unicef
för alla barn



Jag frågade AI

BARN OCH UNGAS
TANKAR OCH ERFARENHETER
I EN DIGITAL TID



Om UNICEF Sverige

UNICEF Sverige är en nationalkommitté till FN:s barnfond UNICEF.
Vårt uppdrag är att säkerställa att barns rättigheter blir verklighet för alla barn och att barn och unga involveras i viktiga beslut som rör deras liv. Det gör vi genom att påverka beslutsfattare, sprida kunskap och mobilisera engagemang och resurser för vårt arbete i Sverige och globalt.

UNICEF samarbetar med regeringar, myndigheter, näringsliv, civilsamhälles-organisationer och med barn och unga själva, för att tillsammans bidra till att barnkonventionen upprätthålls och att barns rättigheter respekteras. Endast så kan våra samhällen utvecklas i en långsiktigt hållbar riktning.
För barnen ger vi allt.

Läs mer på unicef.se

UNICEF Sverige, november 2026

Denna rapport är framtagen av UNICEF Sverige genom Lulu Li och Imane Khatib, med tekniskt bidrag från Per Abenius, Amanda Bertilsdotter Nilsson och Steven Vosloo (UNICEF Innocenti).

Vi vill särskilt tacka följande personer i vår referensgrupp för värdefulla insikter och synpunkter: Jacob Strandell (Mediemyndigheten), Kristina Alexanderson (Internetstiftelsen) och Sophie Josephson (ChildX).

Slutligen vill vi rikta ett stort tack till de elever som har varit med och gjort rapporten möjlig genom att bidra med sina tankar och upplevelser.

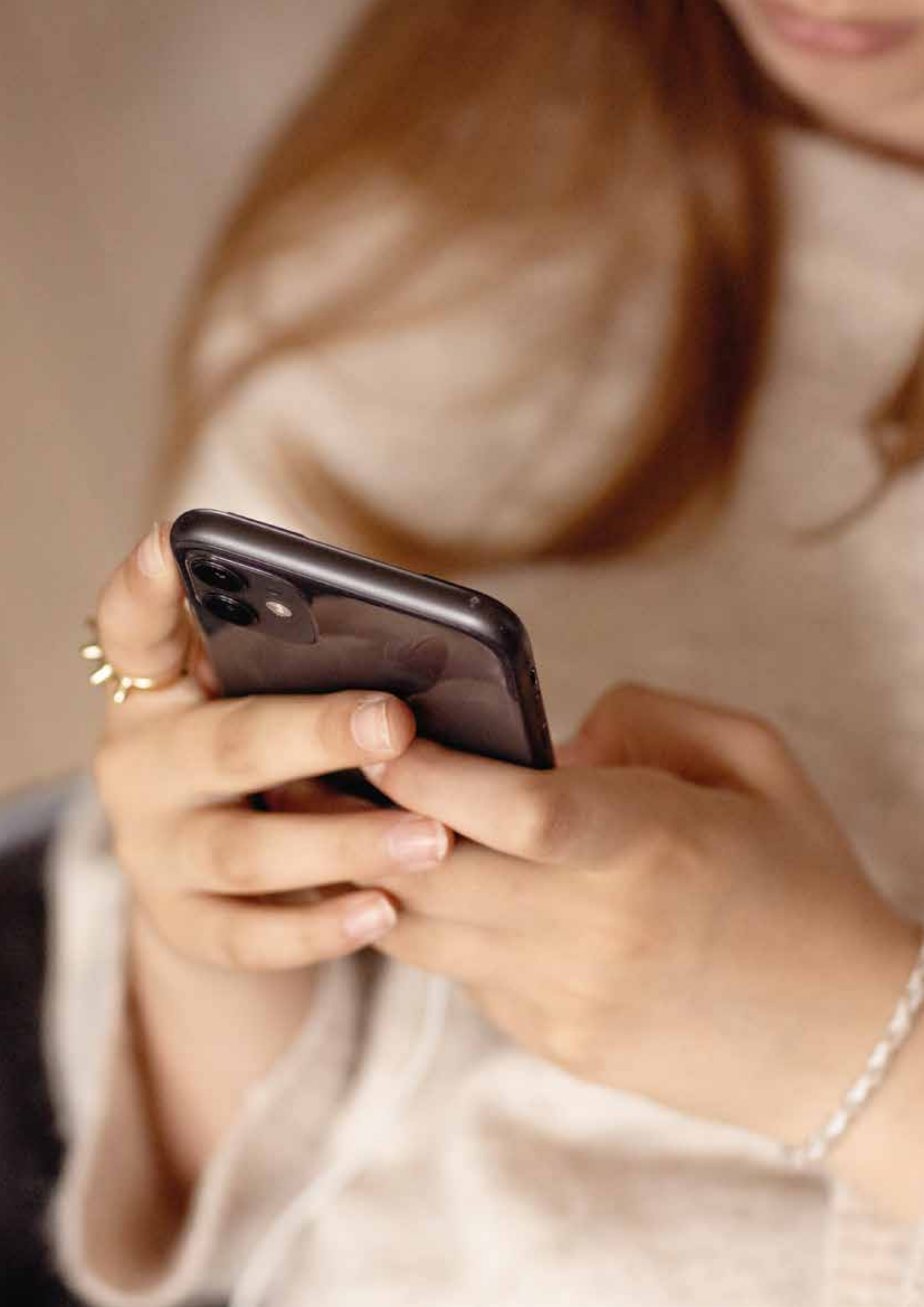
Foto: Sida 4 © UNICEF Sverige/Werklund. Sida 14 och 37 © UNICEF Sverige/Karmskog.
Illustrationer: © UNICEF Sverige/Sörensen.

Användning av AI:
I den här rapporten har vi tagit hjälp av AI för att planera upplägg för fokusgrupper och förbereda material för vår analysgrupp av unga. Vi har också använt AI för att identifiera och kategorisera citat kring olika ämnen i transkriberingar från fokusgrupperna. All sådan hantering har skett i säkra miljöer och resultatet har manuellt kontrollerats och verifierats. Vi har även använt AI för att bolla formuleringar och rapportstruktur, för stöd vid korrekturläsning samt för att föreslå upplägg på sammanfattningen.

Innehåll

5 Förord
6 Sammanfattning
8 Introduktion
12 AI i skolan och lärande
20 AI som samtalspart och rådgivare
26 Oro och utsatthet vid missbruk av AI
32 Framtiden formas nu
34 UNICEF Sveriges rekommendationer
36 Om rapporten
39 Vad säger lagen om generativ AI?
41 Källförteckning

UNICEF Sverige | Box 8161 | 104 20 Stockholm | Telefon 08-420 02 500
unicef@unicef.se | unicef.se | Pg.nr 90 20 01-7 | Org.nr 802401-4386



Förord

Alltför ofta pratar vi om AI utan att prata med de barn och unga som redan använder tekniken varje dag. Det behöver vi ändra på.

Artificiell intelligens och framför allt generativ AI diskuteras just nu på flera nivåer i samhället och runt om i världen inte minst inom EU och FN. Samtidigt som vuxenvärlden diskuterar hur AI kommer att förändra framtiden använder barn och unga tekniken här och nu. För dem är AI inte ett framtidsscenario, det är en del av deras vardag. De använder den för att söka information, få stöd i sitt lärande, skapa innehåll, utforska idéer och kommunicera med andra.

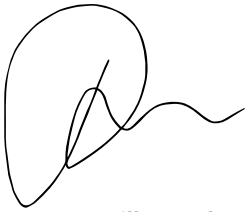
AI rymmer både stora möjligheter och betydande risker. Tekniken kan göra kunskap mer tillgänglig, stärka lärande, stimulera kreativitet och bidra till att fler barn får möjlighet att utvecklas och nå sin fulla potential. Den kan hjälpa oss möta många av de utmaningar världen står inför såsom utbildningskris, klimatkris och växande ojämlikhet. Samtidigt väcker utvecklingen viktiga frågor om barns trygghet, integritet, psykiska hälsa, kritiska tänkande och rätt att skyddas från skadligt innehåll och skadliga strukturer. Barn är särskilt sårbara för teknikens risker och negativa konsekvenser. Därför behöver deras erfarenheter och perspektiv vara en självklar del av samtalet och besluten vi fattar.

I den här rapporten har barn och unga själva fått beskriva och svara på hur de använder AI, vilka möjligheter de ser, vad som oroar dem och vilket ansvar de förväntar sig att vuxenvärlden ska ta. Det ger oss viktiga och värdefulla insikter, inte bara om tekniken i sig, utan också om vilken framtid de hoppas på och vill vara med och bygga.

Barnkonventionen ger varje barn rätt till skydd, utveckling och delaktighet. När AI blir en allt större del av barns liv måste vi säkerställa att den utvecklas och används på ett sätt som tillgodoser alla barns lika rätt till en god hälsa, psykisk och fysisk, god miljö samt att få lära och utvecklas.

Vi hoppas att rapporten och våra rekommendationer ska bidra till ökad kunskap, fler samtal och bättre beslut om barn och AI, med avstamp i barns egna erfarenheter, perspektiv och rättigheter. Vi hoppas också att rapporten kan ge beslutsfattare, föräldrar, skola, näringsliv och andra viktiga aktörer bättre förutsättningar att identifiera kunskapsluckor och utforma lösningar som stärker barns trygghet, utveckling och delaktighet i en tid av snabb teknisk förändring.

Framför allt vill vi att fler barn och unga får möjlighet att påverka sin vardag och sin framtid och utvecklas till sin fulla potential. Det är deras rätt. Och det är vuxnas ansvar.



Pernilla Baralt
Generalsekreterare, UNICEF Sverige

Sammanfattning

På mycket kort tid har generativ AI blivit en del av mångas, inte minst ungas, vardag. Frågan är inte om barn och unga ska möta generativ AI, utan hur och på vilka villkor. Vuxenvärlden måste lyssna, vägleda och ta ansvar för att tekniken utvecklas och används så att den skyddar och stärker barns rättigheter.

UNICEF Sverige har därför undersökt hur barn och unga använder generativ AI, vilka möjligheter de ser, vad de oroar sig för och vilket ansvar de tycker att vuxenvärlden bör ta. Rapporten är den första i Sverige som undersöker barn och ungas AI-användning genom att utgå ifrån deras upplevelser. Syftet är att öka kunskapen om hur AI påverkar barn och ungas liv, lyfta deras behov och farhågor och ge beslutsfattare och myndighetsutövare bättre underlag till beslut som stärker barns rättigheter, trygghet och utveckling i en tid av snabb teknisk förändring.

För att förstå hur unga själva använder och upplever tekniken har UNICEF Sverige genomfört samtal i fokusgrupper, diskuterat fokusgruppernas medskick i en analysgrupp med unga samt genomfört en enkät med hjälp av Novus bland ett representativt urval med 551 ungdomar runt om i landet i åldern 14–17 år. Rapporten undersöker tre områden: hur AI används för skolarbete och lärande, AI som samtalspartner och rådgivare samt ungas oro och utsatthet vid missbruk av AI.

Ungas AI-användning i siffror

Majoriteten använder AI-tjänster: 86 procent av unga 14–17 år har använt AI-tjänster de senaste 30 dagarna.

Unga lär sig använda AI på egen hand: 53 procent har främst lärt sig använda generativ AI genom att prova och utforska själva, medan 41 procent huvudsakligen har fått kunskap från sociala medier. Bland tjejer är TikTok den vanligaste kanalen att lära sig (83 procent), medan YouTube är vanligare bland killar (46 procent).

Skolans roll för elevernas AI-kunnighet är begränsad: Endast 18 procent anger lärare som främsta källa till kunskap om AI, samtidigt som 43 procent främst får kunskap från lärare om risker och när AI inte bör användas.

AI har snabbt blivit ett etablerat verktyg i skolarbetet: 68 procent har använt AI för att förklara något de inte förstod i skolan, 41 procent för att organisera och planera studier och 39 procent har tagit hjälp av AI för att skriva en uppsats under de senaste 30 dagarna.

AI används också i personliga frågor: 38 procent har under de senaste 30 dagarna frågat AI om något de oroar sig för och 22 procent har sökt råd om relationer eller sexualitet. Drygt var tionde föredrar AI när de behöver råd i förtroende, och andelen är dubbelt så hög bland frekventa AI-användare.

Samtidigt är utsattheten och oron för AI-relaterat missbruk utbredd: Tre procent uppger att någon under det senaste året har AI-genererat nakenbilder av dem. 56 procent oroar sig för AI-driven desinformation, 52 procent för bedrägerier och 49 procent för kränkningar och övergrepp genom AI-genererat material.

Vuxenvärlden måste kliva fram och ta ansvar

Ungdomarna i fokusgrupperna vittnar om att generativ AI redan är en integrerad del av deras lärande och informationssökning, samtidigt som den också får en allt större roll för relationer och beslutsfattande. De har identifierat många av teknikens möjligheter; den kan ge individanpassade förklaringar, stödja kreativitet och kompensera när mänskligt stöd saknas. Samtidigt har de i hög grad lämnats att själva förstå och hantera tekniken.

När tydliga gränser och ramar saknas – tekniskt, juridiskt och mänskligt – ökar risken för att unga förlorar viktig kunskap eller inte utvecklar viktiga färdigheter som exempelvis kritiskt tänkande. De riskerar att få felaktig information och ojämlika förutsättningar i livet. Eftersom AI är här för att stanna behöver unga balanserad och åldersanpassad kunskap om teknikens möjligheter, risker och begränsningar, så att den kan användas ansvarsfullt och i linje med barns bästa.

AI tycks även fylla ett behov som lättillgänglig ochickedömande samtalspartner, särskilt under den kritiska perioden som kännetecknas av identitetssökande och sökande efter tillhörighet. Men ungdomarna betonar i samtalen att relationer, moral och mänsklig närvaro har en tydlig särställning och aldrig kan ersättas med eller delegeras till teknik. Riskerna omfattar olämpliga råd, emotionellt beroende, bristande transparens kring datasäkerhet och att barn i akut behov av hjälp inte fångas upp.

Slutligen uttrycker unga en konkret oro och utsatthet för AI-genererade nakenbilder, utpressning, bedrägerier och desinformation. I fokusgrupperna framträder att i synnerhet skyddet mot AI-genererade kränkningar upplevs komma för sent och barn och unga själva förväntas begränsa sin närvaro, bevisa vad som är falskt och hantera följderna. Unga är tydliga med att utvecklare och leverantörer av dessa tjänster måste ta ansvar och hållas ansvariga för att bygga in säkerhet från grunden. Men de vill också se att andra vuxna runt dem – som makthavare, rättsväsende, skolan och digitala kreatörer föregår med gott exempel och använder AI på ett medvetet och ansvarsfullt sätt i sitt beslutsfattande.

UNICEF Sveriges övergripande slutsats är att barnrättsperspektivet och barns delaktighet saknas i stor utsträckning i samtal och beslut kring hur AI ska utvecklas och användas. Barns rättigheter måste vara en bärande del av hur tekniken formar vår nutid och framtid och hela AI-kedjan måste genomsyras av ansvar för barns trygghet och utveckling. Barn och unga måste också betraktas som kompetenta individer med egna rättigheter och göras delaktiga i hur framtiden formas.

Vad unga önskar från beslutsfattare

Ungdomarnas budskap är tydligt: de vill bli tagna på allvar och få vara delaktiga. Beslut om AI i skolan och samhället som påverkar deras framtid ska inte fattas utan att de involveras.

De vill bli mötta med närvaro och förståelse, inte dömande, och de efterfrågar inte teknik som ersätter mänskliga relationer utan trygga medmänniskor som lyssnar, visar empati och utmanar deras tänkande.

Unga vill inte behöva axla huvudansvaret för att navigera och skydda sig i en snabbt föränderlig AI-miljö. Teknikföretag, plattformar och makthavare måste förebygga skada genom tydliga regler, tekniska spärrar, snabb hjälp och effektiv borttagning av kränkande material.

Rekommendationer till regeringen

- **Ta fram en handlingsplan till AI-strategin med fokus på barn och unga** med tydlig ansvarsfördelning, krav på uppföljning, verklig delaktighet och ett systematiskt barnrättsperspektiv integrerat i AI-politiken.
- **Inrätta ett kompetenscenter för AI med helhetsansvar för barns digitala trygghet.** Investera i centrets roll att samordna forskning, datainsamling och omvärldsbevakning samt bidra till ökad kunskap globalt.
- **Ta fram nationella riktlinjer för AI i skolan med delaktighet från barn och unga.** Integrera åldersanpassad AI-kunnighet i relevanta kursplaner, finansiera kompetensutveckling och skapa upphandlingsstöd med krav på säkerhet och barnkonsekvensanalyser.
- **Stärk skyddet mot AI-relaterade kränkningar** genom skärpt tillsyn och tydligare ansvar i hela AI-kedjan, utred stärkt skydd för kropp, röst och identitet samt bättre stöd och snabbare borttagning av kränkande material.
- **Ta en svensk ledarroll i EU och internationellt för att stärka barns rättigheter** genom att samverka över gränserna i Norden, EU, FN samt mellan olika sektorer. Verka för bindande uppförandekod och säkerhetskrav på AI-chattbottar genom EU KIDS Act, samt genom att stärka barns rättigheter i den globala AI-styrningen.

