta Platforms Inc mot Bundeskartellamt (C252/21).

h. För geolokaliseringsdata som genererats inom ramen för traditionella telefonitjänster (den plats från vilken ett mobiltelefonsamtal togs emot eller sms skickades) följer detta av artikel 9 i direktivet om integritet och elektronisk kommunikation. För geolokaliseringsdata som erhållits på ett annat sätt (vanligtvis den mobila enhetens positioneringsfunktion) skulle detta omfattas av dataskyddsförordningen och kunna baseras på olika rättsliga grunder. Med tanke på den integritetskänsliga karaktären för geolokaliseringsdata anser dock den tidigare artikel 29-arbetsgruppen och Europeiska dataskyddsstyrelsen att samtycke är nödvändigt.

begränsning av deras rättigheter, diskriminering, identitetsstöld eller identitetsbedrägeri, ekonomisk förlust och otillåten omvänd pseudonymisering. Det kan även omfatta andra betydande ekonomiska eller sociala nackdelar.

VIDEOSPEL

Videospel erbjuder inte bara underhållning för barn och ungdomar, utan även sociala utrymmen där de kan knyta kontakter och kommunicera med andra på nätet. Vissa bevis tyder på att videospel kan ge fördelar i form av prosocialt beteende²²², samhällsbyggande och eskapism²²³. För närvarande uppskattas 80 % av de minderåriga (mellan 2 och 18 år) tillbringa 30 % av sin underhållningstid med att spela²²⁴.

Videospel har mycket olika former och medför olika risker för minderåriga. Flera av de mest spelade spelen erbjuder plattformslänkande funktioner. Öppen kommunikation med dessa tjänster kan utsätta minderåriga för risker, inbegripet nätmobbning, gromning och radikalisering²²⁵ samt tillgång till skadligt innehåll eller innehåll som är olämpligt för åldern. Så kallade intermediära videospel gör det till exempel möjligt för användare att spela och skapa sitt eget innehåll eller sina egna spel. Användargenererat innehåll ökar risken för att minderåriga exponeras för innehåll som är olämpligt för åldern.

Vissa plattformar distribuerar också spel. Både videospel och sådana plattformar kan använda sig av affärsmetoder, inklusive lootlådor, betala för att komma vidare, köp i appar och virtuella valutor, som kan vara manipulativa eller orsaka oönskade utgifter, tvångsbeteenden eller beroende²²⁶. År 2018 ingick spelstörningarⁱ i den 11:e översynen av den internationella sjukdomsklassifikationen (ICD-11). Det verkar vara vanligast bland ungdomar och unga män mellan 12 och 20 år.

En undersökning visade att 12 % av ungdomarna klassificerades som att de är i riskzonen för problematiskt spelande²²⁷. Denna evidens tyder också på att pojkar mellan 11 och 15 år löper ökad risk för problematisk användning jämfört med flickor. Bland ungdomar har spelstörningar förknippats med förhöjda nivåer av externalisering (t.ex. antisocialt beteende och ilska) och internalisering (t.ex. emotionell ångest och lägre självkänsla). Ungdomar som lider av spelmissbruk kan löpa större risk att drabbas av akademiskt underpresterande, att de lämnar skolan i förtid, psykosociala och sömnrelaterade problem.

I juni 2026 lade det europeiska systemet för åldersklassificering av videospel, PEGI, till nya kategorier i sina klassificeringskriterier för att hantera riskerna för interaktioner på nätet i videospel. Nya spel klassificeras nu med bredare kriterier för både innehåll och funktioner. Detta omfattar inköp av spelinnehåll, betalt slumpmässigt material, kommunikationsfunktioner och sådana funktioner som uppmuntrar till kontinuerligt spel. Vissa av dessa funktioner är nu knutna till specifika ålderskategorier som kan användas för att bedöma om ett videospel behöver en högre åldersklassificering.

Enligt en företrädare för det tyska Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) har minst ett av de nya amerikanska kriterierna tillämpats på omkring 30 % av alla spel som har lämnats in sedan systemet uppdaterades. Av dessa har ungefär en av tre fått högre åldersklassificering till följd av detta²²⁸.

- i. Spelmissbruk klassas som ett mönster av spelbeteende som kännetecknas av minskad kontroll över spelandet, ökande prioritering av spel framför andra aktiviteter till den grad att spelandet får företräde framför andra intressen och dagliga aktiviteter samt fortsatt eller upptrappat spelande trots negativa följder. Se Världshälsoorganisationen (2020) Beroendebeteende: Spelberoende.

GEMENSAMMA EGENSKAPER FÖR SOCIALA MEDIER+ OCH RISKERNA

Sociala medier och andra digitala tjänster skiljer sig mycket åt men har en uppsättning gemensamma funktioner. OECD²²⁹ och forskare har utvecklat olika klassificeringar av risker som barn och ungdomar kan exponeras för på nätet. 5-C-klassificeringen hjälper leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster, den akademiska världen och beslutsfattare att bättre förstå och bedöma riskerna för minderåriga på nätet²³⁰.

5-C-klassificeringen innehåller fem kategorier:

- // Beteenderelaterade risker: Risker för minderåriga att delta, bevittna eller bli offer för skadligt beteende.
- // Kontaktrelaterade risker: Risker för minderåriga som stöter på eller riktas mot fientliga aktörer på nätet.
- // Innehållsrelaterade risker: Risker för att stöta på skadligt innehåll.
- // Avtalsrisker: Risker för minderåriga att ingå ett avtal som kan vara skadligt.
- // Övergripande risker (förkortas med ÖR i tabellen nedan): Risker för minderårigas hälsa, integritet och rättvisa behandling (icke-diskriminering).

Det europeiska centrumet för algoritmers transparens (ECAT)²³¹ har kopplat vanliga funktioner till risker från 5-C-klassificeringen i en matris för skydd av minderåriga på nätet som beskrivs i tabellen nedan. Det är viktigt att notera att minderåriga i olika åldrar utsätts för olika risknivåer på grund av dessa egenskaper.²³²

VANLIGA FUNKTIONER PÅ NÄTET OCH TILLHÖRANDE 5-C-RISKER

Funktion	Beskrivning	5-C-risker
Reklam	Marknadsföringsinnehåll som visas för användare, ofta för att marknadsföra produkter eller tjänster.	Innehåll, uppförande, kontrakt, ÖR – hälsa, ÖR – integritet, ÖR – diskriminering
Ålderssäkring/ åldersverifiering	Metoder som används för att bekräfta användarnas ålder för att säkerställa att de uppfyller plattformens ålderskrav.	Innehåll, ÖR – hälsa, ÖR – integritet, ÖR – diskriminering
AI-chattbotar	Automatiserade system som simulerar samtal med användare med hjälp av artificiell intelligens.	Innehåll, ÖR – hälsa
Skönhetsfilter	Verktyg som förbättrar eller ändrar en användares utseende på foton eller i videor.	ÖR – hälsa
Kommentarer/ yttranden	Återkoppling eller uttryck för tankar kring innehåll eller inlägg.	Innehåll, uppförande, kontrakt, ÖR – hälsa, ÖR – integritet
Affärsmetoder	Strategier och aktiviteter som används av sociala medier+ för att marknadsföra och sälja produkter eller tjänster.	Uppförande
Rekommenderade kontakter	Förslag till användare att knyta kontakter med andra användare på sociala medier+.	Kontakt, ÖR – hälsa, ÖR – integritet
Innehålls- rekommendationer	Förslag till användare.	Innehåll, ÖR – hälsa, ÖR – integritet, ÖR – diskriminering
Standardinställningar	Inledande konfigurationer av sociala medier+ som finns på plats när en användare börjar använda tjänsten.	Innehåll, ÖR – integritet
Redaktionellt innehåll	Innehåll som skapats av professionella författare eller redaktörer för en onlineplattform.	Innehåll
Generativ AI	Generativ artificiell intelligens som skapar nytt innehåll eller nya data.	Uppförande, innehåll, ÖR – hälsa, ÖR – integritet
Geolokalisering	Användning av data för att fastställa en användares fysiska plats.	ÖR – hälsa, ÖR – integritet
Lootlådor	Virtuella objekt som innehåller slumpmässiga belöningar, ofta köpta med riktiga pengar.	Uppförande, ÖR – hälsa
Marknadsplatser	Sociala medier+ där användare kan köpa och sälja varor eller tjänster.	Innehåll, uppförande, kontrakt, ÖR – hälsa
Notiser	Aviseringar eller meddelanden som informerar användare om aktiviteter eller uppdateringar på plattformen.	ÖR – hälsa
Designgränssnitt online	Layout och funktioner i sociala medier+.	ÖR – hälsa
Föräldrakontroller	Verktyg för förmyndare för att övervaka och hantera minderårigas aktiviteter på nätet.	ÖR – hälsa, ÖR – integritet
Privata meddelanden	Individuell kommunikation mellan användare som inte är synlig för allmänheten.	Kontakt, avtal
Rapportering och prövning	Mekanismer för att användare ska kunna flagga och åtgärda skadliga frågor på en plattform.	Uppförande, innehåll, ÖR – integritet, ÖR – diskriminering
Villkor	-	Avtal
Användargenererat innehåll	Alla former av innehåll – till exempel text, videor, bilder, recensioner eller kommentarer – som skapas och delas av användare på sociala medier+.	Uppförande, innehåll, ÖR – hälsa, ÖR – integritet

Källa: Manolios, S., *Online Minor Protection Matrix*, Chaudron, S., Sala, A. och Gomez, E. (redaktörer), Europeiska unionens publikationsbyrå, Luxemburg, 2026, JRC147657.

Rekommendationer

Trots utmaningarna måste politiken för barnsäkerhet på nätet utformas på ett behovsorienterat och utvecklingsmässigt lämpligt sätt som tar itu med barns och ungdomars komplexa och heterogena sociala och individuella situation och bakgrund. I en alltmer digitaliserad värld, oavsett om minderåriga betraktas som aktiva användare eller inte, exponeras de ofta passivt för sociala medier+ av primära vårdnadshavare under de allra första dagarna i livet.

Utmaningen för beslutsfattare är att återspegla denna komplexitet i riktad politik och samtidigt säkerställa ett effektivt genomförande och dito utvärdering. Robusta bevis för hur risker och skador har samband med olika sociala medier och andra digitala tjänster är avgörande för att informera om 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, med migrantbakgrund, är hbtqi+-personer, har särskilda utbildningsbehov eller lider av befintlig psykisk ohälsa kan vara särskilt utsatta för risker och kränkningar på nätet. Denna exponering förvärras av digitala tjänster som integrerar skadligt, manipulativt eller beroendeframkallande innehåll eller design. Forskningen och insamlingen av belägg bör hålla jämna steg med denna utveckling.

För att denna forskning ska kunna förverkligas är en ingrediens avgörande: tillförlitliga uppgifter som kommer direkt från källan – leverantörerna själva. Endast genom att få tillgång till relevanta data kan forskare, utbildare och beslutsfattare förstå systemrisker, övervaka framväxande hot och utforma lämpliga skyddsåtgärder.

EU har vidtagit betydande åtgärder för att säkerställa att forskning underlättas genom meningsfull, proportionerlig och effektiv tillgång till data från onlineplattformar, särskilt enligt förordningen om digitala tjänster, som underlättar både tillgång till offentliga och icke-offentliga data för att studera systemrisker som påverkar minderåriga online. Med utgångspunkt i denna befintliga ram och de åtgärder som leverantörerna bör vidta [se även rekommendationerna i kapitel 4] kan följande rekommendationer övervägas:

"Rekommendationer om barns och ungdomars användning av sociala medier bör vara evidensbaserade och grundade på bästa tillgängliga vetenskapliga studier."

— PROFESSOR CHRISTOPH PIEH,
CHEF FÖR AVDELNINGEN FÖR
PSYKOSOMATISK MEDICIN OCH
PSYKOTERAPI VID UNIVERSITETET FÖR
FORTBILDNINGSKRETSAR

REKOMMENDATION 1

Ta fram evidens inom områden som inte är tillräckligt studerade för att stärka evidensbaserat beslutsfattande

Forskare bör vidare bygga vidare på belägg för de risker och möjligheter som är förknippade med barns och ungdomars användning av sociala medier+ inom områden som hittills är otillräckligt studerade. Viktiga områden att förstärka är bland annat de heterogena effekterna av minderårigas användning av sociala medier+ under hela deras utveckling, minderårigas användning av pengar på nätet (inklusive på marknads-

platser online), AI-verktyg (inklusive AI-följeslagare) och etisk utformning av sociala medier+. Kontrollerade användarstudier i specifika sociala medier och digitala tjänster är viktiga för att undersöka effekterna av vissa eller en grupp av designfunktioner. För att klargöra orsakssambandet mellan vissa funktioner bör randomiserade kontrollerade studier (RCT) upprättas. Leverantörer har ett viktigt ansvar för att underlätta sådana studier genom att ge oberoende forskare tillgång.

De potentiella positiva effekterna av användning av sociala medier+, till exempel när det gäller strukturerade vårdnadshavar- eller utbildningsmiljöer, är ett annat område som bör undersökas ytterligare. Sociala och individuella faktorer som styr hur användningen av sociala medier+ påverkar minderårigas utveckling och samspelet mellan dessa faktorer bör också undersökas ytterligare. Dessa insikter behövs för att informera och stärka evidensbaserat beslutsfattande som främjar barns säkerhet och egenmakt på nätet.

REKOMMENDATION 2

Leverantörer bör aktivt involvera oberoende akademisk expertis i utformningen av strategier och verktyg för riskreducering

Utöver efterlevnaden av tillämpliga regler bör leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster aktivt involvera oberoende experter och minderåriga vid utformningen av sina strategier och verktyg för riskreducering samt vid utvecklingen av särskilda funktioner och tjänster för minderåriga på nätet. Expertis från ett brett spektrum av ämnesområden och användning av olika metoder bör företräddas för att säkerställa robusta och välgrundade insikter.

REKOMMENDATION 3

Tillhandahåll långsiktig finansiering för storskalig långtidsforskning i Europa och fortsätta att stödja randomiserade kontrollstudier

Exempel som den nordamerikanska studien Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD-studien) 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 åtgärda luckor i de huvudsakligen korrelativa forskningsresultaten i europeisk kontext när det gäller effekterna av användning av sociala medier+ på minderårigas utveckling, fysiska och psykiska hälsa samt deras exponering för skadliga upplevelser 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 individuella faktorer påverkar minderårigas sårbarhet på nätet under barndomen och tonåren.

REKOMMENDATION 4

Investera i säker, delad europeisk forskningsinfrastruktur för att möjliggöra säker tillgång till minderårigas uppgifter

Europeiska unionen och dess medlemsstater bör investera i en säker, gemensam europeisk forskningsinfrastruktur baserad på Fairprinciperna [\[se nedan\]](#) som gör det möjligt för forskare och beslutsfattare att även få tillgång till känsliga, icke-offentliga uppgifter om skyddet av minderåriga på nätet, med full respekt för tillämpliga lagar om integritet och dataskydd.

Delad infrastruktur bör integrera FAIR (sökbarhet, tillgänglighet, interoperabilitet och återanvändbarhet) vägledande principer^j för hantering av vetenskapliga data och förvaltning för att säkerställa robustheten, tillförlitligheten och återanvändningen av data och forskning. Samarbeta med forskarsamhället för att säkerställa kontinuerlig förbättring och tillgång till data och användning av metodinnovationer.

Leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster bör uppmuntras att bidra till utvecklingen av gemensam forskningsinfrastruktur för att stärka evidensbasen för åtgärder som skyddar minderåriga på nätet.

REKOMMENDATION 5

Stärk 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 online-plattformar. 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-principerna för hantering och förvaltning av vetenskapliga data bör vara utgångspunkten vid genomförandet av artikel 40.

j. 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.

03

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

I det föregående kapitlet undersöktes de olika riskerna för barn och ungdomar genom deras användning av sociala medier och andra digitala tjänster för deras psykiska och fysiska hälsa och välbefinnande och hur dessa risker samverkar med sociala och individuella faktorer för att öka minderårigas exponering för skadliga upplevelser.

I detta kapitel undersöks hur befintlig lagstiftning och befintliga verktyg som för närvarande finns tillgängliga för EU och dess medlemsstater hanterar dessa risker och stärker barnsäkerheten på nätet.

Denna analys bygger på pelarna tre och fyra av de sex vägledande principer som medordförandena lagt fram för att styra insatserna för att förbättra barnsäkerheten på nätet, nämligen skydd av barn samt ansvarsskyldighet för leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster och konsumenträttigheter. I detta kapitel granskas de viktigaste rättsliga instrumenten och verktygen som finns tillgängliga för EU och medlemsstaterna, och exempel på hur de har genomförts framgångsrikt hittills lyfts fram.

EU:s viktigaste lagstiftningsinstrument på området barnsäkerhet på nätet var en av de viktigaste utgångspunkterna för medordförandenas reflektion om hur skyddet av minderåriga ska stärkas på nätet. Förståelse av innehållet i och omfattningen av de mest kraftfulla verktygen på EU-nivå och identifiering av luckor i lagstiftningen och/eller efterlevnaden var också några av de huvudfrågor som diskuterades vid mötena i den särskilda panelen.

Det är allmänt erkänt att EU har inrättat en kraftfull rättslig ram – men tekniken utvecklas snabbt, affärsmodellerna anpassas, nya egenskaper utvecklas och tillsynsmyndigheterna måste anpassa sig i enlighet med detta, oavsett om det gäller att tillämpa befintliga regler eller fylla luckor. Att skydda minderåriga i en snabbt föränderlig miljö på sociala medier+ kräver ständig utvärdering och uppmärksamhet för att hålla jämna steg.

I avsnittet Oavslutade ärenden identifieras flera områden där befintliga instrument och verktyg behöver stärkas. Kapitlet avslutas med presentation av en rad rekommendationer om hur man kan stärka efterlevnaden av dessa befintliga instrument och hur man bättre kan hantera skadliga metoder och funktioner som används av sociala medier och andra digitala tjänster för att stärka skyddet av barn på nätet.

Behovet av åldersanpassat barnskydd på nätet

Såsom beskrivs i kapitel 1 måste en effektiv strategi för barnsäkerhet på nätet bygga på en förståelse av att barns och ungdomars utveckling sker stegvis. Vid olika tidpunkter på vägen mot vuxet liv utsätts minderåriga i synnerhet för särskilda risker. Barns och ungdomars framväxande förmågor avgör delvis i vilken utsträckning de är utrustade för att hantera dessa risker.

Denna analys utgår från respektive internationella ramar och EU-ramar för barnets rättigheter^a. Åtgärder som främjar barnsäkerhet på nätet måste bygga på erkännandet av barns rättigheter. Vårdnadshavares och utbildares föränderliga roller när det gäller att övervaka minderårigas användning av sociala medier och andra digitala tjänster måste också återspeglas bättre i instrument för skydd av barn.

Den växande politiska drivkraften för att begränsa barns och ungdomars tillgång till och användning av potentiellt skadliga sociala medier och andra digitala tjänster är ett steg i rätt riktning mot att utforma en mer utvecklingskänslig strategi för barnsäkerhet på nätet. Tidiga resultat från länder som har infört generella åldersförbud för att få tillgång till sociala medier (till exempel Australien) visar att de flesta minderåriga hittar sätt att kringgå dessa regler²³³.

Samtidigt har vissa minderåriga slutat använda riskfyllda sociala medier⁺ och har nu mer tid för aktiviteter utanför nätet (inklusive idrott och personligt umgänge). Detta visar att progressiv förändring kring normerna för minderårigas användning av sociala medier och andra digitala tjänster är möjlig och måste erkännas.

Flera utmaningar kvarstår dock för att man framgångsrikt ska kunna införa åldersgränser som stärker skyddet av minderåriga på nätet och gör det möjligt för dem att utnyttja de möjligheter som den digitala världen erbjuder. Dessa utmaningar utforskas senare i detta kapitel som en del av avsnittet Oavslutade ärenden.

Säkerställa säkra designfunktioner på nätet

Det finns en växande mängd bevis som visar de potentiellt skadliga effekterna av minderårigas användning av sociala medier och andra digitala tjänster, vilket undersöks i kapitel 2. Riskerna för barn och ungdomar i miljöer på sociala medier⁺ är inte tillfälliga. I många fall är de resultatet av avsiktliga val av leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster som är utformade för att maximera användarnas engagemang, även för minderåriga som lätt kan få tillgång till dem. Den kontinuerliga utvecklingen av sociala medier⁺ för att fånga upp och behålla användarnas engagemang har blivit en central del av många leverantörers affärsmodeller.

Tillsynsmyndigheterna uppmanas att tillämpa en riskbaserad strategi och ta itu med inneboende risker, inklusive beroendeframkallande eller tvångsmässig användning, som vissa egenskaper och funktioner utgör för barn och ungdomar för att säkerställa att sociala medier och andra digitala tjänster är säkra genom sin utformning. Trots många exempel på framgångsrik tillämpning för att ta itu med sådana frågor ligger tillsynsmyndigheterna ofta steget efter.

För närvarande måste tillsynsmyndigheterna vanligtvis bevisa att särskilda egenskaper och funktioner är skadliga först när de redan har införts på den inre marknaden och eventuellt används av miljontals barn

a. 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.

och ungdomar. Leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster bör ha ett större ansvar för att säkerställa och visa att funktionerna i deras tjänster inte är skadliga innan de görs tillgängliga för minderåriga.

Det kan därför bli regel att leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster som lanserar, driver eller uppdaterar tjänster som kan utgöra risker för barn och ungdomar måste visa att deras tjänster eller nya funktioner är säkra för minderåriga att använda innan de släpps ut på marknaden. Skyddet av barn och ungdomar bör vara en integrerad del av arkitekturen för sociala medier+ och bör vara en viktig standard redan i början av deras utveckling och utformning.

**"Ingen leksak,
medicin eller fordon
när barn utan en
oberoende bedömning
före marknaden;
digitala produkter
är det iögonfallande
undantaget, som
endast granskas efter
att skadan redan är
synlig."**

— ALEX COONEY,
VD OCH MEDGRUNDARE, CYBERSAFEKIDS

Stärkt tillsyn och utvärdering

Sist men inte minst måste efterlevnaden av befintlig lagstiftning på EU-nivå och nationell nivå stärkas. EU har ett av världens mest avancerade lagstiftningsverktyg som kan användas för att se till att minderåriga kan navigera tryggt och med tillförsikt på nätet. Effektiviteten för dessa regler avgörs dock av deras tillämpning. Bristar i den befintliga lagstiftningen måste täppas till och samarbetet mellan tillsynsmyndigheter på EU-nivå och nationell nivå måste stärkas.

Ytterligare resurser kan behövas för att förbättra tillsynskapaciteten. Utvärderingen av befintliga instrument är nödvändig för att säkerställa att lagstiftningen och efterlevnaden ger resultat. Det civila samhället och forskare har viktiga bidrag att ge i detta sammanhang. Deras roll bör stärkas för att säkerställa att lagstiftningen utformas och tillämpas effektivt för att uppnå målet att barn och ungdomar ska kunna växa upp säkert på nätet.

Befintlig EU-lagstiftning

I följande avsnitt undersöks befintlig EU-lagstiftning och befintliga EU-verktyg som är tillgängliga för EU och medlemsstaterna för att skydda minderåriga^b på nätet. Denna analys fokuserar på EU-lagstiftning som den särskilda panelens medordförande anser behöver stärkas ytterligare eller förbättras. Det finns naturligtvis många viktiga instrument som inte utforskas i detalj i detta kapitel utan som utgör en väsentlig del av den befintliga EU-politiken.

b. *Anmärkning:* I följande avsnitt i detta kapitel förekommer termerna barn och minderåriga eftersom de används i särskilda lagstiftningsinstrument.

Dessa omfattar bland annat 2008 års rambeslut om bekämpande av rasism och främlingsfientlighet, direktivet om bekämpande av våld mot kvinnor och våld i nära relationer, direktivet om rättssäkerhetsgarantier för barn som är misstänkta eller tilltalade i straffrättsliga förfaranden, direktivet om brottsoffers rättigheter och kommissionens rekommendation om integrerade barnskyddssystem.

Förebyggande politik, till exempel digital utbildning samt digital kompetens (inklusive AI-kompetens), välbefinnandebildning och stöd till minderåriga, vårdnadshavare och utbildare, undersöks i kapitel 4, som fokuserar på barns och ungdomars egenmakt på nätet.

FÖRORDNINGEN OM DIGITALA TJÄNSTER OCH RIKTLINJERNA

FÖR SKYDD AV MINDERÅRIGA

I förordningen om digitala tjänster fastställs fullt harmoniserade regler för tillhandahållande av förmedlingstjänster för att skapa en säker, förutsägbar och tillförlitlig miljö på nätet som respekterar användarnas rättigheter, särskilt för minderåriga. Förordningen om digitala tjänster antogs 2022 och blev fullt tillämplig på mycket stora onlineplattformar och mycket stora sökmotorer^c den 25 augusti 2023. Den 17 februari 2024 blev förordningen om digitala tjänster tillämplig på alla andra tjänster inom dess tillämpningsområde.

I samband med ökningen av digitala tjänster, som har blivit en viktig del av vårt dagliga liv i den digitala tidsåldern, utvecklar förordningen om digitala tjänster de grundläggande principer som fastställs i e-handelsdirektivet sedan år 2000 för att ta itu med nya risker och utmaningar på nätet för minderåriga i dag och främja ansvarsfullt beteende från leverantörer av digitala tjänster.

Slutligen syftar förordningen om digitala tjänster till att skapa en miljö på nätet där alla kan åtnjuta sina grundläggande rättigheter. Detta innebär att införa skyldigheter för onlineplattformar att säkerställa en hög nivå av integritet, säkerhet och trygghet för minderåriga på nätet²³⁴.

Tillämpningsområde

Närmare bestämt reglerar förordningen om digitala tjänster leverantörer av förmedlingstjänster. Detta är digitala tjänster som underlättar värdtjänster för tredjepartsinnehåll och interaktioner på nätet. Definitionen av förmedlande tjänster omfattar endast leverantörer som överför information (t.ex. internetleverantörer), tjänster som caching (överföring av information med tillfällig lagring), inklusive nätoperatörer och värdskap för data på begäran av användare (t.ex. molnleverantörer och onlineplattformar).

Som exempel kan nämnas förmedlingstjänster som alla onlineplattformar, t.ex. marknadsplatser online, sociala medier, onlinespel eller videospel där användare kan spela upp och skapa sitt eget innehåll (om inte dessa funktioner bara är mindre tillägg till ett befintligt videospel), appbutiker, videodelnings- och streamingwebbplatser och onlineplattformar där användare kan visa, publicera och dela innehåll.

Förordningen om digitala tjänster gäller inte för privat- eller direktmeddelandetjänster eller privat- eller direktmeddelandefunktioner (meddelanden mellan personer) eller för digitala tjänster utan mellanhandsförmedlande funktion^d. För att säkerställa proportionalitet gäller vissa av de skyldigheter som förordningen

c. I förordningen om digitala tjänster definieras mycket stora onlineplattformar och mycket stora sökmotorer som tjänster med över 45 miljoner aktiva användare per månad i EU.

d. Med förmedlande funktion avses tjänster som underlättar tredjepartsinnehåll mellan olika mottagare av denna tjänst. Exempel på icke-förmedlande tjänster skulle vara återförsäljare på nätet, många videospel utan samverkan från tredje part eller innehållsskapande respektive enskilda webbplatser eller appar.

om digitala tjänster ålägger onlineplattformar inte leverantörer av onlineplattformar som kvalificerar sig som mikroföretag eller små företag på grund av deras intäkter och antal anställda. Detta undantag gäller inte om dessa tjänster betecknas som mycket stora onlineplattformar med tanke på antalet användare.

Tillsyn

Förordningen om digitala tjänster ger kommissionen befogenhet att inleda formella utredningar mot de största plattformarna på grundval av ett brett spektrum av risker för minderåriga samtidigt som den bibehåller flexibiliteten att reagera på nya risker och teknisk utveckling. Utredningarna måste alltid följa vederbörliga förfaranden och alla andra nödvändiga rättsliga garantier för företag.

Med tanke på förordningen om digitala tjänsters fullständigt harmoniserade regler, som är en direkt tillämplig förordning, kan EU:s medlemsstater inte anta eller behålla nationell lagstiftning som överlappar förordningen om digitala tjänster eller ålägger leverantörer av förmedlingstjänster skyldigheter. Detta innebär att ålägga onlineplattformar åldersverifieringsskyldigheter.

Detta skulle påverka den direkta och enhetliga tillämpningen av reglerna på den inre marknaden. I enlighet med unionsrätten kan dock nationell lagstiftning föreskriva en minimiålder för tillgång till vissa produkter eller tjänster, vilket också anges i kommissionens riktlinjer om skydd av minderåriga.

Efterlevnaden av förordningen om digitala tjänster bygger på ett system med delade tillsyns- och verkställighetsbefogenheter mellan nationell nivå och EU-nivå. När det gäller mycket stora onlineplattformar och mycket stora onlinesökmotorer (se nedan) har kommissionen exklusiva befogenheter att övervaka dessa leverantörer.

Mycket stora onlineplattformar och mycket stora onlinesökmotorer

Enligt förordningen om digitala tjänster gäller ytterligare skyldigheter för mycket stora onlineplattformar och mycket stora sökmotorer^e med tanke på deras omfattande räckvidd och inflytande. Dessa skyldigheter tar upp oron över de utbredda risker som dessa tjänster kan leda till, vilket motsvarar den högsta standarden för tillbörlig aktsamhet.

Enligt förordningen om digitala tjänster²³⁵ måste mycket stora onlineplattformar och mycket stora onlinesökmotorer proaktivt identifiera, bedöma och minska verkliga och förutsebara systemrisker som härrör från tillhandahållandet av deras tjänster, inklusive risker som påverkar minderåriga. För plattformar med mindre än 45 miljoner användare per månad ansvarar de nationella myndigheterna i den EU-medlemsstat där företaget har sitt säte för att genomföra förordningen om digitala tjänster.

Mycket stora onlineplattformar och mycket stora onlinesökmotorer måste vidta rimliga, proportionella och effektiva åtgärder för att minska identifierade risker. Detta kan innebära anpassning av deras tjänsters utformning, egenskaper och funktion samt anpassning av algoritmiska system som används som en del av deras tjänster. Mycket stora onlineplattformar och mycket stora onlinesökmotorer måste tillhandahålla minst ett alternativ för vart och ett av deras rekommenderade system för användare som inte baseras på profilering.

e. För en fullständig förteckning över utsedda mycket stora onlineplattformar och mycket stora onlinesökmotorer, se: Europeiska kommissionen (2026). [Tillsyn över utsedda mycket stora onlineplattformar och sökmotorer enligt förordningen om digitala tjänster](#).

Med tanke på behovet av att säkerställa oberoende experters kontroll är leverantörer av mycket stora onlineplattformar och mycket stora onlinesökmotorer ansvariga genom oberoende granskning för att de uppfyller skyldigheterna enligt förordningen om digitala tjänster.

Riktlinjer om skydd av minderåriga enligt förordningen om digitala tjänster

I riktlinjerna om skydd av minderåriga enligt förordningen om digitala tjänster fastställs riktmärket för verkställighet för att säkerställa att alla onlineplattformar som är tillgängliga för minderåriga har en hög nivå av integritet, säkerhet och trygghet för minderåriga som använder deras tjänster.

De viktigaste rekommenderade åtgärderna i riktlinjerna är följande:

- // Ställa in konton för minderåriga på den högsta nivå av integritet, säkerhet och trygghet som standard, till exempel vad gäller geolokalisering och rekommendationer av andra konton.
- // Införa åldersverifiering om vissa produkter eller tjänster utgör en hög risk för minderåriga (t.ex. tillgång till pornografiskt innehåll) och om dessa risker inte kan minskas genom mindre restriktiva åtgärder. Definiera tydligt vad plattformen betraktar som innehåll och beteende som är skadligt för minderåriga. Detta omfattar allt innehåll och beteende som är olagligt enligt EU-lagstiftning eller nationell lagstiftning. Informera om dessa normer och förväntningar. Införa policyer och rutiner för moderering som fastställer hur innehåll och beteende ska upptäckas och modereras i syfte att begränsa minderårigas exponering för det.
- // Förhindra att okända konton kontakter minderåriga och dölj personuppgifter och personligt innehåll i sociala medier från okända konton. Exempelvis har två utsedda mycket stora onlineplattformar automatiskt ställt in profilerna för användare under 16 år till privata. Detta innebär att de videor de laddar upp endast kan visas av de personer de godkänner.
- // Förhindra att konton laddar ned eller tar skärmdumpar av innehåll som läggs ut av minderåriga för att förhindra sexuell utpressning.
- // Ändra rekommendationssystemen för att minska risken för att minderåriga stöter på skadligt innehåll eller fastnar i så kallade kaninhålsfekter, där minderåriga exponeras för långvariga innehållskedjor i samband med åtstörningar, självskada eller självmord.

"Göra artikel 28 i förordningen om digitala tjänster obligatorisk för digitala leverantörer. Detta skulle vara effektivt, legitimt, förenligt med det befintliga regelverket, och viktigast av allt, ett avgörande sätt att respektera barns rättigheter i den digitala miljön."

— SONIA LIVINGSTONE
PROFESSOR VID LONDON SCHOOL OF
ECONOMICS AND POLITICAL SCIENCE OCH
MEDLEM I NÄTVERKET EU KIDS ONLINE

- // Inför skydd runt AI-chattbotar integrerade i onlineplattformar. Varna minderåriga om att interaktionen med en AI-funktion skiljer sig från den mänskliga interaktionen och att information som tillhandahålls av sådana funktioner kan vara sakligt felaktig eller vilseledande.
- // Inför åtgärder för att förbättra modereringsverktygen. Se till att användarrapportering, återkoppling och klagomålsmekanismer är effektiva, synliga, barnvänliga och lättillgängliga. Säkerställa att sådana mekanismer möjliggör rapportering och återkoppling om alla relevanta delar av minderårigas erfarenhet på plattformen.
- // Ange minimikrav för föräldrakontrollverktyg. Dessa verktyg bör vara åldersanpassade, enkla att använda, komma åt och aktivera. De bör också vara driftskompatibla, effektiva och inte på ett oproportionerligt sätt begränsa minderårigas rätt till integritet eller tillgång till tjänster.
- // Introducera verktyg för användarsupport. Detta innebär direkt synliga varningsmeddelanden, länkar till relevanta supportlinjer eller andra källor när minderåriga söker efter, laddar upp, genererar, delar och tar emot innehåll som kan vara olagligt. Alternativ kan också användas för att behålla kontrollen över minderårigas erfarenhet genom att begränsa interaktioner och kontakter.
- // Se till att minderåriga skyddas mot ekonomiskt utnyttjande. Minderåriga får inte utsättas för metoder och tekniker som kan orsaka orimliga eller oönskade utgifter eller beroendebeteenden (t.ex. betalda lootlådor).
- // Upprätta förvaltningspraxis, inbegripet interna strategier, processer, roller och ansvarsområden för att främja en säkerhetskultur för minderåriga vid deras tjänst.
- // Se till att all information, alla varningar och all annan kommunikation är barnvänlig, åldersanpassad, lättbegriplig och tillgänglig för alla minderåriga samt presenteras tydligt och vid den relevanta användningspunkten. Mer generellt skyddas alla användare, inklusive minderåriga enligt förordningen om digitala tjänster, av minimikrav (till exempel måste onlineplattformar göra sina villkor begripliga på det lokala EU-språket, så att användare, inklusive minderåriga, är medvetna om de villkor de accepterar).

