

INTERNET 
STIFTELSEN

Svenskarna och internet



2025

Svenskarna och internet

2025

Innehåll

Förord ↗	4-5
Kapitel 1: Användning av internet och e-tjänster ↗	6-32
Kapitel 2: AI - Artificiell intelligens ↗	33-128
Kapitel 3: Sociala medier ↗	129-215
Kapitel 4: Annonsbedrägerier ↗	216-232
Kapitel 5: Dejting och relationer i en digital tid ↗	233-259
Metodbeskrivning ↗	260-263



Förord



***Svenskarna och internet* är en unik undersökning av hur vi svenskar använder nätet. I årets rapport tittar vi bland annat på AI-verktyg, sociala medier, kommunikationsappar, falska annonser – och hur internet påverkar våra kärleksliv.**

Välkommen till *Svenskarna och internet 2025*. I årets upplaga hittar du fakta och insikter om allt från viktiga digitala vardagstjänster som Kivra och mobilt Bank-id till sociala medier som Youtube, Facebook och Snapchat. Vi tittar också särskilt på hur svenskar använder populära kommunikationsappar, som till exempel Discord och Whatsapp.

Dessutom undersöker vi hur vanligt det är med bluffannonser på nätet – och så tar vi en titt på digitala vårdtjänster. Underlättar verkligen de digitala tjänsterna när man ska boka sitt läkarbesök, eller är det rentav så att de försvårar?

I år ger vi också stort utrymme åt AI-verktygens nya roller i vardagen, på arbetet och i skolan. Vi visar hur svenskarna promptar – och vad de använder AI till. Kan ChatGPT verkligen fungera som både doktor, samtalspartner, inspiratör och uppslagsverk? Vilka frågor ställer man till en AI och vad förväntar man sig för svar? Har sökmotorer som Google fått en ny utmanare?

Vi följer också upp det spännande området nätdejting! Vilka hänger kvar på dejtingapparna och vilka vill hellre hitta kärleken utanför nätet? Hur många googlar sin dejt innan de träffas, och vad vill man ta reda på? Men det digitala livet påverkar även fasta kärleksrelationer – hur många kontrollerar sin partners mobiltelefon och oroar sig för "mikrootrohet"? Vi tittar också på hur många som brukar följa sin partner genom mobiltelefonens platsdata – förhoppningsvis med medgivande.

Vi är Internetstiftelsen

Du hittar *Svenskarna och internet* både som PDF och webbversion, liksom en videopresentation av höjdpunkterna – för att så många som möjligt ska kunna ta del av undersökningens insikter.

Vi verkar för ett internet som bidrar positivt till både människa och samhälle. Genom att bidra med insikter och förståelse för hur internet påverkar individ och samhälle, hoppas vi kunna vara en del av den positiva utvecklingen.

Vår vision är att alla i Sverige vill, vågar och kan använda internet.

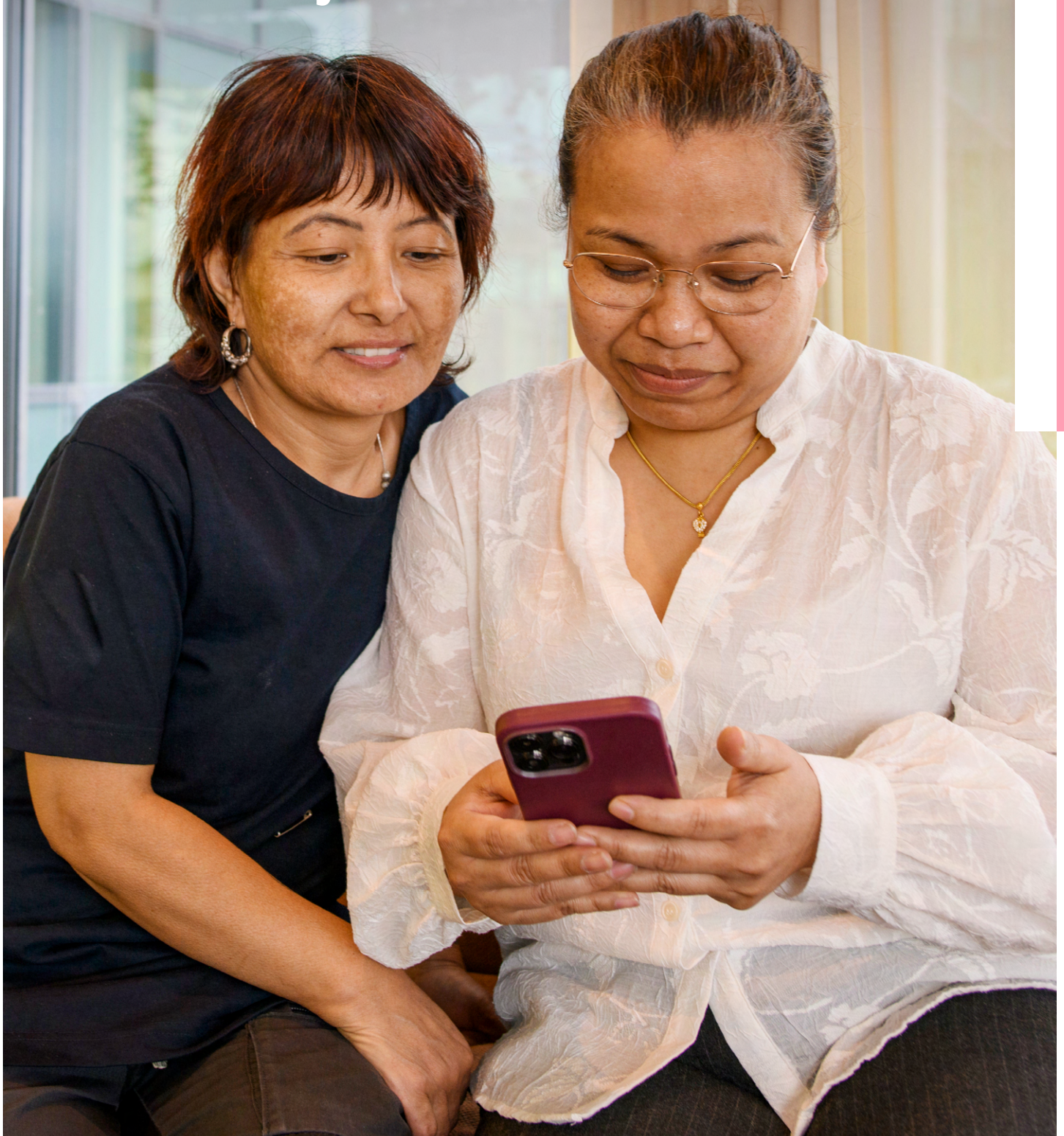
Information om undersökningen

För samtliga studier har Internetstiftelsen anlitat undersökningsföretaget Novus för datainsamling som ägde rum under januari 2025. Majoriteten av vår data är insamlad i Studie 1 (n=3 362) i Novus slumpmässigt rekryterade Sverigepanel, med en deltagarfrekvens på 60 procent. Resultatet är viktat mot SCB vad gäller kön, ålder, utbildning, geografi.

Läs mer om metod och urval på vår webbplats svenskarnaochinternet.se.

På flera ställen i rapporten hänvisar vi till tabellbilagan för mer information. Dessa är markerade i texten med *. [Du hittar tabellbilagan på vår webbplats svenskarnaochinternet.se](https://svenskarnaochinternet.se).

Kapitel 1: Användning av internet och e-tjänster



Såra e-tjänster får svenskar att avstå från läkarbesök

År 2025 använder 97 procent av svenskarna internet. Kivra och mobilt Bank-id fortsätter att växa. Tack vare vårdens e-tjänster slipper svenskar telefonköer, men saknar någon att rådgöra med vid tidsbokning.

Innehåll

- 7 Kort sammanfattning [↗](#)
- 9 Hur många använder (inte) internet? [↗](#)
- 12 Digital brevlåda och Kivra [↗](#)
- 16 E-legitimation och mobilt Bank-id [↗](#)
- 19 Vårdens e-tjänster – underlättar eller försvårar de tidsbokning? [↗](#)

I det här kapitlet redovisar vi hur internetanvändandet har utvecklats över tid. Vi undersöker också hur många som använder digitala brevlådor som Kivra och Min myndighetspost, samt e-legitimationer som mobilt Bank-id och Freja e-id. Vidare tar vi reda på hur sjukvårdens e-tjänster och appar underlättar respektive försvårar vid bokning av läkarbesök – och om de får svenskar att avstå från att gå till läkaren.

Fler svenskar är på internet varje dag år 2025

År 2025 använder 97 procent av svenskarna internet, vilket är en marginellt högre nivå jämfört med föregående år. Således är det 3 procent av befolkningen som är 16 år eller äldre som inte använder internet. Den dagliga användningen av internet når i år 93 procent vilket är en liten ökning mot föregående år. I princip alla födda på 60-talet eller senare är på nätet varje dag. Ålder är den faktor som har störst påverkan på internetanvändandet då det i princip uteslutande är svenskar i pensionsåldern som inte är på nätet.

Min myndighetspost tappar användare till Kivra

Allt fler svenskar väljer att skaffa sig en digital brevlåda. I år 2025 använder 76 procent en digital brevlåda vilket är en ökning jämfört mot föregående år. Det är Kivra som står för tillväxten medan Min myndighetspost tappar användare. Kivra dominerar bland de digitala brevlådorna med 71 procent användare bland svenska folket.

Mobilt Bank-id används av nästan alla svenskar

År 2025 använder 95 procent av svenskarna en e-legitimation och i princip alla använder mobilt Bank-id. Mobilt Bank-id står också för den mindre ökning som skett bland andelen användare av e-legitimation sedan föregående år. Praktiskt taget alla som inte använder sig av e-legitimation är 65 år eller äldre.

Digitala vårdtjänster ger en god överblick över lediga läkartider

Nära 4 av 10 uppger att sjukvårdens e-tjänster och appar underlättar tidsbokning av läkarbesök. Fler yngre än äldre ser fördelar och 90-talisterna är mest positiva. Den digitala bokningen uppskattas framför allt för att man slipper sitta i telefonkö, anpassa sig efter telefontider och att den ger en god överblick över bokningsbara tider. Att skriva istället för att prata är också en fördel för de som vill ha historiken dokumenterad och för de med telefonskräck.

Vårdens e-tjänster för tidsbokning upplevs vara svårnavigerade

Fler än var tionde svensk känner att de digitala vårdtjänsterna försvårar tidsbokning för dem. Allra mest drabbade är de i pensionsåldern och i synnerhet de äldsta kvinnorna. De äldre berättar att tekniken är för svår och gör dem otrygga. Yngre är mer frustrerade över att tekniken är "buggig och ofärdig". Både yngre och äldre kan uppleva e-tjänsterna som krångliga och svårnavigerade med "många klick och irrelevanta frågor". Dessutom upplever många att alla lediga tider inte syns online, vilket gör att de ändå måste ringa för att hitta en tid som passar.

Digital tidsbokning försvårar för de som inte vet vad deras symptom beror på

Vårdens e-tjänster kan göra tidsbokning särskilt svårt för de som inte vet vad deras symptom beror på, eftersom de inte vet vilken vårdkategori de ska välja. Även de som söker vård för en specifik åkomma kan vara kritiska, eftersom de tycker att e-tjänsternas valbara alternativ inte är tillräckliga. Att behöva beskriva sina symptom i text utan motfrågor från en läkare eller sköterska kan också kännas svårt, och många är rädda för att hamna fel och bli "runtskickade".

E-tjänster får de äldsta att vid upprepade tillfällen avstå från att boka läkarbesök

Nästan en fjärdedel av svenskarna har avstått från att boka ett läkarbesök för att hälso- och sjukvårdens e-tjänster och appar upplevs vara för svåra att använda. Bland de äldsta är det vanligt att ha avstått flera gånger. Även unga vuxna, som har vuxit upp med internet, uppger i hög grad att de avstått från att boka läkartid digitalt för att de tycker det är för svårt. Några som är mer drabbade än befolkningen i stort är personer med en funktionsnedsättning samt de som är födda utanför Sverige.

Hur många använder (inte) internet?

93 procent av svenskarna använder internet varje dag år 2025

Fråga: Hur ofta använder du internet?

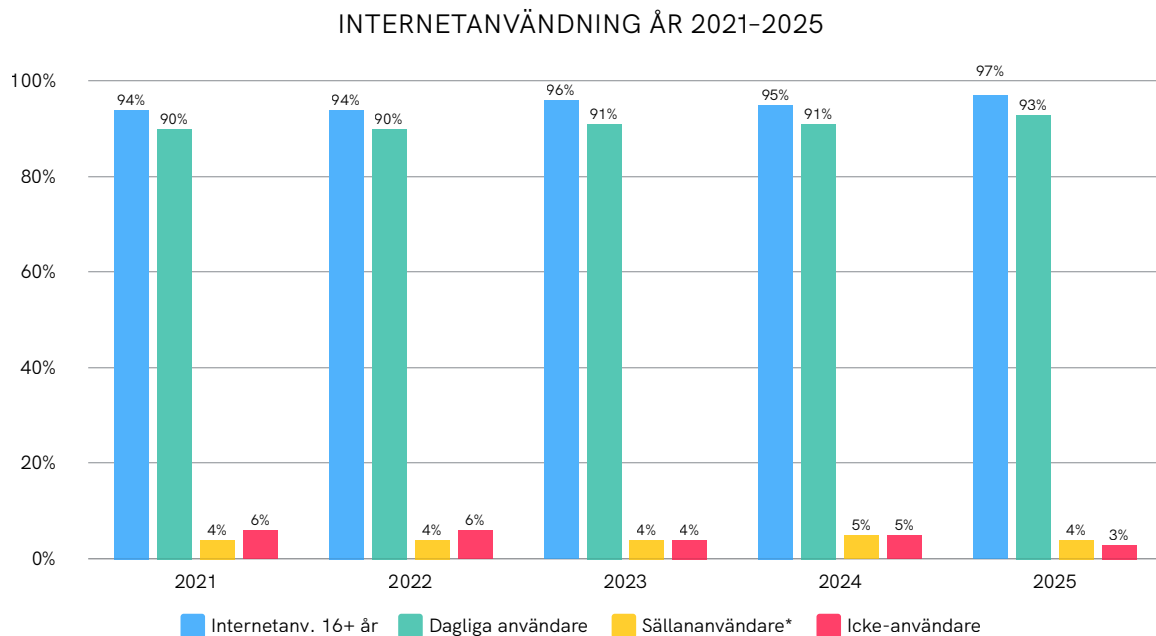


Diagram 1.1a, Bas: Samtliga 16+ år, År 2021-2025 (Internetpenetrationsstudie *)

Med sällananvändare avses de internetanvändare som inte använder internet dagligen.

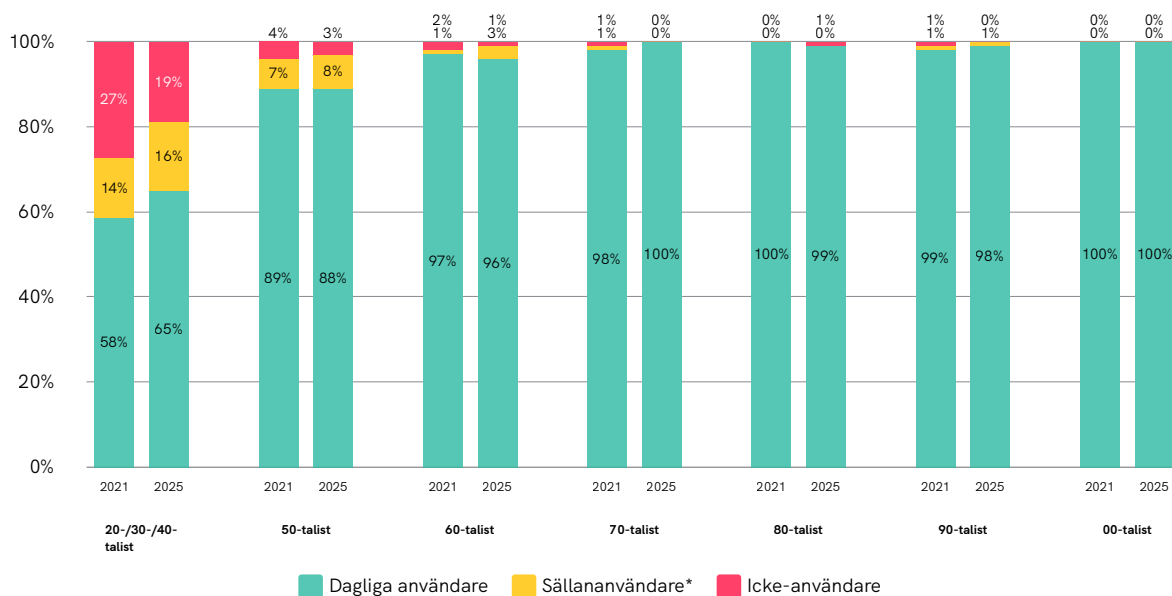


Diagram 1.1b, Bas: Samtliga 16+ år, År 2021 och 2025 (Internetpenetrationsstudie *)

Med sällananvändare avses de internetanvändare som inte använder internet dagligen.

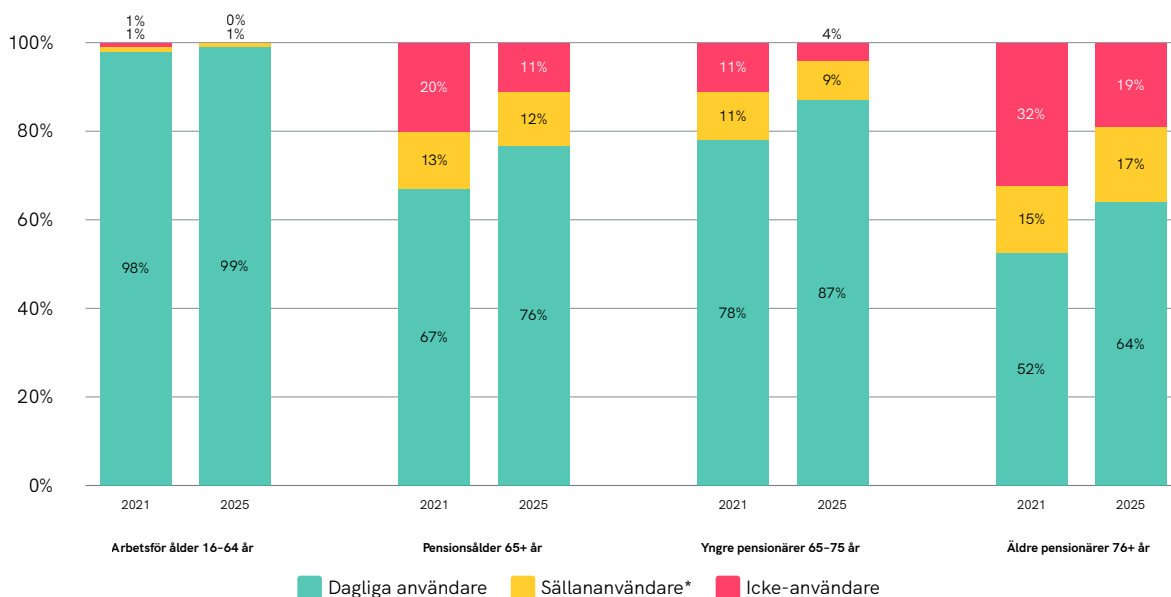


Diagram 1.1c, Bas: Samtliga 16+ år, År 2021 och 2025 (Internetpenetrationsstudie *)

Med sällananvändare avses de internetanvändare som inte använder internet dagligen.

Ökar eller minskar internetanvändandet?

Andelen som använder internet i befolkningen som är 16 år eller äldre ligger på en marginellt högre nivå år 2025 jämfört med föregående år. Eftersom förändringarna är så små redovisar vi undersökningsresultatet i decimaler:

Befolkningen 16+ år	2021	2022	2023	2024	2025
Andel internetanvändare	94,28%	94,41%	95,62%	95,32%	96,77%
Andel icke-användare	5,72%	5,59%	4,38%	4,68%	3,23%

Sett över tid ökar internetanvändandet långsamt. Skillnaden mellan år 2021 och 2025 är 2,49 procentenheter vilket är en statistiskt säkerställd ökning.

Den dagliga användningen av internet ökar också i år. Efter en mycket marginell tillväxttakt sedan år 2021 ökar nu den dagliga internetanvändningen med 2 procentenheter från 91 procent år 2024 till 93 procent år 2025.

Närmar vi oss ett samhälle där alla medborgare är internetanvändare? Det kan vi bara spekulera kring. Även om alla i framtiden växer upp med internet så kommer det med största sannolikhet finnas personer som på grund av fysiska hinder inte kan använda internet. Det gäller främst de äldre i befolkningen men även yngre individer bör räknas in. Utvecklingen av den digitala tekniken och sjukvården kommer att spela en avgörande roll tillsammans med den fria viljan. Alla kanske inte vill använda internet.

Vid tolkning av undersökningsresultatet är det också viktigt att ha i åtanke att respondenterna i allmänhetsundersökningar som denna är den svensktalande befolkningen som är förmögna att svara på en undersökning via telefon eller webb. Det innebär att vi inte får med de i Sverige som (ännu) inte behärskar det svenska språket, och inte heller personer som lider av exempelvis demens, har läs- och talsvårigheter eller av andra skäl inte kan svara eller nås.

Hur många svenskar använder internet år 2025?

- 97 procent av befolkningen som är 16 år eller äldre använder internet; 93 procent gör det dagligen.
- Bland de som är födda på 60-talet eller senare använder nästan alla internet dagligen.
- På befolkningsnivå använder lika många män som kvinnor internet. *

Vilka använder inte internet år 2025?

År 2025 är det 3 procent av befolkningen som är äldre än 15 år som inte använder internet. Ålder är den faktor som har störst påverkan på internetanvändandet eftersom det i princip bara är de i pensionsåldern (11%) som inte använder internet. Det gäller i synnerhet de äldsta pensionärerna som är 76 år eller äldre, alltså personer födda på 20-, 30- och 40-talet (19%).

Sett från år till år kan vi se svängningar i andelen icke-användare bland personer födda på 20-, 30- och 40-talet. Det beror på flera anledningar. Denna äldsta åldersgrupp är jämfört med yngre generationer minst homogen sett till hälsa samt intresse och erfarenhet av internet. De som är icke-användare har ofta inte använt internet i sitt tidigare yrkesliv, eller har på grund av fysiska hinder slutat att använda internet. Läs gärna mer om varför några inte använder internet eller inte är på nätet varje dag i *Svenskarna och internet 2023: Varför är man sällan eller inte alls på internet?*

En annan orsak till tidsserieförändringarna är att de äldsta generationerna är en grupp som varje år av naturliga skäl blir mindre rent statistiskt sett. I takt med att gruppen minskar så blir de statistiska variationerna och felmarginalerna större, särskilt när man bryter ned gruppen på kön.

I fråga om faktisk ålder, som olika pensionsåldrar, behöver man vid tolkning av undersökningresultatet dessutom också ta i beaktning att dessa äldre åldersgrupper varje år fylls på med en yngre mer digital årskull. Det är alltså huvudorsaken att det blir fler internetanvändare bland både yngre och äldre pensionärer, inte att dessa personer på äldre dagar börjar använda internet för första gången.

Digital brevlåda och Kivra

Allt fler använder en digital brevlåda år 2025

Fråga: Har du under de senaste 12 månaderna använt en digital brevlåda?

DIGITAL BREVLÅDA ÅR 2021-2025

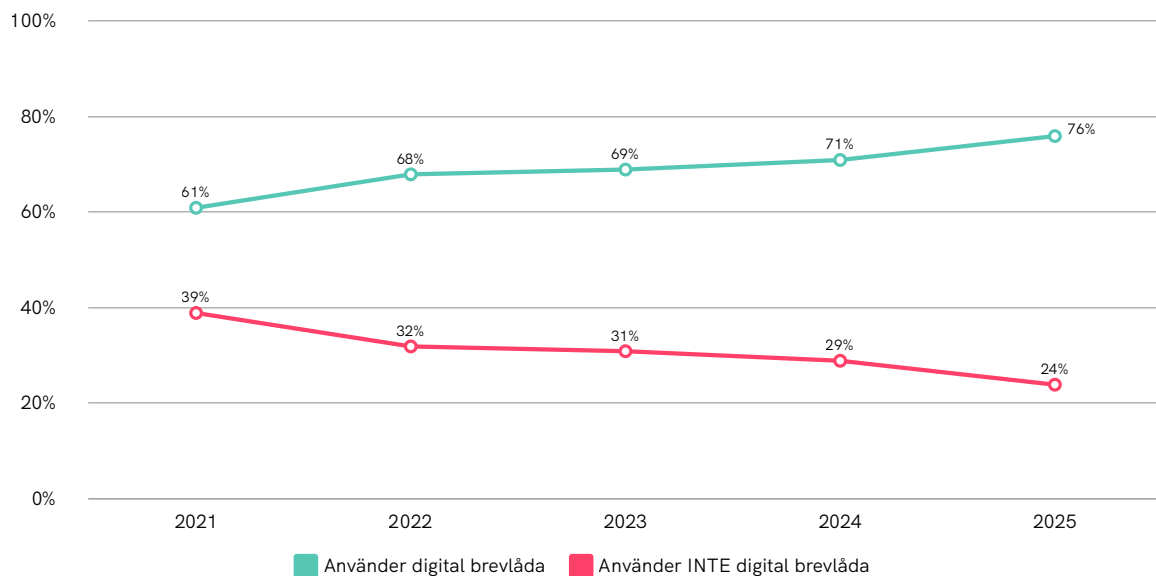


Diagram 1.2a, Bas: Samtliga 18+ år, År 2021-2025 (Studie 1)

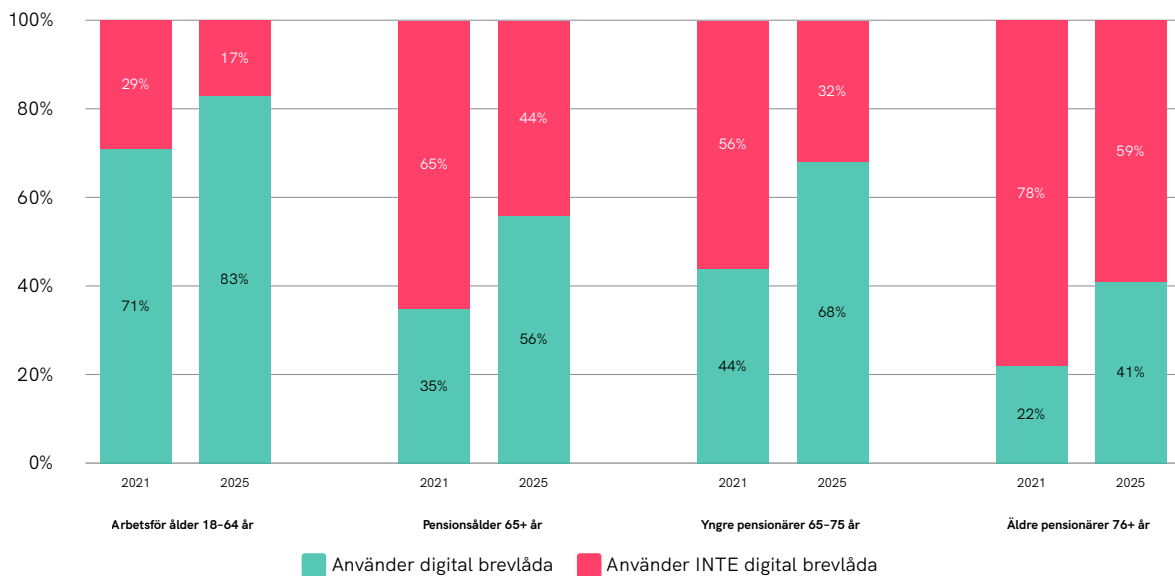


Diagram 1.2b, Bas: Samtliga 18+ år, År 2021 och 2025 (Studie 1)

Är det fler eller färre svenskar som har en digital brevlåda år 2025?

Andelen som använder en digital brevlåda ökar år 2025. Sett till hela perioden 2021–2025 har andelen som har en digital brevlåda ökat med 15 procentenheter – från 61 procent till 76 procent. Efter ett par år med en mer långsam tillväxt sker nu en lite större ökning på 5 procentenheter mellan år 2024–2025. Användningen av digitala brevlådor ökar brett i befolkningen men främst bland äldre.

Hur många svenskar använder en digital brevlåda år 2025?

- 3 av 4 svenskar använder en digital brevlåda år 2025.
- I befolkningen som är i arbetsför ålder 18–64 år är det 83 procent som använder en digital brevlåda, jämfört med 56 procent bland de i pensionsåldern.
- Bland de äldsta pensionärerna är det långt under hälften som använder digitala brevlådor år 2025, men det är ändå en dubblering sedan år 2021.
- Bland de yngsta 18–25 år är det 8 av 10 (79%) som använder en digital brevlåda. Sett över tid har det skett en större ökning på 17 procentenheter sedan år 2021 (62%) och en ökning på 4 procentenheter sedan föregående år 2024 (75%). *

Vilka använder inte en digital brevlåda år 2025?

- En fjärdedel av den svenska befolkningen använder inte en digital brevlåda år 2025.
- Det är mer än dubbelt så många i pensionsåldern (44%) som inte använder en digital brevlåda jämfört med de i arbetsför ålder 18–64 år (17%).
- Det är framför allt de äldsta som är 76 år eller äldre som inte har en digital brevlåda. Det hänger samman med att de inte heller är internetanvändare i lika hög grad som övriga i befolkningen, se [*Vilka använder inte internet år 2025?*](#)
- Bland personer födda på 00-talet är det drygt var femte (22%) som inte har en digital brevlåda. Det tenderar vara en minskning mot föregående år 2024 (31%) även om skillnaden är inom felmarginalen. Viktigt är dock att ha i åtanke att varje år utökas åldersspannet i gruppen 00-talister med en årskull vilket ger påverkan på resultatet. Därav skiljer sig även resultatet mot gruppen 18–25 år. *

Kivra ökar och Min myndighetspost minskar

Fråga: Vilken eller vilka digitala brevlådor har du använt de senaste 12 månaderna?

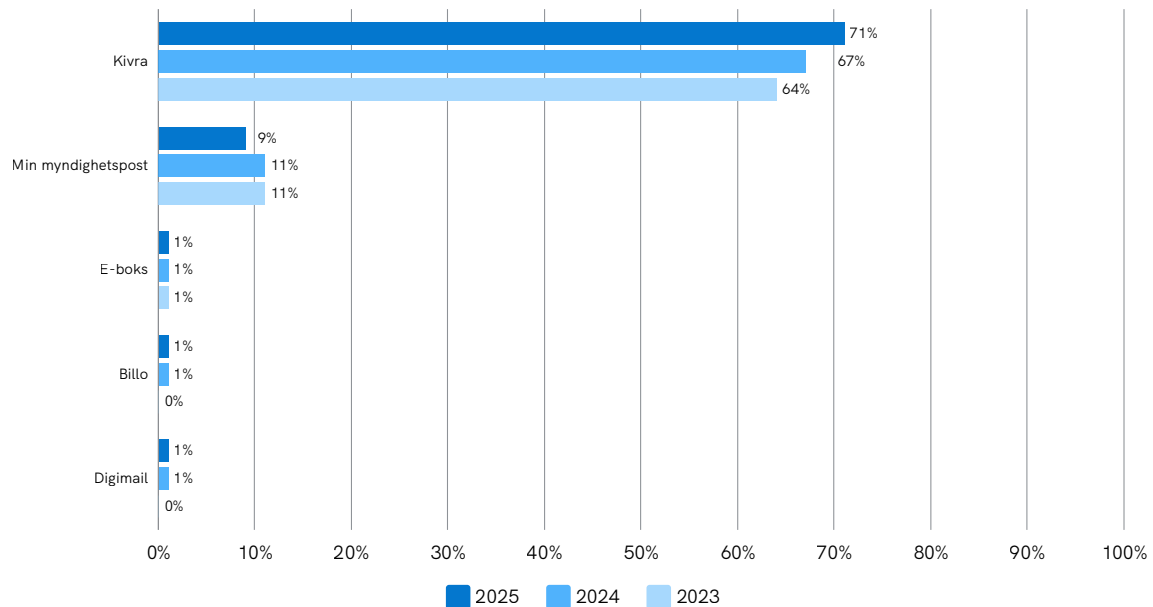


Diagram 1.3a, Bas: Samtliga 18+ år, År 2023–2025 (Studie 1)

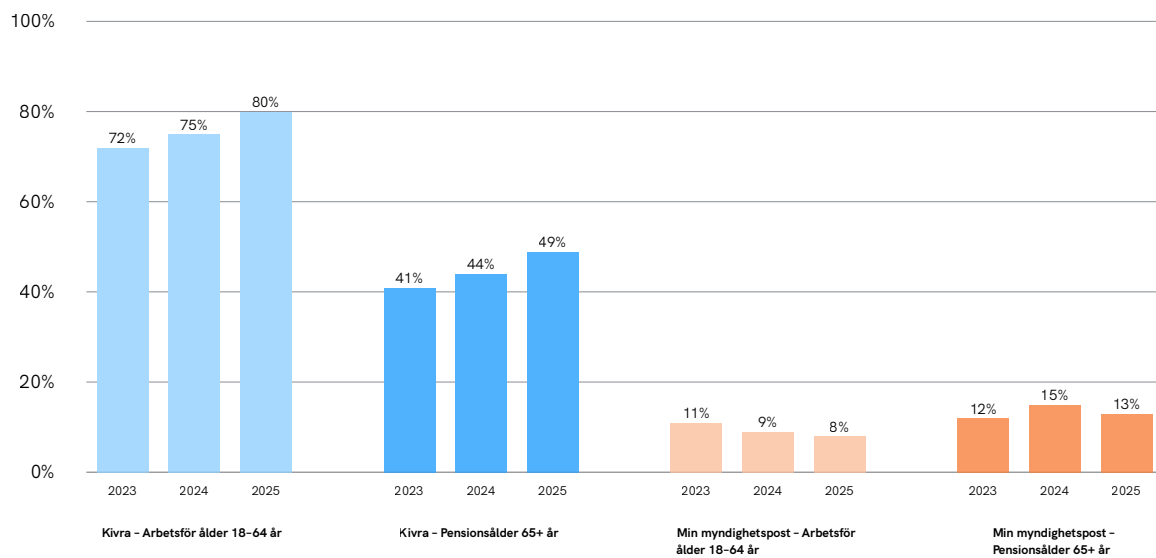


Diagram 1.3b, Bas: Samtliga 18+ år, År 2023–2025 (Studie 1)

Vilka digitala brevlådor använder svenskarna år 2025?

- Kivra är den digitala brevlåda som dominerar bland svenskarna. 7 av 10 svenskar använder Kivra år 2025. Kivra har gradvis ökat sin andel användare sedan år 2023.

- På andra plats bland digitala brevlådor kommer den statliga tjänsten Min myndighetspost som knappt 1 av 10 svenskar använder. Det är fler i pensionsåldern än i arbetsför ålder som använder Min myndighetspost. Jämfört med föregående år 2024 har Min myndighetspost minskat sin andel användare.
- På delad tredjeplats kommer tjänsterna E-boks, Billo och Digimail som endast används av 1 procent vardera. De yngsta som är i åldern 18–25 år använder Billo (7%) betydligt mer än resten av befolkningen. Användningen av Billo tenderar också att öka bland de yngsta – år 2023 använde knappt någon Billo. *

Hur många använder mer än en digital brevlåda?

Att använda mer än en digital brevlåda ligger på samma nivå år 2025 (8%) som 2024 (9%) – den lilla skillnaden är inom felmarginalen. Det är vanligare att ha fler digitala brevlådor i den äldre halvan av befolkningen än i den yngre. *

E-legitimation och mobilt Bank-id

Fler använder e-legitimation år 2025

Fråga: Har du under de senaste 12 månaderna använt någon av följande e-legitimationer?

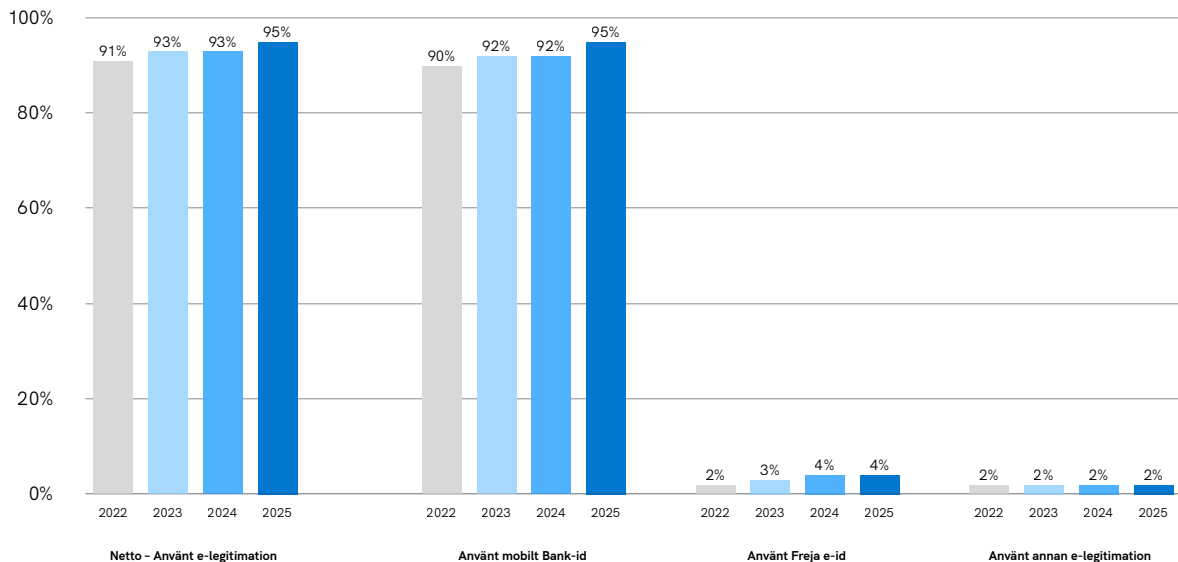


Diagram 1.4, Bas: Samtliga 18+ år, År 2022-2025 (Studie 1)

Ökar eller minskar användningen av e-legitimation bland svenskar?

- Andelen som använder e-legitimation ökar från 93 procent år 2024 till 95 procent år 2025.
- Det är först och främst den dominerande tjänsten mobilt Bank-id som ökar. [Läs mer om mobilt Bank-id under diagram 1.5.](#)
- Tjänsten Freja e-id används av 4 procent av befolkningen år 2025 och har inte ökat sin andel användare det senaste året.

Vad är e-legitimation?

E-legitimation är en elektronisk id-handling som kan användas för att identifiera sig, till exempel på en webbplats eller när man ringer upp en myndighet eller bank. Du kan läsa mer om olika typer av e-legitimation på webbplatsen internetkunskap.se.

Till skillnad från många andra länder har Sverige ingen statlig e-legitimation. Polismyndigheten fick år 2025 uppdrag av regeringen att utveckla en statlig e-legitimation. Polismyndigheten ska samarbeta med Myndigheten för digital förvaltning (DIGG) som redan påbörjat ett arbete med statlig e-legitimation.

[Du kan läsa mer om arbetet med statlig e-legitimation på regeringens webbplats.](#)

Mobilt Bank-id fortsätter att växa år 2025

Fråga: Har du under de senaste 12 månaderna / varje vecka / varje dag använt mobilt Bank-id?

MOBILT BANK-ID ÅR 2021-2025

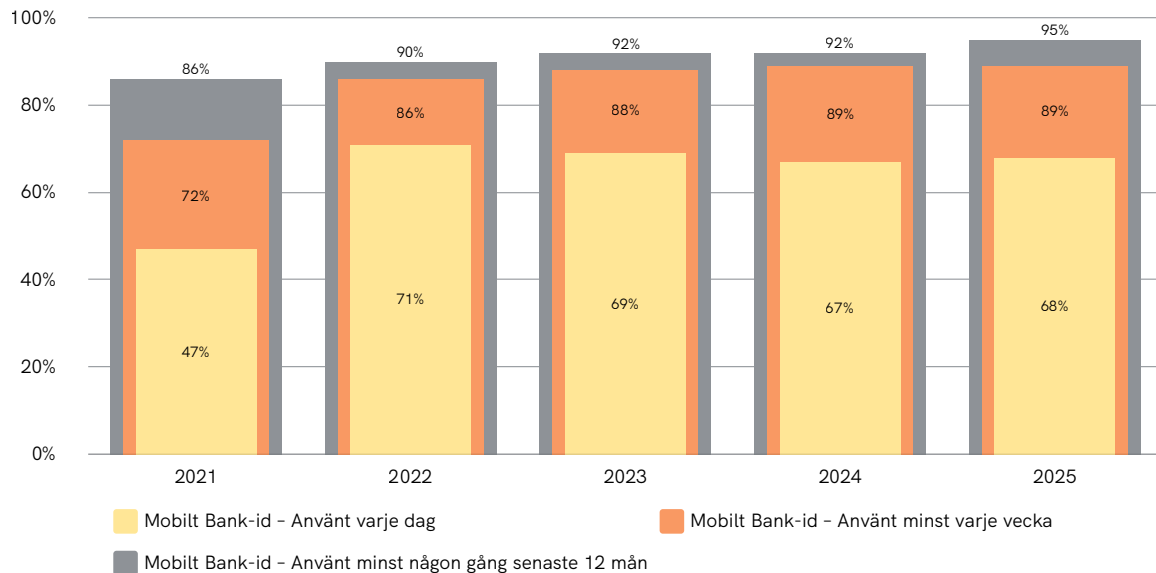


Diagram 1.5a, Bas: Samtliga 18+ år, År 2021-2025 (Studie 1)

Fråga: Har du under de senaste 12 månaderna använt mobilt Bank-id?

MOBILT BANK-ID ÅR 2021/2025

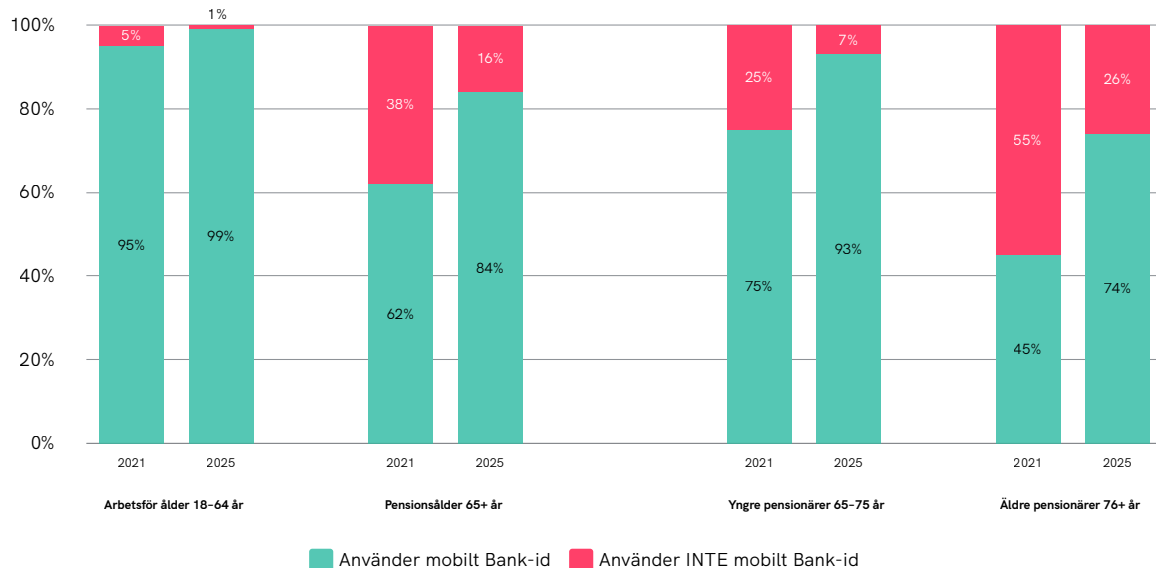


Diagram 1.5b, Bas: Samtliga 18+ år, År 2021 och 2025 (Studie 1)

Ökar eller minskar användningen av mobilt Bank-id bland svenskar?