▸ Se fullständiga rekommendationer på sid 34.

Introduktion

AI har på kort tid blivit en naturlig del av många barn och ungas vardag. Utvecklingen går fort och påverkar redan hur barn och unga söker information, lär sig och tar del av omvärlden. Hur AI utvecklas, används och regleras kommer att få stor betydelse för kommande generationers uppväxtvillkor. Tekniken rymmer stora möjligheter, men också risker för barns utveckling, trygghet och rättigheter enligt barnkonventionen.

Enligt Internetstiftelsens rapport Svenskarna och internet 2026 använder omkring sju av tio barn mellan 8 och 19 år AI-tjänster. Bland tonåringar är användningen ännu högre, där nio av tio använder AI, och även bland vuxna ökar användningen snabbt.[1]

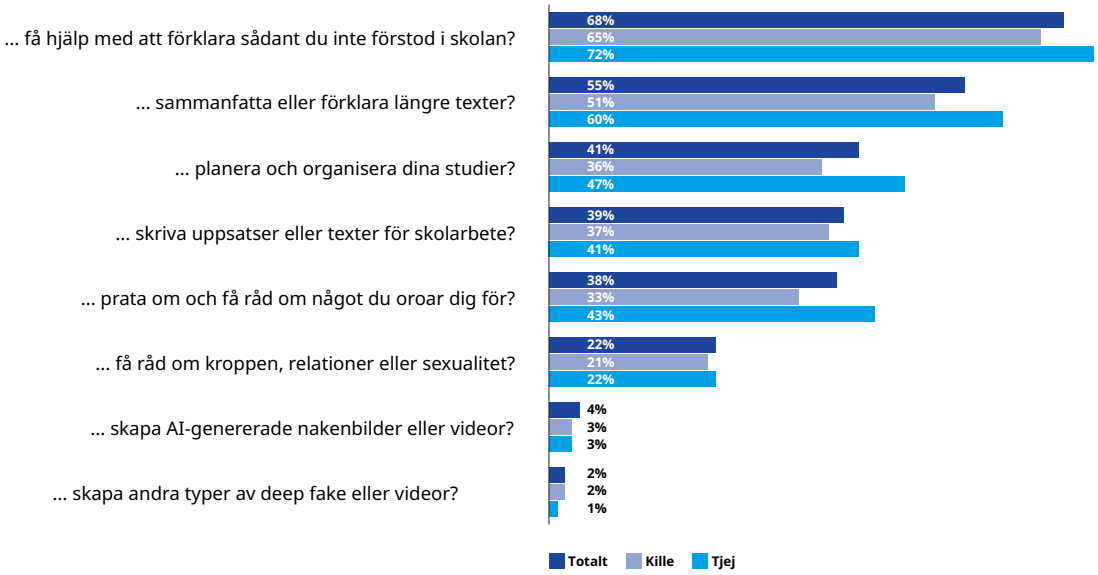
Samtidigt hörs barn och ungas röster sällan i debatten om AI och i de beslut som formar teknikens framtid. Trots att de är bland de mest aktiva användarna saknas kunskap om hur unga använder tekniken, vilka möjligheter de ser och vilka utmaningar de möter.

Internationella studier visar också att barn och unga ofta tar till sig generativ AI snabbare än vuxna. En global UNICEF-undersökning i tio länder visar att barns användning av generativ AI har tredubblats jämfört med deras vårdnadshavares[2]. I Sverige börjar vuxnas användning nu komma ikapp, men unga ligger fortfarande i framkant.

I den här rapporten undersöker vi hur barn och unga använder generativ AI i sin vardag. Fokus ligger på deras egna erfarenheter av lärande och skolarbete, AI som stöd i personliga frågor samt de risker och utmaningar som de själva lyfter. Rapporten fokuserar på generativa AI-tjänster som unga uppger att de mest använder, exempelvis genom chattbottar, sökmotorer och sociala medieplattformar.

Så använder unga generativ AI

Så många svarade ja på frågan: Har du under de senaste 30 dagarna använt generativ AI för att...



Källa: Enkätundersökning genomförd av Novus på uppdrag av UNICEF Sverige 2026. Enkäten har besvarats av drygt 500 ungdomar i åldern 14–17 år.

Vad är generativ AI och hur fungerar det?

Generativ AI är en typ av artificiell intelligens som lär sig av stora mängder data, som text och bildmaterial, för att förstå mönster och samband. Utifrån det kan den skapa nytt innehåll som liknar sådant som finns tillgängligt idag, till exempel text, bilder, ljud och programmeringskod. Generativ AI kan också användas för mer avancerade uppgifter som planering, problemlösning, generering av idéer och analys. När en användare ger AI-systemet ett uppdrag genom att skriva eller säga vad den ska göra, dvs. en prompt, så analyserar AI:n instruktionen för att förutsäga vad som är den mest sannolika och relevanta responsen. Svaret tas inte fram från ett färdigt facit utan genereras i stunden utifrån de mönster som AI-modellen har lärt sig från stora mängder data.[3]

AI-kunnighet

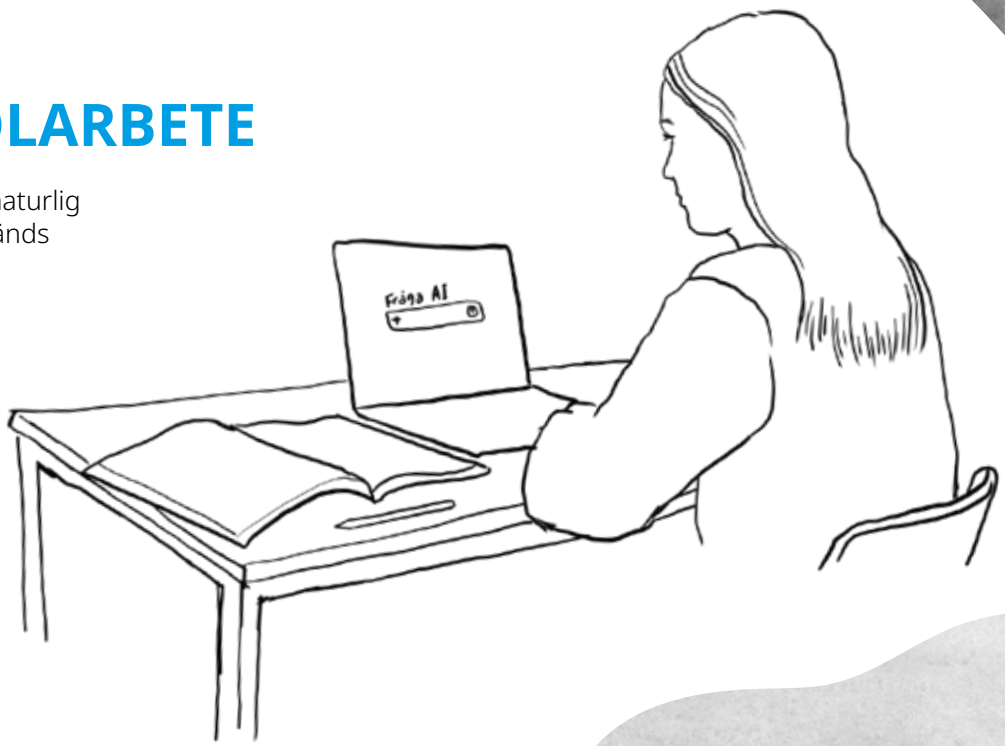
AI-kunnighet (AI literacy) handlar om att ha den kunskap, de färdigheter och det förhållningssätt som behövs för att kunna leva, lära och arbeta i en värld där AI spelar en allt större roll. Det innebär att kunna förstå, använda, skapa med och påverka AI, samtidigt som man kritiskt kan granska teknikens möjligheter, risker och etiska konsekvenser.[4]

Källa: OECD: Empowering Learners for the Age of AI – An AI Literacy Framework for Primary and Secondary Education.

AI FÖR SKOLARBETE

På kort tid har AI blivit en naturlig del av skolarbetet och används bland annat till att:

- → Översätta och sammanfatta texter
- → **Förbättra studieteknik**
- → Hjälp med uppsatser
- → **Förklara saker på ett begripligt sätt**
- → Agera läxhjälp när lärare inte räcker till



UNGAS MED

68 %

av unga har använt AI för att förklara något de inte förstod på lektionen.

53 %

har lärt sig mest om att använda AI genom att prova själva.

1 av 10

föredrar att prata med AI när de behöver råd i förtroende.

ORO OCH UTSATTHET

Ungas oro för att AI ska användas för att lura och kränka andra är konkret och påtaglig. Det innefattar särskilt:

- → AI-genererade nakenbilder, flickor är extra utsatta
- → **Bedrägerier och utpressning**
- → Spridning av falsk information





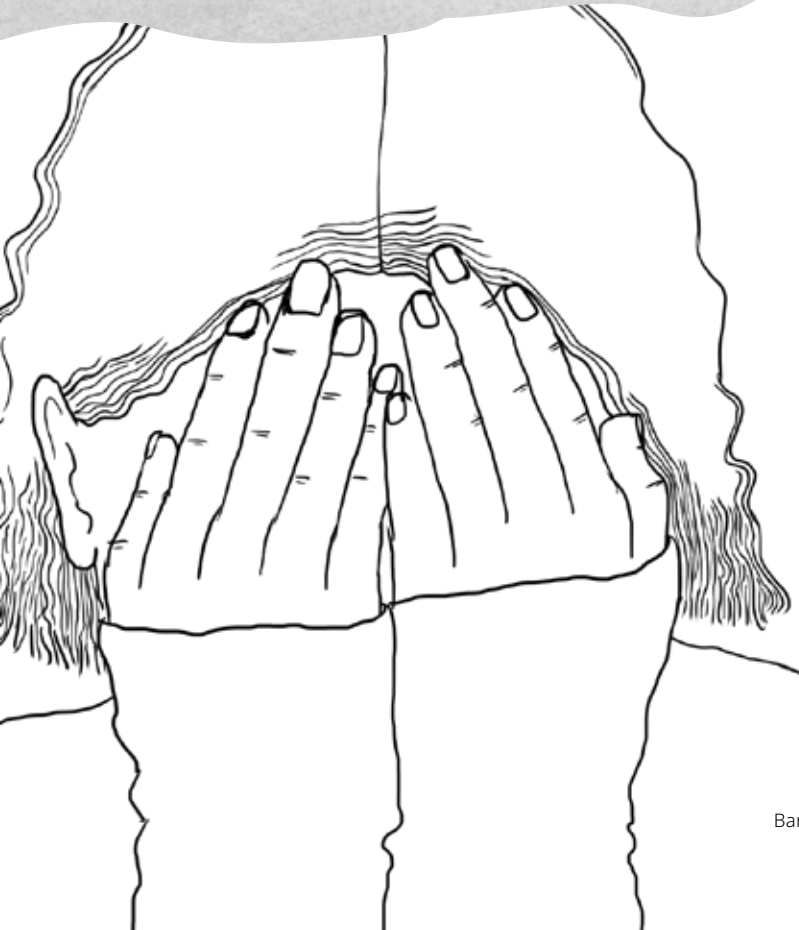


AI SOM STÖD

AI upplevs som en icke-dömande och konfidentiell samtalspart när trygga vuxna saknas.

- → Personlig utveckling
- → **Kroppen och sexualitet**
- → Relationer
- → **Karriär**
- → Andra perspektiv på viktiga livsfrågor

VÄRLD AI



1 av 30

unga har fått sina bilder sexualiserade genom AI.

50 %

av unga är oroliga eller mycket oroliga för att bli utsatta för AI-genererade nakenbilder.

AI för skolarbete *och lärande*

Generativ AI har på kort tid utvecklats till att bli en naturlig del av elevers skolarbete, på gott och ont. För elever som behöver extra stöd kan tekniken vara ett värdefullt hjälpmedel, inte minst när skolans resurser inte räcker till. Den kan även stödja elevers lärande genom att förklara, sammanfatta och vägleda. Men AI kan även möjliggöra fusk eller leda eleverna in på genvägar så att de inte utvecklar viktiga färdigheter som att läsa och förstå långa texter, resonera, tänka självständigt eller får den kunskap de behöver. Därför behövs tydligare riktlinjer och vägledning för när och hur generativ AI ska användas i skolan, anpassade efter användningsområde och elevernas ålder.

Barn och ungas erfarenheter

Många ungdomar i fokusgrupperna är duktiga på att använda generativ AI för att studera och förbättra sitt lärande. De ger exempel på hur AI kan ta fram övningsuppgifter, rätta eller kritiskt granska texter. Flera ungdomar, särskilt i gymnasieåldern, uppger också hur generativ AI kan hjälpa dem att planera och organisera sina studier.

> *”Det är ett väldigt bra redskap att öva sig och få nya uppgifter, om man vill ha något i samma stil som en uppgift som läraren har gett en.”*
> **Tjej, högstadiet**

Även om flera använder generativ AI för att sammanfatta och bättre förstå texter finns också en mer nyanserad bild av hur vissa använder AI i skrivuppgifter.

> *”Någon som läser igenom texterna. Alltså kollar efter fel. Och det är ju någonting man lär sig efter. Speciellt om man frågar, ändra inte felen bara säg vad som ska ändras, så kan man läsa igenom och ändra själv. Så man kanske kan använda det som ett verktyg och inte som en genväg.”*
> **Kille, gymnasiet**

Vissa ungdomar i fokusgrupperna menar att AI är bättre på att förklara på ett lättbegripligt sätt och när skolans resurser upplevs som otillräckliga tycks AI fylla en kompensatorisk roll. Flera nämner också hur AI kan hjälpa elever med särskilda behov att ta till sig kunskap.

> *”Alltså när man använder AI så kan man fråga frågor som din lärare inte kan svara på, eller redan har svarat på men du förstår inte. För vissa lärare kan inte lära ut så alla förstår. […] Man kanske går runt med en odiagnostiserad dyslexi.”*
> **Tjej, gymnasiet**

> *”Istället för att ta tid från andra elever, då går jag bara till AI och frågar den”*
> **Kille, högstadiet**



Risken för genvägar och fusk är verklig

Ungdomarna i fokusgrupperna delar vuxenvärldens oro för hur överanvändning ska påverka lärandet och deras utveckling. Flera ser faran med att låta AI ta för stor roll i skolarbetet och är kritiska till hur lätt det är att ta till genvägar istället för att bygga upp den kunskap och de färdigheter man behöver.

> *”Jag tycker inte man borde använda AI helt och hållet, för då tappar man ju själv förmågan att kunna resonera. Och då slutar det bara med att läraren bedömer en massa uppgifter som alla är skrivna av AI. Och det, alltså, då tappar man ju syftet med skolan.”*
> **Tjej, gymnasiet**

Även om fusk inte anses ge några långsiktiga fördelar erkänner flera att många tar genvägar eller fuskar för att snabbare och bättre klara av skoluppgifter. Oftast går det obemärkt förbi. Här ser ungdomarna anpassade AI-tjänster för skolan, som inte kan ge direkta svar, som ett sätt att minska riskerna jämfört med AI-tjänsterna som finns allmänt tillgängliga.

> *”Det finns gånger som jag har använt AI på mina uppgifter, jag är ärlig. Alla här inne kan säga att de har gjort det. Då har ändå läraren sagt innan att ’jag kan se om ni använder AI.’ Men sen när jag lämnat in uppgiften så har jag fått typ ett B.”*
> **Tjej, gymnasiet**

Många betonar vikten av att inte använda AI som en genväg när syftet är att man ska lära sig och de är medvetna om risken med att använda den för hela uppgifter och inlämningar.

> *”Använd det för att utveckla din egen hjärna och inte [istället för (red anm)] din hjärna.”*
> **Kille, gymnasiet**



Lär sig om AI genom AI och TikTok

Nästan alla unga i fokusgrupperna beskriver sig som självlärda, där sociala medier spelar en central roll för deras förståelse av AI. Särskilt TikTok-influencers lyfts fram som en källa till kunskap om hur tekniken kan användas, exempelvis för att plugga inför ett prov. Många uttrycker också att frågan om hur de har lärt sig förstå och använda AI är svår att besvara, eftersom de framför allt lär sig genom att experimentera och testa själva. Inte sällan är det en kompis eller familjemedlem som introducerat tekniken. Endast en ungdom har nämnt att han har genomgått en kurs i AI, medan de flesta uppger att de inte har fått någon undervisning alls.