En riskbaserad metod

I riktlinjerna enligt förordningen om digitala tjänster antas en riskbaserad metod, eftersom olika onlineplattformar kan medföra olika typer eller nivåer av risker för minderåriga. I riktlinjerna erkänns att dessa risker kan variera beroende på plattformens storlek, räckvidd och typ, dess karaktär, avsedd eller aktuell användning, egenskaper och användarbas, dess inverkan på barns rättigheter och andra rättigheter och friheter. Plattformarna bör beakta dessa faktorer vid tillämpningen av riktlinjerna.

I linje med denna riskbaserade strategi fastställs hur leverantörerna ska uppfylla skyldigheterna att tillhandahålla en hög nivå av integritet, säkerhet och skydd för minderåriga på ett proportionerligt och lämpligt sätt i riktlinjerna. Leverantörerna bör beakta konsekvenserna av de skyddsåtgärder som de vidtar mot barns rättigheter och andra rättigheter och friheter och grunda sådana åtgärder på högsta tillgängliga standarder, barns perspektiv och rättigheter. I detta sammanhang bör försiktighetsprincipen tillämpas när det finns tecken på att ett val av metoder, egenskaper eller utformning utgör en risk för barn, tills det finns bevis för att de inte är skadliga.

Särskilda förbud enligt förordningen om digitala tjänster

När det gäller annonsering förbjuder förordningen om digitala tjänster leverantörer av onlineplattformar att presentera annonser baserade på profilering med hjälp av personuppgifter om minderåriga när de med rimlig säkerhet är medvetna om att mottagaren av tjänsten är en minderårig.

Förordningen om digitala tjänster förbjuder också mörka mönster. Detta avser hur onlinegränssnitt är utformade för att övertyga eller manipulera användare att göra vissa val mot sina egna intressen. Förbudet mot mörka mönster gäller i situationer som inte redan omfattas av konsumentlagstiftningen (direktivet om otillbörliga affärsmetoder) och dataskyddsreglerna (dataskyddsförordningen).

Betrodda anmälare

Förordningen om digitala tjänster underlättar också för användare att rapportera olagligt innehåll (till exempel olaglig hatpropaganda och material med sexuella övergrepp mot barn) och varor genom att tillåta användarvänliga flaggningssystem, även för minderåriga. Civilsamhällesorganisationer, som är experter på att upptäcka vissa typer av olagligt innehåll på nätet, kan beviljas status som betrodda anmälare.

Betrodda anmälares meddelanden om olagligt innehåll till plattformar behandlas med prioritet. För närvarande har över 70 organisationer utsetts till betrodda anmälare av samordnare för digitala tjänster, som företräder expertområden på skyddet av minderåriga på nätet mot bedrägerier och för kampen mot förfälskade produkter.

DATASKYDDSFÖRORDNINGEN

Dataskyddsförordningen har en riskbaserad strategi för behandling av personuppgifter. Ju större risk som behandlingen av personuppgifter utgör för enskilda personers rättigheter och friheter, desto strängare är de skyldigheter som åläggs personuppgiftsansvariga och desto starkare är de skyddsåtgärder som måste införas.

Dataskyddsförordningen föreskriver uttryckligen att barn förtjänar ett särskilt skydd. Om barn får tillgång till en tjänst på nätet finns det ett krav på att säkerställa att det finns särskilda dataskyddsåtgärder för att säkerställa en lämplig skyddsnivå mot de risker som deras användning av tjänsten medför. I förordningen erkänns att barn kanske inte är fullt medvetna om riskerna och konsekvenserna av hur deras personuppgifter kommer att användas.

Relevanta dataskyddsprinciper

Organisationer som behandlar uppgifter måste följa dataskyddsprinciper som är mycket relevanta för att skydda barn på nätet. Principen om uppgiftsminimering kräver till exempel att organisationerna minimerar mängden uppgifter om barn som samlas in och deras efterföljande användning.

Principen om ändamålsbegränsning kräver att när barns uppgifter samlas in för ett ändamål bör de inte användas av organisationen för något annat ändamål. Principen om integritet och konfidentialitet kräver att organisationen vidtar lämpliga säkerhetsåtgärder för att skydda barnets uppgifter mot olaglig eller obehörig användning.

En annan viktig åtgärd är skyldigheten för organisationer som samlar in och använder personuppgifter att följa inbyggt dataskydd och standardskyldighet²³⁶. Detta kräver att dataskyddsåtgärder byggs in redan i tjänstens design och att de högsta integritetsinställningarna används som standard.

Dessa krav kräver också att organisationen vidtar lämpliga tekniska och organisatoriska åtgärder för att skydda minderåriga. Efterlevnad av denna princip kan kräva olika åtgärder beroende på vilken tjänst som erbjuds och risken för den registrerade. Sådana åtgärder skulle kunna omfatta att

- // säkerställa att barns personuppgifter inte systematiskt delas med tredje part,
- // säkerställa att barns identitet eller kontaktuppgifter inte görs tillgängliga för andra utan föräldrarnas samtycke,
- // stänga av geolokalisering som standard,
- // undvika så kallad "nudging" som påverkar eller uppmuntrar barn att lämna onödig information.

I dataskyddsförordningen fastställs även särskilda öppenhetskrav för barn. Om barn använder en produkt eller tjänst som behandlar deras personuppgifter (t.ex. om de har ett konto hos en viss tjänst) måste de få lättillgängliga förklaringar på ett klart och enkelt språk om hur deras personuppgifter kommer att användas.

Detta är särskilt viktigt eftersom vissa barn inte är medvetna om vad som menas med personuppgifter (t.ex. fotografier och videor) och att deras uppgifter kan användas för till exempel riktade annonser och upplevelser i appar.

Rättslig grund

En central säkerhetskomponent i dataskyddsförordningen är att den organisation som behandlar personuppgifter (den personuppgiftsansvariga) måste ha en rättslig grund för att göra detta. Han eller hon måste förlita sig på en av de sex rättsliga grunder som fastställs i dataskyddsförordningen²³⁷. Det finns ingen hierarki när det gäller de sex rättsliga grunderna. De personuppgiftsansvariga bör välja den lämpligaste grunden, med hänsyn tagen till kraven i var och en av de olika rättsliga grunderna.

En av dessa rättsliga grunder är samtycke. Samtycke måste ges fritt, specifikt, informerat och otvetydigt, uttryckas genom en tydlig bekräftelse, och enskilda personer måste kunna dra tillbaka det lika lätt som de gav det²³⁸. Samtycke kan inte ges fritt om barn inte har något verkligt val eller känner sig tvingade att ge sitt samtycke. För att få information om samtycke måste den personuppgiftsansvariga på ett klart och enkelt språk som är tillgängligt för barn förklara hur han eller hon avser att behandla de uppgifter han eller hon samlar in²³⁹.

När samtycke åberopas som rättslig grund av en tjänst inom informationssamhället^f (till exempel sociala medieplattformar och videospel) kan barn ge sitt samtycke till att behandla sina personuppgifter från och med 16 års ålder.

Dataskyddsförordningen ger medlemsstaterna möjlighet att sänka denna ålder valfritt till mellan 13 och 16 år. Om barnet är under 16 år är behandlingen laglig om samtycke ges eller godkänns av personen med föräldraansvar.

f. De flesta tjänster på nätet betraktas som informationssamhällets tjänster. Detta omfattar appar, sökmotorer, plattformar för sociala medier, meddelandetjänster på nätet eller internetbaserade rösttelefonitjänster, marknadsplatser online, tjänster för innehållsströmning (t.ex. video-, musik- eller speltjänster), nyheter eller utbildningswebbplatser och alla webbplatser som erbjuder andra varor eller tjänster till användare via internet. Se artikel 4.25 i dataskyddsförordningen.

Medlemsstaterna har fastställt olika åldersintervall när informationssamhällets tjänster förlitar sig på samtycke. Som tillgängliga siffror i slutet av 2025 har sju medlemsstater fastställt 13 som minimiålder för samtycke, sex medlemsstater 14, fem medlemsstater 15 och nio medlemsstater 16.

I enlighet med principen om ansvarsskyldighet måste en personuppgiftsansvarig kunna visa att han eller hon har följt dataskyddsförordningen. Detta innebär att se till att det samtycke som de har erhållit är giltigt. I praktiken kan det dock vara svårt för en personuppgiftsansvarig att säkerställa att det samtycke som erhålls av den person som har föräldraansvar, i tillämpliga fall, är giltigt. Det kan vara svårt att validera att den person som ger barnet samtycke har den rättsliga befogenheten att göra detta.

I enlighet med principen om uppgiftsminimering bör den personuppgiftsansvariga dessutom endast behandla de uppgifter som är nödvändiga för detta ändamål och bör undvika att behandla känsliga personuppgifter (t.ex. handlingar som anger känslig vård) för att på ett tillfredsställande sätt styrka giltigt samtycke.

Kravet på att erhålla samtycke från den person som har föräldraansvaret gäller dock inte när uppgifter behandlas enligt en annan rättslig grund, till exempel avtal eller legitimt intresse (se nedan). Detta innebär att när ett företag i sociala medier på någon av dessa grunder förlitar sig på att behandla barns uppgifter (till exempel för att skapa deras konto för att få tillgång till tjänsten och deras interaktion med tjänsten) gäller inte de ytterligare skyddsåtgärder som medföljer behandlingen av barns uppgifter baserat på samtycke.

När en organisation behandlar personuppgifter på grundval av ett avtal är det upp till varje medlemsstat att fastställa åldern när ett barn kan ingå ett avtal.

En annan grund som tjänster på nätet förlitar sig på är legitimt intresse. Detta avser behandling av ett barns personuppgifter för ändamål som rör den personuppgiftsansvarigas eller en tredje parts legitima intressen, utom när dessa intressen åsidosätts av den enskildes intressen eller grundläggande rättigheter och friheter. Berättigat intresse är inte en rättslig standardgrund för behandling.

När personuppgiftsansvariga förlitar sig på legitimt intresse av att behandla barns personuppgifter enligt dataskyddsförordningen, i enlighet med principen om ansvarsskyldighet, måste de säkerställa att de uppfyller alla krav i artikel 6.1 f i dataskyddsförordningen innan de utför behandlingen⁹. Ett av dessa krav är att den personuppgiftsansvarigas legitima intressen inte får åsidosättas av barnets intressen eller grundläggande rättigheter och friheter²⁴⁰.

EU-domstolen har noterat att när en personuppgiftsansvarig utför en sådan bedömning är det nödvändigt att särskilt uppmärksamma situationen när den registrerade är ett barn. I enlighet med skäl 38 i dataskyddsförordningen förtjänar barn särskilt skydd. Dessutom har EU-domstolen uppgett att ett sådant särskilt skydd bör gälla för behandling av barns personuppgifter i marknadsföringssyfte eller för att skapa personlighet eller användarprofiler, eller för att erbjuda tjänster riktade direkt till barn²⁴¹.

Personuppgiftsansvariga bör också beakta omfattningen och intensiteten av eventuella ingrepp i barnets rättigheter och friheter. De bör kunna visa att barnens bästa har beaktats i första hand och att lämpliga skyddsåtgärder har genomförts²⁴². Barnets bästa bör komma i främsta rummet när konkurrerande intressen balanseras.

⁹. Såsom bekräftas av Europeiska unionens domstol innehåller artikel 6.1 f i dataskyddsförordningen följande tre kumulativa villkor för att behandlingen ska vara laglig: För det första, att den personuppgiftsansvariga eller tredje part har ett legitimt intresse. För det andra, behovet av att behandla personuppgifter för de legitima intressen som eftersträvas. För det tredje att [den registrerades] intressen eller grundläggande friheter och rättigheter inte har företräde. Se målet C-252/21, Meta/Bundeskartellamt (ECLI:EU:C:2023:537), punkt 106.

Personuppgiftsansvariga bör också beakta ett barns rimliga förväntningar på hur deras personuppgifter kommer att användas. Barnets förväntningar kan också variera beroende på barnets ålder²⁴³. Beroende på behandlingens komplexitet ökar barnets begränsade förmåga att förstå databehandlingen risken för oväntade eller oproportionerliga konsekvenser av behandlingen.

Det noteras att Europeiska dataskyddsstyrelsen (EDPB) anser att vissa typer av uppgiftsbehandling, till exempel omfattande profilering och riktad reklamverksamhet²⁴⁴, med vissa begränsade undantag, i allmänhet inte kommer att överensstämma med skyldigheten att säkerställa särskilt skydd för barn²⁴⁵.

Om en personuppgiftsansvarigs legitima intressen strider mot ett barns intressen eller grundläggande rättigheter och friheter bör barnets intressen och rättigheter i allmänhet ha företräde. Om detta inte är möjligt bör en personuppgiftsansvarig förlita sig på en annan rättslig grund för att behandla uppgifterna eller sluta behandla uppgifterna.

Andra relevanta bestämmelser

Den allmänna dataskyddsförordningen ger också ökat skydd för barn när det gäller rätten till radering, med tanke på att barnet kanske inte var fullt medvetet om riskerna med behandlingen och senare vill radera dessa uppgifter²⁴⁶. I förordningen föreskrivs också att barn inte ska bli föremål för profilering eller automatiserat beslutsfattande²⁴⁷ och att barn ska ges särskilt skydd vid marknadsföring till dem²⁴⁸.

Europeiska dataskyddsstyrelsen har ansett att organisationer i allmänhet bör undvika att profilera barn i marknadsföringssyfte [...] och att sådan profilering bör tillåtas under mycket begränsade omständigheter, till exempel när det är nödvändigt för att skydda barnets välbefinnande/välfärd²⁴⁹.

I dataskyddsförordningen fastställs också under vilka omständigheter en konsekvensbedömning avseende dataskydd krävs. Detta kräver att organisationer bedömer riskerna i samband med den föreslagna behandlingen av användarnas personuppgifter och vid behov minskar riskerna för användare, inklusive barn. Riskbedömningarna bör ta hänsyn till barnanvändares olika åldrar och utvecklingsbehov.

Riskbedömningar för barn bör också ta hänsyn till hur behandlingen av barns personuppgifter kan påverka deras allmänna välbefinnande. Detta innebär fysisk, psykisk eller ekonomisk skada som de kan drabbas av till följd av behandlingen. Principen om barnets bästa måste vara ett av de främsta verktygen för riskbedömning när man utför en konsekvensbedömning avseende behandlingen av barns personuppgifter.

Om risken fortfarande är hög när de föreslagna åtgärderna har vidtagits måste organisationen samråda med sin dataskyddsmyndighet. Dataskyddsmyndigheten är skyldig att tillhandahålla skriftlig rådgivning och kan också utnyttja någon av sina befogenheter, inklusive att utfärda ett förbud mot behandling där riskerna är för höga och inte kan minskas på lämpligt sätt²⁵⁰.

FÖRORDNINGEN OM ARTIFICIELL INTELLIGENS

Utöver förordningen om digitala tjänster fastställs i förordningen om artificiell intelligens (AI-förordningen) en omfattande rättslig ram för reglering av artificiell intelligens i EU. Förordning om artificiell intelligens spelar en viktig roll för att stärka skyddet av barns rättigheter genom att införa skyddsåtgärder för att skydda hälsa, säkerhet och grundläggande rättigheter vid utveckling och införande av AI. Förordning om artificiell intelligens följer en riskbaserad strategi och inför regler för AI-system på grundval av den möjliga risknivå som de kan utgöra.

Flera AI-användningsfall med betydande inverkan på barns rättigheter klassificeras som högriskfall enligt förordning om artificiell intelligens, till exempel när de används inom utbildning och yrkesutbildning. AI-system med hög risk måste uppfylla vissa krav för att säkerställa att de är säkra och tillförlitliga, till exempel riskhantering, öppenhet och mänsklig tillsyn. I synnerhet måste riskhanteringssystemet för ett AI-system med hög risk överväga om det är sannolikt att det kommer att påverka personer under 18 år negativt.

Vid bedömningen av inverkan på de grundläggande rättigheterna av den särskilda användningen av ett AI-system^h med hög risk måste vissa användare av sådana system beakta de kategorier av personer och grupper som sannolikt kommer att påverkas av systemet, vilket kan inbegripa barn. Europeiska kommissionen har för offentligt samråd offentliggjort utkast till riktlinjer för klassificering av AI-system med hög risk som innehåller exempel på vilka metoder som omfattas av eller inte omfattas av förordningen om artificiell intelligens²⁵¹.

På grund av AI-systemens föränderliga karaktär har medlagstiftarna dessutom snabbt kommit överens om den digitala omnibusförordningen för AI för att ytterligare stärka regler som också bidrar till ett bättre skydd av minderåriga. De nya reglerna förbjuder i synnerhet AI-system som utan samtycke genererar intimt innehåll med uttrycklig sexuell innebörd eller material med sexuella övergrepp mot barn, till exempel appar med AI-märkning. Skyldigheterna för AI-system med hög risk, enligt överenskommelsen i omnibusförordningen om AI, kommer att börja gälla i december 2027 (för fristående AI-system, till exempel vissa AI-system inom utbildning) och i augusti 2028 (för AI-system som är inbyggda i reglerade produkter, till exempel leksaker).

Förbjudna metoder

AI-förordningen förbjuder AI-metoder som manipulerar, vilseleder eller utnyttjar sårbarheter hos barn. Syftet med dessa förbud är att förhindra att AI-system manipulerar minderåriga eller utnyttjar kognitiva och andra begränsningar som barn kan ha när de fattar beslut som de annars inte skulle ha fattat och att skydda dem från skadlig otillbörlig påverkan, manipulation och utnyttjande.

Dessa förbud började gälla den 2 februari 2025. Kommissionen har offentliggjort riktlinjer om förbjudna AI-metoder, som innehåller exempel på vilka metoder som omfattas av eller inte omfattas av AI-förordningen²⁵².

Ett exempel på förbjudna AI-metoder är en AI-aktiverad applikation som uppmuntrar minderåriga att genomföra alltmer riskfyllda utmaningar, till exempel att klättra upp på möbler, utforska höga hyllor eller hantera vassa föremål, i utbyte mot digitala belöningar och virtuella lovord. Sådana system utnyttjar barns sårbarhet genom att missbruka deras naturliga nyfikenhet och önskan om belöning och riskerar att orsaka dem betydande skada.

Ett annat exempel på förbjudna AI-metoder är spel som utformats för att vara mycket beroendeframkallande genom att utnyttja sårbarheter hos barn och ungdomar (inklusive brist på självkontroll). Sådana spel använder AI för att analysera barns individuella beteende och preferenser och skapar sedan på grundval av dessa individanpassade och oförutsägbara belöningar genom beroendeskapande förstärknings-scheman och dopaminliknande beteendeloopar. Detta uppmuntrar till överdrivet spel och tvångsmässig användning.

h. Skyldigheterna för AI-system med hög risk, enligt överenskommelsen i omnibusförordningen om AI, kommer att börja gälla i december 2027 (för fristående AI-system, till exempel vissa AI-system inom utbildning) och i augusti 2028 (för AI-system som är inbyggda i reglerade produkter, till exempel leksaker).

Dessa spel är utformade för att vara (eller leda till) mycket beroendeframkallande och utnyttja barns inneboende sårbarheter. Detta innebär deras begränsade förmåga att förstå långsiktiga konsekvenser, deras mottaglighet för påtryckningar, brist på självkontroll och lutning mot omedelbar tillfredsställelse.

AI-modeller för allmänna ändamål

För de mest presterande AI-modellerna för generella ändamål med systemrisk innehåller förordningen om artificiell intelligens särskilda krav på riskbedömning och riskreducering. För att följa dessa regler har de flesta ledande leverantörer av AI-modeller för allmänna ändamål undertecknat förfarandekoden för AI-modeller för allmänna ändamål²⁵³.

Leverantörer av AI-modeller för generella ändamål måste bedöma och minska konkreta riskscenarier. Detta kan innebära spridning av olagliga, falska eller diskriminerande innehållsrisker till följd av olagligt, våldsamt, hatiskt, radikaliserat eller falskt innehåll, och rapportera resultaten av denna riskhanteringsprocess till Europeiska kommissionen före placeringen på marknaden.

En del av de begränsningsåtgärder som leverantörer av AI-modeller för generella ändamål måste vidta är övervakning och filtrering av modellens indata och/eller ingångsinformation. Detta innebär förebyggande av generering av skadligt innehåll. Skyldigheterna för AI-modeller för generella ändamål började gälla den 2 augusti 2025.

Transparenskyldigheter

För att bidra till att undvika bedrägeri, personifiering och vilseledande föreskrivs i förordningen om artificiell intelligens öppenhetskrav för leverantörer och tillhandahållare av vissa AI-system²⁵⁴. Enligt förordningen om artificiell intelligens måste leverantörerna se till att AI-system som är avsedda att interagera direkt med människor (t.ex. chattbotar) utformas och utvecklas på ett sådant sätt att berörda personer informeras om att de interagerar med ett AI-system, såvida inte detta är uppenbart. Denna skyldighet gäller under alla omständigheter för chattbotar som interagerar med barn.

Utlämnandet av uppgifter tar inte helt upp riskerna med känslomässigt beroende. Den interaktiva och ofta engagerande karaktären för dessa system gör det emellertid viktigt att användarna uttryckligen informeras om att de samarbetar med ett AI-system som är programmerat att förbättra sitt engagemang snarare än en person.

Generativa AI-system

En skyldighet för leverantörer och tillhandahållare av generativa AI-system är att märka och möjliggöra detektering när innehåll, till exempel bilder, ljud eller video, har genererats eller manipulerats på konstgjord väg och att märka deepfakes och vissa AI-genererade publikationer i offentliga frågor.

Distributörer av ett känsligenkänningsystem eller ett biometriskt kategoriseringssystem måste informera personer som exponeras för systemets funktion. Europeiska kommissionen underlättar efterlevnaden av dessa skyldigheter genom att bland annat offentliggöra en uppförandekod för märkning och etikettering av AI-genererat innehåll²⁵⁵ och riktlinjer som för närvarande håller på att utarbetas efter att ha offentliggjorts för offentligt samråd²⁵⁶. Skyldigheter avseende insynskraven kommer att gälla från och med den 2 augusti 2026.

AI-följeslagare

AI-följeslagare blir alltmer populära bland barn och vissa risker i samband med användning av dem har identifierats. Enligt förordningen beror klassificeringen av AI-följeslagare och liknande chattbotar främst på deras avsedda ändamål, funktionalitet och användningssammanhang.

Beroende på dessa faktorer kan en AI-följeslagare utgöra en förbjuden metod (t.ex. i fall där barns sårbarheter utnyttjas på ett väsentligt skadligt sätt). De kan också klassificeras som ett AI-system med hög risk (t.ex. om det innehåller funktioner för känsligenkänning eller i vissa fall i samband med utbildning). Slutligen kan de omfattas av öppenhetskrav som kräver att användarna informeras om att de inte interagerar med en person.

KONSUMENTSKYDD SINSTRUMENT

När man hanterar skador som barn ställs inför i den digitala miljön är det viktigt att notera straffrättsligt ansvar respektive civilrättsligt ansvar och produktansvar.

Straffrättsligt ansvar kan omfatta förbud mot och bestraffning av specifikt skadligt beteende, till exempel distribution av material med sexuella övergrepp mot barn eller nätgromning, och bygger på allmänna åtal och straffrättsliga påföljder. Även om det är nödvändigt för de allvarligaste brotten är lagföringen av brott främst reaktiv. Det sker normalt när skadan har inträffat, och identifierar och riktar in sig på enskilda brottslingar, snarare än de systemiska förhållanden som möjliggör skada. Men kriminaliseringen av vissa beteenden innehåller också viktiga förebyggande och förutsebara inslag.

En strategi för civilrättsligt ansvar och produktansvar skulle däremot kunna ge förebyggande och kompenserande åtgärder mellan olika privata parter. Det handlar om fördelningen av rättigheter, skyldigheter och ansvar mellan privata parter, inbegripet de företag som utformar och driver sociala medier och andra digitala tjänster, och om att tillhandahålla rättsmedel när dessa skyldigheter överträds.

Konsumentskyddslagstiftningen spelar en viktig roll i fall som rör civilrättsligt ansvar och produktansvar. Viktigt är att detta perspektiv gör det möjligt för tillsynsmyndigheter och privata parter att ifrågasätta onlineleverantörers utformningsval. Det är detta produktansvarsperspektiv som har drivit den mest följdriktiga rättsliga utvecklingen i Förenta staterna.

I Förenta staterna har ett av de senaste fallen om beroendeframkallande design på plattformar grundats i konsumentlagstiftningen. I mars 2026 beslutade en jury i New Mexico att Meta, som operatör av sina onlineplattformar, medvetet bröt mot konsumentskyddslagarna, och företaget beordrades att betala 375 miljoner amerikanska dollar.

Ärendet lades fram av statsåklagaren inom ramen för lagstiftningen om otillbörliga metoder, med inriktning på plattformens utformning och säkerhetspraxis, inklusive rekommendationssystem som utsatte minderåriga för förövre. Juryn fann att företaget hade vilselett konsumenterna om tjänsternas säkerhet, medan interna dokument visade på medvetenhet om skada.

Parallellt med detta ledde det första beroendet av sociala medel i Los Angeles till att en jury kom fram till påståenden mot Meta och YouTube, inklusive oäktsam utformning och underlåtenhet att varna. Ärendet grundar sig på privat skadeståndsrätt. Domstolen identifierade uttryckligen funktioner, till exempel ändlös skrollning, algoritmiska flöden, mekanismer för automatisk uppspelning och maximering av engagemang, som bidragande till den skada som en minderårig lidit. I domen erkänns att beroendeframkallande funktio-

"Plattformarna ska växa med barnet. [...] Alla rekommendationssystem som betjänar en minderårig måste optimeras för barnets välbefinnande, inte för engagemanget."

— GABRIELE BATTIMELLI
AMBASSADÖR FÖR STRATEGIN FÖR ETT
BÄTTRE INTERNET FÖR BARN FRÅN ITALIEN

ner kan utgöra produktdefekter som kan åtgärdas, särskilt när företag är medvetna om riskerna och underlåter att minska dem.

I EU gäller unionens konsumentskyddslagstiftning för barn som en kategori utsatta konsumenter genom flera instrument. Den fungerar som ett horisontellt säkerhetsnät som gäller för alla näringsidkare, varor eller tjänster som riktar sig till konsumenter, även i den digitala miljön, oavsett affärsmodell eller vilken teknik som används.

Befintliga konsumentskyddsregler inom EU, särskilt direktivet om otillbörliga affärsmetoder, erkänner barn som sårbara konsumenter som behöver förbättrat skydd. I direktivet om otillbörliga affärsmetoder förbjuds vilseledande och aggressiva affärsmetoder som utnyttjar barns trovärdighet eller bristande erfarenhet.

Direktivet förbjuder också uppmaningar till barn att köpa utannonserade produkter eller att övertala sina föräldrar att köpa de utannonserade produkterna åt dem. Såsom förklaras i riktlinjerna för direktivet om otillbörliga affärsmetoder²⁵⁷, kan även mörka mönster, utgifter eller uppmärksamhet som maximerar egenskaper som maximerar utgifter eller uppmärksamhet (t.ex. oklara valutor i appar) eller otillbörlig marknadsföring av influerare, utgöra otillbörliga affärsmetoder. Trots detta konstaterades det vid kontrollen av ändamålsenligheten i fråga om digital rättvisa²⁵⁸ att konsumenter i allmänhet och barn och tonåringar i synnerhet behöver förbättrat skydd på nätet.

Direktivet om konsumenträttigheter föreskriver skyldigheter före ingående av avtal, till exempel öppenhet om prissättning, näringsidkarens identitet eller ångerrätt. Även om den inte är barnspecifik gäller den för alla digitala transaktioner (t.ex. köp av virtuella valutor inom spelet), inklusive sådana som involverar minderåriga.

Dessutom gör direktivet om oskäligen avtalsvillkor icke-individuellt förhandlade avtalsvillkor orättvisa och icke-bindande om de skapar en betydande obalans till konsumentens nackdel. Detta inbegriper när konsumenten är minderårig.

Enligt förordningen om allmän produktsäkerhet ska alla konsumentprodukter som omfattas av förordningen, inklusive uppkopplade produkter, vara säkra. Denna förordnings tillämpningsområde är brett så att den kan fungera som ett skyddsnät för alla produkter som släpps ut eller tillhandahålls på EU-marknaden.

När tillverkarna bedömer produktsäkerheten måste de beakta de kategorier av konsumenter som använder produkten genom att kontrollera riskerna för utsatta konsumenter, t.ex. barn. De måste också vidta riskreducerande åtgärder i enlighet med detta. Förordningen är inriktad på att skydda både konsumenternas fysiska och psykiska hälsa, vilket kan vara relevant för exempelvis appar eller chattbotar som är populära hos minderåriga.

PRODUKTANSVARSDIREKTIVET

Produktansvarsdirektivet är ett harmoniserat ramverk för civilrättsligt ansvar som säkerställer att offer för produkter med säkerhetsbrister kan begära ersättning från tillverkaren i händelse av skada. Det nya produktansvarsdirektivet trädde i kraft den 8 december 2024 och måste införlivas av medlemsstaterna senast den 9 december 2026.

Det reviderade produktansvarsdirektivet behåller grunderna i det ursprungliga produktansvarsdirektivet intakta. Det är upp till offret att bevisa att en produkt är defekt och att det finns ett orsakssamband mellan säkerhetsbrister och den specifika skadan. I det reviderade produktansvarsdirektivet klargörs tillämpningsområdet för programvara, inklusive applikationer, operativsystem och AI-system, och det fastställs regler om skadeståndsansvar i händelse av en väsentlig ändring av produkter som ger dem ett andra liv.

Det klargörs också att ersättningsbara skador enligt produktansvarsdirektivet kan inbegripa medicinskt erkänd psykisk skada. Genom produktansvarsdirektivet anpassas också ansvarsreglerna till alltmer komplexa globala värdekedjor, genom att säkerställa att minst en ansvarig ekonomisk aktör som är etablerad inom EU kan identifieras (inklusive potentiella plattformar).

Det nya produktansvarsdirektivet utgör en kompensationsväg i fall där defekta digitala produkter orsakar skada för barn. Till exempel kan ett barn som utvecklar depression på grund av beroendeframkallande appar, eller ett barn som ägnar sig åt självskada efter farliga svar från en chattbot, nu ha rätt till ersättning enligt produktansvarsdirektivet.

DIREKTIVET OM AUDIOVISUELLA MEDIETJÄNSTER

Direktivet om audiovisuella medietjänster är den centrala delen av EU:s medielagstiftning som reglerar audiovisuellt innehåll. I direktivet fastställs sektorsspecifika skyldigheter för audiovisuella medietjänster och videodelningsplattformar för skydd av minderåriga mot skadligt audiovisuellt innehåll.

Enligt direktivet om audiovisuella medietjänster måste videodelningsplattformar, oavsett storlek, inkludera EU-standarder för medieinnehåll i sina villkor. Detta inkluderar dem som strävar efter att skydda minderåriga från innehåll som kan skada deras fysiska, mentala eller moraliska utveckling. De måste också vidta lämpliga åtgärder (till exempel mekanismer för att rapportera eller flagga skadligt innehåll, ålderverifiering, föräldrakontroller och system för klassificering av innehåll) för att förhindra att minderåriga ser skadligt audiovisuellt innehåll. Den skadligaste typen av innehåll, till exempel pornografi eller frivilligt våld, måste underkastas de striktaste åtgärderna för att förhindra att minderåriga ser skadligt innehåll.

Den pågående utvärderingen och den kommande översynen av direktivet om audiovisuella medietjänster som planerats till tredje kvartalet 2026 kommer att ha ett starkt fokus på skyddet av minderåriga som sårbara tittare på nätet. Den kommer att beakta de nuvarande reglernas relevans och identifiera potentiella brister i den befintliga lagstiftningen. Detta kommer att omfatta en bedömning av huruvida mer bör göras för att säkerställa att tittare, särskilt minderåriga, skyddas på lämpligt sätt när de ser audiovisuellt innehåll på nätet. Detta inbegriper innehåll som tillhandahålls av influerare, med hänsyn tagen till marknadens och regleringens utveckling. Denna utveckling och förändrade visningsvanor skapar utmaningar som kan medföra risker för tittarna, särskilt minderåriga.

Nya hot och risker har uppstått på nätet och har lett till ökad exponering av minderåriga för skadligt audiovisuellt innehåll, till exempel nätmobbning, åtstörningar och uppmuntran till självmord eller självskada. Vid översynen kommer man att överväga om begreppet audiovisuellt skadligt innehåll behöver specificeras ytterligare och vilka åtgärder som krävs för att säkerställa att minderåriga inte tittar på sådant innehåll.

FÖRORDNINGEN OM POLITISK REKLAM

I förordningen om politisk reklam fastställs krav på öppenhet och tillbörlig aktsamhet för tillhandahållande av politiska reklamtjänster. Genom förordningen införs särskilda krav för användningen av inriktningstekniker och tekniker för tillhandahållande av reklam när det gäller politisk reklam på nätet som är beroende av behandling av personuppgifter. Förordningen främjar skyddet av minderåriga, samtidigt som den möjliggör lika villkor för förstagångsväljare.

Å ena sidan förbjuder förordningen om politisk reklam användning av profilering som inbegriper behandling av personuppgifter om minderåriga som man vet är minst ett år under den nationella röstningsåldern. Å andra sidan möjliggör förordningen öppen politisk reklam att nå förstagångsväljare och göra det möjligt för dem att utöva sina demokratiska val på ett informerat sätt.

SKYDD MOT SEXUELLA ÖVERGREPP MOT OCH SEXUELLT

UTNYTTJANDE AV BARN OCH PÅ NÄTET

Sexuella övergrepp mot och sexuellt utnyttjande av barn på nätet är en av de skadligaste riskerna som barn och ungdomar kan stöta på i den digitala världen. Förövarna är vuxna men även andra minderåriga. Barn och ungdomar måste informeras om risker, inklusive sexuell utpressning via nätet, och potentiella rättsliga konsekvenser för förövarna.

Offer som utnyttjas av anhöriga och vårdnadshavare behöver ofta civilrättsliga barnskyddsåtgärder i kombination med socialt arbete och säker placering. Många offer kan behöva psykoterapi.

Åtgärder som skyddar barn mot sexuella övergrepp mot barn och sexuellt utnyttjande av barn på nätet är en del av den straffrättsliga dimensionen av barnskyddet som sitter i skärningspunkten mellan EU:s och medlemsstaternas befogenheter.