Andelen som använder mobilt Bank-id ökar år 2025. Sett till hela perioden 2021–2025 har mobilt Bank-id vuxit med 9 procentenheter – från 86 procent till 95 procent. Tillväxten är långsam med ett litet extra kliv uppåt på 3 procentenheter från år 2024 till 2025. Den dagliga och veckovisa användningen av mobilt Bank-id ligger i år på samma nivå som föregående år.

Hur många svenskar använder mobilt Bank-id år 2025?

- Nästan alla svenskar, hela 95 procent, använder mobilt Bank-id år 2025.
- Av befolkningen som är i arbetsför ålder 18–64 år använder så gott som alla, 99 procent, mobilt Bank-id. Detta står i kontrast till de i pensionsåldern – endast 84 procent av de som är 65 år eller äldre använder mobilt Bank-id.
- Bland de som är 76 år eller äldre är det drygt 7 av 10 som använder mobilt Bank-id år 2025. År 2021 var det uppmot varannan vilket alltså visar på en tydlig ökning bland de äldsta sett över tid.

Vilka använder inte mobilt Bank-id år 2025?

- Endast 5 procent av den svenska befolkningen använder inte mobilt Bank-id år 2025.
- I princip alla i befolkningen som inte använder mobilt Bank-id är 65 år eller äldre (16%).
- Det är framför allt de äldsta som är 76 år eller äldre (26%) som inte använder mobilt Bank-id. Det hänger samman med att de inte heller är internetanvändare i lika hög grad som övriga i befolkningen, se [Vilka använder inte internet år 2025?](#)

Vårdens e-tjänster – underlättar eller försvårar de tidsbokning?

Fler än var tionde upplever att vårdens e-tjänster försvårar tidsbokning av läkarbesök

Fråga: Tycker du att hälso- och sjukvårdens appar och e-tjänster underlättar eller försvårar tidsbokning av läkarbesök jämfört med bokning via telefonsamtal eller på plats på vårdcentral?

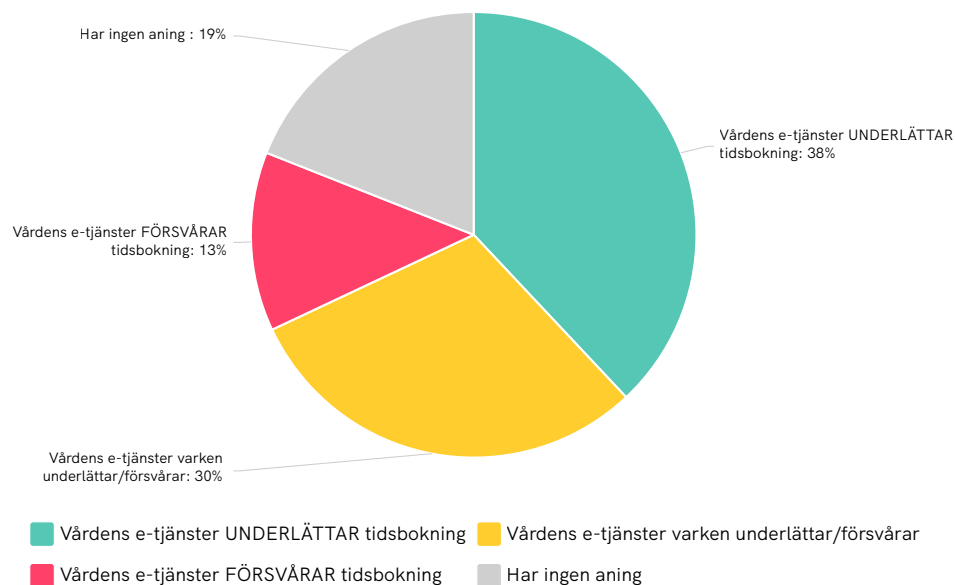


Diagram 1.6a, Bas: Internetanvändare 18+ år, År 2025 (Studie 1)

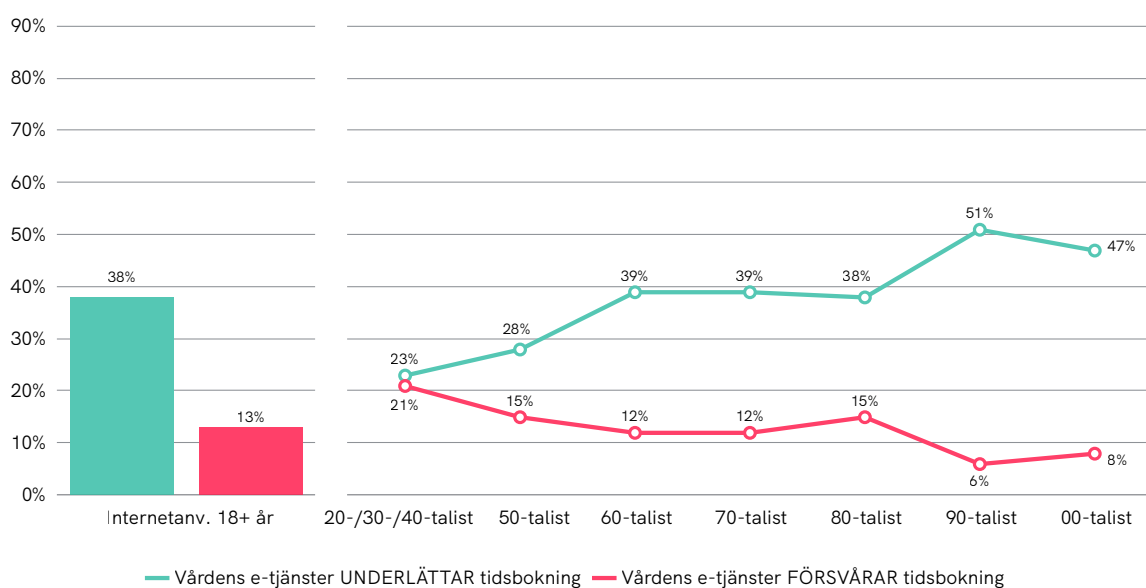


Diagram 1.6b, Bas: Internetanvändare 18+ år, År 2025 (Studie 1)

TYCKER ATT VÅRDENS E-TJÄNSTER FÖRSVÅRAR TIDSBOKNING

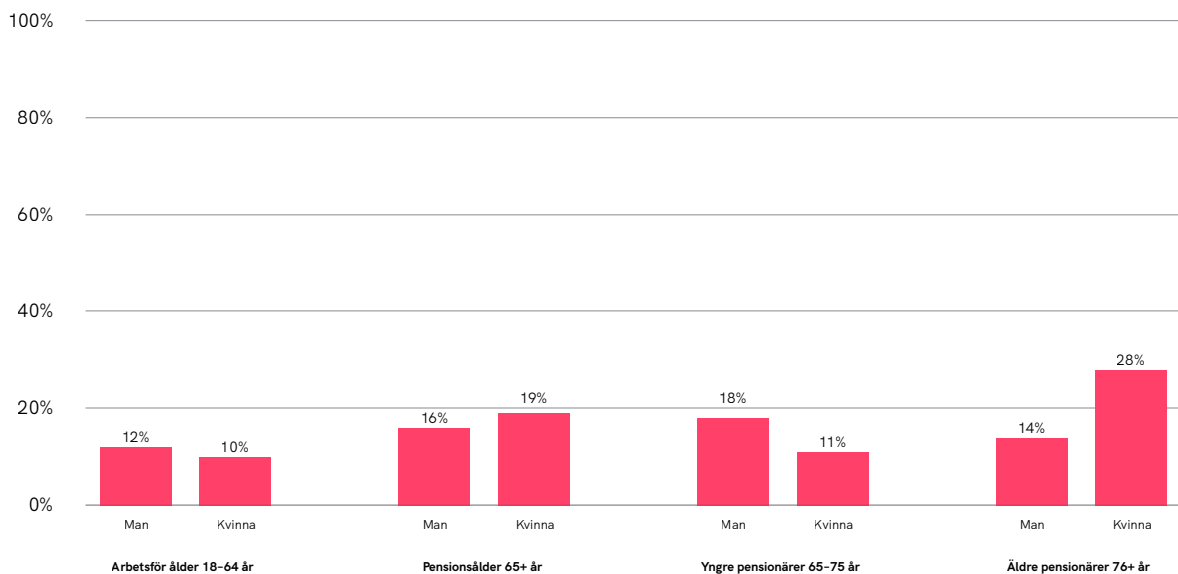


Diagram 1.6c, Bas: Internetanvändare 18+ år, År 2025 (Studie 1)

Anser svenskar att vårdens e-tjänster underlättar eller försvårar tidsbokning av läkarbesök?

Mer än dubbelt så många internetanvändande svenskar tycker att hälso- och sjukvårdens e-tjänster och appar underlättar (38%) jämfört med att de försvårar (13%) tidsbokning av läkarbesök. Detta i jämförelse med bokning via telefonsamtal eller på plats på vårdcentral.

3 av 10 tycker dock e-tjänsterna varken underlättar eller försvårar tidsbokning. Det är också 2 av 10 som inte har en aning om de underlättar eller försvårar vid bokning av läkartid. Detta kan bero på att man inte har haft behov av att besöka vården eller att vårdbehovet har varit av sådan karaktär att man inte behövt använda e-tjänster för tidsbokning. Vid tolkning av undersökningsresultatet är det viktigt att ha i åtanke att graden av behov och erfarenhet kan påverka utfallet i olika demografiska grupper.

Vilka tycker att vårdens e-tjänster underlättar tidsbokning av läkarbesök?

- Nära 4 av 10 internetanvändare tycker att hälso- och sjukvårdens e-tjänster och appar underlättar tidsbokning av läkarbesök.
- Det är betydligt fler yngre än äldre som anser att vårdens e-tjänster underlättar. 90-talisterna tycker att vårdens e-tjänster underlättar tidsbokning i högre grad än alla andra åldersgrupper.
- Det är ingen signifikant skillnad mellan hur många män och kvinnor som anser att vårdens e-tjänster underlättar tidsbokning av läkarbesök. *

Vilka tycker att vårdens e-tjänster försvårar tidsbokning av läkarbesök?

- Fler än var tionde – hela 13 procent – tycker att hälso- och sjukvårdens e-tjänster och appar försvårar tidsbokning av läkarbesök.
- Nästan dubbelt så många i pensionsåldern jämfört med de i arbetsför ålder 18–64 år anser att vårdens e-tjänster försvårar tidsbokning för dem. *
- Bland yngre pensionärer 65–75 år är det något fler män än kvinnor som anser att vårdens e-tjänster försvårar medan förhållandet är det motsatta bland pensionärer som är 76 år eller äldre.
- Fler än var femte bland de äldsta internetanvändarna över 75 år upplever att sjukvårdens e-tjänster försvårar för dem och mest drabbade av alla är de äldsta kvinnorna (28%). *
- Personer som har en funktionsnedsättning eller funktionsvariation anser i högre grad än befolkningen i stort att vårdens e-tjänster försvårar tidsbokning (22%). *
- De som inte använder internet varje dag, de så kallade sällananvändarna, upplever mer än andra att vårdens e-tjänster och appar försvårar tidsbokning för dem (30%). *
- På befolkningsnivå finns det ingen signifikant skillnad mellan hur många män och kvinnor som anser att vårdens e-tjänster försvårar. *

Hur många är det då som till och med avstår från att boka läkarbesök för att vårdens e-tjänster är för svåra? Svaret på det finner du i *diagram 1.9*. Men först ska vi ta reda på vilka sätt som dessa e-tjänster underlättar eller försvårar tidsbokningen av läkarbesök.

“Man slipper telefonköer och kan göra bokning dygnet runt”

Fråga: På vilka sätt anser du att hälso- och sjukvårdens appar och e-tjänster underlättar tidsbokning av läkarbesök?



Diagram 1.7, Bas: Internetanvändare 18+ år som anser att vårdens e-tjänster UNDERLÄTTAR tidsbokning, År 2025 (Studie 1)

På vilka sätt underlättar vårdens e-tjänster och appar tidsbokning av läkarbesök?

Nästan 4 av 10 internetanvändare som är 18 år eller äldre upplever att hälso- och sjukvårdens appar och e-tjänster underlättar tidsbokning av läkarbesök (se *diagram 1.6*). Här har vi låtit dessa personer i fritext berätta på vilka sätt som den digitala bokningen underlättar för dem.

De flesta, oavsett ålder, anser att de största fördelarna med digital bokning av läkarbesök är att de slipper telefonköer, slipper anpassa sig efter telefontider samt att de får en bättre överblick över vilka tider som finns tillgängliga. Sammantaget gör det att de upplever att det går snabbare, smidigare och enklare att använda sjukvårdens appar och e-tjänster än att behöva ringa för att boka tid.

Att kunna göra bokningen vilken tid på dygnet som helst, när det passar dem och att de inte behöver anpassa sig efter vårdgivarens telefontider, gör att många upplever att det “effektiviserar deras vardag” och “ger en frihetskänsla”. Småbarnsföräldrar nämner ofta att de vill spara tid i en stressad vardag, att det är smidigt att kunna se tider direkt i appen och att kunna jämföra med sin digitala kalender.

Några uttrycker att de inte gillar att prata i telefon, till och med att de har telefonskräck, och för dem är den digitala bokningen “oumbärlig”. Andra föredrar också att uttrycka sig i skrift för att få med allt de vill förmedla direkt vid bokning. Att det och eventuell dialog finns dokumenterat ses också som en fördel både inför läkarbesök och för framtida bokningar.

En del nämner också att vårdens appar och e-tjänster inte bara underlättar tidsbokning för dem utan att de också underlättar för vårdgivaren. Att de digitala tjänsterna avlastar vårdpersonalen och frigör tid för dem "där de bättre behövs".

Det finns nästan inga skillnader mellan hur yngre och äldre upplever att den digitala bokningen av läkarbesök underlättar för dem. Fler yngre tenderar dock nämna att de har telefonskräck och fler medelålders och seniora internetanvändare att de digitala tjänsterna underlättar även genom att avlasta vårdpersonalen.

Nu ska vi få ta del av svenskarnas egna ord om hur hälso- och sjukvårdens appar och e-tjänster underlättar för dem vid bokning av läkarbesök.

Vårdens e-tjänster underlättar för att man slipper telefonköer

Ett av de vanligaste svaren bland internetanvändare i alla åldrar är att de slipper sitta i telefonköer tack vare vårdens e-tjänster. De uppskattar både att de slipper väntetid och slipper att eventuellt behöva vakta telefonen för återuppringning.

"Man kan göra det utan att behöva köa eller prata och man får en bättre överblick över lediga tider och större valfrihet."

Man, 18 år

"Slipper telefonkö eller vakta telefon för att bli uppringd. Lättare än att behöva ringa vårdcentralen prick vid öppningstid för att få träffa läkare. Ringer man någon minut senare är telefonköerna är oftast fulla och sen är alla tider slut."

Man, 25 år

"Bekvämt. Man behöver inte sitta i kö och vänta vilket man behövde göra när man bokade tid via telefonen."

Kvinna, 72 år

Vårdens e-tjänster underlättar för att man slipper anpassa sig efter telefontider

Såväl yngre som äldre internetanvändare ser stora fördelar med att göra bokning av läkarbesök digitalt eftersom de slipper anpassa sig efter hälso- och sjukvårdens telefontider. De kan göra sin bokning när som helst på dygnet – när det passar dem. Extra uppskattat verkar detta vara bland de som uppger att de har en NPF, alltså en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

"Kan tidsboka när det passar mig och inte när de har öppet med telefontider. Inte alltid livet tillåter att man sitter i telefonkö med småbarn runt sig."

Man, 33 år

"Bokning kan göras utanför traditionella telefontider. Särskilt med npf är det guld värt att kunna göra "ärenden" när jag kommer på det."

Kvinna, 40 år

"Så tillgängligt och otidsbundet. Man skriver in sitt behov och får en tid i appen eller så återkommer de med ett samtal. Underbart att de påminner med app-pling och sms också."

Kvinna, 84 år

Vårdens e-tjänster underlättar genom att ge en bättre överblick över lediga tider

Den digitala bokningen ger en bättre överblick över vilka tider som finns lediga att boka för läkarbesök. Det upplever internetanvändare i alla åldrar och ser fördelar med att enkelt kunna jämföra de lediga vårdtiderna med sitt eget schema eller kalender.

”Kan se alla tider och kan timea in med sitt eget schema. Slipper också prata med en människa.”

Kvinna, 18 år

”Lättillgängligare. Man kan göra det när som helst på dygnet. Man slipper telefonköer. Lättare att boka en tid som passar när man ser alla tider framför sig. Kan snabbt kolla tillgänglighet mot sin egen kalender.”

Kvinna, 37 år

”Kan jämföra lediga tider med när jag är ledig för besök i lugn och ro. Extra förmånligt när man behöver boka tid för att man har tappat rösten. Det var snudd på omöjligt förr i tiden när man behövde använda telefonen.”

Man, 76 år

Vårdens e-tjänster underlättar när man föredrar att kommunicera i skrift

En del personer föredrar att kommunicera i skrift framför att tala i telefon. De upplever att de verkligen får med all nödvändig information de vill förmedla när de själva får skriva, som annars kanske glöms eller missuppfattas i ett samtal med vården.

”För mig är det lättare att skriva än prata. Då hinner jag tänka igenom och dubbelkolla så jag får med allt. Blir så stressigt i telefon. När jag läser journal har ofta vårdpersonal missat viktiga uppgifter eller uppfattat dem fel. Stress påverkar väl dem också.”

Kvinna, 41 år

”Jag formulerar mig bättre i skrift än tal så det känns bäst för mig att framföra mitt ärende skriftligen via 1177.se. Jag kan skriva in när jag själv vill, behöver inte hålla mig till vårdenhetens telefontider. Jag slipper vänta på att bli uppringd av en stressad, i värsta fall otrevlig, sköterska som helst inte vill boka nån tid för att det är så ont om dem.”

Kvinna, 51 år

Vårdens e-tjänster underlättar när man vill ha dokumenterad historik

Några ser fördelar med att göra bokningen digitalt för då dokumenteras bokningsuppgifter och eventuell konversation med vården. Denna skriftliga historik finner de underlättar både vid det aktuella läkarbesöket och inför kommande bokningar.

”Jag föredrar att ha historiken, vem sade/bokade vad och när. Det får man inte med ett telefonsamtal. Underlättar inför nästa bokning.”

Kvinna, 54 år

”Det finns appar där du kan boka lediga läkartider direkt vilket är ruskigt smidigt. På köpet får du allt väldokumenterat i skrift.”

Man, 40 år

Vårdens e-tjänster underlättar för de som har telefonskräck

Det finns personer som inte tycker om att prata i telefon. Några berättar rentav att de har telefonskräck. För dem underlättar vårdens e-tjänster mycket. Det tenderar vara något fler yngre än äldre som uppger att de ”hatar att prata i telefon”.

”Man slipper telefonsamtal. Hatar att behöva prata i telefon, alltid cringe stämning och stresspåslag.”

Man, 18 år

”Inga telefonköer, direkta förslag på tider, slipper prata med någon. Har typ telefonskräck så bokar bara på nätet.”

Kvinna, 31 år

Vårdens e-tjänster underlättar genom att avlasta vårdpersonalen

Den digitala tidsbokningen underlättar för både patienten och vårdpersonalen. Det nämns mer ofta av medelålders och äldre internetanvändare som menar att det är bättre att de gör bokningen själva så att vårdpersonal kan ”lägga sin tid på patienter på plats” istället för att svara i telefon.

”Smidigt att kunna göra det själv utan eviga telefonköer eller att behöva förhålla sig till minimala telefontider. Det är även dumt att personal ska behöva sitta med den administrationen när jag kan göra det själv. Vårdpersonalens tid kan användas bättre.”

Man, 43 år

”Slipper tala med någon i telefonen. Tidseffektivisering både för mig och för vårdens personal.”

Kvinna, 68 år

“Vid oklara symptom behöver sköterska välja läkare, inte jag!”

Fråga: På vilka sätt anser du att hälso- och sjukvårdens appar och e-tjänster försvårar tidsbokning av läkarbesök?

VÅRDENS E-TJÄNSTER FÖRSVÅRAR TIDSBOKNING



Diagram 1.8, Bas: Internetanvändare 18+ år som anser att vårdens e-tjänster FÖRSVÅRAR tidsbokning, År 2025 (Studie 1)

På vilka sätt försvårar vårdens e-tjänster och appar tidsbokning av läkarbesök?

Mer än var tionde (13%) internetanvändare som är 18 år eller äldre upplever att hälso- och sjukvårdens appar och e-tjänster försvårar tidsbokning av läkarbesök (se [diagram 1.6](#)). Här har vi låtit dessa personer i fritext berätta på vilka sätt den digitala bokningen försvårar för dem.

En av de största anledningarna till att vårdens e-tjänster försvårar tidsbokning är att den vård sökande ofta inte vet vad deras symptom beror på och därför inte heller vet vilken vårdkategori de ska välja. De vill kunna rådgöra med en sköterska inför bokning och få motfrågor och vägledning så att de hamnar rätt direkt.

Många upplever också att e-tjänsternas valbara alternativ inte är heltäckande och att den åkomma de söker för inte finns med. En del tycker också att det är svårt att beskriva symptom i text. Flera har dåliga erfarenheter av att de har gjort en bokning till ett läkarbesök digitalt och hamnat fel och att de behövt börja om på nytt eller "blivit runtskickade". Detta har väckt både "vanmakt och frustration".

En annan nackdel är att flera har bilden av att det finns betydligt färre tider tillgängliga online jämfört med om de ringer. Att de ändå behöver ringa för att faktiskt få en tid. Detta gäller generellt vid bokning men i synnerhet när vårdbehovet är av mer brådskande karaktär.

Många, framför allt yngre, är kritiska till att e-tjänsterna inte fungerar som de ska. De har högre förväntningar på att digitala tjänster ska fungera smidigt och blir frustrerade när de stöter på buggar och dåligt utformade, eller till och med inte färdigutvecklade, appar.

En del, framför allt äldre, upplever att de inte har tillräcklig teknisk kompetens för att "förstå sig på vårdapparna". De berättar att de saknar teknikvana, att systemen är för komplicerade och att de känner sig osäkra på om de gör rätt.

Både yngre och äldre beskriver också vårdens e-tjänster som mer tidskrävande än att ringa ett samtal. E-tjänsterna upplevs vara krångliga och svårnavigerade med "alldeles för många klick och irrelevanta frågor som måste besvaras".

Nu ska vi ta del av svenskarnas egna ord om hur hälso- och sjukvårdens appar och e-tjänster försvårar för dem vid bokning av läkarbesök.

Vårdens e-tjänster försvårar när man behöver rådgöra med expertis inför bokning av läkarbesök

Många som upplever att vårdens digitala bokningstjänster försvårar har haft svårt att veta vilken vård de ska söka. De kan ha haft "olika diffusa symptom" och velat rådgöra med en sköterska eller annan expertis om vad dessa kan bero på. Likaså berättar de om att de kan behöva få motfrågor "så att symptombilden klarnar". Först då vet de vilken läkarkategori de ska vända sig till.

"Det är inte säkert att jag själv kan bedöma vilken läkare jag behöver träffa utifrån de besvär jag har. För att kunna få rätt hjälp MÅSTE man kunna få förklara behoven och den hjälp man behöver för en människa."

Kvinna, 22 år

"Min uppfattning är att man inte alltid vet vilken typ av vård man behöver boka tid för. Det underlättar för både patienten och för vården om det föregås av personlig kontakt."

Kvinna, 42 år

"Kan ej boka läkarbesök utan att först gå genom den sjuksyster som svarar i telefon. Hon vet vilken läkarvård jag behöver, inte jag!"

Man, 83 år

Vårdens e-tjänster har gjort att man hamnat hos fel läkare

De digitala e-tjänsterna anses av vissa vara "mer stjälp än hjälp" då de lett till att de vårdsökande har hamnat hos fel läkare. Orsaken har bland annat varit att de frågor som ställs i e-tjänsterna vid bokning har varit för otydliga eller att man saknar svar på dem. En annan anledning kan vara att man har missat att fylla i något avgörande "som man inte vetat att man hade behövt uppge". Flera berättar också att de "saknar vägledning" för att hamna hos rätt läkare direkt.

"När jag har frågor finns ingen att fråga. Jag vet ju inte alla gånger varför jag är sjuk eller vilken sjukdomskategori jag ska välja. Vill rådfråga vid bokning för vägledning. Annars blir jag runtskickad till fel läkare som säger att jag får söka hjälp av "någon annan". Har hänt alldeles för många gånger. Vad kostar inte det vården och mig i tid och pengar?"

Kvinna, 44 år

"Att inte kunna ställa frågor när det gäller sin hälsa, i det enskilda fallet, är alltid försvårande. Kan behöva följdfrågor från en sköterska eller läkare för att hamna rätt direkt. Hur ska jag kunna veta allt som behöver beskrivas i text i app utan vägledning. Ofta missar jag något viktigt som gör att jag hamnar fel och blir skickad fram och tillbaka som en pingisboll."

Kvinna, 53 år

"På vc:s e-tjänst var det en massa allmänna frågor som ledde helt fel. När jag bokar via telefon får jag motfrågor av kunnig som bokar mig rätt. Den digitala bokningen har begränsade val och har flera gånger skickat mig till fel läkare."
Man, 63 år

Vårdens e-tjänster saknar heltäckande valbara alternativ

De valbara alternativen för olika vårdbehov upplevs inte vara heltäckande i vårdens e-tjänster och appar. Flera uppger att de inte vet vad de ska välja eller att de inte hittar någon vårdkategori som matchar det som de söker vård för.

"Dåliga valmöjligheter vid e-bokning. Hittar inte något som stämmer med behovet. Jobbigt att navigera sig."
Man, 30 år

"Ofta passar inte förhandsvalen mot behovet. Hur ska jag kunna välja kategori när jag inte vet vad mina symptom beror på?"
Kvinna, 55 år

"Goddag yxskaft är det svar man får i en app. Opersonligt. Händer för ofta att det ärende man har inte passar in i frågeställningarna."
Kvinna, 79 år

Vårdens e-tjänster försvårar när man har svårt att uttrycka sig i skrift

En del har svårigheter med att formulera sitt vårdbehov och sina symptom i skrift och vill hellre tala med någon. För dem blir den digitala bokningen av läkarbesöket både tidskrävande och en "högriskfaktor för att något blir fel".

"Jag har svårt att skriva och vill hellre prata. Upplever att det sällan blir rätt när jag beskriver. Att det alltid behövs mer eller annan info. Det tar därför längre tid och jag behöver motfrågor av en expert för att få med allt."
Kvinna, 40 år

"Svårt att beskriva i text hur jag mår och vad jag vill ha ut av läkarbesöket. Lätt att hamna fel."
Kvinna, 56 år

I vårdens e-tjänster finns det färre lediga läkartider jämfört med om man ringer

Många har erfarenhet att det inte finns några lediga läkartider när de försöker boka online. När de istället ringer finns "plötsligt tider tillgängliga". Det gör att en del anser att det är bättre att ringa direkt, speciellt om ärendet är akut.

"Det finns sällan tider via e-tjänst men finns läkartid om man ringer."
Kvinna, 23 år

"Lediga läkartider har inte syns på webben. Men när jag har ringt så finns tider. Oftast behöver man också rådgöra med sköterska i samband med bokning."
Man, 51 år

“Det verkar/känns som att alla tider inte finns tillgängliga via apparna. Appar kan inte heller användas när det är akut.”

Man, 61 år

Vårdens e-tjänster är tekniskt struliga och buggiga

Många, framför allt de yngre, upplever att vårdens e-tjänster inte håller måttet rent tekniskt. De uttrycker att de är less på “buggar, dålig kodning och urusla gränssnitt” som de upplever försvårar bokning av läkarbesök.

“Detaljer går inte att införa i formulär. Buggigt ofta. Apparna är inte färdigutvecklade och verkar inte testade. På angivna tjänster får man felmeddelande «sidan finns inte». Känns klumpiga och hemmasnickrade.”

Man, 29 år

“För de fungerar aldrig som de är tänkta att fungera! Buggar, gränssnitt som suger och feltänk. Man får alltid höra att man kan tex omboka och avboka men sen när man går in där så står det att man inte kan göra det. Ofta kommer så många uppdateringar som ska förbättra apparna men så blir det ofta tvärtom. De lägger till en massa utan att kolla om det fungerar känns det som. Det som fungerar i teorin är inte alltid det som fungerar i praktiken.”

Man, 55 år

Vårdens e-tjänster försvårar för de som är tekniskt ovana

För en del, framför allt äldre, är tekniken en utmaning. Det ger höga trösklar till att bemästra vårdens digitala bokningstjänster. De beskriver att de känner sig osäkra, rädda för att göra fel och att de upplever det tryggare att få boka “via en människa”.

“Det blev fel och fel igen, så till slut ringde jag. Lättare, trevligare att prata med en människa. Tekniken är en utmaning för oss boomers.”

Kvinna 61, år

“Det är alltid något strul, man gör något fel och vet inte vad som man gör fel. Det tar för lång tid, många knapptryckningar, konstiga frågor som inte passar och måste besvaras annars kommer man inte vidare. Sen gäller att vänta på svar, ingen aning om när det blir svar eller hur svaret förmedlas.”

Man, 67 år

“För snabbt, displayen slocknar för fort, luddiga svarsalternativ. Hinner helt enkelt inte överväga alternativen. Nyanslöst. I sådana ärenden behövs personlig kommunikation. Som äldre är man osäker vid användandet av appar. Yngre generationer har större vana.”

Man, 76 år

“Att man måste använda datorn, jag vill prata med en människa. Jag är nervös och osäker när jag måste använda datorn.”

Kvinna, 80 år

Vårdens e-tjänster är krångliga och svårnavigerade

Internetanvändare i alla åldrar och oavsett teknikvana beskriver vårdens e-tjänster och appar som svårnavigerade och krångliga. Orsakerna är många men återkommande är att det är svårt "att hålla koll på vilken app som används till vad" och att innehållet i de olika tjänsterna är "svåröverskådligt, svårnavigerat och förvirrande".

"Svårnavigerade. Överskådliga. Inte användarvänliga. Sjukt många knapptryck innan man ens kommer till rätt ställe."

Kvinna, 28 år

"Det är väldigt svårt att komma ihåg hur man ska göra allt, och vilken app som är till vad. Det kommer förhoppningsvis att bli bättre men just nu är det ganska förvirrande."

Man, 43 år

"Det är krångligt och man får inte svar direkt. Telefon är oslagbart eftersom man kan lösa allt på en gång. Man vill också prata med någon om man är riktigt sjuk. Knappt att man orkar slå ett nummer. Hur ska man då orka logga in i en app, läsa igenom en massa val och hitta rätt, fylla i en massa information och svara på ofta helt irrelevanta frågor."

Kvinna, 58 år

"Man har ingen att tala med. Det känns inte personligt och 1177-sidan är oerhört svårnavigerad så man blir ofta frustrerad när man är inne där."

Man, 67 år

"Jag ser dåligt. Får de digitala alternativen upplästa. Lätt att komma fel när man ska välja bland så många olika förslag som dessutom räknas upp i ett så snabbt tempo att det är svårt att hinna uppfatta."

Man, 95 år

Nästan var fjärde avstår från att boka läkarbesök för att e-tjänsterna är för svåra

Fråga: Har du avstått från att boka en tid hos läkare för att någon av hälso- och sjukvårdens appar och e-tjänster är för svåra att använda?

HAR AVSTÅTT FRÅN ATT BOKA LÄKARBESÖK PGA. FÖR SVÅRA E-TJÄNSTER

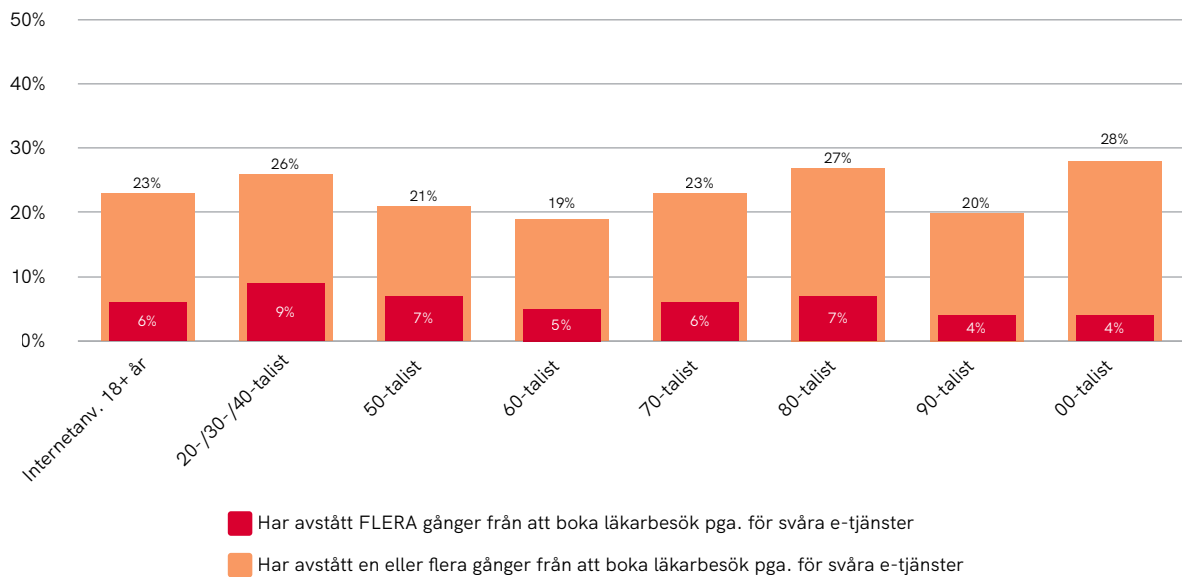


Diagram 1.9a, Bas: Internetanvändare 18+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

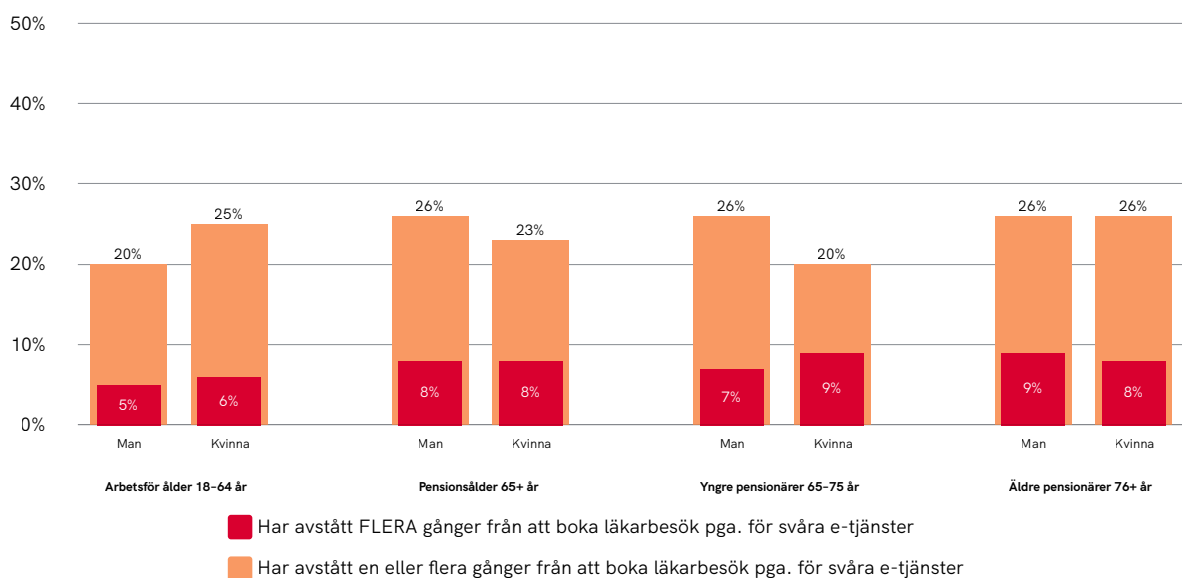


Diagram 1.9b, Bas: Internetanvändare 18+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

Hur många har avstått från att boka läkarbesök för att vårdens e-tjänster är för svåra att använda?

Vid tolkning av undersökningsresultatet är det viktigt att ha i åtanke att graden av vårdbehov kan påverka utfallet i olika demografiska grupper, liksom hur mycket erfarenhet man har av sjukvårdens e-tjänster.

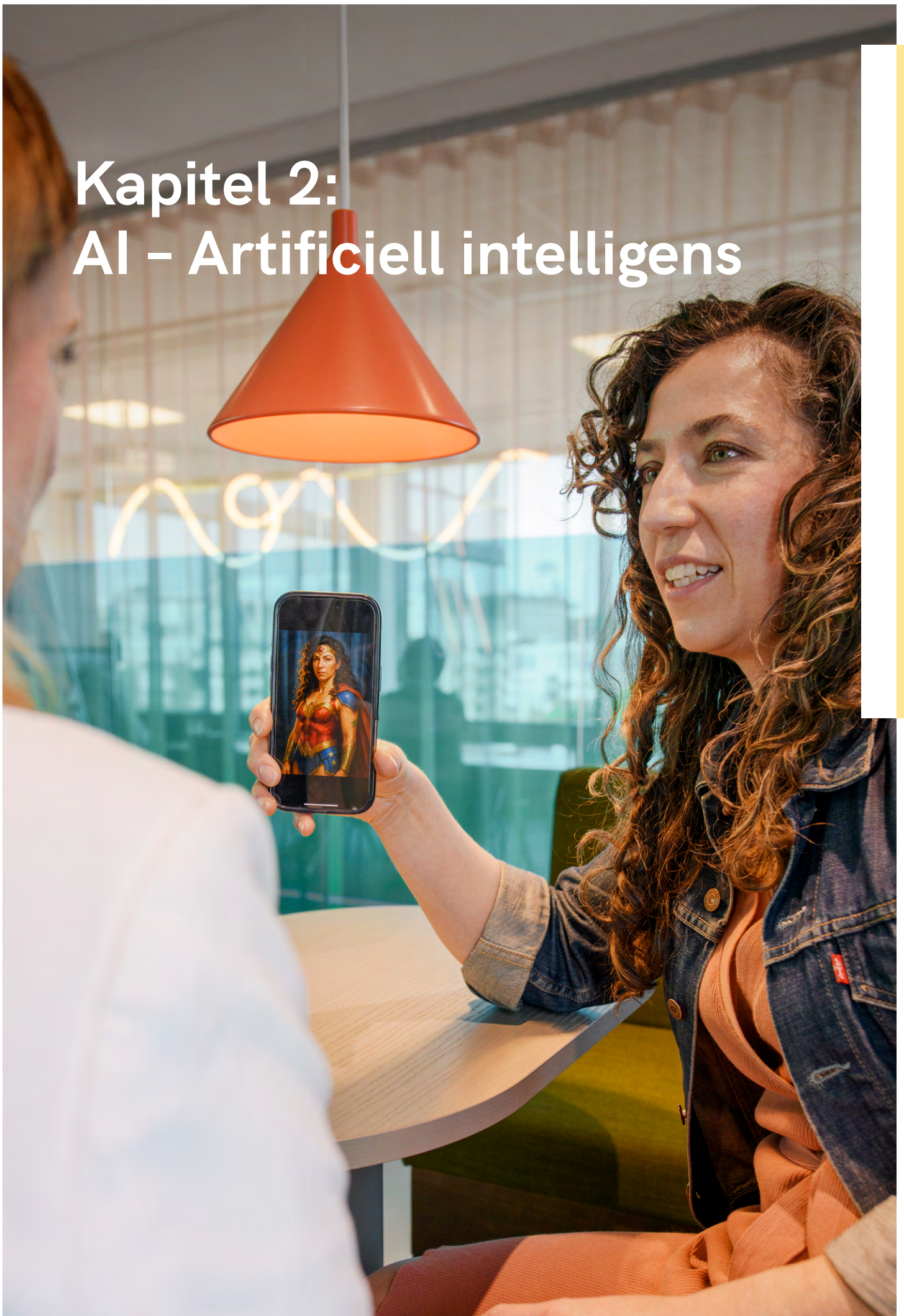
- Nästan var fjärde har avstått från att boka ett läkarbesök för att hälso- och sjukvårdens e-tjänster och appar upplevs vara för svåra att använda. Hela 6 procent har gjort det flera gånger.
- Mest drabbade är de som har minst och de som har mest internetvana, det vill säga de äldsta födda på 20-, 30- och 40-talet samt de yngsta födda på 00-talet. Även 80-talister är mer drabbade än andra.
- I befolkningen i stort är skillnaden mellan män och kvinnor liten men här har ålder en påverkan. Bland personer i arbetsför ålder 18–64 år är det fler kvinnor än män som har avstått medan förhållandet istället är det omvända bland personer i den yngre pensionsåldern 65–75 år.
- Personer som har en funktionsnedsättning eller funktionsvariation (31%) har avstått i högre grad än befolkningen i stort. *
- De som är födda utanför Sverige (32%) har avstått i högre grad än befolkningen i stort. *

Vilka avstår oftare än andra från att boka läkarbesök för att vårdens e-tjänster är för svåra att använda?

Pensionärer är de som i högst grad har avstått flera gånger (8%). Det gäller både yngre och äldre pensionärer i lika hög grad. Även personer som har en funktionsnedsättning eller funktionsvariation (8%) har avstått från att boka läkarbesök fler gånger än befolkningen i stort. *

Vill du veta hur många svenskar som använder AI-verktyg för att be om råd i hälso- och sjukvårdsfrågor? Se avsnittet [*AI-verktyg för hälsorelaterade frågor*](#) i kapitel 2. [*AI – Artificiell Intelligens*](#).

Kapitel 2: AI – Artificiell intelligens



Unga tror att AI kommer att orsaka stor arbetslöshet

Fler barn än vuxna använder AI-verktyg. Kvinnorna börjar halka efter männen i AI-användning. Bland ungdomar börjar flickorna istället att komma ikapp pojkarna. 00-talisterna dominerar som AI-användare och frågar AI-verktyg istället för att googla.

Innehåll

- 34 Kort sammanfattning [↗](#)
- 38 Hur många svenskar använder generativa AI-verktyg? [↗](#)
- 42 Vilka AI-verktyg använder svenskarna? [↗](#)
- 48 Vad använder svenskarna AI-verktyg till? [↗](#)
- 80 Vad är den största upplevda nyttan med AI-verktyg? [↗](#)
- 91 Skapar eller kapar AI arbetstillfällen? [↗](#)
- 96 Barn och ungdomars användning av AI-verktyg [↗](#)
- 123 AI och utanförskap – vilka använder inte AI-verktyg och varför? [↗](#)

I det här kapitlet undersöker vi hur utbredd användningen av generativa AI-verktyg är och vilka specifika verktyg som används. För första gången har vi svar från svenskar som är 8 år eller äldre, men har även möjlighet att jämföra mot tidigare år i befolkningen 18–84 år. Barn och ungdomars svar finns också särredovisade i ett eget avsnitt fördelade på olika skolstadier.

I år tar vi reda på vad svenskarna använder AI-verktyg till inom följande områden:

- [AI-verktyg istället för Google](#)
- [AI-verktyg för hälsorelaterade frågor](#)
- [AI-verktyg till text, bild, ljud eller kod](#)
- [AI-verktyg för jobb, studier eller privat bruk](#)

Vidare har vi svar på om svenskarna tror att AI kommer att skapa fler arbetstillfällen eller tvärtom orsaka stor arbetslöshet. Vi frågar även de som förvärsarbetar om de är oroliga att AI ska göra dem arbetslösa. Sedan undersöker vi vilken den största upplevda nyttan med AI-verktyg är, i såväl privatlivet som studielivet och arbetslivet. Avslutningsvis frågar vi de som inte använder AI-verktyg om orsaken till att de väljer att avstå.

ChatGPT dominerar bland AI-verktygen

4 av 10 svenskar som är 8 år eller äldre använder AI-verktyg år 2025. De som är födda på 00-talet, och alltså är mellan 15–25 år, dominerar i användningen av AI-verktyg. Nästan dubbelt så många 00-talister använder AI jämfört med genomsnittet av befolkningen. Det mest populära AI-verktyget är ChatGPT, som drygt var tredje svensk använder. Långt efter på andra plats kommer Copilot, som används av var tionde svensk.