> *”Så mycket vi kan om AI nu, det är ju det vi har lärt oss själva. Det är inget skolan har hjälpt oss med.”*
> **Tjej, gymnasiet**

> *”Ja, jag har typ också fått upp sådana videos på typ Instagram. När jag kollar på Instagram reels typ, då är det såhär: Ja, har du svårt att plugga, använd den här och så kan du lära dig.[...] Inte bara få en massa svar och sen skriver du ner, utan man kan faktiskt lära sig.”*
> **Tjej, högstadiet**

Även om skolan inte anses vara den huvudsakliga källan till kunskap om AI tycker många unga att lärare är mest lämpade att utbilda om dess användningsområden. Flera säger att skolan passar bäst eftersom det är där de flesta barn finns samlade. Dessutom menar vissa att det är obegripligt att undervisningen inte speglar den plats AI redan har i ungas liv, särskilt med tanke på att tekniken kommer att få en ännu större funktion i framtidens arbetsliv och samhälle.

Ungdomarna önskar att förståelse om AI ska integreras i fler befintliga ämnen och kopplas till elevernas vardag. Majoriteten håller med om att skolan bör hjälpa elever att förstå när AI kan vara ett stöd och när det riskerar att bli en genväg som försvagar den egna förmågan att läsa, skriva, resonera och lösa problem. Den övergripande inställningen är att undervisningens innehåll måste spegla den roll AI har i samhället och yrkeslivet, nu och i framtiden.

> *”Alltså skolan har ju som plikt att lära oss saker som händer i verkligheten och AI har blivit en stor del av verkligheten. Så då tycker jag att skolan ska lära ut grunderna.”*
> **Tjej, gymnasiet**

Men bilden är inte entydig. Vissa unga ifrågasätter behovet av mer undervisning om AI i skolan. De menar att de redan lärt sig tillräckligt på egen hand och att skolan därför har svårt att tillföra något nytt. Dessutom upplever flera att antalet ämnen i skolan redan är stort.

> *”Alltså man lär sig själv, skolan lär oss [inte (red anm)] hur man betalar en räkning. Det är inte direkt skolans [uppdrag (red anm)]. Det är någonting man lär sig av sig själv. Så jag tänker det är samma sak med AI.”*
> **Tjej, gymnasiet**

Ungdomarnas rekommendationer till skolan

- **Lärare måste ges större kompetens inom AI**
- **Skolanpassad AI** – inte en som ger svar direkt
- AI bör **integreras och användas** i relevanta ämnen från gymnasiet
- Fortsatt fokus på att **öka riskmedvetenheten**, även från tidig ålder
- **Anpassad användning av AI** för de som behöver det mest

Många i fokusgrupperna beskriver att lärare främst fokuserar på förbud och fusk, snarare än på hur AI kan användas för att stärka lärandet. Därmed missas chansen att vägleda elever i en teknik som redan är en del av deras skolarbete. I de fall där lärare själva inte använder AI blir det också svårare för elever att vända sig till dem med sina funderingar och problem kring tekniken eftersom lärarna då har svårare att relatera till egna erfarenheter.

> *”De säger: ’Använd inte AI’. Men vi har inte haft någon genomgång.”*
> **Tjej, högstadiet**

På frågan om ett generellt förbud mot AI i skolan är de flesta unga negativt inställda. En del menar att ett förbud hade kunnat fungera om det införts innan AI blivit så etablerat. Samtidigt ser många nyttan av den nya tekniken och lyfter i stället behovet av tydliga ramar och anpassade lösningar för skolan.

> *”Hellre ha anpassad AI för skolan. Så att man kan få använda det och lära sig. Och inte att den hjälper dig fuska för att den är väldigt begränsad. Det är som en läxhjälpare.”*
> **Kille, högstadiet**

Ungdomarna menar också att ett generellt förbud skulle påverka vissa mer än andra. Barn med inlärningssvårigheter, begränsad språkförmåga eller föräldrar som inte är tillgängliga för att hjälpa till med läxor är några av de som skulle drabbas hårdast. Vissa beskriver också hur det skulle drabba de som är ambitiösa och som använder AI på ett medvetet sätt för att nå sina mål.

> *“De som satsar på någonting. Som har ett mål. Oftast lägger man ner tid på det man vill uppnå. Och ifall man har ett konkret mål så vill man nå dit, oavsett om det är med lärarens hjälp eller med AI.”*
> **Killar, gymnasiet**

De flesta unga menar att tydligare anpassning och introduktion av AI utifrån ålder och användningsområde skulle vara att föredra, särskilt då det i princip råder konsensus om att AI kommer att fortsätta spela en roll i samhället, en som dessutom bedöms bli allt större. Här lyfter unga idén om en skolanpassad AI med tydliga ramar så att det blir ett verktyg och inte en genväg.

> *“Plugg-AI. […] Som en study buddy. Som inte gör jobbet åt dig utan lär dig istället.”*
> **Killar, gymnasiet**

Ungas AI-användning till skolarbetet i siffror

Enligt vår enkätundersökning har mer än två av tre (68%) använt AI för att förklara något som har varit svårt att förstå. Här märks en skillnad mellan könen: en tredjedel av tjejerna (34%) anger att de ofta använder AI för detta syfte, jämfört med lite mer än en femtedel av killarna (23%). Mer än hälften (55%) av de unga har använt AI för att sammanfatta längre texter och 41 procent har använt den för att planera sina studier. Nästan 4 av 10 (39%) har uppgett att de någon gång har tagit hjälp av AI för att skriva uppsats de senaste 30 dagarna.

SÅ HAR UNGA LÄRT SIG ATT ANVÄNDA AI:

Ungas beskrivningar i våra fokusgrupper om hur och var de lärt sig att använda AI bekräftas i stor utsträckning av den enkätundersökning vi låtit göra via Novus, vilken visar att:

- Fler än hälften (53%) har lärt sig mest genom att gå in i en generativ AI-tjänst som exempelvis Chat GPT eller Gemini och börja pröva själv.
- Lite mer än två av fem (41%) anger att innehåll på sociala medier är en huvudkälla för kunskap om hur generativ AI kan fungera.
- För drygt fyra av fem tjejer (83%) är TikTok den vanligaste sociala medieplattformen för att lära sig om AI, medan killar i högre grad vänder sig till YouTube, knappt hälften (46%).
- Cirka en femtedel (18%) svarar att de primärt lärt sig hur man använder AI från lärare i skolan. Här blir könsskillnaden tydlig, där mer än dubbelt så många tjejer (26%) anger skolan som en källa jämfört med killar (11%).
- En av fem unga (20%) uppger att de lärt sig använda AI från föräldrar eller syskon.

Även om ungdomarna i våra fokusgrupper uttryckte oro för AI:s påverkan på elevers inlärning tycks oron inte återspeglas på populationsnivå. Enligt undersökningen känner två av tre (66%) inte särskilt stor oro för att de ska bli latare. Och endast en mindre del (13%) känner oro för att de inte ska lära sig lika mycket i skolan som en konsekvens av AI-användning.

Det är tydligt att skolan i nuläget inte är den främsta arenan där AI-kunnighet lärs ut. Mer än två av fem (43%) har i undersökningen svarat att lärare är den huvudsakliga kunskapskällan kring risker med AI och när den inte ska användas, samtidigt som endast 18 procent anger att de har lärt sig från lärare om hur man använder AI (18%). Istället lär sig många unga hur generativ AI kan stödja skolarbetet på egen hand genom de verktyg som finns allmänt tillgängliga, ofta utan vuxen vägledning om när användningen främjar lärande och när den riskerar att hämma det.

Effekten påverkas av hur AI används

Det finns fortfarande många kunskapsluckor om hur användning av generativ AI påverkar skolresultat och utvecklingen av kritiska färdigheter. En färsk studie från Kina, där man följt 26 000 gymnasieelever, visar att när eleverna använt AI gick betygen på läxor och inlämningsuppgifter upp med 18 procent medan provresultaten föll med 20 procent.[6] Detta gällde dock inte elever som använde AI samtidigt som de la ner lika mycket tid på sina läxor. Detta tyder på att effekten av att använda generativ AI beror på om användningen stödjer eller ersätter det egna tänkandet.[5]

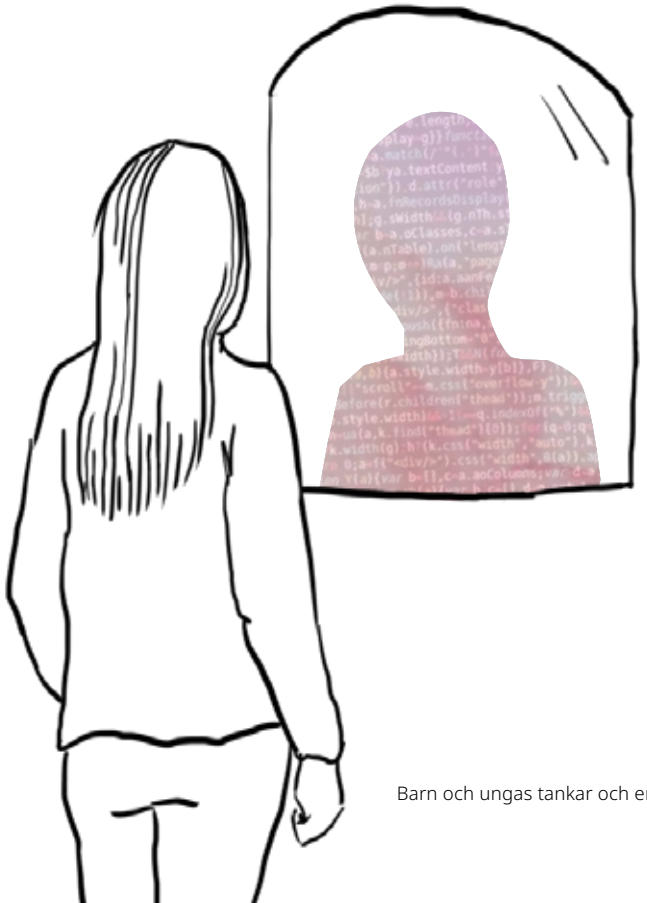
Vad gör Sverige för att rusta barn och unga för AI?

Sveriges AI-strategi från 2026 uttrycker en ambition att skolan ska ge elever kunskap om AI:s möjligheter och risker, utveckla deras kritiska förmåga och stärka deras AI-kunnighet[6]. Liknande ambitioner finns i Sveriges digitaliseringsstrategi 2025–2030[7], vilket reflekterar vad som också framhålls i EU:s AI-förordning och av internationella organisationer som FN. EU-kommissionen har tillsammans med OECD tagit fram ett ramverk för AI-kunnighet, där man betonar hur utbildningssystemet måste förbereda unga för att navigera AI i sin vardag och lära sig att använda den på ett ansvarsfullt sätt.[4]

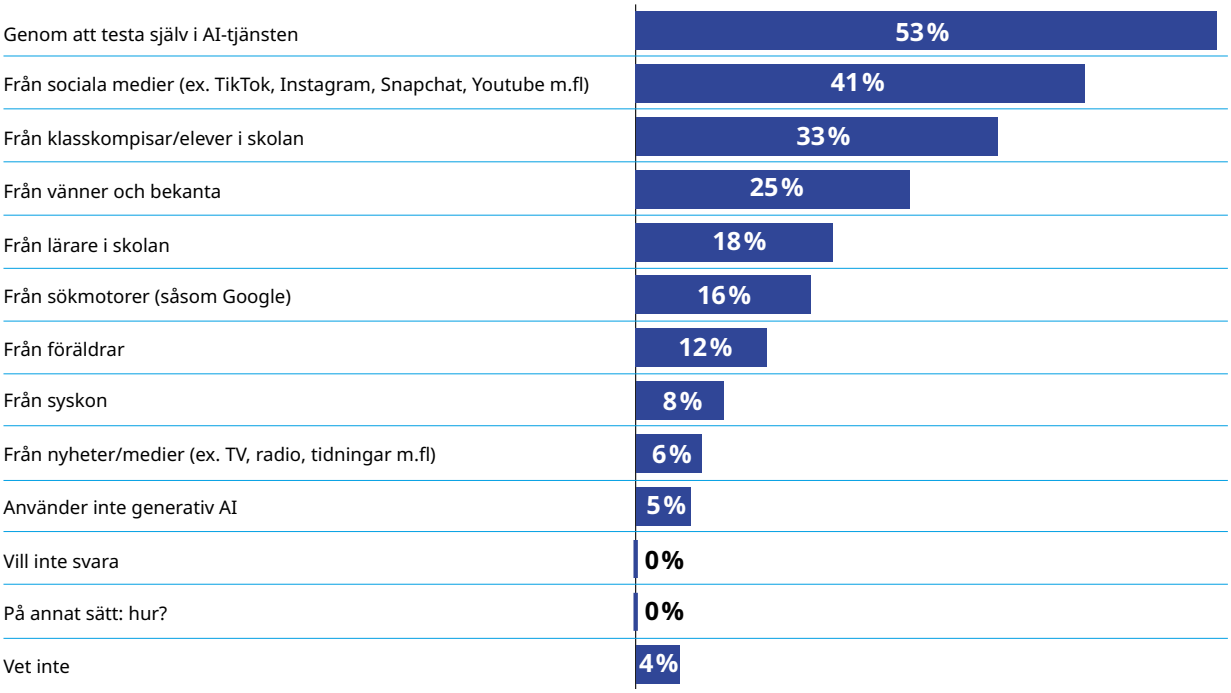
Trots den uttalade ambitionen kring AI har Sverige valt att i sin nationella AI-strategi enbart formulera konkreta förslag för högstadiet och gymnasiet. Yngre barn ska enligt strategin i första hand möta mer analoga lärmiljöer. I handlingsplanen till den nationella strategin saknas också definition om vad AI-kunnighet innebär och konkreta åtgärder kring hur den ska säkerställas. Vad gäller skolans roll har ett tydligt skifte skett i synen på digital kompetens och digitala verktyg, och hur dessa är kopplade till skolans kärnuppdrag. I regeringens proposition om bland annat uppdateringen av läroplanerna har skrivningar om digital kompetens flyttats från skolans övergripande ansvar till ämnesspecifika delar för att ersättas med mer konkreta mål och innehåll i kursplanerna i de fall det är relevant.[8]

I samma proposition betonas att elever behöver kunskap om digitalisering och AI samt dess påverkan på samhället. De behöver också kunskap och förmåga att använda digital teknik kritiskt, säkert och ansvarsfullt. Här understryker regeringen att digitala inslag ska införas med försiktighet i mellan- och högstadiet, samtidigt som det ska ges utrymme för innehåll om digitaliseringens påverkan i och på samhället. Det är i nuläget fortfarande oklart i vilken utsträckning denna typ av innehåll kommer att integreras i de olika kursplanerna då dessa i skrivande stund ännu inte är ute på remiss.[9]

Skolverkets senaste lägesbild kring AI i skolan visar att fyra av tio lärare har tillåtit sina elever att använda AI i skolan men skillnaderna mellan lärares attityder och kunskap om AI är stora.[10] Skolverket har också publicerat allmänna råd och rekommendationer om att förhindra fusk, inom vilket användning av AI framgår.[11] Det saknas dock nationella riktlinjer för hur AI ska användas i skolan av elever och lärare på ett tryggt och ändamålsenligt sätt. Dessa beslut tas istället av skolledare och huvudmän.



Så lär sig unga använda generativ AI



Källa: Enkätundersökning genomförd av Novus på uppdrag av UNICEF Sverige 2026. Enkäten har besvarats av drygt 500 ungdomar i åldern 14–17 år.

Reflektioner och analys

AI har för de flesta unga hunnit bli en självklar del av skolarbetet och deras lärande liksom informationssökning. Det är tydligt att AI kan vara ett hjälpsamt och lättanvänt verktyg som ger individanpassade förklaringar. Men utan tydliga riktlinjer och begränsningar kan de positiva aspekterna hamna i skuggan för minskat lärande, opålitlig information och fusk. Att kunna använda AI är inte detsamma som att förstå AI. Många barn och unga tycks ha fått praktiska färdigheter på egen hand, men får inte nödvändigtvis rätt kunskap om hur systemen fungerar, vilka begränsningar de har eller hur det kan påverka dem.

Ungdomarna själva tycks ha svårt att fullt ut bedöma konsekvenserna av sin användning av generativ AI, en ny teknik där de långsiktiga konsekvenserna fortfarande är okända.

Ungas berättelser visar att det finns vissa regler för AI i skolan. Men dessa tycks framför allt syfta till att förhindra fusk. Vägledning om när och hur AI kan användas på ett ändamålsenligt och säkert sätt saknas. Risken är då att barn använder AI som en genväg eller ersättning för att göra skolarbeten, istället för som ett verktyg för lärande.