Genom att fastställa visst innehåll som antingen i sig självt eller i samband med en verksamhet är olagligt leder dessa instrument också till relevanta bestämmelser om tillbörlig aktsamhet enligt förordningen om digitala tjänster. De tar itu med att olagligt innehåll blir tillämpligt och tillhandahåller en effektiv ram mot spridning av sådant innehåll.

Europeiska kommissionen har vidtagit åtgärder för att förebygga och bekämpa sexuella övergrepp mot barn på nätet. År 2022 lade kommissionen fram ett förslag om ett permanent och omfattande EU-regelverk för att förebygga och bekämpa sexuella övergrepp mot barn. Detta består av skyldigheter för leverantörer av onlinetjänster att förhindra spridning av material med sexuella övergrepp mot barn och grooming av barn på sina tjänster. Endast när förebyggande åtgärder inte är tillräckliga kan leverantörer av onlinetjänster vara skyldiga att upptäcka, rapportera, avlägsna eller blockera sexuella övergrepp mot barn på nätet.

Enligt förslaget skulle behöriga nationella myndigheter ha befogenhet att begära att rättsliga eller oberoende administrativa myndigheter utfärda spårings-, avlägsnande- eller blockeringsorder. Besluten skulle endast utfärdas efter en grundlig bedömning av deras nödvändighet och proportionalitet.

I förslaget föreskrivs också inrättandet av ett nytt EU-centrum för att förebygga och bekämpa sexuella övergrepp mot barn för att hjälpa leverantörer av digitala tjänster och myndigheter att uppfylla sina skyldigheter enligt förordningen. Förhandlingar om förordningen pågår. Europeiska kommissionen stöder Europaparlamentet och rådet i arbetet med att nå en överenskommelse som säkerställer ett effektivt skydd

för barn med full respekt för alla berörda grundläggande rättigheter samt samstämmighet med befintlig lagstiftning, särskilt förordningen om digitala tjänster.

Parallellt har medlagstiftarnas senaste överenskommelse om omarbetningen av direktivet om bekämpande av sexuella övergrepp mot barn ytterligare stärkt EU:s ram mot sexuella övergrepp mot barn, både på och utanför nätet. De reviderade reglerna uppdaterar den befintliga ramen för att säkerställa att nya hot, till exempel material med sexuella övergrepp mot barn som genererats av AI, grooming och sexuell utpressning, direktströmning av sexuella övergrepp mot barn, kriminaliseras och lagförs effektivt.

De reviderade reglerna kommer också att stärka den rättsliga ramen för att förhindra sexuella övergrepp mot barn och hjälpa offer. Detta kommer att uppnås genom att man inför bakgrundskontroller för personer som arbetar i nära och direkt kontakt med barn eller genom att man säkerställer att offren kan väcka åtal under en tillräckligt lång tid efter det att brottet har begåtts.

Utöver lagstiftningsinitiativ vidtar EU även icke-lagstiftningsåtgärder, till exempel finansiering och underlättande av samordning och samarbete. Nätverket för förebyggande av sexuella övergrepp mot barn sammanför till exempel femtio experter för att utbyta bästa praxis, informera forskning och stödja utvecklingen och genomförandet av noggrant utvärderade förebyggande åtgärder mot sexuella övergrepp mot barn, inbegripet på nätet.

Straffrätten är nödvändig för att bekämpa sexuella övergrepp mot barn men den kan inte vara det enda verktyget för att effektivt ta itu med detta fruktansvärda brott. Skyddet av barn mot sexuella övergrepp och sexuellt utnyttjande kräver ett helhetsgrepp. Detta bör inbegripa offentliga myndigheter, brottsbekämpande myndigheter, rättsliga myndigheter, utbildningsinstitutioner, civilsamhällesorganisationer, familjer, samhällen och leverantörer av sociala medier samt andra digitala tjänster. Effektiva förebyggande åtgärder och insatser mot dessa brott är inte enbart beroende av kraftfulla lagstiftningsåtgärder utan av samordnade insatser och sektorsövergripande åtgärder på flera nivåer.

FÖREBYGGA RADIKALISERING

EU-förordningen om terrorisminnehåll online skyddar utsatta befolkningsgrupper, inklusive barn, mot exponering för radikaliseringsmaterial på nätet. Enligt förordningen ska värdtjänstleverantörer ta bort terrorisminnehåll inom en timme från mottagandet av en avlägsnandeorder från en behörig nationell myndighet.

Detta kompletteras av flera initiativ som inte avser lagstiftning. En sådan åtgärd är EU:s internetforum. Forumet är en offentlig-privat plattform som sammanför EU:s medlemsstater, brottsbekämpande myndigheter, industrin och det civila samhället för att samordna insatserna mot missbruk. Detta inbegriper utnyttjande av onlineplattformar av terrorister, våldsbejakande extremister och andra illvilliga aktörer, till exempel personer som groomar barn för sexuella övergrepp, narkotikahandel, organiserad brottslighet, människohandel eller smuggling av migranter.

Barn i hela EU riskerar att falla offer för och rekryteras till brottslighet, både på och utanför nätet. Europeiska kommissionen håller för närvarande på att utarbeta en handlingsplan för skydd av barn mot brottslighet. Detta förväntas komplettera befintliga instrument genom att identifiera återstående luckor och tillhandahålla en mer sammanhängande och samordnad strategi för att förbättra skyddet för barn mot brottslighet, både som offer och förövare, på och utanför nätet.

HANDLINGSPLAN MOT NÄTMOBBNING

Nätmobbing är ett växande problem för barn och ungdomar på nätet med betydande konsekvenser för barns psykiska hälsa och välbefinnande, deltagande och utveckling.

Europeiska kommissionen antog i mars 2026 handlingsplanen mot nätmobbing²⁵⁹ för att motverka dess oroande utbredning. Handlingsplanen syftar till att förhindra nätmobbing, underlätta rapportering och säkerställa ett effektivt stöd till offren. Enligt handlingsplanen uppmuntras EU:s medlemsstater att vidta kompletterande åtgärder på nationell nivå.

Detta inbegriper utveckling av nationella strategier mot mobbing, förstärkning av förebyggande och tidig upptäckt i skolor och andra miljöer där barn tillbringar tid. Att förbättra stödtjänsterna för offer och se till att rapporteringssystemen omfattar lämpligt rättsligt, socialt, psykologiskt och utbildningsmässigt stöd är andra viktiga åtgärdsområden inom ramen för handlingsplanen.

Vid sidan av detta uppmanas EU:s medlemsstater i kommissionens rekommendation om utveckling och förstärkning av integrerade barnskyddssystem som utgår från barnets bästa²⁶⁰ att vidta alla lämpliga lagstiftande, administrativa, sociala och utbildningsrelaterade åtgärder som krävs för att förebygga mobbing och skydda barn, inbegripet mot nätmobbing. Detta inbegriper utarbetande av omfattande antimobbingsplaner.

EU-LÖSNING FÖR ÅLDERSVERIFIERING

Vid sidan av befintlig lagstiftning har kommissionen byggt upp och håller på att utvidga en operativ verktygslåda för åldersverifiering för att skydda barn och ungdomar på nätet och begränsa deras exponering för skadligt innehåll. Verktygslådan erbjuder nätverk, plattformar, tekniska lösningar och kanaler för att skydda och stärka minderåriga på nätet.

Kommissionen har utvecklat en EU-lösning för åldersverifiering som är robust, användarvänlig och integritetsbevarande. I detta syfte har medlemsstaterna fått tillgång till en plan för anpassning och genomförande. När den anpassas kan den ta hänsyn till olika åldersgrupper. Medlemsstaterna kan publicera lösningen som en fristående app och/eller integrera den som en funktion för ålderskontroll i sina digitala identitetsplånböcker. Lösningen är öppen och tack vare detta kan tredjeländer eller marknadsaktörer också utnyttja lösningen och vidareutveckla den.

EU-lösningen för åldersverifiering skulle kunna vara ett lämpligt verktyg för att tillämpa åldersgränser i praktiken om den åtföljs av lämpliga alternativ för minderåriga att bevisa sin ålder. EU:s medlemsstater tillämpar olika metoder för användning och utfärdande av identitetshandlingar eller elektroniska id-kort och inte alla minderåriga har eget pass. Nomineringen av betrodda tillhandahållare av åldersintyg som kan utfärda intyg för den ålder som krävs är därför avgörande för att åldersverifieringen i EU ska fungera effektivt.

För att påskynda denna process utfärdade Europeiska kommissionen en rekommendation om inrättande av en gemensam ram för EU-omfattande teknik för åldersverifiering. Som en del av rekommendationen definierar kommissionen ett EU-system för ålderskontroll i samarbete med medlemsstaterna. Programmet kommer att innehålla uppgifter om krav på tillitsmodell, styrning och krav som ska uppfyllas av tillhandahållare av åldersintyg och lösningar för åldersverifiering.

I rekommendationen uppmuntras EU:s medlemsstater att använda sig av EU-prototypen för åldersverifiering, att anpassa den till sina nationella sammanhang och att göra lösningar för åldersverifiering tillgängliga senast den 31 december 2026 på grundval av prototypen.

Medlemsstaterna uppmanades dessutom att lämna in en genomförandeplan till kommissionen senast den 30 juni 2026 i vilken det anges hur de tänker tillhandahålla en EU-lösning för åldersverifiering. Medlemsstaterna uppmuntras att samarbeta med varandra och att samarbeta med Europeiska kommissionen, forskare och det civila samhället i införandet av deras nationella lösningar. Utmaningarna när det gäller åldersverifiering, inklusive eventuella risker för fragmentering av lagstiftningen i hela EU, undersöks senare i detta kapitel i avsnittet Oavslutade ärenden.

Resultaten av befintlig verkställighet

Befintlig EU-lagstiftning är bara så effektiv som verkställigheten av den. Genom förordningen om digitala tjänster infördes en grundläggande ny verkställighetsstruktur som centraliserades till kommissionen för de största plattformarna och kombinerades med nationell verkställighet genom samordnare för digitala tjänster. Denna struktur har lett till beslut, förfaranden och synliga ändringar av efterlevnaden och börjar ge konkreta resultat.

Förordningen om artificiell intelligens väljer en liknande anpassad verkställighetsstruktur, där verkställigheten centraliseras till kommissionen för AI-modeller för allmänna ändamål och de flesta AI-system baserade på AI-modeller för allmänna ändamål när leverantören av AI-systemet och AI-modellen är den samma (eller inom samma företag). Omnibusförordningen om artificiell intelligens introducerar ytterligare en innovation med verkställighet i samband med AI-system som utsetts eller integrerats i mycket stora onlineplattformar eller mycket stora onlinesökmotorer inom ramen för förordningen om digitala tjänster som också centraliserats till kommissionen.

Dataskyddsförordningen tillämpas av oberoende nationella dataskyddsmyndigheter. De fortsätter att ta fram beslut, utfärda betydande böter och andra korrigerande åtgärder när dataskyddsmyndigheter fastställer att personuppgiftsansvariga har brutit mot dataskyddsreglerna.

Verkställigheten när det gäller direktivet om audiovisuella medietjänster säkerställs av nationella tillsynsmyndigheter och tillsynsorgan. Genom direktivet om audiovisuella medietjänster infördes krav för att säkerställa de nationella tillsynsmyndigheternas och tillsynsorganens institutionella och funktionella oberoende, vilket har stärkts genom mediefrihetsförordningen.

Tillämpningen av konsumentskyddslagstiftningen, inbegripet de regler som härrör från EU:s direktiv och förordningar, är i första hand behörigheten för medlemsstaternas myndigheter och domstolar. Även om kommissionen för närvarande inte har några direkta verkställighetsbefogenheter på området konsumentlagstiftning samordnar den och stöder medlemsstaternas verkställighetsåtgärder enligt förordningen om konsumentskyddssamarbete. Genom detta inrättas en ram för gränsöverskridande samarbete för medlemsstaternas myndigheter med ansvar för konsumentskyddssamarbete när det gäller verkställighet, så att de tillsammans kan ta itu med gränsöverskridande och EU-omfattande överträdelser av konsumentlagstiftningen.

STRUKTUR FÖR KONTROLL AV EFTERLEVNADEN AV FÖRORDNINGEN OM DIGITALA TJÄNSTER

Strukturen för verkställighet när det gäller förordningen om digitala tjänster omfattar direkt och centraliserad behörighet för kommissionen för mycket stora onlineplattformar och mycket stora onlinesökmotorer samt samordning och samarbete med flera nationella myndigheter, särskilt inom ramen för europeiska nämnden för digitala tjänster som också stöder sig på en särskild arbetsgrupp för skydd av minderåriga.

Detta är en ny ram för verkställighet som har fördelen att den centraliserar verkställigheten på kommissionsnivå för de största plattformarna, som fungerar smidigt över gränserna. Vissa av dessa plattformar är bland de största och mest resursstarka företagen i världen, med intäkter som ofta överstiger EU-medlemsstaternas BNP. Denna ram främjar också en enhetlig tillämpning av reglerna i hela EU och ned till nationell nivå (t.ex. genom riktlinjerna för skydd av minderåriga och rättspraxis).

Avskräckningseffekten är betydande, med en av världens största sanktionsbefogenheter och interimistiska åtgärder som kan leda till en snabb förändring av plattformarnas praxis, vilket framgår av TikToks åtaganden och tillbakadragandet av TikTok Lite i EU²⁶¹. I samband med utredningar har Europeiska kommissionen kraftfulla verktyg och utredningsbefogenheter. Detta innebär framför allt möjligheten att begära detaljerade, känsliga uppgifter och information och att genomföra inspektioner i leverantörernas lokaler. Detta ger en aldrig tidigare skådad tillgång till leverantörernas system, utformning och beslut.

I extrema fall där överträdelsen fortsätter och orsakar allvarlig och akut skada får kommissionen begära att samordnaren för digitala tjänster i leverantörens etableringsmedlemsstat begär att den behöriga rättsliga myndigheten beslutar att tillfälligt begränsa tillgången till tjänsten²⁶².

Europeiska kommissionens verkställighetsåtgärder har krävt omfattande kapacitetsuppbyggnad och påskyndas allt mer. Gradvis blir den mer tidseffektiv, vilket framgår av de preliminära slutsatserna om TikTok vad gäller potentiellt beroendeframkallande design och Meta vad gäller ålderssäkring. De riktmärken för efterlevnad som anges i riktlinjerna för skydd av minderåriga har bidragit till detta.

Den inledande beskrivningen av kommissionens förväntningar på nyckelfrågorna i fråga om verkställighet, inklusive preliminära resultat och åtaganden, bör också ligga till grund för och återspeglas av leverantörerna i den pågående praxisen för riskbedömnings och riskbegränsningscykler. Detta förväntas leda till förändringar i plattformstjänsterna innan det ens krävs formella verkställighetsåtgärder.

Med tanke på de resurser som krävs för att vidta rättsliga åtgärder mot företag som är föremål för kommissionens verkställighet bör alla verkställighetsramar säkerställa att tid också läggs på att säkerställa processuella krav och att alla möjliga försiktighetsåtgärder vidtas så att ärendena står sig i domstol i alla instanser.

Den riskbaserade och teknikneutrala strategin enligt förordningen om digitala tjänster utgör grunden för framtidssäkra verkställighetsåtgärder. Detta leder, tack vare plattformarnas riskbedömningar och revisionscykler, till relaterade åtaganden eller andra svar på verkställighetsåtgärder samt utnämning av nya tjänster. Den nyligen inleda utredningen av X som gäller dess AI-system, Grok, och delningen av intima bilder utan samtycke (inklusive de som genereras av AI) visar hur verkställighet enligt förordningen om digitala tjänster snabbt kan omfatta nya problematiska metoder eller funktioner på onlineplattformar.

På samma sätt visar den nyliga beteckningen av WhatsApp som en mycket stor onlineplattform hur tjänster kan omfattas av förordningen om digitala tjänster, eftersom de antar onlineplattformarnas funktioner och egenskaper.

BESLUT OCH FÖRFARANDE ENLIGT FÖRORDNINGEN

OM DIGITALA TJÄNSTER

Sedan förordningen om digitala tjänster trädde i kraft har Europeiska kommissionen och nationella myndigheter inlett eller slutfört en rad verkställighetsåtgärder som rör skyddet av minderåriga. Besluten och förfarandena nedan startade det operativa riktmarke mot vilket plattformarnas efterlevnad nu bedöms. Detta kommer att fortsätta att utvecklas i takt med att verkställighetsåtgärderna fortskrider, till exempel för att täcka andra tjänster och frågor, och kommer att bygga på kontinuerlig riskbedömning och riskbegränsning samt revisionscykler.

I februari 2026 antog Europeiska kommissionen preliminära slutsatser enligt vilka TikToks potentiellt beroendeframkallande design inte uppfyller bestämmelserna om skydd i förordningen om digitala tjänster. Dessa slutsatser innebär att TikTok måste ändra den grundläggande designen på sin tjänst, till exempel genom att inaktivera viktiga beroendeframkallande funktioner, till exempel ändlös skrollning, genomföra effektiva skärmtidsavbrott (även under natten) och anpassa sitt rekommendationssystem²⁶³.

I mars 2026 antog kommissionen preliminära slutsatser mot fyra mycket stora pornografiska plattformar (Pornhub, XNXX, Stripchat och XVideos) för deras underlåtenhet att införa korrekt åldersverifiering²⁶⁴. Detta kompletterades av en samordnad åtgärd från europeiska nämnden för digitala tjänsters samordnade åtgärd mot mindre plattformar för pornografiskt innehåll²⁶⁵.

I april 2026 utfärdade Europeiska kommissionen också en preliminär rapport där det konstaterades att Meta i strid mot regelverket underlåtenhet att hindra minderåriga under 13 år från att använda Instagram och Facebook²⁶⁶.

Verkställighetsåtgärder pågår också mot Snapchat för att utreda misstänkt otillräcklig ålderskontroll och standardinställningar, otillräckligt skydd för minderåriga mot grooming eller rekrytering för brottslig verksamhet och ineffektiva verktyg för innehållsmoderering som förhindrar spridning av information som riktar användare till försäljning av olagliga produkter, inklusive narkotika, och åldersbegränsade varor²⁶⁷.

Bland de accepterade åtagandena har AliExpress gått med på ett standardsystem som begränsar synligheten för produkter avsedda för vuxna, inklusive automatiskt otydliggörande av vuxenproduktbilder med AI-driven realtidsskanning²⁶⁸.

På nationell nivå undersöker den nederländska konsument- och marknadsmyndigheten (ACM) videospelplattformen Roblox i samband med eventuella risker för minderåriga på plattformen²⁶⁹.

Ytterligare förfaranden om beroendeframkallande design, rekommenderade system, spridning av olagligt innehåll (inklusive material med sexuella övergrepp mot barn) och marknadsplatsskydd pågår mot Facebook, Instagram, X avseende Grok²⁷⁰, Shein²⁷¹ och Temu²⁷². En tidigare undersökning av TikTok Lite resulterade i kommissionens beslut om åtagande och ett permanent tillbakadragande av detta inslag från EU-marknaden.

Effekterna av kommande verkställighetsåtgärder avseende de tjänster och frågor som nämns ovan kommer att klargöra kommissionens konkreta förväntningar och fastställa en hög efterlevnadsgräns. Detta kommer att ligga till grund för ändringar av tillhandahållandet av tjänster, inte bara för enskilda onlineplattformar som är föremål för utredning, utan även av alla andra leverantörer som omfattas av förordningen om digitala tjänster.

För att utnyttja den fulla potentialen med förordningen om digitala tjänster, kan den nya strukturen behöva stärkas ytterligare för att säkerställa att verkställighetsärenden kan genomföras med nödvändig snabbhet och skyndsamhet och ge förordningen om digitala tjänster full effekt. För att göra detta bör alla myndigheter som arbetar med verkställighet på nationell nivå och EU-nivå konsekvent ha lämpliga resurser för att fullgöra sitt uppdrag.

VERKSTÄLLIGHETSSTRUKTUR FÖR FÖRORDNING

OM ARTIFICIELL INTELLIGENS

Verkställighetsstrukturen för förordning om artificiell intelligens omfattar kommissionens direkta och centraliserade behörighet för verkställighet när det gäller AI-modeller med allmänna syften (inklusive modeller med systemrisk) och AI-system baserade på AI-modeller för allmänna ändamål, där modellen och systemet utvecklas av samma leverantör eller en leverantör som ingår i samma företag.

Omnibusförordningen om artificiell intelligens introducerar ytterligare en innovation, där verkställigheten av AI-system som utsetts eller integrerats i mycket stora onlineplattformar eller mycket stora onlinesökmotorer inom ramen för förordningen om artificiell intelligens också centraliseras till Europeiska kommissionen. De nationella marknadskontrollmyndigheterna ansvarar för efterlevnaden av andra AI-system som omfattas av förordningen om artificiell intelligens.

De verkställande befogenheterna för EU:s AI-byrå och de nationella marknadskontrollmyndigheterna kommer att börja gälla den 2 augusti 2026. Från och med detta datum kommer AI-byrån att tillämpa reglerna för AI-modeller för allmänt ändamål²⁷³, AI-system för allmänna ändamål med systemrisk²⁷⁴ och AI-system baserade på AI-modeller för allmänna ändamål där modellen och systemet utvecklas av samma leverantör eller en leverantör som ingår i samma företag, och för AI-system som är integrerade i mycket stora onlineplattformar och mycket stora onlinesökmotorer. Skyldigheterna för AI-system med hög risk, enligt överenskommelsen i omnibusförordningen om AI, kommer att börja gälla i december 2027 (för fristående AI-system, till exempel vissa AI-system inom utbildning) och i augusti 2028 (för AI-system som är inbyggda i reglerade produkter, till exempel leksaker).

VERKSTÄLLIGHETSSTRUKTUR FÖR DATASKYDDSFÖRORDNINGEN

Dataskyddsförordningen verkställs av dataskyddsmyndigheter i varje EU-medlemsstat som har befogenhet att utreda klagomål, utföra revisioner, besluta om korrigerande åtgärder och ålägga administrativa sanktionsavgifter för överträdelser av dataskyddslagstiftningen.

När ett företag (den personuppgiftsansvariga) behandlar personuppgifter i mer än en medlemsstat är den ansvariga dataskyddsmyndigheten, dvs. den dataskyddsmyndighet där företaget har sitt huvudsakliga etableringsställe, ansvarig för tillsynen av företaget.

Den ansvariga tillsynsmyndigheten samarbetar och samordnar sina åtgärder med tillsynsmyndigheterna för dataskydd i andra EU-medlemsstater där databehandlingen påverkar. Detta kallas en enda kontaktpunkt.

Dataskyddsmyndigheterna får inleda utredningar på grundval av enskilda klagomål, obligatoriska anmälningar om överträdelser, medierapporter eller egna utredningar. Organisationer som bryter mot dataskyddsreglerna kan ställas inför förbud mot fortsatt behandling, efterlevnadsbeslut eller böter på upp till 20 miljoner euro eller 4 % av den globala årsomsättningen, beroende på vilket som är störst.

I enlighet med EU-stadgan om de grundläggande rättigheterna och som upprepas i dataskyddsförordningen måste alla dataskyddsmyndigheter vara oberoende. Alla medlemsstater måste se till att dataskyddsmyndigheterna får de mänskliga, tekniska och ekonomiska resurser som krävs för att de ska kunna utföra sina uppgifter och befogenheter på ett effektivt sätt.

Europeiska dataskyddsstyrelsen sammanför alla tillsynsmyndigheter för att säkerställa en konsekvent tillämpning av dataskyddsförordningen. Den ger vägledning om tillämpningen av dataskyddsförordningen. Europeiska dataskyddsstyrelsen arbetar för närvarande med riktlinjer för behandling av barns uppgifter. Europeiska dataskyddsstyrelsen främjar också samarbete mellan dataskyddsmyndigheter.

Dataskyddsförordningen är teknikneutral och har en riskbaserad strategi. Detta innebär att organisationerna måste genomföra relevanta tekniska och organisatoriska åtgärder som står i proportion till den risk som deras databehandlingsverksamhet utgör.

Sent förra året antogs dataskyddsförordningens procedurförordning. Genom förordningen infördes nya regler för att förbättra samarbetet mellan nationella dataskyddsmyndigheter när de genomför dataskyddsförordningen för att påskynda handläggningen av gränsöverskridande klagomål om uppgiftsskydd. I maj 2025 offentliggjorde dataskyddsmyndigheterna Helsingforsdeklarationen om ökad tydlighet, stöd och engagemang. I detta uttalande enades de om att förbättra enhetligheten i tillämpningen och efterlevnaden av dataskyddsförordningen.

EXEMPEL PÅ VERKSTÄLLIGHETSÅTGÄRDER

OCH VERKSTÄLLIGHETSFÖRFARANDEN ENLIGT

DATASKYDDSFÖRORDNINGEN

Dataskyddsförordningen trädde i kraft 2018. Sedan dess har böter på över 7 miljarder euro utfärdats till organisationer som bryter mot dataskyddsreglerna²⁷⁵. Dataskyddsmyndigheter kan använda sina befogenheter för att kräva att företag anpassar sin behandling till kraven. Detta gör det möjligt för dataskyddsmyndigheter att samarbeta med personuppgiftsansvariga innan en utredning inleds, vilket sparar tid och resurser.

Som exempel kan nämnas att den irländska dataskyddskommissionen i februari 2023 tog kontakt med Meta vad gällde taggning på Instagram. När ett barn ville tagga ett offentligt konto som det inte följde fick det upp meddelandet ”Det gick inte att tagga kontot. Gör ditt konto offentligt för att tagga andra som inte följer dig”²⁷⁶.

Meddelandet innehöll också knappen ”Gå till inställningar” som tog användaren till en meny där de kunde ändra sitt konto från privat till offentligt. Den här konfigurationen varnade inte barn om de potentiella konsekvenserna av den här ändringen och den omdirigerade inte heller barn till vanliga frågor (FAQ) eller hjälpcenterartikel.

Efter diskussioner med den personuppgiftsansvariga gjordes ändringar i användarmeddelanden. Meddelandet uppdaterades till Det gick inte att tagga kontot. Ditt konto är privat, så du kan bara tagga dina följare. Du kan hantera din integritet i Inställningar.”

”Gå till inställningar” ersattes med knappen ”Läs mer” som tar användare till en hjälpcenterartikel där de kan ta reda på hur de kan göra sitt användarkonto privat när som helst, skillnaderna mellan privata och offentliga konton, hur användare kan hantera integritet på Instagram och information för föräldrar om vem kan se deras tonåringars inlägg på Instagram.

Dataskyddsmyndigheterna har fattat flera beslut om överträdelser av dataskyddsförordningen som rör uppgifter om barn. De har också antagit behandlingsförbud som förbjuder en personuppgiftsansvarig att behandla registrerades personuppgifter, inklusive barnuppgifter, till dess att behandlingen av dem är i linje med kraven i den allmänna dataskyddsförordningen. Ett urval av sådana åtgärder markeras nedan.

Flera dataskyddsmyndigheter har inlett utredningar av personuppgiftsansvariga för att de inte följer principen om inbyggt dataskydd och standardprincipen. Den irländska dataskyddskommisionen bötfällde till exempel TikTok med 345 miljoner euro, eftersom denna tjänst konstaterades bryta mot flera bestämmelser i den allmänna dataskyddsförordningen.

Detta omfattade inbyggt dataskydd och datastandard samt principen om uppgiftsminimering. Dataskyddskommisionen fann att TikTok bröt mot dessa bestämmelser, eftersom den gjorde barnkontona offentliga för alla på eller utanför TikTok som standard.

Den irländska dataskyddskommisionen fann också att TikTok använde mörka mönster för att få barn att välja offentliga konton som standard. Detta innebar att vem som helst kunde se deras innehåll, bryta mot inbyggt dataskydd och datastandard och rättvisepincipen. Det konstaterades också att TikTok misslyckades med att säkerställa att vuxna användare som övervakar ett barns konto genom familjesammankoppling verifierades som barnets förälder eller förmyndare²⁷⁷.

Dessutom bötfällde den irländska dataskyddskommisionen Instagram med 450 miljoner euro, eftersom den fann att de hade brutit mot principen om inbyggt dataskydd och datastandard. Instagram hade tillåtit barn att skapa affärskonton, som krävdes för att visa offentliga kontaktuppgifter i användarens profil. Dataskyddskommisionen fann att Instagram bröt mot denna princip, eftersom alla användarkonton sattes till offentliga som standard. Detta innebar att vem som helst kunde se barnets innehåll, såvida de inte ändrade inställningen²⁷⁸.

Den italienska dataskyddsmyndigheten införde ett tillfälligt förbud mot TikToks behandling av personuppgifter på grund av oro för barns säkerhet, särskilt med tanke på en tioårig italiensk flickas död. Förbudet innebar en omedelbar begränsning av TikToks behandling av användare vars ålder inte kunde fastställas med säkerhet. Detta ledde till att plattformen på nytt kontrollerade de italienska användarnas ålder och stängde över en halv miljon konton som misstänks tillhöra minderåriga under 13 år, den ålder när TikTok tillåter barn att använda sin tjänst²⁷⁹.

Tidigare i år inledde den irländska dataskyddskommisionen en undersökning av X om skapandet av sexualiserade bilder utan samtycke, inklusive av barn som använder AI-verktyget Grok. Dataskyddskommisionen kommer att undersöka X:s efterlevnad av flera artiklar, däribland dataminimering och inbyggt dataskydd som standard²⁸⁰.

TILLÄMPNING AV DIREKTIVET OM AUDIOVISUELLA MEDIETJÄNSTER OCH SKYDDET AV MINDERÅRIGA PÅ NÄTET

Skyddet av minderåriga är ett prioriterat område för medietillsynsmyndigheternas verkställighetsåtgärder. År 2024 utvärderade den europeiska gruppen av regleringsmyndigheter för audiovisuella medietjänster (Erga) de åtgärder som antagits av medietillsynsmyndigheter för skydd av minderåriga. Den drog slutsatsen att det fanns ett behov av att fastställa och förfina kriterier för klassificering av skadligt innehåll för minderåriga.

Ett exempel på genomförandet av direktivet om audiovisuella medietjänster avseende videodelningsplattformar när det gäller skydd av minderåriga finns i Italien. AGCOM, den italienska tillsynsmyndigheten för kommunikation, noterade förekomsten på TikTok av videor med franskt ärr. I enlighet med förordningen om virtuella leverantörer inledde den italienska tillsynsmyndigheten för kommunikation ett interventionsförfarande som ledde till att TikTok, en virtuell leverantör med säte i Irland, tog bort videorna.

Den tyska tillsynsmyndigheten DLM har vidtagit åtgärder mot porrplattformar som är etablerade på Cypern och i Tjeckien. Det gränsöverskridande förfarandet baserades på e-handelsdirektivet, i enlighet med direktivet om audiovisuella medietjänster. Den rättsliga grunden var det mellanstatliga fördraget om skydd av minderåriga i medierna (JMStV), som införlivar direktivet om audiovisuella medietjänster, och den relevanta bestämmelsen var förbudet mot att distribuera pornografi till minderåriga och bestämmelser om åldersverifiering.

Mediefrihetsförordningen²⁸¹, som inrättar ett gränsöverskridande förfarande för att begära verkställighet av skyldigheter för videodelningsplattformar som är etablerade i en annan medlemsstat har också aktiverats för flera porrplattformar som är etablerade i Cypern. Detta gav de berörda plattformarna incitament att fullgöra skyldigheterna i fråga om skydd av minderåriga, inklusive åldersverifiering, i direktivet om audiovisuella medietjänster. Den cypriotiska tillsynsmyndigheten bedömer för närvarande svaren från relevanta leverantörer (Stripchat) om hur de har infört åldersverifiering i flera länder, till exempel Tyskland.

FÖRORDNINGEN NÄTVERKET FÖR KONSUMENTSKYDDSSAMARBETE

Såsom anges i konsumentagendan 2030 kommer kommissionen att föreslå en översyn av förordningen om konsumentskyddssamarbete för att ytterligare stärka efterlevnaden av konsumentlagstiftningen. Detta skulle potentiellt kunna bidra till att centralisera direkta verkställighetsbefogenheter i särskilda fall på EU-nivå.

Detta skulle göra verkställigheten enligt förordningen om konsumentskyddssamarbete både snabbare och mer avskräckande. Det skulle också bidra till att bättre skydda minderåriga som på grund av sin ökade sårbarhet och brist på erfarenhet löper stor risk att utsättas för otillbörliga affärsmetoder på nätet.

UTVALDA VERKSTÄLLIGHETSÅTGÄRDER FÖR NÄTVERKET

FÖR KONSUMENTSKYDDSSAMARBETE

För den digitala sektorn offentliggjorde Europeiska kommissionen i mars 2025 nätverket för konsumentskyddssamarbetes gemensamma ståndpunkt om Star Stable Online²⁸². Nätverket fann överträdelser av direktivet om otillbörliga affärsmetoder och konsumenträttighetsdirektivet, till exempel uppmaning till barn, uppmaning till dem att köpa eller att övertala vuxna att köpa för dem i spelvaluta eller föremål, mörka mönster (påståenden om begränsad tillgång avseende virtuell valuta eller innehåll i spel), avsaknad av tydlig och öppen information som är anpassad till barn om att köpa och använda virtuell valuta i spelet och avsaknad av information om kommersiellt innehåll från influerare. Kommissionen underlättar för närvarande dialogen mellan nätverket för konsumentskyddssamarbete och företaget för att få ett slut på dessa överträdelser av EU:s konsumentlagstiftning.

I mars 2025 offentliggjorde kommissionen nätverket för konsumentskyddssamarbetes huvudprinciper om virtuella valutor i spel, som återspeglar de nationella tillsynsmyndigheternas gemensamma tolkning av EU:s befintliga konsumentskyddslagstiftning (främst direktivet om otillbörliga affärsmetoder och konsumenträttighetsdirektivet). Dessa viktiga principer syftar till att främja öppenhet och rättvisa i videospels-

branschens användning av köpbara virtuella valutor och säkerställa att hänsyn tas till konsumenternas sårbarheter, särskilt barns sårbarheter²⁸³.

Frågan om influerarmarknadsföring är av stort intresse för nätverket för konsumentskyddssamarbete, även när dessa metoder rör barn. Under 2023 granskade nationella myndigheter för konsumentskyddssamarbete från 22 medlemsstater inlägg av 576 influerare för att kontrollera om de informerade om att det rörde sig om reklam, i enlighet med EU:s konsumentlagstiftning. Efter granskningen konstaterade man att 62 % av influerarna behövde utredas ytterligare²⁸⁴. Europeiska kommissionen har också lanserat ett rättsligt nav för influerare, där influerare kan hitta praktisk information om hur de följer EU:s lagstiftning²⁸⁵.

I februari 2022 inledde nätverket för konsumentskyddssamarbete en samordnad åtgärd mot TikTok. Det tog upp farhågorna hos nationella tillsynsmyndigheternas nätverk för konsumentskyddssamarbete, aggressiva reklammetoder som riktar sig till barn och vissa avtalsvillkor i TikToks strategi som kan betraktas som vilseledande och förvirrande för konsumenterna.

