

KUNSKAPSMATERIAL

SOCIALA MEDIER OCH OSUNDA KROPPSIDEAL BLAND UNGA



INLEDNING

1 **INLEDNING**

Ett komplext men tydligt samband

Sociala medier utgör nuförtiden en viktig del av många ungdomars liv. På senaste tiden har det förekommit en stor debatt kring hur den ökade användningen av digitala medier påverkar barn och ungas utveckling och hälsa. Vissa hävdar att effekterna är små och obetydliga och andra att de är stora och att vi därför genast behöver ta krafttag för att vända den negativa trenden. De flesta är dock överens om att det är svårt att veta vad som orsakar vad och det är troligt att sambandet går åt båda håll, det vill säga att digitala medier leder till ökad psykisk ohälsa, men att även psykisk ohälsa kan leda till att ungdomar söker sig mer till sociala medier.

En annan viktig sak när man granskar forskningen inom detta område är att man särskiljer mellan olika typer av digitala medier, tiden man lägger på media och vilket innehåll man exponeras för samt om man studerat effekten på välmående generellt eller mer specifika utfall. Om man bara studerar sociala medier och fokuserar specifikt på osunda kroppsideal och hur detta är kopplat till självkänsla, depression och ångest visar i stort sett all forskning att det finns ett tydligt samband.

Lisa Thorell är professor i utvecklingspsykologi vid Karolinska Institutet i Stockholm. Sedan några år tillbaka fokuserar hon och övriga i hennes forskargrupp nästan uteslutande på att bättre försöka förstå hur digitala medier påverkar barn och ungdomars utveckling och hälsa. Hon har också ett nära samarbete med flera olika myndigheter. Bland annat var hon med i den expertgrupp som samarbetade med Folkhälsomyndigheten för att ta fram rekommendationer för skärmanvändning hos barn och ungdomar under 2024. Under hösten 2025 har de fått i uppdrag av Medie-myndigheten att skriva en översikt av internationell forskning som studerat sambandet mellan sociala medier och ätstörningar.

2

***SOCIALA MEDIER OCH
OSUNDA KROPPSIDEAL***

2

SOCIALA MEDIER OCH OSUNDA KROPPASIDEAL

Vad är osunda kroppsideal?

Osunda kroppsideal handlar om innehåll på sociala medier som visar upp extremt smala kroppar. Det är viktigt att poängtera att det självklart är tillåtet för naturligt smala personer att synas, men problematiken ligger i avklädda bilder med särskilt fokus på smala kroppsdelar och onaturliga poser. Specifika trender som sprids inkluderar "ribcage bragging" (synliga revben), "thigh gap" (mellanrum mellan låren) och "bikini bridge" (indragen mage där bikinitrosan bildar en "brygga" över höfterna). Dessa kombineras ofta med ideal om stora bröst och fyllig rumpa, vilket innebär att kroppsideal som är ouppnåeliga för de allra flesta är det som man enligt sociala medier bör eftersträva.

På senare tid har även killar och unga män påverkats allt mer av osunda kroppsideal. "Fitspiration" används för träningstips men tyvärr är det inte sällan förvrängda och orealistiska kroppsideal som premieras och i stället för att främja sunda levnadsvanor ligger fokus på extrema dieter och tvångsmässig träning. "Thinspiration" fokuserar specifikt på smalhet. Nya trender för killar inkluderar inlägg om hudvård, hårstyling och skönhetsoperationer, samt specifika tekniker som "mewing" (för tydligare käklinje) och "looks-maxxing" (tips för förbättrat utseende).

Det är också viktigt att veta att det inte bara är de osunda kroppsidealerna som bidrar till negativa effekter på sociala medier utan den allmänna fixeringen vid utseende som ofta finns på sociala medier är också problematisk. Ungdomar idag lägger mycket mer tid på sitt utseende än tidigare och på sociala medier finns mängder av inlägg kring smink och hur man kan förbättra sitt utseende. När svenska ungdomar tillfrågades hur ofta de "hittar nya fel på sin kropp" när de använder sociala medier så ansåg en majoritet att detta händer flera gånger i veckan. Även kroppspositivistiska forum kan vara problematiska eftersom de också lägger fokus på hur man ser ut snarare än vad man gör.

NÄR SVENSKA UNGDOMAR TILLFRÅGADES HUR OFTA DE "HITTAR NYA FEL PÅ SIN KROPP" NÄR DE ANVÄNDER SOCIALA MEDIER SÅ ANSÅG EN MAJORITET ATT DETTA HÄNDER FLERA GÅNGER I VECKAN.