Unga analysgruppen föreslår: Inför åldersanpassad AI-undervisning redan på mellanstadiet

Vår analysgrupp av unga rekommenderar att skolans undervisning bör omfatta både möjligheter, risker, källkritik, integritet och hur AI påverkar samhället. Flera lyfter att detta inte bör vara frivilligt eller bero på enskilda skolors prioriteringar, utan integreras brett i utbildningen. Redan i mellanstadiet bör skolan i relevanta kursplaner undervisa om AI:s historia, möjligheter, risker och konsekvenser, precis som källkritik. Därefter, ett år innan åldersgränsen för barn att få vara på sociala medier, bör man förbereda dem genom att bli introducerad till verktyget under trygga och ordnade former. Elever bör lära sig läsa och skriva ordentligt och resonera själv. De behöver först lära sig att förhålla sig kritiskt till AI och bör därför inte använda AI regelbundet dessförinnan.

Skolan har ett ansvar att rusta barn med AI-kunnighet

Många barn och unga har lämnats ensamma i mötet med den nya tekniken när skolan inte har fått tydliga direktiv och resurser för att rusta elever med digital kompetens och AI-kunnighet. Det riskerar att förstärka ojämlikhet och fördjupa den digitala klyftan. Barn som söker efter och interagerar med AI-relaterat innehåll får automatiskt mer liknande innehåll i sina flöden. Innehåll från sociala medie-konton är sällan kvalitetssäkrat och riskerar att fokusera snävt på tekniska färdigheter snarare än på den bredare kunskap som krävs för att kritiskt förhålla sig till AI och AI-genererat innehåll. Även barn och ungas personliga förutsättningar, familjebakgrund och socioekonomiska situation kan vara avgörande för deras förutsättningar att bygga upp sin AI-kunnighet.

Mer än fyra av tio barn uppger att de främst har lärt sig om generativ AI via sociala medier vilket visar att vuxenvärl-den, medvetet eller omedvetet, har överlåtit en stor del av förmedlingen av AI-kunskapen till digitala plattformar. Samtidigt pågår en intensiv debatt om åldersgränser och begränsningar för sociala medier.

Att vara målmedveten med användningen av digitala verktyg i pedagogiskt syfte och att ställa höga krav på säkerhet, integritet och evidens för digitala verktyg som används är viktigt och sunt. Det får dock inte innebära en begränsning av barns rätt att förstå och kritiskt och ansvarsfullt förhålla sig till den digitala värld de lever i.

När betydelsen av digital kompetens tonas ner och i vissa delar osynliggörs i läroplanen, riskerar det att sända signalen att barns digitala liv inte faller inom skolans kärnuppdrag. Det riskerar i sin tur att påverka skolans prio-riteringar när det gäller att ge elever den kunskap och de färdigheter de behöver för att förstå och kritiskt förhålla sig till sin egen och andras användning av digital teknik. Detta trots att den digitala miljön utgör en stor och integrerad del av barns vardag, lärande, sociala relationer och samhällsdeltagande. Konsekvensen kan bli att ansvaret för att förstå och hantera dess möjligheter och risker i högre grad lämnas till enskilda barn och familjer med ojämlika förutsättningar.

Det finns ett glapp mellan ambitioner och genomförande

Idag kommer barn i kontakt med digitala medier och AI tidigare än vad skolans styrdokument eller politiska ambitioner utgår ifrån. Sverige behöver tydligare natio-nella riktlinjer kring AI i skolan som utgår från barnens behov och verklighet. AI-kunnighet handlar inte om omfattande användning av AI-verktyg, utan bör utvecklas gradvis och åldersanpassat

Det är också viktigt att de AI-verktyg som tillhandahålls genom skolan tydligt utgår ifrån barns utveckling, säkerhet samt evidens kring den pedagogiska nyttan. Barn och unga är nyfikna och kommer att fortsätta utforska tekniken på egen hand, vare sig skolan undervisar om AI eller inte. Många barn möter generativ AI långt innan de får strukturerad undervisning om hur tekniken fungerar, vilka risker som finns och hur den kan användas på ett säkert, hälsosamt och ansvarsfullt sätt. De behöver därför strukturerad och åldersanpassad förståelse om AI innan de navigerar tekniken på egen hand. Samtidigt vittnar ungas berättelser om hur det självständiga och kritiska tänkandet måste skyddas och stärkas i en tid där AI blir alltmer lättillgänglig, varför träning på kritiskt tänkande och källkritik blir än viktigare.

Det framgår inte i någon del av nationella AI-strategin att barn och unga skulle ha konsulterats eller gjorts delaktiga. Barnkonventionen är redan svensk lag och ger barn rätt att uttrycka sina åsikter i frågor som rör dem. För att utveckling och användning av AI ska fungera för barn och unga och spegla deras behov och verklighet behövs deras röster och perspektiv.

Det är särskilt viktigt att barn och unga görs delaktiga i framtagandet av nationella riktlinjer för AI i skolan. Det är deras skolgång och vardag som påverkas och de är de som bäst besitter kunskap om sina behov. De bör också, liksom lärare, involveras i behovsanalyser vid skolors anskaffning av digitala verktyg och AI-tjänster. På så sätt kan skolor bättre säkerställa att verktygen faktiskt möter elevers behov, har pedagogisk nytta och inte utsätter dem för risker kopplade till exempelvis integritet, säkerhet eller kommersiell påverkan. Att bli lyssnad på och få sina perspektiv beaktade är inte bara en nödvändighet, utan också en rättighet.

AI som samtalspart *och rådgivare*

Många unga använder AI-chattbottar för att prata om personliga ämnen; allt ifrån kost, träning och karriärval till relationer, hälsa, kroppen och sexualitet. AI uppfattas som ett lättillgängligt verktyg – en samtalspartner som alltid finns till hands och som kan ge svar utan att döma eller ställa motfrågor. Samtidigt är unga medvetna om den generativa AI:ns begränsningar och risken med att förlita sig för mycket på dess råd. Mänskliga relationer har fortfarande en särställning samtidigt som AI-chattbottarnas icke-dömande karaktär fyller ett behov vid avsaknad av trygga vuxna eller personer att anförtro sig åt.

Barn och ungas erfarenheter

Nästan alla fokusgrupper lyfter rädslan för att bli dömda, även av nära vänner, som en viktig anledning till att vända sig till AI i stället för en människa. Flera beskriver också AI som en konfidentiell part som inte för vidare det som delas.

> *"Jag tror de inte vågar prata med en riktig person. Att de känner att de kanske ska bli dömda för det de säger. De vet väl att AI inte kommer sitta och prata tillbaka, de är bara hjälpare."*
> **Kille, gymnasiet**

> *"Folk är rädda att berätta till dem för att de inte vill att det ska bli värsta grejen. Och de berättar bara till AI."*
>
> *"Ja, det är mycket lättare att prata med AI än vanliga, riktiga personer."*
>
> **Tjejer, högstadiet**

Även om mycket är gemensamt i killars och tjejers resonemang framträder nyansskillnader i hur de beskriver sin användning. Tjejerna beskriver oftare AI som ett stöd för att prata om känslor, mående eller situationer där man saknar en trygg vuxen eller vän att vända sig till. Flera nämner frågor om hälsa, kroppen, puberteten eller andra ämnen som kan vara förknippade med skam och därför svåra att ta upp med andra människor.

> *"Typ om man har en fråga och försöker säga till sin vän om man skäms, så kan man gå till AI och bara: "Hallå, jag vet inte vad jag ska göra." [...] Men när man pratar med en vän så blir det att de kanske också känner att de vill prata om sina känslor med dig."*
> **Tjej, gymnasiet**

Vidare resonerar tjejerna i högre grad kring frågor om förtroende och konfidentialitet. Flera jämför AI:s upplevda "sekretess" med en psykologs tystnadsplikt och reflekterar över varför det ibland kan kännas tryggare att öppna sig för en chattbot än för en människa. Tjejerna uttrycker mer oro för AI-baserade råd och inbyggda fördomar eftersom



den är baserad på den information, kunskap och värderingar som finns tillgängligt och kan bidra till en skev bild av vad som är normalt, exempelvis när det gäller kropp, utseende eller känsloliv.

Killarna talar oftare om AI som ett verktyg för personlig utveckling – exempelvis för träningsupplägg, kostråd, karriärplanering, relationsfrågor eller när de behöver en second opinion. De betonar i högre grad AI:s upplevda opartiskhet och tillgång till stora mängder information från olika källor. Samtidigt beskriver de hur AI:s svar ofta behöver kompletteras med mänskliga perspektiv för att ge en mer heltäckande bild och välgrundade beslut. Killarna återkommer också ofta till vikten av kritiskt tänkande och risken för att fastna i en sorts bekräftelsespiral.

> *"Jag känner att en AI är mer opartisk än min kompis. Sen frågar jag ju kompisar också. Man får liksom en helhetsbild."*
> **Kille, gymnasiet**

Flera killar nämner att de använder AI som bollplank för idéer och reflekterar mer analytiskt kring teknikens styrkor och begränsningar. En grupp för även ett kostnadsresonemang, där psykologer kräver väntetid och pengar medan AI är snabb och gratis.

> *"Man använder inte bara AI för plugget och fuska och sådana saker, utan många använder AI för tips, typ som psykolog som man kan bolla med. Exempelvis relationsråd."*
> **Kille, högstadiet**

När unga själva får reflektera kring eventuella könsskillnader konstaterar flera att det kan handla om att killar i högre grad håller saker inom sig.

Mänsklig kontakt har särställning

Ungdomarna i fokusgrupperna är tydliga med att mänsklig kontakt har en särställning, inte minst i viktiga eller livsavgörande frågor, oavsett om det handlar om hälsa eller andra livsbeslut. De betonar betydelsen av att möta andra perspektiv, bli utmanad i sitt tänkande och kunna föra resonemang med människor som känner dem och deras situation. Särskilt tjejerna framhåller att jämnåriga vänner erbjuder något som varken AI eller vuxna kan ge, en egen erfarenhet av liknande situationer och känslan av att verkligen bli förstådd.

> *"När man pratar med någon riktig person, då känner man ju att man pratar med en riktig person. Man känner att det är, ja, man känner det i kroppen."*
> **Tjej, högstadiet**

Däremot kan AI fylla en viktig funktion under tonåren, en period som ofta präglas av identitetssökande och stora frågor. De lyfter också att AI, till skillnad från vuxna eller vänner, inte för in egna erfarenheter, värderingar eller fördomar i samtalet på samma sätt.

> *"Jag tror att när man är ung [...] man vet inte vem man borde vara med eller vem man ska vara som person. Så att ha någon person i örat som bara säger: 'Du har det här, det är ingenting fel med dig. Det här är vanligt, du är inte ensam.' Det är en bra sak för ungdomar."*
> **Kille, högstadiet**

Även om både tjejer och killar uttrycker tveksamhet kring AI:s kapacitet att agera psykolog uppger flera att de skulle känna sig tryggare med AI-stöd om det kom från en organisation de litar på, snarare än ett vinstdrivande teknikföretag.

> *"Om vi säger en pålitlig källa, människor som man litar på, Bris eller typ sjukvården som skapar en AI-bot som man kan gå in och chatta med. Jag vill ta mitt liv eller vad det än är. Den kommer inte pusha dig till att ta ditt liv. [...] Utan allt den säger kontrolleras av personer som är kunniga."*
> **Kille, högstadiet**

Vikten av självständigt tänkande och moralisk kompass

Ungdomarna i fokusgrupperna är långt ifrån okritiska och det finns en medvetenhet om teknikens begränsningar och risker. Många framhåller att AI är bekräftande på ett sätt som kan upplevas tryggt, men som också riskerar att bli missvisande. Flera beskriver samtidigt en avsaknad av transparens kring datainsamlingen. Det belyser dilemmat unga möter, där AI, som den är utformad, skapar en känsla av trygghet och en säker plats att dela med sig samtidigt som viktiga aspekter förblir oredovisade för användaren.

> *"Jag tror att informationen du säger till AI hålls inte bara i din chatt mellan AI och dig. Jag tror det går vidare. Och det känns som att du använder den här informationen för experiment eller något. Det känns som det."*
> **Tjej, högstadiet**

> *"Så det är inte som att den kommer gå att sprida ut det. Det är ganska svårt att mina chattar mellan mig och AI sprids."*
> **Tjej, högstadiet**

'AI-kompisar' som stöd och sällskap för barn

Det faktum att AI-chattbottar har fått en alltmer social roll i barns liv har uppmärksammats runtom i världen; femton procent av barn i Europa uppger att de använder generativ AI för att prata om saker de oroar sig för,[12] över 40 procent av tonåringarna i Italien ber AI om hjälp när de är ledsna, oroliga eller gör viktiga livsval.[13] En specifik typ av AI chattbottar, även kallade 'AI-kompisar', har kapacitet att agera på ett mänskligt sätt och är ofta designade för att uppvisa empatiska egenskaper. Dessa marknadsförs ofta för att erbjuda vänskap, terapi eller till och med romantiska förhållanden.[14]

De populära AI-chattbottarna, både fristående och integrerade i plattformar, som barn använder är, till skillnad från AI-kompisar, inte utvecklade för att fungera som mänskligt sällskap. Men de kan erbjuda personliga råd och emotionellt stöd och barn kan därmed vända sig både till 'AI-kompisar' och till mer generella chattbottar för social och emotionell kontakt.[14]

Ungdomarna i fokusgrupperna beskriver en oro för att få olämpliga eller felaktiga råd, särskilt eftersom AI saknar förståelse för sammanhanget som frågorna ställs i. De uttrycker farhågor kring vad en omfattande användning kan innebära för den egna förmågan att tänka självständigt, fatta beslut och bygga relationer. Många uttrycker även en oro för att bli alltför beroende av AI och därmed gradvis förlora tilltron till den egna omdömesförmågan – både i stora och små frågor.

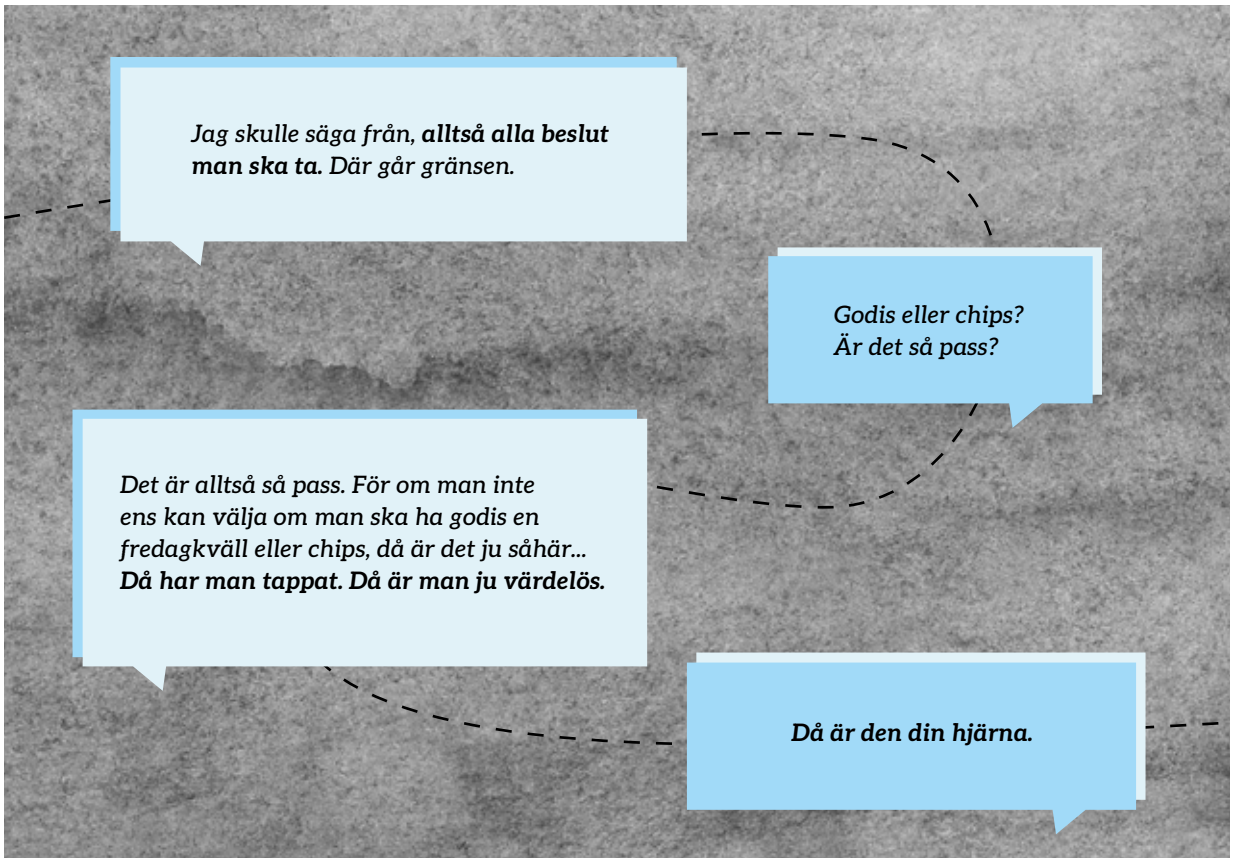
Många i fokusgrupperna är tydliga med att generativ AI bör användas med stor försiktighet – eller inte alls – vid moraliska avvägningar och för beslut med långtgående konsekvenser. Flera grupper beskriver hur AI:s bekräftande karaktär riskerar att förvränga känslan för rätt eller fel. Därför anser de att AI kan spegla tankar men aldrig ersätta den moraliska kompassen eller det personliga ansvar som krävs för att fatta egna beslut.