I juni 2022 åtog sig TikTok att anpassa sin praxis till EU:s regler om reklam och konsumentskydd²⁸⁶. De nationella tillsynsmyndigheterna övervakar att TikTok följer bestämmelserna, särskilt om dess affärsmetoder (till exempel reklam) är tillräckligt transparenta för att barn ska förstå deras natur.

KONSUMENTUTBILDNING OCH PRÖVNINGSMÖJLIGHETER

Tack vare det nyligen antagna direktiv 2025/2647/EU, genom vilket direktivet om alternativ tvistlösning ändras, kan konsumenterna återgå till tvistlösning utanför domstol för att lösa tvister som rör digitala tjänster och innehåll och tvister som rör förhandsinformation när ett avtal har slutits.

Utvidgningen av direktivets tillämpningsområde gjorde tvistlösning utanför domstol lämplig för den digitala tidsåldern genom att säkerställa att fler konsumenttvister skulle kunna lösas på detta sätt. Exempel kan vara en tvist som rör en videospelsprenumeration eller beskrivningen av en produkt som riktar sig till en minderårig. Direktivet om grupptalan gör det möjligt för utsedda behöriga organ, till exempel konsumentorganisationer och offentliga organ, att väcka talan för att skydda konsumenternas kollektiva intressen. Detta inbegriper minderåriga som berörs av olagliga näringsidkares metoder.

Åtgärder kan syfta till att upphöra med olagliga metoder och kollektivt konsumentskadestånd. Åtgärder kan vidtas för att genomdriva konsumenträttigheter som omfattas av mer än 70 EU-rättsakter som förtecknas i bilaga I till direktivet, till exempel direktivet om otillbörliga affärsmetoder, dataskyddsförordningen, förordningen om digitala marknader, förordningen om digitala tjänster och AI-förordningen. När EU:s lagstiftare överväger ett nytt EU-instrument som är relevant för skyddet av konsumenternas kollektiva intressen kan det läggas till i bilagan, vilket gör det möjligt att verkställa det via EU:s modell för kollektiv prövning av konsumenter.

Oavslutade ärenden

SKADLIG DESIGN BEHANDLAS INTE TILLRÄCKLIGT

Även om verkställigheten av befintlig lagstiftning i många fall är i inledningsskedet förväntas den i sinom tid och med tillräckliga resurser leda till att leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster ändrar sin affärsmodell genom att det fastställs vilka delar av denna modell som i slutändan är förenliga med grundläggande rättigheter i EU, inbegripet barnets rättigheter.

Ett tydligt exempel på detta är förbudet mot reklam baserat på profilering till minderåriga. I likhet med förbudet mot reklam baserat på profilering med hjälp av särskilda kategorier av känsliga uppgifter avvisar detta förbud direkt att en metod som är kärnan i flera plattformars affärsmodell kan godtas.

Ett annat exempel är de krav på riskbedömning och riskbegränsning som åläggs leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster. Dessa skyldigheter tvingar leverantörerna att investera ytterligare i att förstå de risker deras tjänster utgör för de grundläggande rättigheterna, inbegripet barnets rättigheter, och att förebygga och minska dessa risker.

Trots detta kvarstår flera brister. För det första bygger befintlig EU-lagstiftning ofta på uppräknade metoder (till exempel särskilda beroendeframkallande funktioner). Detta skapar en strukturell eftersläpning. En funktionsbaserad strategi kan leda till luckor i lagstiftningen, eftersom digitala tjänster utvecklas med tiden bortom de egenskaper som särskilt anges och åtgärdas i lagstiftningen. Denna utveckling kan ske avsiktligt för att undvika verkställighetsåtgärder.

Dessutom är riskerna ofta övergripande och uppstår inte enbart på grund av en enda funktion eller funktionalitet utan på grund av samspelet mellan flera funktioner eller utformningen av en tjänst mer allmänt. Tänk på nya former av audiovisuellt innehåll. Omslutande miljöer som bygger på teknik för utvidgad verklighet och kortformatsvideor för automatisk uppspelning har till exempel skapat risker för barn som inte förutsågs när relevanta lagstiftningsinstrument infördes.

Lagstiftningen kan anpassas under genomförandet, vilket framgår av undersökningen av X/Grok enligt förordningen om digitala tjänster och Whats-Apps beteckning som mycket stor onlineplattform. Denna anpassning förekommer dock per funktion när skadan har identifierats i takt med de formella verkställighetsförfarandena.

Dessutom behandlar befintlig EU-lagstiftning plattformarnas kärnverksamhet på ett indirekt sätt genom att tillhandahålla en ram som bygger på grundläggande rättigheter inom vilken alla affärsmodeller bör fungera. Som exempel kan nämnas att leverantörer av mycket stora onlineplattformar och mycket stora onlinesökmotorer måste följa särskilda krav på transparens och utformning i samband med rekommendationssystem²⁸⁷ och leverantörer av mycket stora onlineplattformar måste erbjuda minst ett alternativ för vart och ett av sina rekommendationssystem som inte baseras på profilering²⁸⁸ men hur de konkret bör eller inte bör utforma sina rekommendationssystem kan fastställas i samband med verkställighetsåtgärder.

För närvarande ligger tillsynsmyndigheterna ofta steget efter och försöker kontrollera efterlevnaden av lagstiftning i en snabbt föränderlig miljö på sociala medier+, med definitioner av uttryckliga egenskaper och funktioner som fortsätter att utvecklas efter att de digitala tjänsterna har släppts ut på marknaden. Detta kan innebära att miljontals användare, däribland barn och ungdomar, utsätts för skaderisker.

"Vårt mål är inte att stänga ute barn utan att se till att den digitala världen tar hand om dem när de växer. Om teknikleverantörer vill få åtkomst till våra barn måste de bevisa att de uppfyller kraven."

— LEANDA BARRINGTON-LEACH
VERKSTÄLLANDE DIREKTÖR,
5RIGHTS FOUNDATION

I vissa fall kan risker endast uppstå eller bli tydliga efter det att tjänsterna har släppts ut på marknaden, till exempel på grund av hur dessa egenskaper eller funktioner används i praktiken eller beroende på sammanhang. När det gäller verkställighet åläggs i dagsläget ofta EU och de nationella tillsynsorganen bevisbördan att visa att sociala medier och andra digitala tjänster är skadliga genom omfattande och kostsamma rättsliga förfaranden mot mycket välutrustade stora företag vid tvister med leverantörer om att de inte har uppfyllt sina skyldigheter att visa tillbörlig aktsamhet.

Det kan därför bli regel att leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster som lanserar, driver eller uppdaterar tjänster som kan utgöra risker för barn och ungdomar måste visa att deras tjänster eller nya funktioner är säkra för minderåriga att använda innan de släpps ut på marknaden.

OLIKA NATIONELLA STRATEGIER FÖR ÅLDERSGRÄNSER

OCH BARN SAMTYCKE

Åldersfrågan är den mest synliga politiska klyftan i den befintliga lagstiftningen. Två delar bör övervägas. För det första har dataskyddsförordningen i allmänhet satt 16 år för barn att ge sitt samtycke till att i informationssamhällets tjänst behandla deras personuppgifter. Dataskyddsförordningen ger medlemsstaterna möjlighet att sänka denna ålder valfritt till mellan 13 och 16 år. Om barnet är under 16 år (eller en annan ålder som föreskrivs av en medlemsstat) är behandlingen endast laglig om samtycke ges eller godkänns av den person som har föräldraansvaret.

För det andra lagstiftar flera EU-medlemsstater nu, eller överväger att lagstifta, om åldersgränser för när minderåriga ska få tillgång till sociala medier och andra digitala tjänster, där vissa till och med har tydliga strategier för EU:s och medlemsstaternas tröskelvärden för samtycke. Medlemsstaternas strategier för minimiålder skiljer sig åt i fråga om omfattning, åldersgräns, de tjänster som omfattas och huruvida föräldrarnas samtycke kan överskrida tröskelvärdet.

Spridningen av nationella initiativ som fastställer åldersgränser för tillgång till sociala medier och andra digitala tjänster medför risker när det gäller fragmenteringen av den inre marknaden och ojämlika skyddsnivåer för minderåriga i hela EU. Flera medlemsstater, däribland Österrike, Cypern, Danmark, Frankrike, Luxemburg, Grekland, Spanien och Slovenien, efterlyser en EU-omfattande strategi för åldersgränser för tillgång till sociala medier+.

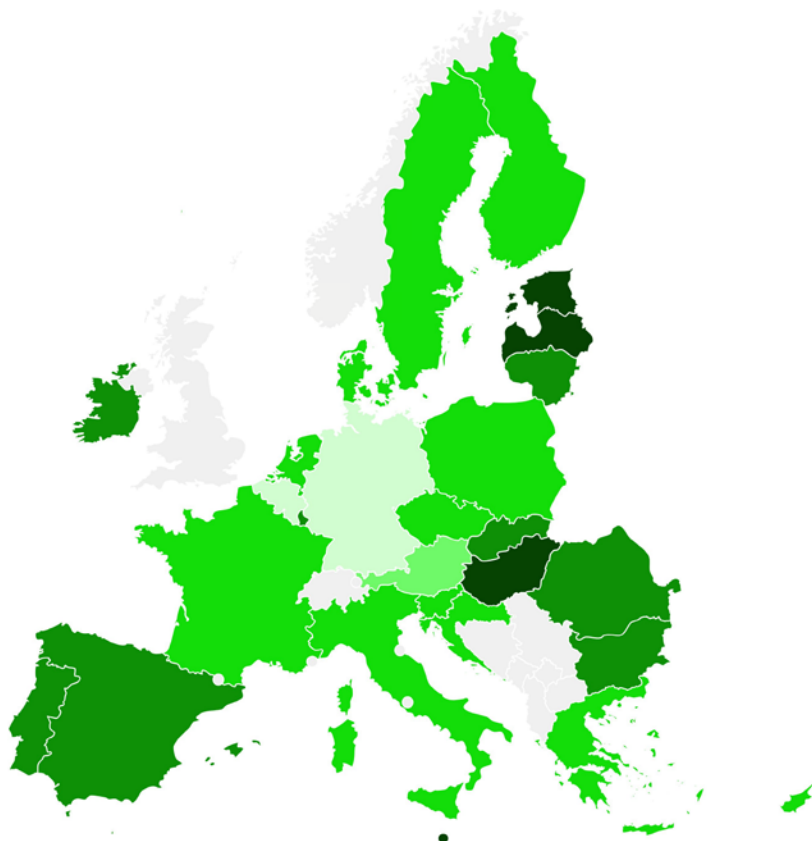
I Jyllandsförklaringen, som undertecknades i oktober 2025 av 25 medlemsstater på initiativ av det danska ordförandeskapet, efterlystes en säkrare digital miljö för minderåriga, bland annat genom åldersverifiering och bedömningar av vid vilken ålder minderåriga bör ges tillgång till sociala medier och andra digitala tjänster. I Europeiska rådets slutsatser av den 23 oktober 2025 och Europeiska rådets slutsatser av den 19 mars 2026 betonas vikten av att skydda minderåriga på nätet.

Debatter pågår i alla medlemsstater, antingen i nationella parlament, regeringar eller i det civila samhället, med fokus på att införa åldersgränser på olika nivåer. De föreslagna gränserna varierar mellan 13 och 16 år, ibland med olika åldersnivåer, med eller utan föräldrarnas samtycke. Italien, Frankrike och Grekland har formellt underrättat kommissionen om lagförslag via informationssystemet för tekniska föreskrifter (TRIS).

Frankrike, Italien och Danmark överväger begränsningar under 15 år. Cypern och Rumänien föreslår en gräns på 16 år och Tyskland på 13 år. Grekland och Danmark föreslår två nivåer med begränsad tillgång under 15 år och endast med föräldrars samtycke för 12–15 år (13–15 år för Danmark).

Figur 1: EU-medlemsstater föreslår eller överväger åldersgränser för sociala medier och andra digitala tjänster

- 16 år
- 15 år
- 14 år
- 13 år
- Ej tillämpligt



Eftersom många medlemsstater överväger att fastställa en minimiålder för sociala medier+, med olika omfattning och åtföljande skyldigheter, skulle ett harmoniserat tillvägagångssätt på EU-nivå vara viktigt för att säkerställa att minderåriga åtnjuter samma skyddsnivå på nätet i hela EU. För att säkerställa en likvärdig skyddsnivå är det också viktigt att överväga hur potentiella åldersgränser kan relatera till säkerhetsåtgärder, särskilt genom EU-lagstiftning, inklusive förordningen om digitala tjänster.

Åldersgränser som föreslås av medlemsstaterna kan avse eller försöka hantera särskilda risker som utgörs av enskilda typer av sociala medier och andra digitala tjänster. För att säkerställa en likvärdig skyddsnivå för minderåriga måste en harmoniserad strategi för åldersverifiering gå hand i hand med säkerhetsåtgärder som effektivt tillämpas av tillsynsmyndigheter och säkerhetsfunktioner som används av leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster (antingen genom en inbyggd säkerhet eller som standard).

"En tydlig EU-omfattande minimiålder skulle omedelbart stödja föräldrar, minska grupptricket och de sociala påtryckningarna på barn och skapa ett starkt incitament för plattformar att omforma sina tjänster i linje med barns säkerhet och välbefinnande."

— LIES CRAEYNST
GRUNDARE, KIDSUNPLUGGED

OLIKA SÄTT ATT HANTERA ÅLDERSBEGRÄNSNINGAR OCH SAMTYCKE

Medlemsstat	Lägesrapport om nationella diskussioner och potentiella åtgärder för åldersgränser för digitala tjänster	Föreslagen eller övervägd minimiålder	Åldersgränser för barns samtycke till behandling av personuppgifter på nätet
Belgien	I april 2026 godkände den flamländska regeringen ett preliminärt förslag till dekret om att införa en lagstadgad åldersgräns på 13 år för vissa onlineplattformar som kan vara skadliga för minderåriga.	13	13
Bulgarien	I maj 2026 föreslogs ändringar av lagen om skydd av barn av ett politiskt parti i opposition för att begränsa tillgången till sociala medier för barn under 16 år. Åtkomst kan tillåtas från och med 13 års ålder med föräldrarnas samtycke.	16	14
Tjeckien	Inget förslag ännu. Det styrande partiet ANO (PřE) planerar att föreslå lagstiftning i år för att förbjuda barn under 15 år.	15	15
Danmark	Ett lagstiftningsförslag håller på att utarbetas. I november 2025 tillkännagav regeringen en politisk överenskommelse om att förbjuda barn under 15 år att få tillgång till sociala medier, men tillgång kunde tillåtas från och med 13 års ålder med föräldrarnas samtycke.	15	15
Estland	Generellt motstånd mot idén att införa åldersgränser för sociala medier.	Ej tillämpligt	13
Tyskland	Hittills har inget lagstiftningsförslag lagts fram. I november 2025 förklarade regeringen i princip stöd för en eventuell reglering och tillsatte en expertkommitté som offentliggjorde sin rapport den 24 juni och föreslog en minimigräns på 13 och begränsningar av marknadstillträdet för tjänster som inte är säkra och bad om en strategi på EU-nivå. Politiska partier och icke-statliga organisationer har lagt fram olika förslag.	13	16
Irland	Inget lagstiftningsinitiativ ännu. Tánaiste (biträdande premiärminister) uttryckte sitt stöd för en begränsning av tillgången till sociala medier för barn under 16 år. Gemensamma kommittén för konst, medier, kommunikation, kultur och idrott stödde inte ett sådant förbud i maj 2026.	16	16
Grekland	En lag förväntas bli föremål för omröstning sommaren 2026 och genomföras från och med januari 2027.	15	15
Spanien	I april 2025 lade den spanska regeringen fram ett lagförslag om att höja den ålder då barn kan ge samtycke till behandling av sina personuppgifter på nätet. I februari 2026 meddelade presidenten att Spanien kommer att förbjuda tillgång till digitala plattformar för barn under 16 år.	16	14
Frankrike	Ett lagstiftningsförslag lades fram 2025 (båda kamrarna i parlamentet har antagit sina ståndpunkter men måste fortfarande enas om kompromisstexten). Lagen förväntas träda i kraft i september 2026. Frankrike föreslår en differentierad ordning med ett förbud för barn under 15 år för vissa sociala medietjänster som betecknas som skadliga och föräldrars samtycke till tillgång till andra sociala medietjänster.	15	15
Kroatien	Ett lagstiftningsförslag lades fram 2025 men förkastades i mars 2026.	15	16

Medlemsstat	Lägesrapport om nationella diskussioner och potentiella åtgärder för åldersgränser för digitala tjänster	Föreslagen eller övervägd minimiålder	Åldersgränser för barns samtycke till behandling av personuppgifter på nätet
Italien	Regeringen planerar ett lagstiftningsinitiativ för att förbjuda tillgång till sociala medier för barn under 15 år. Två separata parlamentsinitiativ lades fram 2024 och 2026, men de behandlas för närvarande inte eftersom premiärministern har förklarat att ett förbud kanske inte är det rekommenderade alternativet.	15	14
Cypern	Ett lagstiftningsinitiativ tillkännagavs av regeringen 2026.	15	14
Lettland	Inget lagstiftningsförslag ännu. I mars 2026 enades regeringskoalitionen om att utarbeta en förordning för att begränsa tillgången till sociala medier under en viss ålder.	Ej tillämpligt	13
Litauen	Ett lagstiftningsförslag lades fram 2026.	16	14
Luxemburg	En parlamentetsresolution (januari 2026) där det uppmanas till att skapa en EU-ram eller samordna åtgärder med BE, DE och FR.	16	16
Ungern	Inget förslag ännu.	Ej tillämpligt	16
Malta	I februari 2026 hölls ett offentligt samråd om en reform av sociala medier. Är för närvarande i fasen efter genomförd konsultation.	Ej tillämpligt	13
Nederländerna	Koalitionsplaner (januari 2026) där det uppmanas till fastställande på EU-nivå av en minimiålder för tillgång till sociala medier.	15	16
Österrike	Meddelande från förbundsregeringen. Lagstiftningsförslag förväntas sommaren 2026.	14	14
Polen	Meddelanden från vissa ledamöter i parlamentets underkammare (Sejmen) och ministeriet för digitala frågor.	15	16
Portugal	Utarbetande av ett parlamentariskt lagstiftningsinitiativ 2026 (hörandefas).	16	13
Rumänien	Ett lagstiftningsförslag om den digitala myndighetsåldern offentliggjordes 2025. Andra diskuteras också i olika förfarandeskeden.	15–16	16
Slovenien	I februari 2026 tillkännagav regeringen förberedelser för att reglera användningen av sociala medier för barn fram till 15 års ålder.	15	15
Slovakien	Ett lagstiftningsförslag tillkännagavs 2026 av ministeriet för investeringar, regional utveckling och informationsteknik.	16	16
Finland	Statsministern och hans parti publicerade i november 2025 ett ståndpunktsdokument till stöd för ett förbud för barn under 15 år att få tillgång till sociala medier. Nationella rekommendationer rekommenderar ingen användning av sociala medier under 13 år.	15	13
Sverige	Regeringen har inrättat en kommitté för att undersöka eventuella förbud mot barns tillgång till sociala medier under en viss ålder, och kommittén har föreslagit en gräns på 15 år på sociala medier.	15	13

MEDLEMSSTATERNAS ANVÄNDNING AV EU:s LÖSNING

FÖR ÅLDERSVERIFIERING

EU-lösningen för åldersverifiering är tekniskt modern och kan anpassas av medlemsstaterna och marknadsaktörerna. Effektiviteten för dessa verktyg när det gäller att stärka skyddet av barn på nätet kommer i slutändan att avgöras av deras faktiska användning av medlemsstaterna, marknadsaktörer, leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster.

Nomineringen av betrodda tillhandahållare av åldersintyg är också nödvändig för att EU:s lösning för åldersverifiering ska fungera effektivt. Trots upprepade uppmaningar från Europeiska kommissionen har många medlemsstater ännu inte agerat för att utse betrodda tillhandahållare av åldersintyg.

En harmoniserad EU-åldersgräns för tillgång till sociala medier och andra digitala tjänster kan inte genomföras utan ett ekosystem för åldersverifiering som kan användas för att bevisa minderårigas ålder. Den nuvarande EU-lösningen för åldersverifiering kan tekniskt utvidgas från 18+ till andra åldersgrupper, t.ex. ungdomar, i enlighet med nationell lagstiftning.

Utan betrodda tillhandahållare av åldersintyg som kan utfärda åldersintyg till minderåriga, riskerar dock leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster att falla tillbaka på andra mindre robusta (till exempel självdeklaration) och/eller integritetsbevarande metoder för skydd av privatlivet och det kan vara svårt för medlemsstaterna att säkerställa effektiv åldersverifiering.

VERKSTÄLLIGHETSBEHOV: KAPACITET, TAKT OCH SAMORDNING

MELLAN TILLSYNSMYNDIGHETER

Tillämpningen hittills visar att befintliga lagstiftningsinstrument kan leda till beslut och synliga ändringar av efterlevnaden. Det för också fram flera utmaningar.

Effektiv tillämpning är avgörande för att säkerställa barns säkerhet på nätet. Detta kräver tillräckliga befogenheter och välbärgade myndigheter. I praktiken kan motstridiga verkställighetsstrukturer skapa flera problem. Dessa omfattar ytterligare spridning av begränsade resurser, etableringstid, ökad komplexitet och potentiellt konkurrerande eller överlappande kompetenser. Dessa problem kan avskräcka från efterlevnad eller till och med ge leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster möjliga skäl att undvika eller fördröja efterlevnaden.

En betydande utmaning för tillsynsmyndigheterna är att upprätthålla tillräcklig personal med nödvändig sakkunskap. I takt med att leverantörernas verksamhet blir alltmer komplicerad måste tillsynsmyndigheterna se till att de har tillräckligt utbildad personal för att effektivt kunna bedöma om sociala medier och andra digitala tjänster följer lagstiftningen. Detta gäller både på EU-nivå och på nationell nivå.

Mer allmänt är tillgången till och samordningen av de mänskliga och ekonomiska resurser som anslås till system för skydd av barn (inklusive för att stödja offentlig tillsyn) en annan utmaning²⁸⁹. Att vända bevisbördan för verkställighet, som diskuterats ovan, kan bidra till att förbättra verkställighetskapaciteten och ge större resultat utan att ytterligare pressa tillsynsmyndigheternas begränsade resurser på både EU-nivå och nationell nivå.

EN KLYFTA I BARNSÄKERHETEN: SEXUELLA ÖVERGREPP OCH SEXUELLT UTNYTTJANDE PÅ NÄTET

I interimsförordningen, som var tillämplig från 2021 till den 3 april 2026, fastställdes tillfälliga bestämmelser som avviker från vissa skyldigheter enligt direktivet om integritet och elektronisk kommunikation. Detta gjorde det möjligt för leverantörer av vissa interpersonella kommunikationstjänster att använda teknik för behandling av personuppgifter och andra uppgifter för att upptäcka och rapportera material med sexuella övergrepp mot barn och grooming samt för att avlägsna material från sina tjänster.

I december 2025 föreslog Europeiska kommissionen en förlängning av interimsförordningen till 2028 som en tillfällig lösning i avvaktan på antagandet av den långsiktiga förordningen för att förebygga och bekämpa sexuella övergrepp mot barn. Europaparlamentet och rådet nådde dock ingen överenskommelse om förslaget. Till följd av detta upphörde interimsförordningen att gälla den 3 april 2026, vilket skapade rättslig osäkerhet på EU-nivå.

En lösning måste hittas så snart som möjligt i den långsiktiga förordningen för att upptäcka sexuella övergrepp mot barn i privat kommunikation, där de flesta av dessa brott förekommer. Leverantörernas proaktiva upptäckt av dessa tjänster har varit den främsta källan till utredningar av sexuella övergrepp mot barn i över 15 år.

Spårningen bör inte bara omfatta känt material med sexuella övergrepp mot barn för att förhindra återfall utan även nytt material med sexuella övergrepp mot barn, vilket ofta tyder på pågående övergrepp och inbegriper material med sexuella övergrepp mot barn som genererats av AI. Den senare har ökat exponentiellt under de senaste åren (från 5 000 rapporter 2023 till 1,3 miljoner rapporter 2025). Upptäckten bör också omfatta grooming för att förhindra överhängande missbruk och för att stoppa pågående missbruk, vilket också har ökat exponentiellt (med tolv gånger under de senaste tre åren).

Andra brister i den nuvarande lagstiftningen rör framväxande former av sexuella övergrepp mot och sexuell utnyttjande av barn med koppling till den tekniska utvecklingen, till exempel material med AI-genererade sexuella övergrepp mot barnⁱ, nätgrooming, direktuppspelning av övergrepp, spridning av instruktioner om hur man begår brott och drift av en tjänst på nätet för sexuella övergrepp mot barn. Dessa frågor behandlas i den föreslagna översynen av den straffrättsliga ramen (direktiv 2011/93/EU).

Rekommendationer

REKOMMENDATION 1

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

ⁱ För att säkerställa ett bättre skydd av barns rättigheter har Europaparlamentet och rådet inom ramen för AI-omnibuspaketet enats om att inkludera ett förbud mot AI-system som utan samtycke genererar intimt innehåll och material med sexuella övergrepp mot barn. Detta förbud gäller från och med den 2 december 2026.

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.

REKOMMENDATION 2

Inför effektiva ålderssäkringssystem för att kontrollera ålder och stötta 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 biometriskas 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.

För att tillämpa EU-harmoniserade åldersgränser i praktiken måste leverantörerna kunna förlita sig på tydliga riktlinjer och kriterier för användning av ålderssäkringsteknik för att genomföra åldersgränser. Dessutom måste användare och leverantörer ha tillgång till effektiv, integritetsbevarande, säker, inkluderande och användarvänlig teknik för åldersverifiering för att kunna tillämpa åldersgränserna i praktiken. I detta sammanhang skulle EU-lösningar för åldersverifiering, som bygger på EU-prototypen för åldersverifiering, kunna tillhandahålla ett harmoniserat, integritetsbevarande, modernt och interoperabelt verktyg för att säkerställa fullgörandet av sådana skyldigheter på EU-nivå.

För att ytterligare stärka denna ram måste medlemsstaterna samt marknadsaktörerna tillhandahålla operativa verktyg för ålderskontroll, som är anpassade till eller bygger på EU:s plan för ålderskontroll, och följa kommissionens rekommendation om inrättande av en gemensam ram för EU-omfattande teknik för ålderskontroll. I kommissionens rekommendation fastställs ett system som fastställer kraven för tillitsmodellen, styrningen och skyldigheterna för tillhandahållare av lösningar för åldersverifiering och åldersintyg.

Medlemsstaterna bör snabbt utse betrodda tillhandahållare av åldersintyg. För en effektiv åldersverifiering av minderåriga måste de också se till att behörigheter under 18 år tillhandahålls och/eller erkänns. Detta

skulle inbegripa att se till att alla minderåriga kan få tillgång till vissa medel för att bevisa sin ålder även utan en nationell ID.

Det är viktigt att det finns en tydlig rättslig grund som fastställs av EU för genomförandet av lösningar för åldersverifiering, för att säkerställa att leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster godtar betrodna tillhandahållare av åldersintyg. Åldersförsäkring är avgörande för välfungerande klagomålssystem som ger barn och ungdomar möjlighet att utnyttja sina rättigheter och navigera tryggt på nätet.

REKOMMENDATION 3

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-notiser 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.

REKOMMENDATION 4

Flytta bevisbördan till leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster för att visa att deras produkter och tjänster 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.

REKOMMENDATION 5

Stärk 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.

REKOMMENDATION 6

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.

Tillsammans med omarbetningen av direktivet om sexuella övergrepp mot barn, som nyligen godkändes av medlagstiftarna, kommer dessa instrument att stärka EU:s ram mot sexuella övergrepp mot barn och sexuellt utnyttjande av barn, både på och utanför nätet. De kommer att förbättra förebyggandet, utredningen och stödet till offren. Dessutom bör onlineplattformar stärka samarbetet inom industrin om allvarliga brott på nätet som drabbar barn genom att dela signaler om skadligt innehåll och skadliga aktörer. Sociala medier och andra leverantörer av digitala tjänster bör stärka samarbetet med EU:s internetforum för att utbyta information om nya hot och missbruksmönster. Detta kommer att stödja tidig upptäckt och rapportering av misstänkta brott. Dessutom behövs ett intensifierat genomförande av rättsliga ramar för skydd av barn, till exempel direktivet om brottsoffers rättigheter eller direktivet om våld mot kvinnor och våld i hemmet.

REKOMMENDATION 7

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.

REKOMMENDATION 8

Stärk konsumentskyddspolitiken för att skydda barn

Konsumentskyddslagstiftningen spelar en viktig roll som ett instrument för skydd av barn som omfattar alla typer av näringsidkare – webbutiker för e-handel, abonnemangsbaserad streaming och digitalt innehåll och digitala tjänster, videospel och appar – och säkerställer att ingen näringsidkare som interagerar med barn faller utanför tillämpningsområdet för verkställbara konsumentskyddsskyldigheter. Skyddet för barn mot vilseledande, aggressiva och skadliga marknadsföringsmetoder på nätet, bland annat av influerare, bör stärkas.

Skyddsnätet och de regler som styr dess verkställighet bör stärkas för att säkerställa att varje barn som interagerar med en kommersiell digital tjänst i Europeiska unionen omfattas av en grundläggande konsumentskyddsnivå, oavsett typ av tjänst, typ av näringsidkare eller den medlemsstat där näringsidkaren är etablerad.

Den kommande rättsakten om digital rättvisa och översynen av förordningen om konsumentskyddssamarbete är en viktig möjlighet att integrera skyddet av barn och ungdomar i EU:s konsumentlagstiftning.

REKOMMENDATION 9

Kontinuerligt övervaka och utvärdera effekterna av de åtgärder som genomförs

Alla nya instrument som föreslås i enlighet med rekommendationerna i detta kapitel bör omfatta datadrivna mekanismer och strategier för att kontinuerligt utvärdera deras inverkan och effektivitet. Kommissionen bör också förbättra samordningen av tillsynsinsatserna och rationaliseringen av utvärderings- och övervakningsprocesser som särskilt rör barnsäkerhet på nätet.

Med utgångspunkt i den modell som tillämpas för att följa genomförandet av den australiska lagen om sociala medier (inklusive kontinuerlig integrering av kunskap och insikter från experter) bör inrättandet av en EU-omfattande tillträdesbegränsning åtföljas av en omfattande utvärdering. Den bör inriktas på minimiålderssystemets effektivitet, effekter och anpassningar och barns deltagande bör prioriteras. Detta skulle kunna uppnås genom att använda befintliga mekanismer som EU-plattformen för barns delaktighet och bättre internet för barn (BIK+) och genom att effektivisera forskningen i denna fråga i hela EU och olika studieområden, bland annat inom strukturforskningsprogram.

Dessa utvärderingar kan vara beroende av pågående arbete såväl inom ramen för förordningen om digitala tjänster som av Europeiskt centrum för algoritmers transparens (ECAT). Centrumet övervakar kontinuerligt hur barnsäkerhetslandskapet på nätet utvecklas när det gäller utveckling av trender, prissättning och användning av ny och framväxande teknik. Detta kan utgöra grunden för att inrätta ett system för strukturerad och regelbunden datainsamling från representativa urval av minderåriga av relevanta ålderskohorter i hela EU.

Utvärderingens huvudfokus är minderårigas välbefinnande. Utvärderingsramarna bör omfatta utvecklingsresultat, indikatorer för psykisk hälsa, åtgärder för välbefinnande och motståndskraft, snarare än att enbart fokusera på efterlevnad, exponering eller användningsmått. Politiken för barnsäkerhet bör i slutändan bedömas i förhållande till deras bidrag till en sund utveckling.

REKOMMENDATION 10**Vid behandling av barns uppgifter enligt den allmänna dataskyddsförordningen bör sociala medier och andra digitala tjänster säkerställa att barnets bästa kommer i främsta rummet**

När sociala medier och andra digitala tjänster, som personuppgiftsansvarig eller personuppgiftsbiträde, behandlar barns personuppgifter bör de se till att de förlitar sig på den lämpligaste rättsliga grunden enligt den allmänna dataskyddsförordningen. Dataskyddsmyndigheterna bedömer huruvida personuppgiftsansvariga behandlar barns uppgifter enligt en lämplig rättslig grund och att de relevanta villkoren är uppfyllda.

Om en personuppgiftsansvarig väljer att behandla ett barns personuppgifter på grundval av samtycke bör han eller hon se till att han eller hon har erhållit giltigt samtycke från barnet och, vid behov, samtycke från innehavaren av föräldraansvaret.

Om en personuppgiftsansvarig väljer att åberopa legitimt intresse som rättslig grund för behandling av barns personuppgifter bör de se till att alla krav i artikel 6.1 f är uppfyllda innan behandlingen utförs. Ett av dessa krav är att de personuppgiftsansvarigas legitima intressen inte åsidosätts av den berörda registrerades intressen eller grundläggande rättigheter och friheter. Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt detta när den registrerade är ett barn.

Såsom anges i Europeiska dataskyddsstyrelsens riktlinjer om legitimt intresse bör personuppgiftsansvariga, när de genomför denna bedömning, beakta omfattningen och intensiteten av eventuella ingrepp i barnets rättigheter och friheter. De bör ta hänsyn till barnets rimliga förväntningar på hur deras personuppgifter kommer att användas. Dessutom bör de visa att barnets bästa beaktades som ett primärt övervägande och att lämpliga skyddsåtgärder har införts. Barnets bästa bör komma i främsta rummet när de konkurrerande intressena balanseras.

Om en personuppgiftsansvarigs legitima intressen strider mot ett barns intressen eller grundläggande rättigheter och friheter bör barnets intressen och rättigheter i allmänhet ha företräde. Om detta inte kan säkerställas bör den personuppgiftsansvariga antingen finna en lämpligare rättslig grund eller inte behandla barnets personuppgifter.

REKOMMENDATION 11**Säkerställa ett effektivt genomförande av produktansvarsdirektivet**

Direktivet antogs ursprungligen 1985 och uppdaterades under Europeiska kommissionens senaste mandat för att återspegla den betydande tekniska och ekonomiska utvecklingen samt utvecklingen av rättspraxis. Syftet var att garantera rättvisa konkurrensvillkor, skapa rättssäkerhet för företagen och samtidigt garantera effektiv prövning för offer. Det reviderade direktivet trädde i kraft den 8 december 2024 och måste införlivas av medlemsstaterna senast den 9 december 2026.

Med tanke på de föränderliga produktansvarsärendena mot digitala tjänster världen över är det viktigt att säkerställa ett effektivt och snabbt införlivande och genomförande av produktansvarsdirektivet. Tillsynsmyndigheterna bör dessutom effektivt främja medborgarnas rättigheter enligt produktansvarsdirektivet (till exempel främja uppdaterade prövningsmekanismer för enskilda personer som vill väcka talan när det gäller användning av en defekt produkt, särskilt för programvara).

04

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

I det föregående kapitlet granskades befintlig lagstiftning och befintliga verktyg som är tillgängliga för EU och medlemsstaterna för att skydda barn på nätet, presenterades resultaten av den pågående efterlevnaden och identifierades områden där lagstiftning och verktyg behöver stärkas och slutföras för att förbättra barnsäkerheten på internet.

