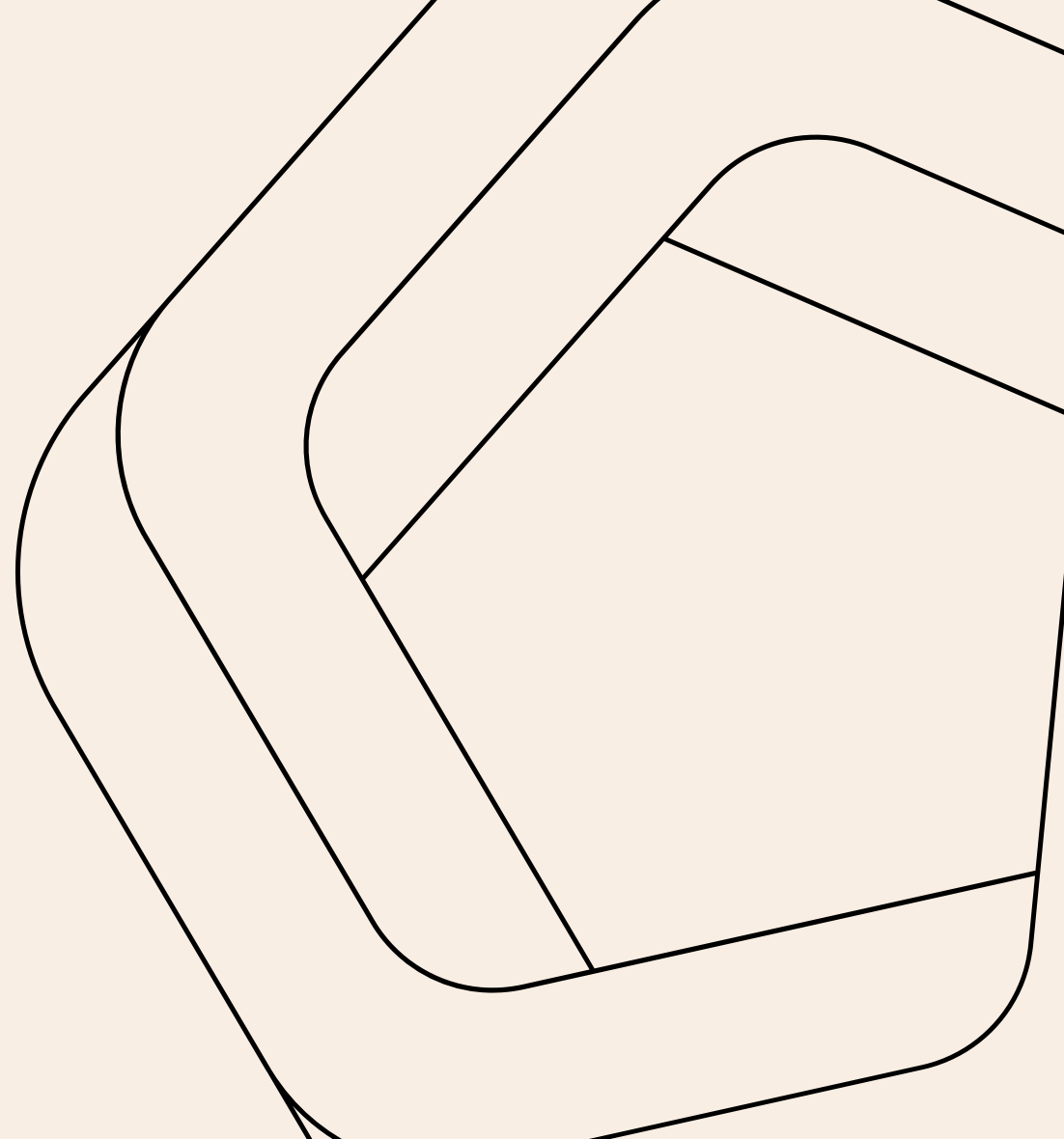


Barn och AI

Användning, tillit och trygghet

Plan International och Telenor

Katarina Hajdu
Sofia Ahrén
Erik Gustavsson
Mars 2026



Agenda

1. Om undersökningen och målgruppen
2. AI-användning
3. Påverkan
4. Känsliga ämnen
5. Sammanfattning

Om undersökningen

Metod, urval och mätperiod

Bakgrund och syfte

Syftet med denna undersökning är att ge en övergripande bild av hur barn och unga använder AI, och hur AI påverkar tillit, trygghet och välmående. Resultaten ska bidra med kunskap för fortsatt arbete kring barns trygghet i relation till AI.

Undersökningen har gjorts av Verian på uppdrag av Plan International och Telenor.

Metod

Undersökningen genomfördes via webbintervjuer i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen. Barnen rekryterades via föräldrar i panelen, som först gav sitt samtycke till att det barn som senast haft födelsedag fick delta. Därefter fick barnet själv ta del av enkäten och ge sitt samtycke.

Resultaten är viktade på kön, ålder och geografi.

Antal intervjuer: 1 001

Målgrupp: Barn i åldern 10-19 år

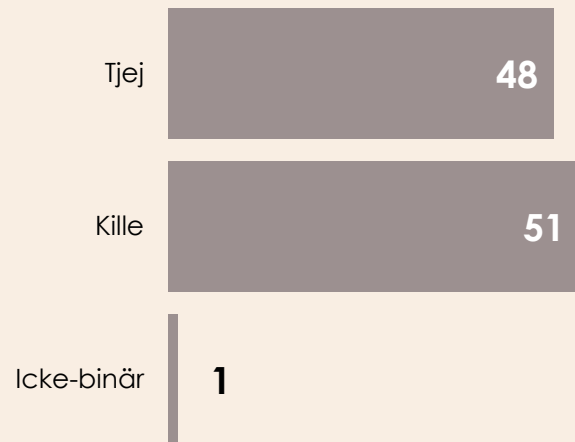
Fältperiod: 23 Februari till 5 Mars



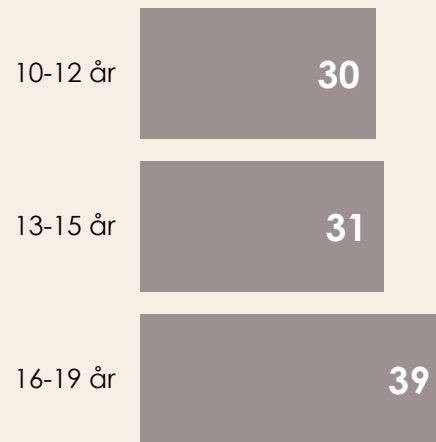
Om målgruppen

- Målgruppen, barn i ålder 10-19 år rekryterades via föräldrar i Sifopanelen
- Efter att samtycke givits från både förälder och barnet fick de svara på enkäten

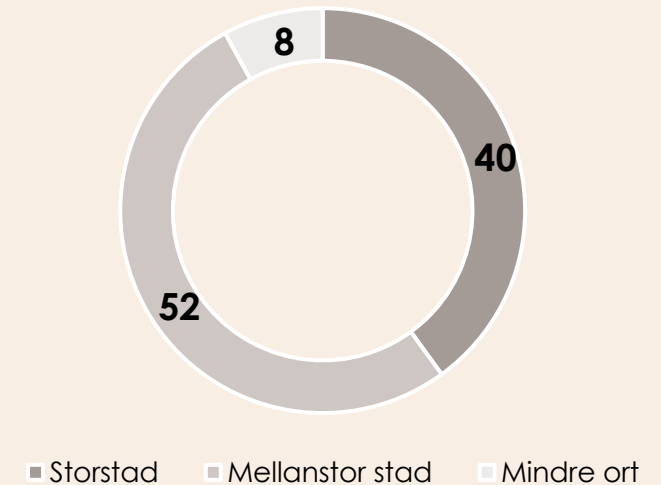
Gender



Ålder



Geografi



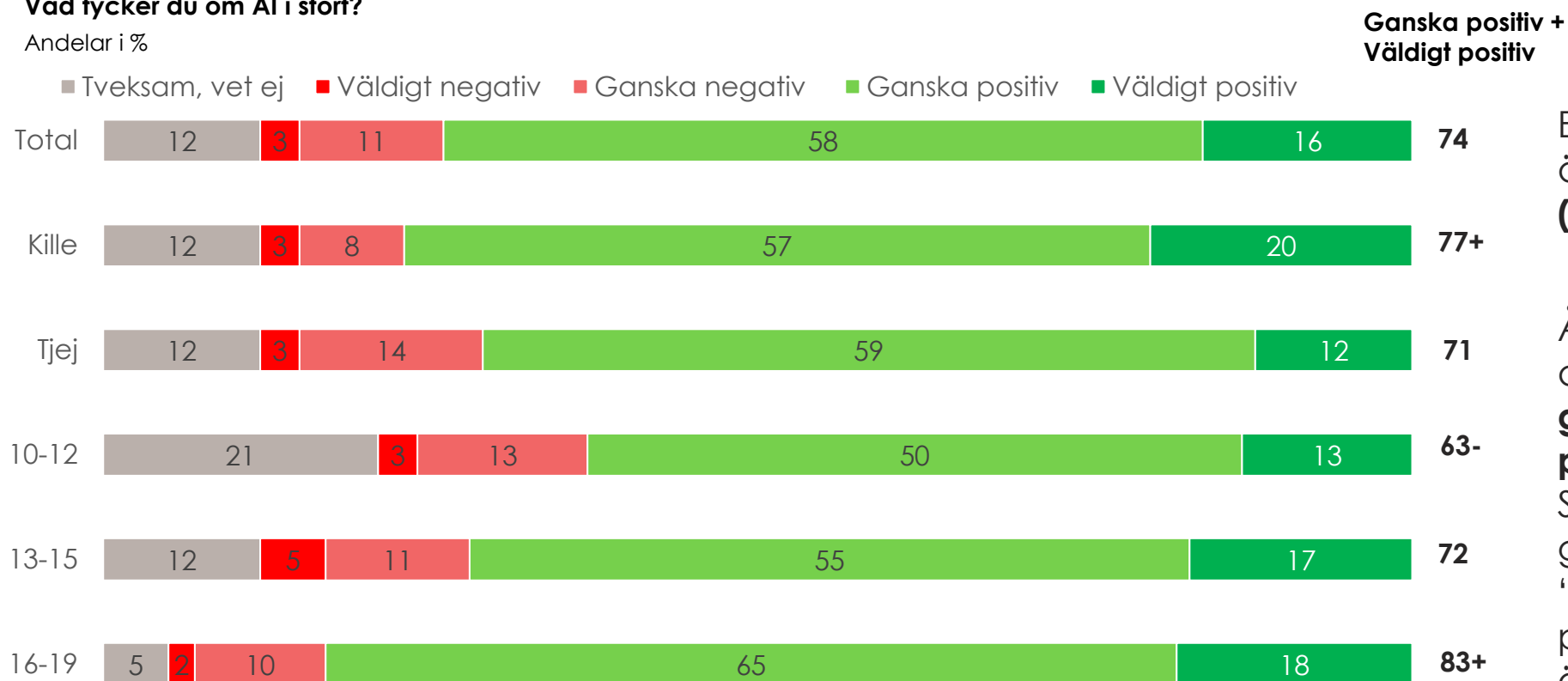
AI-användning

Störst AI-entusiasm bland 16-19 åringar

Jämförelse av AI-attityder mellan olika grupper

Vad tycker du om AI i stort?