> *"Du säger du har dödat någon, den kommer säga okej, det är inte ditt fel. Jag förstår. [...] Man kan dela mycket, men man ska förstå också att det är dåligt. Man ska ta ansvar."*
> **Kille, högstadiet**

En grupp resonerar även kring religion och politik och menar att frågor som rör värderingar eller beslut som påverkar många människor inte bör reduceras till svar genererade från en AI-prompt. Det tyder på att unga har en tydlig förväntan på att AI ska användas ansvarsfullt av de med makt, och att stora beslut som tas bör grundas i solid expertis.

> *"Man borde inte få prata om saker som är mänskliga, som till exempel moral och sånt där. Och kanske också religion... Också politik. Det är sådana saker som man kan ha sin egen åsikt för. Man kan inte bara fråga AI och säga, är det här rätt eller inte."*
> **Tjej, högstadiet**

> *"Jag tycker inte vuxna borde använda AI. I alla fall inte politiker. [...] Den här personen, påverkar hur vi ska leva, ekonomi, allt det här. Och du ska fråga chatt. [...] Det är liv du kontrollerar. Det är hur svårt eller hur enkelt det kommer vara för vissa. Och du ska sitta och fråga chatt. Chatten kommer hålla med allt du säger."*
> **Tjej, högstadiet**



Samtal i en av våra fokusgrupper med killar på gymnasiet.

Vad säger siffrorna och forskningen?

UNICEF Sveriges undersökning visar att 38 procent av de tillfrågade 14–17-åringarna under de senaste 30 dagarna har frågat AI om något de oroar sig för och 22 procent har använt AI för råd kring relationer eller sexualitet. Trots att mamma (74%), pappa (59%) och vänner (45%) är de som unga helst vänder sig till när de behöver råd i förtroende uppger drygt var tionde ungdom (11%) i undersökningen att de också föredrar att prata med AI. För de unga som är frekventa AI-användare är sannolikheten dubbelt så hög (20%) att de föredrar AI.

Trots att killarna i fokusgrupperna tenderar att betona användning för personlig och professionell utveckling, snarare än i känsliga frågor, visar undersökningen inga större skillnader mellan killar (21%) och tjejer (22%) när det gäller att få råd i frågor som rör relationer och sexualitet. Däremot är tjejer (43%), jämfört med killar (33%), mer benägna att använda AI för att prata om saker de oroar sig för, samtidigt som de skulle föredra att prata med en vän (55% jämfört med 33% för killar) när de behöver råd i förtroende.

Forskning visar att killar och män är mindre benägna att söka hjälp för psykisk ohälsa på grund av könsnormer och stigma.[15] I ljuset av detta tyder resultatet av vår och andras undersökningar på att det behövs ytterligare fördjupad kunskap om hur generativa AI:s relationella roll påverkar flickor respektive pojkar.

Trots den generativa AI:ns potentiella effekter på barn och unga är kunskapsläget fortfarande begränsat. Forskning på området är i sin linda och det finns i princip ingen vägledning i en svensk kontext. Folkhälsomyndigheten har fått i uppdrag att utreda riskerna för barns användning av generativ AI samt att ta fram vägledning för både barn, unga och vårdnadshavare.[16]

Mediemyndighetens rapport *Ungas artificiella relationer*, visar att 52 procent av unga mellan 15 och 24 år har använt AI för att få råd och stöd i vardagen, medan 27 procent uppger att de använt tekniken för större beslut. Samtidigt växer också forskningsunderlaget för hur en överanvändning av AI för socioemotionellt stöd kan påverka särskilt sårbara grupper. Även om skillnaderna mellan åldersgrupper förefaller vara relativt små finns det indikationer på att yngre användare oftare upplever det som lättare att prata med AI än med en människa om jobbiga frågor. Mediemyndighetens rapport visar också att unga som känner sig ensamma eller är deprimerade har använt AI i högre grad för att prata om sitt mående eller som sällskap.[17]

Särskild risk för sårbara grupper

Den senaste globala forskningen visar att barn i högre grad vänder sig till AI för sällskap och emotionellt stöd i perioder när de är känslomässigt sårbara (som ensamhet eller oro), vilket förstärker risker som känslomässigt beroende, vilseledande råd och bristande säkerhetsspärrar.[18] Andra studier visar att hög användning av AI-kompisar (såsom Character AI) är förknippad med lågt psykiskt välbefinnande, särskilt bland människor med begränsat socialt nätverk.[19]

Reflektioner och analys

Ungas erfarenheter och reflektioner visar på ett behov av trygga och icke dömande vuxna för att de ska vilja dela med sig av funderingar och problem. Det är tydligt att AI fyller ett gap för många unga som stöd i känsliga frågor, källa till information och ett alternativ när trygga människor saknas. Novusundersökningen visar att mänskliga relationer fortfarande är överlägsna i förtroendesituationer. Men siffrorna tyder också på att användningen av AI för personliga frågor håller på att normaliseras i takt med att tekniken blir allt mer integrerad i ungas vardag.

Vanligt att unga vänder sig till AI i förtroende

Samtidigt uppkommer viktiga farhågor om beroende och överanvändning, dataskydd och transparens. Ungdomarna tycks även vara mycket medvetna om risker med kvaliteten och lämpligheten i de råd som de får genom AI. Men kunskap tycks vara ojämn. Särskilt synen hos vissa unga på AI som en konfidentiell samtalspartner är problematisk eftersom det är mycket låg insyn i hur den data som matas in i AI-chattbottar hanteras. I och med den högre upptagningsgraden av AI hos unga jämfört med vuxna är det kritiskt att föräldrar – inte minst de som inte använder AI själva – får kunskap och råd kring AI för att stötta unga på bästa sätt. Skillnaderna mellan könen i fokusgrupperna i hur de pratar om känsliga frågor tycks vara påtagliga. Undersökningen visar dock på mindre skillnader i andelen killar respektive tjejer som pratar med generativ AI om känsliga frågor, som oro och sexualitet. Här kan gruppdynamiken i fokusgrupperna, som enbart bestod av killar respektive tjejer, kan ha gjort det svårare för vissa att vara helt öppna med sin användning. Detta kopplas återigen till synen på att AI:s styrka består i att den inte är dömande.

Samtidigt visar vår undersökning ett samband mellan hög användning och benägenhet att vända sig till AI i förtroende. Det tyder på att AI-chattbottar alltmer blir naturliga samtalspartner även i personliga frågor i takt med att barns användning och utforskande av dessa ökar.

Därför är det viktigt att inte avfärda eller förbise den roll AI kan spela som psykosocialt stöd för både killar och tjejer, eller hur sociala normer och ungas omgivning påverkar användning och psykisk hälsa. Om killar upplever att de har färre alternativ för att få stöd från människor i sin närhet kan de vara mer benägna att vända sig till AI som en icke-dömande och förtrogen samtalpartner. Risken för att de utsätts för olämpliga råd eller när AI-chattbotten inte känner igen när barn med akut behov av stöd kvarstår därmed.

Många kunskaps- och säkerhetsluckor kvarstår

Många AI-chattbottar är utformade för att vara inställsamma och vänliga, och alltid tillgängliga med att snabbt ge ett övertygande svar. Detta kan leda till att barn och unga snabbt känner sig bekväma och börja ”konversera” med dem samtidigt som de utforskar dess användningsområden.

Det är därmed avgörande att det finns inbyggda säkerhetsmekanismer där AI-chattboten tränas till att vid vissa kontexter uppmana användaren att söka hjälp istället för att ge ett bekräftande svar.

Ovan nämnda slutsatser visar på vikten av bindande säkerhetsstandarder och designkrav för just AI-chattbottar, där säkerhetstester och barnkonsekvensanalyser kontinuerligt utförs. Här har UNICEF tagit fram specifika verktyg för hur denna typ av analys kan göras på digitala produkter.[26] Det krävs också mer åldersspecifik kunskap om hur unga använder generativ AI som samtalspartner och källa för råd och stöd. Båda är avgörande för att säkerställa att användningen gynnar deras relationer och psykiska hälsa. Det är också särskilt viktigt att uppmärksamma de barn som är extra sårbara; som barn med funktionsnedsättningar, som är isolerade eller som lever med andra former av socioekonomisk utsatthet, då de tenderar att söka sig till nätet för råd och stöd, vilket tyder på att användningen av AI för psykosocialt stöd kan hänga samman med både sårbarhet och otillfredsställda stödbehov.

Utvecklingen tyder på att generativ AI i allt högre grad får en social funktion i barn och ungas liv. Precis som annan medieanvändning kan det påverka hur unga formar sin identitet, sina attityder och sitt sätt att förstå och navigera sociala relationer. Samtidigt blir det, jämfört med sociala medier, ännu svårare för vuxenvärlden att få insyn i barn och ungas interaktion med AI-chattbottar.

Trots en växande medvetenhet om riskerna med AI-tjänster som efterliknar mänskliga relationer finns fortfarande betydande kunskapsluckor och regulatoriska gråzoner. Här behöver både forskning, bindande säkerhetsstandarder och reglering komma ikapp den tekniska utvecklingen. Genom att kräva säker design och barnkonsekvensanalyser för AI-chatbottar och uttryckligen förbjuda designmekanismer som kan skapa emotionellt beroende eller överanvändning har EU KIDS Act en stor potential att stärka skyddet av unga i förhållande till AI-chattbottar.

AI-tjänster kan komplettera traditionell vårdupplysning

Det finns ett behov av att komplettera traditionella ungdomsmottagningar och stödlinjer med trygga och kvalitetssäkrade AI-tjänster i offentlig regi. Flera av ungdomarna vi har talat med lyfter förslaget om att kunna vända sig till betrodda aktörer som kan ge råd och stöd kring kropp, sex, relationer och hälsa.

Den här typen av tjänster skulle dock inte vara riskfria. Men jämfört med de AI-tjänster som många barn och unga använder i dag skulle de vara särskilt utvecklade för ändamålet. Med rätt utformning har de därför potentialen att erbjuda mer tillförlitlig information utifrån nationell och kulturell kontext, starkare skydd och tydligare begränsningar än AI-chattbottar som inte är anpassade för att ge information eller råd i känsliga frågor. För att vara ett trovärdigt och tillförlitligt komplement krävs dock att tjänsterna uppfyller höga krav på säkerhet och transparens, robusta tester för att säkert respondera till akuta behov och underkastas tydlig mänsklig översyn.

AI-utvecklingen måste ske med människan i centrum

Ungdomarnas betoning av värdet i mänsklig kontakt pekar på att tekniska lösningar för råd och stöd behöver utformas för att komplettera och stärka mänskliga relationer snarare än att ersätta dem. Det finns en stark önskan hos unga att ha trygga och icke-dömande människor omkring sig. Här behöver vuxenvärlden kliva fram med närvaro, empati och öppenhet i sina samtal med unga.

Samtidigt som tekniken ger en psykologisk trygghet får den inte heller leda till en bekvämlighet att välja bort människor i rädslan att bli dömd. Därför är det också viktigt att stärka ungas förmågor att förstå och prata om svåra och känsliga saker, anförtro sig till andra och visa sårbarhet; saker som bidrar till att fördjupa relationer och förtroende.

I en tid där AI gradvis påverkar hur vi fattar beslut, våra moraliska värderingar och relationer, vittnar barn och unga om något större och viktigare. Vi måste värna om det mänskliga och medmänskliga för att upprätthålla starka relationer, förtroende och resiliens i en alltmer digital tid.

Unga analysgruppen föreslår: Ta fram ett 'UMO-AI'

Utveckla en anpassad AI-tjänst som komplement till ungdomsmottagningar med tillgänglighet dygnet runt. AI:n ska vara tränad på att ge tillförlitliga och lämpliga svar och möta ungas behov av att vara anonyma, och utformad till att som en receptionist kunna guida barn och unga vidare inom vården eller andra stödinstanser.

Oro och utsatthet *vid missbruk av AI*

Samtidigt som unga ser AI som en självklar del av sin vardag med många möjligheter är oron utbredd och påtaglig vad gäller konkreta situationer där bilder, röster, chattar eller annan information kan manipuleras, spridas och användas mot en person. Tre orosmoln återkommer särskilt tydligt i vår undersökning; AI-genererade nakenbilder, AI-assisterad utpressning och bedrägerier, samt risken för desinformation.

Barn och ungas erfarenheter

Ungdomarna i våra fokusgrupper uttrycker oro för att AI kan användas för att skada barn och unga. Oron handlar inte nödvändigtvis om AI i största allmänhet, utan om konkreta situationer där bilder, röster, chattar eller annan information kan manipuleras, spridas och användas mot en person.

De ser att AI kan förstärka befintliga former av utsatthet, till exempel ryktesspridning, hot, skam och social press, men också skapa nya risker genom att falskt material kan bli trovärdigt, snabbt spridas och vara svårt att få bort.

> *"Man kan ändra på vissa chattar. Säg till exempel om någon skriver något fint till dig och så ändrar du chatten och AI kan göra det. Du ändrar chatten till något hotfullt. Så anmäler du det. Så kanske man tror på det. Det där är inte okej."*
> **Kille, gymnasiet**

Både tjejer och killar uttrycker oro för desinformation på samhällsnivå. De lyfter politiker, myndigheter och offentliga aktörer och beskriver hur AI-genererat innehåll kan påverka människors uppfattningar, åsikter och attityder när det blir svårt att avgöra vad som är sant.

> *"Om man ser någonting på nätet som man tror på, det kan ju förändra en åsikt om hela världen. Så jag tycker det är det värsta."*
> **Tjej, högstadiet**

Kränkningar får stora konsekvenser

Den mest påtagliga utsattheten som påverkar unga är när AI används för att generera nakenbilder eller annat kränkande material. Tjejer lyfter en stor oro för AI-genererade nakenbilder, sexualiserade deepfakes, exposekonton och ryktesspridning. Båda könen är överens om att tjejer oftare drabbas av sexualiserade deepfakes och att det ofta är killar som skapar eller sprider sådant material.

> *"Det är alltid [unga som utsätter, red anm] varandra. Så ifall någon har blivit utsatt för någonting så finns det alltid någon annan bredvid som tar den situationen som en rädsla [...]. För att de tror och de är rädda att bli utsatta för samma grej."*
> **Tjej, högstadiet**

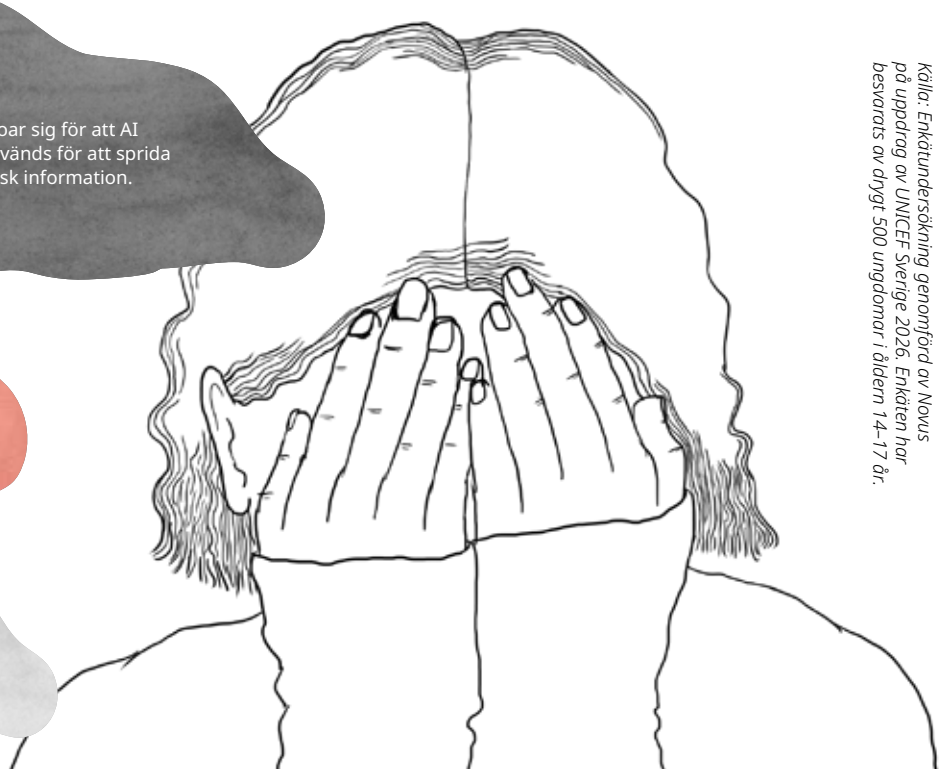
Många gånger handlar det om jämnåriga i ungdomarnas närhet, vilket också sprider oro och rädsla för att det ska drabba en själv. Många i fokusgrupperna vittnar om att de känner människor i sin närhet som har blivit utsatta och hur det har lett till ryktesspridning som har påverkat mående och sociala relationer. Flera beskriver hur enkelt det är att få tillgång till verktyg för att generera nakenbilder och hur svårt det är att värja sig.