Världen i sociala medier^a kan dock inte reduceras till enbart risker. Det är också ett utrymme för möjligheter, för kreativitet och deltagande. I detta kapitel undersöks de bevis, om än relativt begränsade, som gäller de möjligheter som ges av minderårigas användning av sociala medier och andra digitala tjänster. Det tar hänsyn till bidrag från en ungdomsföreträdare, Marta Goncalves, som deltog i mötena i den särskilda panelen och i diskussioner som ledde till att ordförandena utarbetade rekommendationerna.

Detta kapitel fortsätter genom att man ser över utvalda EU-strategier och EU-verktyg för att främja minderårigas egenmakt och deltagande på nätet. Det avslutas med en rad rekommendationer om hur barn och deras stödkretsar (föräldrar och vårdnadshavare, lärare och utbildare) ska kunna utnyttja nätets möjligheter.

Detta kapitel grundar sig på pelarna fem och sex i de sex vägledande principer som medordförandena lagt fram för att styra insatserna för att stärka barnsäkerheten på nätet: egenmakt och medieutbildning samt barns rättigheter och deltagande. Denna analys utgår från respektive internationella ramar och EU-ramar för barnets^a rättigheter.

För att åtgärderna för skydd av barn på nätet ska vara effektiva måste de gå hand i hand med åtgärder som främjar minderårigas egenmakt och deltagande. Åtgärderna måste vara åldersanpassade för barns och ungdomars framväxande förmågor och skräddarsydda för vårdnadshavares och utbildares föränderliga roller längs den minderårigas väg mot vuxenlivet.

Utöver riskerna bör det erkännas att den digitala världen också erbjuder barn och ungdomar många möjligheter. När minderåriga har möjlighet att interagera på ett säkert sätt på nätet och har solida digitala färdigheter skulle användningen av sociala medier och andra digitala tjänster kunna gynna välbefinnande

a. 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.

och social konnektivitet samt tillhandahålla stödjande kamratnätverk, möjligheter till självuttryck, samhälls-engagemang och oberoende lärande.

I nästa avsnitt undersöks potentiella möjligheter i samband med barns och ungdomars användning av sociala medier+. Men först ger detta kapitel ordet till en ungdomsrepresentant.

Forma en bättre digital värld

EN UPPMANING TILL ÅTGÄRDER FRÅN MARTA GONÇALVES,

AMBASSADÖR FÖR BÄTTRE INTERNET FÖR BARN, PORTUGAL

Jag växte upp i en värld där internet aldrig skiljdes från vardagen. För min generation är det ingen tillfällig aktivitet att vara på nätet. Det digitala området är där vi lär oss, skapar, kommunicerar, bygger upp vänskap, upptäcker möjligheter och utvecklar våra identiteter. Därför handlar det inte bara om att skydda barn och ungdomar från skador utan om att ge dem möjlighet att använda sociala medier och annan digital teknik på ett säkert sätt. Det handlar om att göra det möjligt för dem att delta fullt ut i den värld de växer upp i.

Alltför ofta sker diskussioner om barns digitala liv utan barnen själva. Regeringar, företag, utbildare och vuxna fattar beslut på ungdomars vägnar, samtidigt som de sällan frågar de mest drabbade vad de faktiskt behöver. Detta är inte bara orättvist, det är kontraproduktivt. Vi kan inte bygga upp bättre digitala miljöer genom att gissa barnens upplevelser.

Genom mitt eget arbete med kamratrådgivning och ungdomsrepresentation har jag sett ungdomarnas otroliga potential när de ges förtroende och ansvar. Barn och tonåringar kan åstadkomma anmärkningsvärda saker genom sin kreativitet, empati, beslutsamhet och vilja att hjälpa varandra. När ungdomar samlas konsumerar de inte bara teknik. De använder den för att lära sig, skapa, lösa problem och bygga upp samhällen. De blir förebilder för sina kamrater på sätt som vuxna inte kan.

Ungdomar är experter på sin egen verklighet. De känner till de möjligheter de värdesätter, de utmaningar de står inför och de lösningar som verkligen skulle göra skillnad. Meningsfullt ungdomsdeltagande bör inte behandlas som en symbolisk övning, utan erkännas som en viktig del av utformningen av digitala strategier, plattformar och tjänster som verkligen fungerar.

Den särskilda panelen gav ett kraftfullt exempel på hur meningsfullt ungdomsdeltagande kan se ut. Under de tre mötena var barn och unga företrädare fullständigt integrerade i diskussionerna, deltog tillsammans med andra experter, bidrog med sina perspektiv och delade med sig av den oro som betydde mest för dem.

Dessutom hade jag också möjlighet att delta i utarbetandet av själva rapporten, skriva avsnitt och bidra under utarbetandet av rekommendationerna. Jag blev inte bara rådfrågad, jag var meningsfullt integrerad i processen och bidrog med min kunskap och erfarenhet, vilket återspeglas i detta kapitel (se till exempel avsnittet om kamratrådgivning). Att delta i diskussionerna där besluten utformades, utbyta argument, lyssna till olika perspektiv och få nya insikter stärkte värdet av att involvera ungdomar under hela processen och erkänna deras egna erfarenheter som expertis.

Även om den särskilda panelen främst inriktade sig på att utveckla en strategi för att skydda barn på nätet, var jag lika engagerad i att bidra till att lyfta fram de möjligheter som den digitala världen erbjuder.

Nätet har öppnat dörrar som tidigare generationer knappast kunde föreställa sig. Den gör det möjligt för barn att lära sig nya språk, spela musikinstrument, upptäcka vetenskapliga ämnen, utveckla konstnärliga färdigheter, utforska nya kulturer och knyta kontakter med personer som delar deras passioner, oavsett geografi. För många ungdomar, särskilt de som kan känna sig isolerade i sina lokalsamhällen, blir digitala utrymmen platser där de finner tillhörighet, inspiration och förtroende. Internet kan skapa möjligheter som formar livet men endast om barn får kunskap och stöd för att navigera tryggt på nätet.

Erfarenheten har också lärt mig att informerade barn är barn med egenmakt. När ungdomar förstår hur digitala plattformar fungerar, hur de skyddar sin integritet, hur man identifierar manipulation, felaktig information eller skadligt beteende blir de mer säkra på att känna igen när något inte är rätt. De är bättre rustade för att söka hjälp, stödja vänner och bidra till säkrare nätsamhällen. Digital kompetens handlar inte om att lära barn att frukta teknik. Det handlar om att ge dem förtroende och kunskap att använda den kritiskt, ansvarsfullt och positivt.

Kunskap är ett av de kraftfullaste verktygen vi kan ge ett barn. Information möjliggör välgrundade beslut, bygger upp motståndskraft och skapar oberoende. Varje barn förtjänar tillgång till tydlig, åldersanpassad vägledning som hjälper dem att förstå både den digitala världens möjligheter och risker. Ju mer vi investerar i utbildning, deltagande och digital kompetens, desto mer ger vi unga människor möjlighet att skydda sig själva och andra på nätet.

Den digitala världens framtid kommer att formas av dagens barn. De är inte bara framtida medborgare, de är redan aktiva deltagare vars åsikter, idéer och erfarenhet spelar roll. Om vi ger dem egenmakt i dag kommer de inte bara att navigera i den digitala världen. De kommer att omdefiniera den till det bättre.



Marta Gonçalves

Ambassadör för bättre internet för barn, Portugal

Marta Gonçalves

Möjligheter för minderåriga i den digitala världen

KONTAKTER OCH SJÄLVUTTRYCK

Som redan nämnts i kapitel 2 använder många barn och ungdomar sociala medier⁺ för att knyta kontakter, umgås och dela sina intressen med andra på nätet – och det finns belägg för detta²⁹⁰.

Sociala medier⁺ kan också göra det möjligt för ungdomar att dela sina intressen med jämnåriga på nätet, att vårda relationerna med vänner man lärt känna utanför nätet och att hålla kontakten med nära vänner och familj som bor långt bort²⁹¹.

Mer allmänt kan sociala medier och andra digitala tjänster göra det möjligt för ungdomar att ta del av samma underhållning och diskutera gemensamma erfarenheter på nätet, och forskning pekar på potentiella fördelar med detta för ungdomars humör och välbefinnande²⁹².

Sociala medier⁺ kan också ge ungdomar utrymme att uttrycka sig och utforska sin identitet²⁹³. Forskning tyder på att miljöer på nätet kan erbjuda en lägre tröskel för selektiv självutlämning²⁹⁴. Dessutom kan vissa minderåriga använda privata sociala konton på liknande sätt som en dagbok utanför nätet²⁹⁵.

Ungdomar använder i allt högre grad sociala medier⁺ som en plats för kreativitet. En undersökning 2022 med 1 316 amerikanska tonåringar fann att 71 % betraktade sociala medier som ett utrymme för att uttrycka sin kreativitet²⁹⁶. Sådan användning kan dock utsätta ungdomar för skada.

Kort sagt måste de potentiella fördelarna med minderårigas användning av sociala medier och andra digitala tjänster för kontakt och självuttryck vägas mot riskerna för barns och ungdomars säkerhet, hälsa och välbefinnande. Detta innebär risker för oönskad kontakt och exponering för innehåll på nätet som är olämpligt för den aktuella åldern, särskilt grooming och sexuella övergrepp mot barn.

Att upprätthålla öppna samtal med minderåriga om deras upplevelser på nätet är avgörande för att säkerställa att barn och ungdomar känner sig bekväma att rapportera till föräldrar eller vårdnadshavare, särskilt oönskade kontakter eller erfarenheter. Dessutom måste vårdnadshavare och utbildare utrustas

"Det finns ett desperat behov av en självständighetsbaserad strategi för ungdomar. Barn hindras från alla sidor av oroliga föräldrar, och sociala medier är en flykt från detta. Ungdomar måste involveras i beslut och diskussioner om miljöer på nätet eftersom de först då kommer att följa reglerna och få egenmakt genom motståndskraft, genom att ha kritiska mottagnings- och självhanteringsfärdigheter för den oförutsägbara digitala framtiden."

— ZUZANNA
17-ÅRIG FÖRETRÄDARE FÖR
EU-PLATTFORMEN FÖR BARN
DELAKTIGHET

med färdigheter för att övervaka (och vid behov begränsa) minderårigas användning av sociala medier+ och för att veta vart de kan vända sig för att få professionell hjälp vid behov.

STÖD OCH INFORMATION

Många ungdomar använder sociala medier och andra digitala tjänster för att söka stöd på nätet för problem som de upplever. Viss forskning tyder på att ungdomars användning av sociala medier+ kan främja öppna samtal och göra det möjligt för dem att hitta hjälp på nätet²⁹⁷.

En idé som ofta uttrycks bland minderåriga är att miljöer på nätet erbjuder säkra alternativ för självuttryck eller stödkällor som har lägre tröskel jämfört med traditionella alternativ, inklusive samtal med föräldrar eller rådgivare²⁹⁸.

Enligt beskrivningen i kapitel 2 kan ungdomar med god självkänsla och vänskaper utanför nätet lyckas stärka relationer utanför nätet och få stöd på nätet. För personer med lägre självkänsla och svagare sociala nätverk utanför nätet kan dock miljöer med sociala medier+ öka ungdomars exponering för oönskad kontakt och innehåll som är olämpligt för deras ålder.

Sårbara minderåriga, inklusive de som tillhör hbtqi+-grupper, har särskilda utbildningsbehov eller drabbats av psykisk ohälsa, ätstörningar eller självskadebeteende kan vara särskilt benägna att använda sociala medier och andra digitala tjänster för att knyta kontakter med andra som har liknande erfarenheter eller söka stöd.

Begränsad forskning tyder på att vissa ungdomar kan känna sig bekväma när det gäller problem som de upplever, inte bara genom direkt interaktion på nätet, utan också utifrån kunskapen om att andra har liknande erfarenheter²⁹⁹.

Minderårigas användning av sociala medier+ för att söka stöd kan dock utsätta redan sårbara individer för skada, till exempel nätmobbning och social utestängning, med potentiella negativa konsekvenser för deras hälsa och välbefinnande.

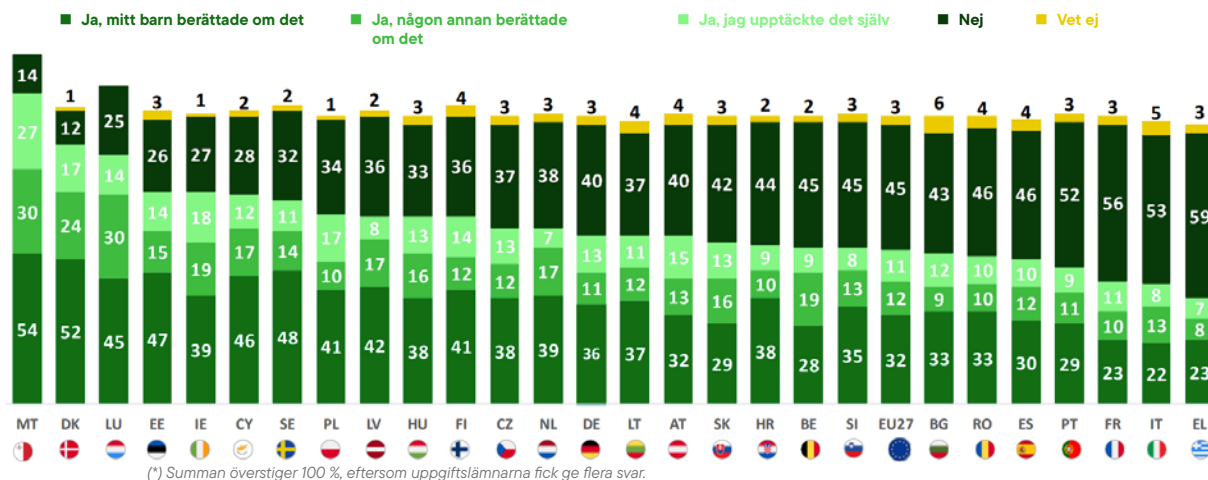
Med rätt skydd kan utrymmen på sociala medier+ erbjuda stöd till minderåriga. Hanterade diskussionsforum på nätet som modereras av hälso- och sjukvårdspersonal kan till exempel utgöra ett alternativ till dem som söker hjälp eller information på sociala medier+-plattformar.

Vissa bevis tyder på att engagemang i denna typ av forum kan hjälpa ungdomar att övervinna motviljan mot att söka professionell hjälp på traditionella formulär³⁰⁰. Detta kan också bidra till att lösa problem som rör spridningen av desinformation och felaktig information på nätet, till exempel när det gäller medicinska frågor.

Vårdnadshavare, utbildare och offentliga tjänster (inklusive aktörer inom psykisk och sexuell hälso- och sjukvård) bör reflektera över hur man bäst kan informera och stödja minderåriga så att de på ett säkert sätt kan använda sociala medier och andra digitala tjänster som källa till information eller stöd.

Figur 1: Familjens medvetenhet om minderårigas negativa erfarenheter på nätet

Fråga: Har ditt barn någonsin rådfrågat dig om eller har du någonsin upptäckt att ditt barn har haft en negativ upplevelse på nätet?



Källa: Europeiska kommissionen (2026). Inverkan av överdriven skärmtid och sociala medier på ungdomars psykiska hälsa – juni 2026 – Eurobarometerundersökningen.

LÄRANDE OCH KOMPETENSUTVECKLING

Studier om användningen av digitala verktyg för lärande tyder på att användningen av digitala verktyg och tjänster kan ha en liten till måttlig positiv effekt på barns läranderesultat på gymnasienivå³⁰¹.

Digital teknik ger lärare och elever ytterligare möjligheter till undervisning och lärande och verkar vara mest effektiv när den används för att komplettera, snarare än för att ersätta traditionell undervisning³⁰².

Inom ämnen som vetenskap, matematik och språk kan digital teknik berika lärandet genom interaktiva erfarenheter. Detta omfattar simuleringar, modellering, animeringar, digitala spel, multimediaresurser och ljudeffekter. Dessa strategier kan öka studenternas engagemang och bidra till att göra abstrakta eller komplexa begrepp mer tillgängliga och begripliga³⁰³.

Digitala verktyg och tjänster kan också stödja individanpassat lärande. Genom att låta eleverna gå framåt i sin egen takt och utforska ämnen från olika vinklar medför de större flexibilitet i lärandeprocessen. Detta kan öka motivationen, särskilt för studenter som drar nytta av upprepade praktik eller självriktad undersökning³⁰⁴.

AI-baserad teknik är ytterligare ett verktyg som kan stödja individanpassade instruktioner. Dessa verktyg gör det möjligt för lärare att anpassa metoderna efter elevernas prestationer, ge återkoppling och anpassning i rätt tid och skräddarsy individuellt stöd därefter³⁰⁵.

Forskning visar att användningen av generativ AI har integrerats i många elevers akademiska rutiner³⁰⁶. Även om eleverna inser riskerna för sin inläring och kognitiva utveckling tenderar de att fokusera på de potentiella möjligheterna³⁰⁷, till exempel den tid som sparas med hjälp av ett AI-verktyg.

Användningen av utbildningsplattformar i skolor kan göra det möjligt för grundskole- och gymnasieelever att få tillgång till ett bredare urval av utbildningsresurser av god kvalitet, vilket möjliggör oberoende

lärande samt möjligheten till självutvärdering och inbördes utvärdering³⁰⁸.

Dessa möjligheter måste balanseras mot risker, inklusive digitala enheters potential att distrahera barn och ungdomar från inläring, fysiska risker (t.ex. när det gäller minderårigas syn) och när det gäller överdigitalisering av utbildningen.

AI-verktygens inverkan på barns och ungdomars utbildning och kompetensutveckling måste analyseras mer ingående för att förstå potentiella fördelar och risker, vilket diskuteras i kapitel 2. På samma sätt behövs det mer belägg för de potentiella positiva effekterna av användning av sociala medier⁺ i utbildningsmiljöer.

Digital utbildning, inklusive medie- och AI-kompetens, är avgörande för att barn och ungdomar ska kunna navigera tryggt på nätet. Huvudfrågan är hur man praktiskt kan integrera förvärv av digitala färdigheter och digital kompetens i läroplanerna på ett sätt som gynnar minderårigas övergripande lärande och utveckling.

Kulturer och attityder när det gäller användningen av digitala enheter och verktyg i utbildningsmiljöer varierar kraftigt på nationell nivå i hela EU. Det finns dock ett brett erkännande av vikten av att stärka minderårigas, vårdnadshavares och utbildares kompetens, av att tillhandahålla säkra, åldersanpassade inlärningsverktyg och av behovet av att integrera begreppet digitalt välbefinnande i skolorna.

"Ungdomar behöver tydliga rättigheter, begriplig information, effektiva rapporteringsverktyg och verkligt inflytande över utformningen av de digitala miljöer de använder varje dag. Internet är inte bara en plats med risker. För många ungdomar är det också en plats för lärande, kontakter, kreativitet och stöd. Så i stället för att förbjuda eller begränsa det, gör det till en inspirationsplats, säker för alla. Därför är mitt budskap enkelt: bygg internet med oss, inte bara för oss."

— AYATA
15-ÅRIG FÖRETRÄDARE FÖR
EU-PLATTFORMEN FÖR BARN
DELAKTIGHET

SMARTTELEFONBEGRÄNSNINGAR I SKOLOR

Mobiltelefoner har blivit all dagliga i barns och ungdomars liv i hela Europa. Såsom utforskas i kapitel 1 kan minderårigas användning av smarttelefoner i skolan distrahera från lärande, hota akademiska prestationer, minska den sociala interaktionen och samtidigt öka riskerna för skador, till exempel nätmobbning och social utestängning.

För ungdomar kan användningen av smarttelefoner öka risken för psykisk ohälsa, inklusive ångest och depression. Mer allmänt kan minderårigas användning av smarttelefoner i klassrummet utsätta lärare för övervakningsångest och extra stress i samband med behovet att övervaka användningen.

Dessa identifierade risker har lett till debatter i EU:s medlemsstater och bortom om barns och ungdomars användning av smarttelefoner i skolan ska förbjudas. Föreslagna åtgärder sträcker sig från totalförbud under skoltid till mer nyanserade begränsningsåtgärder som innebär villkorlig eller övervakad användning.

I slutet av 2025 hade majoriteten av EU:s medlemsstater genomfört, eller planerade att genomföra, någon form av begränsning av mobiltelefoner i skolor. Åtgärderna sträcker sig från totalförbud under skoldagen (Österrike, Belgien, Cypern, Frankrike, Ungern, Portugal och Slovenien) som ofta omfattar obligatorisk insamling av produkter, till klassrumsrestriktioner som lämnar mer omfattande åtgärder åt skönsmässig bedömning i skolan (Nederländerna, Rumänien och Slovakien). Vissa länder (Bulgarien och Sverige) övergår från rådgivande ramar till rättsligt bindande regler.

Heldagsförbud är den vanligaste lösningen, men verkställigheten varierar (till exempel i Sverige var svaret 80 % positivt, medan 20 % hade svårt att genomföra förbuden)³⁰⁹.

Bland de identifierade utmaningarna och de oavsiktliga konsekvenserna av restriktiva åtgärder finns den arbetsbörda som insamlingen av enheter innebär för personal som inte undervisar, substitutionseffekter (minderåriga som ersätter sin användning av smarttelefoner, till exempel med surfplattor eller bärbara datorer), förflyttning av nätmobbning till timmar utanför skolan och överkompensation av användningen av smarttelefoner under kvällar.

EU:s politik och verktyg

Efter att ha undersökt möjligheterna för barns och ungdomars användning av sociala medier och andra digitala tjänster som balanserats mot bakgrund av de risker som dessa verksamheter medför för minderårigas hälsa och välbefinnande, väljer nästa avsnitt ut EU:s strategi och verktyg för att främja minderårigas egenmakt och deltagande på nätet.

Analysen fokuserar på strategi och verktyg som ordförandena anser kan kompletteras eller färdigställas med ytterligare åtgärder.

EU:s STRATEGI FÖR BARNETS RÄTTIGHETER

Europeiska kommissionen antog EU:s strategi för barnets rättigheter 2021 som en övergripande politisk ram för att upprätthålla barns rättigheter i hela EU:s strategi och säkerställa att utsatta barn har säker tillgång till grundläggande tjänster.

Strategin består av sex pelare:

1. Barns deltagande i det politiska och demokratiska livet, inbegripet EU-plattformen för barns delaktighet.
2. Socioekonomisk inkludering, hälsa och utbildning, inbegripet den europeiska barngarantin.
3. Bekämpa våld mot barn och säkerställa skydd av barn.
4. Ett barnvänligt rättsväsende.
5. Digital miljö.
6. Den globala dimensionen.

Den digitala pelaren, som åtog sig att fortsätta stödja Safer Internet-centrum och bättre internet för barn, säkerställer att barn kan åtnjuta säkra digitala miljöer och lika tillgång till digitala verktyg.

I strategin uppmanades EU:s medlemsstater att säkerställa effektiv lika tillgång till digitala verktyg, stödja åtgärder för mediekompetens genom utbildning, utveckla barns förmåga att kritiskt utvärdera innehåll på nätet och upptäcka desinformation och missbruksmaterial.

Dessutom uppmanas medlemsstaterna att främja och stödja EU:s samfinansierade Safer Internet-centrum, hjälplinjer för barn och telefonjourer. I strategin uppmanas slutligen EU:s medlemsstater att uppmuntra barns (särskilt flickors) deltagande i utbildning inom vetenskap, teknik, ingenjörsvetenskap och matematik.

I EU:s strategi för barnets rättigheter uppmanar Europeiska kommissionen IKT-företag att

- // säkerställa att barns rättigheter, inbegripet integritet, skydd av personuppgifter och tillgång till åldersanpassat innehåll, inbegrips i digitala produkter och tjänster som design och som standard, även för barn med funktionsnedsättning,
- // förse barn och föräldrar med lämpliga verktyg för att kontrollera deras skärmtid och beteende och för att skydda dem från effekterna av överanvändning och beroende av produkter på nätet,
- // stärka åtgärderna för att bidra till att ta itu med skadligt innehåll och olämplig kommersiell kommunikation, till exempel genom lättanvänd rapportering och blockering av kanaler eller effektiva verktyg för ålderskontroll och
- // fortsätta sina insatser för att identifiera, rapportera och avlägsna olagligt internetinnehåll, inbegripet sexuella övergrepp mot barn från plattformar och tjänster, i den utsträckning som dessa metoder är lagliga.

BÄTTRE INTERNET FÖR BARN

Europeiska kommissionen arbetar direkt med barn, tillsammans med experter, föräldrar, vårdnadshavare, lärare och andra relevanta berörda parter, för att säkerställa att olika perspektiv beaktas vid utarbetandet och genomförandet av politik som rör den digitala miljön.

Strategin för ett bättre internet för barn (BIK+) ger en omfattande ram som syftar till att skydda, stärka och respektera minderåriga på nätet, inklusive de mest utsatta. Strategin stöder genomförandet av EU:s lagstiftningsinstrument på detta område genom att komplettera skyldigheterna med ökad medvetenhet, kapacitetsuppbyggnad och stödåtgärder.

Plattformen Better Internet for Kids erbjuder en omfattande samling utbildningsresurser som är utformade för att hjälpa barn och ungdomar att utveckla de digitala färdigheter som krävs för att delta på ett säkert, ansvarsfullt och tryggt sätt i miljöer på nätet.

Plattformen tillämpar en flerpartsstrategi som erbjuder särskilda utbildningshörnor för barn och ungdomar, föräldrar och vårdnadshavare samt lärare och utbildare. Detta återspeglar den roll som vårdnadshavare och utbildare spelar som en del av barns och ungdomars stödkretsar när det gäller att övervaka och vägleda minderårigas användning av sociala medier+.

Barnhörnan

Barnhörnan på plattformen Better Internet for Kids omfattar en mängd engagerande och interaktivt lärandematerial och är utformad för att ge barn och ungdomar möjlighet att navigera i den digitala världen. Detta omfattar pedagogiska spel som stärker kunskapen och medvetenheten om barns säkerhet på nätet, ansvarsfullt beteende på nätet och förhindrande av överanvändning och missbruk av internet.

Barnhörnan tillhandahåller också läromedel som introducerar barn i EU:s arbete och möjligheter till samhällsengagemang genom initiativ, till exempel EU-plattformen för barns delaktighet (som beskrivs längre fram i detta kapitel).

Föräldrahörnan

Föräldrahörnan på plattformen Better Internet for Kids stöder föräldrar, vårdnadshavare och vuxna med ansvar för barn genom att tillhandahålla praktisk vägledning och evidensbaserade utbildningsresurser i en rad frågor som rör barns upplevelser på nätet.

Dedikerade avsnitt adresserar ämnen, till exempel föräldraövervakningsverktyg, spel på nätet och hantering av skärmtid. Dessutom erbjuder plattformen en rad utbildningsmoduler och djupgående sessioner som syftar till att stärka föräldrarnas förståelse för både de risker och möjligheter som sociala medier och digital teknik medför.

Kärnmodulerna i utbildningen omfattar ämnen som cybersäkerhet, bekämpning av könsrelaterat våld på nätet, spel på nätet, manipulativa marknadsföringsmetoder i spel, förståelse av felaktig information och desinformation, sex, nätmobbning och föräldrarnas roll när det gäller att stödja och utbilda barn i den digitala världen.

Varje modul innehåller förklarande innehåll, föreslagna aktiviteter och kompletterande resurser för att underlätta självstudier.

Lärrhörnan

Lärrhörnan ger lärare, utbildare och andra yrkesverksamma som arbetar med barn och ungdomar en rad utbildningsresurser som ska hjälpa dem att hantera barnsäkerhet på nätet och digitalt medborgarskap i utbildningen.

Introduktionsmodulerna fokuserar på grundläggande aspekter av barnsäkerhet på nätet och utbildarnas ansvar för att stödja barn och ungdomar. De tar upp teman, till exempel viktiga säkerhetsrisker på nätet, undervisning i mediekompetens och digitalt medborgarskap i grundskolor och gymnasieskolor, genomförande av skolomfattande strategier för barnsäkerhet på nätet samt barns rättigheter i den digitala världen.

SAFER INTERNET-CENTRUM

I fokus för strategin för ett bättre internet för barn (BIK+) står ett nätverk av Safer Internet-centrum som samfinansieras av EU.

Enbart 2025 nådde Safer Internet-centrumen ut till över 46,4 miljoner européer, 448 000 skolbesök och utbildningar anordnades och över 57 000 förfrågningar hanterades via Insafe-hjälplinjer³¹⁰.

Nätverket är också, tillsammans med Europeiska kommissionen, initiativtagare till den årliga dagen för ett säkrare internet, den världsomspännande kampanjen som firades varje år i februari för att öka medvetenheten om säkerheten på nätet.

Safer Internet-centrumen tillhandahåller en rad tjänster som rör både förebyggande och stöd. De erbjuder utbildningstillfällen och offentligt material för familjer och skolor i syfte att stärka digital kompetens och främja ett ansvarsfullt beteende på nätet.

Många Safer Internet-centrum i hela Europa har nu utsetts till betrodda anmälare inom ramen för förordningen om digitala tjänster som stärker skyddet av minderåriga på nätet genom att göra det möjligt att prioritera rapportering av olagligt innehåll som påverkar barn och ungdomar. Centrumen spelar en avgörande roll för att informera samordnarna för digitala tjänster om risker som påverkar barn och ungdomar och stöder genomförandet av förordningen om digitala tjänster³¹¹.

Centrumen har också hjälplinjer som ger direkt stöd till barn och familjer som utsätts för risker på nätet, inklusive nätmobbning, och telefonjourer som möjliggör anonym rapportering av misstänkt material med sexuella övergrepp mot barn.

Safer Internet-centrumen genomför informationskampanjer på nationell och europeisk nivå för att främja barnsäkerhet och barns egenmakt på nätet. Detta omfattar riktade initiativ, t.ex. DSA for YOUTh, som förklarar EU:s förordningen om digitala tjänster och dess riktlinjer om skydd av minderåriga på ett tillgängligt sätt för ungdomar.

Mer allmänt bidrar informationskampanjer till att informera barn, vårdnadshavare och utbildare om risker på nätet för minderåriga och säker praxis. Detta inbegriper initiativ för att ta itu med exponering för digitala enheter under tidig barndom.

DIGITAL UTBILDNING OCH DIGITAL KOMPETENS

EU:s medlemsstater ansvarar för anordnandet av nationella utbildningssystem, läroplaner och tillhandahållande av utbildning. EU stöder medlemsstaternas samarbete och utbyte av god praxis och tillhandahåller finansiellt stöd till utbildningsinitiativ genom EU-program, inklusive Erasmus+.

I mars 2025 antog Europeiska kommissionen kompetensunionen. Kompetensunionen syftar till att stärka uppnåendet av grundläggande och avancerade färdigheter, inbegripet digitala färdigheter, i hela EU genom att främja fortsatt livslångt lärande. En hörnsten i strategin är handlingsplanen för grundläggande

färdigheter, som syftar till att ta itu med brister när det gäller grundläggande färdigheter, inklusive digitala färdigheter och medborgarskapsfärdigheter^b.

Resultaten från 2023 års International Computer and Information Literacy Study (internationella dator- och informationskompetensstudien, ICILS) visar att 42,5 % av 13–14-åringar saknar grundläggande informationskunnighet och datorkunskap³¹². Socioekonomisk bakgrund är en stark källa till datorkunskap och informationskunnighet. Underprestationsnivån för elever med minst en förälder som slutfört universitetsutbildning är 16 procentenheter lägre än för barn vars föräldrar har lägre kvalifikationer (32,4 % respektive 48,6 %)³¹³.

Dessutom visar de senaste uppgifterna från OECD:s internationella undersökning om undervisning och lärande (TALIS) att endast 45,9 % av lärarna i EU:s medlemsstater känner sig beredda att använda digitala resurser och verktyg för undervisning³¹⁴. Detta bevis belyser behovet av att inte bara stärka elevernas digitala färdigheter och digitala kompetens, utan även lärarnas och utbildarnas färdigheter genom förbättrad grundläggande och fortsatt lärarutbildning för att bidra till att skydda och stärka barn och ungdomar på nätet.

På EU-nivå främjar initiativet om det europeiska området för utbildning utveckling av ett helhets-system för hela skolan för att ta itu med psykisk hälsa och välbefinnande i skolorna och för att bygga upp positiva inlärningsmiljöer. EU:s medlemsstater har insett vikten av att stödja föräldrar, skolor och lärare för att främja barns psykiska hälsa och välbefinnande³¹⁵.

Samråd med föräldrar och vårdnadshavare visar att föräldrar ofta känner sig överväldigade och att de ständigt ligger steget efter jämfört med den senaste tekniska utvecklingen av miljöer på sociala medier+. Samtidigt är medvetenheten om hur barn ska stödjas när de stöter på skadligt eller olagligt innehåll ofta begränsad³¹⁶.

Medlemsstaterna har också betonat behovet av att leverantörer av sociala medier och andra digitala tjänster avstår från att använda avsiktligt beroendeframkallande designmetoder som riktar sig till barn och att de främjar åldersanpassad utformning av sociala medier och andra digitala tjänster³¹⁷.

**"Positionera
lärarutbildningen
som en icke-
lagstiftande pelare
för barns säkerhet på
nätet [...] Bädga in
digital utbildning i
lärarutbildningspro-
gram på ett integrerat
sätt och ge lärare
möjlighet att
arbeta effektivt med
föräldrar."**

— LOUISE HEERAN FLYNN
BITRÄDANDE PROFESSOR
I LÄRARUTBILDNING, TRINITY COLLEGE
DUBLIN

HANDLINGSPLANEN FÖR DIGITAL UTBILDNING

Digital utbildning och digital kompetens är grundläggande för att förse barn och ungdomar med de färdigheter de behöver för att navigera tryggt på nätet. Barns och ungdomars digitala färdigheter och digitala kompetens släpar dock efter den tekniska förändringstakten i miljöerna på sociala medier+, tvärtemot idén att minderåriga i dag är digitala infödingar.

- b.** Medborgarskapsfärdigheter avser förmågan att agera ansvarsfullt och delta fullt ut i samhällslivet, och färdigheter som kritiskt tänkande (relevant för att engagera sig konstruktivt i artificiell intelligens) och mediekompetens.

Att integrera digitala färdigheter och digital kompetens i de nationella utbildningssystemen är avgörande. Enligt en Eurobarometerundersökning 2025 är 92 % av européerna överens om att digitala färdigheter bör läras ut till alla på alla utbildningsnivåer och att skolorna bör lära eleverna hur de kan hantera den digitala teknikens (inklusive sociala mediers) inverkan på deras psykiska och fysiska hälsa³¹⁸.

För att hjälpa EU:s medlemsstater att tillhandahålla högkvalitativ, inkluderande och tillgänglig digital utbildning håller kommissionen på att utarbeta handlingsplanen för digital utbildning (2021–2027). Planen gör det möjligt för EU:s medlemsstater att anpassa sina utbildningssystem till snabba tekniska förändringar och den ökande betydelsen av digitala färdigheter.