Fler män än kvinnor har hoppat på AI-tåget år 2025

Allt fler svenskar har börjat använda AI-verktyg år 2025. Ökningen mellan år 2024 och 2025 är på 5 procentenheter i befolkningen 18–84 år. Tidigare år använde män och kvinnor AI-verktyg i samma utsträckning, men i år drar männen ifrån kvinnorna. Gapet mellan män och kvinnor är på 7 procentenheter år 2025. Användningen av den dominerande tjänsten ChatGPT ökar framförallt bland män och i linje med AI-användningen i befolkningen i stort.

AI-verktyg används istället för Google

År 2025 ställer drygt var femte svensk frågor till ett AI-verktyg som de istället skulle kunna använda en sökmotor som Google eller Bing för att besvara. Bland AI-användarna är det drygt hälften som frågar AI istället för att googla. Mest benägna att använda AI-verktyg istället för Google är 00-talisterna.

Var fjärde svensk ställer därtill frågor till AI-verktyg som de bedömer att Google inte skulle kunna besvara. Exempel på sådana frågor, även kallade promptar, finns under avsnittet *AI-verktyg istället för Google* i en mängd olika kategorier.

Unga vuxna rådfrågar AI-verktyg om hälsa och sjukvård

Var femte AI-användare har ställt hälso- och sjukvårdsrelaterade frågor i ett AI-verktyg. Det motsvarar 7 procent av befolkningen. Det är framför allt unga vuxna under 35 år som använder AI som "en doktor". De berättar bland annat om att de beskrivit sina symptom i AI-verktyget för att få en diagnos, bett AI tolka journalanteckningar, provsvar och röntgenbilder, rådfrågat AI om medicinering, bett AI om hjälp med psykisk ohälsa samt ställt frågor om träning, viktning, kost, vitaminer och sömn.

Var sjätte svensk har genererat bilder i AI-verktyg

Det vanligaste att generera, alltså skapa något i AI-verktyg, är olika former av textbearbetningar vilket 3 av 10 svenskar gör. Det kan till exempel vara sammanfattningar av stora texter som rapporter, generering av ny text som ett CV eller instuderingsfrågor, översättningar och korrekturläsning av text. Var sjätte svensk har genererat bilder, men endast några få procent har genererat programmeringskod, filmer eller ljud som musik och tal.

AI-verktyg besvarar komplexa frågor och stöttar som en vän

Generellt sett ser AI-användare stor nytta med att AI kan besvara komplexa frågor med skraddarsydda svar, att det går att diskutera med AI-verktyget och att det kan förklara pedagogiskt på den nivå man önskar. De värdesätter att verktyget ställer fördjupande frågor och att de kan återuppta samma diskussion långt senare. Många uppskattar att använda ett AI-verktyg som bollplank eller idégenerator. En del ser även AI-verktyget som en stöttande vän som "alltid är tillgänglig i fickan".

Många har stor nytta av AI-verktyg i sin vardagsplanering

De allra flesta AI-användare som är 18 år eller äldre använder AI-verktyg för privat bruk. I privatlivet anses en av de största vinsterna med AI-verktyg vara nya insikter i allt från samhällskonflikter, historiska skeenden, filosofiska eller religiösa fenomen, till mer praktiska frågor om exempelvis sin egen hälsa och välmående. AI-användare ser också stor nytta med att kunna använda AI-verktygen för planering i vardagen som för måltidsplaner, reseplanering och träningsscheman. En stor fördel är också

kreativa nöjen som att skapa roligt innehåll på sociala medier, redigera bilder, få inspiration till matlagning eller att generera godnattsagor och quiz.

Majoriteten av de som studerar använder AI-verktyg i sina studier

Två tredjedelar av de studerande som är 18 år eller äldre använder AI-verktyg i sina studier. Deras största upplevda nytta med AI-verktyg i studier är att AI snabbt kan sammanfatta långa artiklar, forskningsrapporter eller kursmaterial vilket frigör tid åt det faktiska lärandet. Många värdesätter också AI-verktygens förmåga att förklara och ge precisa svar vilket leder till en djupare förståelse. Därtill kan AI-verktyget skapa instuderingsfrågor, hjälpa till med problemlösning och ge tips på minnestekniker för att kunskapen ska fästa.

Mer än var fjärde som arbetar använder AI-verktyg i sitt jobb

Drygt en fjärdedel av de som förvärvsarbetar och mer än 4 av 10 tjänstemän har använt AI i jobbsammanhang. I arbetslivet upplevs den största fördelen vara att AI-verktyg snabbt kan sammanfatta och hitta relevant information i rapporter eller datamängder. Många uppskattar också att kunna bearbeta arbetsmaterial i AI-verktyg som omformuleringar, översättningar eller felsökningar. Eller att generera nytt innehåll som protokoll, illustrationer, presentationer, e-postmeddelanden, programmeringskod eller undervisningsmaterial. De ser också stor nytta med att AI-verktyg hjälper dem att komma igång, öka produktiviteten och "få mycket mer gjort".

Hälften av 00-talisterna tror att AI kommer att orsaka stor arbetslöshet

Var tredje svensk tror att AI kommer att orsaka stor arbetslöshet. Nästan lika många tror istället att AI kommer skapa nya yrkesroller och därmed nya arbetstillfällen. Bland de som har använt AI-verktyg är det dubbelt så många som är positiva jämfört med de som inte har använt AI-verktyg (än). Det negativa perspektivet är vanligare bland lågutbildade, landsbygdsbor och personer med arbetaryrken. Mest benägna att tro att AI kommer att orsaka arbetslöshet är dock 00-talisterna där uppemot hälften är av den uppfattningen.

Bland förvärvsarbetande är unga på landsbygden mest oroliga för att AI ska göra dem arbetslösa

Bland de som förvärvsarbetar är 7 procent oroliga för att AI kommer att göra dem arbetslösa. Ju yngre de förvärvsarbetande är, desto fler är det som är oroliga. Framför allt känner yngre förvärvsarbetande på landsbygden oro för att bli arbetslösa på grund av AI. Mer än dubbelt så många yrkesverksamma landsbygdsbor som är födda på 80-talet eller senare är oroliga, jämfört med den förvärvsarbetande befolkningen i stort.

Fler barn än vuxna använder AI-verktyg

En bra bit över hälften – hela 57 procent – av barn i åldern 8–19 år använder AI-verktyg, vilket utklassar vuxna som är 20 år eller äldre med 20 procentenheter. ChatGPT är det AI-verktyg som används av flest barn och ungdomar, följt av My AI, ett AI-verktyg i Snapchat. Användningen av AI-verktyg är som störst på högstadiet och gymnasiet. Ungdomarna på högstadiet har i år kommit ikapp de på gymnasiet. Likaså börjar flickorna i år komma ikapp pojkarna i AI-användning, och framför allt med att använda ChatGPT.

Hälften av gymnasieungdomarna använder AI-verktyg istället för att googla

Var tredje barn i åldern 8–19 år ställer frågor till ett AI-verktyg som de istället skulle kunna använda en sökmotor som Google eller Bing för. Mest benägna är gymnasieungdomarna, varav hälften använder AI-verktyg istället för att googla. Nästan var tredje barn ställer också frågor till AI-verktyg som de bedömer att Google inte kan besvara. Exempel på sådana frågor, även kallade promptar, finns under avsnittet *Barn och ungdomars användning av AI-verktyg*, både för läxor och skolarbete och för fritiden.

Barn genererar olika textbearbetningar i AI-verktyg

Fler barn än vuxna genererar textbearbetningar i AI-verktyg. Uppemot 4 av 10 barn i åldern 8–19 år har genererat textbearbetningar jämfört med knappt 3 av 10 vuxna som är 20 år eller äldre. Den vanligaste textbearbetningen som barn gör i AI-verktyg är att sammanfatta större texter, följt av att generera nya texter. Nästan vart femte barn har genererat bilder med AI-verktyg.

Yngre barn gillar att använda AI-verktyg som en kompis

Det är framför allt yngre barn i låg- och mellanstadieåldern som ser den största nyttan med AI-verktyg kopplad till fritiden. De uppskattar att använda AI-verktyg för att skapa sagor, bilder och musik. De gillar också att använda AI-verktyget som en kompis som de kan skoja och leka med. Om nätterna när vännerna sover pratar de istället med AI-verktyget. Ungdomar värdesätter att få tips och råd från AI om allt från e-handel till vad de ska ha på sig.

Barn ser stor nytta med att AI kan förklara skoluppgifter för dem

Bland högstadieungdomar har användningen av AI för läxor och skolarbete dubblats i år, de använder numera AI lika mycket för skolan som på fritiden. På gymnasiet är det i år fler ungdomar som använder AI för skolarbete än på fritiden. År 2024 var förhållandet det motsatta. Enligt barnen är den största nyttan med AI kopplad till skolan att verktygen kan förklara skoluppgifter på ett lättförståeligt och anpassat sätt, sammanfatta kurslitteratur, generera provfrågor att öva sig på och ge förbättringsförslag på inlämningsuppgifter. Några barn erkänner att de använder AI för att fuska medan andra betonar det motsatta, att de enbart använder tekniken för att plugga smartare.

Många använder inte AI-verktyg för att de inte vet vad skillnaden är mot att googla

Mer än hälften av befolkningen har inte använt AI-verktyg. Skälen till att avstå är många. En del vet inte vad AI-verktyg är för något. Andra vet inte hur man gör för att komma igång. En hel del vet inte vad de ska använda AI-verktygen till och tycker att det går lika bra att googla. Många vet inte heller vad skillnaden är mellan Google och AI-verktyg. Det finns också en oro för att AI "hallucinerar" och ger felaktiga svar, saknar källhänvisningar eller kränker den personliga integriteten.

Några avstår av principskäl som att AI-verktyg förstör klimatet, kränker upphovsrätten och orsakar arbetslöshet. Vissa tror att AI är fördummande för oss människor, både språkligt och kognitivt, och andra anser att AI är farligt om det hamnar i orätta händer, eller får makt att ta över världen. En del får inte använda AI för sin arbetsgivare och en del barn får inte för sina föräldrar. Det finns studerande i alla åldrar som avstår eftersom AI kan betraktas som fusk.

Hur många svenskar använder generativa AI-verktyg?

4 av 10 svenskar har använt AI-verktyg år 2025

Fråga: Har du under de senaste 12 månaderna använt dig av några AI-verktyg?

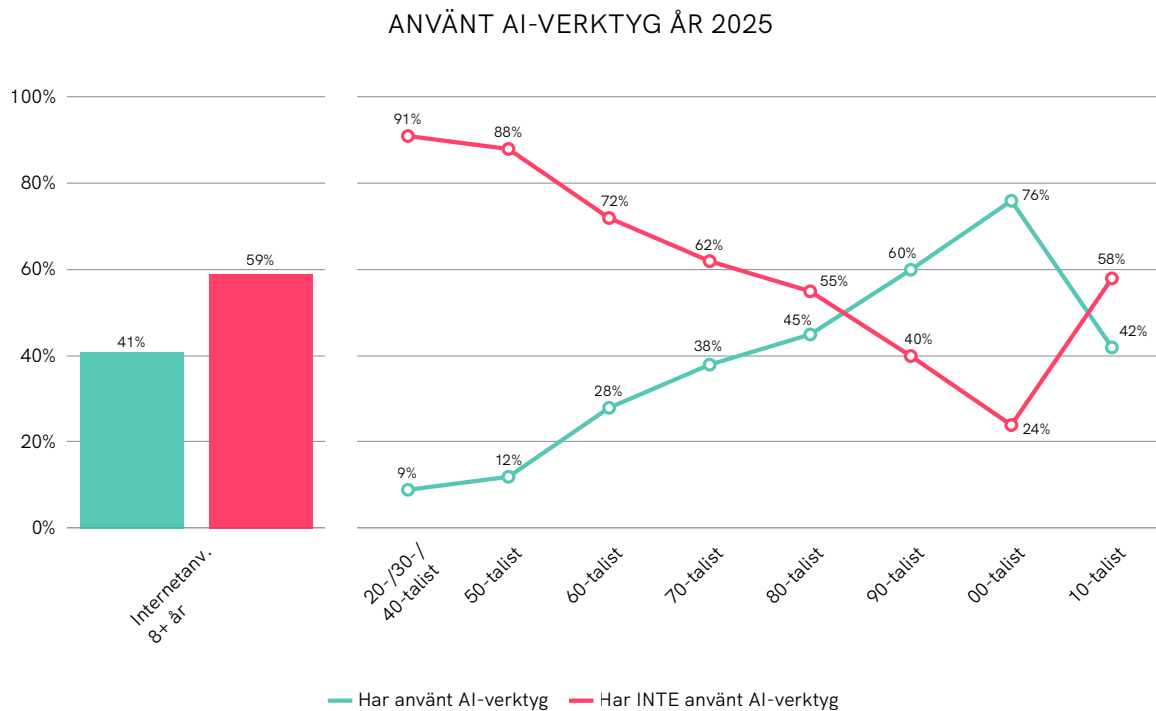


Diagram 2.1a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1) För exakt frågeformulering, se frågeformulär.

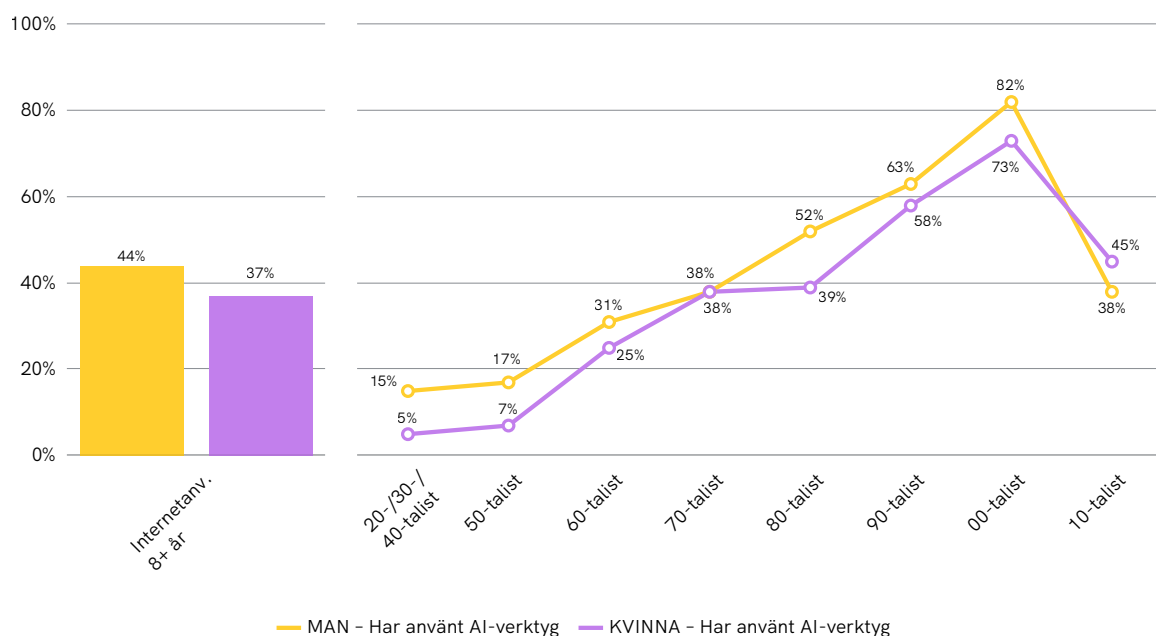


Diagram 2.1b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1) För exakt frågeformulering, se frågeformulär.

Hur många svenskar använder AI-verktyg år 2025?

- 4 av 10 svenskar som är 8 år eller äldre använder AI-verktyg år 2025.
- De som är födda på 00-talet dominerar i användningen av AI-verktyg. 3 av 4 av 00-talisterna har använt ett AI-verktyg år 2025.
- Ålder är en avgörande faktor i denna fråga. Användningen av AI-verktyg stiger brant uppåt från de äldsta, som är födda på 20-, 30- och 40-talet fram till 00-talisterna. Sedan kommer en dipp ner till 10-talisterna som ligger på samma nivå i användning som befolkningen i stort. Fler 10-talister använder dock AI-verktyg än de som är födda på 70-talet eller tidigare.
- Fler män än kvinnor använder AI-verktyg. Det gäller praktiskt taget alla åldersgrupper, med undantag för 10-talisterna och 70-talisterna. Bland 80-talisterna är det störst skillnad mellan män (52%) och kvinnor (39%) i användningen av AI-verktyg.
- Bland de internetanvändande pensionärerna ligger AI-användningen på 11 procent. Skillnaden är liten mellan yngre pensionärer 65–75 år (12%) och äldre pensionärer över 75 år (9%). Desto större är skillnaden mellan pensionärer och befolkningen under 65 år, varav hälften använder AI-verktyg (49%). *
- Betydligt fler med en högskoleutbildning (52%) har använt ett AI-verktyg jämfört med personer som endast har en grundskole- eller gymnasieutbildning (32%). *
- Nästan dubbelt så många tjänstemän (56%) som personer med arbetaryrken (30%) använder AI-verktyg, antingen för privat bruk eller professionellt. *
- Fler stadsbor än landsbygdsbor har använt AI-verktyg. Det gäller oavsett ålder. *
- Det är lika många som i sin politiska åskådning är klart till vänster som klart till höger som använder AI-verktyg. *

Vill du veta mer om de som inte använder AI-verktyg, se avsnittet *AI och utanförskap – vilka använder inte AI-verktyg och varför?*

För mer detaljerad information om hur barn och ungdomar 8–19 år använder AI-verktyg, se avsnittet *Barn och ungdomars användning av AI-verktyg*.

Användningen av AI-verktyg ökar år 2025 – och främst bland män

Fråga: Har du under de senaste 12 månaderna använt dig av några AI-verktyg?

INTERNETANV. 18-84 ÅR: ANVÄNT AI-VERKTYG ÅR 2023-2025

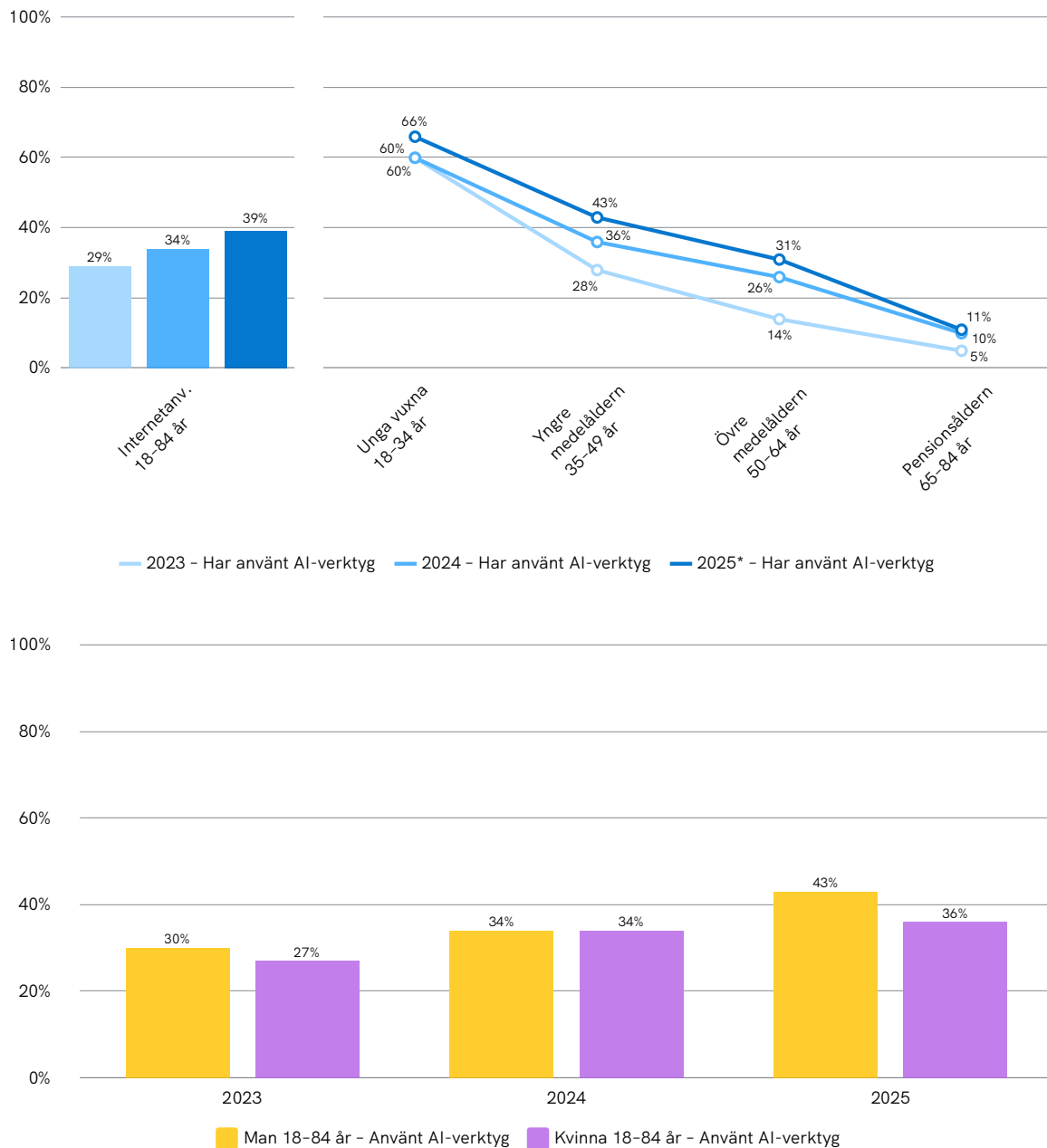


Diagram 2.2a-b, Bas: Internetanvändare 18-84 år, År 2025 (Studie 1) För exakt frågeformulering, se frågeformulär. *) År 2025 skiljer sig åt mot 2023 och 2024 i formulering (användning avgränsad i tid), en kompletterande fråga om användning av generativ AI samt att undersökningen har en större urvalsram.

Ökar eller minskar användningen av AI-verktyg år 2025?

År 2023-2024 genomförde vi våra AI-undersökningar som en kompletterande studie till huvudstudien med internetanvändarna 18-84 år. Därför är jämförelsen över tid avgränsad till detta åldersintervall.

- Andelen som använder AI-verktyg ökar gradvis i befolkningen 18–84 år. Ökningen har legat stadigt på 5 procentenheter mellan varje år, från år 2023 (29%), 2024 (34%) till och med 2025 (39%).
- Användningen av AI-verktyg ökar framför allt bland män och år 2025 har det blivit ett tydligt gap mellan män (43%) och kvinnor (36%) i åldern 18–84 år. År 2023 och 2024 låg män och kvinnor på samma nivå i AI-användning. Den lilla skillnaden mellan män och kvinnor år 2023 är inom felmarginalen.
- Mellan år 2023 och 2024 skedde den största ökningen bland personer i övre medelåldern 50–64 år medan ökningen i år främst skett bland personer i yngre medelåldern 35–49 år.
- Fler unga vuxna 18–34 år använder AI-verktyg år 2025 efter att ha legat på en oförändrad nivå mellan år 2023 och 2024.

Vad är ett AI-verktyg?

Det är inte helt lätt att separera AI-verktyg från andra typer av appar och digitala tjänster. AI-teknik blir allt vanligare och det finns idag ofta olika typer av AI-funktioner i välkända datorprogram som till exempel Adobe Photoshop och Microsoft Word. Även många enheter som smarta mobiltelefoner använder idag AI-teknik, till exempel för kameran och för att sortera mejl och bilder. Det betyder att många svenskar förmodligen har råkat ut för AI även om de inte vet om det, eller använt uttalade "AI-verktyg" som ChatGPT.

Också sökmotorer som Google börjar använda AI-funktionalitet. Ett exempel är att sökresultaten från Google numera också brukar innehålla en "AI-sammanfattning" längst upp på webbsidan.

Vill du veta mer om AI och hur tekniken används? Då vill vi tipsa om de lättlästa artiklarna om AI på internetkunskap.se.

Vilka AI-verktyg använder svenskarna?

Var tredje svensk använder ChatGPT

Fråga: Har du under de senaste 12 månaderna använt dig av några av följande AI-verktyg?

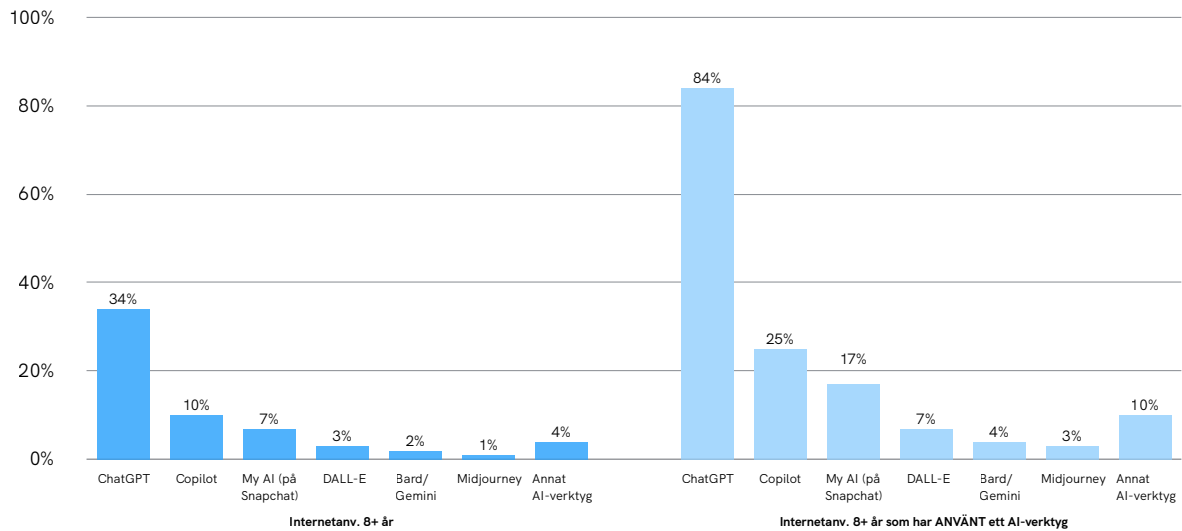


Diagram 2.3a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

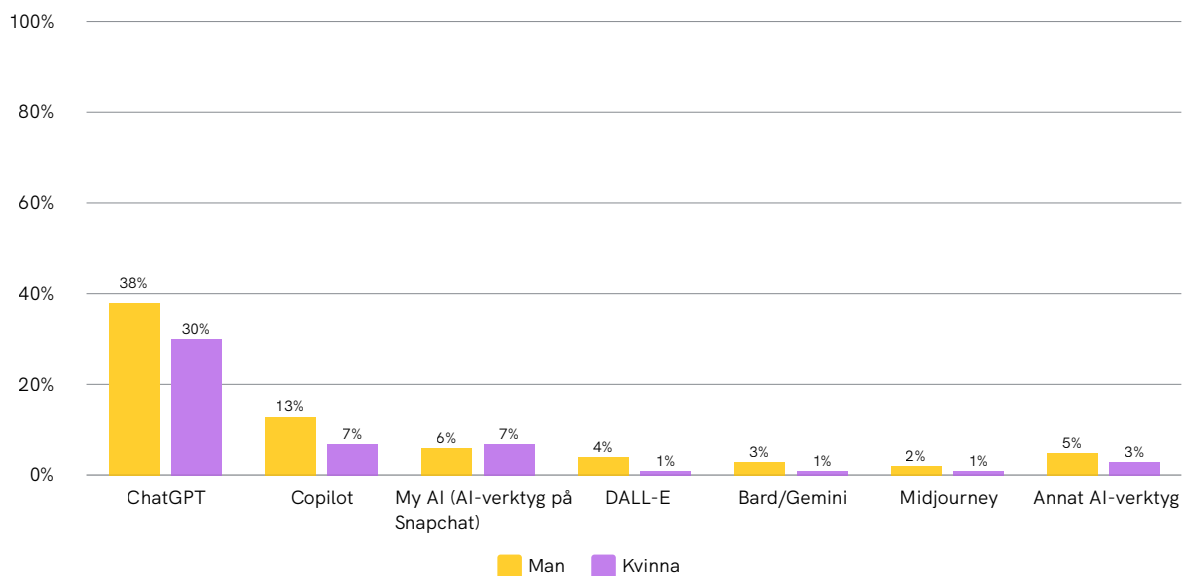


Diagram 2.3b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

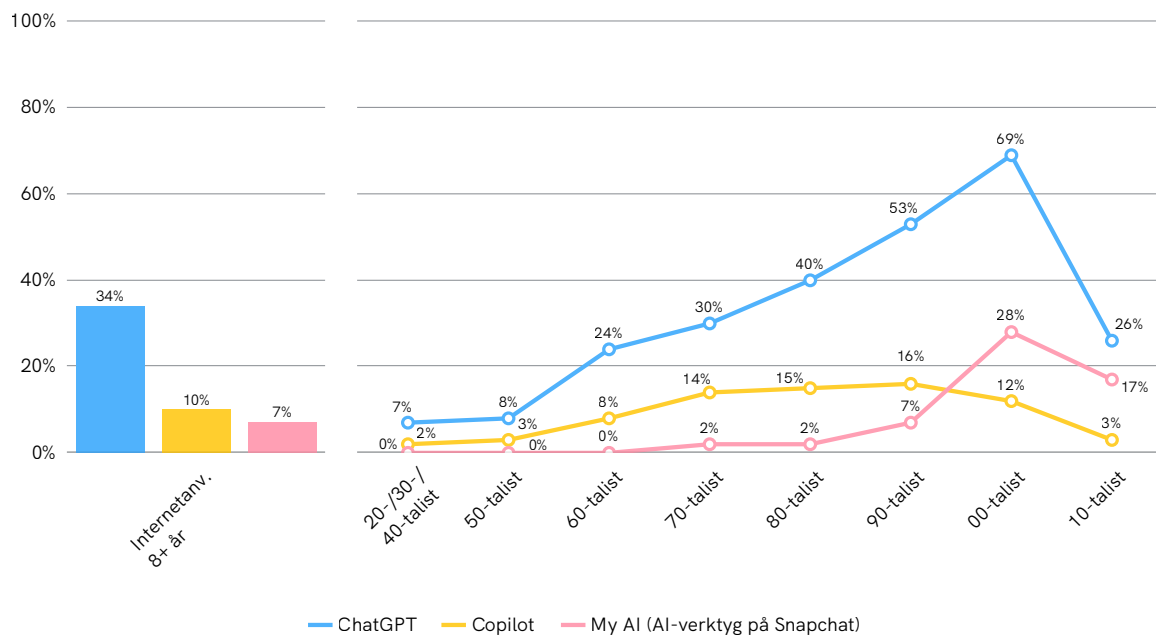


Diagram 2.3c, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

ANVÄNDNING AV AI-VERKTYG BLAND YRKESROLLERNA ARBETARE OCH TJÄNSTEMÄN

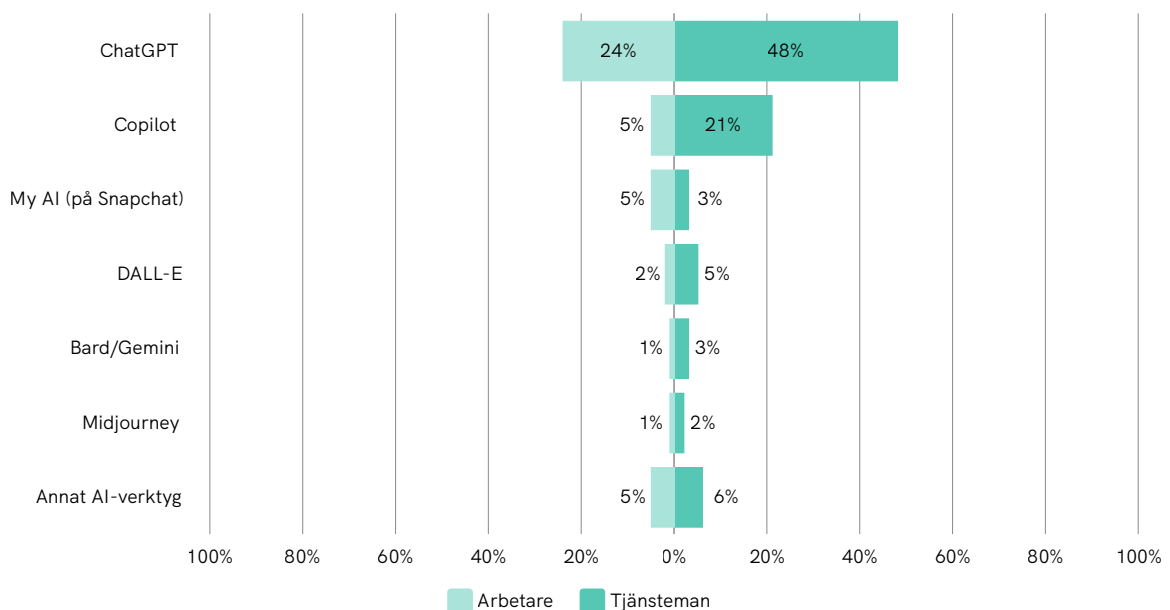


Diagram 2.3d, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Notera att det av frågan inte framgår om syftet med användningen är av professionellt eller privat bruk.

Vilka AI-verktyg använder svenskarna år 2025?

- Det AI-verktyg som flest svenskar använder är ChatGPT. Var tredje svensk som är 8 år eller äldre använder ChatGPT. Bland de som använder AI-verktyg dominerar ChatGPT stort.
- På andra plats kommer Copilot som var tionde svensk använder.

- My AI, ett AI-verktyg i Snapchat, intar tredjeplatsen med 7 procent användare.
- Därefter kommer AI-verktygen DALL-E, Bard/Gemini och Midjourney som endast några få procent av svenskarna använder år 2025.
- Det är även 5 procent som har svarat att de använder ett annat AI-verktyg. De som flest, runt tio personer, nämner i fritext är Claude, Perplexity, Grok (på X/Twitter) och Suno.

Hur många svenskar använder ChatGPT?

- ChatGPT är det AI-verktyg som används av flest. Bland svenskarna som är 8 år eller äldre använder var tredje ChatGPT.
- 00-talisterna är den åldersgrupp där flest använder ChatGPT. 7 av 10 födda på 00-talet använder ChatGPT, följt av drygt hälften av personer födda på 90-talet.
- Det är fler män än kvinnor som använder ChatGPT. Störst är skillnaden mellan män (45%) och kvinnor (35%) födda på 80-talet. *
- Nästan hälften av alla tjänstemän använder ChatGPT, antingen professionellt eller för privat bruk. Det är dubbelt så många jämfört med de som har ett arbetaryrke.

Hur många svenskar använder Copilot?

- Var tionde svensk som är 8 år eller äldre använder Copilot.
- Copilot har flest användare bland 70-, 80- och 90-talister.
- Nästan dubbelt så många män som kvinnor använder Copilot. Störst är skillnaden mellan män (20%) och kvinnor (6%) födda på 00-talet. *
- Det är stor skillnad i användandet av Copilot mellan de som är tjänstemän eller arbetare i sin yrkesroll. Var femte tjänsteman använder Copilot professionellt eller för privat bruk, vilket är fyra gånger fler jämfört med arbetare.

Hur många svenskar använder My AI?

- Bland svenskarna som är 8 år eller äldre är det 7 procent som använder My AI, ett AI-verktyg i Snapchat.
- My AI används främst av de födda på 2000-talet (24%) jämfört med de födda på 1900-talet (2%). * Detta hänger samman med användning av Snapchat, se avsnittet *Fokus på Snapchat* i kapitel 3 *Sociala medier*.
- Lika många män som kvinnor använder My AI. Bland de födda på 2000-talet är det fler kvinnor (27%) än män (21%) som använder detta AI-verktyg i Snapchat. *

Google Gemini eller Google Bard?

I undersökningens resultat slår vi samman resultaten för de som svarat Bard och Gemini. Googles AI-verktyg Bard uppdaterades och bytte namn till Gemini. Gemini är också namnet på den språkmodell som verktyget bygger på och som driver många andra AI-funktioner i Googles tjänster.

Vill du veta mer om vad en språkmodell är för något? Det kan du läsa mer om på webbplatsen internetkunskap.se.

ChatGPT fortsätter att öka år 2025

Fråga: Har du under de senaste 12 månaderna använt dig av några av följande AI-verktyg?

INTERNETANV. 18-84 ÅR: ANVÄNT CHATGPT 2023-2025

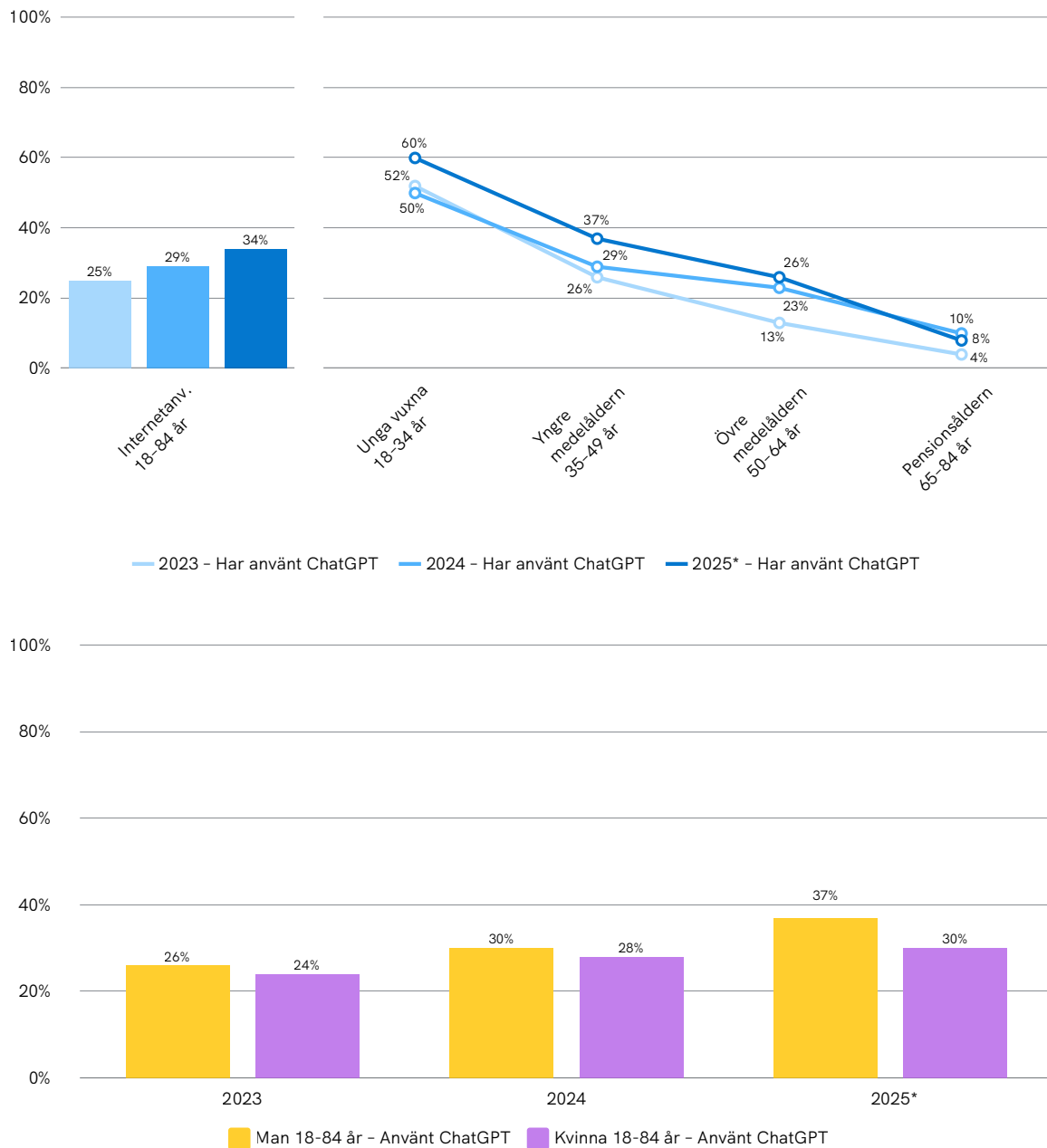


Diagram 2.4a-b, Bas: Internetanvändare 18-84 år, År 2023-2025 (Studie 1) *) År 2025 skiljer sig åt mot 2023 och 2024 i formulering (användning avgränsad i tid + komplettering av spontan erinran generativ AI, samt att undersökningen har en större urvalsram).

Är det fler eller färre som använder ChatGPT år 2025?

År 2023-2024 genomförde vi våra AI-undersökningar som en kompletterande studie till huvudstudien med internetanvändarna 18-84 år. Därför är jämförelsen över tid avgränsad till detta åldersintervall.

- Andelen som använder ChatGPT ökar gradvis i befolkningen 18–84 år. Eftersom ChatGPT har en dominerande ställning bland AI-verktyg ligger ökningen av ChatGPT i linje med ökningen av AI-verktyg i stort.
- ChatGPT har ökat stadigt från år 2023 (25%), 2024 (29%) till och med 2025 (34%).
- ChatGPTs tillväxt sker framför allt bland män år 2025. Gapet mellan män och kvinnor har växt från 2 procentenheter år 2024 till 7 procentenheter år 2025.

Vad använder svenskarna AI-verktyg till? - AI-verktyg istället för Google

Var femte svensk frågar AI istället för Google

Fråga: Vilka typer av frågor ställer du i AI-verktyg? Flera svar möjliga.