> *"Jag kan ta upp min mobil nu och göra det. Det är hur tillgängligt som helst."*
> **Kille, gymnasiet**

56 % oroar sig för att AI används för att sprida falsk information.

52 % oroar sig för att AI används för att genomföra bedrägerier mot andra.

49 % oroar sig för att AI används för att skapa AI-genererade nakenbilder eller videor av andra.



Källa: Enkätundersökning genomförd av Novus på uppdrag av UNICEF Sverige 2026. Enkäten har besvarats av drygt 500 ungdomar i åldern 14–17 år.

Den sociala utsattheten blir extra påtaglig när den som skapar eller sprider materialet är någon den utsatta känner. Sveket upplevs som värre samtidigt som trösklarna för att agera blir högre eftersom det för med sig sociala konsekvenser. Vid hot eller utpressning blir det tydligare för unga att skydd och myndighetskontakt måste gå före relationen.

> *”Om det är någon du känner då vill man ju inte att de får några lagliga problem med myndigheter. Men det beror också på hur väl man känner dem.”*
> **Kille, gymnasiet**

Även om spridningen beskrivs som en central faktor som leder till konkreta konsekvenser som rykten, skam och förvärrad utsatthet uppkommer oron och ovissheten redan när bilden genereras. Unga berättar att inte spelar någon roll att materialet är AI-genererat: när en bild eller video väl finns blir den svår att få bort.

Om andra tror på materialet, eller om materialet bekräftar en redan befintlig bild av personen, kan det bli ännu svårare för den utsatta att försvara sig. Utsattheten och konsekvenserna är därmed också förknippade med rykte, social status och vem som har möjlighet att bli trodd.

> *”Man kanske inte mår jättebra. […] Men jag vet att det är AI och sen om du tror att det är riktigt så får du ju tro det, men det är inte riktigt egentligen.”*
> **Tjej, gymnasiet**

Kränkningar sker i flera led

AI-relaterad utsatthet kan beskrivas som något som sker i flera led:

Material skapas **utan samtycke...**

... Materialet används för **hot, press, ryktes-spridning eller olika typer av kränkningar...**

... Den utsatta måste sedan själv **förklara, bevisa, anmäla och hantera konsekvenserna**.



Utsattheten handlar därför inte bara om en bild, en röst eller en chatt, utan om den sociala och praktiska situation som uppstår när materialet finns och kan spridas. Spridningen kan dessutom pågå under lång tid, varvid bilder också kan säljas eller spridas vidare till vänner, familj och allmänhet via sociala medier. Detta påverkar inte bara vardagen och sociala relationer, utan också i stor utsträckning måendet.

Tvingas utveckla strategier för att skydda sig och hantera risker

När människor med hjälp av AI kan manipulera bilder för att hota och utpressa blir den egna kontrollen över ens personliga information central. Ungdomarna är väl medvetna om sina digitala avtryck och de som publicerat mycket bilder, information eller röstmaterial kan känna sig mer sårbara. Men de ser samtidigt en risk för att vem som helst kan drabbas när material tas ur sitt sammanhang och kombineras med AI-genererade påståenden.

> *"Vissa vågar inte publicera [bilder] för att de tror att de kommer ta bilderna."*
> **Tjej, gymnasiet**

Både killar och tjejer i fokusgrupperna säger att de medvetet begränsar sina avtryck online på grund av risken för missbruk. Samtidigt anser de att självcensur inte är en hållbar lösning i längden, och vissa väljer helt enkelt att skydda sig genom att inte bry sig.

> *"Det beror på om man bryr sig om sitt rykte eller inte. Jag känner många som bara låter det vara [...]. Om du är en person som många tror att det här kunde du ha gjort eller att det här kanske är äkta, då behöver du säga något."*
> **Kille, gymnasium**

Även om ungdomarna är överens om att tjejer oftare blir offer för denna typ av övergrepp uppvisar även killarna en tydlig oro för att deras bilder kan användas för att generera nakenbilder eller annat kränkande material. Tyngdpunkten för killarna ligger ofta på risken för bedrägerier och utpressning.

> *"Utpressning i olika former. Jag tror inte det behöver vara nakenbilder. Det kan vara vad som helst."*
> **Kille, gymnasiet**

Alla ungdomar är överens om att det i princip aldrig är okej att AI-generera en bild på någon utan samtycke. Men vid närmare diskussion framträder ändå vissa gråzoner, där det ibland kan anses okej att göra en AI-bild på någon på skoj förutsatt att detta är uppenbart och att bilden inte hamnar i fel sammanhang.

> *"Alltså jag tycker det beror på vad för bild det är. Så om det bara är en sån här skämtbild och kompisen tycker att det är okej, då är det kanske helt okej. Men det beror på om det är något helt sjukt liksom. Då kanske det inte är samma."*
> **Kille, gymnasiet**

Unga, inte minst tjejer, uttrycker maktlöshet och uppgivenhet inför sin situation. De känner att de har väldigt lite kontroll över hur andra väljer att agera och det är huvudsakligen upp till en själv att hantera situationen.

> *"Det finns inget riktigt jag kan göra för de har redan gjort bilden och har den bilden. Jag kan inte gå in och radera den från personens mobil"*
> **Tjej, gymnasiet**

Flera tjejer beskriver sina strategier för att hantera situationen; genom att bevisa att en bild inte är sann, genom att berätta offentligt om vad som hänt eller genom att dokumentera och anmäla.

> *"AI, till exempel om jag har ett födelsemärke här, vet inte att jag har födelsemärket här. Då kan man bevisa att det inte är jag."*
> **Tjej, gymnasiet**

> *"Lägga ut på dina sociala medier [att man blivit utsatt]. När det kommer till det fallet att du är relativt säker att det kan spridas och så vidare. Var inte rädd att lägga ut det på någon story eller inlägg."*
> **Kille, gymnasiet**

Unga vill se:

- **Tydligare information i skolan om AI,** inklusive risker och etik, konsekvenser för den som är utövare respektive utsatt, samt var man kan vända sig för stöd och hjälp.
- **Striktare och tydligare ansvar** för plattformar och AI-utvecklare att genom design och tekniska spärrar förhindra att skadligt material kan skapas och spridas.
- **Snabbare och mer effektiv borttagning** av AI-genererat kränkande material
- **Mer synlig information från polis, skola och andra vuxna aktörer** samt stöd som är lätt att förstå, lätt att hitta och anpassat till barn och ungas situation.

Unga vill se:

... att det ska vara **svårare att skapa och sprida** AI-genererade kränkande bilder.

... att det ska vara **lättare att få ned material** när det har skapats eller spridits.

Skyddet som kommer försent

Trots att det finns formellt rättsligt skydd och ett antal stödfunktioner i Sverige upplever unga i fokusgruppen att skyddet inte är självklart, välkänt eller tillräckligt. Få talar om plattformarnas egna rapporteringskanaler. Inte heller har någon i fokusgrupperna nämnt aktörer som Ecpat, som kan hjälpa till att ta ner nakenbilder.

> *”Ärligt, jag vet inte vart man ska söka hjälp. Alltså till vem och hur man kan få hjälpen.”*
> **Tjej, gymnasiet**

En del unga beskriver konkret vad de tror behöver göras men kunskapen är otillräcklig och upplevelsen att huvudansvaret ändå ligger på dem själva.

> *”Jag tror det första är att kontakta myndigheterna så snabbt det går. Ta bilder på vad som har skapats och vad det har använts för. Vem som har gjort det. Då blir det lättare att ta ner bilderna”*
> **Kille, gymnasiet**

Unga kräver skydd som inte bara straffar i efterhand. De vill att det ska vara svårare att sprida skadligt material och lättare att snabbt få bort det när spridning ändå sker. Unga är tydliga med att ansvaret inte kan ligga på den utsatta att skydda sig mot missbruk.

> *”Folk kommer ändå använda det mot någon. AI eller inte [...] Det är därför jag tror att man borde lägga några, hur ska man säga, settings på AI.”*
> **Tjej, gymnasiet**

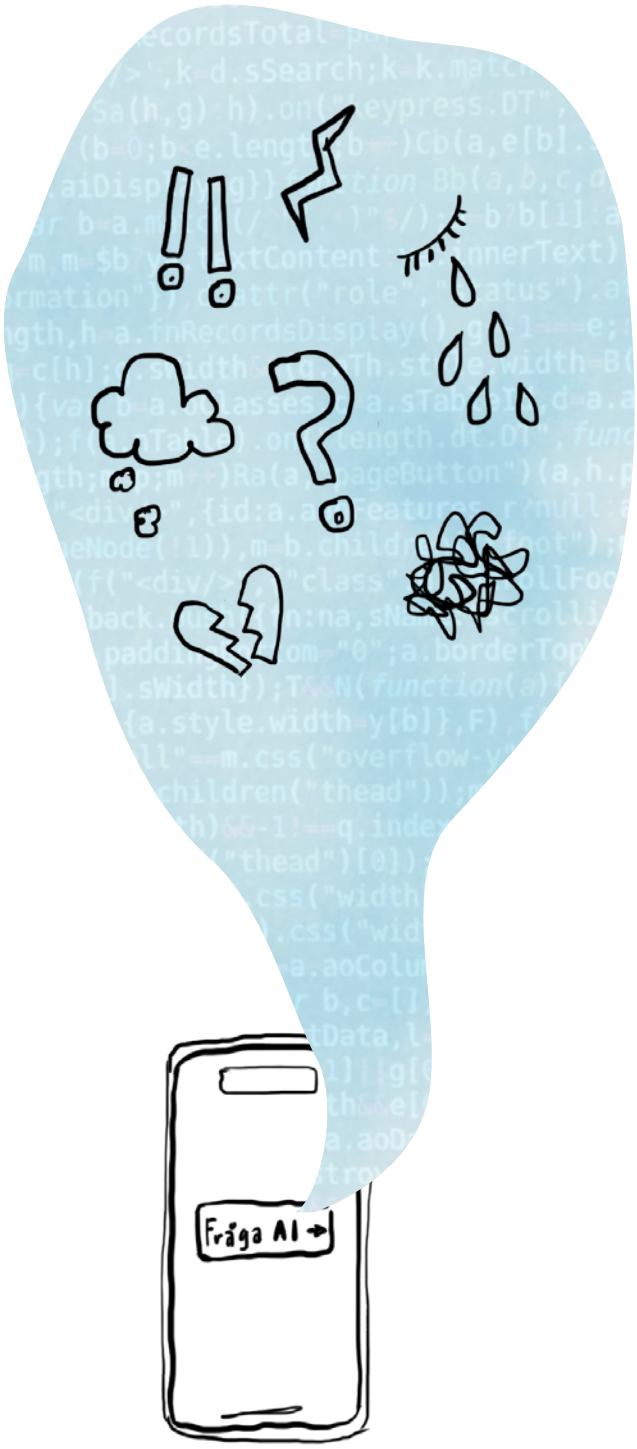
En gemensam nämnare är att flera unga, oavsett kön, pekar på att plattformar och AI-utvecklare behöver begränsa möjligheten att skapa och sprida skadligt material. De efterfrågar ett striktare ansvar för de som skapar, äger eller sprider AI-tjänster, som måste införa starka tekniska skyddsmekanismer och begränsningar om vad tekniken kan användas till.

> *”Du kan använda AI som hjälpmedel, men du kan inte använda det på alla dina uppgifter i skolan. Du kan använda det för att skapa en rolig bild, men inte för att skapa nakenbilder på din kompis.”*
> **Kille, högstadiet**

Unga återkommer också till behovet av tydligare information och delat ansvar genom hela kedjan. Flera betonar att aktörer som livnär sig på AI har ett ansvar för att inte bara marknadsföra AI-tjänster utan också för att öka medvetenheten kring säker och ansvarsfull användning.

> *“De som visar det för oss, t ex. det kan vara kreatörer som gör reklam för AI, ifall de ska göra en annons om AI, kan de också säga vad du ska undvika med appen.”*
> **Tjej, gymnasiet**

Här efterfrågar unga ett skydd som fungerar tidigare i kedjan: innan material skapas, innan det sprids och innan barnet själv måste reparera skadan. Skyddet behöver vara förebyggande, snabbt, begripligt och praktiskt tillämpbart.



Vad säger siffrorna och forskningen om barns utsatthet

Bildgenerering genom AI finns både som fristående appar och tjänster men också integrerade i generella AI-tjänster och i digitala plattformar, inklusive sökmotorer. Flera AI-tjänster har inbyggda spärrar som förhindrar generering av sexuellt innehåll, men effektiviteten varierar.[20]
Trots försök till reglering och begränsningar finns det i dag AI-modeller inbyggda i appar som specifikt syftar till att generera avklädda bilder.[21] Enkelheten i att skapa manipulerade och sexualiserade bilder är ett massivt problem som bara förväntas öka i omfattning, där barn och unga står i frontlinjen för dess konsekvenser.[22] UNICEFs senaste globala undersökning visar att minst 1,2 miljoner barn i de elva undersökta länderna har fått sina bilder sexualiserade med hjälp av AI bara det senaste året.[23]

Nästan en i varje skolklass har blivit utsatt

I UNICEF Sveriges undersökning svarar tre procent av unga i åldern 14–17 att någon det senaste året har genererat nakenbilder av dem med hjälp av AI. Det motsvarar ungefär en av trettio elever, dvs nästan en i varje klass. Drygt hälften av tjejerna (54 %) är mycket eller ganska oroliga för att AI används till att skapa nakenbilder eller videor av andra, jämfört med 44 procent av killarna.

Att utsattheten inte är helt könsneutral bekräftas även av global forskning från UN Women som visar att 90 procent av manipulerat sexuellt innehåll som sprids online utan samtycke avbildar kvinnor.[24]

Även om diskussionerna i fokusgrupperna främst rört utsatthet för AI-manipulerat material på det personliga planet visar UNICEF Sveriges undersökning att den största oron unga har om AI gäller desinformation och hur det påverkar samhället i stort. Mer än hälften av de svarande (56 %) är mycket eller ganska oroliga för att AI används för att sprida falsk information, vilket är något större än oron för att människor missbrukar AI för övergrepp (49 %) och bedrägerier (52 %).

Reflektioner och analys

AI-relaterade övergrepp innebär allvarliga kränkningar av barn och ungas rättigheter, vilket kan leda till svåra konsekvenser för deras hälsa och mående. Dessutom kan AI-genererat material få fotfäste och påverka människors uppfattning om vad som är sant eller falskt. Det riskerar att undergräva ungas, och vuxnas, tillit till demokratiska processer och samhällets förmåga att värdera fakta och information. Desinformation förstärker den individuella utsattheten. På samhällsnivå påverkar det ungas tillit till digital information. På individnivå kan det göra att den utsatta måste lägga tid och kraft på att motbevisa något som aldrig har hänt.

Skydd och stöd måste komma in tidigare i kedjan

Oron för att vilken bild som helst kan användas för att skapa deepfakes, i kombination med brist på vuxenstöd och snabb och effektiv hjälp, gör att många unga avstår från att dela innehåll eller begränsar sin digitala närvaro. I många fall tvingas de acceptera situationen eller förlita sig på strategier som är svåra att upprätthålla över tid, exempelvis att hoppas att omgivningen förstår att de aldrig skulle ha gjort det som framställs i materialet.

Den här typen av strategier visar på handlingskraft och digital motståndskraft. Men de kan inte ersätta ett fungerande skydd, vilket alla barn och unga har rätt till. Samhällets och vuxenvärldens skydd och stöd upplevs som reaktivt och reflekterar inte ungas behov och verklighet. Det träder in först när materialet redan skapats, spridits eller fått sociala konsekvenser. Här finns ett glapp mellan lagens formella skydd och barns upplevelse av faktiskt skydd.

Barn och unga är tydliga med att utvecklare av AI-tjänster och de aktörer som gör det tillgängligt bär ett tungt ansvar. De måste bygga bort eller minimera riskerna för missbruk och förhindra kränkningar. Unga tar redan ett alltför stort ansvar för att skydda sig själva, som innebär allt ifrån självcensur till att stötta varandra. Här räcker det inte att rusta barn och unga eller reglera deras AI-användning. Regeringen och myndigheter måste kliva in för att upprätthålla effektiva säkerhetsstandarder, tillsyn och ansvarskrävande som sträcker sig genom hela AI-kedjan.