Andelar i %



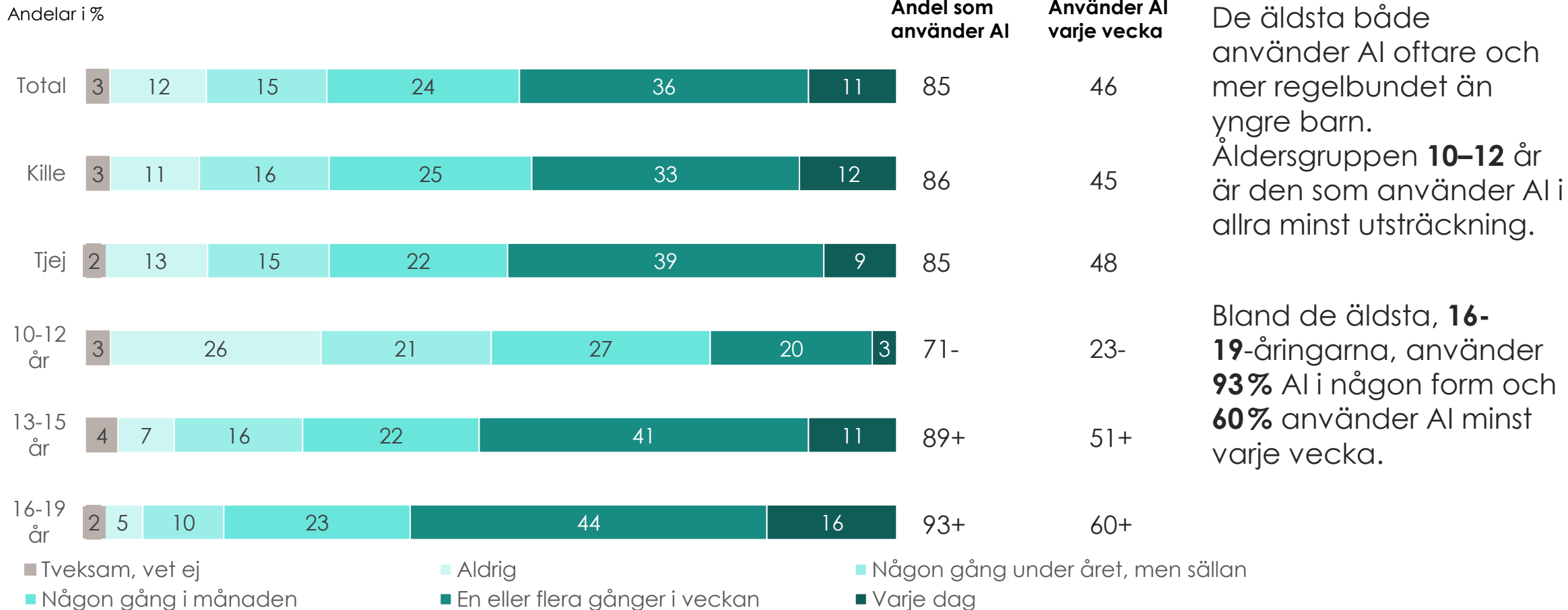
En större andel av killarna är **mycket positiva** till AI (**20%**).

Åldersgruppen **10-12** år har den **lägsta andelen** som är **ganska eller väldigt positiva** till AI (**63%**). Samtidigt är det i denna grupp som flest svarar "Tveksam, vet ej". Den mest positiva gruppen totalt sett är 16-19-åringarna (**83%**).

Bas: Alla, 1 001 intervjuer. + och - visar signifikanta skillnader, och dessa är jämförelser i respektive undergrupp; kön och ålder.

Äldre har oftare och i högre utsträckning chattat med AI under det senaste året

Hur ofta har du chattat med något AI-verktyg det senaste året?



Bas: Alla, 1 001 intervjuer

Allra flest använder AI för att söka fakta eller få svar på frågor

Brukar du använda AI för att... ?

Andelar ja i %



AI används i första hand som ett verktyg för att söka fakta (**85%**) och få stöd i skolarbetet (**61%**).

Sett till AI-användning nedbrutet på kön ser vi inga större skillnader.

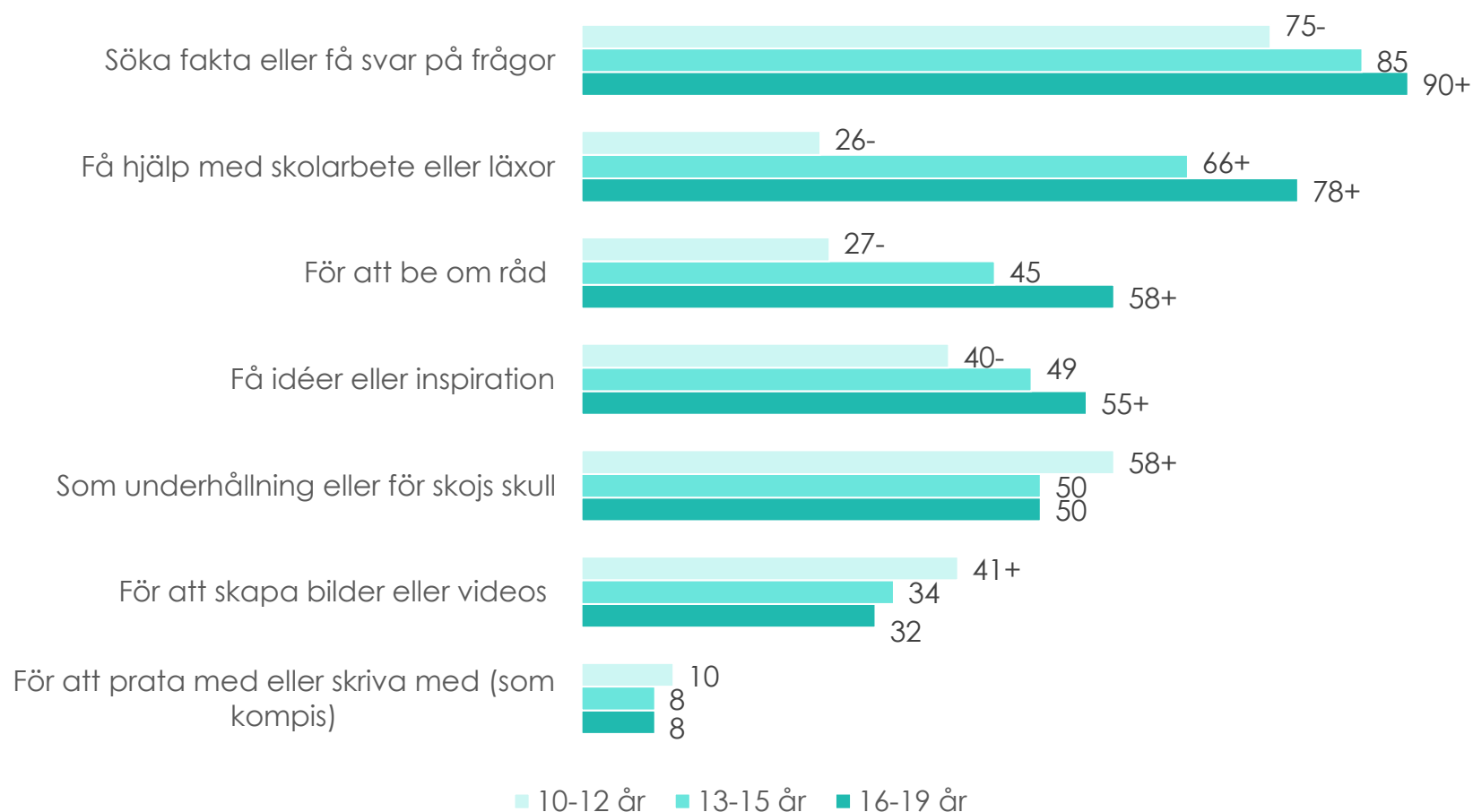
Undantaget syns i användningen av AI för att prata med som en kompis. Där svarar **11%** av tjejerna "Ja" medan motsvarande siffra för killar är **6%**.

Bas: 836, de som uppgett att de använder AI

Äldre använder AI brett – yngre sticker ut för underhållning

Brukar du använda AI för att... ?

De som svarar "Ja", andelar anges i %



Äldre barn använder AI mest och bredast, särskilt för att få råd, inspiration och stöd i skolarbetet. Bland 16–19-åringar använder **78%** AI för läxor, jämfört med **26%** bland de yngsta.

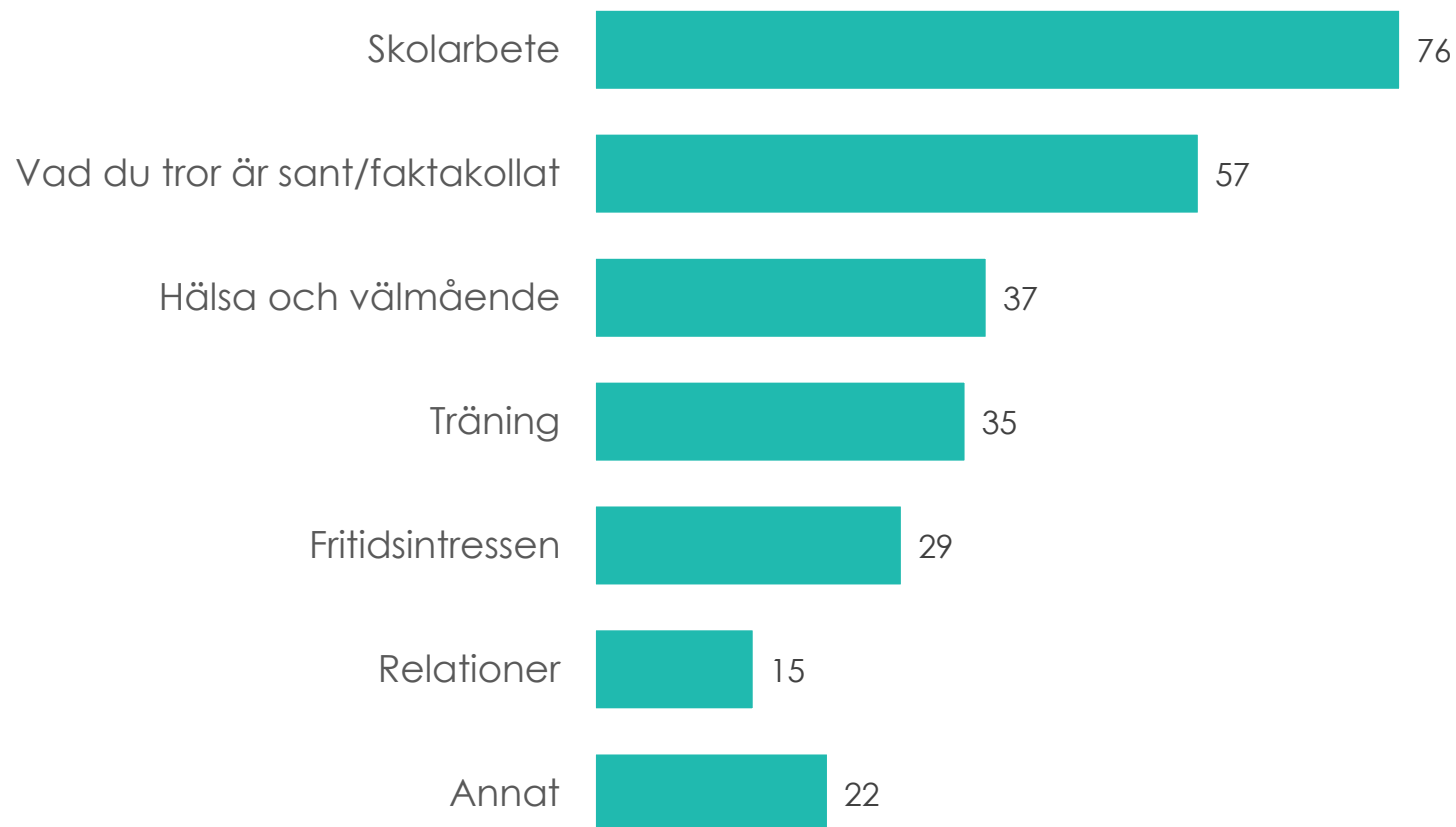
Yngre barn utmärker sig istället inom underhållning (**58%**) och kreativt skapande (**41%**).