2 ***SOCIALA MEDIER OCH OSUNDA KROPPASIDEAL***

Algoritmernas kraft

De flesta sociala medier såsom t.ex. TikTok och Instagram drivs av algoritmer. Algoritmerna känner av hur vi interagerar i våra sociala medier genom att notera hur länge vi stannar vid ett inlägg som visas i vårt flöde, samt vad vi anger att vi gillar ("likes"), delar, eller kommenterar. Algoritmerna kan på detta sätt anpassa innehållet till olika individer. Detta kan ju låta bra – vi får innehåll som engagerat oss och som vi gillat! Algoritmerna är dock inte skapade för att vi ska må bra, utan för att vi ska bli mer engagerade och därför lägga ner mer och mer tid på våra sociala medier. Det är på detta sätt som tech-företagen tjänar pengar då fler användare med hög användning genererar större annonssintäkter. Forskningen visar dessutom att vi har en tendens att engagera oss mer i innehåll som är av polariserande, kontroversiell eller extrem karaktär. Vad gäller osunda kroppsideal så har man kunnat se att engagemanget ofta är särskilt högt för bilder som visar extrem smalhets och som ger en positiv bild av ätstörningar som anorexi ("pro-ana") eller bulimi ("pro-mia"). Forskningen har även visat att falska nyheter ("fake news") har en tendens att spridas snabbare och till fler personer jämfört med innehåll som är korrekt. Av de bilder som sprids via sociala medier så är t.ex. en stor andel retuscherade på något sätt för att skapa en illusion av att den som lagt upp bilden har ett bättre utseende på bilden än i verkligheten.

2

SOCIALA MEDIER OCH OSUNDA KROPPASIDEAL

Vad visar forskningen?

En svensk studie av gymnasieungdomar som genomfördes hösten 2024 visade att även ungdomarna själva upplever att sociala medier har många negativa effekter. Bland annat rapporterade 47 % av tjejerna och 19% av killarna att deras självkänsla påverkades negativt av sociala medier. Ungefär lika många tyckte att deras psykiska hälsa påverkades negativt. Ännu fler (54 – 73 %) upplevde att sociala medier påverkar deras förmåga att koncentrera sig och att skolarbetet och sömn blir lidande. Detta stämmer väl överens med internationell forskning visar att det finns både direkta och indirekta effekter av sociala medier. De direkta effekterna innebär att själva innehållet gör att man påverkas negativt, medan det också finns indirekta effekter för att de sociala medierna går ut över andra viktiga saker i livet såsom att sova, motionera och plugga. I samma studie rapporterade även många ungdomar att det tycker att Folkhälsomyndighetens nya rekommendationer för skärmtid är bra, men att de är svåra att följa och ungdomarna anger att de tror att de behöver hjälp med detta.