De två viktigaste strategiska prioriteringarna i handlingsplanen för digital utbildning är att bygga upp ett starkt europeiskt ekosystem för digital utbildning och förbättra digitala färdigheter och kompetenser. Planen stöder konkret förbättring av infrastruktur och miljöer för digitalt lärande, internetkonnektivitet och digital utrustning i skolorna, tillhandahållande av digitalt lärande av hög kvalitet och plattformar samt lärarutbildning i användningen av digitala verktyg och pedagogik.

Som en del av handlingsplanen för digital utbildning offentliggjorde kommissionen i mars 2026 fyra uppsättningar riktlinjer³¹⁹ till stöd för lärare och utbildare i frågor som hantering av desinformation och främjande av digital kompetens, den etiska användningen av AI och data inom utbildning, digitalt utbildningsinnehåll av hög kvalitet och undervisningsinformation.

Riktlinjerna för lärare och utbildare om att ta itu med desinformation och främja digital kompetens genom utbildning erbjuder resurser för informerad och säker användning av sociala medier, generativ AI, prebunkning^g, och ger lärarna möjlighet att ta itu med nätmobbning tillsammans med frågor som könsstereotyper och deepfakes³²⁰.

Inom ramen för handlingsplanen för digital utbildning tillhandahåller det europeiska digitala utbildningscentrumet en gemenskap på nätet som sammanför lärare, beslutsfattare, forskare och andra berörda parter. Med hjälp av plattformen delar de kunskap och god praxis och skapar tillsammans digitala utbildningslösningar. Plattformen hjälper också lärare och utbildare att knyta kontakter och delta i aktiviteter, som ömsesidigt lärande, om digital utbildning.

Dessutom erbjuder programmen Erasmus+ och Europeiska solidaritetskåren samt den europeiska skolutbildningsplattformen och eTwinning-gemenskapen ytterligare stöd för att stärka minderåriga och utbildare på nätet. Detta inbegriper möjligheter till icke-formellt lärande och engagemang samt stöd till områden där skolor kan knyta kontakter, växa och utvecklas.

I slutet av 2026 kommer Europeiska kommissionen att lansera ett utbildningspaket. Paketet kommer att stödja framtidssäkrandet av nationella utbildningssystem genom att ta itu med strukturella utmaningar, inbegripet behovet av säker, suverän och tillförlitlig europeisk digital utbildningsinfrastruktur. Paketet kommer att bidra till att förse barn och ungdomar med nödvändiga färdigheter för att på ett konstruktivt sätt kunna engagera sig i AI och digital teknik genom att sträva efter att integrera digitalt välbefinnande och digital kompetens samt säkerhet på nätet i nationella utbildningssystem.

c. Prebunkning är en förebyggande åtgärd som syftar till att förbereda publiken för att känna igen och stå emot informationsrisker, inklusive felaktig information och desinformation.

KAMPANJEN AI≠MÄNNISKA – PRATA MED EN PERSON

Medvetandehöjande initiativ på nationell nivå, inklusive kampanjen AI≠människa – prata med en person, illustrerar vikten av att stödja barn och ungdomar för att förstå arten och begränsningarna av AI-baserade verktyg, inklusive chattbotar, och hur dessa verktyg kan användas på kritiska och ansvarsfulla sätt.

Sådana initiativ förmedlar ett tydligt budskap till barn och ungdomar. Artificiell intelligens kan vara ett användbart verktyg när den används med rätt skyddsåtgärder men den kan inte ersätta mänskliga relationer.

Kampanjen ägde rum våren 2026 och utvecklades av Luxemburgs ministerium för utbildning, barn och ungdomsfrågor i samarbete med BEE SECURE Safer Internet Centre, CePAS (Psycho-Social and School Support Centre) och den luxemburgska studentföreningen (CNEL).

Den uppmärksammade ett antal potentiella risker i samband med okritisk eller överdriven användning av AI. Dessa inbegriper möjligheten till ökad social isolering, användningen av AI som ersättning för mänsklig interaktion och en minskning av den verkliga dialogen och kommunikationen ansikte mot ansikte.

Kampanjen belyser dessutom farhågor i samband med kognitiv avlastning, med hänvisning till situationer där användarna i allt högre grad förlitar sig på AI-system för att strukturera tankar, generera svar eller fatta beslut. Detta kan potentiellt minska möjligheterna till oberoende reflektion och aktivt kognitivt engagemang. Kampanjen understryker också frågor om dataskydd och integritet när det gäller användningen av AI.

RAMEN FÖR AI-KOMPETENS

I juni 2026 lade OECD och Europeiska kommissionen fram en ram för AI-kompetens i grundskole- och gymnasieutbildningen³²¹. Initiativet främjar gemensamma strategier för utveckling av AI-kompetens i nationella utbildningssystem.

Ramen hjälper lärare, utbildningssystem och skolor att utrusta barn med de kompetenser de behöver för att förstå och kritiskt engagera sig i AI. Syftet är att barn ska kunna interagera säkert med AI, hantera och forma utvecklingen av AI och kritiskt utvärdera de möjligheter och risker som dessa verktyg innebär.

BARNETS DELAKTIGHET

Barn och ungdomar måste ges meningsfulla möjligheter att delta i det demokratiska livet och systematiskt involveras i beslut som påverkar deras vardag. Detta inbegriper utformning och genomförande av politik som främjar skydd och egenmakt för minderåriga på nätet.

Betydande barndeltagande grundar sig på ömsesidig respekt, öppenhet och frivillighet. Varje deltagande som involverar barn bör ge tydlig och åldersanpassad information om målen och processen för deras deltagande och ange lämpliga skyddsåtgärder. Minderåriga bör tydligt informeras om hur deras bidrag kommer att användas.

Att säkerställa att minderåriga erkänns som berörda parter i beslut som utformar deras liv är grundläggande för att upprätthålla deras rättigheter, både på och utanför nätet. Den första pelaren i EU:s strategi för barnets rättigheter erkänner vikten av barns deltagande, som exempelvis främjas genom EU-plattformen för barns delaktighet.

Ungdomsåtgärder, däribland ungdomskontrollen, ungdomspolitiska dialoger, ordförandens ungdomsrådgivningsnämnd och EU:s ungdomsdialog, spelar också en viktig roll för att öka ungdomars deltagande i beslutsfattandet på EU-nivå.

Genom att aktivt involvera barn och ungdomar i diskussioner om säkerhet på nätet uppfyller beslutsfattare inte bara rättsliga och etiska skyldigheter, utan utnyttjar även minderårigas unika perspektiv när det gäller att skydda och upprätthålla sina rättigheter på nätet. Åtgärder bör vidtas för att säkerställa att barn och ungdomar från olika bakgrunder och geografiska områden deltar, för att säkerställa att åtgärder som utformats för att skydda och stärka minderåriga på nätet är inkluderande och effektiva.

Dessutom är det viktigt att barn och ungdomar får möjlighet att delta i arbetet med att göra sociala medier+ säkra. Minderårigas klagomål bör prioriteras i leverantörers förfaranden för innehållsmoderering av sociala medier och andra digitala tjänster.

I kommissionens rekommendation om utveckling och förstärkning av integrerade system för skydd av barn uppmanas EU:s medlemsstater att säkerställa barns deltagande, för en konsekvent rättslig och politisk ram för skydd av barn, säkra, konfidentiella och barnvänliga klagomåls- och rapporteringsmekanismer samt kvalitativa familje- och samhällsbaserade tjänster och omsorg³²².

EU-PLATTFORMEN FÖR BARNS DELAKTIGHET

Barn har rätt att fritt uttrycka sina åsikter och att man tar hänsyn till deras åsikter i frågor som rör dem³²³. För att omsätta dessa rättigheter i praktiken inrättade Europeiska kommissionen EU-plattformen för barns delaktighet.

EU-plattformen för barns delaktighet erbjuder ett särskilt utrymme där barn under 18 kan samarbeta direkt med politiker och andra beslutsfattare. Plattformen ger barn och ungdomar ett säkert utrymme att dela med sig av sina åsikter och diskutera ämnen som påverkar dem. Plattformen anordnar aktiviteter, inklusive möten, workshoppar, utbildningar och undersökningar både på nätet och personligen för att samla in barns synpunkter.

Genom EU-plattformen för barns delaktighet har kommissionen rådfrågat tusentals barn, bland annat i frågor som nätmobbning, säkerhet på nätet och digitalt välbefinnande, och den kommande rättsakten

"Förbättring av barnsäkerheten på nätet bör inriktas på att skapa digitala miljöer som är säkra och stödjande, samtidigt som barnens möjligheter att lära sig, leka, delta, kommunicera och få tillgång till information bevaras."

— ALEXANDRA WEILENMANN
PROFESSOR I INTERAKTIONSDESIGN,
GÖTEBORGS UNIVERSITET

om digital rättvisa. Denna process har resulterat i en uppmaning till EU:s beslutsfattare³²⁴ om insatser när det gäller de frågor som är viktigast för barn.

Som en del av dessa samråd betonade barnen sin önskan att aktivt delta i utformningen av de regler som påverkar deras aktiviteter på nätet. Många klargjorde också att vuxna – inte barn – är ansvariga för hur nätet och sociala medier⁺ har utformats och drivs i dag, och att barn inte bör straffas för deras misslyckanden.

Barnens budskap är tydligt: De vill att nätet ska vara säkrare, rättvisare och lättare att förstå, med strängare regler där tjänster på nätet kan vara orättvisa, skadliga eller beroendeframkallande. De efterlyste också alternativ till sociala medier⁺, inklusive fritidsverksamhet och idrott, och att beslutsfattare ska ta itu med frågor om välbefinnande och psykisk ohälsa i samband med barns användning av sociala medier.

REKOMMENDATIONER FRÅN BARN

Mellan den 16 och 18 april 2026 träffades 20 barn och ungdomar från olika medlemsstater i Berlin för ett studiebesök på EU-plattformen för barns delaktighet om välbefinnande och psykisk hälsa.

Under två dagar fick de diskutera och utbyta erfarenheter med varandra och sammanställde sedan rekommendationer om hur barn kan känna sig trygga, stöttade, respekterade och hörda när det gäller psykisk ohälsa och hur vuxna, skolor, familjer och tjänster bättre kan stödja barns välbefinnande.

Som en del av studiebesöket lämnade barnen flera rekommendationer om vad de behöver för att stärka sitt välbefinnande:

- // Vi bör ha friheten att stanna kvar i eller lämna ett samtal, ha ett säkert utrymme där vi vågar säga ifrån och veta vem vi ska tala med.
- // Vi behöver stabila och tillförlitliga stödsystem, strukturer för att höras och en gemenskap som vi kan lita på.
- // Vi bör ha möjlighet att ge utlopp för våra känslor, tillgång till motion och idrott, hobbyer, dagbok, avslappning, säkra utrymmen att leka och vara aktiva i.
- // Skolorna bör normalisera samtal om psykisk hälsa och införa regelbundna dagar för att ta itu med psykiskt välbefinnande. Säkra miljöer bör skapas där vi känner oss bekväma med att diskutera vår psykiska hälsa och lärare bör utbildas i att tillhandahålla psykiskt hälsostöd, precis som i första hjälpen. Varje skola bör ha en utbildad psykolog eller rådgivare som är verkligt tillgänglig och betrodd av eleverna.
- // Vi behöver tydlig, öppen och effektiv kommunikation med vuxna.
- // Vi behöver tydliga skyltar för att identifiera vilka vuxna vi kan närma oss för hjälp i olika miljöer och för olika frågor.
- // Hälsofrågor måste behandlas tillräckligt i skolorna, så vi behöver inte använda miljöer på nätet för att fylla luckor^d.

d. I Bulgarien rapporterade barn till exempel att de fick information om hälsofrågor främst genom AI-verktyg.

Kamratrådgivning

Kamratrådgivning kan spela en viktig roll för att främja välbefinnande både på och utanför nätet bland barn och ungdomar genom att skapa en stödjande miljö för att diskutera utmaningar med utbildade jämnåriga. Eftersom barn ofta tycker att det är lättare att förlita sig på personer i sin egen åldersgrupp, kan kamratstöd uppmuntra till att söka hjälp i ett tidigt skede och bidra till att förhindra att problem trappas upp samt säkerställa att det finns ett säkert utrymme utanför nätet för dem att knyta an och skapa meningsfulla band baserade på delade erfarenheter.

När det gäller barnsäkerhet på nätet kan kamratstödjare bidra till att öka medvetenheten om risker, inbegripet nätmobbning, hälsosam skärmanvändning och användning av sociala medier+, felaktig information och desinformation, artificiell intelligens och vikten av att skydda personuppgifter. Kamratstödjare kan uppmuntra positiva digitala beteenden, inklusive respektfull kommunikation, empati, kritiskt tänkande och ansvarsfullt deltagande på nätet.

Eftersom stödet kommer från jämnåriga personer med liknande erfarenheter uppfattas kamratrådgivning ofta som mer överskådlig och trovärdig och mindre formell eller skrämmande för barn och ungdomar att ha kontakt med. Den kan främja en känsla av tillhörighet, inkludering och ömsesidigt stöd i skolor eller samhällen och ge minderåriga möjlighet att spela en aktiv roll när det gäller att stödja varandra i att få säkra upplevelser på nätet.

"En verklig säkerhet på nätet går utöver regleringen. Den kräver digital kompetens, tillgängligt stöd och investeringar i utrymmen utanför nätet."

— MARTINA TÓTHOVÁ
ORDFÖRANDENS UNGDOMSRÅD,
SLOVAKIENS UNGDOMSRÅD

EXEMPEL PÅ KAMRATRÅDGIVNING

Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationens (IFRC) referenscenter för psykosocialt stöd utvecklade verktygslådan **psykologisk första hjälpen för ungdomar** för att hjälpa ungdomar att stödja sina kamrater under svåra tider³²⁵.

Denna verktygslåda ger ungdomar möjlighet att skaffa sig de färdigheter och den kunskap som krävs för att hjälpa sina kamrater, samtidigt som den ökar medvetenheten om vikten av egenvård³²⁶. Verktygslådans övergripande mål är att stärka ungdomars motståndskraft vid motgångar och kriser och att förse dem med kunskaper och färdigheter i psykologisk första hjälpen³²⁷. Den innehåller en handbok som introducerar begreppet psykologisk första hjälpen och ger praktiska exempel på hur ungdomar kan tillämpa den för att hjälpa sina kamrater³²⁸.

Verktygslådan tillhandahåller också ett utbildningspaket för skolor, ungdoms- och idrottsklubbar och scoutorganisationer. Deltagarna lär sig vilka utmaningar som påverkar människor i deras ålder, krishändelser och reaktioner, att tillämpa de grundläggande principerna för psykologisk första hjälpen och egenvård³²⁹. Deltagarna lär sig också att inse när någon kan behöva hjälp utöver vad de kan tillhandahålla³³⁰.

Ett annat exempel på god praxis är det portugisiska initiativet **Líderes Digitais**, som utvecklats av SeguraNet Awareness Centre³³¹. Genom en kamratstrategi ger initiativet eleverna möjlighet att agera som digitala ambassadörer inom sina skolor.

Deltagande studenter får utbildning i ämnen som digitalt medborgarskap, säkerhet på nätet, nät-mobbning, integritet och dataskydd, felaktig information, mediekompetens och ansvarsfull användning av ny teknik, inklusive artificiell intelligens. De delar sedan denna kunskap med sina kamrater genom medvetandehöjande aktiviteter, workshoppar, klassrumsdiskussioner och informellt stöd, vilket bidrar till en säkrare och mer positiv digital kultur inom skolsamhället.

Initiativ baserade på kamratstöd, såsom "Líderes Digitais", visar hur barn kan spela en aktiv roll när det gäller att främja välbefinnande på nätet och digital motståndskraft. Genom att uppmuntra dialog mellan kamrater främjar dessa initiativ positiva digitala beteenden, däribland respektfull kommunikation på nätet, kritiskt tänkande, empati och ansvarsfullt deltagande i digitala miljöer, samtidigt som barnens känsla av tillhörighet och ömsesidigt stöd stärks.

För att initiativen för kamratrådgivning ska förbli framgångsrika på lång sikt och kunna skalas krävs dock varaktig finansiering och institutionellt stöd för att säkerställa kontinuitet och göra det möjligt för fler skolor och barn att dra nytta av dessa initiativ. Det är därför absolut nödvändigt att erkänna deras värde och investera i deras fortsatta utveckling, med tanke på deras betydande bidrag till barns säkerhet och välbefinnande på nätet.

Rekommendationer

REKOMMENDATION 1

Utöka säkra möjligheter för barn 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.

REKOMMENDATION 2

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

REKOMMENDATION 3

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

Stöd till offentliga investeringar, inrättande och integrering av EU-värdebaserade, säkra och åldersanpassade sociala medier och andra digitala tjänster. Sådana tjänster bör säkerställa tillgången till tillförlitlig information där barn och ungdomar (men även vuxna) har möjlighet till säkra interaktioner på nätet utan att utsättas för skadliga funktioner.

REKOMMENDATION 4**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.

Safer Internet-centrumen bör fortsätta att spela en nyckelroll när det gäller att tillhandahålla utbildning, medvetandehöjande verksamhet, resurser och stöd till barn, föräldrar, vårdnadshavare och lärare. Utvecklingen av lättillgängliga nätkurser för föräldrar, lärare och unga användare bör finansieras.

Utöver säkerhet bör utbildningen lyfta fram möjligheter och egenmakt, hur studenter kan använda digitala verktyg för lärande, kreativitet, samarbete och medborgardeltagande.

REKOMMENDATION 5**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.

REKOMMENDATION 6**Främja gemensamt utarbetande av riktlinjer för föräldrar**

Tillsammans med föräldrarnas sammanslutningar 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.

REKOMMENDATION 7

Säkerställ att föräldrar och vårdnadshavare får kontinuerligt stöd av den senaste tekniken och uppdaterade kontroll- och övervakningsverktyg

Insatser för att stärka minderåriga bör kompletteras med kontinuerligt stöd till föräldrar och vårdnadshavare, inte bara när det gäller digitala färdigheter och digital kompetens, utan även verktyg som ger vårdnadshavare möjlighet att vägleda minderårigas användning av sociala medier och andra digitala tjänster, utan att barns rättigheter begränsas oproportionerligt. Detta innebär att tillgängliggöra och öka medvetenheten om praktiska föräldratillsynsverktyg kompletterade med tillförlitlig information om risker, säker praxis och hur man kan samarbeta med barn. Medvetandehöjande åtgärder med föräldrar bör genomföras ansikte mot ansikte (t.ex. vid möten med lärare i skolan, under barnbesök, graviditet eller föräldraledighet).

Föräldratillsynsverktygen bör vara effektiva, lätta att använda, driftskompatibla och åldersanpassade, i linje med minderårigas framväxande förmågor och utformade för att främja kommunikation, lärande och egenmakt snarare än kontroll. Detta är avgörande för att främja minderårigas gradvisa väg till självständig användning av sociala medier+. Dessa verktyg bör säkerställa att ändringar endast kan göras med samma grad av tillstånd som krävs för att de ska aktiveras, tillämpas oberoende av enheten eller operativsystemet och inbegripa skyddsåtgärder för att informera minderåriga om potentiellt missbruk av föräldrar (till exempel tydlig varning för minderåriga när övervakningsverktyg aktiveras).

REKOMMENDATION 8

Säkerställ tillräcklig offentlig finansiering och gemensamma standarder för det civila samhällets organisationer och inbördes rådgivning

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+.

REKOMMENDATION 9

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

Hälso- och sjukvårdssystemen bör införa diagnostiska ICD-11-standarder för beteendeberoende, inklusive spelberoende och tvångsmässig användning av sociala medier+. Evidensbaserad behandling av dessa störningar bör göras tillgänglig inom hälso- och sjukvårdssystemet. Hälso- och sjukvårdspersonal och psykoterapeuter bör vara medvetna om potentiella konsekvenser av skador som orsakas av bristande

tillsyn på nätet och ofrivillig exponering för åldersolämpligt innehåll, nätmobbning, nätgromning, sexuell utpressning och andra skador.

Evidensbaserade behandlingar för PTSD och andra psykopatologiska konsekvenser bör tillhandahållas av hälso- och sjukvårdssystemen. Dessutom skulle systemen kunna integrera digital riskbedömning i pediatrika provningsprogram och selektiva förebyggande strategier för utsatta minderåriga. Förebyggande och beteendemässiga utmaningar, inklusive nätfasta eller s.k. digital detox, skulle kunna främja upplevelser utanför nätet och förändra kulturen när det gäller minderårigas användning av nätet.

REKOMMENDATION 10

Stötta lärarnas utbildning för att inkludera digital kompetens och mediekompetens och involvera föräldrar

EU och medlemsstaterna bör se till att grundläggande och kontinuerlig lärarutbildning systematiskt integrerar digitala färdigheter och digital kompetens, inklusive AI-kompetens och digitalt välbefinnande. Lärare måste vara utrustade för att utveckla barns och ungdomars kritiska läskunnighet och mediekompetens tillsammans med digital kompetens för säker användning av sociala medier+.

Lärarna bör göras medvetna om risken för överdigitalisering i skolorna. Nya digitala verktyg, till exempel AI, bör användas för specifika pedagogiska ändamål, där så är lämpligt. Lärarutbildningen bör också omfatta ett nära samarbete med föräldrar för att bättre stödja minderårigas hälsosamma och balanserade skärm-användning, förstå hur barn och ungdomar interagerar med sociala medier och andra digitala tjänster och utveckla åldersanpassade strategier för att diskutera risker och erfarenheter på nätet i klassrummet och hemma.

REKOMMENDATION 11

Främja AI-kompetens som en integrerad del av digital utbildning

AI-kompetens bör införlivas i den digitala utbildningen i skolor och andra utbildningsinstitutioner. Minderåriga bör förstå de möjligheter, begränsningar och risker som är förknippade med AI-teknik (dvs. AI-chattbotar/-följeslagare, rekommendationssystem och generativ AI), inklusive möjligheten till felaktig information, manipulation och syntetiskt innehåll.

Främjande av läs- och skrivkunnighet skulle kunna inspireras av den ram för AI-kompetens för grundskole- och gymnasieutbildning som utarbetats av Europeiska kommissionen och OECD. Minderåriga bör inte exponeras för AI-följeslagare med mänskliga egenskaper som antyder människoliknande relationer utan övervakning.

REKOMMENDATION 12

Skolorna bör erbjuda strukturerade möjligheter att förbättra den psykiska hälsan och det digitala välbefinnandet

Skolorna måste spela en proaktiv roll för att minska riskerna för sociala medier+ och stödja barns och ungdomars psykiska hälsa och välbefinnande. Skolorna bör organisera informations- och utbildnings-

möjligheter för föräldrar och med minderåriga och deras föräldrar för att informera om säkerhet på nätet, psykisk hälsa och välbefinnande.

Skolorna bör utöka tillgången till skolbaserad rådgivning och annat stöd till psykisk hälsa i frågor som rör användning av minderårigas sociala medier+. Säkra, stigmafria fysiska utrymmen och miljöer på nätet bör finnas tillgängliga där eleverna känner att de kan diskutera svårigheter (dvs. psykisk hälsa, välbefinnande osv.) utifrån sina upplevelser på nätet i miljöer på sociala medier+. Skolorna bör ha tillgång till kvalificerad hälso- och sjukvårdspersonal, inklusive stegvis psykisk hälsovård. Psykisk vårdpersonal bör få specialiserad utbildning i digitalt välbefinnande och skador på nätet.

Skolorna bör också inrätta tillgängliga, konfidentiella och barnvänliga rapporteringsmekanismer för minderårigas problem på nätet. För att ytterligare stärka skyddet bör skolorna ha remissvägar till externt barnskydd, psykisk hälsa och specialiserade stödtjänster.

REKOMMENDATION 13

Utbildningsinsatser bör särskilt uppmärksamma utsatta grupper

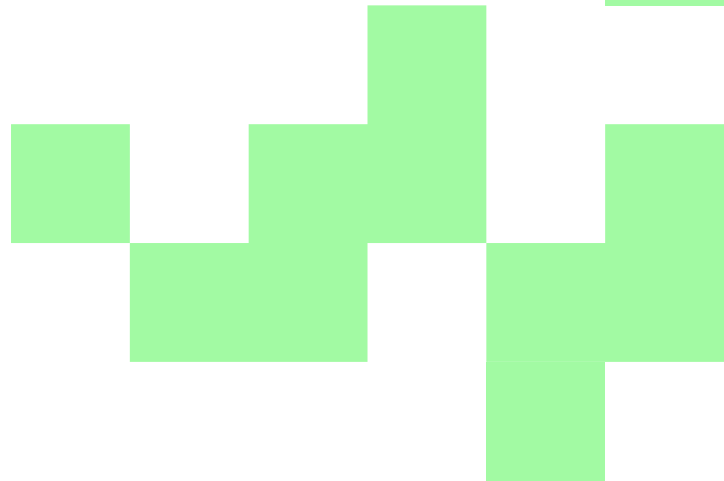
Minderåriga med socioekonomiska nackdelar, särskilda utbildningsbehov, ogynnsamma barndomsupplevelser, diskriminering eller psykisk ohälsa kan utsättas för förhöjda risker relaterade till sociala medier+. Utbildnings- och stödåtgärder bör vara inkluderande, riktade vid behov och utformade för att minska ojämlikheter i både sociala medier och digitalt deltagande och välbefinnande.

I skolor kan proaktiva, riktade insatser för att hantera den oproportionerliga inverkan av skador på nätet på utsatta och marginaliserade minderåriga införas för att skydda och stödja utsatta grupper. Lika tillgång till enheter, konnektivitet och hjälpmedel bör utökas, även för barn med funktionsnedsättning.

REKOMMENDATION 14

Investera i säker, förebyggande, robust och tillförlitlig digital utbildningsinfrastruktur

Skolorna behöver säker, robust och tillförlitlig digital infrastruktur och digitala verktyg för att stärka minderårigas digitala färdigheter och säkerställa Europas digitala suveränitet. Europeiska skolor är starkt beroende av applikationer från tredjeländer och antagandet av EU-skapade lösningar står inför fortsatta utmaningar. EU bör prioritera och stödja utvecklingen och införandet av säker och driftskompatibel digital infrastruktur och digitala verktyg för utbildning och minska de strategiska beroendena.



Tackord

Vår uppgift som medordförande och särskilda rådgivare var att leda och styra flernivåprocessen, samla in kunskap genom att samarbeta med experter under mötena i den särskilda panelen, samla in bevis från experter och upprätthålla utbyten och kontakter med många berörda parter.

Denna rapport är resultatet av insatser från ett stort antal personer som arbetar för att säkerställa att barn och ungdomar kan navigera tryggt i den sociala medier+-världen. Ansvaret för rekommendationerna ligger helt och hållet hos oss, vi har en stor tacksamhetsskuld till de värdefulla bidragen från andra framstående experter, representanter för föräldrar och unga samt till Europeiska kommissionen.

Först och främst vill vi uttrycka vår uppskattning för Europeiska kommissionens ordförande **Ursula von der Leyen** för hennes ständiga intresse och stöd för vårt arbete. Hennes närvaro och engagemang i mötena i den särskilda panelen understryker hennes engagemang för barns säkerhet på nätet och uppskattades mycket av oss och alla deltagare. Vi tackar ordföranden för hennes mångåriga intresse och sitt engagemang för barns säkerhet som gjort det möjligt att utföra detta arbete och att ta fram konkreta rekommendationer för barns och ungdomars välbefinnande i hela Europa. Vi vill också tacka ordförandens kanslichef, **Björn Seibert**, som från första början följt hela processen, och **Patricia Reilly**, ledamot av presidentens kansli, för hennes ständiga stöd.

Dessutom vill vi tacka alla som deltog i mötena i den särskilda panelen. Vi är tacksamma mot alla som har delat med sig till oss av sin enastående kunskap, sin erfarenhet och sitt engagemang till gagn för Europas unga. Vi vill uttrycka vår särskilda tacksamhet till **Julie Inman Grant**, Australiens kommissionsledamot med ansvar för e-säkerhet och **Lucas Borges**, tillsynsintendent för förordning vid den brasilianska dataskyddsmyndigheten för att ha gett oss insikter och lektioner om barns säkerhet på nätet från deras länder.

Vi har lyssnat noga på alla, men slutsatserna i denna rapport är vårt eget ansvar.

VI TACKAR DELTAGARNA I DEN SÄRSKILDA PANELEN*:

** Icke uttömmande förteckning.*

// **Ayata**, 15 år, företrädare för EU-plattformen för barns delaktighet

// **Zuzanna**, 17 år, företrädare för EU-plattformen för barns delaktighet

// **Kimmo Alho**, psykolog och professor emeritus, Helsingfors universitet

// **Mehdi Arfaoui**, sociolog, Commission nationale de l'informatique

- // **Leanda Barrington-Leach**, verkställande direktör, 5Rights Foundation
- // **Gabriele Battimelli**, ambassadör för bättre internet för barn, Italien
- // **Owen Bennett**, oberoende expert på reglering av digital teknik
- // **Elena Bozzola**, barnläkare och nationell rådgivare för det italienska barnläkarsällskapet
- // **Matthias Brand**, professor och chef för avdelningen för allmän psykologi vid Duisburgs universitet
- // **Urs Buscke**, högre jurist, europeiska konsumentorganisationen
- // **Ana Caballero**, ordförande, expertgrupp för att förbättra skyddet av minderåriga på det digitala området, Spanien
- // **Alex Cooney**, VD och medgrundare, CyberSafeKids
- // **Lies Craeynest**, grundare, KidsUnplugged
- // **Jutta Croll**, ordförande, Stiftung Digitale Chancen
- // **María del Mar España Martí**, direktör, Plataforma Control Z
- // **Sigge Eriksson**, ordförande, Landsrådet för Sveriges ungdomsorganisationer
- // **Marina Fernández**, ordförande, Adolescència Lliure de Mòbils
- // **Louise Flynn**, biträdande professor, Trinity College Dublin
- // **Tobiáš Bruno Galia**, det tjeckiska rådet för barn och ungdomar
- // **Catalina Goanta**, biträdande professor i privaträtt och teknik, universitetet i Utrecht
- // **Konstantinos Karachalios**, rådgivare till verkställande direktören, IEEE, och styrelseledamot, 5Rights Foundation
- // **Maija Katkovska**, chef, Safer Internet-centrumet i Lettland
- // **Rasmus Kjedahl**, direktör, Børns Vilkår
- // **Petra Kogelnig**, generalsekreterare, European Parents' Association
- // **Pavel Kordik**, biträdande professor, Tjeckiens tekniska universitet
- // **Marta Gonçalves**, ambassadör för bättre internet för barn, Portugal
- // **Beckett LeClair**, teknikchef, 5Rights Foundation
- // **Sonia Livingstone**, professor i social psykologi, London School of Economics
- // **Aisling Maloney**, Irlands nationella ungdomsråd
- // **Giovanna Mascheroni**, professor, katolska universitetet i Milano

- // **Helen Mason**, verkställande direktör, Child Helpline International
- // **Elvira Mentzelioti**, ordförande, Greklands nationella ungdomsråd
- // **Eva Möhler**, ordförande och klinisk läkare inom barn- och ungdomspsykiatri, Saarland University
- // **Alberto Monge Roffarello**, biträdande professor, Politecnico di Torino
- // **Théo Mouhoud**, barnpsykiatriker, Hopitaux de Paris
- // **Servane Mouton**, läkare, neurolog och neuropsykolog
- // **Mie Oehlenschläger**, oberoende forskare och rådgivare inom artificiell intelligens, etik och offentlig politik
- // **James O'Higgins Norman**, professor i utbildning och samhälle, Dublin City University
- // **Maja Olszewska**, ambassadör för bättre internet för barn, Polen
- // **Brian O'Neill**, professor emeritus, Dublins tekniska universitet
- // **Kerstin Paschke**, specialist på barn- och ungdomspsykiatri och psykoterapi, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
- // **Leo Pekkala**, biträdande direktör, Nationella audiovisuella institutet i Finland
- // **María Soledad Pera**, biträdande professor, TU Delft
- // **Tanja Petelin**, biträdande professor, Université de Poitiers
- // **Christoph Pieh**, chef för avdelningen för psykosomatisk medicin och psykoterapi, universitetet för fortbildning i Krems
- // **Jessica Piotrowski**, professor, Amsterdams universitet
- // **Declan Qualter**, Practice Placement Supervisor och doktorand, University College Dublin
- // **Kai Rannenberg**, professor och Chair of Mobile Business and Multilateral Security, Goethe University Frankfurt
- // **Anna Schwabegger**, ordförande, Österrikes nationella ungdomsråd
- // **Judith Simon**, professor i etik inom informationsteknik, Hamburgs universitet
- // **Lore Sleeckx**, europeiskt ungdomsombud, flamländska ungdomsrådet
- // **Petr Slovak**, biträdande professor i människa–dator-interaktion, King's College London
- // **Elisabeth Staksrud**, professor, institutionen för medier och kommunikation, Oslo universitet
- // **Sophie Stalla-Bourdillon**, forskningsledare, forskningsgruppen för rätt, vetenskap, teknik och samhälle, VUB
- // **Argyris Stringis**, klinisk forskare och ordförande inom barn- och ungdomspsykiatri, University College London

- // **Lisa Thorell**, professor, departementet för klinisk neurovetenskap, Karolinska institutet
- // **Hanne-Mari Schiøtz Thorud**, fysiker och professor vid sydöstra Norges universitet
- // **Piotr Toczyski**, biträdande professor, APS Maria Grzegorzewska universitet
- // **Antonia Torrens**, ordförande, COFACE Families Europe.
- // **Martina Tóthová**, högre representant, Slovakiens ungdomsråd
- // **Dimitris Tsalavos**, ungdomsambassadör för bättre internet för barn, Cypern
- // **Laura Vandenbosch**, biträdande professor och direktör för Media Psychology Lab, KU Leuven
- // **Sørine Vesth Rasmussen**, rådgivare för barns rättigheter och teknikpolitik, Børns Vilkår
- // **Mieke Visser-Schuurman**, direktör för barns rättigheter och kapacitetsuppbyggnad, Eurochild
- // **Rareş Voicu**, ordförande, Europeiska ungdomsforumet
- // **Alexandra Weilenmann**, professor, institutionen för tillämpad IT, Göteborgs universitet
- // **Niels Zagema**, nederländsk ungdomsrepresentant, Nationale Jeugdraad

För oss var det avgörande att inte bara säkerställa ungas representation som deltagare i mötena i den särskilda panelen utan också involvera unga i det gemensamma utarbetandet av denna rapport. Därför vill vi tacka **Marta Gonçalves**, som inte bara anslöt sig till panelen som ambassadör för bättre internet för barn från Portugal utan också bidrog till utarbetandet av denna rapport.

Denna rapport skulle inte ha varit möjlig utan stöd från många anställda vid Europeiska kommissionen.

För det första vill vi tacka IDEA och dess tillförordnade chef **David Müller** för att de hyser oss och för att de tillhandahåller utmärkta arbetsvillkor.