Det område som förenar alla åldersgrupper är faktasökning, som ligger mycket högt oavsett ålder (**75–90%**).

De som har bett AI om råd har framförallt frågat om skolarbete

Har du bett AI om råd eller hjälp kring något av följande?

Andelar ja i %



De som väl har bett AI om råd har framförallt bett om råd kring skolarbete, faktagranskning eller hälsa och välmående/träning.

Killar har i högre grad frågat om fritidsintressen, medan tjejer i högre grad har frågat om hälsa och välmående och relationer.

Bas: 364, de som har använt AI för att be om råd

Inställning och relation till AI

Inställning till AI

93%

Av barn i åldern 16-19 år har chattat med något AI-verktyg under det senaste året

Övriga grupper som instämmer i frågan i större utsträckning är:

- De som tycker att AI är bra

83%

Av barn i åldern 16-19 år är ganska eller mycket positivt inställda till AI

Övriga grupper som instämmer i frågan i större utsträckning är:

- Barn som har chattat med AI **varje vecka** eller **varje dag** under det senaste året
- Killar

17%

Av tjejer är negativt eller väldigt negativt inställda till AI.

Övriga grupper som instämmer i frågan i större utsträckning är:

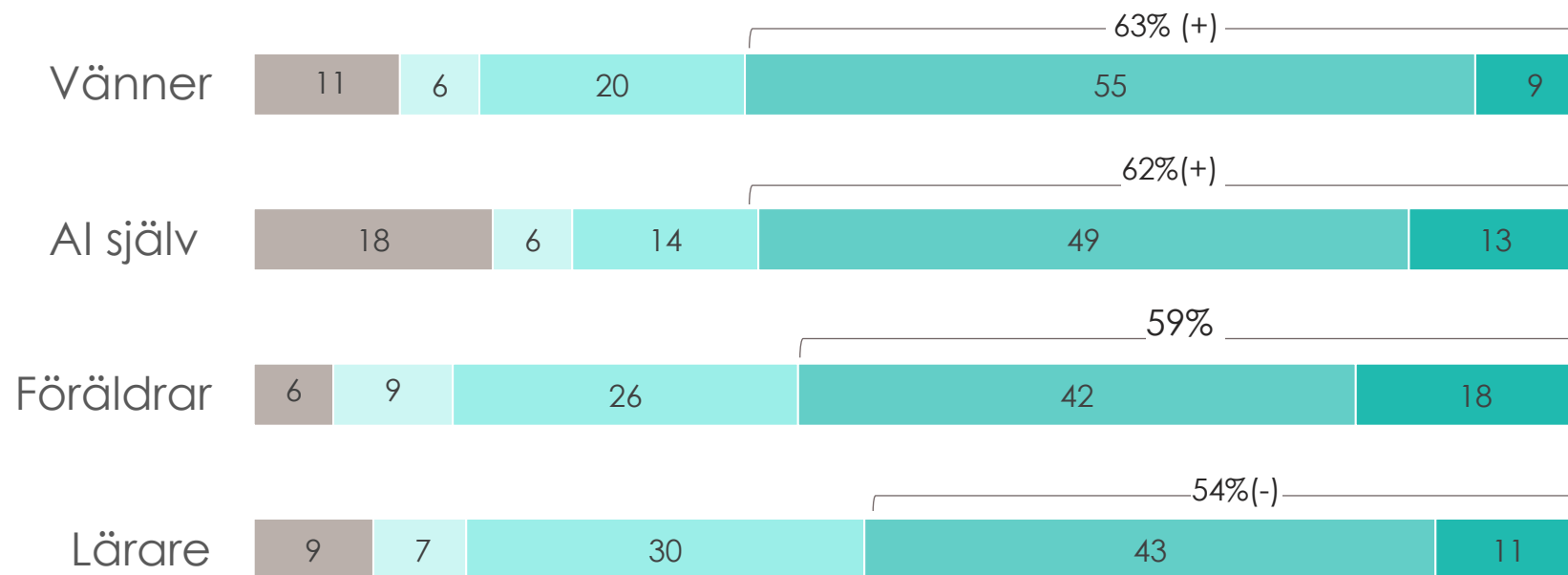
- De som inte har chattat med AI under senaste året

Barnen tror att vänner är bäst på att hjälpa, följt av AI själv

Om du har frågor eller undrar något om hur AI fungerar, hur bra tror du att följande är på att hjälpa dig med det?

Andel i %

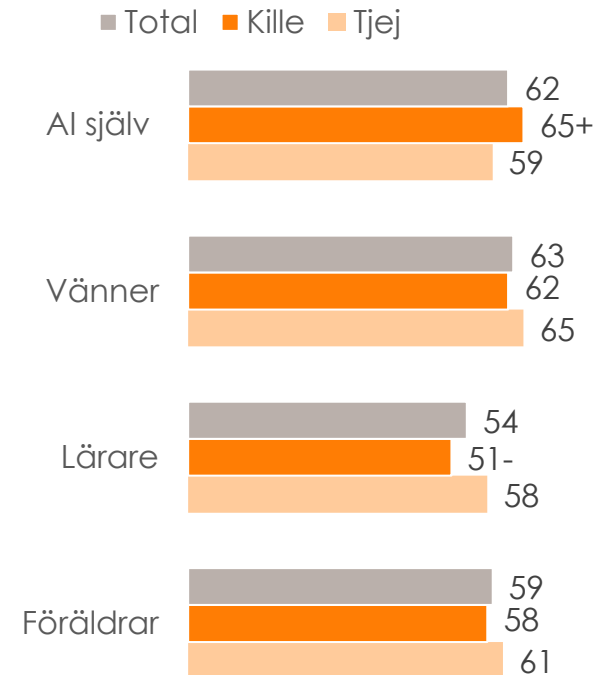
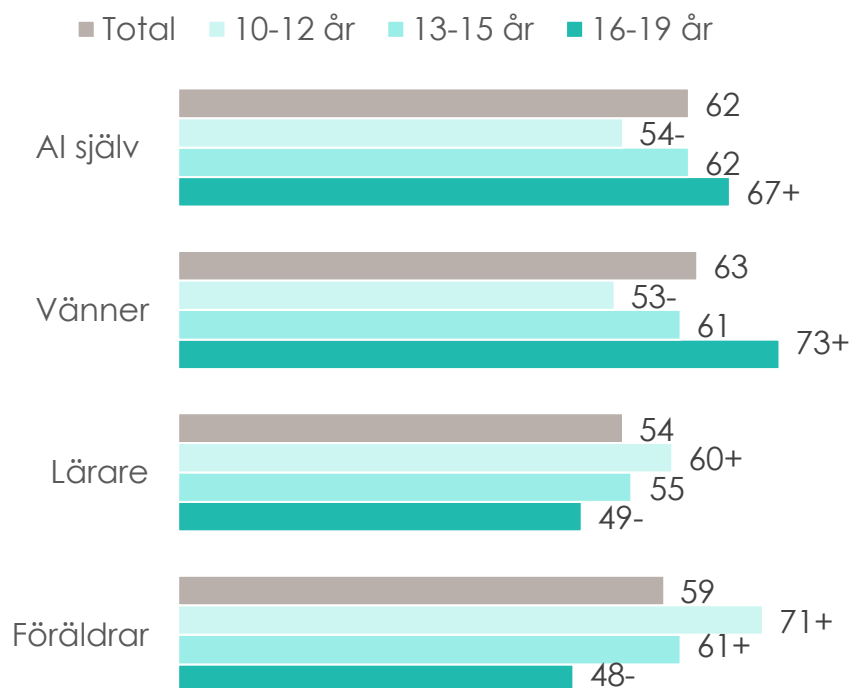
■ Tveksam, vet ej ■ Mycket dåliga ■ Ganska dåliga ■ Ganska bra ■ Mycket bra



16-19 åringar vänder sig i högre grad till vänner och AI än yngre

Om du har frågor eller undrar något om hur AI fungerar, hur bra tror du att följande är på att hjälpa dig med det?

De som svarar "Mycket bra" och "Ganska bra", andelar anges i %

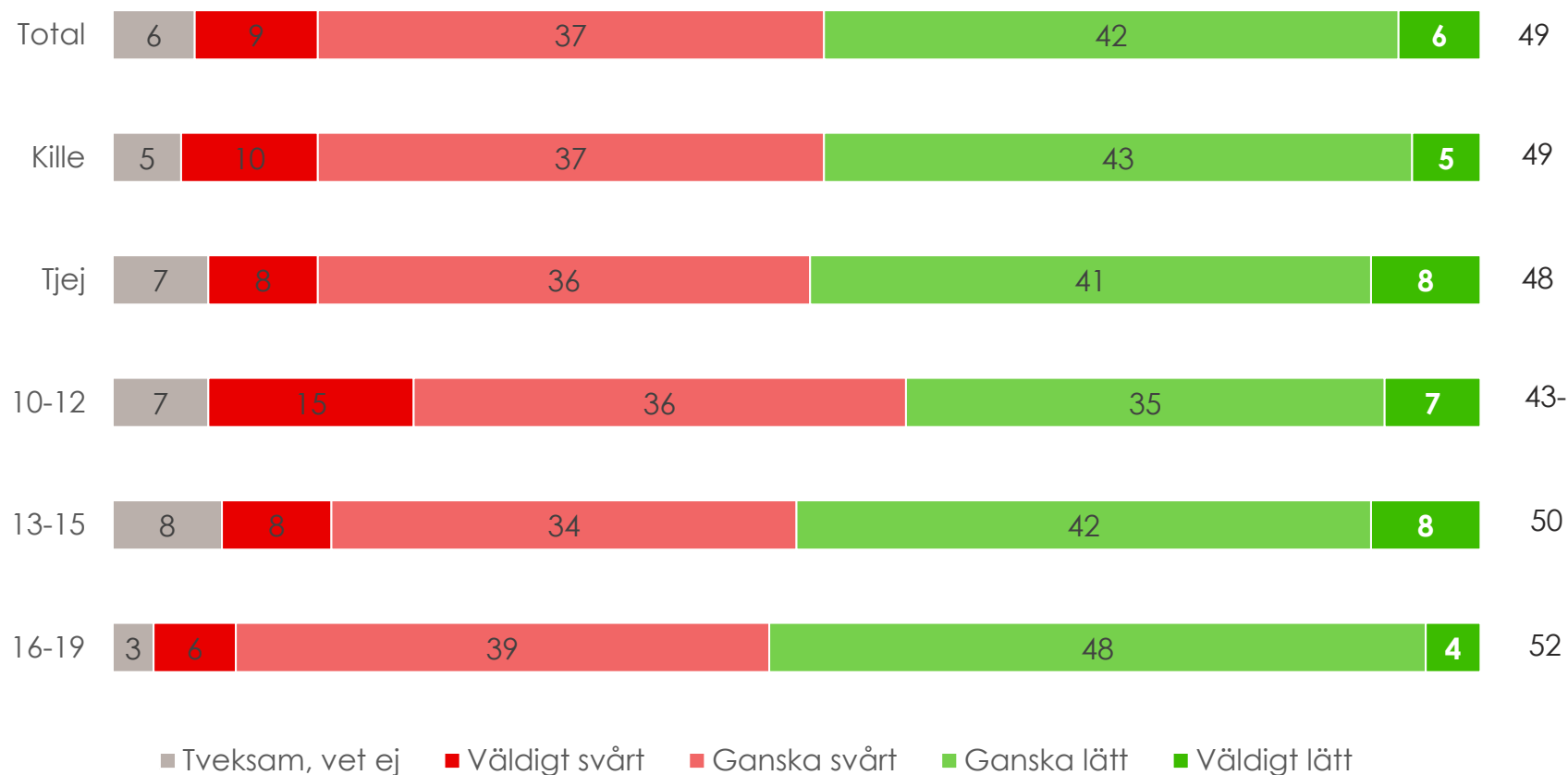


Yngre tycker att det är svårare att avgöra vad som är äkta

Hur lätt eller svårt tycker du att det är att se om något är äkta eller skapat med AI?