***47 % AV TJEJERNA OCH 19 % AV KILLARNA
UPPGER ATT DERAS SJÄLVKÄNSLA PÅVERKAS
NEGATIVT AV SOCIALA MEDIER.***

3

EXPERTENS BÄSTA RÅD

3

EXPERTENS BÄSTA RÅD

Till föräldrar

1. Engagera dig i vad ditt barn gör på sociala medier. Ett högt engagemang ökar sannolikheten att barnet kommer att vända sig till dig om problem uppstår. Här kan det vara lättare att få ett svar om man som förälder berättar om något specifikt man hört talas om istället för att ställa öppna frågor. Till exempel ”Jag hörde att det förekommer bilder på sociala medier där influencers poserar för att visa sina revben – är detta något som du har sett?”
2. Diskutera med barnet hur man kan ta kontroll över sitt flöde och få algoritmerna att bidra till för ett flöde som man mår bra av. Exakt vad man mår bra av varierar mellan individer, men en hel del ungdomar rapporterar att de mår bra av att titta på klipp av gulliga djur eller bebisar, naturscener, musikvideos, eller humoristiska inlägg. Försök att kartlägga vad ungdomen uppskattar och se om ni kan styra om algoritmerna till att premiera mer av det innehållet, till exempel med hjälp av Detoxify eller genom att själv gilla och interagera med det mer positiva innehållet.
3. Diskutera med barnet hur man själv kan bidra till att skapa ett bra klimat på sociala medier genom att till exempel inte skriva negativa kommentarer eller lägga ut bilder på andra utan tillåtelse.
4. Försök att begränsa barnets skärmtid i linje med Folkhälsomyndighetens rekommendationer (se länk nedan). Detta innebär en daglig skärmtid på maximalt 1-2 timmar för barn 6-12 år och 2-3 timmar för ungdomar.
5. Ta ditt ansvar som förälder så att barnet få tillräckligt mycket tid för sömn, motion och skolarbete. Detta är viktiga friskfaktorer som gör att barnet lättare kan hantera motgångar och svåra situationer. Folkhälsomyndigheten rekommenderar bland annat att inte låta barnet ha sin mobil i sovrummet på natten samt att lägga mobilen i ett annat rum när barnet ska studera för att minimera distraktioner.
6. Skapa en mediaplan i ert hem som passar just er familj. En sådan plan inkluderar regler kring familjens medieanvändning och bör inkludera regler som ska följas av både barn och föräldrar. Ett exempel kan vara att man bestämmer platser och tider (t.ex. vid middagen) då ni helt lägger bort mobilerna. Mer information om detta finns i Folkhälsomyndigheternas text ”Vägledning till föräldrar för att hantera tid som läggs på digitala medier”.
7. Var en god förebild och se till att du själv inte har en hög skärmtid eller lägger stort fokus på att kommentera ditt eller andras utseende. Även om du skriver uppmuntrande kommentarer så är det viktigt att du visar barnet att det inte är utseendet som är viktigt utan hur man är som person. Tänk även på att inte lägga ut bilder på dina barn på sociala medier utan deras tillåtelse.
8. Nyttja det fria samtalsstödet som erbjuds via Allbry. Där kan barn och deras vuxna prata med utbildade socionomer och kuratorer. Mer information om samtalsstödet finner du på detoxify.se

3

TIPS OCH RÅD

Till ledare inom idrott och andra fritidssysselsättningar

1. Skapa en mediaplan i föreningen där det framgår hur ni ser på användningen av sociala medier och sprid denna plan till alla ledare (inklusive ungdomsledare om sådana finns inom föreningen), barnen och föräldrar.
2. Var noga med att inte publicera bilder på personer som inte gett sitt uttryckliga samtycke till detta (för minderåriga gäller detta även barnets föräldrar).
3. Inom idrottsrörelsen (och detta gäller både ledare och föräldrar) är det vanligt att man lägger ut bilder och filmer på de ungdomar som t.ex. gör mål, men detta gör ju att man bara fokuserar på personen som gjorde att laget fick poäng, men övriga deltagares insatser var kanske minst lika viktiga för slutresultatet.
4. Lägg inte för mycket fokus på fysiska egenskaper såsom att vara snabb och ha stora muskler utan visa även uppskattning avseende saker som närvaro, engagemang, glädje, spelförståelse och att vara en bra kamrat till andra i gruppen.
5. Diskutera med de ungdomar du möter om de får träningstips via sociala medier och vilka källor som de i så fall använder sig av. Är dessa bra källor eller uppmuntrar de till osunda kroppsideal eller tvångsmässig träning?
6. Nyttja det fria samtalsstödet som erbjuds via Allbry. Där kan barn och deras vuxna prata med utbildade socionomer och kuratorer. Mer information om samtalsstödet finner du på detoxify.se

3

TIPS OCH RÅD

Till lärare och pedagoger

1. Diskutera med eleverna och gärna även med föräldrarna i samband med ett föräldramöte vilka risker som finns med sociala medier. Skolan har en viktig kompensatorisk roll i samhället och har ofta en mycket större möjlighet att nå ut med information jämfört med till exempel en myndighet.
2. Var tydlig med vilka regler som finns på skolan vad gäller till fotografering av andra elever och lärare och publicering av bilder på sociala medier. Skapa gärna en medieplan på skolan så att det är tydligt för lärare, elever och föräldrar vad som gäller på skolan.
3. Regeringen har lagt ett förslag om att införa ett nationellt mobilförbud i hela grundskolan. Detta innebär att skolan måste ansvara för att alla mobiler lämnas in i början av skoldagen och att de inte lämnas tillbaka förrän skoldagen är slut. Forskningen har visat på goda effekter av ett sådant förbud i form av minskad psykisk ohälsa på skolor som har ett sådant förbud. Man har även kunnat visa att ett mobilförbud kan bidra till mindre skärmtid i hemmet. Det som skolan gör får således effekter även i hemmet, inte minst i familjer med låg socioekonomisk bakgrund.
4. Den ideella organisationen Art & Hearts har skapat det skolbase-rade programmet Det Syns Inte som kan administreras av skolpersonalen själva under mentorstiden. Det totala programmet innehåller totalt fem olika moduler som förutom övningar inkluderar videomaterial och information från experter.
5. Nyttja det fria samtalsstödet som erbjuds via Allbry. Där kan barn och deras vuxna prata med utbildade socionomer och kuratorer. Mer information om samtalsstödet finner du på detoxify.se