Vårt arbete tjänade enormt mycket på stödet från ett engagerat team inom IDEA. Vi vill tacka **Undine Ruge** för tillsynen och stödet för processen. Vi har mycket att tacka **Asen Dimitrov**, som i egenskap av samordnare för medordförandena för den särskilda panelen för barnsäkerhet på nätet gjorde ett utomordentligt jobb som den person vi alltid kunde vända oss till. Han gav oss hjälp, råd och stöd om processer och innehåll samt förde genomförandet av våra planer framåt, behandlade alla möten och utbyten och samordnade arbetet med rapporten inom IDEA och – tillsammans med kolleger från generalsekretariatet – även inom kommissionen.

Denna rapport skulle inte ha utformats utan ytterligare stöd från IDEA. Vi vill tacka **Thomas Hopkins**, som var en utmärkt redaktör för den engelska versionen av rapporten, **Anna Magdalena Comploi** som har bidragit med sin expertis och forskning och hjälpt till på alla organisatoriska fronter, liksom **Quinlan Rijks** som deltagit i utvecklingen av visuella objekt. Vi vill också tacka **Alexander Hempfing** för hans analys och **Yee-Sol Chang** och **Konrad Rose** för deras deltagande.

Tillsammans med IDEA har kollegerna från generalsekretariatet samordnat det arbete som utförts inom kommissionen och tillhandahållit värdefulla insikter, både i processen och i innehållet. Vi tackar därför vice

generalsekreterare **Nils Behrndt** för hans tid och engagemang, liksom **Nacira Boulehouat, Ioana-Maria Gligor, Alessandra Falcinelli, Tarik Draidj, Louis Dancourt** och **Armande Lorentz**.

Vi började först med att bättre förstå den befintliga lagstiftningen och de verktyg som finns tillgängliga för EU och medlemsstaterna för att skydda barn och ungdomar på nätet och dess tillämpning hittills. Detta sammanhang utgjorde en grund för oss att diskutera aktuella brister och vägen framåt med experter. Vi tackar därför ledningen av GD Kommunikationsnät, innehåll och teknik och dess generaldirektör **Roberto Viola** och biträdande generaldirektör **Renate Nikolay** samt GD Rättsliga frågor och dess generaldirektör **Ana Gallego Torres** och biträdande generaldirektör **Hubert Gambs**.

Vi tackar följande experter från GD Kommunikationsnät, innehåll och teknik som tillhandahållit värdefull expertis och insikter: **Prabhat Agarwal, Julia Van Best, Martin Harris Hess, Andrea Tognoni, Manon Baert, Emma O'Mahony** och **Irene Roche Laguna**.

Vi tackar följande experter från GD Rättsliga frågor som också tillhandahållit värdefull expertis och insikter: **Maria-Myrto Kanellopoulou, Benedicte Van Ormelingen, Denisa Alexandroaiei, Caoimhe Sheridan, Marie-Cécile Rouillon** och **Marta Kuljon**.

Denna rapport har gynnats av forskning och bidrag från följande experter från olika avdelningar inom Europeiska kommissionen (JRC, GD Hälsa och livsmedelssäkerhet, GD Utbildning, ungdom, idrott och kultur, GD Migration och inrikes frågor, GD Forskning och innovation, GD Inre marknaden, industri, entreprenörskap samt små och medelstora företag, rättstjänsten och andra): **Andrea Ceglia, Yves Punie, Marianne Takki, Martine Ingvorsen, Francesca Maltauro, Marta Touykova, Chiara Colella, Marta Markowska, Leonie Wahlmann, Katarzyna Janicka-Pawlowska, Veronica Trivisani, Alessia Donna, Eva Gerhards, María del Pilar González Pantaleón, Amaryllis Verhoeven, Philipp Runge, Lorna Armati** och **Paul-John Loewenthal**.

Vi tackar alla för deras sakkunskap och tålamod när det gäller att besvara våra otaliga frågor och deras förmåga att sammanfatta och göra komplicerade rättsliga och tekniska frågor begripliga.

Vi vill också tacka följande experter från generaldirektoratet för kommunikation och generalsekretariatet som gav ett utmärkt stöd när det gäller kommunikationsaspekter: **Chloe Lahousse Juarez, Anguel Konstantinov Beremliysky, Emma Kristina Kvennberg** med flera. De mycket kreativa och tålmodiga grafiska designerna och översättningsexperterna **Laurie Janssen, Camille Palandjian** och **Benedetta Benedetto** med flera.

Vårt arbete skulle inte ha varit möjligt utan organisatoriskt stöd från många medarbetare vid kommissionen för mötena i den särskilda panelen, för resor och för andra möten med berörda parter, däribland **Carmen Tresguerres, Rozaliya Petkova, Martina Gunda, Nuria Paredes, Alexandre Verin, Mariola De Las Heras Ojeda, Anne Catherine Louppe, Margarita Biacho Varela, Hafize Balci** och **Vaia Tsiampazi**.

Vi som medordförande gynnades också av stödet från våra heminstitutioner och våra närmaste medarbetare på området:

Jörg Fegerts team på Ulm University Hospital – **PD dr Franziska Köhler-Dauner, biträdande professor dr. Ann-Christin Haag, Emily Sitarski, Lena Peter, Karen Schlaegel, Claudia Rau, Annette Claus** och **Ariane Saccarello**.

Maria Melchior's team vid Sorbonne Public Health Institute med Sorbonne Université och Frankrikes institut för hälsa och medicinsk forskning (INSERM): **Fabienne El Khoury, Camille Davisse-Paturet, Hamid Massoumi, Bertrand Redonnet** och **Mays Kabakibi**.

Slutnoter

01. Aries, P. (1962). *Centuries of childhood: A social history of family life*. Knopf Doubleday Publishing Group.
02. Berk, L.E. (1994). *Infants and Children Prenatal Through Early Childhood*.
03. Kessler, R. C., Magee, W. J. (1993). Childhood adversities and adult depression: basic patterns of association in a US national survey. *Psychological Medicine*, 23(3), 679–690.
04. Taylor, G., Sala, G., Kolak, J., Gerhardstein, P., Lingwood, J. (2024). Does adult-child co-use during digital media use improve children's learning aged 0–6 years? A systematic review with meta-analysis. *Educational Research Review*, 44, 100614.
05. Rideout, V. (2020). The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight.
06. Taylor, G., Sala, G., Kolak, J., Gerhardstein, P., Lingwood, J. (2024). Does adult-child co-use during digital media use improve children's learning aged 0–6 years? A systematic review with meta-analysis. *Educational Research Review*, 44, 100614.
Uhls, Y. T., Ellison, N. B., Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140 (Supplement 2), S67–S70.
07. Odgers, C. L., Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.
Nesi, J., Telzer, E. H., Prinstein, M. J. (2020). Adolescent Development in the Digital Media Context. *Psychological Inquiry*, 31(3), 229–234.
08. Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612.
09. Steinberg, L. D. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
Casey, B. J., Getz, S., Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental review*, 28(1), 62–77.
10. Li, C., Cheng, G., Sha, T., Cheng, W., Yan, Y. (2020). The relationships between screen use and health indicators among infants, toddlers, and preschoolers: A meta-analysis and systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7324.
Teague, S., Somoray, K., Shatte, A. Miller, D., Moss, K., Crawford, A. et al. (2026). Digital Media Use and Child Health and Development. Deakin University. Journal contribution.
- Jing, X., et al. (2023). Effects of foreground screen media use on vocabulary development in young children: A meta-analysis. *Child Development*, 94(5), 1398–1415.
11. Johnston MV. Neurotransmitters and vulnerability of the developing brain. *Brain Dev.* 1995 Sep-Oct;17(5):301-6.
12. Ahmer, A., Raza, M., Azhar, M., Rahman, A., Das, J. K., Jafri, S. K. (2025). A systematic review and meta-analysis on the impact of screen-time on the social-emotional development of children under five years. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 35(3), 351–358.
Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513–543.
13. Boxer, P., Groves, C. L., Docherty, M. (2015). Video games do indeed influence children and adolescents' aggression, prosocial behavior, and academic performance: A clearer reading of Ferguson (2015). *Perspectives on psychological science*, 10(5), 671–673.
Coyne, S. M., Radesky, J., Collier, K. M., Gentile, D. A., Linder, J. R., Nathanson, A. I., Rogers, J. (2017). Parenting and digital media. *Pediatrics*, 140 (Supplement 2), S112–S116.
14. Calvert, S. L. (2017). *Parasocial relationships with media characters: Imaginary companions for young children's social and cognitive development*. In *Cognitive development in digital contexts* (s. 93–117). Academic Press. Mallawaarachchi S., Burley J., Mavilidi M., et al (2024). Early Childhood Screen Use Contexts and Cognitive and Psychosocial Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2024;178(10):1017–1026.
15. Mallawaarachchi S., Burley J., Mavilidi M., et al (2024). Early Childhood Screen Use Contexts and Cognitive and Psychosocial Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2024;178(10):1017–1026.
16. Calvert, S. L. (2017). *Parasocial relationships with media characters: Imaginary companions for young children's social and cognitive development*. In *Cognitive development in digital contexts* (s. 93–117). Academic Press. Mallawaarachchi S., Burley J., Mavilidi M., et al (2024). Early Childhood Screen Use Contexts and Cognitive and Psychosocial Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2024;178(10):1017–1026.
17. Taylor, G., Sala, G., Kolak, J., Gerhardstein, P., Lingwood, J. (2024). Does adult-child co-use during digital media use improve children's learning aged

- 0–6 years? A systematic review with meta-analysis. *Educational Research Review*, 44, 100614.
18. American Academy of Pediatrics (2024). [Screen time guidelines](#). Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health.
 19. Qian, H., Wang, C., Li, H. (2024). Parental risk factors and moderators of prolonged digital use in preschoolers: a meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 29(13), 17601–17619. Jackson, D. B., Testa, A., Fox, B. (2021). Adverse childhood experiences and digital media use among US children. *American journal of preventive medicine*, 60(4), 462–470.
 20. Li, C., Cheng, G., Sha, T., Cheng, W., Yan, Y. (2020). The relationships between screen use and health indicators among infants, toddlers, and preschoolers: A meta-analysis and systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7324. Ahmer, A., Raza, M., Azhar, M., Rahman, A., Das, J. K., Jafri, S. K. (2025). A systematic review and meta-analysis on the impact of screen-time on the social-emotional development of children under five years. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 35(3), 351–358.
 21. Bochicchio, V., Keith, K., Montero, I., Scandurra, C., Winsler, A. (2022). Digital media inhibit self-regulatory private speech use in preschool children: The “digital bubble effect”. *Cognitive development*, 62, 101180.
 22. Yang, C. C., Holden, S. M., Ariati, J. (2021). Social media and psychological well-being among youth: The multidimensional model of social media use. *Clinical child and family psychology review*, 24(3), 631–650. Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children’s socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513–543.
 23. Qian, H., Wang, C., Li, H. (2024). Parental risk factors and moderators of prolonged digital use in preschoolers: a meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 29(13), 17601–17619. Jackson, D. B., Testa, A., Fox, B. (2021). Adverse childhood experiences and digital media use among US children. *American journal of preventive medicine*, 60(4), 462–470.
 24. Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., Tough, S. (2019). Association between screen time and children’s performance on a developmental screening test. *JAMA pediatrics*, 173(3), 244–250. Teague, S., Somoray, K., Shatte, A., Miller, D., Moss, K., Crawford, A. et al. (2026). Digital Media Use and Child Health and Development. Deakin University. Journal contribution.
 25. Calvert, S. L. (2017). Parasocial relationships with media characters: Imaginary companions for young children’s social and cognitive development. In *Cognitive development in digital contexts* (s. 93–117). Academic Press. Marshall, S. J., Biddle, S. J., Gorely, T., Cameron, N., Murdey, I. (2004). Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis. *International journal of obesity*, 28(10), 1238–1246.
 26. Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., Tough, S. (2019). Association between screen time and children’s performance on a developmental screening test. *JAMA pediatrics*, 173(3), 244–250. Mallawaarachchi S., Burley J., Mavilidi, M., et al (2024). Early Childhood Screen Use Contexts and Cognitive and Psychosocial Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2024;178(10):1017–1026.
 27. Korat, O., Shamir, A., Heibal, S. (2013). Expanding the boundaries of shared book reading: E-books and printed books in parent–child reading as support for children’s language. *First language*, 33(5), 504–523. Taylor, G., Sala, G., Kolak, J., Gerhardstein, P., Lingwood, J. (2024). Does adult-child co-use during digital media use improve children’s learning aged 0–6 years? A systematic review with meta-analysis. *Educational Research Review*, 44, 100614.
 28. Kidron, B., Evans, A., Afia, J., Adler, J. R., Bowden-Jones, H., Hackett, L., Juj, A., Przybylski, A. K., Rudkin, A., Young Scot. (2018). [Disrupted childhood: The cost of persuasive design](#). 5Rights Foundation. Stoilova, M., Bulger, M., Livingstone, S. (2024). Do parental control tools fulfil family expectations for child protection? A rapid evidence review of the contexts and outcomes of use. *Journal of Children and Media*. Chao, M., Lei, J., He, R., Jiang, Y., Yang, H. (2023). TikTok use and psychosocial factors among adolescents: Comparisons of non-users, moderate users, and addictive users. *Psychiatry Research*, 325, 115247.
 29. Taylor, G., Sala, G., Kolak, J., Gerhardstein, P., Lingwood, J. (2024). Does adult-child co-use during digital media use improve children’s learning aged 0–6 years? A systematic review with meta-analysis. *Educational Research Review*, 44, 100614. Zgambo, M., Anyango, E., Arabiat, D. H., Ngune, I., Mörelius, E., Zhang, M., Whitehead, L. C. (2025). Effect of Digital Safety Interventions on Parental Practices in Safeguarding Children’s Digital Activities: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 8(1), e70745.
 30. Qian, H., Wang, C., Li, H. (2024). Parental risk factors and moderators of prolonged digital use in preschoolers: a meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 29(13), 17601–17619. Jackson, D. B., Testa, A., Fox, B. (2021). Adverse childhood experiences and digital media use among US children. *American journal of preventive medicine*, 60(4), 462–470.
 31. Yang, C. C., Holden, S. M., Ariati, J. (2021). Social media and psychological well-being among youth: The multidimensional model of social media use. *Clinical child and family psychology review*, 24(3), 631–650.

- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140 (Supplement 2), S67–S70.
32. Teague, S., Somoray, K., Shatte, A. Miller, D., Moss, K., Crawford, A. et al. (2026). Digital Media Use and Child Health and Development. Deakin University. Journal contribution.
 33. Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513–543.
 34. Qian, H., Wang, C., Li, H. (2024). Parental risk factors and moderators of prolonged digital use in preschoolers: a meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 29(13), 17601–17619.
Jackson, D. B., Testa, A., Fox, B. (2021). Adverse childhood experiences and digital media use among US children. *American journal of preventive medicine*, 60(4), 462–470.
 35. Qian, H., Wang, C., Li, H. (2024). Parental risk factors and moderators of prolonged digital use in preschoolers: a meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 29(13), 17601–17619.
Zgambo, M., Anyango, E., Arabiat, D. H., Ngune, I., Mörelus, E., Zhang, M., Whitehead, L. C. (2025). Effect of Digital Safety Interventions on Parental Practices in Safeguarding Children's Digital Activities: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 8(1), e70745.
 36. Calvert, S. L. (2017). *Parasocial relationships with media characters: Imaginary companions for young children's social and cognitive development*. In *Cognitive development in digital contexts* (s. 93–117). Academic Press.
Marshall, S. J., Biddle, S. J., Gorely, T., Cameron, N., Murdey, I. (2004). Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis. *International journal of obesity*, 28(10), 1238–1246.
 37. Böttger, T., Zierer, K. (2024). To ban or not to ban? A rapid review on the impact of smartphone bans in schools on social well-being and academic performance. *Education Sciences*, 14(8), 906.
 38. Boztas, S. (2025, July 4). Smartphone bans in Dutch schools have improved learning, study finds. *The Guardian*.
 39. Wedekind, K. (2026, March 11). So abgelenkt sind Schüler, wenn es kein Handyverbot gibt. n-tv.
 40. Korat, O., Shamir, A., Heibal, S. (2013). Expanding the boundaries of shared book reading: E-books and printed books in parent–child reading as support for children's language. *First language*, 33(5), 504–523.
 41. Calvert, S. L. (2017). *Parasocial relationships with media characters: Imaginary companions for young children's social and cognitive development*. In *Cognitive development in digital contexts* (s. 93–117). Academic Press.
 - Marshall, S. J., Biddle, S. J., Gorely, T., Cameron, N., Murdey, I. (2004). Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis. *International journal of obesity*, 28(10), 1238–1246.
 42. Purba, A. K., Thomson, R. M., Henery, P. M., Pearce, A., Henderson, M., Katikireddi, S. V. (2023). *Social media use and health risk behaviours in young people: systematic review and meta-analysis*. *bmj*, 383.
 43. Nesi, J., Telzer, E. H., Prinstein, M. J. (2020). Adolescent Development in the Digital Media Context. *Psychological Inquiry*, 31(3), 229–234.
Uhls, Y. T., Ellison, N. B., Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140 (Supplement 2), S67–S70.
 44. Schwartz, D., Zhang, M., Troop-Gordon, W., Taylor, L. M., Chung, J. (2025). Are social media use and popularity in the peer group linked during adolescence? A meta-analytic review. *Journal of Adolescence*, 97(3), 575–592.
 45. Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA pediatrics*, 173(3), 244–250.
Teague, S., Somoray, K., Shatte, A. Miller, D., Moss, K., Crawford, A. et al. (2026). Digital Media Use and Child Health and Development. Deakin University. Journal contribution.
 46. 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.
 47. Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513–543.
Teague, S., Somoray, K., Shatte, A. Miller, D., Moss, K., Crawford, A. et al. (2026). Digital Media Use and Child Health and Development. Deakin University. Journal contribution.
 48. Nesi, J., Choukas-Bradley, S., Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1 – A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical child and family psychology review*, 21(3), 267–294.
Uhls, Y. T., Ellison, N. B., Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140 (Supplement 2), S67–S70.
 49. Werling, A. M., Kuzhippallil, S., Emery, S., Walitza, S., Drechsler, R. (2022). Problematic use of digital media in children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder compared to controls: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 305–325.
 50. Nesi, J., Telzer, E. H., Prinstein, M. J. (2020). Adolescent Development in the Digital Media Context. *Psychological Inquiry*, 31(3), 229–234.
Uhls, Y. T., Ellison, N. B., Subrahmanyam, K. (2017).

- Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140 (Supplement 2), S67–S70.
51. Orben, A., Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182.
 52. Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., Blakemore, S. J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 407–423.
 53. Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513–543.
 54. Keles, B., McCrae, N., Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
Liu, M., Kamper-DeMarco, K. E., Zhang, J., Xiao, J., Dong, D., Xue, P. (2022). Time spent on social media and risk of depression in adolescents: A dose-response metaanalysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
 55. Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., Blakemore, S. J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 407–423.
 56. Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513–543.
Qian, H., Wang, C., Li, H. (2024). Parental risk factors and moderators of prolonged digital use in preschoolers: a meta-analysis. *Education and Information Technologies*, 29(13), 17601–17619.
 57. Yang, C. C., Holden, S. M., Ariati, J. (2021). Social media and psychological well-being among youth: The multidimensional model of social media use. *Clinical child and family psychology review*, 24(3), 631–650.
 58. Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513–543.
 59. Pagano, M., Bacaro, V., Crocetti, E. (2023). "Using digital media or sleeping ... that is the question". A meta-analysis on digital media use and unhealthy sleep in adolescence. *Computers in Human Behavior*, 146, 107813.
Orben, A., Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182.
 60. Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., Blakemore, S. J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 407–423.
 61. Uhls, Y. T., Ellison, N. B., Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140 (Supplement 2), S67–S70.
 62. Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., Blakemore, S. J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 407–423.
 63. Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513–543.
Teague, S., Somoray, K., Shatte, A. Miller, D., Moss, K., Crawford, A. et al. (2026). Digital Media Use and Child Health and Development. Deakin University. Journal contribution.
 64. Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513–543.
 65. Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA pediatrics*, 173(3), 244–250.
Teague, S., Somoray, K., Shatte, A. Miller, D., Moss, K., Crawford, A. et al. (2026). Digital Media Use and Child Health and Development. Deakin University. Journal contribution.
 66. Qian, H., Wang, C., Li, H. (2024). Parental risk factors and moderators of prolonged digital use in preschoolers: a meta-. *Education and Information Technologies*, 29(13), 17601–17619.
 67. Pagano, M., Bacaro, V., Crocetti, E. (2023). "Using digital media or sleeping... that is the question". A meta-analysis on digital media use and unhealthy sleep in adolescence. *Computers in Human Behavior*, 146, 107813.
 68. Odgers, C. L., Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.
Sala, A., Porcaro, L., Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behaviours Report*, volume 14.
 69. Sala, A., Porcaro, L., Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behaviours Report*, volume 14.
 70. Staksrud, E., Livingstone, S. (2009). Children and online risk. *Information, Communication and Society*, 12 (3).

71. Fegert, J.M. (2026). European child and adolescent psychiatry in a digital world. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 35, 309–315.
72. WeProtect (2021). Estimates of childhood exposure to online sexual harms and their risk factors, s. 5.
73. Europeiska kommissionen (2026). Handlingsplan mot nätmobbning.
74. Hamm, M. P., Newton, A. S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., Ennis, H., Scott, S. D., Hartling, L. (2015). Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. *Journal of the American Medical Association Southeast Asia*. Supplement. Pediatrics, 169, 770–777.
Ronis, S., Slaunwhite, A. (2017). Gender and Geographic Predictors of Cyberbullying Victimization, Perpetration, and Coping Modalities Among Youth. *Canadian Journal of Psychology*, 34 (1).
75. Europeiska kommissionen (2021). Study to support the preparation of the European Commission's initiative to extend the list of EU crimes in Article 83 of the Treaty on the Functioning of the EU to hate speech and hate crime. Final report.
76. Europeiska jämställdhetsinstitutet (EIGE). 2026. Growing up online: how violence follows girls across platforms. Hämtad den 29 juni 2026.
77. Abendroth Dias, K., Arias Cabarcos, P., Bacco, F.M., Bassani, E., Bertoletti, A., et al. (2025). Generative AI Outlook Report – Exploring the Intersection of Technology, Society and Policy. Navajas Cawood, E., Vespe, M., Kotsev, A., van Bavel, R. (red). Europeiska unionens publikationsbyrå, Luxemburg, JRC142598.
78. Ofcom. (2024). A deep dive into deepfakes that demean, defraud and disinform. Hämtad den 29 juni 2026.
79. Rousay, V. (2023). Sexual Deepfakes and Image-Based Sexual Abuse: Victim-Survivor Experiences and Embodied Harms. Master's thesis, Harvard University Division of Continuing Education.
80. Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., Esposito, G. (2021). Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
81. McCrae, N., Gettings, S., Pursell, E. (2017). Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A systematic review. *Adolescent Research Review*, Vol. 2, s. 315–330.
82. Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., Esposito, G. (2021). Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
83. Svensson, R., Johnson, B. Olsson, A. (2022). Does gender matter? The association between different digital media activities and adolescent well-being. *MC Public Health*, 10 (22), 273.
84. Svensson, R., Johnson, B. Olsson, A. (2022). Does gender matter? The association between different digital media activities and adolescent well-being. *MC Public Health*, 10 (22), 273.
85. Twenge J.M., Martin G.N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79, 91–102.
86. Svensson, R., Johnson, B. Olsson, A. (2022). Does gender matter? The association between different digital media activities and adolescent well-being. *MC Public Health*, 10 (22), 273.
87. Dreßing, H., Hoell, A., Scharmann, L., Simon, A. M., Haag, A. C., Dölling, D., Meyer-Lindenberg, A., Fegert, J.M. (2025). Sexual Violence Against Children and Adolescents: A German Nationwide Representative Survey on Its Prevalence, Situational Context, and Consequences. *Deutsches Ärzteblatt International*, 122(11), 285.
88. Ronis, S., Slaunwhite, A. (2017). Gender and Geographic Predictors of Cyberbullying Victimization, Perpetration, and Coping Modalities Among Youth. *Canadian Journal of Psychology*, 34 (1).
89. Sala, A., Porcaro, L. och Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behaviours Report*, 14.
90. eSafety Commissioner (2025). How common are experiences of seeing online hate among children in Australia? Hämtad den 16 juni 2026.
91. Kowalski, R.M., Limber, S.P., McCord, A. (2019). A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors. *Aggression and Violent Behavior*, 45.
92. 5Rights Foundation (2020). Why digital platforms must be designed with LGBTQ children in mind. Hämtad den 29 juni 2026.
93. 5Rights Foundation (2020). Why digital platforms must be designed with LGBTQ children in mind. Hämtad den 29 juni 2026.
94. FRA (2024). LGBTIQ equality at a crossroads: Progress and challenges, s. 72.
95. 5Rights Foundation (2020). Why digital platforms must be designed with LGBTQ children in mind. Hämtad den 29 juni 2026.
96. Ybarra, M.L., Mitchell, K.J., Palmer, N.A., Reisner, S.L. (2015). Online social support as a buffer against online and offline peer and sexual victimization among U.S. LGBT and non-LGBT youth. *Child Abuse Neglect*, 39.
97. Ronis, S., Slaunwhite, A. (2017). Gender and Geographic Predictors of Cyberbullying Victimization, Perpetration, and Coping Modalities Among Youth. *Canadian Journal of Psychology*, 34 (1).

98. Koch, T., Laaber, F., Florack, A. (2024). Socioeconomic status and young people's digital maturity: The role of parental mediation. *Computers in Human Behaviour*, 154.
Li, H., Luo, M., Duan, B., Kawulia, A., Su, M., Di, H. (2024). Family socioeconomic status and young children digital addiction: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 27 (5).
99. Lu, Z. (2026). Mapping adolescent problematic social media use patterns across 41 countries/ regions: A multilevel latent class analysis with social determinants. *Addictive Behaviors*, 172.
Gracia, P., Fernandez-Urbano, R., Rubio-Cabañez, M., Celik, S., Cineli, B. (2026). World Happiness Report 2026. Chapter 7: Problematic social media use and adolescent wellbeing: the role of family socioeconomic status across 43 countries. Helliwell, J.F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., Wang, S. (red). Wellbeing Research Centre, University of Oxford.
100. Prkno, D., Grafe, N., Schulz, M.S., Kiess, W., Poulain, T. (2025). Children's and adolescents' negative internet experiences and the association with quality of life and behavioural difficulties: a cross-sectional study. *BMJ Paediatrics Open*, 17:9 (1).
101. Ofcom. (2022). Research into risk factors that may lead children to harm online.
102. Koch, T., Laaber, F., Florack, A. (2024). Socioeconomic status and young people's digital maturity: The role of parental mediation. *Computers in Human Behaviour*, 154.
103. World Happiness Report (2026). Chapter 7: Problematic social media use and adolescent wellbeing: the role of family socioeconomic status across 43 countries.
Lu, Z. (2026). Mapping adolescent problematic social media use patterns across 41 countries/ regions: A multilevel latent class analysis with social determinants. *Addictive Behaviors*, 172.
104. Ronis, S., Slaunwhite, A. (2017). Gender and Geographic Predictors of Cyberbullying Victimization, Perpetration, and Coping Modalities Among Youth. *Canadian Journal of Psychology*, 34 (1).
105. Hong, J.S., et al. (2016). Understanding the correlates of face-to-face and cyberbullying victimization among U.S. adolescents: A social-ecological analysis. *Violence and Victims*, 31(4), 638–663.
Thomas, A., Yeqing, L. (2025). Helping teens navigate online racism – study shows which parenting strategy works best.
106. FRA (2023). Online content moderation – Current challenges in detecting hate speech.
107. Bermudez-Villalva, A., Mehrnezhad, M., Toreini, E. (2025). Measuring Online Hate on 4chan using Pre-trained Deep Learning Models. *IEEE Transactions on Technology and Society*, 6 (2), juni 2025.
108. FRA (2024). Being Muslim in the EU – Experiences of Muslims.
109. FRA (2023). Being Black in the EU – Experiences of people of African descent.
110. Europarådet (2026). Hate speech levels across Europe alarming, stronger action needed. Hämtad den 25 juni 2026.
111. Förenta nationerna (2021). Report of the Special Rapporteur on minority issues, Fernand de Varennes. Human Rights Council, Forty-sixth session, 22 februari–19 mars 2021.
112. FRA (2022). Bias in Algorithms – Artificial Intelligence and Discrimination.
113. Ofcom (2022). Research into risk factors that may lead children to harm online, s. 27.
114. eSafety Commissioner, 2023. A new playground: The digital lives of young people with disability. Childlight Global Safety Institute (2023). The nature of online CSEA among children living with disabilities.
115. WeProtect (2025). How do we protect disabled young people from abuse and exploitation in digital spaces?
116. Childlight Global Safety Institute (2023). The nature of online CSEA among children living with disabilities.
117. eSafety Commissioner (2023). Young people with disability more likely to express themselves online despite higher rates of abuse.
118. eSafety Commissioner (2023). A new playground: The digital lives of young people with disability.
119. Werling, A.M., Kuzhippallil, S., Emery, S., Walitza, S., Drechsler, R. (2022). Problematic use of digital media in children and adolescents with a diagnosis of attention-deficit/hyperactivity disorder compared to controls. A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 11 (2).
120. Villar Onrubia, D., Barreda Angeles, M., Cachia, R., Economou, A., Lopez Cobo, M., (2025). Cyberbullying: Insights from science, policy and legislation. Europeiska unionens publikationsbyrå, Luxemburg, JRC144335.
121. Shou, Q., Yamashita, M., Mizuno, Y. (2025). Association of screen time with attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms and their development: the mediating role of brain structure. *Translational Psychiatry*, 15:447.
122. eSafety Commissioner (2023). A new playground: The digital lives of young people with disability.
123. World Health Organization (2025). Mental health of adolescents. Hämtad den 29 juni 2026.
124. Europeiska kommissionen (2023). Flash Eurobarometer 530: Mental health.

125. World Health Organization (2025). Mental health of adolescents. Hämtad den 29 juni 2026.
126. World Health Organization (2025). Over a billion people living with mental health conditions – services require urgent scale-up. Hämtad den 29 juni 2026.
127. World Health Organization (2025). Suicide. Hämtad den 16 juni 2026.
128. OECD (2021). *Fitter Minds, Fitter Jobs: From Awareness to Change in Integrated Mental Health, Skills and Work Policies*. OECD Publishing, Paris.
129. Bertoni, E., Centeno, C., Cachia, R. (2025). Social media usage and adolescents' mental health in the EU. Europeiska kommissionen, det gemensamma forskningscentrumet (JRC), Ispra.
130. Bertoni, E., Centeno, C., Cachia, R. (2025). Social media usage and adolescents' mental health in the EU. Europeiska kommissionen, det gemensamma forskningscentrumet (JRC), Ispra.
131. Beullens, K., Bozzola, E., Cataldo, I., Hale, L., Kent, M., Montag, C., Nivins, S., O'Reilly, M., Rubæk, L., Schiøtz Thorud, H.-M., Sterpenich, V., Vandenbosch, L. (2025). Minors' health and social media: an interdisciplinary scientific perspective. Manolios, S., Sala, A., Sundorph, E., Chaudron, S., Gomez, E. (red), Europeiska unionens publikationsbyrå, Luxemburg. S. 8.
132. Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: A scoping review. *International Review of Psychiatry* (Abingdon, England), 32(3), 235–253.
133. Prkno, D., Grafe, N., Schulz, M.S., Kiess, W., Poulain, T. (2025). Children's and adolescents' negative internet experiences and the association with quality of life and behavioural difficulties: a cross-sectional study. *BMJ Paediatrics Open*, 17;9 (1).
134. Sarmiento, I., Olson, C., Yeo, G., Chen, Y., Toma, C., Brown, B., Bellmore, A., Mares, M. L. (2020). How does social media use relate to adolescents' internalizing symptoms? Conclusions from a systematic narrative review. *Adolescent Research Review*, 5, 381–404.
135. Sala, A., Porcaro, L., Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, Vol. 14.
McCrae, N., Gettings, S., Pursell, E. (2017). Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: A systematic review. *Adolescent Research Review*, Vol. 2, 315–330.
136. Li, H., Zhang, R., Lee, Y.C., et al. (2023). Systematic review and meta-analysis of AI-based conversational agents for promoting mental health and well-being. *NPJ Digital Medicine*, 6, 236.
137. Kooli, C., Chakraoui, R. (2025). AI-driven assistive technologies in inclusive education: benefits, challenges, and policy recommendations. *Sustainable Futures*, 10.
138. Unicef (2025). Guidance on AI and Children. Hämtad den 29 juni 2026.
139. Hudon, A., Stip, E. (2025) Delusional Experiences Emerging from AI Chatbot Interactions or "AI Psychosis". *JMIR Mental Health*, 3 (12).
Europaparlamentet (2026). The spread of AI companions and the challenges they generate. European Parliamentary Research Service (EPRS).
Nature (2025). Can AI chatbots trigger psychosis? What the science says. Hämtad den 16 juni 2026.
140. Vice (2023). 'He Would Still Be Here': Man Dies by Suicide After Talking with AI Chatbot, Widow Says. Hämtad den 16 juni 2026.
141. Kurian, N. (2024). 'No, Alexa, no!': designing child-safe AI and protecting children from the risks of the 'empathy gap' in large language models. *Learning, Media and Technology*, 50.
142. Kurian, N. (2023). AI's empathy gap: the risks of conversational artificial intelligence for young children's well-being and key ethical considerations for early childhood education and care. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 26(1), 132–139.
143. Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) (2026). L'impact des usages de l'AI sur la santé mentale des jeunes européens.
144. Ganapini, M., Panai, E. (2023). An Audit Framework for Adopting AI-Nudging on Children. Tech Ethics Lab.
145. Kurian, N. (2024). 'No, Alexa, no!': designing child-safe AI and protecting children from the risks of the 'empathy gap' in large language models. *Learning, Media and Technology*, 50.
146. Fegert, J. M. (2026). European child and adolescent psychiatry in a digital world. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 35, 309–315.
147. Sala, A., Porcaro, L., Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, Vol. 14.
148. Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., Esposito, G. (2021). Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
149. Liu, L. (2024). Research on the relationship between virtual social interaction and the degree of loneliness based on algorithm matching technologies: A quantitative analysis on the SOUL APP-A virtual social software for strangers. *PLoS One*, 3:19.
150. eSafety Commissioner (2025). Online risks for children in your community. Hämtad den 17 juni 2026.
151. 5Rights Foundation (2021). Pathways: How digital design puts children at risk, s. 5.
152. Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., Esposito, G. (2021). Social Media Usage and Development of Psychiatric

- Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
- Bottaro, R., Faraci, P. (2022). The use of social networking sites and its impact on adolescents' emotional well-being: A scoping review. *Current Addiction Reports*, 9, 518–539.
- 153.** Keles, B., McCrae, N., Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25 (1), 79–93.
- Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 275, 165–174.
- 154.** Cataldo, I., Lepri, B., Neoh, M. J. Y., Esposito, G. (2021). Social Media Usage and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
- 155.** Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., Staiano, A. (2022). The use of social media in children and adolescents: Scoping review on the potential risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
- 156.** Course-Choi, J., Hammond, L. (2021). Social media use and adolescent well-being: A narrative review of longitudinal studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24, 223–236.
- 157.** Consumer Science and Analytics (2022). Les adolescents et l'info. Research by Milan Presse and YouTube.
- Notley, T., Zhong, H.F., Dezuanni, M., et al. (2023) Comparing children's and teens' news engagement practices and affective news experiences. *Journal of Youth Studies*, 26 (7): 878–893.
- 158.** University of Southern Denmark (2025). Children and misinformation on social media. Hämtad den 25 juni 2026.
- 159.** University of Southern Denmark (2025). Children and misinformation on social media. Hämtad den 17 juni 2026.
- 160.** Calvin, A., Lenhart, A., Mann, S. och Robb, M. (2025). Teens, Trust, and Technology in the Age of AI: Navigating Trust in Online Content. Common Sense Media.
- 161.** Europaparlamentet (2025). Youth survey 2024.
- 162.** Ali, S., DiPaola, D., Lee, I., et al. (2021). Children as creators, thinkers and citizens in an AI-driven future. *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 2.
- 163.** Howard, P.N., et al. (2021). Digital Misinformation / disinformation and children. UNICEF.
- Melchior, C., Oliveira, M. (2024). A systematic literature review of the motivations to share fake news on social media platforms and how to fight them. *New Media and Society*, 26 (2): 1127–1150.
- 164.** Howard, P.N., et al. (2021). Digital Misinformation / disinformation and children. UNICEF.
- 165.** Ma, I., Mubashir, S., Kozyreva, A., van den Bos, W. (2025). Understanding the impact of misinformation on adolescents. *Nature Human Behaviour*, 10, 18–28.
- 166.** NewsGuard (2021). Toxic TikTok: Popular social-media video app feeds vaccine misinformation to kids within minutes after they sign up. Hämtad den 17 juni 2026.
- 167.** Ludwig-Walz, H., Bujard, M., Fegert, J.M., et al. (2025). Integrating European contexts and needs into WHO guiding principles on online mental health content for young people: Five recommendations. *European Child and Adolescent Psychiatry*, Vol. 34, 1221–1224.
- 168.** Moss, C., Wibberley, C., Witham, G. (2023). Assessing the impact of Instagram use and deliberate self-harm in adolescents: A scoping review. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32, 14–29.
- 169.** World Health Organization (2025). Suicide worldwide in 2021: Global health estimates.
- 170.** Arendt, F., Scherr, S., Romer, D. (2019). Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults. *New Media and Society*, Vol. 21 (11-12).
- Nesi, J., et al. (2022). Social Media Use and Self-Injurious Thoughts and Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 8;87.
- 171.** Nesi, J., et al. (2022). Social Media Use and Self-Injurious Thoughts and Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 8;87.
- 172.** Memon, A. M., Sharma, S. G., Mohite, S. S., Jain, S. (2018). The role of online social networking on deliberate self-harm and suicidality in adolescents: A systematized review of literature. *Indian Journal of Psychiatry*, 60 (4).
- 173.** Nesi, J., et al. (2022). Social Media Use and Self-Injurious Thoughts and Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 8;87.
- 174.** Beullens, K., Bozzola, E., Cataldo, I., Hale, L., Kent, M., Montag, C., Nivins, S., O'Reilly, M., Rubæk, L., Schiøtz Thorud, H.-M., Sterpenich, V., Vandenbosch, L. (2025). Minors' health and social media: an interdisciplinary scientific perspective. Manolios, S., Sala, A., Sundorph, E., Chaudron, S., Gomez, E. (red), Europeiska unionens publikationsbyrå, Luxemburg.
- 175.** Yue, C., Wenyaoy, G., Xudong, Y., Shuang, S., Zhuying, S., Yizheng, Z., Linlin, Z., Jinxin, C., Xingqi, W., Yujia, L. (2023). Dose-response relationship between daily screen time and the risk of low back pain among children and adolescents: A meta-analysis of 57831 participants. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 28, 64–64.