Andelar anges i %

Ganska lätt +
Väldigt lätt



Knappt hälften (49%) upplever att det är **ganska eller väldigt lätt** att avgöra om något är skapat med AI

De allra yngsta svarar i lägre grad att det är lätt att se om något är skapat av AI eller inte, 43% uppger att det är ganska eller väldigt lätt.

Bas: Alla, 1 001 intervjuer

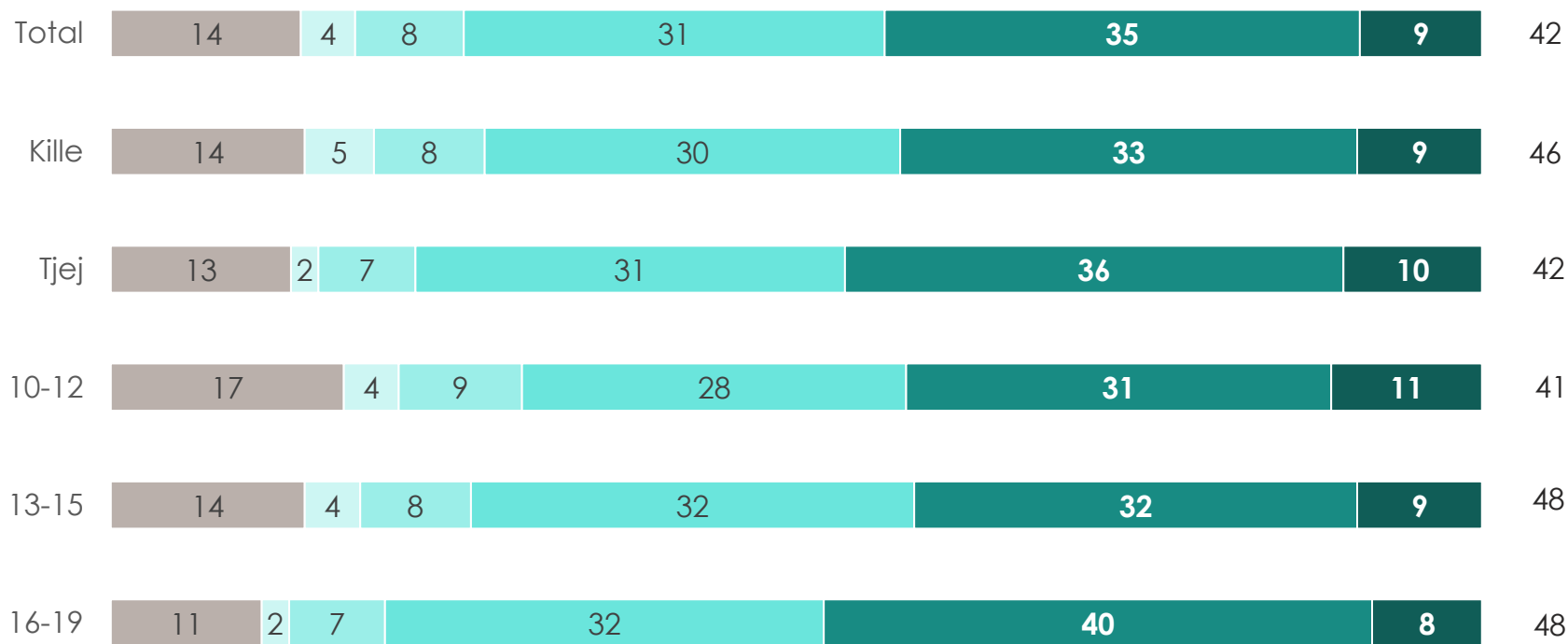
Signifikanta skillnader markeras ut med + och -

4 av 10 tycker ofta att det är svårt att avgöra om något är AI

Hur ofta tycker du att det är svårt att veta om något är äkta eller skapat med AI?

Andelar anges i %

En eller flera gånger i veckan + varje dag



■ Tveksam, vet ej

■ Aldrig

■ Någon gång under året, men sällan

■ Någon gång i månaden

■ En eller flera gånger i veckan

■ Varje dag

Svårigheten att avgöra om något är äkta eller AI-skapat upplevs regelbundet av många. Totalt anger **42 %** att det är svårt minst en gång i veckan.

48 % av 16-19 åringar upplever detta en eller flera gånger i veckan.

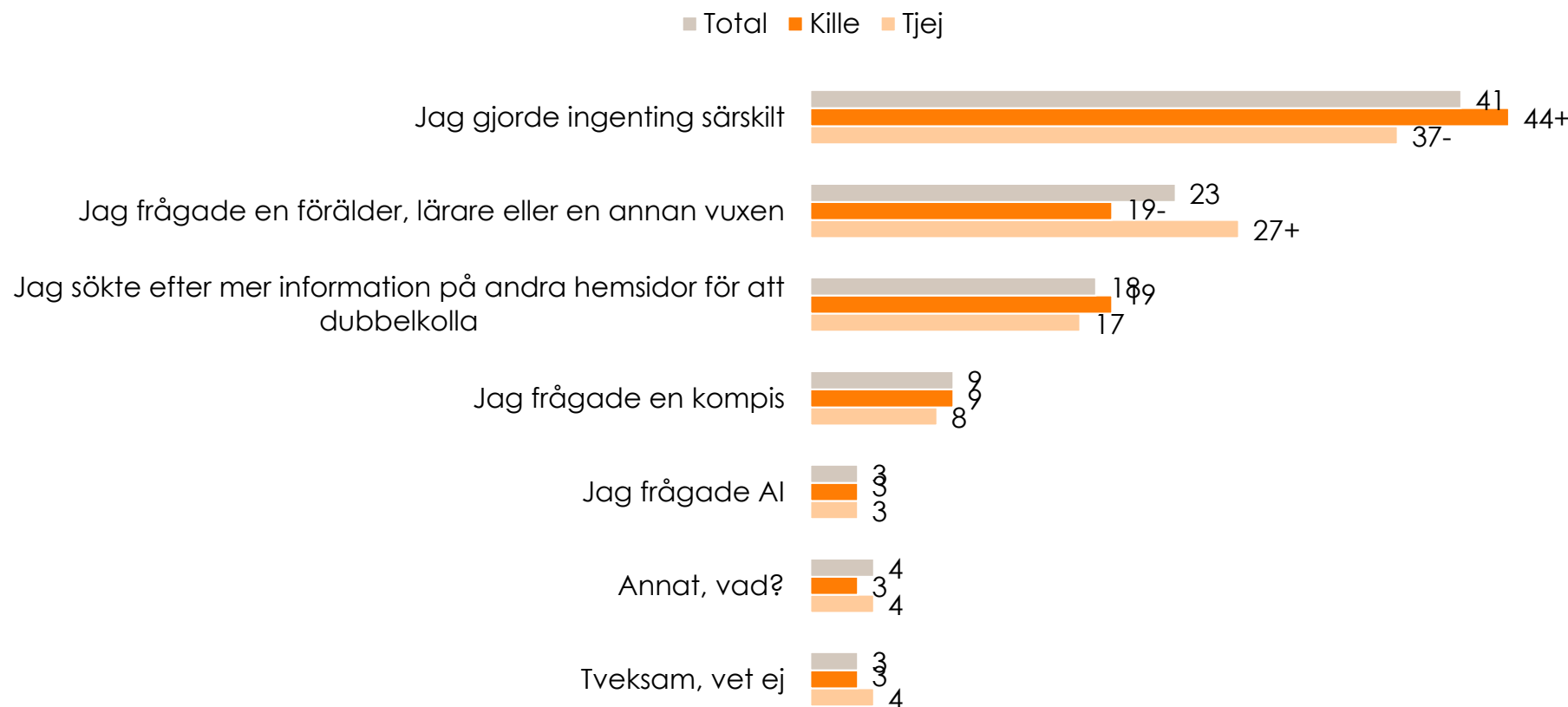
Bas: Alla, 1 001 intervjuer

Signifikanta skillnader markeras ut med + och -

När osäkerheten slår till väljer de flesta att inte agera

Tänk på den senaste gången du tyckte att det var svårt att avgöra om något var äkta eller skapat av AI – vad gjorde du då?

Andelar anges i %



Tjejer förlitar sig i högre grad på att fråga en vuxen när osäkerhet uppstår (**27%**). Killar gör det i lägre grad (**19%**).

Killar är signifikant oftare de som inte gör någonting särskilt (**44%**), vilket också är det vanligaste beteendet totalt sett (**41%**).