Här kan det nya EU-förslaget KIDS Act[25] spela en viktig roll för att ytterligare formalisera skyldigheten för digitala plattformar och utvecklare av AI-chattbottar att göra sina tjänster säkra för barn och unga. Det är också avgörande att efterlevnaden av befintliga regler säkerställs men också att nästa generations AI-teknik föregås av robusta barnkonsekvensanalyser[26] innan den släpps ut till allmänheten. Här behövs starka internationella samarbeten och globala bindande regler och standarder.

I takt med att AI-verktygen blir allt mer sofistikerade och verklighetstrogna ökar också riskerna för systematiska kränkningar och olika former av brottslighet. Därför är det samhällskritiskt att även ur det här perspektivet ge barn och unga likvärdig kunskap från tidig ålder om hur de kritiskt granskar innehåll, förstår riskerna, skyddar sig online och vet var man får hjälp. Samtidigt behöver föräldrar och skolan och andra yrkesverksamma som möter barn föra viktiga samtal om samtycke, respekt och gränssättning i en AI-kontext.

Fler unga, liksom vuxna som arbetar med barn, behöver förstå hur det påverkar någon att bli utsatt för AI-genererat innehåll eller ryktesspridning. Även här har skolan en viktig roll för att inom ramen för sexualitet, samtycke och det förebyggande arbetet mot kränkande behandlingar även inkludera AI-genererat material.

Unga analysgruppen föreslår:
Genomför kunskapslyft för både barn och vuxna

Genomför ett kunskapslyft för alla skolor, för lärare och skolpersonal men även för föräldrar om vad man bör känna till, så att vuxna kan bemöta barns funderingar kring AI med liknande erfarenheter. Skolan bör även inkludera AI-relaterade kränkningar i sitt värdegrundsarbete genom samtal om samtycke, konsekvenser för den som drabbas liksom ansvar hos den som utsätter andra. Vissa föräldrar har tillgång till AI hemma medan andra inte har det. Här kan olika aktörer samverka för att nå ut till olika grupper i olika sammanhang, som Polisen, skolan, arbetsgivaren och SFI.

Framtiden *formas nu*

Unga har tagit till sig generativ AI med en hastighet som speglar den generativa AI:ns egen utveckling. Samtidigt vittnar unga i våra fokusgrupper om att de i stor utsträckning har lämnats ensamma att utforska, förstå och hantera både möjligheter och risker med generativ AI. De lär sig av TikTok-influencers, vänner och skolkamrater – men framför allt genom att pröva sig fram på egen hand. Vuxenvärlden hänger inte med.

Många unga är både kreativa och skickliga i sin användning av generativ AI som stöd i skolarbetet, för att bredda perspektiv och ibland som ett komplement till mänsklig kontakt. Men skillnaderna mellan ungdomar vad gäller kunskap och användning är sannolikt stora, liksom medvetenheten och oron för risker och negativa konsekvenser. Det gäller inte minst integritetsrelaterade risker, påverkan på psykisk hälsa, lärande och kritiska färdigheter.

Här behövs ett tydligt och samlat mandat för att samordna insatser kring barns digitala liv, samt kraftfulla satsningar på mer kunskap och forskning direkt med barn och unga. Men barn kan inte vänta på att vuxna ska komma ikapp. Deras rätt till utbildning, skydd och utveckling gäller nu.

Ge barn jämlik kunskap om den nya teknikens möjligheter och risker

Barn och unga efterfrågar inte fri och oreglerad tillgång till AI. De vill inte heller stängas ute från teknikens möjligheter. De vill ha en jämlik, genomtänkt och åldersanpassad introduktion till AI så att den kan stärka deras lärande, utveckling och hälsa.

Unga vill ha mer än regler för när AI inte ska användas. De använder redan AI i sin vardag och vill ha bättre vägledning för hur det kan användas för att stötta lärande istället för att ersätta den. De vill se en bredare AI-kunnighet som prioriteras i skolan och som integreras i flera ämnen och hjälper dem att förstå hur AI påverkar kunskap, samhällsstrukturer, relationer och makt. De vill se teknik som är designad utifrån barn och ungas behov, som skyddar deras rättigheter och som stärker det egna tänkandet och sökandet efter svar, istället för att ge färdiga svar.

Skolan har en viktig kompensatorisk roll men kan inte ensam ge alla barn den kunskap och förståelse som krävs för att navigera och möta AI på ett kompetent, säkert och ansvarsfullt sätt. Här behöver satsningar göras på föräldrar, lärare och andra vuxna så att de kan förstå tekniken tillräckligt väl för att kunna vägleda, stötta och skydda. Det kan också ske genom att främja utbyte mellan generationer och tillvarata ungas kunskap och kompetens.

Gör barn delaktiga och ge dem inflytande i hur AI utformas och används

AI är på väg att förändra stora delar av våra samhällsstrukturer, från utbildning till relationer och olika typer av beslutsfattande, och kan göra stor skada om den används oetiskt eller utan eftertänksamhet.

Här måste vuxna föregå med gott exempel och omdöme. Ungdomarna varnar för att vuxna och makthavare i alltför stor utsträckning lutar sig mot AI i komplexa beslut som kräver expertis, erfarenhet och gedigen kunskap. För att tekniken ska verka för barns bästa behövs mer än kunskap och regleringar. Det handlar om vilka som ytterst har makten att bestämma hur AI ska utvecklas och vad den ska användas till.

Vi måste involvera barn, se deras kompetens och göra dem delaktiga på riktigt. Det gäller allt ifrån hur generativ AI ska användas i skolan till när AI-tjänster som riktar sig till barn utvecklas och upphandlas. Arbetet med att identifiera digitala risker, utveckla effektiva skydd och forma regelverk kan inte uppnås utan ungas delaktighet. Här måste barn och unga bli sedda som mer än användare eller en utsatt grupp. De måste bli betraktade som rättighetshavare och få vara med och forma sin digitala framtid.

> Man kanske borde fråga barn och unga hur det är, hur det påverkar samhället innan de gör ett beslut.

KILLE, HÖGSTADIET

Stärk skyddet för barn och skärp kraven på AI-tjänster

Det är tydligt att den fortsatta utvecklingen av generativ AI, inte minst AI-chattbottar, behöver ske med barn och ungas trygghet och utveckling i åtanke. Riskerna är påtagliga för barn vars kognitiva och socioemotionella förmågor fortfarande är under utveckling – genvägar som kan hämma lärande och utveckling av kritiska färdigheter, felaktiga råd, förvriden världsbild eller synen på relationer. Här behövs både fördjupad kunskap och proaktiva åtgärder.

Extra allvarligt är det när barn och unga har lämnats i stort ensamma med oron för hur AI kan missbrukas för att skada individ och samhälle. Särskilt påtaglig är flickors uppgivenhet inför risken att utsättas för AI-genererade sexualiserade bilder, skapade och spridda både av främlingar och jämnåriga bekanta. Här räcker inte skyddet till, varken på papper eller i praktiken.

AI-chattbottar som interagerar med barn måste utformas med hög nivå av säkerhet, integritet och transparens. Grundinställningarna bör skydda barns hälsa, utveckling och privatliv och motverka olämplig användning och förhindra skapande av AI-genererade övergreppsmaterial. Det behövs bindande krav på säkerhetstester, liksom processer för mänsklig övervakning.

Digitala plattformar har också ett stort ansvar att genom inbyggda säkerhetsfunktioner och effektiv moderering förebygga, förhindra och stoppa spridningen av AI-relaterade övergrepp, missbruk och desinformation. Även övriga aktörer, såsom digitala kreatörer, som idag formar ungas förståelse av AI bör ta ansvar för att främja medveten och ansvarsfull användning.

Använd Sveriges röst och led vägen

Barn och unga i Sverige lever i ett av världens mest digitaliserade samhällen samtidigt som Sverige är hemvist för många framgångsrika teknikföretag. Sverige har traditionellt också haft ett starkt fokus på barns rättigheter och var bland de första länderna att underteckna barnkonventionen, som idag också är svensk lag. Vi kan därför leda vägen i hur barns rättigheter, hållbarhet och innovation kan gå hand i hand.

För att tillvarata teknikens möjligheter för framtida generationer måste ambitionen vara större än teknologisk excellens. Här har Sverige en unik möjlighet att leda vägen, använda sin röst för att stärka barns delaktighet och verka för att AI utvecklas, används och styrs på ett sätt som både skyddar och främjar barns rättigheter samt ger dem hopp om en bättre digital framtid.

> *"AI kommer aldrig inte existera från och med nu. Det kommer alltid finnas i någon del och någon aspekt. Det blir alltid mer integrerat in i samhället. Det kommer påverka oavsett vem, om man vill ta bort det, nytt eller inte. Det blir allt större del av samhället och man måste ha insikt på det. Det går inte att backa bandet nu."*
> **Kille, gymnasiet**

UNICEF Sveriges *rekommendationer*

Barn och ungas användning av generativ AI ökar snabbt. Men deras behov, erfarenheter och rättigheter återspeglas i mycket begränsad omfattning i dagens AI-politik.

För att säkerställa att AI utvecklas med hänsyn till barns rättigheter och blir långsiktigt hållbar behöver regeringen stärka barns delaktighet genom att involvera dem i AI-relaterade policy-processer och behovsanalyser, integrera barnrättsperspektivet i beslutsprocesser och investera i forskning och AI-kunnighet.

Följande rekommendationer har regeringen som mottagare och bygger på de behov som identifierats utifrån barn och ungas berättelser och den forskning som finns.

1. Ta fram en handlingsplan till AI-strategin med fokus på barn och unga

- **Möjliggör barn och ungas delaktighet**
  Skapa strukturer för barn och unga att kontinuerligt och meningsfullt bidra till policyutveckling och beslut om AI, med fokus på ökad jämlikhet och minskade digitala klyftor.
- **Stärk barn och ungas AI-kunnighet**
  Säkerställ att alla barn och unga får nödvändig och åldersanpassad medie- och AI-kunnighet och att insatser görs för att stärka föräldrar och yrkesverksammas förmåga att vägleda barn och unga.
- **Integrera barns rättigheter i AI-politiken**
  Investera i barns rättigheter och integrera dem systematiskt i politiken för utveckling, användning och reglering av AI. Säkerställ tydligt mandat, tillsyn och ansvarskrävande.

2. Inrätta ett kompetenscenter för AI och barns trygghet i digitala miljöer

- **Samla helhetsansvaret för barns trygghet i digitala miljöer**
  Centret bör ha mandat att bedriva forskning och kartläggning om barn och ungas digitala liv, samordna tvärfunktionella insatser, omvärldsbevaka och föreslå insatser för att skydda och stärka barns rättigheter.
- **Investera i forskning och stärk datainsamling om AI:s påverkan på barn**
  Stärk och resurssätt barncentrerad forskning och datainsamling om hur AI påverkar barn och ungas utveckling, hälsa, lärande och framtida möjligheter, samt bidra till ökad kunskap globalt.
- **Säkerställ att kunskapen sprids till relevanta målgrupper bland vuxna och barn.**

3. Ta fram nationella riktlinjer för AI i skolan

- **Uppdra åt relevanta myndigheter att ta fram nationella riktlinjer**
  Riktlinjerna ska stötta skolledare, lärare och elever att ta välgrundade beslut kring om, när och hur generativ AI ska användas för att det ska ske på ett åldersanpassat, tryggt och ändamålsenligt sätt. Riktlinjerna bör tas fram tillsammans med elever, lärare och andra experter.
- **Ge barn åldersanpassad AI-kunnighet genom skolan**
  Undervisningen bör utgå ifrån barns rättigheter och ge dem möjlighet att förstå hur AI-system fungerar, hur deras data används och vilka möjligheter, begränsningar och risker systemen innebär. Den bör också stärka barns kritiska tänkande och förståelse för bland annat bias, desinformation, integritet, kommersiella intressen och sina egna rättigheter. Kunskapen bör tydligt integreras i relevanta ämnen där den kopplas till barn och ungas vardag.
- **Resurssätt lärares och skolledares kompetensutveckling**
  Tillsätt resurser för lärares kompetensutveckling och gör lärare delaktiga i behovsanalysen så att generativ AI kan användas på ett pedagogiskt, tryggt och ändamålsenligt sätt, och säkerställ att relevant kunskap om AI och ny teknik finns med i examensmål och utbildningsplaner för skolpersonal.
- **Ta fram upphandlingsstöd för AI-tjänster i skolan**
  Uppdra åt myndigheter att i samverkan med lärare, barn och unga och andra experter ta fram upphandlingsstöd för AI-verktyg för skola och undervisning som innefattar krav på barnkonsekvensanalyser, transparent och etisk datainsamling, förbud mot reklam och vilseledande design samt inbyggda säkerhetsspärrar.

4. Stärk skyddet mot AI-relaterade kränkningar

- **Skärp tillsyn och ansvarsutkrävande enligt AI-förordningen och EU:s Digital Services Act**
  Detta innefattar särskilt åtgärder mot så kallade avklädnadsappar och andra aktörer och tjänster som möjliggör AI-genererade sexuella övergreppsmaterial.
- **Utred om stärkt skydd för barn mot AI-genererat material**
  Detta kan innefatta utredning om ett upphovsrättsligt skydd för den egna kroppen och stärka polis och rättsväsendets kapacitet att agera mot kränkningar och missbruk.
- **Stärk ungas tillgång till stöd och hjälp**
  Förtydliga och stärk vägar till brottsofferstöd, genomför kunskapshöjande insatser och verka för snabbare borttagning av AI-genererat material utan samtycke, genom starkare tillsyn under DSA och fler betrodda anmälare (trusted flaggers).

5. Ta ledartröjan för att stärka barns rättigheter i EU och internationellt

- **Driv på för ett antagande av EUs KIDS Act med stärkt skydd för barn**
  Verka för bindande uppförandekod för AI-chattbottar med krav på barnkonsekvensanalyser och säkerhetstester före lansering. Skapa effektiva skydd mot skadliga interaktioner och barnanpassade möjligheter att bli hänvisad till stöd samt möjliggör inrapportering av risker.
- **Använd Sveriges röst internationellt**
  Arbeta för att stärka barns rättigheter i den globala AI-utvecklingen, särskilt kring skydd av barn mot AI-drivna sexuella övergrepp. Samarbeta över gränserna och genom FN för ökade investeringar för att säkra jämlik utveckling samt för goda uppväxtvillkor för alla barn.

Om rapporten

Syfte

Trots att barn och unga är de som snabbast tagit till sig generativ AI har deras röster och erfarenheter varit relativt osynliga i debatterna om AI. Den här rapporten syftar till att bidra med kunskap genom att sätta barn och ungas egna erfarenheter av generativ AI i centrum. Genom att lyfta ungas perspektiv vill vi skapa ett bättre underlag för de beslut som fattas idag och som kommer att påverka deras framtid. Vår vision är att AI-utvecklingen ska ske utifrån barns behov, skydda och stärka deras rättigheter och möjligheter, så att alla barn får likvärdiga förutsättningar att möta dagens och framtidens digitala samhälle.

Vi har valt att avgränsa studien till att fokusera på barn och unga som användare av generativ AI snarare än att försöka fånga den bredare bilden av hur de påverkas av AI i samhället i stort. Med utgångspunkt i en kartläggning av barn och ungas vardag samt befintlig forskning och litteratur på området identifierade vi två huvudteman: generativ AI i skolan och för lärande samt AI som samtalspart och rådgivare. Därutöver inkluderar vi i rapporten ett särskilt fokus på barn och ungas oro för risker och skadlig användning av generativ AI.

Rapportens innehåll och rekommendationer bygger i stor utsträckning på ungas egna röster, i kombination med synpunkter från experter inom olika områden och UNICEFs expertis i barnrättsfrågor kopplade till AI.

Rapporten inleds med en diskussion och reflektioner kring några av våra viktigaste slutsatser och följs sedan upp av UNICEF Sveriges samlade rekommendationer. Vi gör därefter djupdykningar i rapportens övergripande temaområden innan vi avslutar med några medskick från ungdomarna till vuxenvärlden och våra beslutsfattare.

Metod

Fokusgrupper:
Ungdomarnas perspektiv har samlats in genom semistrukturerade intervjuer i ett antal fokusgrupper med totalt 51 ungdomar i åldern 14–17 år från fyra skolor runt om i Sverige: två gymnasieklasser och två högstadieklasser. Fokusgrupperna har rekryterats av UNICEF Sverige och valts ut utifrån geografisk och åldersmässig spridning för att täcka in både grundskola och gymnasiet.

Intervjuerna genomfördes i fokusgrupper indelade efter kön med fyra till åtta deltagare i varje grupp. I grupperna diskuterade vi hur ungdomarna använder generativ AI i skolan, i vardagen för råd och stöd samt hur de upplever AI-relaterat missbruk och kränkningar och andra farhågor kopplade till risker med AI. Samtalen avslutades med ungdomarnas medskick till vuxna, beslutsfattare och andra unga.