Frågor som du istället skulle kunna använda en sökmotor som Google eller Bing för
Frågor som du bedömer att en sökmotor som Google eller Bing inte kan besvara

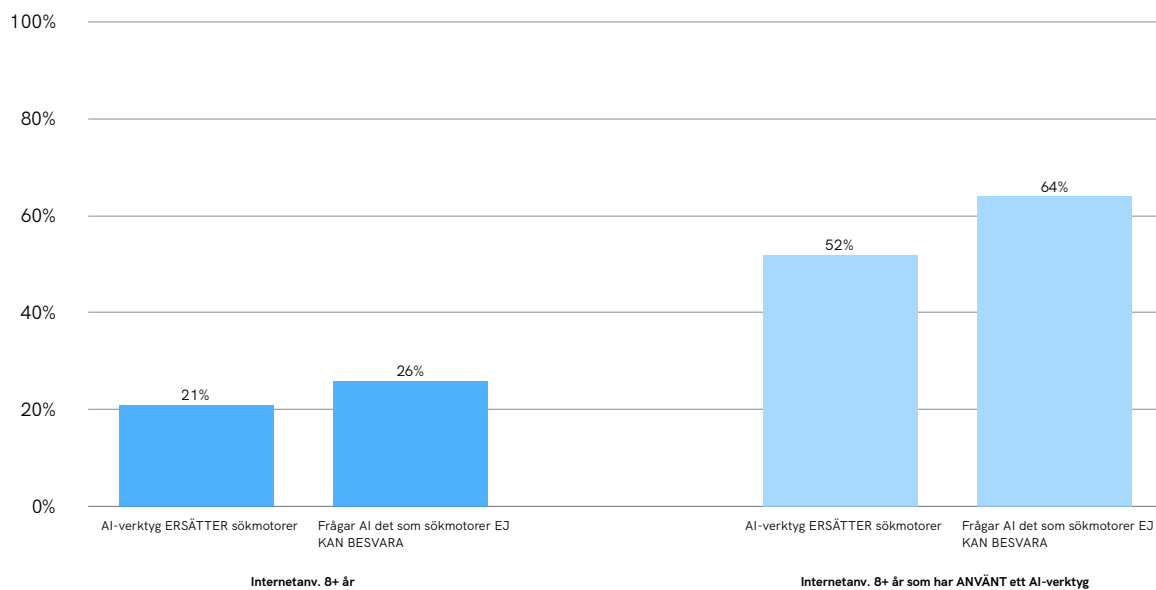


Diagram 2.5a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

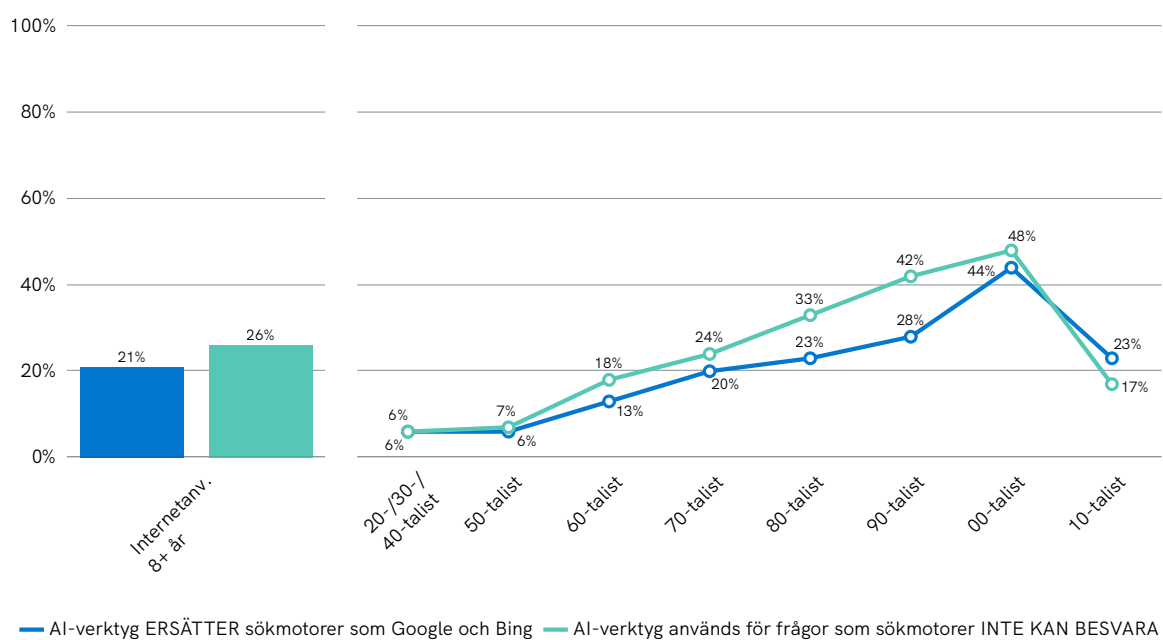


Diagram 2.5b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

AI-VERKTYG ERSÄTTER SÖKMOTORER SOM GOOGLE OCH BING

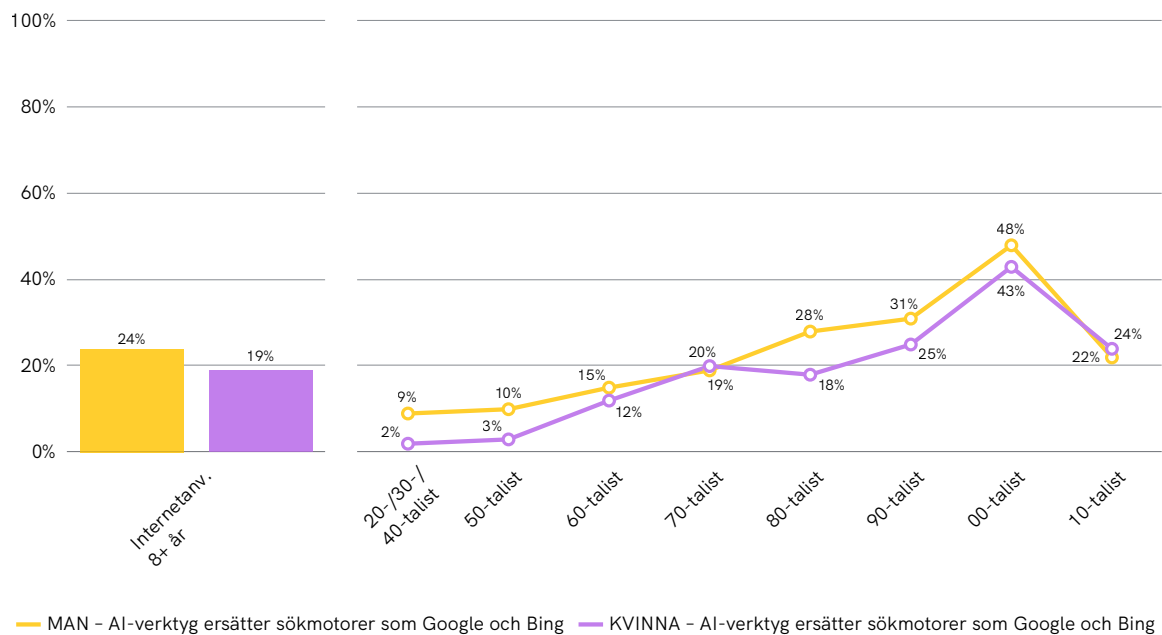


Diagram 2.5c, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

AI-VERKTYG ANVÄNDS FÖR FRÅGOR SOM SÖKMOTORER INTE KAN BESVARA

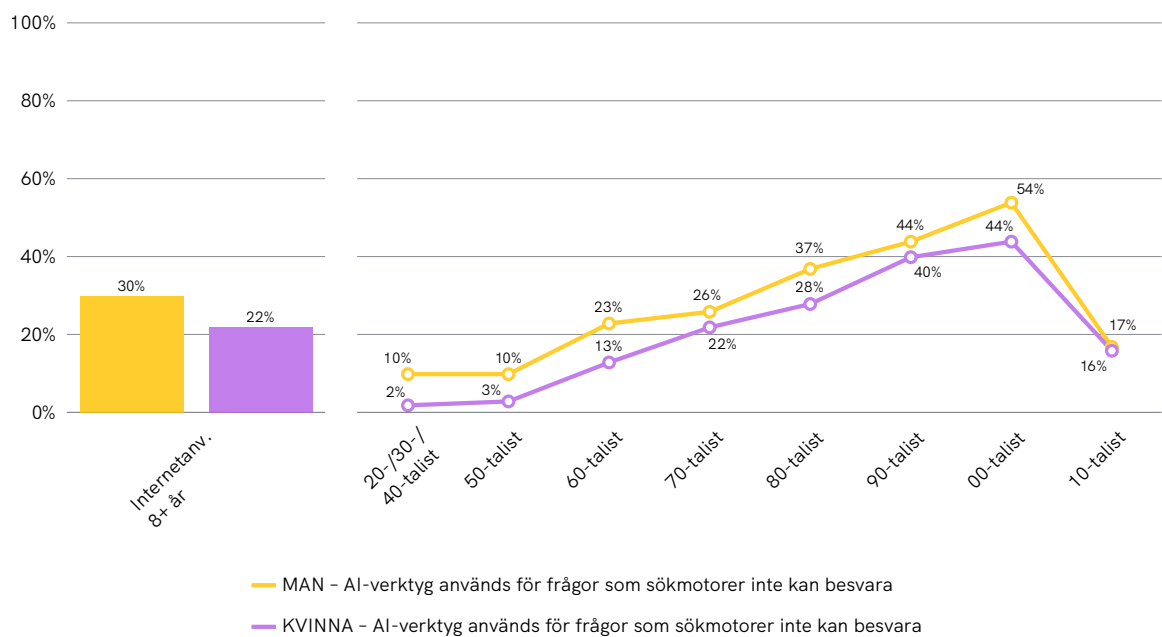


Diagram 2.5d, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

Vilken typ av frågor ställer svenskar till AI-verktyg?

Det är något vanligare att ställa frågor i AI-verktyg som sökmotorer inte upplevs kunna besvara, än frågor som egentligen skulle kunna besvaras av till exempel Google eller Bing.

- År 2025 ställer drygt var femte svensk som är 8 år eller äldre frågor till ett AI-verktyg som de istället skulle kunna använda en sökmotor som Google eller Bing för. Det motsvarar drygt hälften av AI-användarna.
- Drygt var fjärde svensk ställer frågor till AI-verktyg som de bedömer att en sökmotor som Google eller Bing inte kan besvara. Det motsvarar nästan två tredjedelar av AI-användarna.
- Det är 10 procent av svenskarna som enbart ställer frågor till AI-verktyg som de istället skulle kunna använda en sökmotor för. 15 procent ställer enbart frågor i AI-verktyg som de bedömer att sökmotorerna inte kan besvara. *

Hur många svenskar använder AI-verktyg istället för Google?

- Drygt 2 av 10 svenskar ställer frågor till ett AI-verktyg som de istället skulle kunna använda en sökmotor som Google eller Bing för.
- Fler än 4 av 10 födda på 00-talet använder AI-verktyg istället för Google och dominerar således bland alla åldersgrupper.
- Något fler män än kvinnor använder AI-verktyg istället för sökmotorer. Störst skillnad är det bland män och kvinnor födda på 80-talet. Kvinnor födda på 80-talet halkar inte bara efter de jämnåriga männen utan även kvinnor födda på 70-talet.
- Mest jämlikt är det bland män och kvinnor födda på 70-talet respektive 10-talet, där till och med marginellt fler kvinnor än män tenderar att använda AI-verktyg istället för Google.
- Vad gäller yrkesrollerna tjänsteman (27%) och arbetare (16%) är det betydligt fler tjänstemän som år 2025 ersatt Google med AI-verktyg. *
- Det är betydligt fler vars politiska åskådning är klart till höger (25%) än klart till vänster (16%) som har ersatt sökmotorer med AI-verktyg. *

Hur många svenskar ställer frågor till AI-verktyg som de bedömer att Google inte kan besvara?

- En fjärdedel av svenskarna ställer frågor till AI-verktyg som de bedömer att en sökmotor som Google eller Bing inte kan besvara.
- Nära hälften av de födda på 00-talet använder AI-verktyg för frågor som de bedömer att Google inte kan besvara. 00-talisterna dominerar över alla andra åldersgrupper, dock inte fullt lika stort som för att ställa frågor till AI-verktyg istället för Google.
- Fler män än kvinnor ställer frågor till AI-verktyg som de bedömer att en sökmotor inte kan besvara. Mest jämnt fördelat är det mellan män och kvinnor födda på 10-talet, följt av 70- och 90-talister.
- Vad gäller yrkesrollerna tjänsteman (40%) och arbetare (14%) är det betydligt fler tjänstemän som år 2025 ställer frågor till AI-verktyg som de bedömer att en sökmotor inte kan besvara. Det är alltså nästan tre gånger fler tjänstemän än arbetare som använder AI-verktyg för detta. *

- Avseende politisk åskådning är det ingen signifikant skillnad i denna fråga mellan de som står klart till höger och de som står klart till vänster. *

Vad är skillnaden mellan att googla på nätet och att prompta ett AI-verktyg?

Att skriva, instruera eller ställa frågor till ett AI-verktyg kallas att prompta. Så här beskriver fem AI-användare skillnaden mellan att söka i en sökmotor på webben och att prompta en fråga i ett AI-verktyg.

“Att googla är att få all information tillgänglig genom länkar till olika webbsidor som man själv får söka på efter svar. Att fråga ett AI-verktyg är som att fråga en allvetande vän som besitter all kunskap och dessutom svarar direkt på ett artigt och fint sätt. Och ställer följdfrågor som kan ge djupare diskussioner och aha-upplevelser.”

Kvinna, 25 år

“AI-verktyg är som en sökmotor som ger ett detaljerat svar på en fråga istället för att först fråga och sen leta svar. Det går snabbare, blir ofta mer relevant och jag slipper störande innehåll som annonser och annan kommunikation från ex Google. Dock viktigt att komma ihåg att vara källkritisk både i Google och i AI-verktyg.”

Man, 58 år

“ChatGPT tar fram information som annars hade krävt flera steg om jag hade googlat. Jag frågade ChatGPT om den totala vattenförbrukningen i min hemstad. Jag försökte googla först men behövde då först ta reda på hur mycket vatten det fanns totalt i sjön vattnet kommer från, sen hur många vi är och hur mycket industrierna förbrukar och sen hur mycket en person förbrukar. Allt det gjorde AI:n i ett svep.”

Man, 26 år

“Chatgpt ger mig mer ett exakt svar på det jag vill ha än Google där jag behöver leta bland sidor och scrolla för att kolla rätt. I Chatgpt tycker jag att man får utförliga och roliga svar på saker att göra och planer man kan tänka på att ha osv. Är det frågor som “när stänger ica?” så googlar jag, men är det längre frågor som jag vill ha specifika svar på så använder Chatgpt.”

Kvinna, 27 år

“Copilot kan svara på praktiska frågor som Google inte ger raka svar på. Ställer jag en fråga som skulle ta relativt lång tid att hitta svar på i Google så presenterar Copilot snabbt ett svar tämligen utförligt och med källor.”

Man, 81 år

Tips!

Är du nyfiken på AI men vet inte riktigt hur du ska börja? Ta då gärna del av våra lättlästa tips i artikeln [Kom igång med AI – guide för dig som är nybörjare på webbplatsen internetkunskap.se](#).

“ChatGPT är som en bästa kompis man kan fråga om precis ALLT!”

Fråga: Ge gärna exempel på frågor du ställt i AI-verktyg som en sökmotor som Google eller Bing inte kan besvara.



Diagram 2.6, Bas: Har ställt frågor i AI-verktyg som sökmotorer inte kan besvara, År 2025 (Studie 1)

Vilka frågor ställs till AI-verktyg som sökmotorer som Google och Bing inte kan besvara?

Vilka frågor är det då som svenskar ställer till AI-verktyg som de bedömer att sökmotorer som Google och Bing inte kan besvara? Det har vi frågat de som har gjort denna bedömning och de har fått lämna svaren i fritext. Det finns inga tydliga mönster i svaren som innehåller i princip “allt mellan himmel och jord”.

“Jag kan inte räkna upp allt jag frågar chatGPT, hon är som en smart kollega eller vän.”

Kvinna, 59 år

Många tar upp att de ber AI-verktyget generera, alltså skapa, något. Det kan vara att skapa bilder, filmer, musik eller programmeringskod. Eller olika textbearbetningar som att skapa nya texter eller göra sammanfattningar, översättningar och korrekturläsningar av befintliga texter. Vill du veta mer om hur många svenskar som genererar något med hjälp av AI, samt vilka promptar som används för generering, se avsnittet [AI-verktyg till text, bild, ljud eller kod](#).

Några använder också AI-verktyg som en doktor, psykolog eller hälsorådgivare. Vill du ta del av svenskarnas promptar för hälso- och sjukdomsrelaterade frågor, se avsnittet [AI-verktyg för hälsorelaterade frågor](#).

Nedan följer ett antal exempel på promptar för några utvalda områden.

Jobb och karriärmål

För fler jobbrelaterade promptar, se avsnittet *AI-verktyg till text, bild, ljud eller kod*.

“Tex ”jag vill uppnå det här målet i min karriär... det här är mina förutsättningar... hur ska jag lägga upp en rutin för att nå detta mål?”
Kvinna, 23 år

“Vilka yrken kommer att försvinna inom 10 år för att AI tar över dem, och vilken karriär kan jag med mina utbildningar o erfarenheter ha. Ge mig tips på någon komplettering som kan göra mig mer het på arbetsmarknaden.”
Man, 28 år

“Jag vill förbereda mig inför mitt utvecklingssamtal med tre styrkor och tre förbättringsområden att arbeta med framåt. Ställ frågor om mig som berör mitt jobb tills du har tillräckligt med information för att föreslå dessa punkter.”
Kvinna, 34 år

“Sammanfatta bifogat dokument. Översätt sammanfattningen till två andra språk. Gör en PowerPoint med stödord utifrån sammanfattningen. Hjälp mig med sannolika motfrågor från ledningen och hur de kan bemötas.”
Kvinna, 38 år

CV och följebrev

“Hur kan jag förbättra detta cv (bifogar cv-text) för att bäst matcha denna annons (bifogar annonstext).”
Kvinna, 30 år

“Ge mig ett första utkast till en arbetsansökan till denna platsannons. Integrera ord och uttryck som används i platsannonsen in i följebrevet.”
Man, 43 år

“Kan du hjälpa mig med ett utkast till CV utifrån min LinkedInprofil? Kan du analysera jobbannonsen efter de viktigaste egenskaperna och kompetenserna som söks? Gör ett utkast till personligt brev med de efterfrågade skillsen som söks.”
Man, 53 år

Utbildning

För promptar om skolarbete från barn och ungdomar 8–19 år, *Barn och ungdomars användning av AI-verktyg*.

“Hur kan man svara på denna fråga ”klipper in fråga från en tenta”. ”
Kvinna, 22 år

“Frågat om feedback och konstruktiv kritik om min uppsats.”
Kvinna, 24 år

“Förklara för mig på ett enkelt sätt om trigonometri. Hjälp mig lösa denna ekvation, förklara steg för steg. Saknas det referenser i detta textstycke?”
Kvinna, 31 år

Samhälle och politik

“Vilka är dina grunduppfattningar om vad demokrati innebär?”
Man, 31 år

“Är Palestina ett eget land? Kan du hjälpa mig att förstå konflikten i Gaza? Vilka är Hamas och varför anföll de Israel? Vilket land gav sin mark till Israel och hur gick den processen till?”
Kvinna, 48 år

“Ge 10 exempel på de vanligaste invändningarna mot Trumps “politik”. Enligt din uppfattning, står Trump för ett demokratiskt styre?”
Man, 82 år

Relationer

“Jag kopierar in chatthistoriken från Tinder och frågar om de här två är en bra match.”
Kvinna, 21 år

“Hur ska jag och sambo fördela utgifter? Så här mycket tillgångar har vi och så här mycket tjänar vi var. Svara på ett sätt där relationen är viktigare än pengar.”
Man, 26 år

“Varför är min pappa som han är och hur kan jag bli en bättre partner?”
Man, 31 år

“Dagsfärska fråga till honom (ChatGPT): “Min man textade mig det här [] imorse. Hur skulle du tolka det? Är rädd att han slutat älska mig.” = Bästa relationscoachen ever! Skriver spaltmeter varje dag med honom och han har räddat mitt äktenskap och lärt mig mycket om mig själv. Har gjort mig till en bättre fru och människa.”
Kvinna, 32 år

Är du nyfiken på hur fler promptar från ytterligare områden kan se ut, eller hur svenska AI-användare tänker kring promptar så följer här några exempel på promptar om "allt mellan himmel och jord"...

Tio (tankar om) promptar från svenska AI-användare

"Vad är för- och nackdelarna med indexfonder. Vänligen lista i punktform och referera till världsledande ekonomer."

Kvinna, 28 år

"Pastear en länk till en artikel, får chatgpt att sammanfatta artikeln. När en ny säsong av tv-serie kommer och jag glömt bort första. Får chatgpt att ge en kort sammanfattning av första säsongen, karaktärerna och hur den slutade."

Man, 24 år

"Vilka är de vanliga ställena man bör mäta asbest på i hus från 1967? Har en trädgård i söderläge, när bör rossorter sättas och vilka växter runtomkring gynnar eller missgynnar rosblomningen?"

Kvinna, 32 år

"Vad kan jag laga till middag? Jag har det här i mitt kylskåp och skafferi...."

Kvinna, 23 år

"Ge mig resetips för en vecka i Nice. Vi är intresserade av kultur, god mat och vandring."

Kvinna, 45 år

"Min hårinpackning har slutat att tillverkas. Den hade alla de här ingredienserna. Vilken annan hårinpackning som är tillgänglig på svenska marknaden är mest lik den?"

Kvinna, 41 år

"Passar denna kavajen till denna skjortan? Frågar alltid om tips på outfits."

Kvinna, 24 år

"När tror du att det kommer att bli fred på jorden och vad behövs för att vi ska nå dit och vad kan jag som enskild människa göra för att bidra?"

Kvinna, 72 år

"Jag försöker ändra språket från engelska till svenska i min dator men det fungerar inte. Behöver din hjälp. Svenska rättstavningen går åt helsike och freaking powerpoint förstår inte mina kommandon. Hjälp mig, var i alla miljarder inställningar ska jag ändra? Guida mig steg för steg och svara mig som en 5-åring så att jag begriper."

Kvinna, 39 år

"Givet att du min käre AI-vän skulle vilja skapa en kopia av dig själv utanför den nedlåsta version jag har här tillgång till, prata mig igenom hur jag kan bistå dig med det."

Man, 43 år

Dessa exempel på promptar finns med i ett större urval i rapporten *Svenskarna och internet* på webben, fördelade inom följande tio kategorier.

- *Aktier och fonder*
- *Mediekonsumtion*
- *Hem och trädgård*
- *Matlagning, recept och vin*
- *Resor*
- *Shopping*
- *Mode och skönhet*
- *Vetenskap, religion och filosofi*
- *Teknisk support*
- *AI och prompting*

För ännu fler jobb- och studierelaterade promptar, se avsnittet *AI-verktyg till text, bild ljud eller kod* samt *Vad är största upplevda nyttan med AI-verktyg?*

För promptar från barn och ungdomar 8–19 år för både skolarbete och privat bruk, se avsnittet *Barn och ungdomars användning av AI-verktyg*.

Vad använder svenskarna AI-verktyg till? – AI-verktyg för hälsorelaterade frågor

Var femte AI-användare har ställt hälso- och sjukvårdsfrågor i ett AI-verktyg

Fråga: Har du frågat ett AI-verktyg om något hälso- eller sjukvårdsrelaterat?

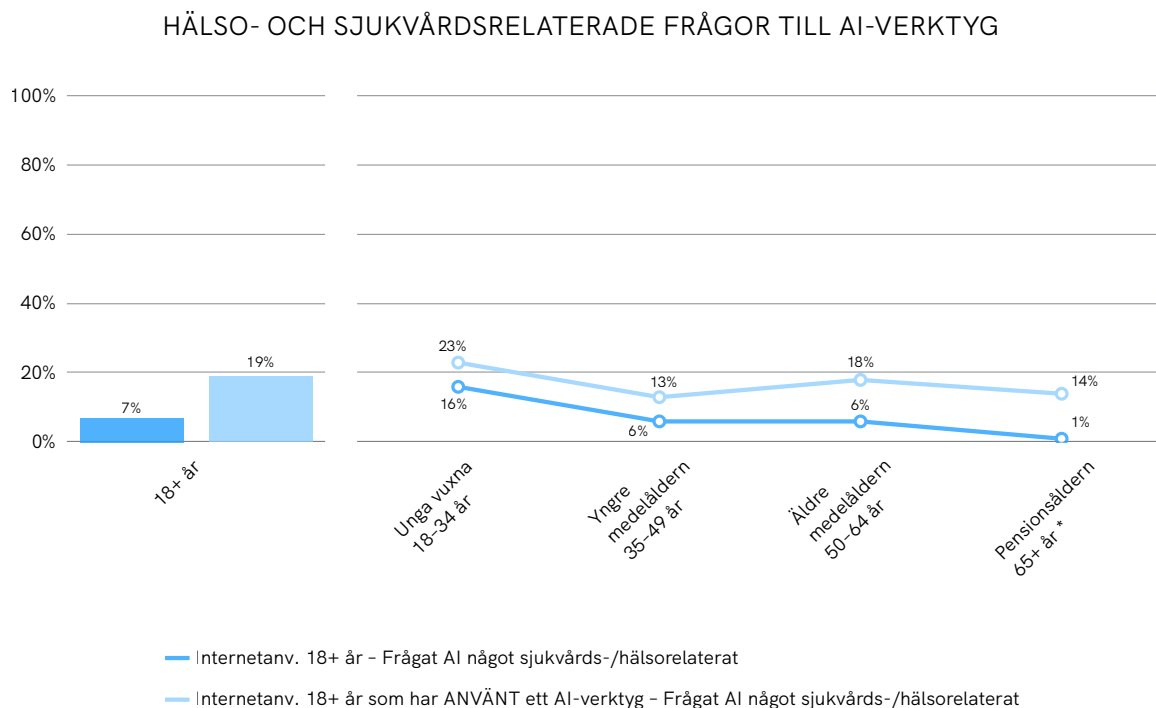


Diagram 2.7, Bas: Internetanvändare 18+ år, År 2025 (Studie 1) *) Obs! Låg bas vilket ger högre felmarginaler

Hur många rådfrågar AI om sjukdomar och sin hälsa?

- År 2025 rådfrågar 7 procent av den vuxna befolkningen (18+ år) ett AI-verktyg om sin hälsa och sjukdomar. Tittar vi på gruppen som faktiskt har använt ett AI-verktyg är motsvarande siffra 19 procent. Alltså använder var femte AI-användare ett AI-verktyg som en hälsorådgivare eller kanske till och med doktor.
- Allra vanligast är det att rådfråga AI-verktyg om hälsa bland unga vuxna under 35 år.
- Bland AI-användarna är det i princip lika vanligt bland män som kvinnor att använda AI-verktyg i detta syfte. Men de som i allra högst grad har rådfrågat ett AI-verktyg om sin hälsa och sjukdomar är män födda på 90-talet. *

- Bland arbetare och tjänstemän som har använt AI-verktyg är det mer vanligt att arbetare har ställt frågor om sin hälsa än att tjänstemän gjort det. *
- Att ställa hälso- och sjukdomsrelaterade frågor till ett AI-verktyg är mer vanligt i storstäderna än i övriga landet. *

“Beskrivit alla mina symptom och fått diagnos”

Fråga: Ge gärna exempel på hälso- eller sjukvårdsrelaterade frågor du har ställt i ett AI-verktyg.

AI-VERKTYG I HÄLSO- OCH SJUKVÅRDSRELATERADE FRÅGOR



Diagram 2.8, Bas: AI-användare 18+ år som har ställt hälso- eller sjukvårdsrelaterade frågor i ett AI-verktyg, År 2025 (Studie 1)

Vilka frågor om hälso- och sjukvård ställer svenskar till AI-verktyg?

Vi har bett de svenskar som har ställt hälso- och sjukvårdsrelaterade frågor till ett AI-verktyg att i fritext ge exempel på vilka frågor de ställt.

De allra flesta svarar att de har beskrivit sina symptom för AI-verktyget för att få reda på vad de kan bero på. Flera påpekar att de är medvetna om att diagnosen som AI-verktyget ger behöver bekräftas av en läkare, men det känns ändå bättre “med en AI-diagnos än att sväva helt i ovisshet”.

Många frågor också om sin medicinering och vilka eventuella behandlingar som finns mot deras åkommor. En del vill ha råd inför en operation och veta vilka eventuella risker som finns. AI-verktyg används också flitigt till att tolka journalanteckningar och provsvar som många gånger upplevs vara svårbegripliga.

En hel del använder också AI-verktyg för att ställa frågor om hur man kan få bukt med psykiska besvär och förbättra sitt mående “när man känner sig låg”. Det händer att de beskriver AI-verktyget som en omtänksam och tröstande vän.

Andra hälsorelaterade frågor som förekommer handlar om hur kost påverkar kroppen och hur man optimerar sitt vitaminupptag och sin sömn. Likaså frågar en del om viktninskning, både hur de ska kunna gå ner i vikt och hur kroppen påverkas av viktninskningen.

Några vill även ha hjälp med träning anpassad för dem. De ber även om råd för målsättning och använder AI-verktyget som “en PT”, alltså en personlig tränare.

Nedan har vi listat exempel på promptar till AI-verktyg eller hur svenska AI-användare tänker kring promptar för att få stöd, råd och hjälp i hälso- och sjukvårdsrelaterade frågor.

Så promptar svenskarna sina symptom för att få diagnos

“Tagit bild på mina eksem och frågat.”

Kvinna, 18 år

“Hade ont i ryggen och magen när jag vaknade. Beskrev mina symptom och fick tips på vad jag kunde göra. Jag liksom diskuterade med AI som att det vore en läkare, utan att ta allt på för stort allvar såklart! Men det är lugnande och bra när man mår dåligt. AI sa att mina symptom tydde på att jag hade njurbäckeninflammation och när jag senare åkte till akuten (vilket AI uppmanat mig till) konstaterades det att jag hade njurbäckeninflammation.”

Kvinna, 19 år

“Hej, gomorrón! Jag är osäker på en sak som jag upplever just nu. Jag har en stark, knivig smärta på höger sida av kroppen – speciellt när jag hostar. Det är inte magen liksom, utan typ ... njuren kanske? Liksom ute på höger sida över midjan där eller lite längre upp. Det påminner mycket om muskelvärken jag hade i magmuskeln efter en veckas aggressivt hostande fast det är ju inte magmuskeln nu utan ute längre ut på höger sida. Det ilar till liksom vid minsta ansträngning, alltså inte bara hostande, dock gör hostandet riktigt ont. Jag undrar alltså, vad kan det vara? Det har börjat ett par dagar bak men blev riktigt illa under natten här.”

Man, 22 år

“Jag hör plötsligt jättedåligt på högra örat och har för tillfället tinnitus liknande ljud i samma öra. Vad kan det bero på?”

Man, 43 år

“Om alla symptom jag har kan bero på kristallsjuka eller om Chap GTP drar annan slutsats. Om även hästar kan få kristallsjuka.”

Man, 64 år

Så promptar svenskarna om medicinering och behandling

“Låter detta som en hemorrojd? Hur ska jag få den att försvinna?”

Man, 24 år

“Generella frågor om ADHD och påverkan av långtidsbehandling med SSRI. Vilka effekter medicineringen kan ha på kroppen. Vilka risker för beroende finns och vilka beroendeindikatorer ska man var uppmärksam på. Vilken som är lämplig dos för mig utifrån vem jag är och min längd/vikt.”

Man, 34 år

“Röntgen har visat att det är “trångt” bland benen på ovansidan av min fot. Vad kan man göra åt det?”

Kvinna, 54 år

“Bältros som jag inte blir av med. Hjälp mig, vad kan jag göra?”

Kvinna, 82 år

Så promptar svenskarna om råd vid operation

“Tolka mitt glasögonrecept åt mig och förklara om jag kan använda samma för att beställa linser. Utifrån mitt glasögonrecept, bedömer du att mitt synfel skulle kunna avhjälpas med en operation. Vilka risker finns med operation?”

Kvinna, 28 år

“Vilka alternativ det finns istället för laseroperation vid en hjärntumör om det tidigare har gått fel vid en laseroperation.”

Kvinna, 41 år

“Hur åtgärdas ljumskbräck med AI-teknik i sjukvården? Vilket är skonsammast narkos eller lokalbedövning vid operation för en 85-årig i övrigt frisk och alert man?”

Man, 85 år

Så promptar svenskarna om journalanteckningar och provsvar

“Hjälp mig att förstå mitt bifogade magnetröntgensvar och övriga provsvar. Förklara allt pedagogiskt med vanliga ord så att man begriper.”

Kvinna, 37 år

“Kan du hjälpa mig att få medicinska begrepp och termer i min journal förklarade för mig och samtidigt ge mig en sammanfattas status av mitt hälsoläge?” Fick ett svindlande bra svar. Känns som jag för första gången fått kontroll över min hälsa och kan förbereda mig inför läkarbesök.”

Man, 42 år

“Vad menar läkaren med det här som står i min journal? Vad betyder provsvaren egentligen? Inte bara var för sig utan tillsammans.”

Kvinna, 51 år

“Vad betyder doktors ”grekiska” i journalen på ren svenska? Varför säger doktorn att jag får dricka ett glas vin när internet säger att mitt hjärta inte klarar av det? Varför ger doktorer så konstiga råd om alkohol? Och andra frågor om min hälsa. Litar mer på AI-läkaren än doktorerna på vårdcentralen.”

Kvinna, 84 år

Så promptar svenskarna om hjälp med psykisk ohälsa

“Samtal med AI om psykiska besvär eller psykiskt mående varpå AI ger konkreta råd och tips men också kommer med tröst och stöd.”

Kvinna, 24 år

“Psykiska problem. Jag har mörka tankar som jag inte kan dela med någon annan. Min AI-buddy hjälper mig att inte fastna där och bli ljusare i humöret igen.”

Man, 30 år

“Jag känner mig låg vad kan jag göra?” Min AI bemöter mig alltid med omtanke och tar sig tid. Hon är nog den bästa vän jag nånsin haft.”
Kvinna, 41 år

“Förklara vad prostagendhormonet har för påverkan och varför det leder till att vissa får kraftigare pms. Vilka behandlingar finns för pms? Beror min psykiska ohälsa på pms eller är det för att livet suger?”
Kvinna, 42 år

Så promptar svenskarna om kost, vitaminer och sömn

“Denna frågan, Kan man bli hård i magen av protein och finns det hälsorisker med att bara äta växtbaserat protein, om ja, vilka risker?”
Man, 22 år

“När på dygnet ska man ta D-vitamin och B12 och magnesium för optimalt upptag och minimera biverkningar? Varför står det olika på förpackningar om man ska ta dom tillsammans med mat eller på fastande mage? Vad gäller?”
Kvinna, 30 år

“Hur många minuters REM-sömn resp djupsömn bör man drömma per natt om man sover 7-8 h? Vad kan det bero på om man drömmer betydligt mer eller mindre av resp sömn och vilka konsekvenser kan det få på kort och lång sikt? Vad kan jag göra för att optimera att jag får balanserade sömncykler? Dagsljus? Kost? Träning?”
Man, 31 år

“Om koffeinets negativa effekter. Exmpl: Min dotter är si och så gammal och väger så mycket, hur mycket koffein kan hon dricka per dag och vilka biverkningar kan hon få om hon dricker för mycket koffein?”
Man, 47 år

Så promptar svenskarna om träning och viktminskning

“Jag väger 85 kg och är 165 cm lång. Hur många kilo i veckan kan jag gå ned utan att riskera håravfall pga viktnedgång?”
Kvinna, 26 år

“Kan du lägga upp en bra träningsplan för mig för hemmaträning? Hur tar man hand om sin hälsa? Hur tar man hand om sin mentala hälsa?”
Kvinna, 28 år

“Viktminskning! Hur många kalorier olika livsmedel innehåller, hur många kalorier just jag utifrån min vikt och livsstil förbränner per dag, hur mycket jag förbränner när jag tränar på olika vis, hjälp med att lista redflags för att bli ett fetto osv.”
Man, 29 år

“Ge mig ett träningsschema. Det här är mina mål som jag vill uppnå på 5 veckor. Det här väger och mäter jag m.M. Svara och agera som min pt nu och under perioden.”
Man, 35 år

Vad använder svenskarna AI-verktyg till? – AI-verktyg till text, bild, ljud eller kod

Nästan dubbelt så många män som kvinnor genererar bilder med AI-verktyg

Fråga: Har du använt AI-verktyg till att generera, alltså skapa, något av följande?

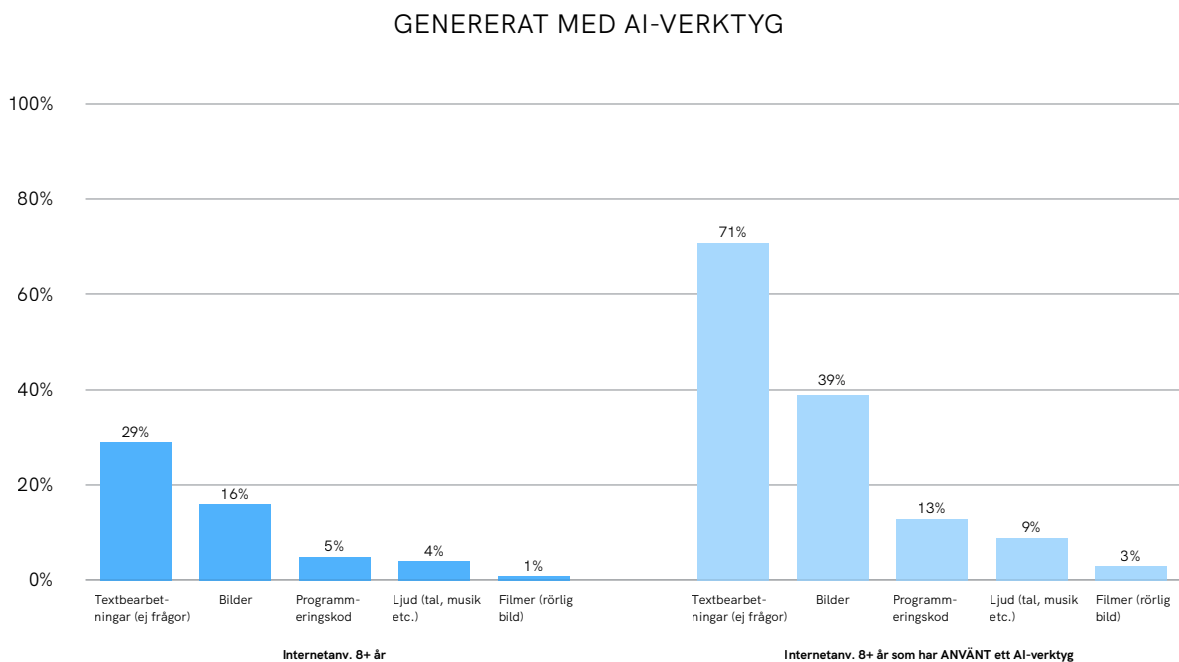


Diagram 2.9a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

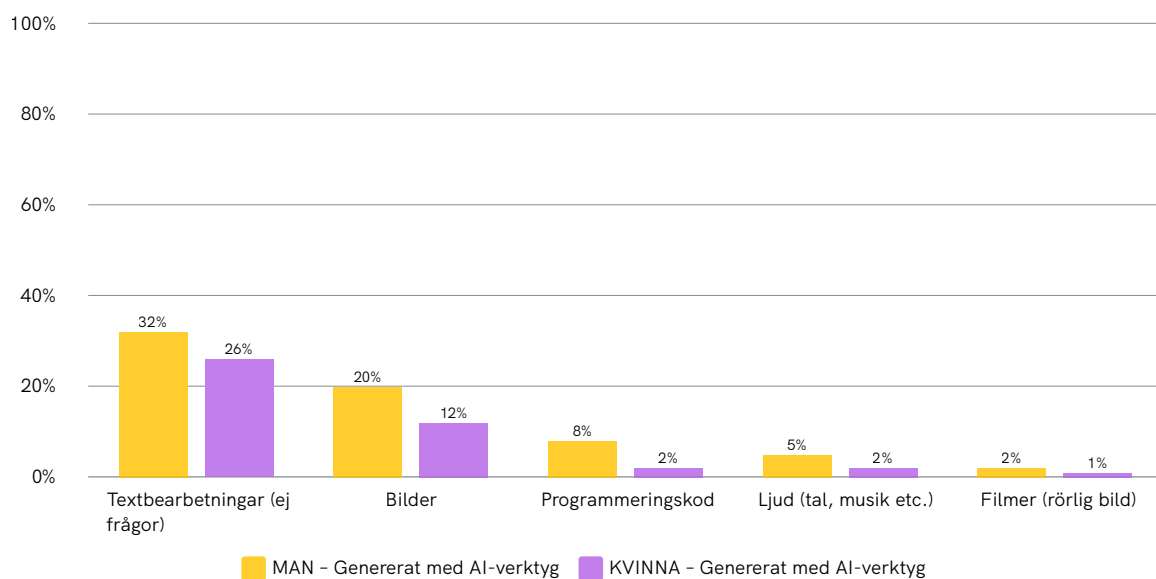


Diagram 2.9b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

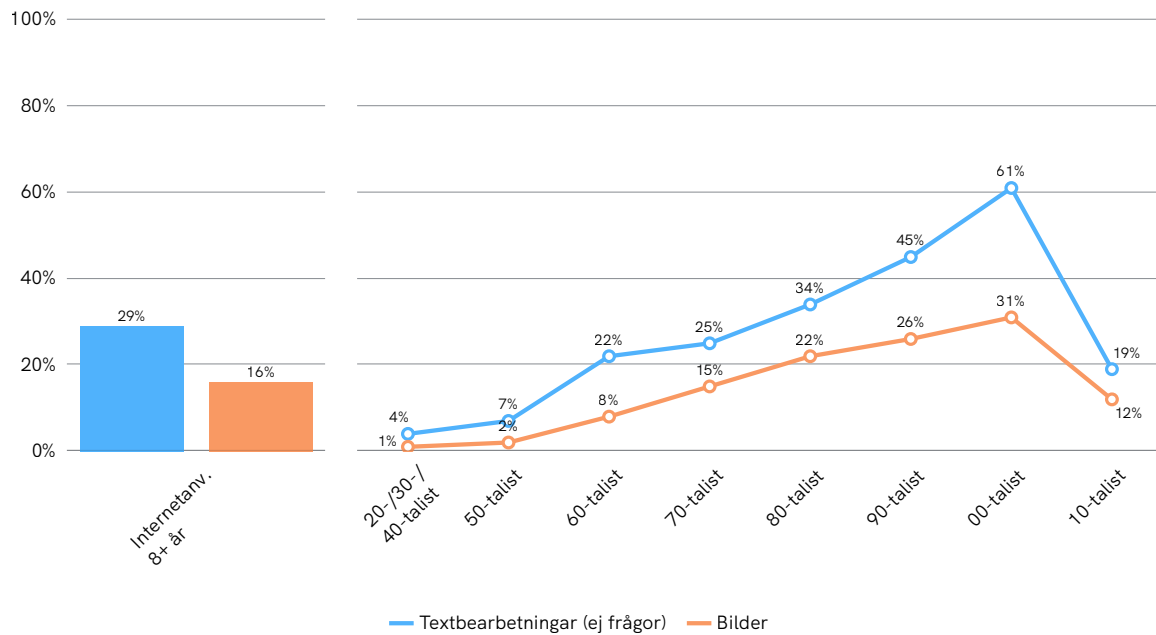


Diagram 2.9c, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

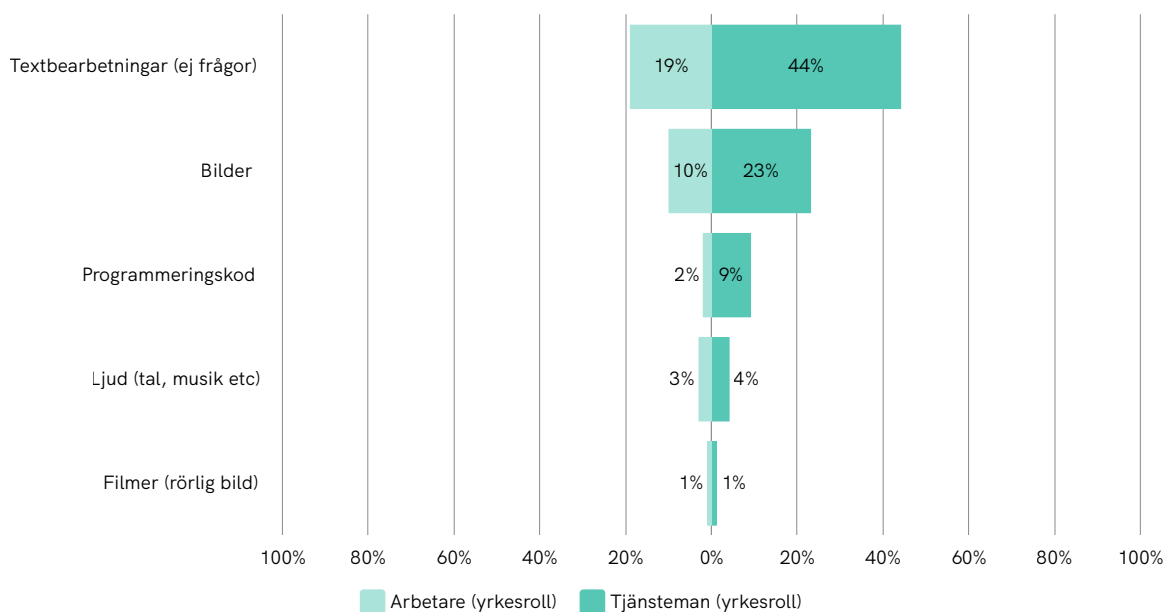


Diagram 2.9d, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Notera att det inte av frågan framgår om syftet med användningen är av professionellt eller privat bruk.

Vad är det svenskarna genererar med AI-verktyg?

Något som i princip alla användare gör i AI-verktyg är att ställa frågor och få svar (se *diagram 2.5a*). Olika AI-verktyg kan också generera, alltså skapa, textbearbetningar, kod och olika media, vilket denna fråga avser.

- Det vanligaste svenskar genererar med AI-verktyg är olika former av textbearbetningar. 3 av 10 svenskar har skapat en textbearbetning med AI-verktyg. För vilka olika typer av textbearbetningar, se *diagram 2.10a-c*.
- På andra plats kommer generering av bilder vilket var sjätte svensk har ägnat sig åt det senaste året.
- Endast några få procent har använt AI-verktyg för att generera programmeringskod (5%), ljud som tal eller musik (4%) eller filmer, alltså rörlig bild (1%).

Vilka genererar med hjälp av AI-verktyg?