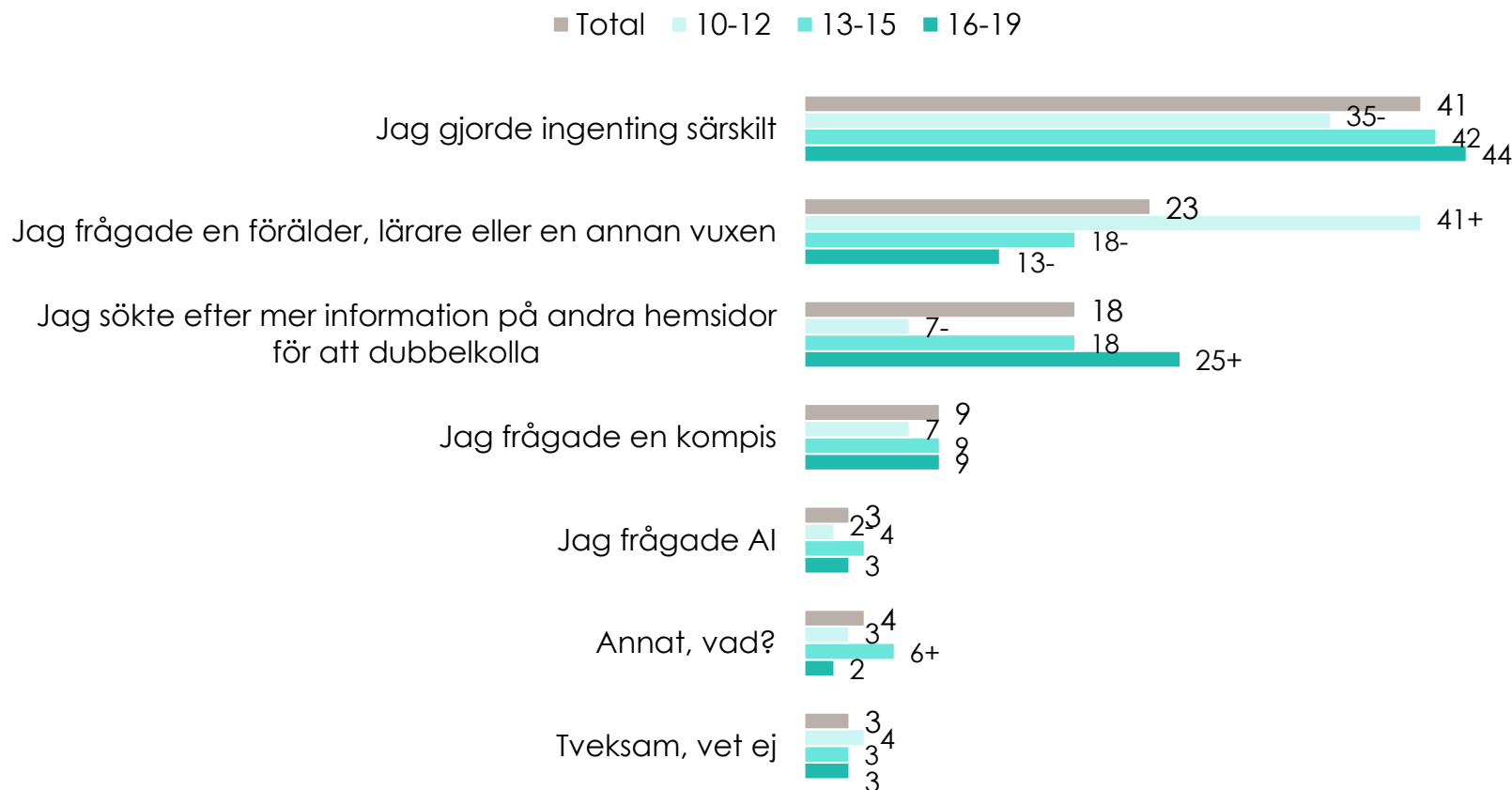
Bas: De som uppger att de tycker någon gång tyckt att det varit svårt att avgöra om något är skapat med AI eller inte, 820 intervjuer

Signifikanta skillnader markeras ut med + och -

Yngre respondenter söker sig till föräldrar, lärare och vuxna

Tänk på den senaste gången du tyckte att det var svårt att avgöra om något var äkta eller skapat av AI – vad gjorde du då?

Andelar anges i %



De äldre söker oftare information på andra hemsidor för att dubbelkolla om något stämmer **(25 %)**. De vänder sig i lägre utsträckning till vuxna.

För de yngre, framförallt 10–12-åringarna, är den vanligaste strategin i stället att be om hjälp från en förälder, lärare eller annan vuxen – något som **41 %** uppger att de gör.

Trots dessa skillnader är den mest förekommande reaktionen i alla åldrar att inte göra någonting, vilket gäller omkring **35–44 %**.

Bas: De som uppger att de tycker någon gång tyckt att det varit svårt att avgöra om något är skapat med AI eller inte, 820 intervjuer

Signifikanta skillnader markeras ut med + och -

Vem frågar barnen när de är osäkra på om något är äkta eller inte?

41%

Av barnen i åldern 10-12 år frågade en förälder, lärare eller vuxen när det var svårt att avgöra om något var äkta eller skapat med AI

Övriga grupper som instämmer i frågan i större utsträckning är:

- Tjejer – framförallt tjejer i åldern 10-12 år

25%

Av barn i åldern 16-19 år sökte efter mer information på andra hemsidor för att dubbelkolla

Övriga grupper som instämmer i frågan i större utsträckning är:

- De som chattat med AI varje dag under det senaste året
- Killar i åldern 16-19 år

44%

Av killarna gjorde ingenting särskilt

Övriga grupper som instämmer i frågan i större utsträckning är:

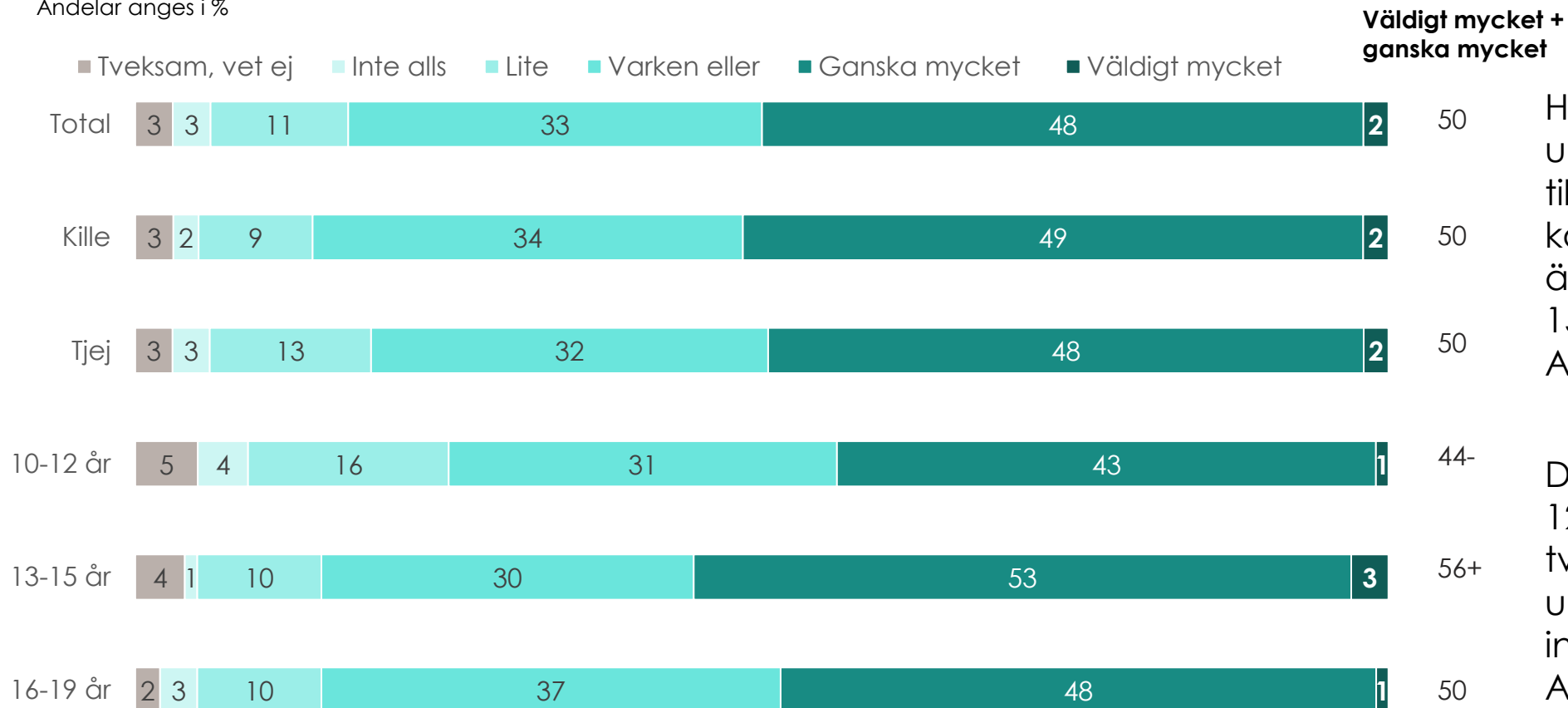
- Killar i åldern 13-19 år

Påverkan - AI

Hälften av barnen uppger att de litar på information från AI

Hur mycket litar du på den informationen som AI ger dig?

Andelar anges i %



Hälften av barnen uppger att de känner tillit till information som kommer från AI. Tilliten är högre i gruppen 13–15 år, där **56 %** litar på AI.

De yngsta barnen, 10–12 år, är något mer tveksamma, **44 %** uppger att de litar på informationen de får av AI.

Bas: 836 intervjuer, de som uppgett att de använder AI

Signifikanta skillnader markeras ut med + och -

De flesta blir positivt påverkade av AI

Total nivå

När du använder AI, hur brukar det oftast påverka dig? Flera svar möjliga.

Andelar anges i %



Bland **16–19-åringarna** uppger **52 %** att de känner sig mer hjälpta av AI, vilket kan jämföras med **33 %** bland **10–12-åringarna**.

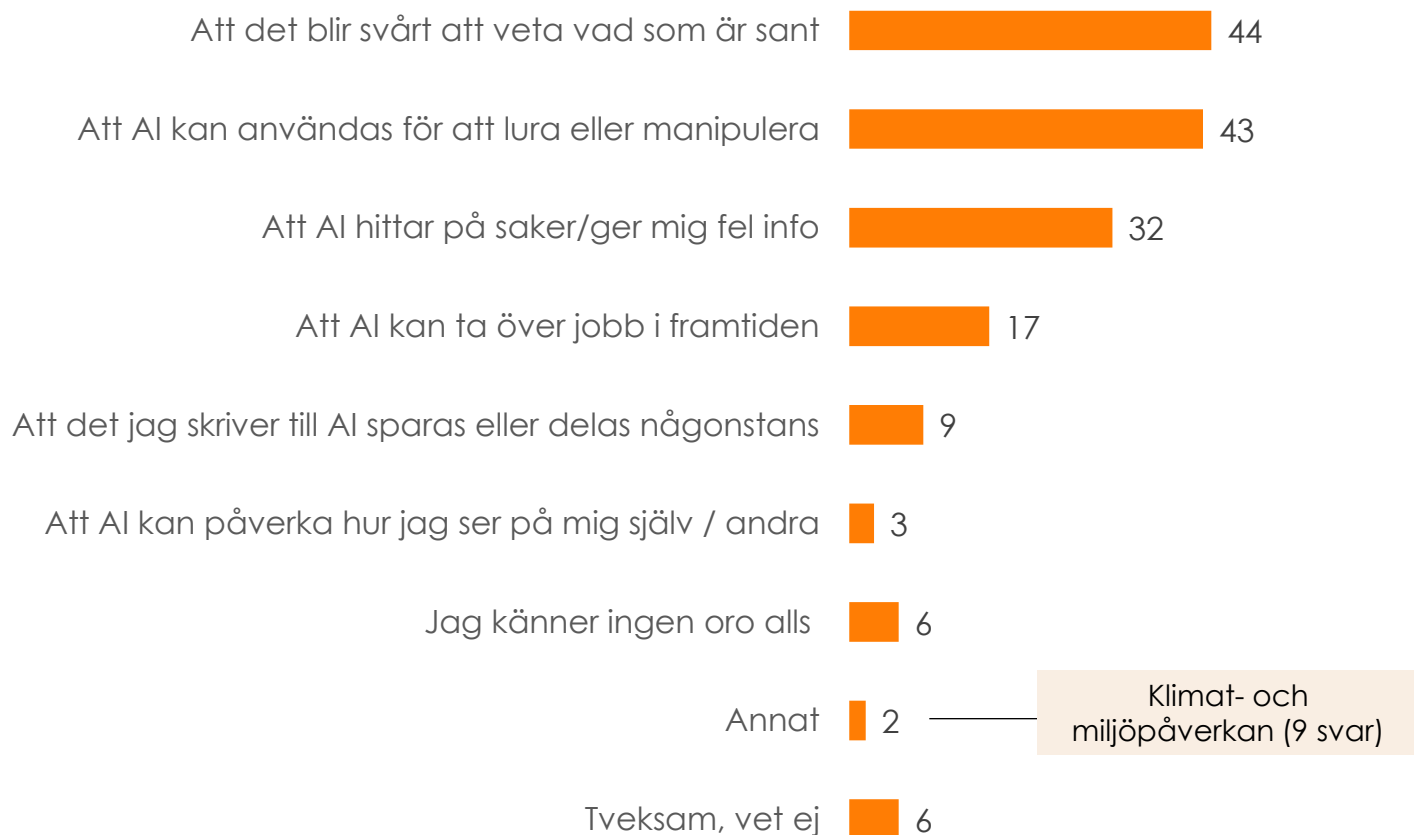
De yngsta skiljer också ut sig genom att oftare beskriva AI-användning som något som gör dem glada eller roade, vilket **31 %** anger.