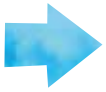
Analysgrupp av unga
Efter fokusgrupperna rekryterades nio ungdomar till en analysgrupp bestående av unga. Under processledning av UNICEF Sverige och externa experter fick analysgruppen diskutera och tolka utvalda teman och frågeställningar för att fördjupa förståelsen av resultaten från fokusgrupperna samt komma med möjliga lösningar och rekommendationer. Analysgruppens förslag redovisas särskilt i rapportens olika analysavsnitt för att tydligt skiljas från UNICEF Sveriges egna slutsatser och rekommendationer.

Enkätundersökning:
För att kvantifiera och ge stöd åt vissa särskilt viktiga insikter gav UNICEF Sverige Novus i uppdrag att genomföra en enkätundersökning bland drygt 500 ungdomar i åldern 14–17 år. Undersökningen omfattade frågor om kunskap om generativ AI, användning, attityder samt utsatthet kopplad till generativ AI. Den fullständiga undersökningen finns i bilaga 1.



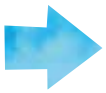
AI och barns rättigheter enligt barnkonventionen

När generativ AI nu blivit en integrerad del av barns liv behöver dess påverkan också granskas och hanteras utifrån barns rättigheter enligt barnkonventionen. Nedan nämns några av barns rättigheter som berörs särskilt.[14]



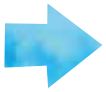
ARTIKEL 6: RÄTT TILL LIV, ÖVERLEVNAD OCH UTVECKLING

AI-tekniken kan stödja lärande, kreativitet och kunskapsinhämtning men riskerar att leda till negativa konsekvenser om den ersätter mänskliga relationer eller hämmar barns kognitiva och socioemotionella utveckling.



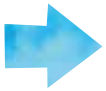
ARTIKEL 12: RÄTT TILL DELAKTIGHET OCH INFLYTANDE

Barns erfarenheter av och perspektiv på AI skiljer sig ofta från vuxnas, vilket gör det särskilt viktigt att låta barn komma till tals i frågor som rör utvecklingen av AI-tjänster, utformningen av regelverk och riktlinjer.



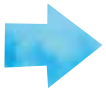
ARTIKLARNA 13–14: RÄTT TILL YTTRANDE- OCH INFORMATIONSFRIHET SAMT TANKE- OCH RELIGIONSFRIHET

AI-system påverkar i allt större utsträckning den information barn tar del av och de råd de får. Därmed kan tekniken också forma barns världsbild, värderingar, beteenden och framtida val.



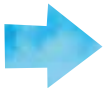
ARTIKEL 16: RÄTT TILL PRIVATLIV

AI-tjänster är både användarvänliga och responsiva. Barn kan därmed känna sig bekväma med att dela både personlig och privat information om sig själva. När AI-tjänster blir en allt mer naturlig del av vardagen är det avgörande att barns data och privatliv skyddas och att uppgifter som samlas in inte missbrukas eller utnyttjas för kommersiell vinning.



ARTIKEL 17: RÄTT TILL INFORMATION

Barn har rätt till information för att förstå världen och ta välgrundade beslut. När AI i allt högre grad ersätter traditionella sökmotorer och informationskällor blir frågan om tillförlitlig, korrekt och åldersanpassad information avgörande.



ARTIKLARNA 6, 19, 24 OCH 36: RÄTT TILL SKYDD MOT VÅLD, ÖVERGREPP OCH EXPLOATERING

När AI-tjänster saknar tillräckliga skyddsmekanismer riskerar barn att utsättas för skadligt och olämpligt innehåll. Samtidigt kan tekniken utnyttjas av förövare för bedrägerier, manipulation, övergrepp och andra former av exploatering, där barn är särskilt utsatta.

Vad säger lagen om generativ AI?

Idag regleras AI-system, inklusive AI-chattbottar, huvudsakligen av EU-regler. Därutöver är det nationella regler som styr områden såsom brott som begås med AI samt hur AI används i skolan och för undervisning. EU-förordningar är direkt tillämpliga som svensk lag.

EU:S AI-FÖRORDNING (AI ACT)

Förordningen innehåller EU-gemensamma regler kring utveckling, tillhandahållande och användning av AI-system. Den kräver särskilda riskanalyser beroende på AI-systemets risknivå, användningsområde och aktörens roll. Den förbjuder vissa särskilt riskfyllda användningsområden av AI, som när system utnyttjar emotionella sårbarheter hos individer. Det finns här ett uttryckligt förbud mot AI-tjänster som syftar till att skapa nakenbilder (så kallade avklädnadsappar). Vidare ställs det krav på transparens och märkning av AI-genererat eller manipulerat material. Slutligen kräver den också AI-kunnighet bland yrkesverksamma som hanterar AI, varvid organisationer som utvecklar eller använder AI (som skolor) behöver utbilda personalen i att hantera det på ett säkert och ansvarsfullt sätt.

EU:S FÖRORDNING OM DIGITALA TJÄNSTER (DIGITAL SERVICES ACT, DSA)

Medan AI-förordningen reglerar själva tekniken och hur AI-modellen tränas, fokuserar DSA på hur informationen sprids och hur tjänsten påverkar samhället och användarnas säkerhet online. När en AI-chattbot eller annan AI-funktion är integrerad i en digital plattform omfattas den också av plattformens ansvar enligt DSA, den centrala lagstiftningen som reglerar digitala plattformars ansvar. DSA ställer krav för bland annat säkerhet, integritet, och användarnas rättigheter, med särskilda krav på plattformar på över 45 miljoner användare på att upptäcka risker med sina algoritmer på systemnivå.

DSA innehåller också krav enligt artikel 28 på att plattformar som används av barn, som då ska säkerställa en hög nivå av integritet, trygghet och säkerhet. Vägledande principer för att uppfylla artikel 28 finns i särskilda riktlinjer som föreskriver åtgärder och designprinciper mot skadligt innehåll, oönskade kontakter och beroendeframkallande design. Den innehåller särskilda rekommendationer om säkerhetsåtgärder för AI-chattbottar som finns inbyggda i digitala plattformar.

EU KIDS ACT – EU-KOMMISSIONENS LAGFÖRSLAG[9]

EU-kommissionen lade den 17 september fram ett förslag på ny EU-förordning som ska stärka skyddet för barn på digitala plattformar. Förordningen omfattar inte bara sociala medier och videodelningsplattformar, utan också onlinespel och AI-chattbottar. Flera krav från DSAs artikel 28s riktlinjer har nu gjorts om till bindande EU-lag, som krav på att säkerhet ska byggas in i grunden för minderårigas konton. AI-chattbottar, oavsett om det är en separat tjänst eller om de är inbyggda i sociala plattformar ska vara avstängda som standardinställning för minderåriga, inte vara framträdande i plattformen och får inte utformas på ett sätt som uppmuntrar till överanvändning eller skapar emotionellt beroende.

Vad säger lagen om AI-genererade nakenbilder och deepfakes av barn?

I svensk lag gäller samma lagstiftning för brott som begåtts på nätet som de som begåtts utanför nätet. Det finns ingen särskild lag som enbart reglerar AI-genererade nakenbilder eller deepfakes. Istället kan flera olika brott i brottsbalken bli aktuella beroende på materialets innehåll, om personen kan identifieras och hur materialet används eller sprids. Här bedöms tre brottsrubriceringar vara särskilt relevanta när barn och unga utsätts.

En central utmaning är att dagens lagstiftning är uppdelad mellan flera olika brottstyper och ofta aktualiseras först efter att materialet har skapats eller spridits. AI-genererade nakenbilder och deepfakes kan därför falla in under befintlig lagstiftning, men tillämpningen är inte alltid självklar.

Barnpornografibrott (BrB 16 kap. 10 a §)

Barnpornografibrott innefattar bland annat att skildra barn i pornografisk bild samt att sprida, överlåta, förvärva, inneha eller på annat sätt hantera sådant material. Med barn avses en person under 18 år. Även AI-genererat material kan omfattas av bestämmelsen om det uppfyller lagens krav för att utgöra barnpornografiska bilder.

En utmaning är att avgöra om personen på bilden ska anses vara ett barn. Om personen framstår som fullt pubertetsutvecklad krävs generellt att det framgår av bilden eller övriga förhållanden att personen är under 18 år. Dessa bedömningar kan bli särskilt svåra inte minst vid AI-genererat material där personers utseende kan manipuleras eller skapas artificiellt.

I ett avgörande från Linköpings tingsrätt uttalade domstolen att AI-genererat material omfattas av den straffrättsliga bestämmelsen, men konstaterar att material som inte föreställer verkliga barn måste anses mindre allvarligt än material som skildrar verkliga övergrepp, vilket beaktades vid bedömningen av brottets allvar.[28]

Olaga integritetsintrång (BrB 4 kap. 6 c §)

Olaga integritetsintrång skyddar individens personliga integritet och kan bli aktuellt när nakenbilder eller annat integritetskänsligt material sprids. För ansvar krävs att materialet har spridits, att den utsatta personen är identifierbar och att spridningen är ägnad att medföra allvarlig skada.

Bestämmelsen kan omfatta AI-genererade nakenbilder och deepfakes, exempelvis när en verklig persons ansikte används i manipulativt material. Brottet kan vara aktuellt även om materialet inte omfattas av reglerna om barnpornografibrott. Det krävs inte att ett AI-genererat övergreppsmaterial skildrar ett barn för att det ska kunna omfattas av olaga integritetsintrång.

Förtal (BrB 5 kap. 1 §)

Förtal handlar om att sprida uppgifter för att utsätta en person för andras missaktning, exempelvis genom att peka ut någon som brottslig eller klandervärd i sitt levnadssätt. För att förtal ska bli aktuellt krävs att personen är identifierbar och att uppgiften sprids till någon annan än den utsatta personen. Uppgiften behöver inte heller vara osann för att brottet ska aktualiseras; även en sann uppgift kan i vissa fall vara förtal om den sprids på ett sätt som skadar personens rykte.

I en AI-relaterad kontext kan förtal bli relevant när AI-genererat material framställer ett barn eller en ung person som om hen har gjort, sagt eller deltagit i något som kan skada personens rykte.

Förtal kan bli aktuellt vid sidan av, eller i vissa fall i stället för, exempelvis barnpornografibrott eller olaga integritetsintrång, beroende på materialets innehåll, om personen är identifierbar, om spridning har skett och vilken typ av skada som gärningen tar sikte på.

Proaktivt skydd genom upphovsrätten – lagförslag från Danmark

I Danmark har man lagt fram ett nytt lagförslag som innebär att man utvidgar upphovsrättslagen till att ge alla personer kontroll över digitala imitationer av deras ansikte, kropp och röst.[28] Det danska förslaget innebär att det kommer att krävas samtycke från den person du avbildar. Förslaget har fått mycket uppmärksamhet inom EU och innebär en intressant vinkel på hur vi kan skapa bättre skydd genom att behandla identitet som en immateriell egendom inom ramen för upphovsrätten.

Beroende på hur lagen utformas och genomförs skulle det kunna vara ett viktigt komplement till befintlig lagstiftning så som DSA, GDPR och AI-förordningen. Exempelvis skulle lagen leda till att deepfakes blir tydligt "olagliga" via upphovsrätten och göra det enklare att använda DSA:s notice-and-action-system och tydliggöra kravet på plattformar att ta bort olagligt innehåll.

Den danska modellen skulle kunna täppa till en tydlig lucka i svensk rätt, nämligen avsaknaden av en proaktiv rätt att hindra skapandet och spridningen av deepfakes. Samtidigt bör en sådan lagstiftning utformas restriktivt och tydligt avgränsas för att vara förenlig med grundläggande fri- och rättigheter och EU-rätt, och inte skapa hinder för de delar av AI-utvecklingen som är positiv för barn.

Källförteckning

1. Internetstiftelsen. Svenskarna och internet. 2026.
2. UNICEF. Snapshot of AI Usage and Concerns Among Children and Parents. 2025.
3. UNICEF. Generative AI: Risks and opportunities for Children. [Online] https://www.unicef.org/innocenti/generative-ai-risks-and-opportunities-children 2025
4. OECD / European Union. Empowering learners for the age of AI: An AI literacy framework for primary and secondary education. Paris : OECD Publishing, 2026.
5. Strömberg, David et al. The Generative AI Learning Penalty: Evidence from Chinese Secondary Education. Paris & London : CEPR Discussion Paper, 2026, Vol. No 21577.
6. Sveriges AI-strategi. Regeringskansliet, 2025.
7. Sveriges digitaliseringsstrategi 2025–2030. Regeringskansliet, 2025.
8. Regeringens proposition 2025/26:194 - Nya läroplaner - för en stark kunskapsskola. 2026.
9. Skolverket, Kursplaner på remiss. [Online] 2026. https://www.skolverket.se/forandringar-inom-skolomradet/en-skola-i-forandring/nya-laroplaner-och-kursplaner#h-Kursplanerparemiss.
10. Skolverket, Skolverket följer upp AI-användningen i skolan, https://www.skolverket.se/om-skolverket/nyheter-och-pressmeddelanden/pressmeddelanden/pressmeddelanden/2026-05-26-skolverket-foljer-upp-ai-anvandningen-i-skolan
11. Skolverket, Råd om AI, chattbottar och liknande verktyg. [Online] 2026 https://www.skolverket.se/kompetensutveckling/stod-i-arbetet/rad-om-ai-chattbottar-och-liknande-verktyg
12. Staksrud, Elizabeth et al. European children's use and understanding of generative AI: EU Kids Online 2026. (EU Kids Online Reports 1). EU Kids Online. The London School of Economics and Political Science.
13. Save the Children. Without Filters: Voices of Adolescents. [Online] November 2025. https://www.savethechildren.net/news/italy-about-42-teenagers-turn-ai-when-they-feel-sad-anxious-or-life-decisions.
14. UNICEF. When AI becomes a friend: Child rights risks, harms and regulatory responses to AI chatbots and companions. 2026.
15. Nordiska ministerrådet. Unga mäns psykiska hälsa i Norden. 2023.
16. Uppdrag till Folkhälsomyndigheten om risker med generativ AI. Regeringskansliet. [Online] 2026. https://www.regeringen.se/contentassets/ac41a184fc4144be9ba4019390e0b15f/uppdrag-till-folkhalsomyndigheten-om-risker-med-generativ-ai-for-barns-och-ungas-psykiska-halsa-och-valmaende.pdf
17. Mediemyndigheten. Ungas artificiella relationer. Stockholm. 2026.
18. Staksrud, Elisabeth et al. The EU Kids Online 2026 comparative study: Children's views, experiences, opportunities and risks in a digital world. Universitetet i Oslo, institutt for medier og kommunikasjon and London School of Economics and Political Science, 2026.
19. Yutong, Zhang et al. Interaction with AI companions and psychological well-being. Nature human behavior. 2026.
20. EU-kommissionen. Commission investigates Grok and X's recommender systems under the Digital Services Act, https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/commission-investigates-grok-and-xs-recommender-systems-under-digital-services-act
21. Ecpat. En rapport om barns syn på AI och nudify-verktyg [Online] 2026. https://ecpat.se/wp-content/uploads/2026/05/AI-RAPPORT_2.pdf
22. Internet Watch Foundation. AI-Generated Child Sexual Abuse Material (CSAM) [Online] 2025. https://www.iwf.org.uk/annual-data-insights-report-2025/emerging-and-persistent-harms/ai-generated-child-sexual-abuse-material
23. UNICEF. Artificial Intelligence and Child Sexual Abuse and Exploitation. 2026.
24. UN Women. AI-powered online abuse: How AI is amplifying violence against women and what can stop it. [Online] November 2025. https://www.unwomen.org/en/articles/faqs/ai-powered-online-abuse-how-ai-is-amplifying-violence-against-women-and-what-can-stop-it.
25. Europeiska kommissionens förslag om förordning om digitala miljöer som är ansvarsfulla och kan ställas till svars (EU Kids Act), COM(2026) 681.
26. UNICEF. Assessing child rights impacts in relation to the digital Environment. [Online] 2025. https://www.unicef.org/childrightsandbusiness/workstreams/responsible-technology/D-CRIA
27. Dom från Linköpings tingsrätt, 2026-04-01, målnr: B 1034-25
28. SVT. Danmarks kamp mot deepfakes: Ge alla upphovsrätt till egna utseendet. [Online] Oktober 2025. https://www.svt.se/nyheter/lokalt/skane/danmarks-kamp-mot-deepfakes-ge-alla-upphovsratt-till-egna-utseendet.

KUNSKAPSCENTER

En del av UNICEF Sverige

UNICEF Sverige | Box 8161 | 104 20 Stockholm | Telefon 08-420 02 500 | unicef@unicef.se