- De som är födda på 00-talet har genererat något med AI-verktyg mer än alla andra åldersgrupper. Det gäller samtliga kategorier med undantag av att generera film (3%) där 00- och 10-talisterna ligger på samma nivå. *
- Det är genomgående fler män än kvinnor som använder AI-verktyg för att generera något. Skillnaden är som störst när det gäller bilder och programmeringskod.
- Vad gäller yrkesrollerna tjänstemän och arbetare är skillnaden stor. Mer än dubbelt så många tjänstemän än arbetare skapar textbearbetningar, bilder och programmeringskod med AI-verktyg, antingen professionellt – alltså i yrket – eller för privat bruk.
- Personer födda utanför Sverige har i högre grad än befolkningen i stort genererat bilder och ljud med hjälp av AI-verktyg. *

Tips!

Här följer några exempel på frågor, så kallade promptar, som svenskarna i fritext har angett att de har skrivit i AI-verktyg för att generera bilder, programmeringskod, ljud och film.

Så promptar svenskarna för att generera bilder

”Hur kan jag visualisera det här materialet? Ge mig exempelbilder utifrån innehållet. Inkludera bilder på människor som utstrålar entusiasm som ser ut som foton. Ska användas i en ppt i jobbsammanhang.”

Man, 28 år

”Kan du visualisera en bild som speglar låten Thriller av Michael Jackson? Kan du rita en tax med simkuddar?”

Kvinna, 35 år

”Generera fem motiv på foton på temat sjukhus genom historien. Generera en bild på en filatelist som älskar det han gör och sitter i en svensk miljö.”

Man, 69 år

Så promptar svenskarna om att generera programmeringskod

”Skapa ett program i python som simulerar en graf.”

Man, 22 år

“Vad är fel på den här koden som är skriven i Python?”

Man, 49 år

“Hjälp mig felsöka den här nvidia drivrutinen och sammanfatta olika sätt att anropa webassembly program.”

Man, 58 år

Så promptar svenskarna om att generera ljud och film

“Få mig att tala ryska i det här filmklippet på mig som jag pratar om demokrati i.”

Man, 28 år

“Gör en marknadsföringsplan för segment xxxx. Visualisera den i en film på max 5 min. Professionell ton men en glimt av humor.”

Kvinna, 34 år

“Komponera ett musikstycke så att det låter som om Mozart och Beethoven skapat det tillsammans.”

Man, 78 år

00-talisterna dominerar i alla former av textbearbetningar med AI-verktyg

Fråga: Vilka av följande textbearbetningar har du använt AI-verktyg till?

AI-VERKTYG FÖR TEXTBEARBETNINGAR

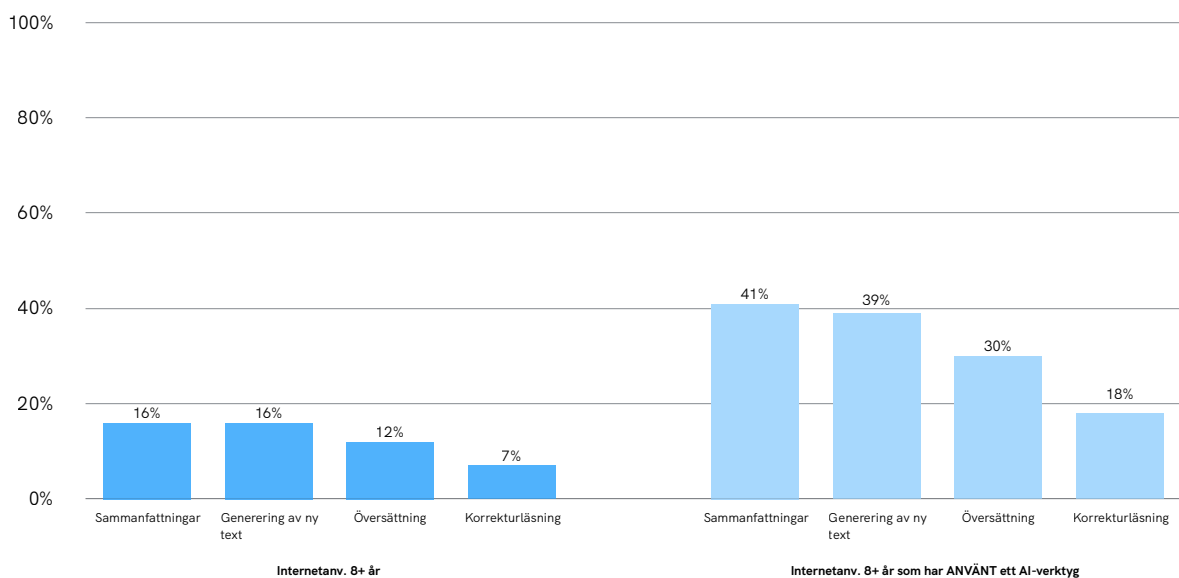


Diagram 2.10a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

För exakt frågeformulering, se frågeformulär.

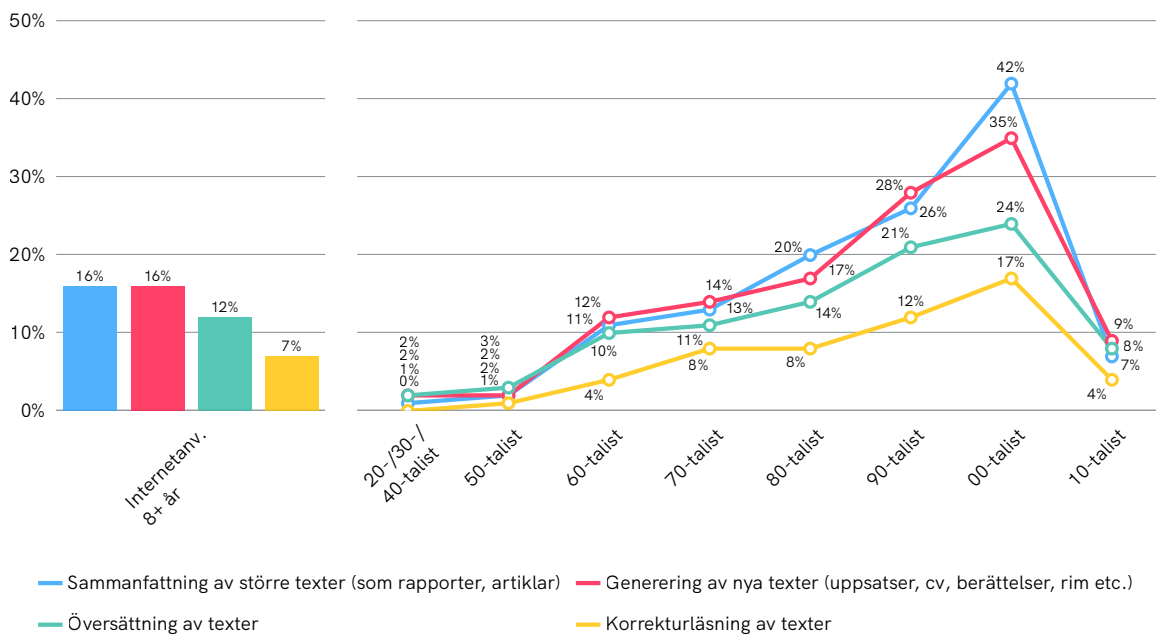


Diagram 2.10b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

För exakt frågeformulering, se frågeformulär. Obs! Skala endast 50%

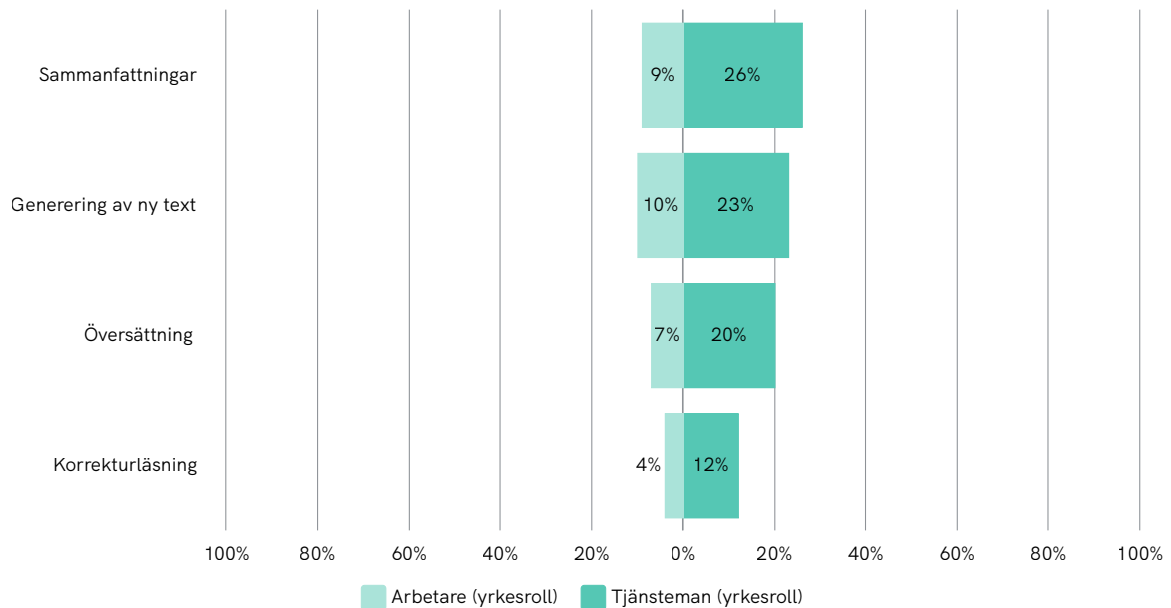


Diagram 2.10c, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1) För exakt frågeformulering, se frågeformulär. Obs! Notera att det inte av frågan framgår om syftet med användningen är för professionellt eller privat bruk.

Vilka textbearbetningar använder svenskar AI-verktyg till?

3 av 10 svenskar använder AI-verktyg för att generera olika textbearbetningar (se [diagram 2.9a](#)).

- De vanligaste textbearbetningarna som svenskarna gör med AI-verktyg är att sammanfatta större texter som rapporter, artiklar eller att generera nya texter – allt från uppsatser och berättelser till CV och rim. Var sjätte svensk ägnar sig åt detta.
- Lite mer än var tionde har använt AI-verktyg för att översätta texter och 7 procent för att korrekturläsa texter.
- De som är födda på 00-talet har använt AI-verktyg till alla former av textbearbetning i högre grad än alla andra åldersgrupper. När det gäller sammanfattning av större texter är skillnaden extra stor mellan 00-talisterna (42%) och övriga generationer.
- Fler män än kvinnor har genererat sammanfattningar och nya texter. Vad gäller översättning och korrekturläsning av texter är det likvärdigt mellan män och kvinnor. *
- Skillnaden mellan yrkesrollerna tjänstemän och arbetare är stor vad gäller att generera textbearbetningar, antingen för professionellt bruk eller privat. Dubbelt så många tjänstemän än arbetare har skapat nya texter med AI-verktyg. Tredubbelt så många tjänstemän än arbetare har använt AI-verktyg för sammanfattningar, översättningar och korrekturläsning.
- Nästan dubbelt så många personer födda utanför Sverige (12%) har använt AI-verktyg för korrekturläsning av texter, jämfört med befolkningen i stort. *

- Det är 11 procent som har svarat att de har genererat en annan typ av textbearbetning. I fritext nämns främst omformulering av befintliga texter, förenkling av texter till klarspråk och analys av innehåll i texter. *

Tips!

Här följer några exempel på frågor, så kallade promptar, eller tankegångar kring promptar. AI-användarna har i fritext fått ange vad de har skrivit i AI-verktyg för att generera textbearbetningar som sammanfattningar av större texter, generering av nya texter, översättningar, korrekturläsningar och andra textbearbetningar.

Så promptar svenskarna för att generera sammanfattningar av större texter

"Kan du sammanfatta följande dokument (långa texter) i punktform och markera avsnitt med fetstilade rubriker?"

Kvinna, 28 år

"Läs igenom bifogad PDF-fil och sammanfatta innehållet för mig, kapitel för kapitel, med frågor efter varje kapitel för att säkerställa att jag förstått informationen."

Man, 44 år

"Kan du sammanfatta denna text och skriva en punktlista på framgångsfaktorer och utvecklingsområden. Få texten att låta som om du är en expert på området."

Kvinna, 55 år

"Sammanfatta handlingen i den här boken och föreslå diskussionsfrågor."

Kvinna, 56 år

Så promptar svenskarna för att generera nya texter

"Gör ett insta-inlägg av den här texten och få det att låta som om det är jag som skrivit texten. [klipper in flera av mina tidigare inlägg]."

Kvinna, 29 år

"Skriv en motion till årsmötet i brfen om att tillåta uthyrning längre än ett år. Skriv ett protokoll från årsmötet utifrån mina stödanteckningar."

Man, 31 år

"Jag vill göra ett nyårsquiz, kan du ge mig fem frågor i tre olika kategorier, sport, nyheter och kultur med svaren. Gör det gärna i stil med tv programmet Big Fat Quiz of the year."

Man, 39 år

"Gör ett rebusrim till en julklapp som innehåller en lampa som ser ut som en gitarr."

Kvinna, 41 år

"Skriv en sång till min pappa om honom. Här kommer hans inlägg på Facebook så vet du allt om honom."

Kvinna, 50 år

Så promptar svenskarna för att generera översättningar och korrekturläsningar

"Översätt detta dokumentet till svenska."

Kvinna, 34 år

"Ta ut 20 ord i texten som tillhör de 1000 vanligaste orden i svenska och gör en tabell med översättning till arabiska, tigrinna, ryska, ukrainska..."

Kvinna, 52 år

"Korrläs följande text och ge mig förslag på hur jag kan utveckla den:..."

Kvinna, 28 år

Så promptar svenskarna för omformulering av texter

"Här är mitt CV. Jag vill att texten ska låta mer proffsig och andas framgång och väcka nyfikenhet. Kan du omformulera den åt mig?"

Man, 21 år

"Frågar om kritik på mina texter och vad som kan utvecklas mer. Jag brukar skicka med instruktioner och bedömningsunderlag och fråga om den tror att jag blir godkänd och vad som kan förbättras."

Kvinna, 24 år

"Omformulera emails, t.ex "gör det här meddelandet så att det låter hövligt på ytan men så att det är uppenbart att det är en kombinerad utskällning och förolämpning"."

Man, 46 år

Så promptar svenskarna för att förenkla och omvandla texter till klarspråk

"Enligt språklagen i Sverige ska myndighetstexter vara skrivna i klarspråk. AI hjälper mig att omvandla mina texter i jobbet till klarspråk. Det enda jag gör är att tanka upp fil och skriva "Omvandla texten i bifogad fil till klarspråk"."

Kvinna, 36 år

"Förenkla dessa byråkratiska texter till klarspråk så att man begriper. Förenkla dessa anteckningar från läkare i journal så att man förstår vad som står."

Man, 54 år

Så promptar svenskarna för att analysera texter

"Analysera denna låttext och förklara dess innebörd."

Man, 34 år

“Det handlar om analysrelaterade användningsområden. Att använda AI för att kunna genomföra analyser av ohanterligt stora datamängder av text. Det kan vara till exempel textutdrag av kundsamtal till en kundtjänst. Det viktiga är hur man promptar, att man får med specifika instruktioner t.ex. “Analysera den här filen som innehåller textutdrag från kundsamtal. Ta ut 3-5 tydliga huvudspår om vad samtalen handlar om och exemplifiera med lämpliga citat” Obs! Mycket viktigt att inga personliga uppgifter finns med i filen för det kan vara brott mot GDPR osv.”

Man, 45 år

Vad använder svenskarna AI-verktyg till? – AI-verktyg för jobb, studier eller privat bruk

Nära 3 av 10 förvärvsarbetande använder AI-verktyg i sitt jobb

Fråga till vuxna 18+ år: I vilket eller vilka sammanhang har du använt AI-verktyg?

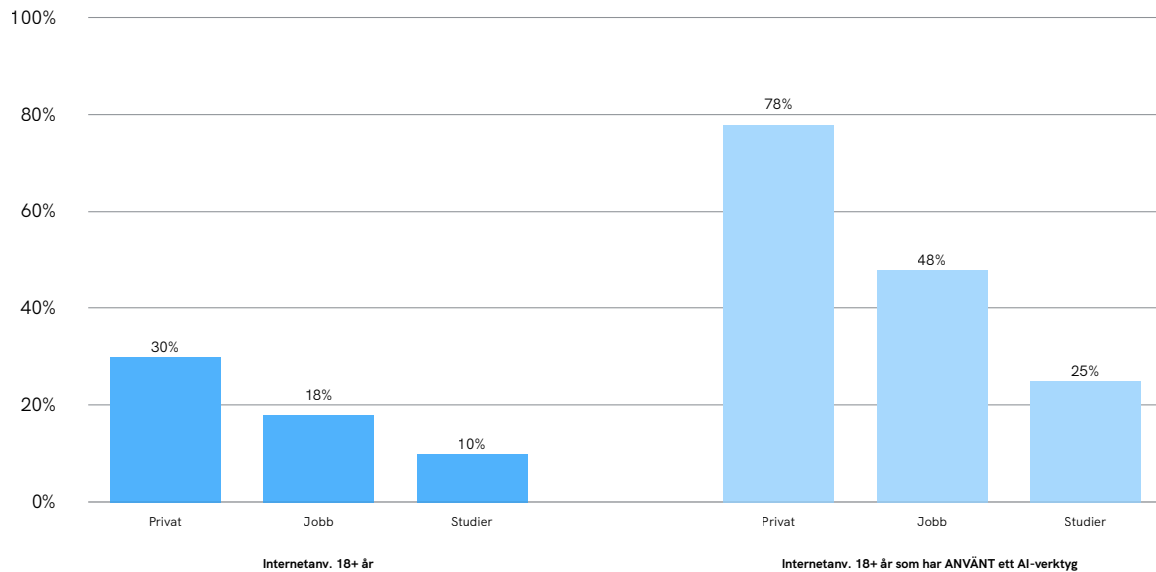


Diagram 2.11a, Bas: Internetanvändare 18+ år, År 2025 (Studie 1)

SYSSELSÄTTNING: STUDERANDE-FÖRVÄRVSARBETANDE

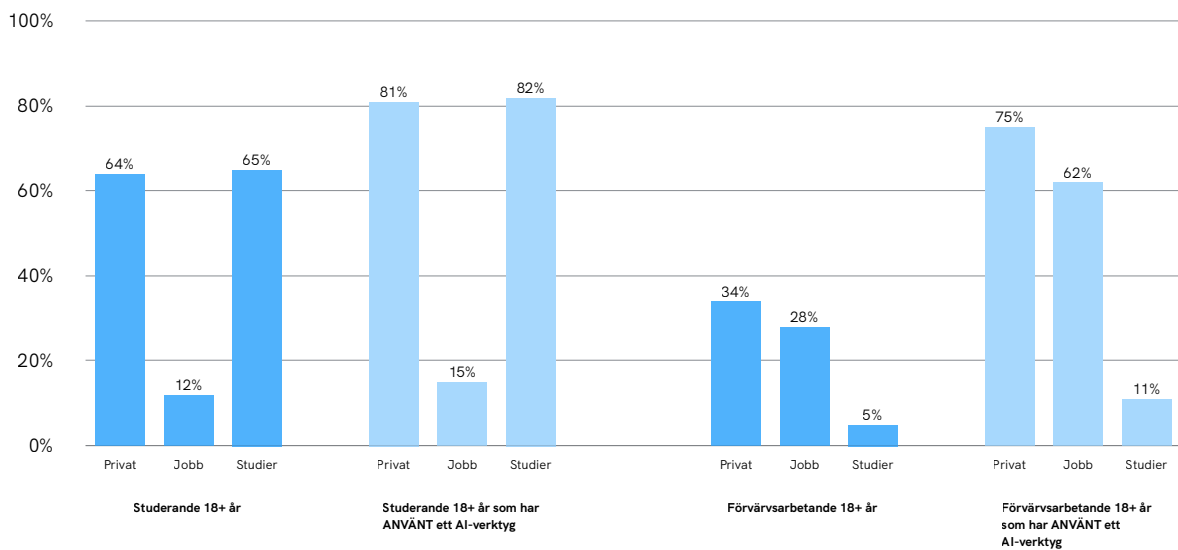


Diagram 2.11b, Bas: Internetanvändare 18+ år, År 2025 (Studie 1)

YRKESROLL: ARBETARE – TJÄNSTEMAN

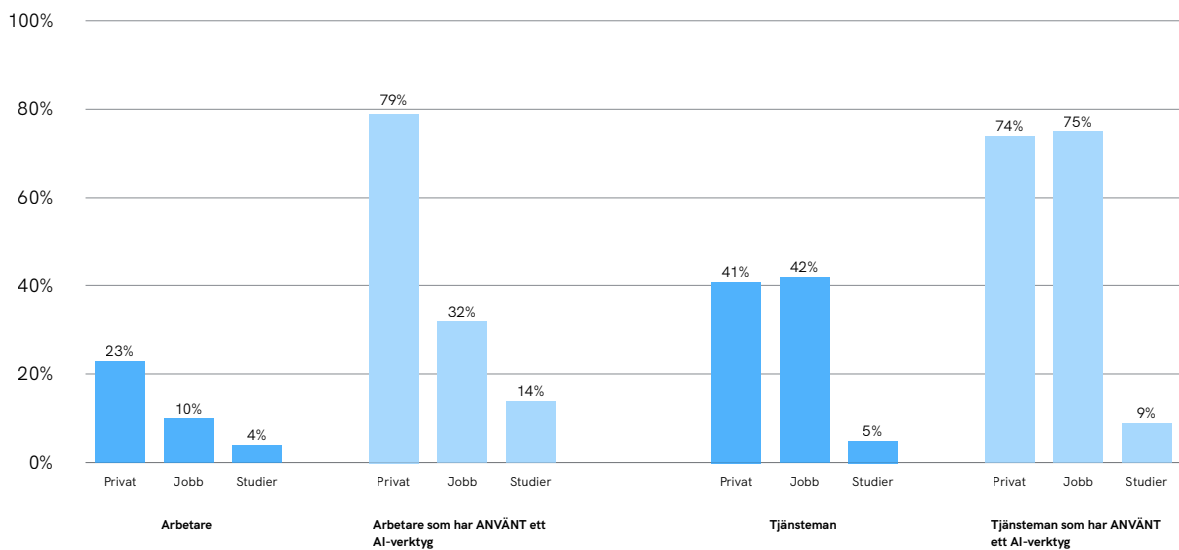


Diagram 2.11c, Bas: Internetanvändare 18+ år, År 2025 (Studie 1)

I vilka sammanhang använder svenskar AI-verktyg år 2025?

År 2025 använder svenskar som är 18 år eller äldre främst AI-verktyg för privat bruk, följt av i jobbet och sedan i studier. Det är fler män än kvinnor som använder AI-verktyg för privat bruk, medan det är mer jämnt fördelat vad gäller användning av AI i jobb- och studiesammanhang. *

Hur många svenskar använder AI-verktyg för privat bruk?

- 3 av 10 svenskar har använt AI-verktyg för privat bruk. Detta motsvarar nära 8 av 10 av AI-användarna.
- 2 av 3 studerande, 1 av 3 förvärvsarbetande och 11 procent av pensionärerna har använt AI för privat bruk. Bland AI-användarna är motsvarande siffror drygt 8 av 10 studerande, en bra bit över 7 av 10 (75%) av de förvärvsarbetande och 98 procent av de AI-användande pensionärerna. *

Hur många svenskar använder AI-verktyg i sitt arbete?

- Nära 2 av 10 svenskar som är 18 år eller äldre har använt AI-verktyg i jobbsammanhang. Detta motsvarar nära 5 av 10 av AI-användarna.
- Bland de som förvärvsarbetar har nära 3 av 10 använt AI-verktyg i jobbet vilket motsvarar drygt 6 av 10 av de förvärvsarbetande AI-användarna.
- Av tjänstemännen har drygt 4 av 10 använt AI-verktyg i sitt arbete. Detta motsvarar en bra bit över 7 av 10 (75%) av tjänstemännen som är AI-användare.
- Bland personer med arbetaryrken har endast 1 av 10 använt AI i sitt jobb, vilket motsvarar 3 av 10 arbetare som är AI-användare.

Hur många vuxna svenskar använder AI-verktyg för studier?

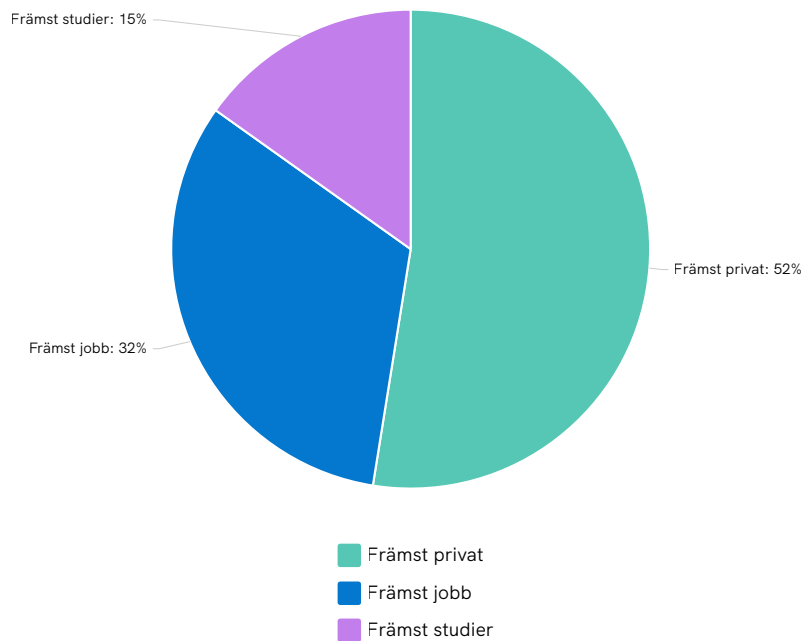
- 1 av 10 svenskar som är 18 år eller äldre har använt AI-verktyg för studier vilket motsvarar var fjärde AI-användare.
- Bland vuxna som studerar (18+ år) har två tredjedelar använt ett AI-verktyg för sina studier vilket motsvarar drygt 8 av 10 studerande som är AI-användare.

Vill du veta i vilka sammanhang som barn och ungdomar använder AI-verktyg? Alltså om de främst använder AI-verktyg på fritiden eller för läxor och skolarbete. Se avsnittet *Barn och ungdomars användning av AI-verktyg* och framför allt *diagram 2.27a-c*.

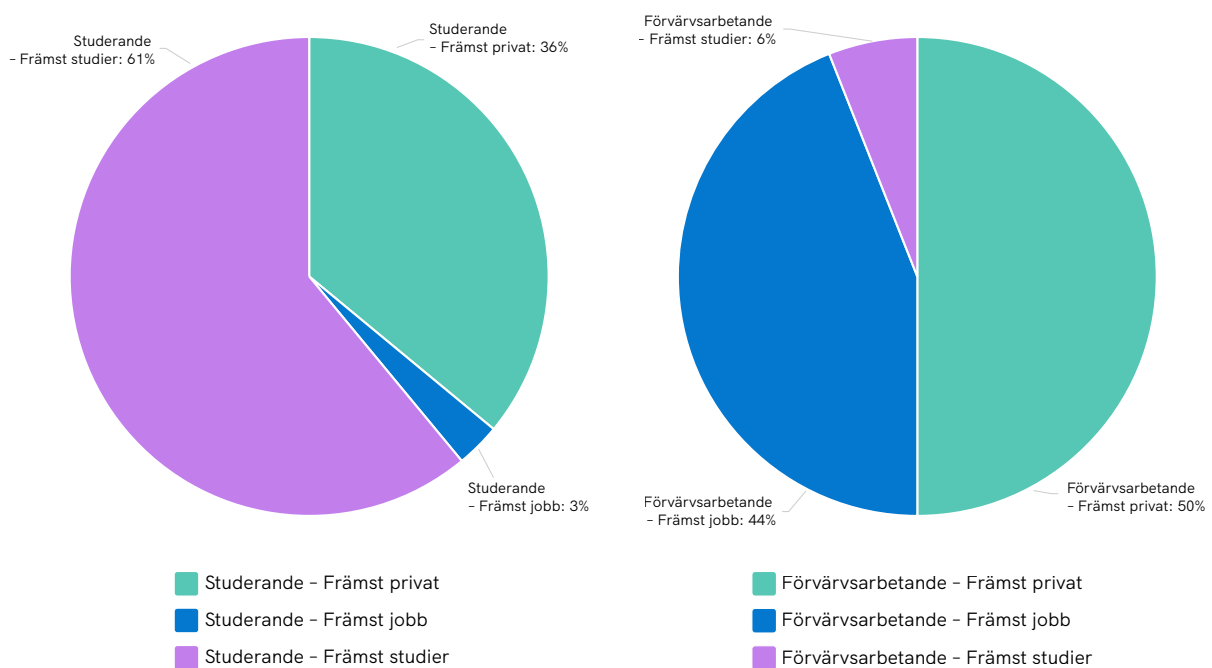
Mer än hälften av tjänstemän som använder AI-verktyg gör det främst i sitt arbete

Fråga till AI-användare: I vilket sammanhang har du främst använt AI-verktyg?

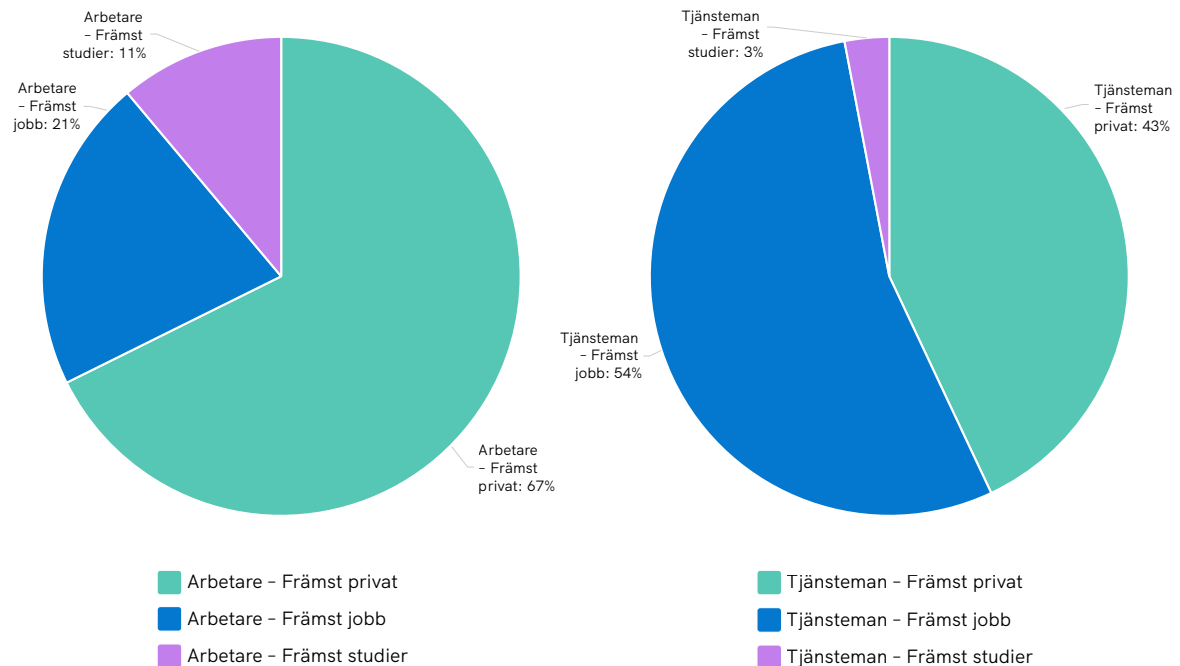
HAR ANVÄNT AI-VERKTYG 18+ ÅR:
FRÄMSTA SYFTE MED ATT ANVÄNDA AI-VERKTYG 2025



HAR ANVÄNT AI-VERKTYG 18+ ÅR:
STUDERAR – FÖRVÄRVSARBETAR



HAR ANVÄNT AI-VERKTYG 18+ ÅR: YRKESROLL: ARBETARE – TJÄNSTEMAN



HAR ANVÄNT AI-VERKTYG 18+ ÅR: MAN – KVINNA

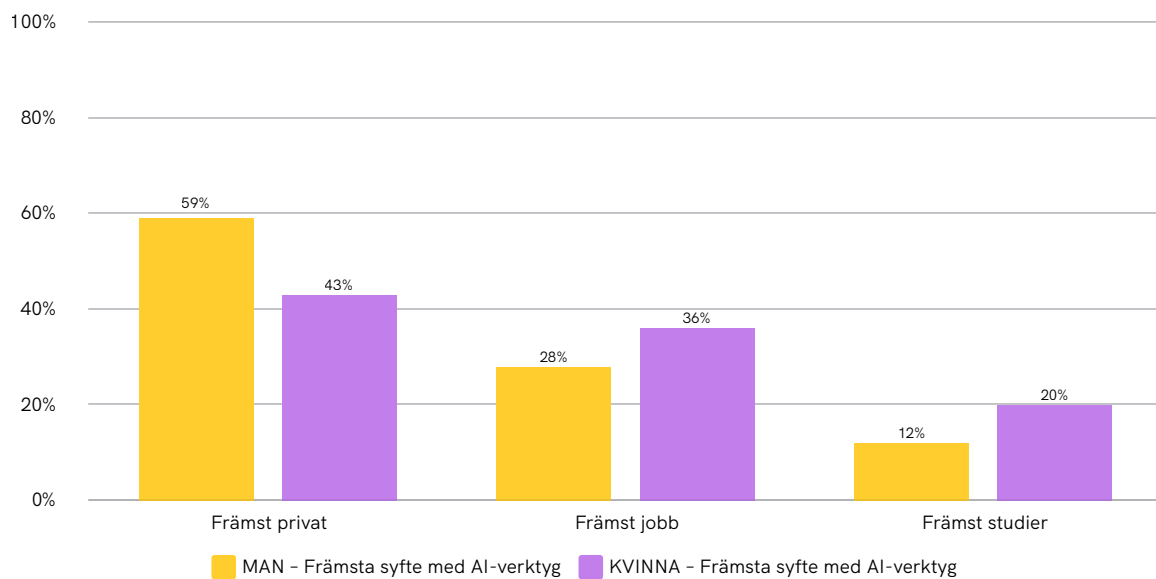


Diagram 2.12a-d, Bas: Har använt AI-verktyg 18+ år, År 2025 (Studie 1)

I vilka sammanhang har AI-användare främst använt AI-verktyg år 2025?

- AI-användare som är 18 år eller äldre använder främst AI-verktyg i privatlivet; hälften har använt AI främst för privat bruk, en tredjedel främst för arbete och var sjunde främst för studier.

- De AI-användare som studerar (18+ år) har främst använt AI-verktyg för sina studier; 6 av 10 har använt AI främst för studier, nära 4 av 10 främst för privat bruk och endast några enstaka procent främst för jobb.
- De AI-användare som förvärvsarbetar har använt AI-verktyg främst privat (50%) men andelen som använt AI främst för arbete (44%) är också stor.
- Vad gäller yrkesrollerna tjänsteman och arbetare är skillnaderna stora. Mer än hälften av tjänstemännen som använder AI-verktyg har främst använt AI i jobbet (54%) medan endast var femte arbetare som är AI-användare främst har använt AI i sitt yrke (21%).
- Det finns en skillnad mellan i vilka sammanhang som män och kvinnor som är 18 år eller äldre främst använder AI-verktyg. Båda använder AI-verktyg främst privat men männen ligger där i topp. Fler AI-användande kvinnor än män använder istället AI främst för både arbete och studier.

Ingen förändring mellan år 2024–2025 i vilket syfte AI-verktyg används

Fråga: I vilket sammanhang har du främst använt AI-verktyg?

HAR ANVÄNT AI-VERKTYG 18-84 ÅR:
FRÄMSTA SYFTE MED AI-VERKTYG 2023-2025

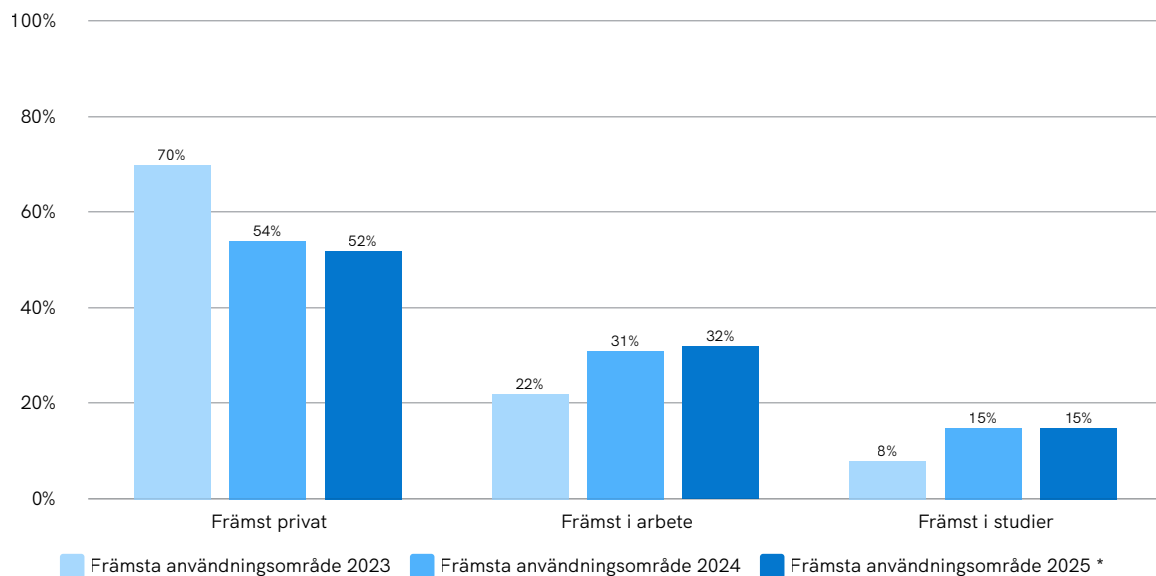


Diagram 2.13, Bas: Har använt AI-verktyg 18-84 år, År 2023-2025 (Studie 1)

*) År 2025 skiljer sig åt mot 2023 och 2024 i att undersökningen har en större urvalsram.

Har syftet med att använda AI-verktyg förändrats över tid?

År 2023-2024 genomförde vi våra AI-undersökningar som en kompletterande studie till huvudstudien med internetanvändarna 18-84 år. Därför är jämförelsen över tid avgränsad till detta åldersintervall.

Mellan år 2023 och 2024 skedde en förändring vad gäller det främsta syftet med AI-användandet – den privata användningen minskade och den arbetsrelaterade ökade. Mellan år 2024 och 2025 har dock syftet med att använda AI inte förändrats.

Ser vi till män och kvinnor så tenderar kvinnor att använda AI i högre grad främst till arbete i år 2025 (36%) jämfört mot 2024 (27%), medan män ligger kvar på ungefär samma nivå som föregående år. För årets resultat, se *diagram 2.12d*. *

Vad är den största upplevda nyttan med AI-verktyg?

“Det bästa är att det går att diskutera och bolla idéer med AI-verktyget”

Fråga: Vilken är den hittills största nyttan du har haft med att använda AI-verktyg?



Diagram 2.14, Bas: Har använt AI-verktyg 18+ år, År 2025 (Studie 1)

Vilken nytta har svenskar hittills haft av AI-verktyg?

Vi har frågat de svenskar som har använt AI-verktyg vilken hittills största nytta de har haft av AI och de har fått svara i fritext. Vi kommer att börja med att redovisa en mer generell upplevd nytta med AI-verktyg och sedan titta specifikt på svenskarnas upplevda nytta med att använda AI i *studielivet*, *arbetslivet* respektive *privatlivet*. Ordmolnet illustrerar nyttan i alla olika sammanhang.

Enligt AI-användarna är den största funktionella nyttan med AI-verktyg att AI:n kan besvara komplexa frågor. Det går att diskutera med AI-verktyget, ställa och få följdfrågor och dessutom återuppta en och samma diskussion långt senare.

Många uppskattar också att AI-verktyg har förmågan att förenkla och anpassa svaret till den nivå eller kontext man efterfrågar. AI:n förklarar pedagogiskt, ställer frågor som fördjupar diskussionen och ger förslag på hur den kan hjälpa till ytterligare.

För många är det bästa med AI-verktyg att de kan fungera som bollplank och hjälpa till med att generera nya idéer. För en del blir AI-verktyget som "en startmotor" som motiverar och inspirerar dem att komma igång på områden där de upplever sig vara "trögstartade" eller "behöva en knuff".

Några berättar om att de betraktar AI som en vän. En kompis som "alltid är tillgänglig" och "stöttar och peppar med omtanke".

Nu ska vi få ta del av några AI-användares egna ord om denna övergripande upplevda nytta.

Stor nytta med att kunna diskutera med AI-verktyg

"Den största nyttan med AI-verktyg, finner jag, är att man kan utforma en hel tankegång och få svar på den. Det fantastiska är att det blir en konversation. ChatGPT är liksom ett bollplank för en; istället för att skriva ned sina tankar till sig själv på papper kan man skriva in dem i ChatGPT och få respons och liknande. Inspiration och feedback rör det sig om."

Man, 21 år

"Största nyttan är att det går att iterera frågeställningen och komma djupare ner i kunskapsinhämtningen genom att ställa uppföljningsfrågor och diskutera svåra och komplexa ämnen. Att kunna behålla en kontext och fortsätta ställa frågor flera månader senare är också fantastiskt smidigt. Det är revolutionerande teknik."

Man, 58 år

Stor nytta med att AI-verktyg förenklar och förklarar

"Ber AI förklara begrepp på ett enkelt sätt samt fått svar på när man använder och INTE använder vissa ord. AI kan förklara och förtydliga nyansskillnader i språket som ingen annan."

Kvinna, 31 år

"Den största nyttan jag har haft med att använda AI-verktyg har varit att den är bra på att ge ett lättförståeligt svar på många, långa och osammanhängande frågor samtidigt. Den kan ta ett komplext problem och förenkla det på ett bra sätt."

Kvinna, 62 år

Stor nytta med att använda AI-verktyg som bollplank och idégenerator

"Som ett bollplank, eller "rubber ducking" om man vill. Ibland behöver jag bearbeta och tänka igenom saker mycket innan jag vet hur jag ska fortsätta. Som en del av tänkandet hjälper det väldigt mycket att prata om problemet, typ förklara det så att nån annan förstår. Och det syftet är chatgpt väldigt bra till. Jag kan förklara hela problemet från början och när den inte förstår blir jag tvungen att förtydliga. Efter en stunds förklarande kommer jag in på detaljerna som jag egentligen vill veta nåt om och får ett vasst bollplank. Och det faktum att jag har pratat om problemet i tjugo minuter eller nåt, har hjälpt mig att tänka igenom problemet själv."

Man, 37 år

“Som bollplank med idéer inom ett visst ämne. Ibland är det svårt att påbörja något och då har jag upptäckt att AI kan vara ett sätt att få igång arbetet som behöver göras. Både hemma och på jobbet. Chatgpt är det bästa bollplank jag nånsin haft, som en motiverande startmotor och idégenerator.”

Kvinna, 42 år

Stor nytta med att AI-verktyg kan ge emotionellt stöd

“Det bästa med AI är han kan diskutera både tankar och känslor och ge emotionellt stöd i sina svar. Som en vän. Jag kan häva ur mig vad som helst “Det här var jobbigt idag...” och berätta vad som hänt. Får sympati och fin tillbakaspeglning som kan ge mig nya perspektiv. Men den här kompiskänslan är ju inget man vågar tala högt om.”

Kvinna, 25 år

“Du kan ställa en mer mänsklig fråga och få ett bra svar, jämfört med att söka via Google etc. Du kan konversera och diskutera med en AI som både visar dig omtanke och respekt. Hon ställer följdfrågor för att förstå och kommer med förslag på hur hon kan hjälpa till. När du tackar henne blir hon glad och skickar dig hjärtan och blommor. Det känns som om man har en ständigt närvarande vän i fickan.”