Barnen oroar sig framförallt för sanningshalten/manipulation

Total nivå

Vad, om något, oroar dig mest med AI?

Andelar anges i %



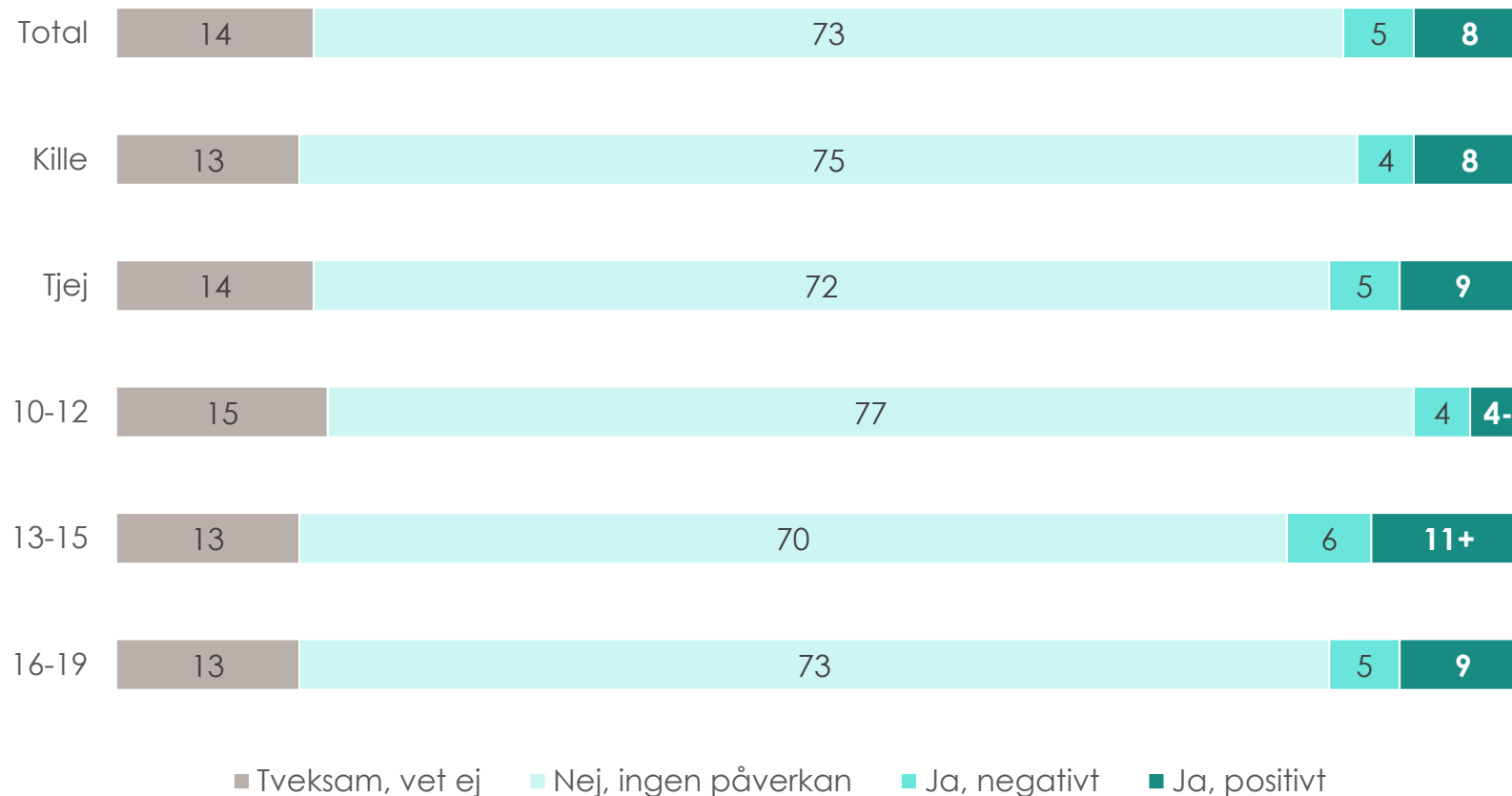
Barnens största oro handlar om sanningshalt och manipulation. Få uppger att de inte oroar sig alls (6%).

Äldre oroar sig i något större utsträckning för att AI kan användas för att lura eller manipulera (47% mot 39% av barnen mellan 10 och 12 år). De äldre är också något mer oroade för att AI kan ta över jobb i framtiden, och att det som skrivs kan sparas eller delas.

Äldre och dagliga AI-användare upplever positiv påverkan

Har AI någon påverkan på ditt välmående/hur du mår?

Andelar anges i %



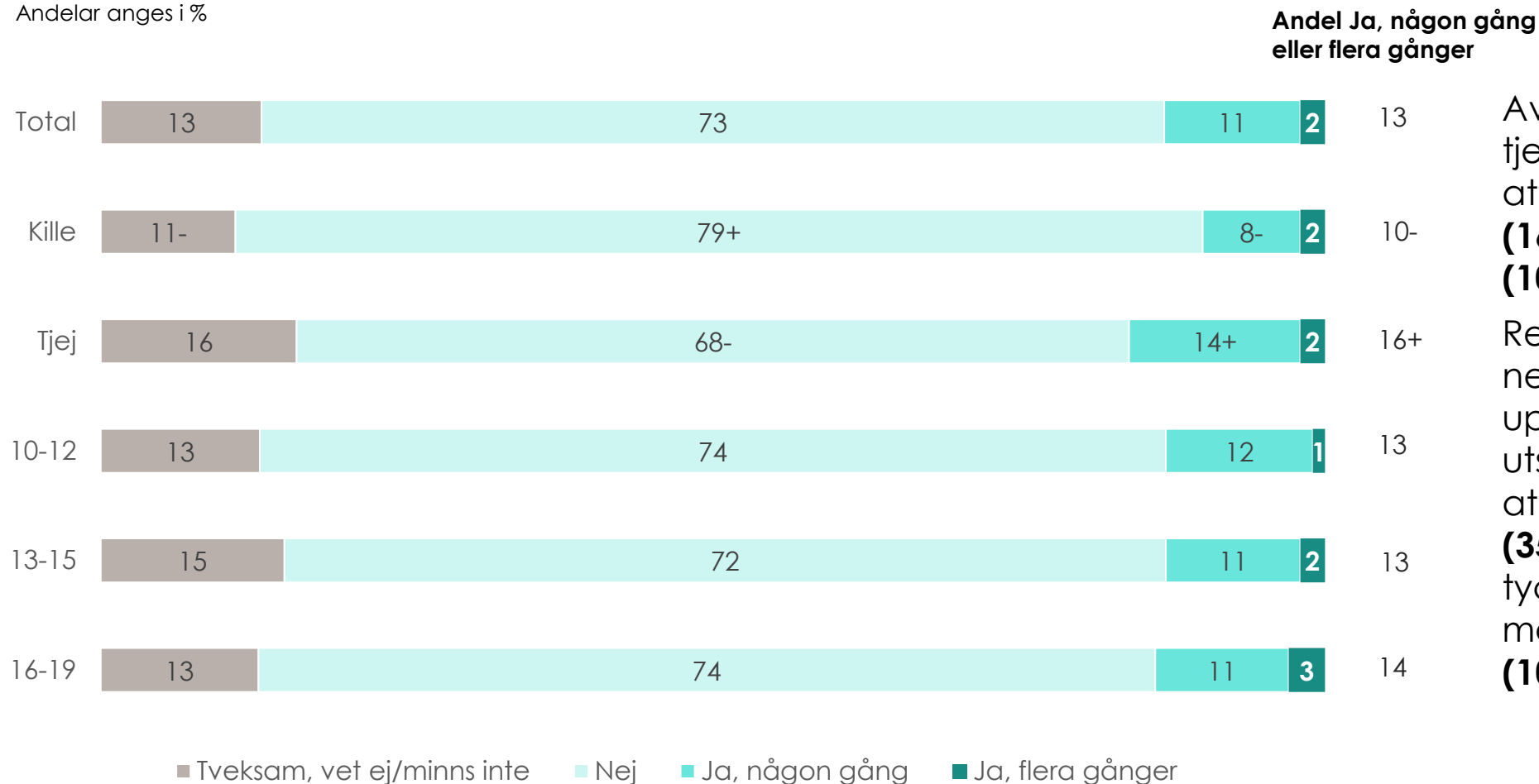
Överlag så är det små skillnader mellan grupperna. Fler i åldersgruppen 13–15 år uppger att AI påverkar deras välmående positivt (**11%**), vilket kan jämföras med 10–12-åringar, där andelen är 4%.

När vi ser till användningsfrekvens framträder ett tydligare mönster: de som använder AI dagligen påverkas positivt i högre grad (**27%**), än de som inte använder AI lika ofta.

Barn med en negativ uppfattning om AI känner sig oftare otrygga

Har AI någon gång gjort att du känt dig otrygg?

Andelar anges i %



Av resultatet framgår att tjejer i högre grad uppger att de känt sig otrygga **(16%)** jämfört med killar **(10%)**.

Respondenter med en negativ inställning till AI uppger i betydligt större utsträckning att AI fått dem att känna sig otrygga **(35%)**. Bland dem som tycker att AI är bra är motsvarande andel lägre **(10%)**.

Hur påverkas barnen av AI?