3 *TIPS OCH RÅD*

Varningstecken

Ofta är det svårt att se varningstecken på att en ungdom påverkas negativt av osunda kroppsideal på sociala medier. Några varningssignaler finns dock och detta kan inkludera ett ökat fokus på utseende såsom smink, kläder, hårstyling eller träning. I och med att sociala medier har ett så tydligt fokus osunda kroppsideal är det även viktigt att vara uppmärksam på tidiga tecken på ätstörningar såsom att ungdomen äter dåligt, alltid går på toaletten efter måltider, eller hoppar över måltider. Tidiga tecken på att en ungdom har ett beroende av sociala medier kan vara att hen isolerar sig, hoppar över fritidsaktiviteter, hamnar i konflikt med kompisar eller prioriterar bort socialt umgänge för att istället sitta hemma framför mobilen. Dock kan ju detta såklart även vara kopplat till annan problematik, vilket understryker vikten av att försöka ha en bra dialog med barnet.

4 ***SAMMANFATTNING***

4

SAMMANFATTNING

Sammanfattningsvis så fyller sociala medier en viktig roll i många ungdomars liv och detta kan vara ett positivt sätt att umgås och hålla kontakten med vänner, för att underhållas eller lära sig nya saker. Tyvärr finns det även många negativa aspekter och det är viktigt att vuxna som kommer i kontakt med ungdomar skaffar sig kunskap om detta så att de på bästa sätt kan bidra till att fler ungdomar har en balanserad och positiv användning av sociala medier. Här är det viktigt att fundera över hur mycket tid som man lägger på sociala medier eftersom alltför hög användning lätt går ut över viktiga friskfaktorer såsom sömn, motion, skolarbete och socialt umgänge utanför internet. Här kan Folkhälsomyndighetens nya rekommendationer ge guidning, men det är dock trots alls oftast det innehåll som vi exponeras för som är av störst betydelse. Det är därför viktigt att vi inte förhåller oss passiva och bara fortsätter att passivt scrolla. Istället bör vi aktivt söka upp positivt innehåll, avfölja konton som får oss att inte må bra, samt fundera över vilket material och kommentarer som vi själva laddar upp. Vi får inte glömma att algoritmerna i våra sociala medier är utformade för ett högt engagemang, inte välmående. Att sociala medier styrs av vår egen användning innebär dock att vi själva kan påverka våra flöden så att osunda kroppsideal och annat toxiskt innehåll får så lite utrymme som möjligt.

5

FÖR DIG SOM VILL VETA MER



FÖR DIG SOM VILL VETA MER

Fördjupning och vidare läsning

Slutligen kommer här lite tips på bra länkar om du vill fördjupa dig kring något av det som tas upp ovan.

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN

[Rekommendationer om skärmanvändning för barn i olika åldrar](#)

[Inställningar för skrämtid, innehåll och säkerhet](#)

[Vägledning till föräldrar för att hantera tid som läggs på digitala medier](#)

RÄDDA BARNEN

[Barn och självkänsla – minska sociala mediers påverkan](#)

[Skärmtid – så hjälper du barnet att hitta balans](#)

BRIS

[Barnrapporten 2025 – Skadligt innehåll på nätet påverkar barns mående](#)

MEDIEMYNDIGHETEN

[Kan skönhetsidealen på nätet vara skadliga. Kort sammanfattning av vad forskningen säger och vad du som vårdnadshavare kan göra.](#)

[Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En forskningsöversikt](#)

[Digitala medier på föräldriska: Snabbguider för vuxna som vill lära sig mer om ungas digitala vardag](#)

[Alla är smalare än jag \(Intervju i ”Ätstörningspodden” med Anne Bachmann, utredare vid Mediemyndigheten\)](#)

MIND

[Mår unga sämre i en digital värld?](#)

INTERNETSTIFTELSEN

[Källkritik på sociala medier – är unga så bra som de tror?](#)

[Algoritmer – så påverkar de din vardag.](#)

FÖR IDROTTSLEDARE

[Tips till ledare on spelarnas sociala medier. Information från SvFF](#)

FÖR SKOLPERSONAL

[Nätmobbing i skolan. Tips från anti-mobbningsorganisationen Friends](#)