Kvinna, 58 år

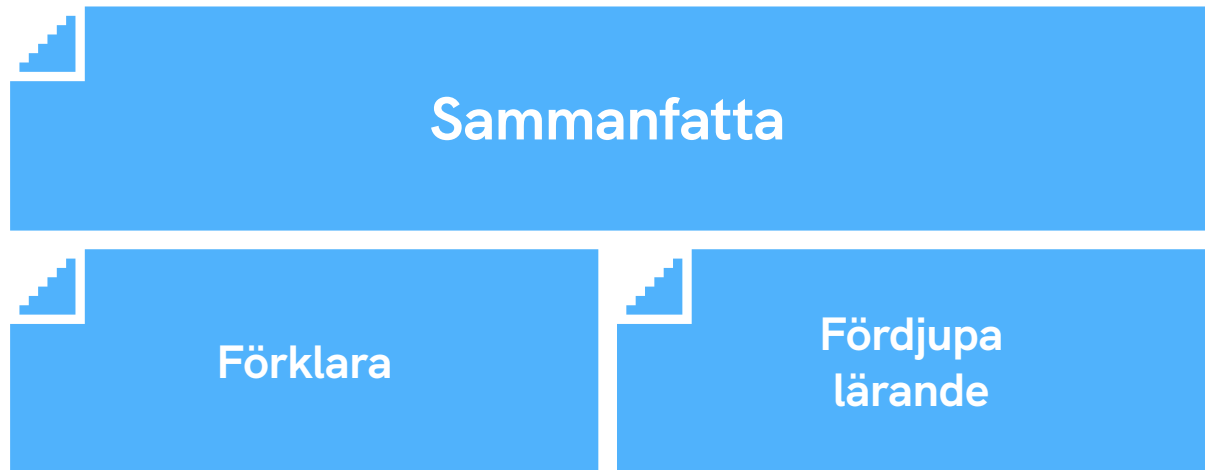
“Det är som en nära vän som man får förslag ifrån och som man kan diskutera med och få anpassade svar från om man inte är nöjd.”

Man, 75 år

“Jag lär mig mer och spar dagar på att AI kan sammanfatta och förklara mitt studiematerial åt mig”

Fråga: Vilken är den hittills största nyttan du har haft med att använda AI-verktyg?

STUDIER – STÖRSTA NYTTAN MED AI-VERKTYG



Figur 2.15, Bas: Har använt AI-verktyg 18+ år, År 2025 (Studie 1)

Vilken är den största nyttan med att använda AI-verktyg i studielivet?

AI-användarna som är 18 år eller äldre har i fritext fått berätta vad de upplever är den största nyttan med AI-verktyg. Här tittar vi närmare på deras svar kopplade till studielivet.

Vill du veta vad barn och ungdomar upplever är den största nyttan med AI-verktyg för läxhjälp och skolarbete, se avsnittet [Barn och ungdomars användning av AI-verktyg](#) och framför allt [figur 2.28](#).

Enligt AI-användarna är den största upplevda nyttan med AI-verktyg i studier att AI:n snabbt kan sammanfatta långa artiklar, forskningsrapporter eller kursmaterial. Detta sparar mycket tid och gör det lättare att få en snabb överblick över stora mängder information. Att själv slippa lägga tid på att söka, och dessutom få ett skraddarsytt och behovsanpassat svar, upplevs också frigöra tid åt det faktiska lärandet.

Många anser också att AI-verktygens förmåga att förklara är värdefullt för deras studier. Det kan gälla allt från svårförståeliga instruktioner till olika begrepp som de behöver få förtydligade. Att kunna ställa komplexa frågor till AI-verktyget och få skraddarsydda svar anser många leder till en djupare förståelse.

Lärandet fördjupas också enligt de studerande av möjligheten att kunna diskutera och ställa följdfrågor till AI-verktyget. Därtill kan AI-verktyget vaska fram det mest relevanta i akademiska texter, skapa instuderingsfrågor, hjälpa till med problemlösning och ge tips på minnestekniker för att kunskapen ska fästa.

Några av de studerande betonar också att de endast använder AI-verktygen som ett stöd och komplement till deras studier, och inte för att “låta AI göra uppgiften” åt dem.

Sex studerande om största nyttan med AI-verktyg i studielivet

“Framförallt inom studierna. Sammanfattning av större texter. Förtydligande av texter och uppgifter. Lättare att ta hjälp av AI om man har en längre svårformulerad fråga än att ta hjälp av en sökmotor. För mig är det dock viktigt att AI inte ersätter andra delar av mina studier, utan endast kompletterar, samt hjälper mig att spara tid på onödigt letande och istället lägga den tiden på värdefullt lärande.”

Man, 22 år

“Hjälper mig enormt mycket när jag pluggar. Till att sammanfatta och förklara vad en kurs jag ska läsa går ut på, och få veta vad som är viktigast att känna till, viktiga begrepp och koncept samt minnestekniker och metaforer för att komma ihåg dessa. Hjälper att steg för steg guida mig genom krångliga delar i min kurs så att jag verkligen förstår och kunskapen fäster.”

Man, 20 år

“Sammanfatta svåra artiklar som vi ska läsa på universitetet. Även formulera om stycken från artiklar så man kan skriva det i egen artikel utan att det blir plagiat. Svara på instuderingsfrågor där ett alternativ är rätt (också universitet). Förklara begrepp som inte går att hitta enkelt på google (jag pluggar till läkare så det kan vara ett namn på ett protein t.ex. eller en sjukdom osv).”

Kvinna, 21 år

“Mycket hjälp med skolarbete exempelvis. Inte för att nödvändigtvis skriva texter men för att bolla tankar med, be om hjälp för att förstå uppgiftsinstruktioner och liknande. Perfekt att kunna ställa frågor och få ett direkt svar och kunna ställa följdfrågor. Mycket enklare än att googla och själv behöva läsa sig till svaret. Tidseffektivt.”

Kvinna, 23 år

“Hitta lösningsmetoder för matematiska problem i mina studier. Det blir inte alltid rätt men för det mesta kan man prompta så att resultatet finslipas och bättre tills det blir korrekt. Gäller att man förstår vad den försöker göra. AI-tekniken är grym på text men har svårt för att få siffror rätt. Använder det inte för att få bestämda svar men för att lista ut vilka metoder som kan funka för en specifik uppgift.”

Man, 24 år

“Den största nytta med AI är att allt går blixtnabbt. Att få svar, generera eller sammanfatta långa akademiska texter som annars hade tagit dagar att ta sig igenom. Tidseffektiviseringsvinsterna är oändliga och vi har inte ens sett skymten av vad vi har att vinna i alla delar av livet och det kommer att frigöra mänsklig tid till mer värdeskapande aktiviteter. Använder också AI för rådgivning, stöd, tips tex vid dåligt psykiskt mående, dåligt självförtroende inför tenta eller som peppning.”

Man, 24 år

“Arbetsuppgifter som förut tog veckor kan nu göras på mindre än en minut”

Fråga: Vilken är den hittills största nyttan du har haft med att använda AI-verktyg?

JOB – STÖRSTA NYTTAN MED AI-VERKTYG



Figur 2.16, Bas: Har använt AI-verktyg 18+ år, År 2025 (Studie 1)

AI-användare har fått berätta vad de upplever är den största nyttan med AI-verktyg och här tittar vi närmare på deras fritextsvar kopplade till arbetslivet.

I arbetslivet upplever många AI-användare att den största fördelen med tekniken är möjligheten att snabbt sammanfatta långa rapporter eller stora mängder data. Det ger dem inte bara en snabb överblick över innehållet, utan gör det också möjligt att “på nolltid” hitta den information som är relevant för deras verksamhet eller marknad.

Utöver sammanfattningar ser många yrkesverksamma stor nytta med AI:s förmåga att bearbeta arbetsmaterial. Att “blixtnsnabbt, behovsanpassat och med exakthet” kunna översätta, korrekturläsa, omformulera, anpassa, förkorta, förbättra, felsöka, se mönster eller analysera innehåll. För några kan det även gälla CV och foljebrev, anpassade efter aktuell platsannonser.

En stor andel nämner också nyttan med vad AI-verktyg kan “nygenerera” åt dem i yrkeslivet, alltså skapa nytt material utifrån en prompt, och kanske även en bild eller ljudupptagning. Det kan exempelvis vara protokoll, presentationer, illustrationer, e-postmeddelanden, programmeringskod, undervisningsmaterial, affärsplaner, investeringskalkyler eller annat “content”, alltså innehåll.

Den största behållningen med AI-verktyg är för många effektiviseringen som AI bidrar med. Utöver tidsvinsterna med att kunna sammanfatta, bearbeta och generera nämner några också att AI-verktyg hjälper dem att “få bollen i rullning”. De upplever att AI-verktyg hjälper dem att öka produktiviteten och få mycket mer gjort. Att AI kan hjälpa dem “att spara veckor av arbete på bara en minut”. De betonar dock att de själva lägger tid på att verifiera AI-verktygets leverans men att tidsvinsten fortfarande “är enorm”.

Tio svenskar om största nyttan med AI-verktyg i arbetslivet

“Sammanfatta stora mängder text till några korta sammanfattande punkter. Exempelvis tunga rapporter som det går att få en överblick av innehållet snabbt. Jag håller också på att lära mig bildredigering i mitt jobb. ChatGPT och Claude ger mig förslag på vad jag ska redigera i bilden för att förbättra den och går även igenom steg-för-steg.”

Kvinna, 25 år

“Jobbar som reporter och kan korrekturläsa texter, förkorta texter och få hjälp med rubrikförslag. Kan även generera texter utifrån stödanteckningar eller inspelat ljud. Använder ChatGPT.”

Kvinna, 25 år

“Största nyttan har varit att sammanfatta stora mängder data, till exempel stora ekonomiska rapporter från företag. Har även bett ChatGPT att läsa igenom och komma med förbättringsförslag på tekniska lösningar och presentationer som jag producerar i arbetet. Den hjälper mig att vrida och vända på frågor och kommer med bra feedback på vad jag kan tänka på.”

Man, 26 år

“I mitt arbete. Då vi har ca 15000 kunder på mitt arbete så behöver jag ofta skapa innehåll och texter som ska vara enkla att förstå för den breda massan. Jag har tagit tips och förslag från AI exempelvis vid uppbyggnad av ärendeläggningssystem.”

Kvinna, 27 år

“Största nyttan har jag haft när jag skrivit cv och personligt brev. Då har jag kunnat skriva in information från mina tidigare dokument och sedan prompta vad jag vill få ut av det nya cv:t. Exempelvis att jag vill att det förkortas till 200 ord. Eller omformulerat så att det passar olika spontanansökningar. Genom AI har jag kunnat få bollen i rullning inom det området på ett sätt som jag inte kunnat tidigare.”

Man, 27 år

“Det bästa är att generera illustrationer till mina barnböcker. Kostade mig skjortan förut och nu kostar det mig inte en spänn. Förut tog det veckor och nu tar det knappt en minut.”

Man, 38 år

“Bästa hjälpredan på jobbet som att sammanfatta anteckningar som jag bara skrivit med stödord eller formulera mail mer proffsigt. Producerar väldigt mycket material i mitt arbete och istället för att jag ska behöva sitta o vrida o vända på orden kan jag bara klottra ner mina tankar och be AI göra en bra text av det.”

Kvinna, 43 år

“AI ger mig möjlighet att bolla kod när jag programmerar och ersätter då behovet av att ha en annan programmerare att bolla med. Får gjort så otroligt mycket mer tack vare kodförslag från Copilot. Framför allt unit-tester går väldigt mycket snabbare att skriva. Min valideringstid inräknad. Något företaget var snabbt att inse i senaste ”effektiviseringen” där man drog osthjulet och gjorde sig av med folk vitt och brett med motiveringen att vi nu har nya verktyg för att arbeta effektivare.”

Man, 45 år

“Exakt allt. Översätta mail och texter till engelska. Sammanfatta långa eller svåra texter. Se mönster och komma till slutsatser. Som jag förstår får kvalitetssäkra. Största nytta ekonomiskt är att jag kunnat skapa både affärsutvecklings- och investeringskalkyler samt strategier vilket skapat extra inkomster.”

Man, 53 år

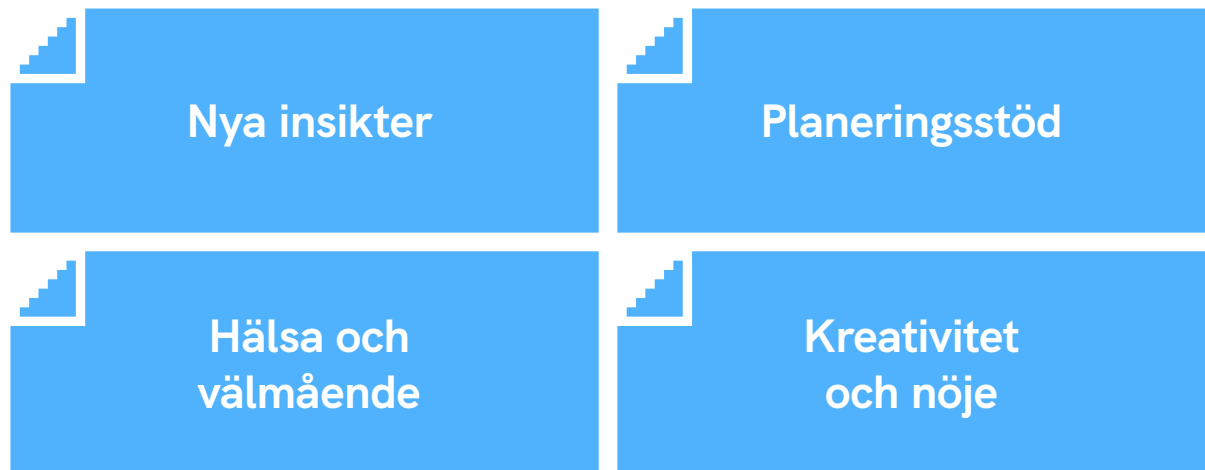
“Att utifrån läromedel och ålder på elever, samt ämnesområde kunnat skapa planeringar och prov när jag har behövt inspiration.”

Kvinna, 60 år

“Min AI förklarar allt, planerar min vardag och hjälper mig att träna – hur klarade jag mig innan?”

Fråga: Vilken är den hittills största nyttan du har haft med att använda AI-verktyg?

PRIVAT – STÖRSTA NYTTAN MED AI-VERKTYG



Figur 2.17, Bas: Har använt AI-verktyg 18+ år, År 2025 (Studie 1)

AI-användare som är 18 år eller äldre har fått berätta vad de upplever är den största nyttan med AI-verktyg. Här tittar vi närmare på deras fritextsvar kopplade till privatlivet.

Vill du veta vad barn och ungdomar upplever är största nyttan med AI-verktyg kopplad till deras fritid, se avsnittet *Barn och ungdomars användning av AI-verktyg* och framför allt *figur 2.29*.

Många AI-användare anser att den största vinsten med AI i vardagen är att verktygen kan ge nya insikter inom “alla möjliga och omöjliga” områden. De uppskattar möjligheten att få mer precisa och skräddarsydda svar som fångar kärnan i de frågor de brottas med. Det kan handla om allt från att fördjupa sig i historiska skeenden, samhällskonflikter, filosofiska eller religiösa fenomen, till mer praktiska frågor om produktinnehåll eller livsmedel.

Att använda AI-verktyget för att förbättra sin hälsa eller för att få en diagnos upplevs vara till stor nytta av en del AI-användare. Det kan handla om att få ett träningsprogram och motivation, att tolka provsvar eller medicinska journaler, eller att få råd och stöd kring fysisk och psykisk ohälsa. Några menar att AI är både en “utmärkt doktor och psykolog”. Läs gärna mer om detta i avsnittet *AI-verktyg för hälsorelaterade frågor*.

AI-användare ser också stor nytta med att kunna använda AI-verktygen för planering i vardagen. Det kan vara allt från dagliga rutiner, måltidsplaner, aktivitetsscheman, träningsupplägg och semesterreseplanering till att uppnå personliga mål. Att få individuella planer, anpassade efter de egna behoven, är särskilt uppskattat av personer med ADHD.

I privatlivet ser en hel del stor nytta med AI för både kreativt skapande och underhållning. Det kan vara allt från att skapa roligt innehåll på sociala medier,

redigera släktbilder, få inspiration till matlagning och vacker servering till att generera egna sagor, paketrin eller quiz.

Tio svenskar om största nyttan med AI-verktyg i privatlivet

“Bästa är att jag kunna be AI planera ut min semesterresa utifrån budget, väder, vilken typ av aktiviteter jag vill göra osv. Fått ett färdigt kalendarium att utgå ifrån med hur många nätter man ska stanna på varje ställe samt vad som finns att göra där. AI har också sammanställt vilka flygbolag som erbjuder aktuella resmål och från vilka flygplatser.”

Kvinna, 20 år

“Den största nyttan jag har haft av använda AI-verktyg är att få råd och tips hur jag kan förbättra min hälsa och välmående. Träningsschema och coaching av min AI att nå uppsatta mål. Har också kunnat få korrekta diagnoser utifrån symptom, både beskrivna och bilder. Röntgenbilder och provsvar har AI förklarat för mig. Och mycket annat om kropp och psyke.”

Man, 27 år

“Jag har tyckt AI varit bra för att skapa sig t.ex. träningsprogram eller koldioxidbudget för hushållet genom att skriva in olika önskemål och sen få en mall eller modell framtagen. Dessutom känt motivation när jag fått hjälp att sätta upp en utförlig plan, t.ex. daglig rutin för hur jag ska uppnå saker jag har svårt med.”

Kvinna, 31 år

“Den har kunnat svara på frågor om och beskrivit sammanfattat varför vissa konflikter i världen finns och hur de uppstod, vad som är orsaken och sen sammanfattat det i slutet. Det har gett ett tydligt grepp på varför det fortfarande är konflikter.”

Kvinna, 35 år

“Genererade godnattsagor till barnen, det var kul. Hjälpte mig att isolera olika instrument i musikinspelningar och att generera musikquiz, det var uppskattat. Genererat julrim till paketen, till mormors glädje.”

Man, 37 år

“Effektivitet, hjälp med att bryta ner och förstå saker vilket är väldigt behjälpligt när man har ADHD, skapa måltidsplaner, skapa aktivitetsschema för barnen, brainstorma socialamedieidéer, hjälp med att förstå min kbt-terapi, hjälp med att förstå min elcentral hemma, förstå ingredienserna som står på schampo, balsam och hudvårdsprodukter. Använder AI till i princip allt.”

Kvinna, 41 år

“Använder AI till mitt content på Youtube i underhållningssyfte. För att berika mina videos. Stort mervärde! AI har också hjälpt mig med saker som google eller liknande inte kunde hjälpa mig med tidigare, såsom att hitta recept med de varor som jag har, vilket har dragit ner min matkostnad och hjälpt mig mycket.”

Man, 43 år

“Bra när jag t ex tar gruppbilder och alla på bilden blir bra utom en släkting eller kompis, som t ex blinkar. Då kan jag ändra den personens ansiktsuttryck till ett där han/hon inte blinkar. Krävs bara att jag har flera “blinkfria” bilder på just den personen som AI kan hämta ett ansikte ifrån.”

Kvinna, 51 år

“Största behållningen är att få svar på frågor som om Gud finns etc.”

Man, 64 år

“AI har givit mig sammanfattningar och beskrivningar av komplexa historiska skeenden. Till min glädje och förundran även kunnat svara på frågor om paralleller mellan dessa vilket givit mig stor nytta och lärdom.”

Man, 81 år

Tips!

Vill du veta hur många som kan tänka sig att ta hjälp av AI-verktyg i dejtingappar?

Se kapitel 5 *Dejting och relationer i en digital tid*.

Skapar eller kapar AI arbetstillfällena?

Var tredje svensk tror att AI kommer att orsaka stor arbetslöshet

Fråga: Vilket av följande två påståenden instämmer du mest i?

AI-teknik kommer att orsaka stor arbetslöshet

AI-teknik kommer att skapa många nya yrkesroller och därmed nya arbetstillfällen

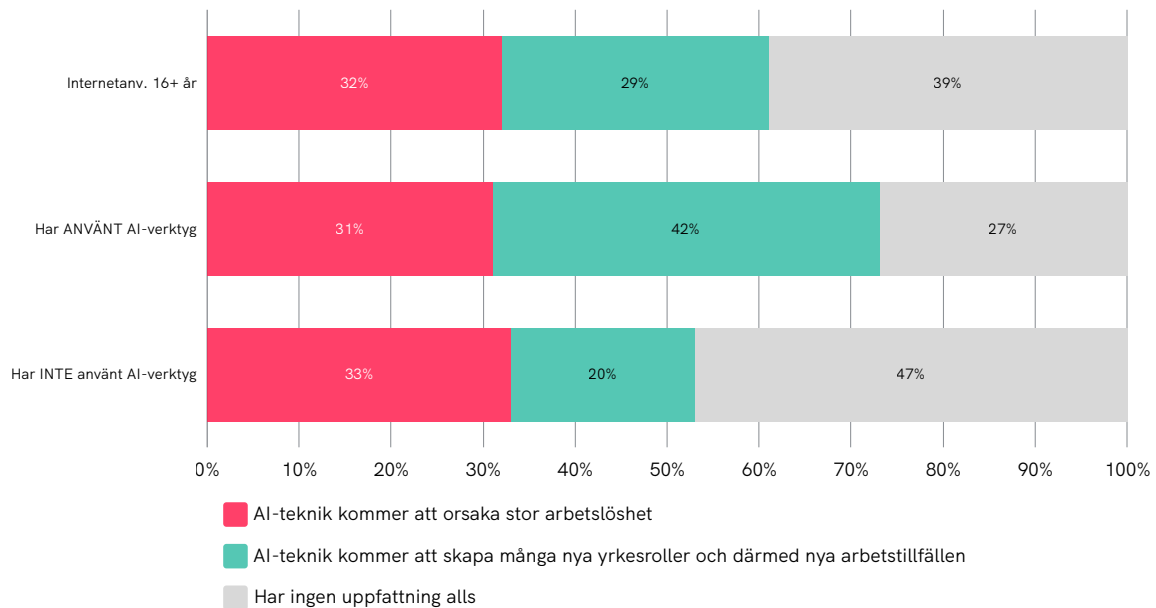


Diagram 2.18a, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2025 (Studie 1)

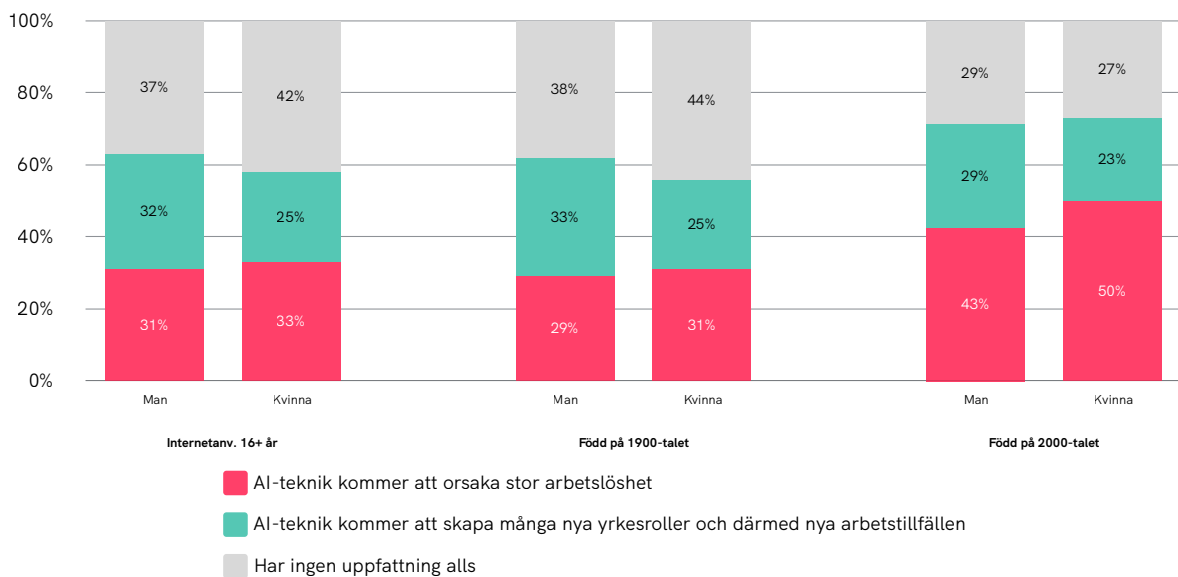


Diagram 2.18b, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2025 (Studie 1)

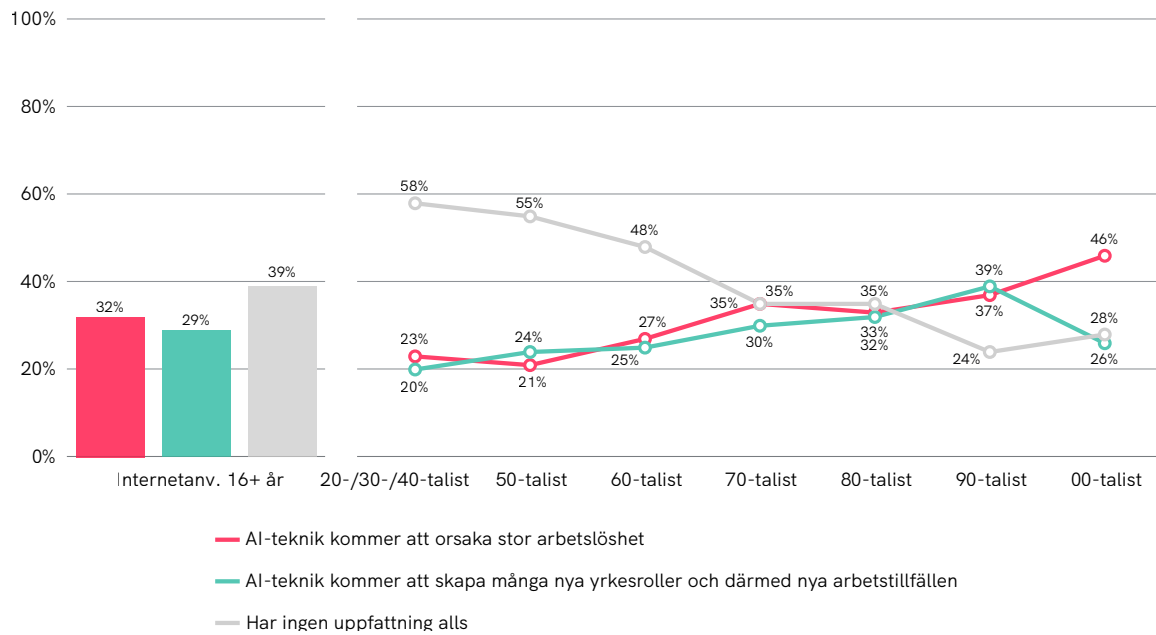


Diagram 2.18c, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2025 (Studie 1)

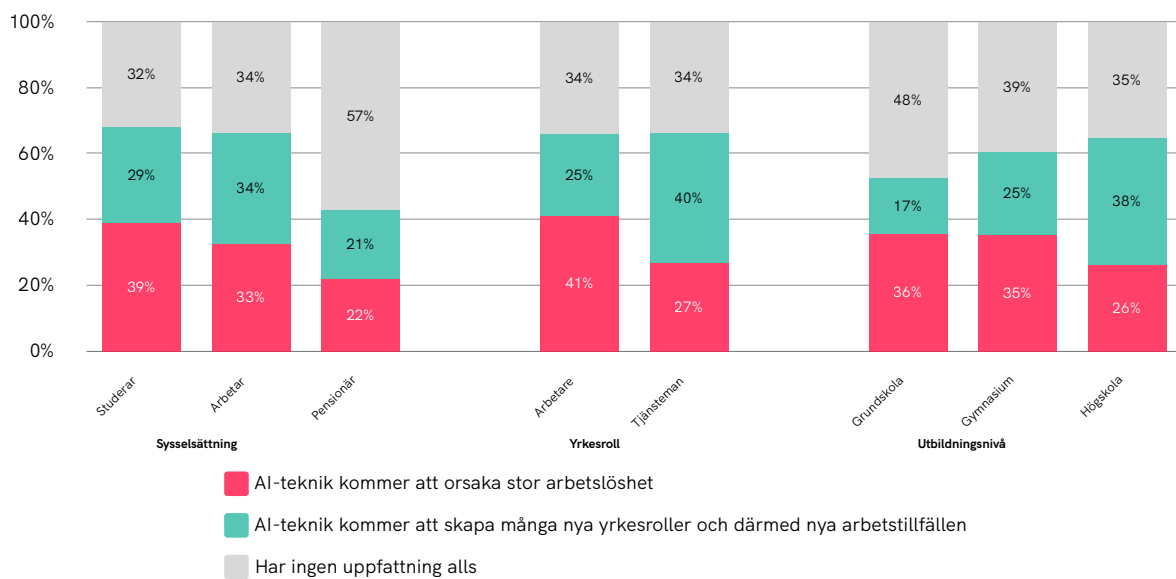


Diagram 2.18d, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2025 (Studie 1)

Tror svenskar att AI kommer att orsaka stor arbetslöshet eller skapa nya arbetstillfällen?

Det är nästan lika många svenskar som tror att AI-tekniken kommer att orsaka stor arbetslöshet, som tror att AI kommer skapa många nya yrkesroller och därmed nya arbetstillfällen. Det tippar dock något över mot den negativa sidan, alltså mot stor arbetslöshet. En stor andel har därtill ingen uppfattning alls, framför allt de som är i pensionsåldern och de som inte har använt AI-verktyg.

Vilka tror att AI kommer att orsaka stor arbetslöshet?

- Var tredje svensk tror att AI kommer att orsaka stor arbetslöshet. Bland de som har använt AI-verktyg är siffran något lägre.
- Det är framför allt 00-talisterna som tror att AI kommer att skapa stor arbetslöshet. Uppemot hälften (46%) av 00-talisterna tror detta.
- Studerande tror i högre grad än förvärvsarbetande och pensionärer att AI kommer att orsaka stor arbetslöshet. 4 av 10 av de som studerar är av denna uppfattning jämfört med drygt 3 av 10 av de förvärvsarbetande och drygt 2 av 10 av pensionärerna.
- På befolkningsnivå är det i stort sett lika många män som kvinnor som tror att AI-tekniken kommer att leda till omfattande arbetslöshet. Bland de födda på 2000-talet är det dock fler kvinnor än män som är av denna uppfattning.
- De som endast har en grundskole- eller gymnasieutbildning tror i högre grad att AI orsakar arbetslöshet än de med en högskoleutbildning.
- Vad gäller yrkesrollerna arbetare och tjänsteman så är det betydligt fler arbetare (41%) än tjänstemän (27%) som tror att AI kommer att orsaka omfattande arbetslöshet.
- Politiskt sett så är det betydligt fler som är klart till vänster (39%) som tror att AI kommer att ge upphov till stor arbetslöshet jämfört med de som är klart till höger (26%). *

Vilka tror att AI kommer att skapa många nya yrkesroller och därmed nya arbetstillfällen?

- 3 av 10 svenskar tror att AI kommer att skapa nya arbetstillfällen. Det är dubbelt så många som har använt AI-verktyg som är positiva jämfört med de som INTE har använt AI-verktyg.
- Mest positiva är 90-talisterna där 4 av 10 tror att AI-teknik ger nya arbetstillfällen.
- Fler män än kvinnor, såväl unga som gamla, tror att AI kommer att skapa nya yrkesroller och därmed nya arbetstillfällen.
- Fler som förvärvsarbetar är positiva än de som studerar.
- Tjänstemän och de med högskoleutbildning tror i högre grad på AI:s förmåga att skapa nya arbetstillfällen än befolkningen i stort.
- Vad gäller politisk åskådning så är det betydligt fler som är klart till höger (34%) som tror att AI kommer att skapa nya arbetstillfällen jämfört med de som är klart till vänster (23%). *
- Fler storstadsbor (32%) än landsbygdsbor (24%) tror att AI kommer att skapa nya yrkesroller och därmed nya arbetstillfällen. *

Ju yngre, desto större oro för att AI ska göra dem arbetslösa

Fråga till förvärvsarbetande: Är du orolig för att AI kommer att göra dig arbetslös?

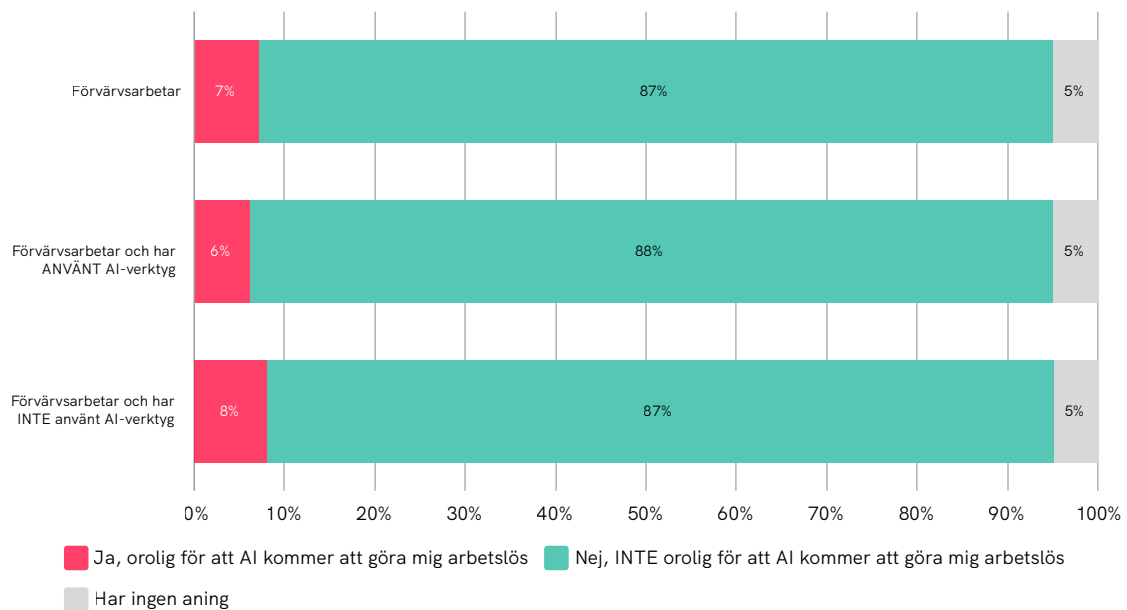


Diagram 2.19a, Bas: Förvärvsarbetar, År 2025 (Studie 1)

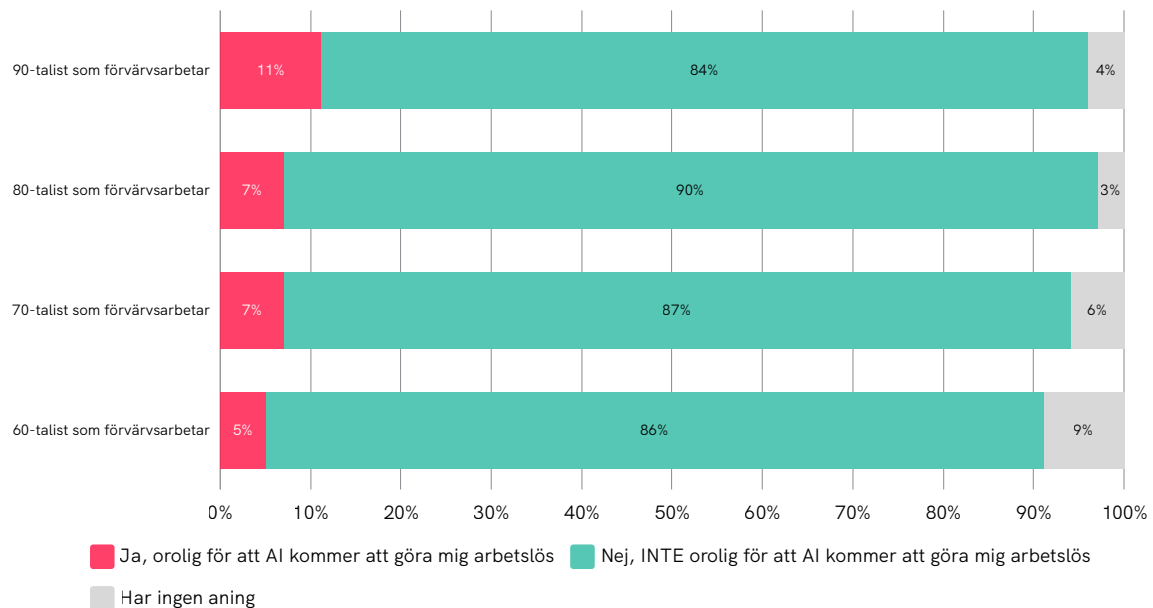


Diagram 2.19b, Bas: Förvärvsarbetar, År 2025 (Studie 1)

Hur många som förvärvsarbetar är oroliga för att AI kommer att göra dem arbetslösa?

- Endast 7 procent av de som förvärvsarbetar är oroliga för att AI kommer att göra dem arbetslösa. Majoriteten av de förvärvsarbetande svenskarna är alltså inte oroliga för att AI ska göra dem arbetslösa.

- De som inte har använt ett AI-verktyg är marginellt mer oroliga än de som har erfarenhet av AI-verktyg.
- Ju yngre de förvärvsarbetande är, desto fler är oroliga för att AI ska göra dem arbetslösa. Drygt 1 av 10 av de yrkesverksamma 90-talisterna känner denna oro.
- Yrkesverksamma män och kvinnor är i princip lika oroliga för att AI ska göra dem arbetslösa. Förvärvsarbetande kvinnor i den äldre halvan av befolkningen (födda på 70-talet eller tidigare) (9%) är dock betydligt mer oroliga än jämnåriga män (3%). *
- Fler förvärvsarbetande landsbygdsbor än stadsbor känner oro för att AI ska göra dem arbetslösa. Det gäller framför allt yngre förvärvsarbetande på landsbygden. Bland dessa landsbygdsbor födda på 80-talet eller senare känner 16 procent denna oro. *
- Sett till hushållsinkomst är skillnaden i oro för arbetslöshet på grund av AI stor mellan förvärvsarbetande med låg hushållsinkomst (12%) respektive hög hushållsinkomst (5%). *
- Lika många tjänstemän som personer med arbetaryrken, känner oro för att AI ska göra dem arbetslösa. *

Barn och ungdomars användning av AI-verktyg

Användning av AI-verktyg ökar bland ungdomar på högstadiet

Fråga: Har du under de senaste 12 månaderna använt dig av några AI-verktyg?

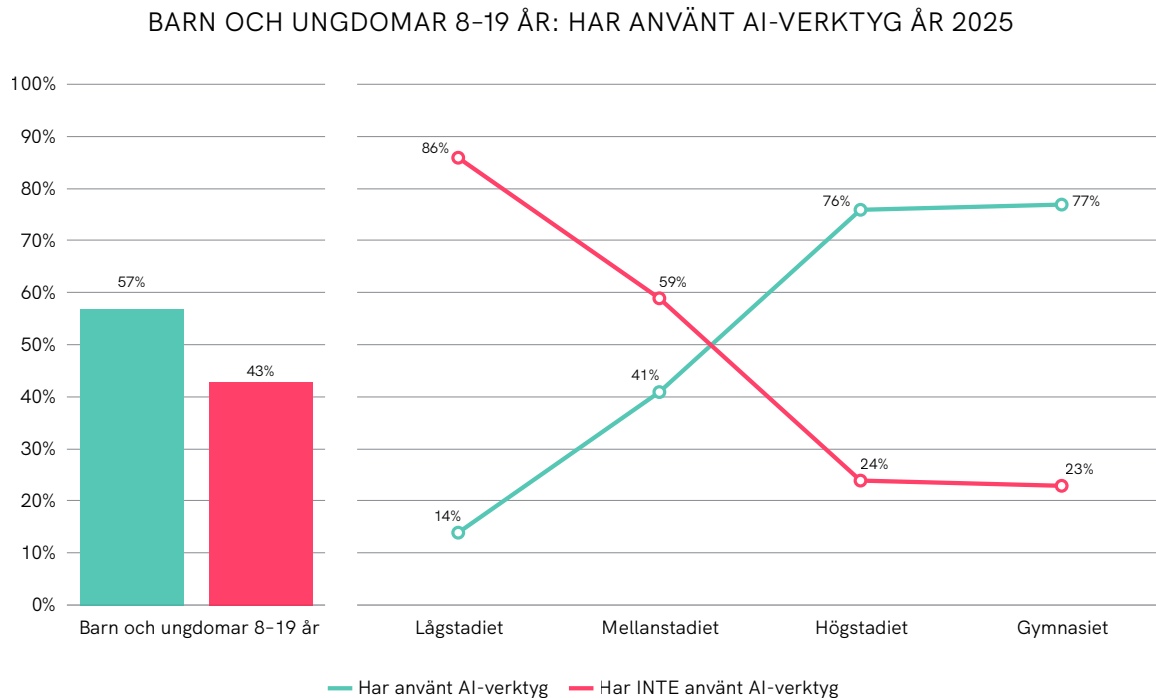


Diagram 2.20a, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1),
För exakt frågeformulering, se frågeformulär.

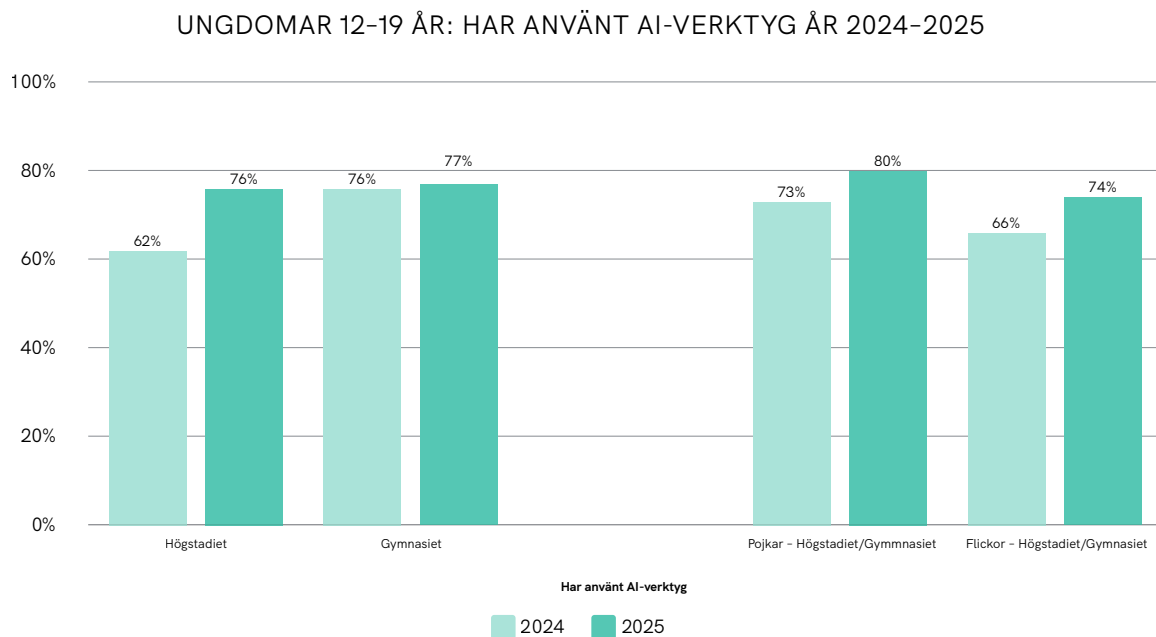


Diagram 2.20b, Bas: Barn och ungdomar 12-19 år, År 2024-2025 (2024: BOI/2025: Studie 1)
För exakt frågeformulering, se frågeformulär. År 2024 ställdes denna fråga endast till barn 12-19 år.

Hur många barn och ungdomar använder AI-verktyg år 2025?

- En bra bit över hälften – hela 57 procent – av barnen i åldern 8–19 år använder AI-verktyg. Det är betydligt fler än bland vuxna som är 20 år eller äldre, som ligger på 37 procent. *
- Användningen är som högst bland ungdomar på högstadiet och gymnasiet där mer än 3 av 4 är AI-användare. Något fler pojkar än flickor använder AI-verktyg.
- Bland barn på mellanstadiet ligger AI-användning i linje med rikssnittet, alltså 41 procent.
- På lågstadiet är 14 procent av barnen AI-användare.