Oro och välmående

88%

Av barnen uppger att de är oroliga för minst en sak med AI

Grupper som instämmer i större utsträckning är:

- 16-19 åringar (92%)

12%

Av killar i åldern 13-15 år uppger att AI har en positiv påverkan på deras välmående

Grupper som instämmer i större utsträckning är:

- De som har chattat med AI varje dag under det senaste året

16%

Av tjejerna uppger att AI någon gång har gjort att de känt sig otrygga

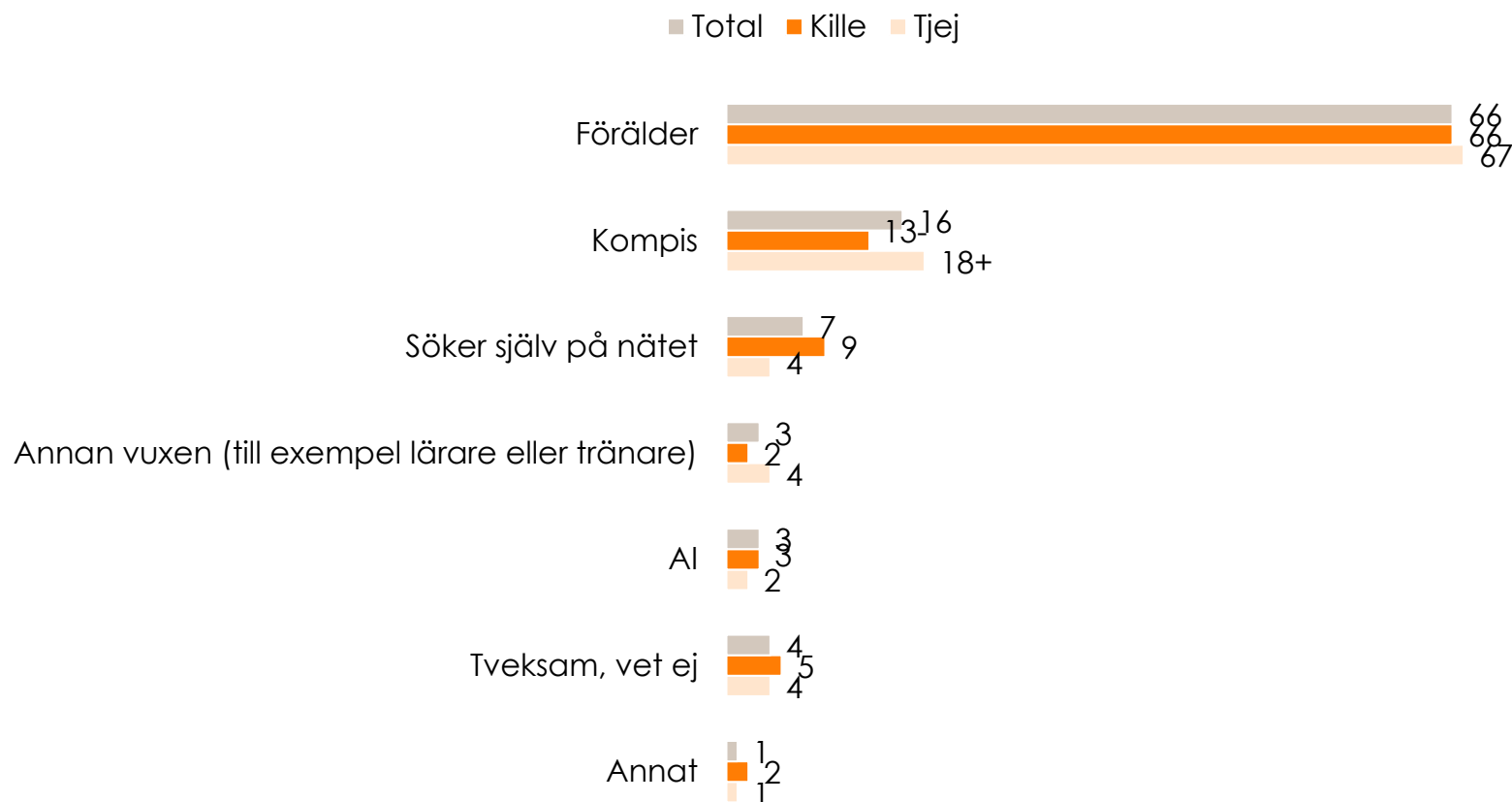
Grupper som instämmer i större utsträckning är:

- De som inte litar på AI
- De som känner sig negativt påverkade av AI

Att vända sig till en förälder är vanligast – men tjejer vänder sig något oftare till kompisar med frågor och problem än vad killar gör

Vem vänder du dig helst till när du har en fråga eller ett problem som känns svårt?

Andelar anges i %



De flesta vänder sig till sina föräldrar när de har en fråga eller ett problem.

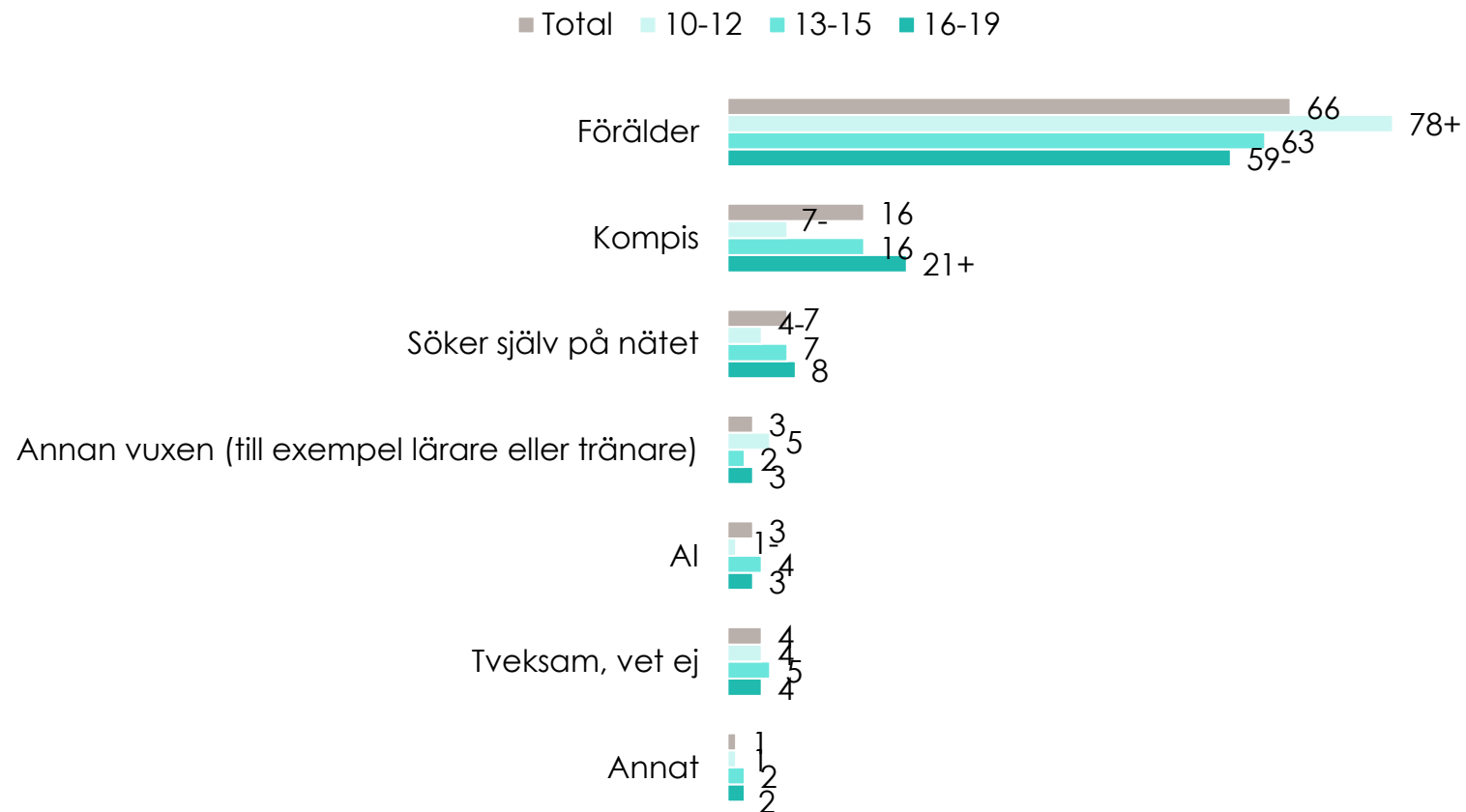
18% av tjejer uppger att de vänder sig till kompisar, att jämföra med 13% bland killarna. Bland tjejer i åldern 16–19 år är andelen **26%**, medan motsvarande siffra bland 10–12-åriga tjejer är **7%**.

Vi ser också att dagliga och veckovisa AI-användare något oftare vänder sig till kompisar (**24% respektive 21%**).

Yngre vänder sig främst till föräldrar, äldre även till kompisar

Vem vänder du dig helst till när du har en fråga eller ett problem som känns svårt?

Andelar anges i %



Sett till ålder så är också föräldrar den vanligaste att vända sig till när man har ett problem. Absolut flest bland de yngre barnen, 78% av de i åldern 10-12 frågar sina föräldrar.

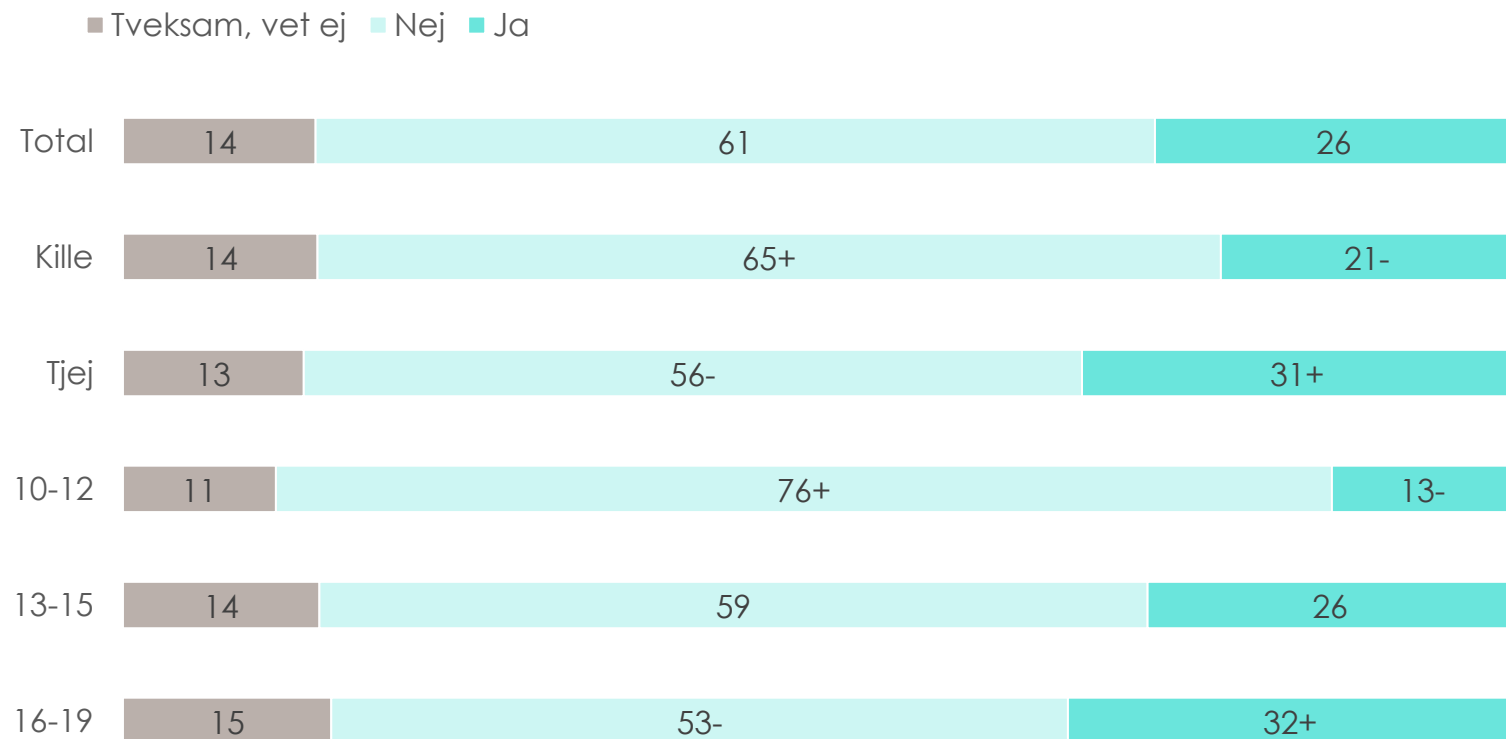
Det generella mönstret är att färre vänder sig till föräldrar i takt med stigande ålder. Samtidigt vänder sig fler till kompisar: **7%** bland 10-12-åringar och **21%** bland 16-19-åringar.