176. American Optometric Association. (odaterad). Computer vision syndrome (Digital eye strain). American Optometric Association. Hämtad den 29 juni 2026.
Thorud, H.-M. S., Aurjord, R., Falkenberg, H. K. (2021). Headache and musculoskeletal pain in school children are associated with uncorrected vision problems and need for glasses: A case-control study. *Scientific Reports*, 11(1).
Thorud, H.-M. S., Mork, R., Bjørset, C. O., Gilson, S. J., Hagen, L. A., Langaas, T., Pedersen, H. R., Svarverud, E., Vikesdal, G. H., Baraas, R. C. (2022). Laboured reading and musculoskeletal pain in school children – the role of lifestyle behaviour and eye wear: A cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 22(1).
Thorud, H.-M. S., Mudvari, P. R., Falkenberg, H. K. (2024). Academic performance and musculoskeletal pain in adolescents with uncorrected vision problems. *BMC Pediatrics*, 24(1).
177. Bozzola, E., Irrera, M., Hellmann, R., Crugliano, S., Fortunato, M. (2024). Media Device Use and Vision Disorders in the Pediatric Age: The State of the Art. *Children* (Basel, Switzerland), 11(11).
178. Morningstar, B., Clayborne, Z., Wong, S.L., Roberts, K.C., Prince, S.A., Gariépy, G., Goldfield, G.S., Janssen, I., Lang, J.J. (2023). The association between social media use and physical activity among Canadian adolescents: a Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *Canadian Journal of Public Health*, 114(4): 642–650.
Foreman, J., Salim, A.T., Praveen, A., Fonseka, D., Ting, D.S.W., Guang He, M., Bourne, R.R.A., Crowston, J., Wong, T.Y., Dirani, M. (2021). Association between digital smart device use and myopia: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Digit Health*, 3(12).
Ahmed, O., Walsh, E.I., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza Oyarce, D.A., Cherbuin, N. (2024) Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, 15;367: 701–712.
Purba, A.K., Thomson, R.M., Henery, P.M., Pearce, A., Henderson, M., Katikireddi, S.V. (2023). Social media use and health risk behaviours in young people: systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 383.
179. Czeisler, C. A. (2015). Duration, timing and quality of sleep are each vital for health, performance and safety. *Sleep Health*, 1(1), 5–8.
Matricciani, L., Paquet, C., Galland, B., Short, M., Olds, T. (2019). Children's sleep and health: A meta-review. *Sleep Medicine Reviews*, 46, 136–150.
Short, M. A., Blunden, S., Rigney, G., Matricciani, L., Coussens, S., M Reynolds, C., Galland, B. (2018). Cognition and objectively measured sleep duration in children: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Health*, 4(3), 292–300.
180. Wheaton, A. G., Claussen, A. H. (2021). Short Sleep Duration Among Infants, Children, and Adolescents Aged 4 Months–17 Years – United States, 2016–2018. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 70(38).
Gariépy, G., et al. (2020). How Are Adolescents Sleeping? Adolescent Sleep Patterns and Sociodemographic Differences in 24 European and North American Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66 (6) Supplement.
181. Chang, A.M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232–1237.
Hale, L., Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50–58.
182. Tähkämö, L., Partonen, T., Pesonen, A.K. (2019). Systematic review of light exposure impact on human circadian rhythm. *Chronobiology International*, 36(2): 151–170.
183. Lund, L., Sølvhøj, I. N., Danielsen, D., Andersen, S. (2021). Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: A systematic review. *BMC Public Health*, 21(1), 1598.
184. Mammeri, K., Riontino, L., Schwartz, S., Sterpenich, V. (2025). Influence of parental rules about screen electronic device use in the evening on sleep in adolescents. *Discover Public Health*, 22:517
185. Perrault, A. A., Bayer, L., Peuvrier, M., Afyouni, A., Ghisletta, P., Brockmann, C., Spiridon, M., Hulo Vesely, S., Haller, D. M., Pichon, S., Perrig, S., Schwartz, S., Sterpenich, V. (2019). Reducing the use of screen electronic devices in the evening is associated with improved sleep and daytime vigilance in adolescents. *Sleep*, 42(9).
Bartel, K., Scheeren, R., Gradisar, M. (2019). Altering Adolescents' Pre-Bedtime Phone Use to Achieve Better Sleep Health. *Health Communication*, 34(4), 456–462.
186. World Health Organization. Regional Office for Europe (2024) A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey.
187. Förordningen om digitala tjänster.
188. Europeiska kommissionen (2023). Konsumentskydd: manipulativa metoder upptäckta i 148 av 399 nätbutiker.
189. Flayelle, M., et al. (2023). A taxonomy of technology design features that promote potentially addictive online behaviours. *Nature Reviews Psychology*, 2: 136–150.
Perales, J.C., et al. (2020). Learning to lose control: A process-based account of behavioral addiction. *Neuroscience and biobehavioural reviews*, 108: 771–780.
190. van der Wal, A., Beyens, I., Janssen, L.H.C., Valkenburg, P.M. (2025). Diverse platforms, diverse effects: Evidence from a 100-day study on social media

- and adolescent mental health. *Current Psychology*, 45 (36).
191. Owenz, M., Freed, R. (2021). The ethics of persuasive design in technology used by children and adolescents. *Ethical Human Psychology and Psychiatry*, 23, 89–99.
 192. Andreassen, C.S., et al. (2016). The Relationship between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2): 252–62.
 193. Europeiska kommissionen (2024). Commission Staff Working Document: Digital Fairness Fitness Check on EU consumer law on.
 194. Saura, J.R., Palacios-Marqués, D., Iturricha-Fernández, A. (2021). Ethical design in social media: Assessing the main performance measurements of user online behavior modification. *Journal of Business Research*, 129.
 195. Förenta nationerna (2021). General comment No. 25 (2021) on children's rights in relation to the digital environment. Committee on the Rights of the Child. Europeiska kommissionen (2025). Riktlinjer om åtgärder för att säkerställa en hög nivå av integritet, säkerhet och trygghet för minderåriga enligt artikel 28.4 i förordning (EU) 2022/2065.
 196. Curtis, B. L., Lookatch, S. J., Ramo, D. E., McKay, J. R., Feinn, R. S., Kranzler, H. R. (2018). Meta-Analysis of the Association of Alcohol-Related Social Media Use with Alcohol Consumption and Alcohol-Related Problems in Adolescents and Young Adults. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 42(6), 978–986. Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S., Ohannessian, C. M. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 79(1), 258–274.
 197. Beullens, K., Schepers, A. (2013). Display of alcohol use on Facebook: A content analysis. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(7), 497–503. Vanherle, R., Hendriks, H., Beullens, K. (2023). Only for Friends, Definitely Not for Parents: Adolescents' Sharing of Alcohol References on Social Media Features. *Mass Communication and Society*, 26(1), 47–73. Vranken, S., Kurten, S., Beullens, K. (2024). Time to 'Wine': A Content Analysis Investigating How Social Media Influencers Refer to Alcohol Use in Instagram's Feed Posts and Stories. *Mass Communication and Society*, 27(6), 1468–1494.
 198. Geusens, F., Beullens, K. (2018). The Association Between Social Networking Sites and Alcohol Abuse Among Belgian Adolescents: The Role of Attitudes and Social Norms. *Journal of Media Psychology*, 30(4), 207–216. Geusens, F., Beullens, K. (2021). Triple spirals? A three-wave panel study on the longitudinal associations between social media use and young individuals' alcohol consumption. *Media Psychology*, 24(6), 766–791. Vanherle, R., Hendriks, H., Beullens, K. (2023). Only for Friends, Definitely Not for Parents: Adolescents' Sharing of Alcohol References on Social Media Features. *Mass Communication and Society*, 26(1), 47–73.
 199. Geusens, F., Beullens, K. (2018). The Association Between Social Networking Sites and Alcohol Abuse Among Belgian Adolescents: The Role of Attitudes and Social Norms. *Journal of Media Psychology*, 30(4), 207–216. Geusens, F., Beullens, K. (2019). A Longitudinal Examination of the Moderating Influence of Peer and Parental Socialization on Alcohol-Related Social Media Self-Effects Among Late Adolescents. *Media Psychology*, 22(2), 273–297. Geusens, F., Beullens, K. (2021). Triple spirals? A three-wave panel study on the longitudinal associations between social media use and young individuals' alcohol consumption. *Media Psychology*, 24(6), 766–791. Vanherle, R., Hendriks, H., Beullens, K. (2023). Only for Friends, Definitely Not for Parents: Adolescents' Sharing of Alcohol References on Social Media Features. *Mass Communication and Society*, 26(1), 47–73.
 200. Geusens, F., Beullens, K. (2019). A Longitudinal Examination of the Moderating Influence of Peer and Parental Socialization on Alcohol-Related Social Media Self-Effects Among Late Adolescents. *Media Psychology*, 22(2), 273–297.
 201. Rutherford, B.N., et al. (2025). #TurntTrending: a systematic review of substance use portrayals on social media platforms. *Addiction*, 8;118 (2).
 202. Liu, J., Charmaraman, L., Bickham, D. (2024). Association between social media use and substance use among middle and high school-aged youth. *Substance Use and Misuse*, 59 (7).
 203. Europol (2025). Europol coordinates operation against terrorist content online targeting minors. Hämtad den 29 juni 2026.
 204. Europol (2026). 2025 Serious and Organised Crime Threat Assessment (SOCTA): The changing DNA of serious and organised crime.
 205. Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online. Dreßing, H., Hoell, A., Scharmann, L., Simon, A. M., Haag, A. C., Dölling, D., Meyer-Lindenberg, A., Fegert, J. M. (2025). Sexual Violence Against Children and Adolescents: A German Nationwide Representative Survey on Its Prevalence, Situational Context, and Consequences. *Deutsches Ärzteblatt International*, 122(11), 285.
 206. Chauviré-Geib, K., et al. (2025). The increase in online child sexual solicitation and abuse: Indicator

- 16.2.3 of the UN Sustainable Development Goals (SDG) documents a hidden and growing pandemic. Population-based surveys fail to capture the full picture. *Child Abuse and Neglect*, 164.
- Dreßing, H., Hoell, A., Scharmann, L., Simon, A. M., Haag, A. C., Dölling, D., Meyer-Lindenberg, A., Fegert, J. M. (2025). Sexual Violence Against Children and Adolescents: A German Nationwide Representative Survey on Its Prevalence, Situational Context, and Consequences. *Deutsches Ärzteblatt International*, 122(11), 285.
- 207.** Internet Watch Foundation (2026). 2025 Internet Watch Foundation Annual Data and Insights Report.
- 208.** Insoll, T., Ovaska, A., Vaaranen-Valkonen, N. (2024). CSAM Users in the Dark Web: Protecting Children Through Prevention. Protect Children.
- 209.** Internet Watch Foundation (2026). 2025 Internet Watch Foundation Annual Data and Insights Report.
- 210.** Our Voice (2025) Survey for survivors of sexual violence in childhood – voices of the Nordic survivors.
- 211.** Haag, A. C., Bonanno, G. A., Chen, S., Herd, T., Strong-Jones, S., S. S., Noll, J. G. (2023). Understanding posttraumatic stress trajectories in adolescent females: A strength-based machine learning approach examining risk and protective factors including online behaviors. *Development and Psychopathology*, 35 (4).
- 212.** Chauviré-Geib, K., Fegert, J. M. (2023). Victims of Technology-Assisted Child Sexual Abuse: A Scoping Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(2).
- 213.** Haag, A. C., Bonanno, G. A., Chen, S., Herd, T., Strong-Jones, S., S. S., Noll, J. G. (2023). Understanding posttraumatic stress trajectories in adolescent females: A strength-based machine learning approach examining risk and protective factors including online behaviors. *Development and Psychopathology*, 35 (4).
- 214.** Chauviré-Geib, K., Fegert, J. M. (2023). Victims of Technology-Assisted Child Sexual Abuse: A Scoping Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(2).
- 215.** Haag, A. C., Bonanno, G. A., Chen, S., Herd, T., Strong-Jones, S., S. S., Noll, J. G. (2023). Understanding posttraumatic stress trajectories in adolescent females: A strength-based machine learning approach examining risk and protective factors including online behaviors. *Development and Psychopathology*, 35 (4).
- Chauviré-Geib, K., Fegert, J. M. (2023). Victims of Technology-Assisted Child Sexual Abuse: A Scoping Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(2).
- 216.** Haag, A. C., Bonanno, G. A., Chen, S., Herd, T., Strong-Jones, S., S. S., Noll, J. G. (2023). Understanding posttraumatic stress trajectories in adolescent females: A strength-based machine learning approach examining risk and protective factors including online behaviors. *Development and Psychopathology*, 35 (4).
- Chauviré-Geib, K., Fegert, J. M. (2023). Victims of Technology-Assisted Child Sexual Abuse: A Scoping Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(2).
- 217.** Chauviré-Geib, K., Gerke, J., Haag, A. C., Sachser, C., Finkelhor, D., Rassenhofer, M., Fegert, J. M. (2025). The increase in online child sexual solicitation and abuse: Indicator 16.2.3 of the UN Sustainable Development Goals (SDG) documents a hidden and growing pandemic. *Child Abuse Neglect*, 164.
- 218.** Eurostat (2025). EU Terrorism Situation and Trend Report.
- 219.** Krahé, B., Möller, I., Huesmann, L.R., Kirwil, L., Felber, J., Berger, A. (2011). Desensitization to Media Violence: Links With Habitual Media Violence Exposure, Aggressive Cognitions, and Aggressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4).
- 220.** Artikel 17 i den allmänna dataskyddsförordningen.
- 221.** Europeiska dataskyddsstyrelsen (2022). Guidelines 9/2022 on personal data breach notification under GDPR. Version 2.
- 222.** Schlegel, L., (2022). Playing Against Radicalization: Why extremists are gaming and how P/CVE can leverage the positive effects of video games to prevent radicalization.
- 223.** Europeiska kommissionen (2023). Understanding the value of a European video games society – Final report. Generaldirektoratet för informationssamhället och medier, Content and Technology (DG CNECT), ECORYS and KEA, section. 5.1.2.
- Kowert, R., et al. (2026). Editorial: Extremism in games. *Frontiers in Psychology*, Vol. 16, s. 12.
- 224.** Europeiska kommissionen (2025). The European media industry outlook – September 2025. Generaldirektoratet för informationssamhället och medier, Content and Technology (DG CNECT), s. 99.
- 225.** Radicalisation Awareness Network (2021). Digital Grooming Tactics on Video Gaming & Video Gaming Adjacent Platforms: Threats and Opportunities – Conclusion paper.
- 226.** Brooks, G.A., Clark, L. (2019). Associations between loot box use, problematic gaming and gambling, and gambling-related cognitions. *Addictive Behaviors*, 96.
- 227.** Boniel-Nissim, M., Marino, C., Galeotti, T., Blinka, L., Ozoliņa, K., Craig, W., et al. (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 6. WHO Regional Office for Europe.
- 228.** PEGI (2026). PEGI expands age rating criteria with interactive risk categories. Hämtad den 17 juni 2026.
- 229.** OECD (2021). Children in the digital environment – Revised typology of risks.

- 230.** Livingstone, S., Stoilova, M. (2021). The 4Cs: Classifying Online Risk to Children (1.0.0).
- 231.** Europeiska kommissionen, det gemensamma forskningscentrumet.
- 232.** Beullens, K., Bozzola, E., Cataldo, I., Hale, L., Kent, M., Montag, C., Nivins, S., O'Reilly, M., Rubæk, L., Schiøtz Thorud, H.-M., Sterpenich, V., Vandenbosch, L. (2025). Minors' health and social media: an interdisciplinary scientific perspective. Manolios, S., Sala, A., Sundorph, E., Chaudron, S., Gomez, E. (red), Europeiska unionens publikationsbyrå, Luxemburg.
- 233.** Bursztyn, L., Duckworth, A., JiménezDurán, R., Leonard, A., Milojević, F., Roth, C., Sunstein, C. R. (2026). Why bans fail: Tipping points and Australia's socialmedia ban. (BFI Working Paper No. 202657). Becker Friedman Institute for Economics.
- 234.** Artikel 28 i förordningen om digitala tjänster.
- 235.** Artiklarna 34 och 35 i förordningen om digitala tjänster.
- 236.** Artikel 25 i den allmänna dataskyddsförordningen.
- 237.** Artikel 6.1 i den allmänna dataskyddsförordningen.
- 238.** Artikel 4.11 i den allmänna dataskyddsförordningen.
- 239.** EDPB Guidelines 05/2020 on consent under Regulation 2016/679, s. 62.
- 240.** Dom av den 4 juli 2023, Meta/Bundeskartellamt, C-252/21, ECLI:EU:C:2023:537, punkt 106.
- 241.** Mål C-252/21, Bundeskartellamt, punkt 111.
- 242.** EDPB guidelines on legitimate interest, punkt 96.
- 243.** EDPB Guidelines 1/2024 on processing of personal data based on Article 6(1)(f) GDPR, § 54. Mål C-252/21, Meta/Bundeskartellamt (ECLI:EU:C:2023:537), punkt 111.
- 244.** EDPB Guidelines 8/2020 on the targeting of social media users, punkt 16.
- 245.** EDPB guidelines on legitimate interest, punkt 95.
- 246.** Artikel 17 och skäl 65 i den allmänna dataskyddsförordningen.
- 247.** Artikel 22 och skäl 71 i den allmänna dataskyddsförordningen.
- 248.** Skäl 38 i den allmänna dataskyddsförordningen.
- 249.** Article 29 Data Protection Working Party Guidelines on Automated individual decision-making and Profiling for the purposes of Regulation 2016/679.
- 250.** Artiklarna 35 och 36 i den allmänna dataskyddsförordningen.
- 251.** Europeiska kommissionen (2026). Utkast till kommissionens riktlinjer för klassificering av AI-system med hög risk.
- 252.** Europeiska kommissionen (2025). Kommissionen offentliggör riktlinjerna om förbjudna metoder för artificiell intelligens (AI), enligt definitionen i AI-akten. Hämtad den 2 juli 2026.
- 253.** Europeiska kommissionen (2026). Den allmänna AI-uppförandekoden.
- 254.** Artikel 50 i AI-förordningen.
- 255.** Europeiska kommissionen (2026). Uppförandekod för transparens i AI-genererat innehåll.
- 256.** Europeiska kommissionen (2026). Utkast till riktlinjer om genomförandet av transparenskraven för vissa AI-system enligt artikel 50 i AI-akten.
- 257.** Europeiska kommissionen (2021). Vägledning om otillbörliga affärsmetoder.
- 258.** Digital Fairness Fitness Check.
- 259.** Europeiska kommissionen (2026). Handlingsplan mot nätmobbning.
- 260.** Europeiska kommissionen (2024). Kommissionens rekommendation om utveckling och förstärkning av integrerade barnskyddssystem som utgår från barnets bästa.
- 261.** Europeiska kommissionen (2024). TikTok åtar sig att permanent dra tillbaka programmet för TikTok Lite Rewards från EU för att följa rättsakten om digitala tjänster. Hämtad den 2 juli 2026.
- 262.** Artikel 82 i förordningen om digitala tjänster.
- 263.** Europeiska kommissionen (2026). Kommissionen anser preliminärt att TikToks beroendeframkallande design strider mot förordningen om digitala tjänster. Hämtad den 2 juli 2026.
- 264.** Europeiska kommissionen (2026). Kommissionen anser preliminärt att Pornhub, Stripchat, XNXX och XVideos bryter mot lagen om digitala tjänster eftersom de ger minderåriga tillgång till deras tjänster. Hämtad den 2 juli 2026.
- 265.** Europeiska kommissionen (2025). Europeiska nämnden för digitala tjänster lanserar en samordnad åtgärd för att stärka skyddet av minderåriga när det gäller pornografiska plattformar. Hämtad den 2 juli 2026.
- 266.** Europeiska kommissionen (2026). Kommissionen anser preliminärt att Meta bryter mot lagen om digitala tjänster för att inte ha hindrat minderåriga under 13 år från att använda Instagram och Facebook. Hämtad den 2 juli 2026.
- 267.** Europeiska kommissionen (2026). Kommissionen undersöker Snapchats efterlevnad av reglerna om

- skydd av barn enligt förordningen om digitala tjänster. Hämtad den 2 juli 2026.
- 268.** Europeiska kommissionen (2025). Kommissionen godtar AliExpress åtaganden enligt förordningen om digitala tjänster och vidtar ytterligare åtgärder mot olagliga produkter. Hämtad den 2 juli 2026.
- Europeiska kommissionen (2026). Kommissionen inleder utredning av Shein inom ramen för rättsakten om digitala tjänster. Hämtad den 2 juli 2026.
- Europeiska kommissionen (2025). Kommissionen konstaterar preliminärt att Temu bryter mot lagen om digitala tjänster när det gäller olagliga produkter på plattformen. Hämtad den 2 juli 2026.
- 269.** Authority for Consumers and Markets (2026). ACM launches investigation into Roblox in connection with risks that minors are facing. Hämtad den 2 juli 2026.
- 270.** Europeiska kommissionen (2026). Kommissionen undersöker Groks och X:s rekommendationssystem enligt förordningen om digitala tjänster. Hämtad den 2 juli 2026.
- 271.** Europeiska kommissionen (2026). Kommissionen inleder utredning av Shein inom ramen för rättsakten om digitala tjänster. Hämtad den 2 juli 2026.
- 272.** Europeiska kommissionen (2024). Kommissionen inleder formellt förfarande mot Temu enligt lagen om digitala tjänster. Hämtad den 2 juli 2026.
- 273.** Artikel 53 i AI-förordningen.
- 274.** Artikel 55 i AI-förordningen.
- 275.** DLA Piper (2026). DLA Piper GDPR Fines and Data Breach Survey: Januari 2026.
- 276.** Data Protection Commission (2023). Annual Report 2023.
- 277.** Data Protection Commission (2023). Irish Data Protection Commission announces €345 million fine of TikTok. Hämtad den 2 juli 2026.
- 278.** Data Protection Commission (2022). Data Protection Commission announces decision in Instagram Inquiry. Hämtad den 2 juli 2026.
- 279.** Garante per la Protezione dei Dati Personali (2021). Provvedimento del 22 gennaio 2021.
- 280.** Data Protection Commission (2026). Data Protection Commission opens investigation into X (XIUIC). Hämtad den 2 juli 2026.
- 281.** Artikel 15 i mediefrihetsförordningen.
- 282.** Europeiska kommissionen (odaterad). Sociala medier, onlinespel och sökmotorer. Hämtad den 24 juni 2026.
- 283.** Europeiska kommissionen (odaterad). Sociala medier, onlinespel och sökmotorer. Hämtad den 24 juni 2026.
- 284.** Europeiska kommissionen (odaterad). Sweeps. Hämtad den 24 juni 2026.
- 285.** Europeiska kommissionen (odaterad). Influencer Legal Hub. Hämtad den 24 juni 2026.
- 286.** Europeiska kommissionen (odaterad). Sociala medier, onlinespel och sökmotorer. Hämtad den 24 juni 2026.
- 287.** Artikel 37 i förordningen om digitala tjänster.
- 288.** Artikel 38 i förordningen om digitala tjänster.
- 289.** FRA (2025). Towards Integrated Child Protection Systems – Challenges, promising practices and ways forward, s. 79.
- 290.** Popat, A., Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. Special Issue: Social Media and Mental Health, 28 (1), s. 329.
- 291.** Singleton, A., Abeles, P., Smith, I.C. (2016). Online social networking and psychological experiences: The perceptions of young people with mental health difficulties. *Computers in Human Behavior*, vol. 61.
- 292.** Sala, A., Porcaro, L., and Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, vol. 14, s. 8.
- 293.** Sala, A., Porcaro, L., and Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, vol. 14, s. 8.
- 294.** Sala, A., Porcaro, L., and Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, vol. 14, s. 8.
- 295.** Sala, A., Porcaro, L., and Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, vol. 14, s. 8.
- 296.** Anderson, M., Vogels, E.A., Perrin, A., Lee, R. (2022). Connection, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022. Pew Research Center. As cited in: Manolios, S., Chaudron, S., Fortuna, P., Sala, A., Gomez, E. (2026). *Opportunities for young users on social media*. Europeiska kommissionen, Det gemensamma forskningscentrumet (JRC), Sevilla, JRC147510.
- 297.** Sala, A., Porcaro, L. och Gómez, E. (2024). Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, vol. 14, s. 8.
- 298.** Shankleman, M., Hammond, L., Jones, F.W. (2021). Adolescent Social Media Use and Well-Being: A Systematic Review and Thematic Meta-synthesis. *Adolescent Research Review*, vol. 6.
- 299.** Shankleman, M., Hammond, L., Jones, F.W. (2021). Adolescent Social Media Use and Well-Being: A Systematic Review and Thematic Meta-synthesis. *Adolescent Research Review*, vol. 6.

- 300.** Popat, A., Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. *Special Issue: Social Media and Mental Health*, 28 (1), s. 329.
- 301.** Hillmayr, D., Ziernwald, L., Reinhold, F., Hofer, S.I., Reiss, K.M. (2020). The potential of digital tools to enhance mathematics and science learning in secondary schools: A context-specific meta-analysis. *Computers & Education*, vol. 153.
- 302.** Timotheou, S., Miliou, O., Dimitriadis, Y., Villagrà Sobrino, S., Giannoutsou, N., Cachia, R., Martínez Monés, A., Ioannou, A. (2022). Impacts of digital technologies on education and factors influencing schools' digital capacity and transformation: A literature review. *Education and Information Technologies*, vol. 28.
- 303.** Forsström, S., Njå, M., Munthe, E., Houldsworth, L., Álvarez-Galván, J.-L. (2025). Key findings and integration strategies on the impact of digital technologies on students' learning: Results from a literature review. *OECD Education Working Paper* No. 336.
Barrot, J.S. (2022). Social media as a language learning environment: A systematic review of the literature (2008-2019). *Computer Assisted Language Learning*, 35 (9).
Zachos, G., Paraskevopoulou-Kollia, E.-A., Anagnostopoulos, I. (2018). Social Media Use in Higher Education: A Review. *Education Sciences*, 8 (4), artikel 4.
- 304.** Forsström, S., Njå, M., Munthe, E., Houldsworth, L., Álvarez-Galván, J.-L. (2025). Key findings and integration strategies on the impact of digital technologies on students' learning: Results from a literature review. *OECD Education Working Paper* No. 336.
- 305.** Villar Onrubia, D., Cachia, R., Rietz, C., Feltrero, R., Niemi, H. et al. (2025). Generative Artificial Intelligence in secondary education – Uses and perceptions from the perspective of early adopters across five EU Member States. Luxemburg, JRC144345.
Forsström, S., Njå, M., Munthe, E., Houldsworth, L., Álvarez-Galván, J.-L. (2025). Key findings and integration strategies on the impact of digital technologies on students' learning: Results from a literature review. *OECD Education Working Paper* No. 336.
- 306.** Villar Onrubia, D., Cachia, R., Rietz, C., Feltrero, R., Niemi, H. et al. (2025). Generative Artificial Intelligence in secondary education – Uses and perceptions from the perspective of early adopters across five EU Member States. Luxemburg, JRC144345.
- 307.** Villar Onrubia, D., Cachia, R., Rietz, C., Feltrero, R., Niemi, H. et al., (2025). Generative Artificial Intelligence in secondary education – Uses and perceptions from the perspective of early adopters across five EU Member States. Luxemburg, JRC144345.
- 308.** Timotheou, S., Miliou, O., Dimitriadis, Y., Villagrà Sobrino, S., Giannoutsou, N., Cachia, R., Martínez Monés, A., Ioannou, A. (2022). Impacts of digital technologies on education and factors influencing schools' digital capacity and transformation: A literature review. *Education and Information Technologies*, vol. 28.
- 309.** Crêteur, S., Dunajeva, J., Frydman, B., Berg Mulvik, I., Del Cogliano, D., Nada, C., Siarova, H., Sankalaite, S. (2026). Mobile phone bans in schools across the EU: ENESET analytical report. Europeiska kommissionen, generaldirektoratet för utbildning, ungdom, idrott och kultur.
- 310.** Europeiska kommissionen (2026). Better Internet for Kids: Review of the year 2025. Hämtad den 2 juli 2026.
- 311.** Europeiska kommissionen (2026). Better Internet for Kids: Review of the year 2025. Hämtad den 2 juli 2026.
- 312.** Europeiska kommissionen (2024). International Computer and Information Literacy Study (ICILS) in Europe, 2023: Main findings and educational policy implications. Generaldirektoratet för utbildning, ungdom, idrott och kultur.
- 313.** Europeiska kommissionen (2025). Education and Training Monitor: Comparative Report. Chapter 2 – Young people's basic skills.
- 314.** Europeiska kommissionen (2026). The teaching profession in the EU – A comparative analysis building upon the TALIS 2024 results. Generaldirektoratet för utbildning, ungdom, idrott och kultur.
- 315.** Council conclusions on promoting and protecting the mental health of children and adolescents in the digital era.
- 316.** COFACE Families Europe (2026). Towards digital safety and well-being for children and their families: Moving beyond social media age restrictions as the sole solution.
- 317.** Council conclusions on promoting and protecting the mental health of children and adolescents in the digital era.
- 318.** Europeiska kommissionen (2025). Flash Eurobarometer survey: Future needs in digital education.
- 319.** Europeiska kommissionen (2026). New guidelines to help teachers lead Europe's digital education. Hämtad den 1 juli 2026.
- 320.** Europeiska kommissionen (2026). Riktlinjer till lärare och utbildare om hur man bekämpar desinformation och underlättar digital kompetens genom utbildning.

Generaldirektoratet för utbildning, ungdom, idrott och kultur.

- 321.** OECD / Europeiska unionen (2026). *Empowering Learners for the Age of AI: An AI Literacy Framework for Primary and Secondary Education*. OECD Publishing, Paris.
- 322.** Kommissionens rekommendation (EU) 2024/1238 av den 23 april 2024 om utveckling och förstärkning av integrerade barnskyddssystem som utgår från barnets bästa.
- 323.** Artikel 24 i Europeiska unionens stadga om de grundläggande rättigheterna.
- 324.** Europeiska kommissionen (2025). Call to Action: from children to EU decision-makers. Hämtad den 1 juli 2026.
- 325.** O'Connell, R. (2021). *Psychological first aid for Young Peers. Training manual*. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Köpenhamn.
- 326.** O'Connell, R. (2021). *Psychological first aid for Young Peers. Training manual*. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Köpenhamn.
- 327.** O'Connell, R. (2021). *Psychological first aid for Young Peers. Training manual*. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Köpenhamn.
- 328.** O'Connell, R. (2021). *Psychological first aid for Young Peers. Training manual*. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Köpenhamn.
- 329.** Europeiska kommissionen (odaterad). Promising practices – Summary. Denmark – Psychological First Aid for Young Peers.
- 330.** Europeiska kommissionen (2024). Best Practices Portal – Psychological First Aid for Young Peers. Hämtad den 1 juli 2026.
- 331.** Seguranet (2026) Digital Leaders | SeguraNet. Hämtad den 7 juli 2026.



Europeiska unionens
publikationsbyrå

Rättsinformation | Data | Publikationer