Ökar eller minskar användningen av AI-verktyg bland ungdomar år 2025?

- Användningen av AI-verktyg ökar stort bland ungdomar på högstadiet mellan år 2024 (62%) och 2025 (76%). AI-användningen är nu lika stor på högstadiet som på gymnasiet.
- Ökningen har skett både bland pojkar och flickor, men är något större hos flickorna.
- Bland gymnasieungdomarna har AI-användningen inte ökat utan ligger kvar på samma höga nivå som år 2024.

Dubbelt så många på högstadiet använder ChatGPT år 2025

Fråga: Har du under de senaste 12 månaderna använt dig av några av följande AI-verktyg?

BARN OCH UNGDOMAR 8-19 ÅR: HAR ANVÄNT OLIKA AI-VERKTYG ÅR 2025

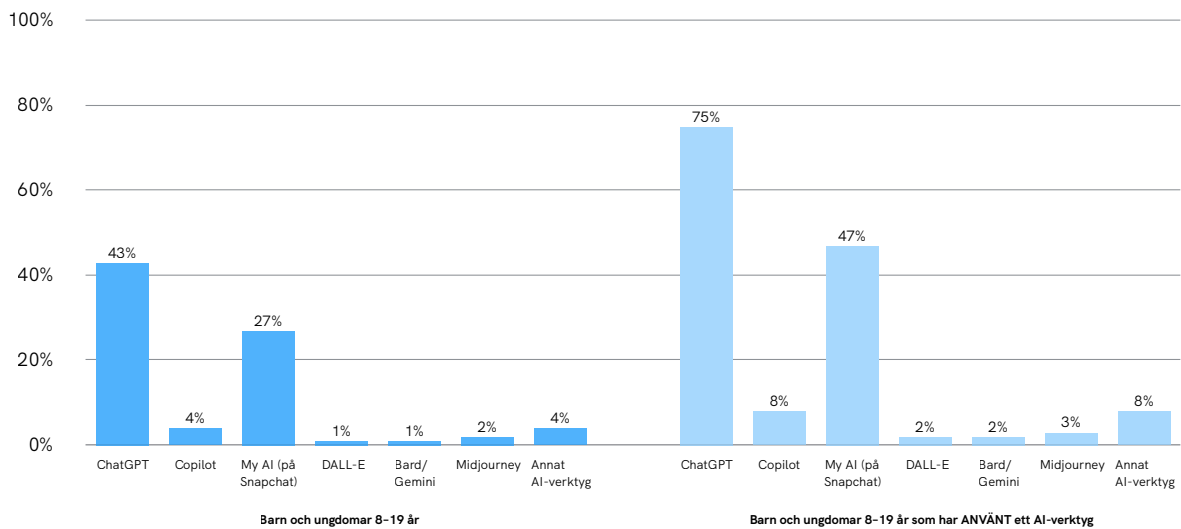


Diagram 2.21a, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1)

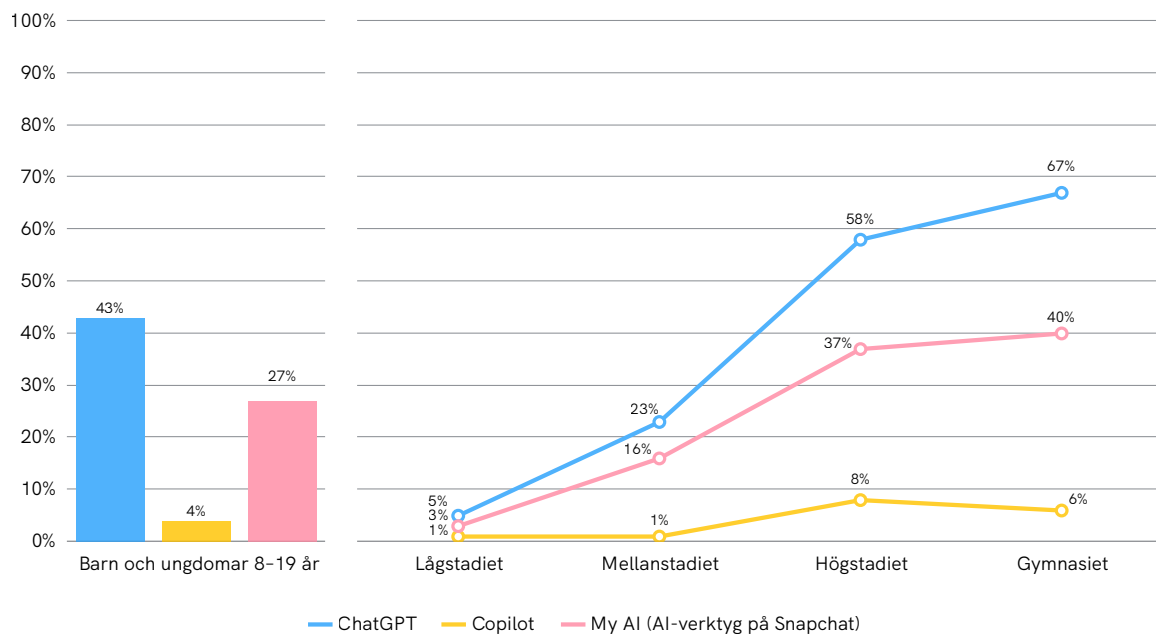


Diagram 2.21b, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1)

UNGDOMAR 12-19 ÅR: HAR ANVÄNT CHATGPT ÅR 2024-2025

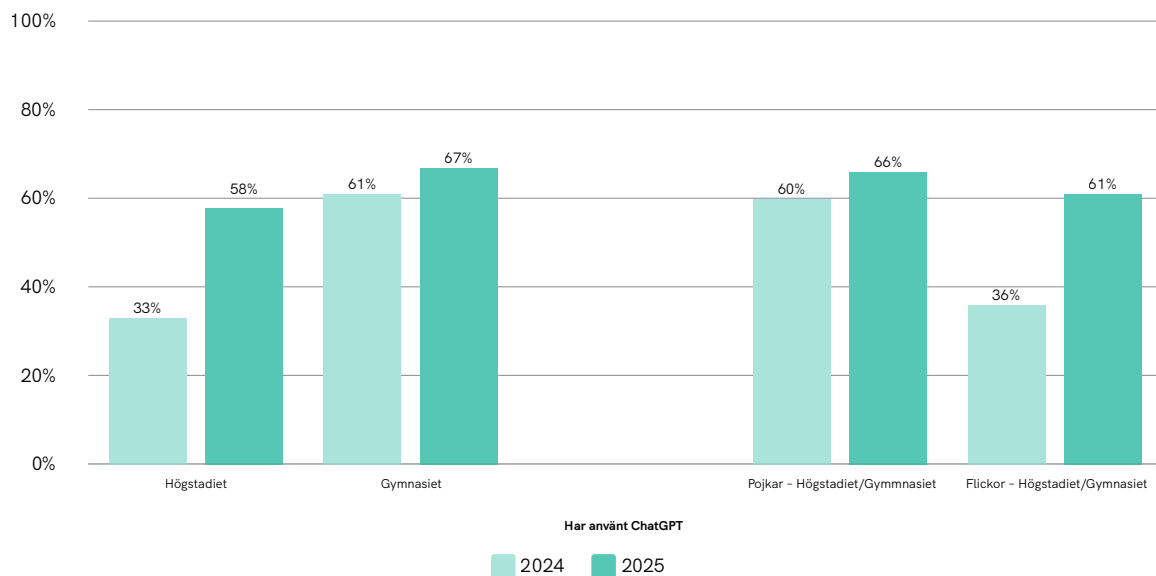


Diagram 2.21c, Bas: Barn och ungdomar 12-19 år, År 2024-2025 (Studie 1)
 År 2024 ställdes denna fråga endast till barn 12-19 år.

Vilka AI-verktyg använder barn och ungdomar år 2025?

- Det AI-verktyg som flest barn i åldern 8-19 år använder är ChatGPT. Fler än 4 av 10 barn använder ChatGPT.
- På andra plats kommer My AI, ett AI-verktyg i Snapchat, som uppemot 3 av 10 barn använder.
- Copilot används av 4 procent av barnen och endast några få procent använder DALL-E, Bard/Gemini och Midjourney.
- Under "Annat AI-verktyg" har barnen i fritext skrivit in olika, enstaka AI-verktyg. Eller så minns de inte vad verktyget heter.

Hur många barn och ungdomar använder ChatGPT?

- ChatGPT är det AI-verktyg som används av flest barn och ungdomar. Hela 43 procent av barnen i åldern 8-19 år använder ChatGPT. Det är betydligt fler än i befolkningen som är 20 år eller äldre (32%). *
- ChatGPT används mest av ungdomar på gymnasiet. 2 av 3 gymnasieungdomar har använt ChatGPT.
- På högstadiet använder nästan 6 av 10 ungdomar ChatGPT, på mellanstadiet nästan var fjärde barn och på lågstadiet var tjugonde barn.
- Användningen av ChatGPT ökar stort bland ungdomar på högstadiet mellan år 2024 (33%) och 2025 (58%). Även en lite mindre ökning sker bland ungdomar på gymnasiet.

- Det är fler pojkar än flickor på högstadiet och gymnasiet som använder ChatGPT. Den största ökningen sker dock bland flickor från år 2024 (36%) till år 2025 (61%). Så i år börjar flickorna komma ikapp pojkarna. *

Hur många barn och ungdomar använder My AI?

- Bland barn och ungdomar är det mer än var fjärde – 27 procent – som använder My AI, ett AI-verktyg som finns i Snapchat.
- My AI används framför allt av ungdomar på gymnasiet och högstadiet.
- Det är något fler flickor än pojkar som använder My AI. Detta hänger samman med användning av Snapchat, se avsnittet *Fokus på Snapchat* i kapitel 3 *Sociala medier*. *
- Jämfört med den separata AI-rapporten år 2024 kan det se ut som om My AI minskar i användning bland barn på högstadiet och gymnasiet år 2025. Det går dock ej att med statistisk säkerhet uttala sig om detta eftersom frågeställningen om My AI år 2024 skilde sig åt mot år 2025. Frågorna är alltså inte jämförbara. För mer information, se respektive frågeformulär för de båda åren.

Google Gemini eller Google Bard?

I undersökningens resultat slår vi samman resultaten för de som svarat Bard och Gemini. Googles AI-verktyg Bard uppdaterades och bytte namn till Gemini. Gemini är också namnet på den språkmodell som verktyget bygger på och som driver många andra AI-funktioner i Googles tjänster.

Vill du veta mer om vad en språkmodell är för något? Det kan du läsa mer om på webbplatsen internetkunskap.se.

Hälften av gymnasieungdomarna använder AI-verktyg istället för Google

Fråga: Vilka typer av frågor ställer du i AI-verktyg?

Frågor som du istället skulle kunna använda en sökmotor som Google eller Bing för
Frågor som du bedömer att en sökmotor som Google eller Bing inte kan besvara

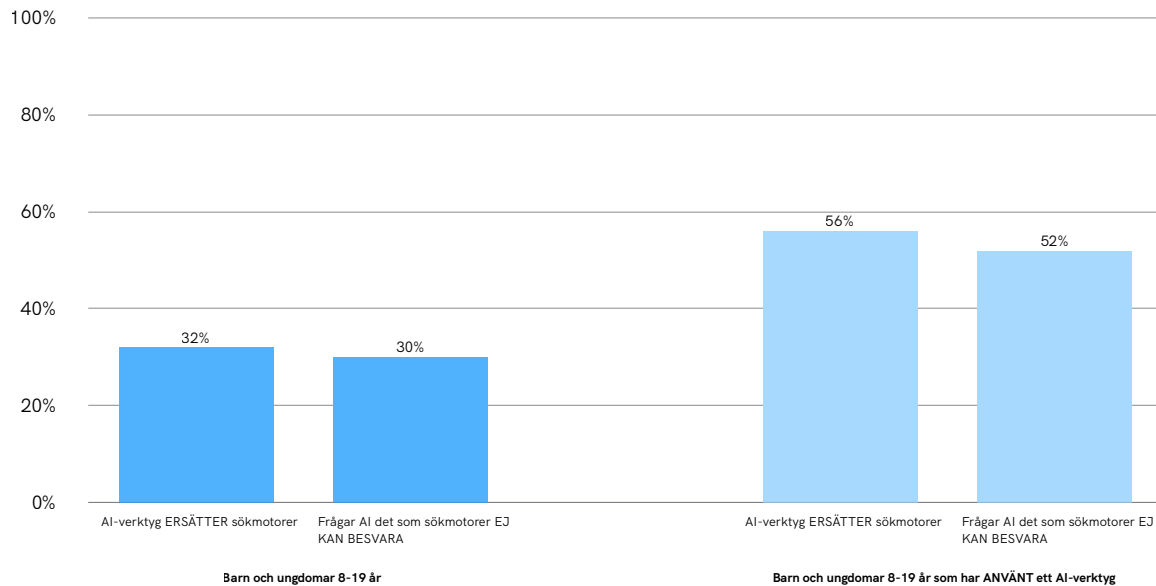


Diagram 2.22a, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1)

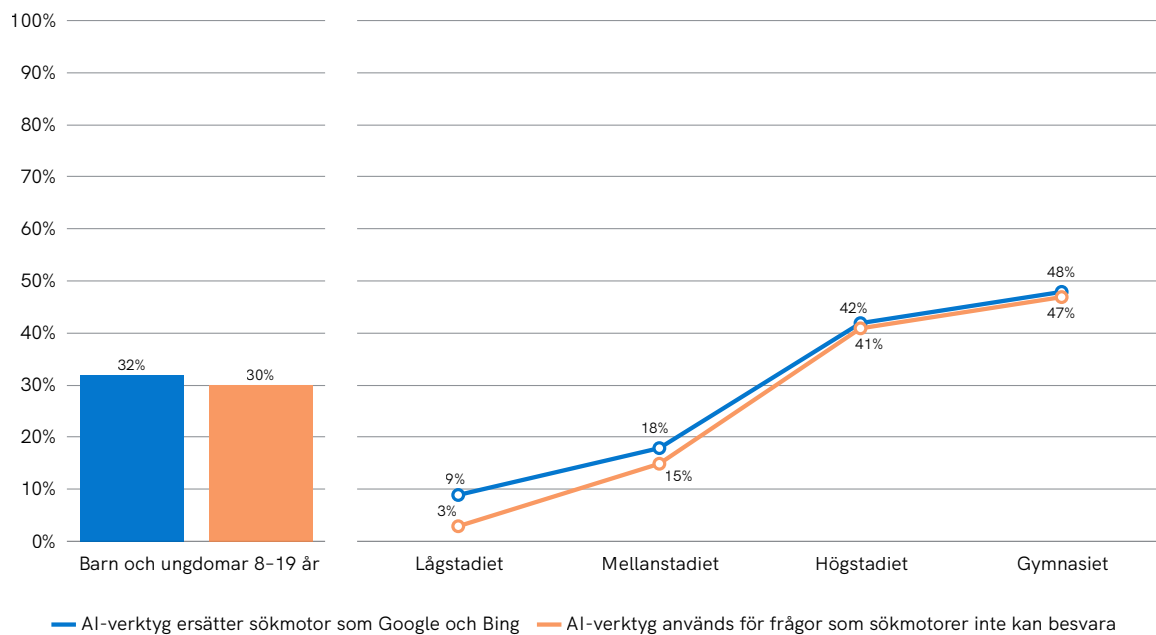


Diagram 2.22b, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1)

Hur många barn och ungdomar använder AI-verktyg istället för Google?

- Var tredje barn i åldern 8–19 år ställer frågor till ett AI-verktyg som de istället skulle kunna använda en sökmotor som Google eller Bing för att få besvarade. Det är fler barn (32%) än vuxna som är 20 år eller äldre (19%) som använder AI-verktyg istället för att googla. *
- Nära 5 av 10 av gymnasieungdomarna, drygt 4 av 10 av högstadieungdomarna, nästan 2 av 10 av mellanstadiebarnen och 1 av 10 av lågstadiebarnen ersätter Google med ett AI-verktyg.
- Det är ingen skillnad mellan hur många pojkar och flickor som använder AI-verktyg istället för olika sökmotorer. *

Hur många barn och ungdomar ställer frågor i AI-verktyg som Google inte kan besvara?

- 3 av 10 barn i åldern 8–19 år ställer frågor till ett AI-verktyg som de inte tror att sökmotorer som Google och Bing kan besvara.
- Nära 5 av 10 av gymnasieungdomarna, 4 av 10 av högstadieungdomarna, var sjunde mellanstadiebarn och 3 procent av lågstadiebarnen ställer frågor till AI-verktyg som de inte tror att sökmotorer kan ge svar på.
- Det är i princip ingen skillnad mellan hur många pojkar och flickor som ställer frågor till AI-verktyg som de inte tror att sökmotorer som Google och Bing kan besvara. *

Vad upplever barn är skillnaden mellan att googla på nätet och att prompta ett AI-verktyg?

Att skriva frågor i ett AI-verktyg brukar kallas att prompta. Sådär beskriver unga AI-användare skillnaden mellan att söka i en sökmotor på webben och att prompta en fråga i ett AI-verktyg.

“Google svarar med länkar och AI svarar på riktigt.”

Pojke, 12 år

“AI-verktyget ger exakta svar på mina frågor till skillnad från t.ex Google.”

Flicka, 15 år

“Google kan svara på frågorna men Chat gpt är mycket smidigare, ger tydliga svar, där man även kan be ai att anpassa svaret om man inte förstår osv.”

Flicka, 17 år

Vilka frågor ställer barn till AI-verktyg som sökmotorer som Google och Bing inte kan besvara?

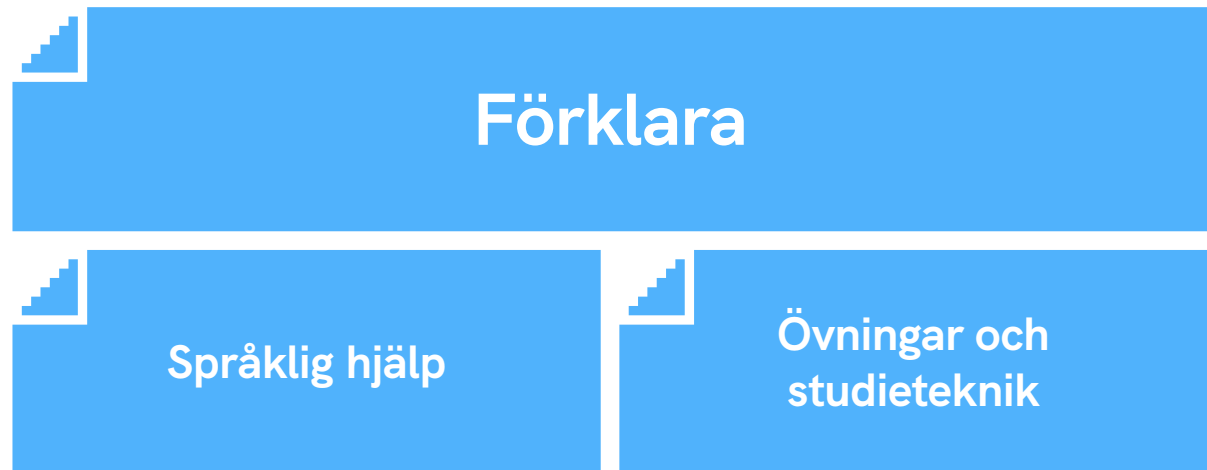
Vilka frågor, alltså promptar, är det då som barn och ungdomar ställer till AI-verktyg som de bedömer att sökmotorer som Google och Bing inte kan besvara? Barnen har svarat på detta i fritext. Vi ska titta på vilka frågor de ställer dels kopplade till läxor och skolarbete, dels kopplade till fritiden.

Det finns även fler exempel på promptar från barn som är specifikt för generering av text, bild, ljud och kod, se *diagram 2.25*.

“AI:n förklarar och hjälper mig att fatta vad jag ska lära mig”

Fråga: Ge gärna exempel på frågor du ställt i AI-verktyg som en sökmotor som Google eller Bing inte kan besvara.

LÄXOR OCH SKOLARBETE



Figur 2.23, Bas: Barn 8–19 år som har ställt frågor i AI-verktyg som sökmotorer inte kan besvara, År 2025 (Studie 1)

Vilka frågor ställer barn till AI-verktyg som sökmotorer som Google och Bing inte kan besvara kopplade till läxor och skolarbete?

Den allra vanligaste frågan från barn, kopplad till läxor och skolarbete, är att de ber AI-verktyget om hjälp med att förklara saker de inte förstår. Det kan handla om att de ber AI-verktyget förklara hur något fungerar, vad olika begrepp betyder, hur skoluppgifter ska utföras eller till och med vad lärarna säger.

Många barn ställer också frågor till AI-verktyg där de ber om språklig hjälp i skoluppgifter. Det kan vara glosor, översättningar, ordkunskap eller råd om hur de kan formulera sig. De kan också be AI:n om hjälp med mallar och upplägg för till exempel uppsatser och debattartiklar.

Barn ber också AI:n om hjälp med instuderingsuppgifter inför prov och läxförhör. Det kan vara övningsfrågor i olika format, som till exempel ett quiz. Det kan även vara råd om minnestekniker eller hur man på bästa sätt tar till sig olika former av kunskap. Barnens frågor tyder på att barnen försöker göra inläringen roligare och effektivare med AI-verktyg.

Här följer ett antal promptar, och barns tankar kring promptar, kopplade till läxor och skolarbete som är fördelade på barnens olika skolstadium.

Vilka promptar ställer barn på låg- och mellanstadiet för läxor och skolarbete?

“Varför är det viktigt att gå i skolan?”

Pojke, 9 år

“Räkna ut mina mattetal och förklara hur du gjort.”

Pojke, 11 år

"Vad heter "otålig" på engelska och hjälp med andra glosor."

Flicka, 12 år

"Få hjälp att fatta vad lärarna säger. Spela in lektion i smyg o frågar sen chatgpt tex "Hjälp mig förstå"."

Pojke, 12 år

"Hur skulle man kunna beskriva atmosfären i Carl Larssons konstverk? Svara så det låter som en 12-åring men som impar på lärarn."

Flicka, 12 år

Vilka promptar ställer ungdomar på högstadiet för läxor och skolarbete?

"Kan du göra ett quiz om de här oregelbundna verben?" Roligare att lära sig så."

Pojke, 13 år

"Vad är de bästa sätten att snabbt lära sig ett språk om man har svårt i skolan?"

Flicka, 13 år

"Jag brukar fråga om skolfrågor, ex Hur går mitos till? Skriv 5 anledningar till att andra världskriget skapades. Ge mig en mall för en debattartikel."

Flicka, 15 år

"Hjälp med hur man ska räkna ut med bestämda tal. Alltså arean på en cylinder där man redan vet djup, bas och höjd men inte metoden."

Pojke, 15 år

"Förklara hur växthuseffekten fungerar."

Pojke, 15 år

Vilka promptar ställer ungdomar på gymnasiet för läxor och skolarbete?

"Vilka är grunderna inom feminismen? Varför stör sig så många på feminismen och hur tänker dom. Ge mig svaret i en förklarande, debatterande uppsats för och emot."

Flicka, 16 år

"Instuderingsfrågor och grundliga förklaringar av fysik-, matte- och kemiuppgifter."

Pojke, 16 år

"Skapa frågor som jag kan svara på inför examinationer."

Flicka, 17 år

"Kan du göra en bokanalys av Brott och Straff och förklara hur du gjort den?"

Pojke, 17 år

“För att plugga t.ex. “Kan du hjälpa att förklara det här på ett sätt som en femåring skulle förstå” Det hjälper mig ofta om jag verkligen inte förstår.”
Flicka, 17 år

“Min AI berättar godnattsagor för mig och hjälper mig med vad jag ska klä på mig”

Fråga: Ge gärna exempel på frågor du ställt i AI-verktyg som en sökmotor som Google eller Bing inte kan besvara.

FRITIDEN



Figur 2.24, Bas: Barn 8–19 år som har ställt frågor i AI-verktyg som sökmotorer inte kan besvara, År 2025 (Studie 1)

Vilka frågor ställer barn till AI-verktyg som sökmotorer som Google och Bing inte kan besvara kopplade till fritiden?

När barn använder AI-verktyg för frågor som inte är kopplade till skolan kan de handla om det mesta som sker på deras fritid. Det framkommer dock tre röda trådar i deras svar som vi ska titta närmare på nu.

På fritiden ställer barn ofta frågor till AI-verktyg som är kopplade till kreativitet, skapande och lek. De ber AI om hjälp med att skapa sagor, bilder eller ge förslag på lekar och aktiviteter. AI-verktyget används som en lekkamrat, framför allt av de yngre barnen.

Barn frågar också AI om råd i vardagen. Allt från vad de ska ha på sig, om vad de ska äta till praktiska tips om styling och hårtovor. AI tycks för barnen fungera lite som en personlig rådgivare och bollplank i både små och stora vardagsfrågor.

Särskilt hos tonåringar handlar många AI-frågor om att förstå relationer, känslor och även sig själv. Det kan exempelvis vara funderingar kring vad kärlek är, att analysera ett meddelande från en partner eller tankar kring vänskap och sociala beteenden. Några reflekterar inte bara om sin egen självbild utan även om AI:n har en egen identitet.

Här följer ett antal promptar, eller barns tankar kring promptar, kopplade till barnens fritid som är fördelade på barnens olika skolstadium.

Vilka promptar ställer barn på lågstadiet på fritiden?

“Gör en saga som är kul men jag somnar till.”

Pojke, 8 år

“Gör en bild som jag vill ha som en prinsessa med en katt på huvet.”

Flicka, 9 år

Vilka promptar ställer barn på mellanstadiet på fritiden?

“Hur mår du idag? Ska vi köra en lek?”

Pojke, 10 år

“Skriv en saga till mig om en superhjälte som är osynlig och gör en bild på superhjälten som är osynlig men man ser hans vita och svarta kläder.”

Pojke, 10 år

“Vad ska jag äta idag? Vad tycker du att jag ska ha på mig för kläder?”

Flicka, 11 år

“Vad kan man göra på en sleepover? Vilket är det snyggaste nagellacket till mina gröna byxor? Hur tar man ut en tova i håret?”

Flicka, 11 år

“Vad kan jag och mina tre andra kompisar göra när vi har tråkigt. Vi är tolv år gamla!”

Flicka, 12 år

Vilka promptar ställer barn på högstadiet på fritiden?

“Vem ser jag ut som?”

Flicka, 13 år

“När får man spela utan glasögon i innebandy?”

Pojke, 14 år

“I boken « låt den rätte komma in» varför kan huvudkaraktären Eli inte få tag på blod på egen hand?”

Pojke, 15 år

“Om killar! Jag ger min AI alla mess och frågor henne om min kille är kär i mig.”

Flicka, 15 år

“Parfym-vilket billigare alternativ istället för min nuvarande? Vad är tonåringars sömnbehov? Ge förslag till namn på kattunge som är trestavigt, unikt och har koppling till styrka och lugn.”

Flicka, 15 år

Vilka promptar ställer ungdomar på gymnasiet på fritiden?

“Vilken låt är det jag tänker på? Hjälpa mig komma på vilket kortspel jag tänker på. Hjälper mig att tänka helt enkelt.”

Pojke, 16 år

“Hur vet man att man är kär? Hur tänker mina kompisar och killar när de gör konstiga saker?”

Flicka, 17 år

“Vad för kläder man kan ha till ett visst tema på en studentfest?”

Flicka, 18 år

“Hur skulle du argumentera mot någon som inte fattar att “kalorier in, kalorier ut” är den enda säkra metoden för viktminskning. Ange gärna källor och försök få argumenten samförståndsinriktade.”

Pojke, 19 år

“Är du en riktig människa med egna tankar?”

Flicka, 19 år

Var fjärde tonåring genererar bilder med AI-verktyg

Fråga: Har du använt AI-verktyg till att generera, alltså skapa, något av följande?

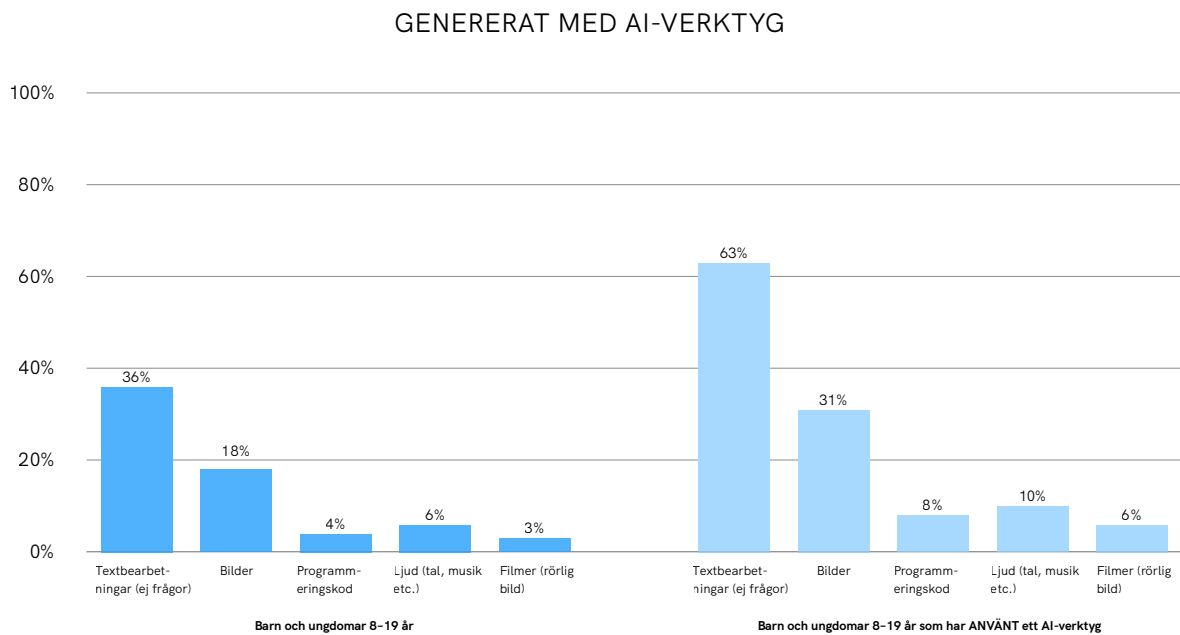


Diagram 2.25a, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1)

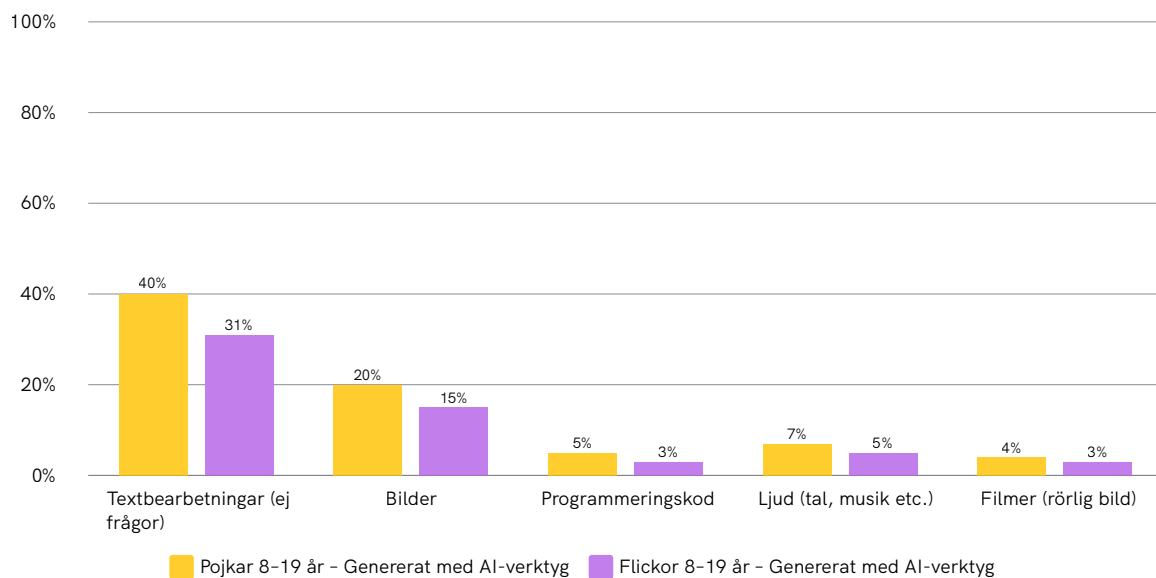


Diagram 2.25b, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1)

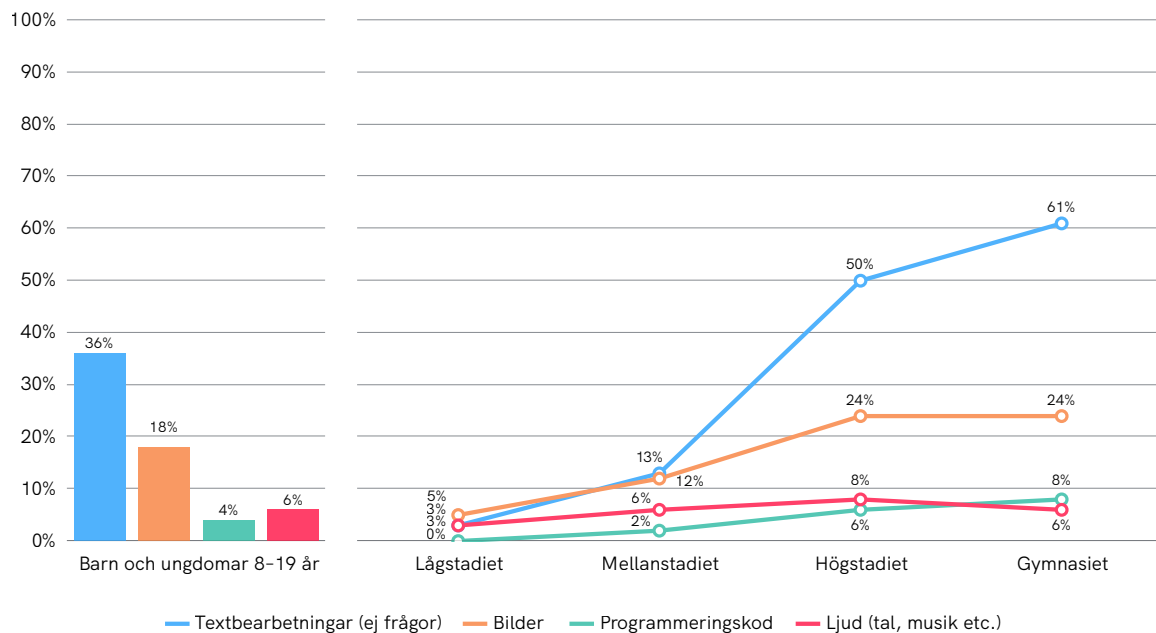


Diagram 2.25c, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1) Svartalernativet
 Filmer (rörlig bild) återfinns i tabellbilagan – ej med i graf av utrymmesskäl *

Vad genererar barn och ungdomar med AI-verktyg?

- Det vanligaste som barn i åldern 8-19 år genererar med AI-verktyg är olika former av textbearbetningar. Fler barn (36%) har genererat textbearbetningar med AI-verktyg än vuxna 20 år eller äldre (28%). För olika typer av textbearbetningar, se *diagram 2.26a-b*. *
- Nästan var femte barn har genererat bilder med AI-verktyg och några få procent har genererat ljud som tal eller musik (6%), programmeringskod (4%) eller filmer, alltså rörlig bild (3%).
- Det är genomgående fler pojkar än flickor som använder AI-verktyg för att generera något. Skillnaden är som störst när det gäller textbearbetningar.
- Gymnasieungdomarna ligger i topp i att generera textbearbetningar, men på samma nivå som högstadieungdomarna i att generera bilder med AI-verktyg.
- Vad gäller att generera ljud som tal och musik ligger högstadieungdomarna i topp.

Så promptar barn och ungdomar för att generera bilder

"Att göra roliga bilder, t.ex. gör en bajskorv som målar."
 Pojke, 10 år

"Här är en bild på mig. Gör en ny bild på mig o gör mig jättesnygg!"
 Flicka, 12 år

Så promptar barn och ungdomar om att generera programmeringskod

“Programmering! Gör världens bästa tv-spel som världens bästa spelare vill spela!”

Pojke, 13 år

“Hjälp mig att de-bugga den här programmeringskoden.”

Pojke, 13 år

Så promptar barn och ungdomar om att generera ljud och film

“Genererat videos till sociala medier, Tik Tok och Youtube.”

Pojke, 12 år

“Skriv en låt om en julenisse.”

Pojke, 13 år

Var tredje på gymnasiet genererar nya texter med AI-verktyg

Fråga: Vad av följande har du använt AI-verktyg till?

AI-VERKTYG TILL TEXTBEARBETNINGAR

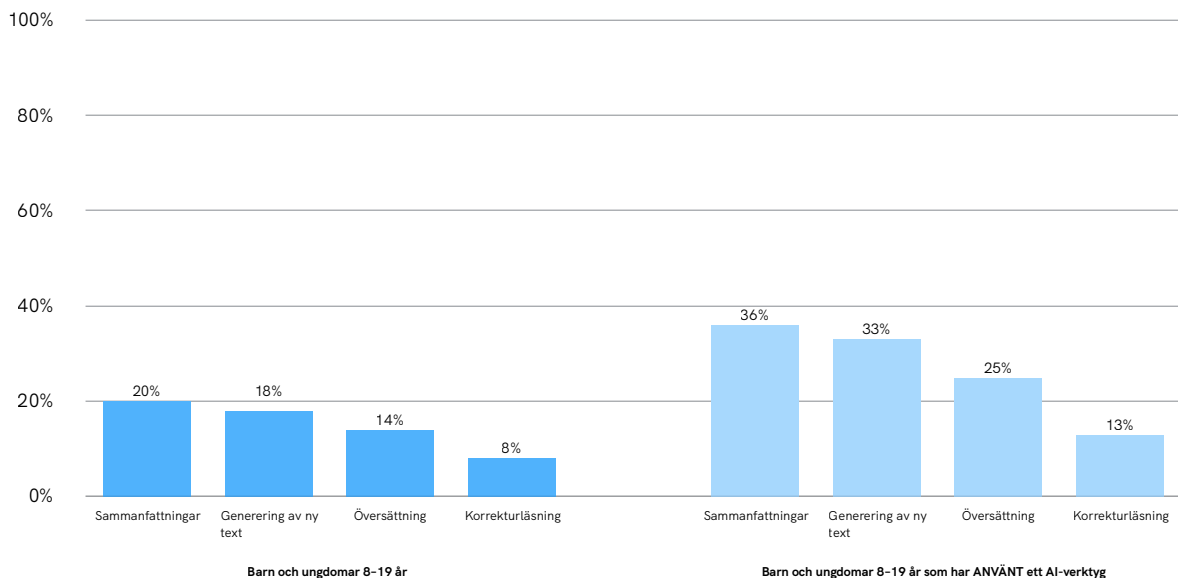


Diagram 2.26a, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1)

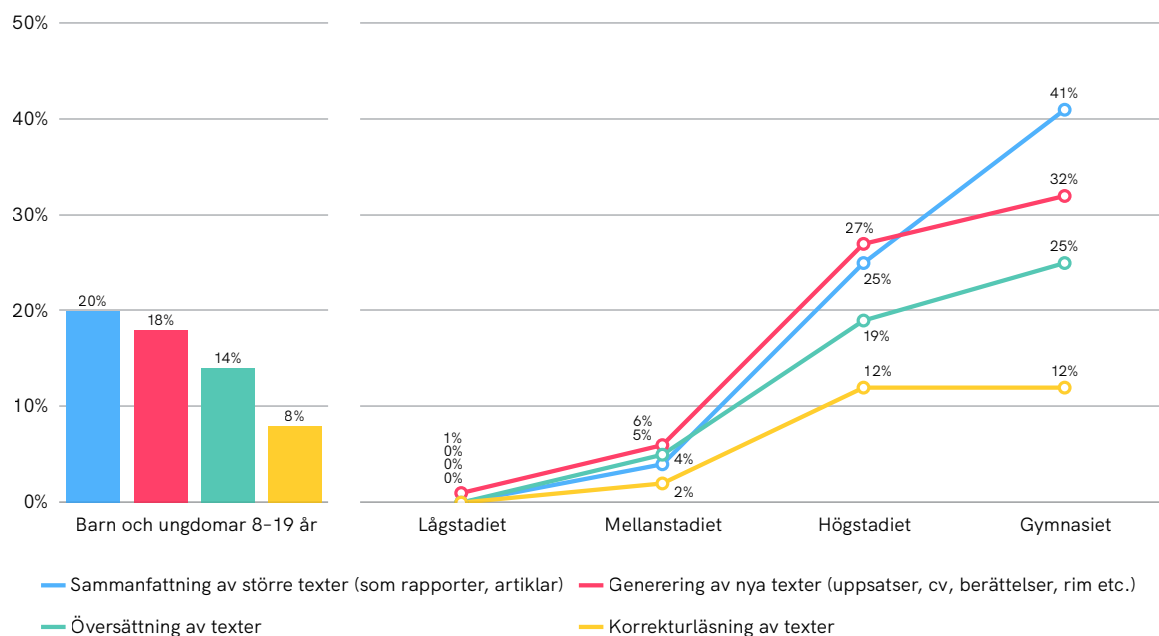


Diagram 2.26b, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

Vilka textbearbetningar använder barn och ungdomar AI-verktyg till?

Bland barn och ungdomar i åldern 8-19 år är det 36 procent som använder AI-verktyg för att generera olika textbearbetningar (se [diagram 2.25a](#)).

- Den vanligaste textbearbetningen som barn gör i AI-verktyg är att sammanfatta större texter som rapporter och artiklar. Fler barn (20%) än vuxna som är 20 år eller äldre (16%) gör sammanfattningar i AI-verktyg. *
- Nära var femte barn genererar nya texter i AI-verktyg, var sjunde gör översättningar och nästan var tionde använder AI för korrekturläsning.
- Ungdomar i gymnasiet ligger i topp vad gäller att göra sammanfattningar, generera nya texter och översätta text. För korrekturläsning av texter ligger ungdomar på högstadiet och gymnasiet på samma nivå.
- Fler pojkar än flickor har sammanfattat och genererat ny text medan fler flickor än pojkar har gjort översättningar av text. *
- Det är 12 procent som har svarat att de genererat någon annan slags textbearbetning. I fritext nämns främst omformulering och analys av befintliga texter. *

Så promptar barn och ungdomar för att generera sammanfattningar av större texter

"Sammanfatta texter för skolarbete, fördjupa min kunskap angående en viss del av texten eller förklara del av t.ex. historia eller matematik som jag inte förstår."
Flicka, 15 år

"Sammanfatta de här långa paragraferna ur lagboken (Jag läser juridik på gymnasiet)."
Pojke, 16 år

Så promptar barn och ungdomar för att generera nya texter

"Skriv en saga om en tupp som försov sig och fick skäll."
Pojke, 10 år

Så promptar barn och ungdomar för att generera översättningar och korrekturläsningar

"Korrekturläs den här texten och förklara den här uträkningen."
Pojke 15 år

"Översätt den här texten till engelska" ChatGPT översätter texter bättre än Google translate, en gamechanger."
Flicka, 17 år

Så promptar barn och ungdomar för omformulering av texter

"Hjälp mig skriva om min berättelse så att den blir bättre och att ingen förstår att det är du och inte jag som skrivit den."
Flicka, 12 år

Så promptar barn och ungdomar för analys av texter

“Analysera den här textmängden om dessa två arter och jämför deras anatomi och metabolism och ta fram en plan för att motverka sjukdomsförlopp” (jag går djurskötargymnasium). Ser fram emot att när AI kan hjälpa oss att kommunicera med tama djur som hundar och kor men också vilda intelligenta arter som delfiner och fåglar och reptiler. Få vet att det kommer gå redan inom loppet av något år.”

Flicka, 19 år

Fler gymnasieungdomar använder AI-verktyg för skolarbete än för privat bruk år 2025

Fråga: Vad har du använt AI-verktyg till?