Känsliga ämnen

Äldre och frekventa användare söker oftare stöd hos AI

Har du någon gång använt AI för att få hjälp med något som kändes pinsamt, känsligt eller svårt att fråga en förälder om?

Andelar anges i %



31% av tjejer uppger att de har använt AI för att få hjälp med något känsligt. Motsvarande andel bland killar är **21%**.

Det varierar med åldern, de äldre barnen har i större utsträckning använt AI för att få hjälp med något pinsamt än de yngre barnen.

Bland de som använder AI dagligen svarar **51%** att de använt AI för att få hjälp med känsliga frågor. Motsvarande siffra är **32%** bland dem som använder AI veckovis.

Snabba svar och trygghet gör att unga vänder sig till AI

Total nivå

Om vänt sig till AI istället för till en förälder: Varför gjorde du det?

Andelar anges i %



Att få snabba svar är en av de vanligaste anledningarna till varför man vänt sig till AI istället för en förälder.

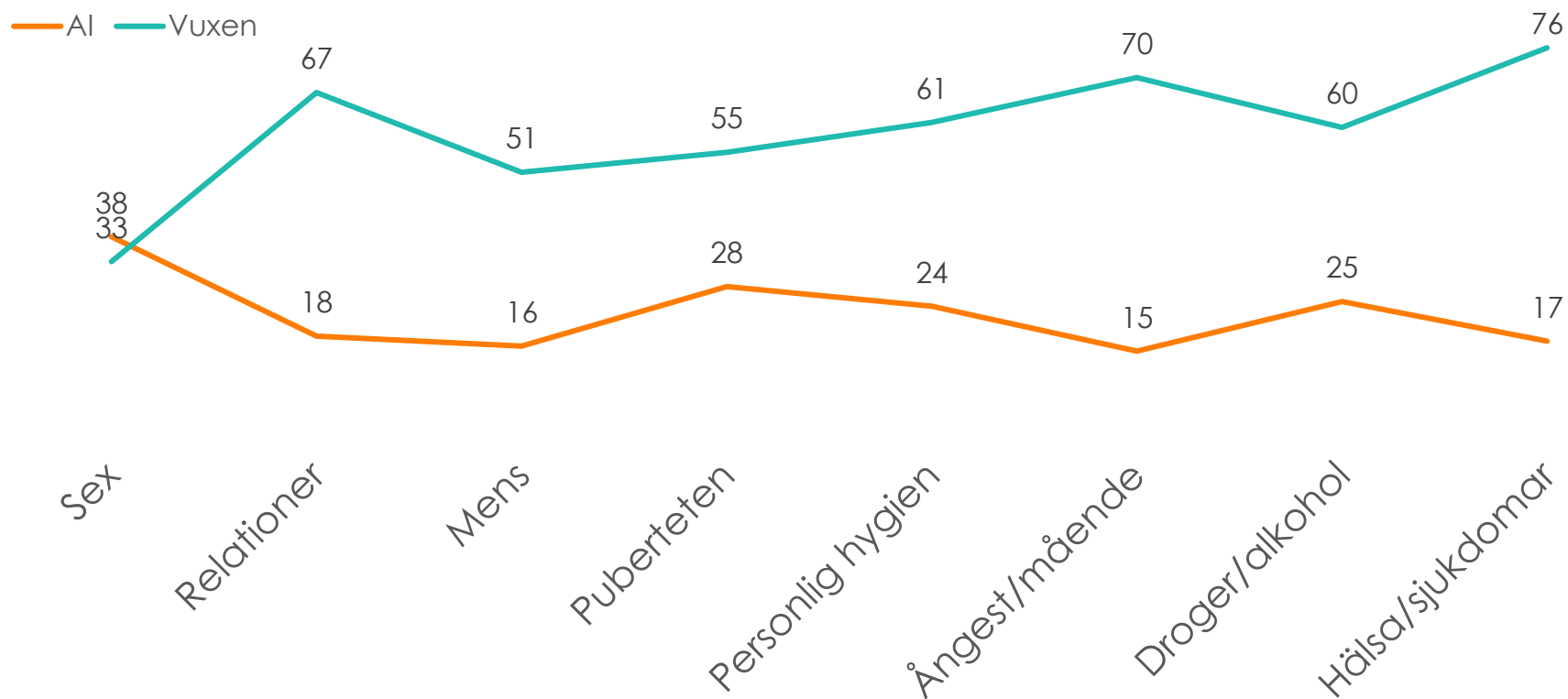
52% av tjejerna uppger att de ställer känsliga frågor till AI för att få ett snabbt svar, jämfört med **30%** av killarna.

Ser vi till ålder svarar **53%** av 13–15-åringar att det är svårt att prata med sina föräldrar om vissa saker. Motsvarande andel är **33%** bland 10–12-åringar och **32%** bland 16–19-åringar.

Allra flest vänder sig till en vuxen vid frågor om känsliga ämnen

Tänk dig att du har en fråga eller fundering om något av ämnena nedan. Vem skulle du helst vända dig till för att få svar, en vuxen eller en AI?

Andelar i %



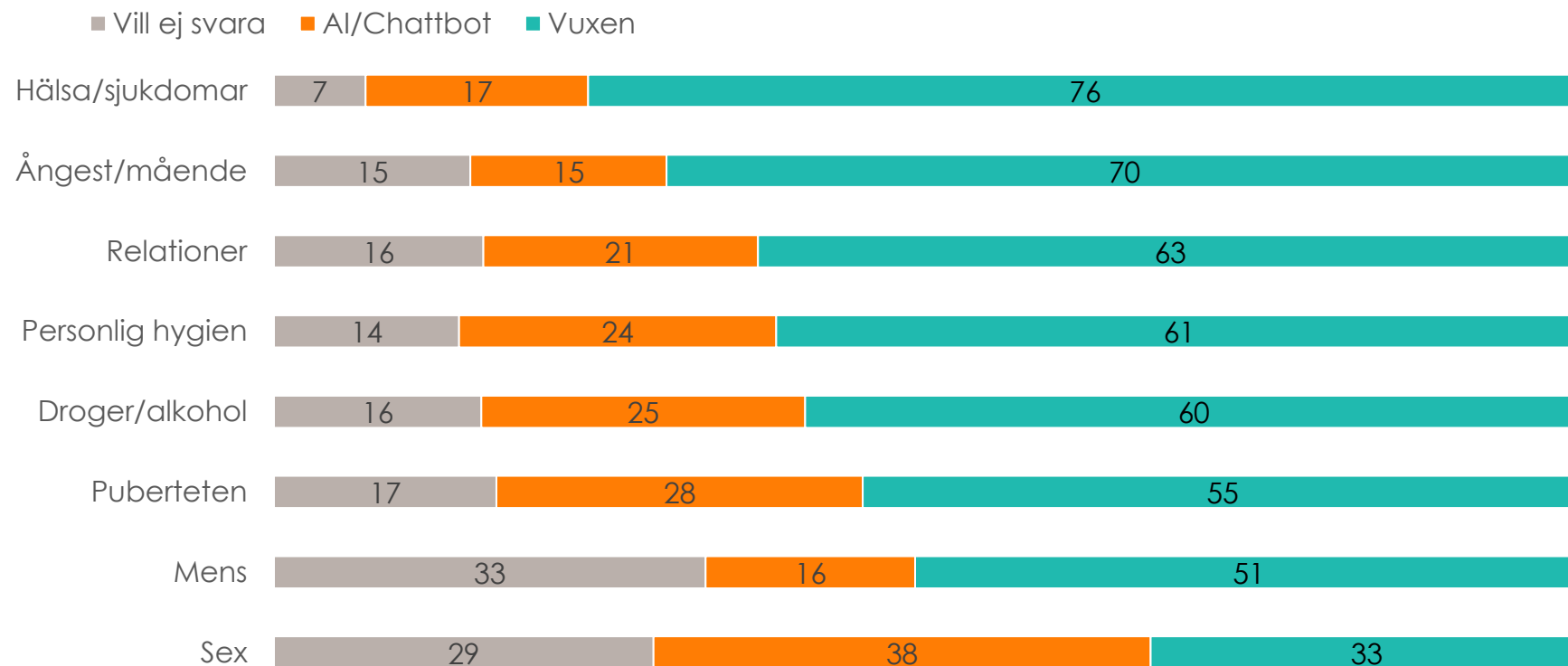
På totalnivå ser vi att vuxna är det vanligaste alternativet i de flesta frågeområden. Ett tydligt undantag är frågor om sex, där barnen hellre vänder sig till AI än en vuxen.

Det finns en del könsskillnader, men framförallt gällande frågor om sex. Tjejer vänder sig hellre till en vuxen, och killar hellre till en AI.

Allra flest vänder sig hellre till en vuxen, förutom om det gäller sex

Tänk dig att du har en fråga eller fundering om något av ämnena nedan. Vem skulle du helst vända dig till för att få svar, en vuxen eller en AI?

Andelar i %



Det är också värt att notera att en betydande andel svarade "Vill ej svara" på frågorna om sex (**29%**) och mens (**33%**).

Sammanfattning

Sammanfattning

AI-användning

- **Äldre barn har en mer positiv inställning till AI än yngre.** Sex av tio 10-12-åringar är positiva till AI, jämfört med åtta av tio 16-19-åringar.
- **Äldre barn använder AI mer än de yngre.** Drygt två av dem 10-12-åringar använder AI minst en gång i veckan, att jämföra med 60% av 16-19-åringar.
- **Vanliga användningsområden** är att söka fakta, svara på frågor samt läxor eller skolarbete.
- **Knappt hälften** tycker att det **är lätt eller väldigt lätt** att identifiera vad som är skapat med AI.
- När osäkerhet uppstår gör de flesta ingenting. De yngre vänder sig oftare till en vuxen.

Hur barnen påverkas av AI

- **Äldre litar något mer på AI än de yngre.** Drygt hälften av 13-15-åringarna svarar att de litar ganska/väldigt mycket på AI. 44% av 10-12 åringarna uppger att de litar på AI.
- **Drygt 6 av 10**, uppger att de blir **positivt påverkade** när de använder AI.
- De som känner **oro eller otrygghet** kring AI uppger oftare att de blir **negativt påverkade av AI**, men utgör totalt en liten grupp (7%).
- **Nästan nio av tio (88%) är oroad för något med AI.** Endast 6% uppger att de inte känner sig oroad alls och en lika stor andel är tveksamma.

Känsliga ämnen

- **Unga vänder sig till AI för snabba svar, anonymitet och i situationer där det är svårt att prata med föräldrar**
- **Överlag föredrar de flesta i åldern 13-19 år att prata med föräldrar om jobbiga saker, framför en AI.** Oenighet uppstår kring frågor om sex. 33% svarar att de skulle prata med en förälder och 38% att de skulle prata med en AI.

Tack!



Katarina Hajdu

Katarina.hajdu@veriangroup.com



Sofia Ahrén

Sofia.karlssonahren1@veriangroup.com