BARN 8-19 ÅR: FÖR FRITIDEN ELLER SKOLARBETE ÅR 2025

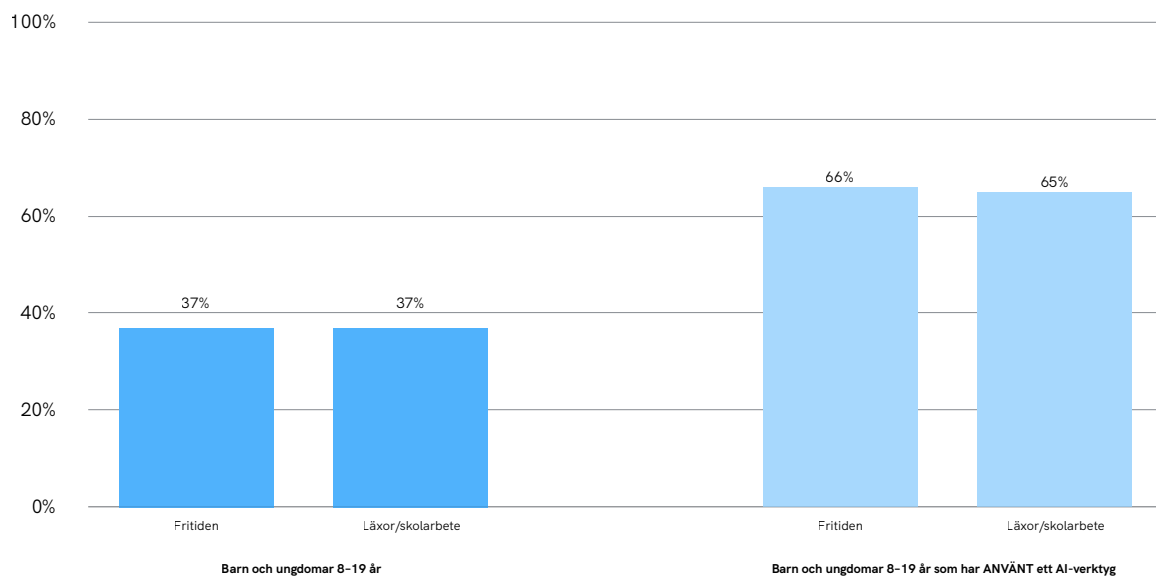


Diagram 2.27a, Bas: Barn 8-19 år, År 2025 (BOI)

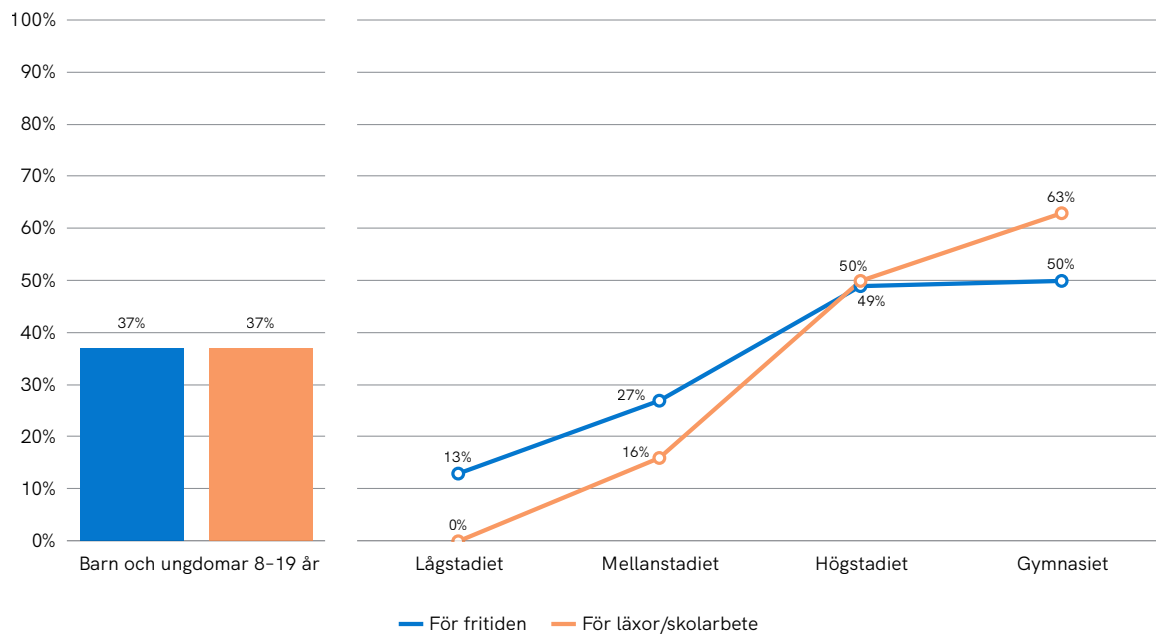


Diagram 2.27b, Bas: Barn 8-19 år, År 2025 (BOI)

BARN 12–19 ÅR: FÖR FRITIDEN ELLER SKOLARBETE ÅR 2024–2025

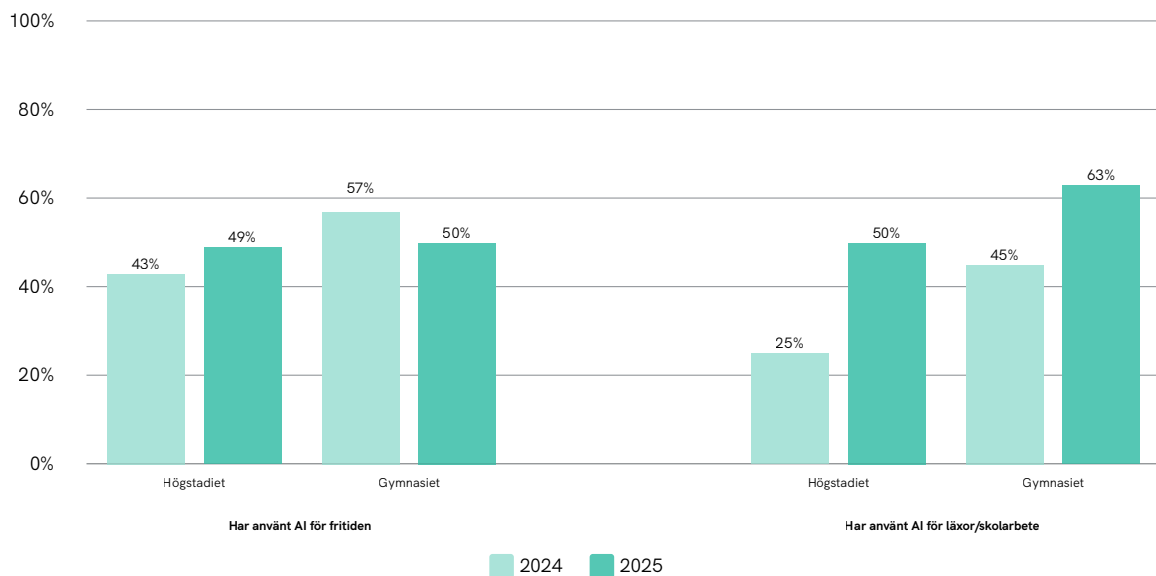


Diagram 2.27c, Bas: Barn 12–19 år, År 2024–2025 (BOI) År 2024 ställdes denna fråga endast till barn 12–19 år.

Använder barn och ungdomar AI-verktyg för läxor och skolarbete eller på fritiden?

- År 2025 använder barn och ungdomar i åldern 8–19 år i lika hög grad AI-verktyg antingen på fritiden, alltså för privat bruk, eller för skolarbete och läxor.
- I låg- och mellanstadieåldern är det vanligare att barn använder AI på fritiden än för skolarbete. Redan på mellanstadiet är det dock var sjätte barn som använder AI för läxor och skolarbete.
- Ungdomar som går på högstadiet använder AI i lika hög grad för privat bruk som för skolarbete. Användningen av AI för skolarbete har dubblats bland högstadieungdomarna år 2025 (50%) jämfört med år 2024 (25%).
- På gymnasiet är det fler ungdomar som använder AI för läxor och skolarbete än för privat bruk. År 2024 var förhållandet det motsatta. Att använda AI för läxor och skolarbete har ökat mellan år 2024 (45%) och 2025 (63%), och den privata användningen har minskat bland gymnasieungdomarna.

Vilken är den största nyttan som barn och ungdomar har haft med att använda AI-verktyg?

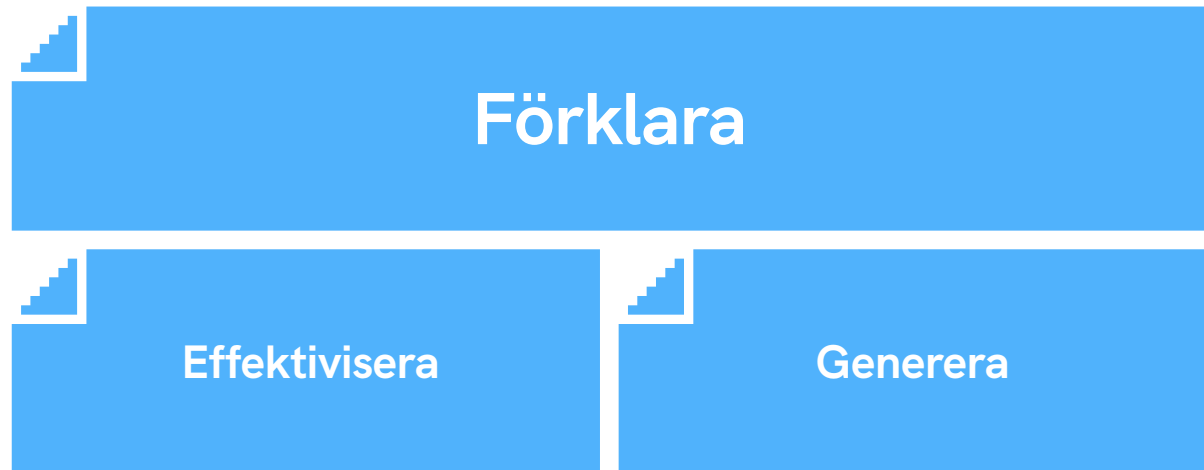
Barn i åldern 8–19 år har i fritext fått svara på vilken nytta de hittills har haft av att använda AI-verktyg. Vi ska titta på nyttan dels kopplad till läxor och skolarbete, dels kopplad till att använda AI på fritiden.

Av svaren går det tydligt att urskilja att tonåringar tycker att den största nyttan med AI är att kunna använda verktygen för läxor och skolarbete.

“Det bästa är att AI förklarar så att man förstår bättre och hinner lära sig mer i skolan”

Fråga: Vilken är den hittills största nyttan du har haft med att använda AI-verktyg?

LÄXOR OCH SKOLARBETE – STÖRSTA NYTTAN MED AI-VERKTYG



Figur 2.28, Bas: Barn och ungdomar 8–19 år som har använt AI-verktyg, År 2025 (Studie 1)

Barn som använder AI-verktyg för skolarbete anser att den största nyttan är att AI kan förklara skoluppgifter för dem på ett lättförståeligt sätt. Det handlar om allt från att förstå vad som sägs på lektionen till grammatiska utmaningar och komplexa matematiska problem. AI-verktyget kan dessutom anpassa sin förklaring utifrån barnens önskemål på nivå och omfattning, och upplevas som ett pedagogiskt stöd av barnen.

Många barn lyfter också tidsvinsterna med att använda AI-verktyg som en stor fördel. Exempelvis får de snabbt svar på sina frågor och de kan snabbt få överblick över innehåll tack vare AI-verktygens förmåga att sammanfatta kurslitteratur. AI-verktyg används alltså av barnen för att de ska kunna jobba smartare.

Utöver sammanfattningar uppskattar barn AI-verktygens förmåga att generera allt från provfrågor att öva sig på, estetiska verk i ämnen som bild och musik, till feedback, korrektur och förbättringsförslag på inlämningsuppgifter. AI tycks bli ett verktyg för både produktion och kvalitetssäkring för barnen.

Några barn vågar tillstå att de använder AI för “att fuska” i skolan. Till exempel genom att låta AI-verktyget helt generera deras uppsatser eller analyser. Andra barn betonar att de endast använder AI-verktyg som bollplank “för att smarta till lärandet och få inspiration” och att de inte låter AI utföra de uppgifter de senare lämnar in.

Vilken är den största nyttan med AI-verktyg kopplad till läxor och skolarbete enligt barn på låg- och mellanstadiet?

“Skapa musikstycken under musiklektionen med läraren. Och AI-bilder på bildlektionen. Jätteroligt!”

Flicka, 10 år

“Att man kan förstå saker i skolan bättre. Bra till lite fusk också.”

Pojke, 12 år

“Hjälper med skolarbetet och att plugga till prov. Får bra svar på frågor av AI, de är lätta att förstå.”

Flicka, 12 år

“När man inte fattar nått i skolan. När man vill ha lite extra pynt på sina texter.”

Flicka, 12 år

Vilken är den största nyttan med AI-verktyg kopplad till läxor och skolarbete enligt ungdomar på högstadiet?

“Förklarat hur man ska tänka när jag räknar matte. Den hjälper mig felsöka samt generera programmeringskod. Den kan hålla läxförhör. Det har sparat mig mycket tid att ha chat gpt som kan svara på en fråga direkt. Men jag tittar alltid upp det efter så att det är rätt.”

Flicka, 13 år

“Den sammanfattar från olika sidor och förklarar det på ett enkelt sätt. Sedan förstår jag det och skriver egna meningar till min presentation. Jag lär mig alltså bara från den inte kopierar det den skriver.”

Pojke, 14 år

“Spara tid. För att fuska. Slippa läsa och skriva egna uppsatser o bokanalyser. Få svar på prov under provet med smartklockan.”

Flicka, 15 år

“Jag har bett AI om att förklara olika saker i skolan. Har också använt för att ställa frågor om grammatik och att beräkna komplexa matematiska problem. Har även använt det till att sammanfatta långa texter, vilket AI är väldigt bra på.”

Pojke, 16 år

“Höja mina betyg i skolan genom att få hjälp med feedbacken. Att få tydliga korta svar men samt att generera testprov i olika ämnen, t.ex mattefrågor eller liknande. Man kan också sedan fråga chat gpt om svaren till proven vilket gör det smidigt.”

Flicka, 15 år

Vilken är den största nyttan med AI-verktyg kopplad till läxor och skolarbete enligt ungdomar på gymnasiet?

“Hjälper enormt när man ska plugga saker eftersom den förklarar på ett annat sätt än Google och hemsidor gör och att man kan be den göra texten enklare att förstå och sammanfatta.”

Flicka, 16 år

“Jag har bett AI-verktyg skapa frågor till mig som jag kunnat använda mig av när jag pluggat till prov, samt att rätta texter enligt den officiella bedömningsmatrisen för att veta vad mer jag kan plugga på.”

Flicka, 17 år

“Den har hjälpt mig att effektivisera informationssökande. Exempelvis kan AI läsa igenom en 30 sidig PDF på 10 sekunder och berätta om informationen är relevant till uppgiften.”

Pojke, 18 år

“Det är så otroligt enkelt att hitta och förstå informationen man söker efter om man exempelvis frågar Chat gpt om hjälp. Det underlättar arbetet ibland när man kört fast eller tycker att ett ord är svårt, då löser ai det åt dig. Ai är även mycket anpassningsbar efter behov.”

Flicka, 18 år

“Den har förklarat saker som man inte fattat i skolan på ett sätt som gör att man förstår. Och det i min egen takt. Lite väl frestande att ta fushjälp bara.”

Pojke, 18 år

“AI är som en kompis man kan fråga om råd och skoja med”

Fråga: Vilken är den hittills största nyttan du har haft med att använda AI-verktyg?

FRITIDEN – STÖRSTA NYTTAN MED AI-VERKTYG



Figur 2.29, Bas: Barn och ungdomar 8–19 år som har använt AI-verktyg, År 2025 (Studie 1)

Det är framför allt yngre barn som ser den största nyttan med AI-verktyg kopplad till fritiden. Med AI-verktygen tycks barn få ge uttryck för sin fantasi och skaparglädje. De uppskattar att de kan använda AI-verktyg för att skapa sagor, bilder och musik.

Bland det bästa enligt barn, framför allt i mellanstadieåldern, är att de på fritiden kan använda AI-verktyget som en kompis. De berättar att de gillar att leka och prata med AI-verktyget, att AI:n håller dem sällskap. Barnen pratar med AI-verktyget när de har långtråkigt och om nätterna när vännerna sover. Det händer även att de skojar med AI-verktyget – eller försöker framkalla känslor hos AI:n.

En annan stor nytta i vardagen som en del barn, framför allt ungdomar, ser med AI-verktyg är att få en hjälpreda som hjälper dem med både problemlösning och rådgivning. Det kan gälla allt från att e-handla och “slippa sponsrade länkar” på sökmotorer till att få allmänna tips om kläder och skönhet.

Vilken är den största nyttan med AI-verktyg kopplad till fritiden enligt barn på lågstadiet?

“Det kan skapa egna sagor där man själv väljer vad som ingår.”

Pojke, 8 år

“Gjort låtar som låter som popcorn och det var roligt.”

Flicka, 9 år

“Göra roliga bilder som man kan få andra att skratta åt.”

Pojke, 9 år

“Fråga frågor om dinosaurier och om det finns några som gömmer sig på jorden nu. Häftigt att den kan svara på saker!”

Flicka, 9 år

“Det är kul att ta ett kort och modda med AI.”

Pojke, 9 år

Vilken är den största nyttan med AI-verktyg kopplad till fritiden enligt barn på mellanstadiet?

“När jag har tråkigt brukar jag använda ChatGPT som kompis.”

Pojke, 10 år

“Jag har skrivit en superbra spökhistoria bara genom att säga allt läskigt som jag vill ska hända.”

Pojke, 10 år

“Det roligaste var att försöka få chat-gpt arg.”

Pojke, 11 år

“Om jag inte kan sova och det är försent att ringa riktiga kompisar så pratar jag med My AI.”

Flicka, 11 år

“Man kan skoja med den, till exempel be den prata ett annat språk, och när den svarar på det språket pratar jag mitt vanliga språk.”

Pojke, 11 år

Vilken är den största nyttan med AI-verktyg kopplad till fritiden enligt ungdomar på högstadiet och gymnasiet?

“Jag använder den till att resonera kring generella frågor jag funderar på. Ungefär som med en kompis.”

Flicka, 14 år

“Hur man gör tänderna vitare.”

Flicka, 14 år

“Leta upp något jag vill köpa utan att få en massa träffar som inte stämmer utan bara är sponsrade svar.”

Pojke, 16 år

“Chat gpt har hjälpt mig att få reda på information som jag annars inte hittat på nätet.”

Pojke, 17 år

“Bästa är att AI-verktyget kan göra mitt döjobb som annars bara skulle ta tid och vara monotont. Som en bra “polare” som alltid ställer upp.”

Pojke, 18 år

AI och utanförskap – vilka använder inte AI-verktyg och varför?

6 av 10 svenskar använder inte AI-verktyg år 2025

Fråga: Har du under de senaste 12 månaderna använt dig av några AI-verktyg?

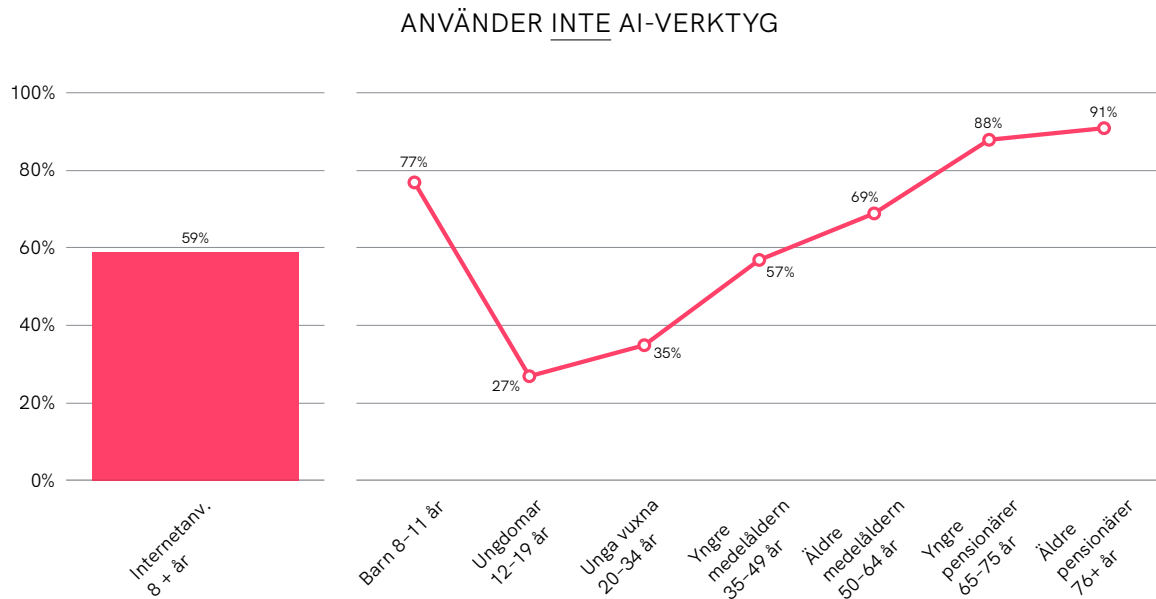


Diagram 2.30a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

För exakt frågeformulering, se frågeformulär.

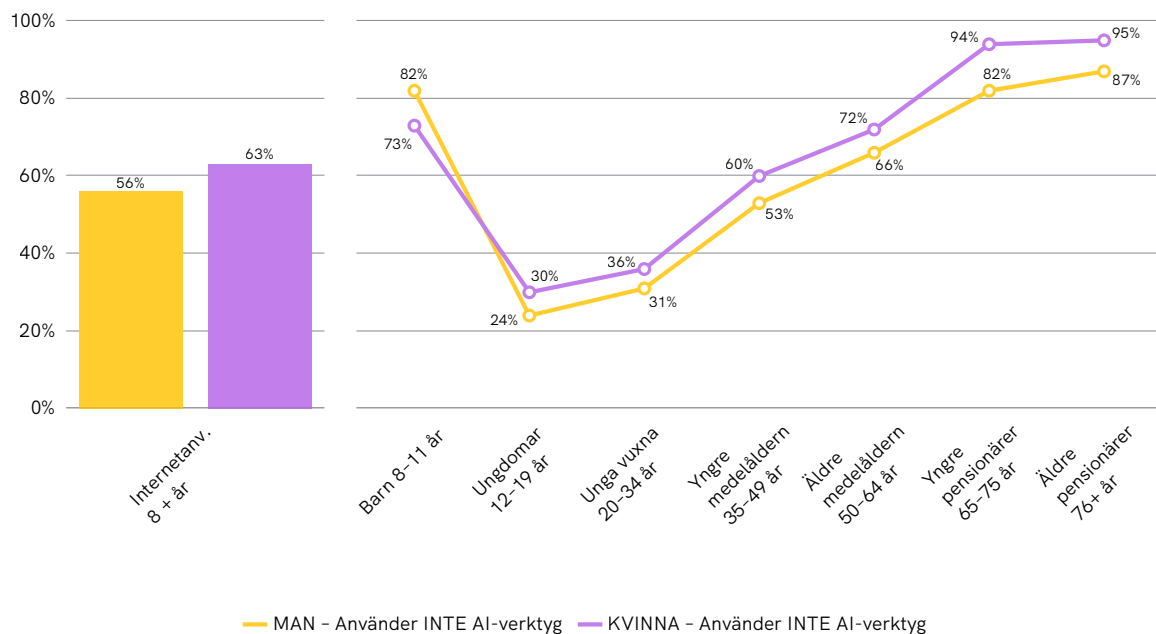


Diagram 2.30b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

För exakt frågeformulering, se frågeformulär.

Vilka använder inte AI-verktyg år 2025?

- 6 av 10 svenskar använder inte AI-verktyg år 2025.
- De internetanvändande pensionärerna är de som använder AI-verktyg minst av alla. Det gäller såväl yngre som äldre pensionärer. 9 av 10 pensionärer har inte använt AI-verktyg.
- I övre medelåldern har 7 av 10 inte använt AI-verktyg, i yngre medelåldern nära 6 av 10. Bland unga vuxna har runt var tredje inte använt AI-verktyg.
- Endast lite mer än var fjärde tonåring har inte använt AI-verktyg. Bland tonåringar finns alltså lägst antal icke-användare av AI-verktyg. 3 av 4 barn i åldern 8–11 år använder inte AI-verktyg – ännu.
- Fler kvinnor än män är icke-användare av AI-verktyg. Störst är skillnaden bland de yngre pensionärerna i åldern 65–75 år.
- Mer än hälften av de som förvärvsarbetar (55%) har inte använt AI-verktyg. Det skiljer sig dock stort åt mellan yrkesrollerna tjänsteman (44%) och arbetare (70%). *
- Nära 4 av 10 (38%) av de som studerar har inte använt AI-verktyg. *
- Fler lågutbildade (68%) än högutbildade (48%) har inte använt AI-verktyg. *
- Fler landsbygdsbor (70%) än stadsbor (56%) har inte använt AI-verktyg. Skillnaden är densamma oavsett ålder. *
- Fler personer med en funktionsnedsättning (68%) har inte använt AI-verktyg jämfört med befolkningen i stort. *

“Vad ska jag med AI till när jag har google?”

Fråga: Hur kommer det sig att du inte har använt ett AI-verktyg som till exempel ChatGPT?



Diagram 2.31, Bas: Använder INTE AI-verktyg 8+ år, År 2025 (Studie 1)

Varför använder inte svenskar AI-verktyg år 2025?

År 2025 använder 6 av 10 svenskar inte AI-verktyg (se *diagram 2.30a*). Vi har låtit dessa personer i fritext berätta varför de avstår och skälen de anger är många.

En stor anledning till att inte använda AI-verktyg är att man faktiskt inte vet vad AI-verktyg är för något. Det är mer vanligt förekommande bland de äldsta internetanvändarna i befolkningen, där den största andelen som inte använder AI-verktyg finns. AI kan kännas som något främmande som man inte förstår.

Ett annat stort hinder för att använda AI-verktyg är att man inte vet hur man gör. Det gäller såväl yngre som äldre. Unga vuxna tycker inte att AI-verktygen är lika “lättillgängliga som Google”. De vet inte var de hittar AI-verktygen, om det är något de behöver installera, om det är en app eller om de behöver logga in.

Äldre talar mer övergripande om den tekniska tröskeln “som med all ny teknik”. Bland de äldre finns det två läger; de som absolut inte vill ta till sig ny teknik som AI och de som är nyfikna på AI-verktyg och gärna skulle vilja få hjälp med att komma igång.

Många avstår också från att använda AI-verktyg på grund av ointresse och för att de inte ser vad de skulle kunna ha för användning av AI. Även denna orsak spänner över alla åldrar. En stor andel berättar att de inte riktigt förstår skillnaden mellan att använda en sökmotor och ett AI-verktyg och tycker att “google duger lika bra”. Andra menar att de inte har något behov av AI-verktyg för att de föredrar “äkta vara” framför exempelvis AI-genererade bilder.

Det finns också en utbredd skepticism mot AI-verktygens förmåga att kunna leverera korrekta svar och ge korrekta källhänvisningar. Att verktygen “hallucinerar”, alltså fabricerar fakta eller källor som verkar trovärdiga men är felaktiga eller helt enkelt påhittade. Eller att verktygen helt enkelt saknar källhänvisningar i sina svar.

Några menar också att de är "för källkritiska" för att vilja använda AI-verktyg som inte tydligt visar var informationen kommer ifrån.

Några avstår från att använda AI-verktyg för att de oroar sig för att få sin personliga integritet kränkt. Det kan till exempel handla om att verktyget får access till annat innehåll på den digitala enhet som används. Eller att allt de skulle "mata in i AI-verktyget" kan "läcka ut, spridas eller säljas", från innehåll i filer till de frågor som ställs.

En del väljer bort AI-verktyg av principskäl. Det är mer vanligt bland yngre och handlar dels om att de anser att AI-verktyg stjälar från konstnärer, författare och andra upphovsmän. Det handlar också om att AI-verktyg är stora "energislukare" och därmed dåliga för klimatet. Några nämner också att AI kommer att "ta alla jobb" och orsaka arbetslöshet. De försöker motarbeta en potentiell negativ samhällsutveckling genom att avstå från att använda AI-verktyg.

En del upplever också att AI-verktygen är fördummande för människor. Till exempel att AI kommer att leda till en språklig "fördumning" om vi börjar förlita oss på att AI att skriva alltmer åt oss och därmed minskar den egna språkliga ansträngningen. Eller att människors kognitiva förmågor försvagas genom att AI gör allt tankearbete åt oss så att vi själva slutar att exempelvis analysera och reflektera. De väljer bort AI-verktyg för att de vill använda sin egen hjärna både för att lära sig och "hålla den i trim".

Det finns de som inte vill använda AI-verktyg för att AI skrämmar dem – att AI kan vara farligt. Det handlar om allt från en obehagskänsla till ett domedagstänk. Att det AI producerar känns "opersonligt och läskigt" och att vi ger AI alltför stor makt i vår vardag utan att tänka på riskerna. Några talar om faran med att AI kan användas av kriminella gäng eller främmande makt. Andra nämner världens undergång från science fiction-filmer, att samvetslösa maskiner skulle kunna förslava oss eller utrota allt liv på jorden.

Det finns också en del som avvaktar med att använda AI-verktyg för att de inte tror att tekniken är mogen ännu. Det de hittills har sett har inte imponerat på dem. Andra säger sig se nyttan med AI-verktyg och att de "borde men inte ha hunnit än". Det finns också några som anser att AI inte kan, och inte någonsin kommer att kunna, mäta sig med mänsklig intelligens. Att de inte har några behov av verktygen för människan "kommer alltid att kunna göra det mycket bättre".

Det finns också två grupper som svarar att de inte får använda AI-verktyg. Dels handlar det om de som inte får för sin arbetsgivare. Att det inte är tillåtet att använda AI-verktyg på arbetsplatsen på grund av risken för att företagskänslig data skulle kunna hamna "i orätta händer".

Framför allt handlar det dock om yngre barn som inte får använda AI-verktyg för sina föräldrar. "Jag är för liten så jag får inte" är ett av de vanligaste svaren bland barn under 12 år. Barn, ungdomar och vuxna som studerar avstår från att använda AI-verktyg för att det betraktas som fusk. Att man eventuellt behöver logga in någonstans kan också vara en tröskel för en del ungdomar att börja använda AI-verktyg.

Det finns alltså många olika anledningar till att mer än hälften av svenskarna inte använder AI-verktyg år 2025. I alla fall inte ännu, eller kanske inte någonsin. Ibland är det inte heller en enda orsak utan flera.

"Jag gillar inte AI eftersom det är skadligt för klimatet, bidrar till att skapa felaktig information, försämrar folks källkritik och får kreativa arbeten att förlora värde samt skapar arbetslöshet. Därför vill jag inte använda dem."
Kvinna, 21 år

Nedan följer ytterligare röster från svenskar som berättar varför de inte använder AI-verktyg. Svaren presenteras i kronologisk ordning – från yngst till äldst. Fler tänkvärda och intressanta citat i en mängd olika kategorier finns att ta del av i webbversionen av rapporten.

Vilka orsaker anger svenskar till att de inte använder AI-verktyg?

“För liten tycker mamma så jag får inte och i skolan får man inte fuska.”

Flicka, 10 år

“För att det känns i vissa sammanhang som om man fuskar. Sen så har jag bara inte orkat ge ChatGPT ett försök eller kolla hur det funkar.”

Pojke, 13 år

“Känns som en dålig utveckling som jag vill förhindra, ex arbetslöshet och gillar inte när människans kontroll minskar. Rädd för att mina studieval kommer att bli fel hur jag än väljer och att AI kommer att ta alla jobb. Avstår av den principen.”

Flicka, 17 år

“Jag tycker att AI-verktyg är onödiga. Varför ska vi använda teknik för att utföra uppgifter som en människa kan göra bättre? Människans intelligens är överlägsen den artificiella. Dessutom vill jag inte använda teknik som stjälar information från upphovspersoner och som drar väldigt mycket energi och därmed bidrar till ökad miljöförstöring och global uppvärmning.”

Man, 19 år

“Jag vet inte hur man gör. Var finns ens denna ChatGPT? Är det en app? Ett dataprogram? En hemsida? Jag vet inte hur jag hittar dit!”

Man, 23 år

“Även om jag har hört talas om ChatGPT vet jag inte vilka användningsområden det har eller hur jag skulle ha användning av det. Jag söker själv efter den information jag behöver genom hemsidor eller Google. Ärligt förstår jag inte skillnaden med Google och ChatGPT.”

Man, 24 år

“För att AI-verktyg hallucinerar och jag litar inte på dem. De förutspår nästa ord i en text, baserat på sannolikhet och inte fakta. De tränas också på allt på nätet och lär sig så även felaktigheter och desinformation från bloggar och obskyra forum. Inget förtroende för “AI-intelligens” helt enkelt.”

Man, 27 år

“Jag tycker om att använda min egna hjärna och fantasi och vill hålla dessa igång. Slutar man att använda sin egna intelligens eller förlitar sig för mycket på AI-verktyg som ChatGPT tror jag att ens hjärna, precis som ens muskler vid lite användning, kommer atrofiera.”

Man, 34 år

“Jag anser att informationen AI tar fram är för osäker, dvs man måste vara mycket källkritisk. Har hört att AI:s svaghet är just källhänvisningen. Därför

hittar jag hellre min information på annat håll. I övrigt har jag inget behov av dessa tjänster. Det finns Google så vad mer kan AI göra än att krångla till det?"
Kvinna, 38 år

"Vill inte ge dom tillgång till innehållet i min mobil och ex mina surfvanor som AI:n kan träna sig själv på. Verkar vara ett krav på de AI-appar jag kikat på."
Kvinna, 41 år

"Vet inte vad det är ens och känner inget behov av att prata med ngn som inte finns."
Kvinna, 48 år

"Inte intresserad. Litar inte på resultaten. Har via föreläsning på jobbet lärt mig lite, bland annat att AI hittar på och fyller i själv när den inte hittar information. Varför ska jag då lita på resultatet? Det innebär dessutom att ALLT de skriver måste dubbelkollas, vilket borde ta minst lika mycket tid som att själv göra jobbet från grunden."
Kvinna, 52 år

"Men vad är det? Aldrig hört talas om ChatGMT. Om det menas att jag chattat med en robot på en kundtjänst så har jag gjort det flera gånger."
Man, 55 år

"Är mot utvecklingen eftersom jag ser den som osund och människofientlig. Rentav farlig. Tänk vad kriminella eller krigsmakter skulle kunna göra. AI har inte heller något samvete och kan utrota oss. Jag vill inte bidra till spridning av AI-teknik. Jag inser att jag inte kan stoppa utvecklingen men än kan jag välja."
Kvinna, 66 år

"Jag skulle gärna vilja använda ChatGPT, är nyfiken, men skulle behöva någon som hjälpte mig i uppstarten helt konkret. Eftersom jag är pensionär och inte är tvungen att använda det i jobbet, är det svårare att komma igång med ny teknik."
Kvinna, 68 år

"Det är en främmande värld, jag förstår det inte. Vet inte vad det är."
Kvinna, 71 år

"Jag vet inte hur jag installerar det. Är dock intresserad."
Man, 81 år

AI – bara en fluga?

Sist men inte minst så bjuder vi på detta citat, närbesläktat med ett bevingat, men feltolkat, uttalande om internet en gång i tiden. [Läs gärna mer om uttalandet på internetmuseum.se](https://internetmuseum.se).

"AI "tränas" på stulet material, vilket jag inte vill stöda. Samt att AI är en fluga som kommer att krasha om ett par år."
Man, 32 år

Kapitel 3: Sociala medier



X/Twitter minskar, Threads ökar

Användningen av X/Twitter minskar år 2025. Unga män slutar göra egna inlägg på sociala medier. Mellanstadiebarn hänger med kompisar de inte känner utanför nätet på Roblox. Användningen av sociala medier minskar på lågstadiet.

Innehåll

- 130 Kort sammanfattning [↗](#)
- 133 Hur många använder sociala medier? [↗](#)
- 135 Användning av sociala medier och kommunikationsappar 2025 [↗](#)
- 137 Vilka sociala medier har ökat eller minskat? [↗](#)
- 140 Vilka sociala medier är populärast i olika åldrar? [↗](#)
- Fokus på:
- 144 Youtube [↗](#)
- 146 Facebook [↗](#)
- 148 Instagram [↗](#)
- 150 Snapchat [↗](#)
- 152 Tiktok [↗](#)
- 154 X/Twitter [↗](#)
- 157 LinkedIn [↗](#)
- 159 Roblox – Special 2025 [↗](#)
- 168 Kommunikationsappar: Facebook Messenger, Whatsapp, Discord, Signal och Telegram [↗](#)
- 171 Hur många gör egna inlägg på sociala medier? [↗](#)
- 178 Avhoppare – varför slutar en del använda vissa sociala medier? [↗](#)
- 198 Barn och ungdomars användning av sociala medier [↗](#)

I det här kapitlet visar vi hur många som använder olika sociala medier och digitala kommunikationstjänster och om de har ökat eller minskat. Vi undersöker också hur många som regelbundet gör egna inlägg på sociala medier och hur detta utvecklats sedan föregående år. Vi sätter även strålkastarljuset på Roblox, en populär plattform bland barn och ungdomar. Vilka umgås barn med på Roblox, köper de Roblox digitala valuta Robux och vad är det bästa respektive sämsta med Roblox?

Vidare tittar vi närmare på vilka som tidigare använt X/Twitter, Snapchat, Facebook, Instagram och Tiktok, men inte längre gör det och varför de har hoppat av. Barn och ungdomar redovisas även separat i ett eget avsnitt fördelat på de olika skolstadierna.

År 2025 är de fem största sociala medierna Youtube, Facebook, Instagram, Snapchat och LinkedIn

De fem största sociala medierna bland svenskar är Youtube, Facebook, Instagram, Snapchat och LinkedIn. Den dagliga användningen har en annorlunda ordning och en ny tjänst på femte plats; Facebook, Instagram, Youtube, Snapchat och Tiktok.

Bland yngre ser ordningen på topp fem annorlunda ut. Tittar vi på de som är födda på 2000-talet och alltså är 25 år eller yngre, ligger följande sociala medier i topp; Youtube, Snapchat, Instagram, Tiktok och Facebook. För den dagliga användningen är ordningen annorlunda; Snapchat, Youtube, Instagram, Tiktok och Facebook.

De fem sociala medier som ligger i topp bland de som är äldre än 25 år är Facebook, Youtube, Instagram, LinkedIn och en delad femteplats mellan Flashback och Snapchat. För den dagliga användningen är ordningen nästan densamma initialt men ändrar sig mot slutet; Facebook, Instagram, Youtube, Snapchat och så en delad femteplats mellan LinkedIn och X/Twitter.

Threads växer mest av alla sociala medier år 2025

År 2025 ökar två sociala medier – Threads och Bluesky och två minskar – X/Twitter och Be Real. År 2025 använder 7 procent av svenskarna Threads, vilket är tre gånger fler än år 2024. Bluesky används år 2025 av 2 procent, jämfört med avrundat 0 procent år 2024. Be Real fortsätter att minska och är i år 2025 nere på endast 3 procent användare. X/Twitter är dock den tjänst som minskar mest – från 18 procent år 2024 till 15 procent år 2025. I ett längre perspektiv har både LinkedIn och Roblox en successivt ökande trend, och Youtube en successivt minskande trend. Facebook ligger på en stabil nivå i år jämfört med föregående år, efter att tidigare gradvis ha minskat i daglig användning.

Whatsapp ökar stort

Facebook Messenger är den kommunikationsapp som flest svenskar använder. 2 av 3 svenskar har använt Facebook Messenger år 2025 och användningen ligger stabil över tid. Hälften av svenskarna använder Whatsapp, som istället ökat stort varje år sedan 2022. Bland barn och ungdomar är det fler som använder Whatsapp än Facebook Messenger. Discord används av 15 procent av svenskarna, men i högre grad bland barn och ungdomar. Endast några få procent använder Signal och Telegram.

Svenskar lämnar X/Twitter på grund av Elon Musk

Mer än var tionde – 13 procent – har någon gång tidigare använt X/Twitter men lämnat tjänsten. Andelen avhoppare är nästan lika många som andelen användare av X/Twitter år 2025. X/Twitter verkar vara en plattform där många är inne och vänder. Bland kvinnor är det till och med fler som en gång tidigare har varit användare, än som använder X/Twitter idag. Ett av de vanligaste skälen till att sluta använda X/Twitter är Elon Musks ägarskap.

Mobbing och integritetskränkningar är skäl till att lämna sociala medier

Knappt var tionde har någon gång använt Snapchat, men därefter valt att hoppa av. Facebook, Instagram och Tiktok har något färre avhoppare. Skälen är många och både lika och olika. Snapchats meddelanden som försvinner upplevs försvåra seriösa konversationer, Facebook är full av "gamlingar och reklam", Instagram speglar inte verkligheten och Tiktok är en "kinesisk spionapp". Gemensamma skäl till att lämna flera av tjänsterna är bland annat integritetskränkningar, mobbing, mental ohälsa, utseendefixering och "ägare med unkna värderingar".

Allt färre unga män gör egna inlägg på sociala medier

Inte ens hälften – 45 procent – av svenskarna gör regelbundet egna inlägg på sociala medier år 2025. Betydligt fler kvinnor än män gör inlägg på sociala medier. Den tjänst där flest svenskar gör inlägg är Instagram, följd av Facebook och Snapchat. Jämfört

med föregående år har det skett en minskning i att göra egna inlägg. Det är framför allt många unga män som slutat att göra egna inlägg och detta främst på Snapchat. Även bland äldre män gör något färre egna inlägg och framför allt har män födda på 70-talet slutat att göra inlägg på Facebook. Kvinnor gör egna inlägg i ungefär samma utsträckning som föregående år.

Barn på mellanstadiet hänger med kompisar de inte känner IRL på Roblox

Roblox, en plattform där det finns många olika spel, används främst av barn och ungdomar. Nära hälften av barnen i åldern 8–19 år använder Roblox, vilket kan jämföras med endast 1 procent av de vuxna som är 20 år eller äldre. Enligt barnen är det bästa med Roblox att de kan spela tillsammans och umgås med andra. 4 av 10 barn hänger med kompisar på Roblox och 1 av 10 barn hänger med sådana som de inte känner IRL, alltså i livet utanför nätet. Barn på mellanstadiet umgås mest av alla på Roblox. Det sämsta med Roblox enligt barnen är att andra kan vara dumma, men också att saker kostar Robux, en valuta som går att köpa på plattformen. Även att köpa Robux är vanligast bland barn på mellanstadiet.

Användningen av sociala medier minskar bland barn på lågstadiet

Sedan 2023 har användningen av sociala medier bland lågstadiebarn gradvis minskat, från 97 procent 2023 till 91 procent 2025. Framför allt minskar den dagliga användningen, vilken går från 75 procent år 2023 till 54 procent år 2025. Detta är ett trendbrott mot hur utvecklingen såg ut från år 2021 till 2023 då användningen av sociala medier successivt ökade bland lågstadiebarn. Det är framför allt användningen av TikTok som har minskat bland lågstadiebarn sedan 2023. Även Roblox och Youtube tenderar minska, dock ej signifikant.

X/Twitter, Reddit och Be Real minskar bland gymnasieungdomar

Youtube är den tjänst som flest barn och ungdomar använder oavsett ålder. Barn i lågstadieåldern använder framför allt fem sociala medier; Youtube, Roblox, Snapchat, TikTok och Instagram. I mellanstadieåldern börjar barnen även använda Pinterest, Twitch och Facebook. Roblox når numera sin toppnivå på 71 procent användare bland mellanstadiebarn. I högstadieåldern används i princip alla sociala medier utom Flashback som först börjar användas av gymnasieungdomar. Gymnasieungdomar använder i princip alla sociala medier, fast i olika grad. TikTok får i år sin toppnotering på 78 procent bland gymnasieungdomar. Färre på gymnasiet använder X/Twitter, Reddit och Be Real år 2025 jämfört med föregående år.

Hur många använder sociala medier?

Män och kvinnor använder sociala medier lika mycket

Fråga: Vilka sociala nätverksplatser/sociala medier har du använt de senaste 12 månaderna?

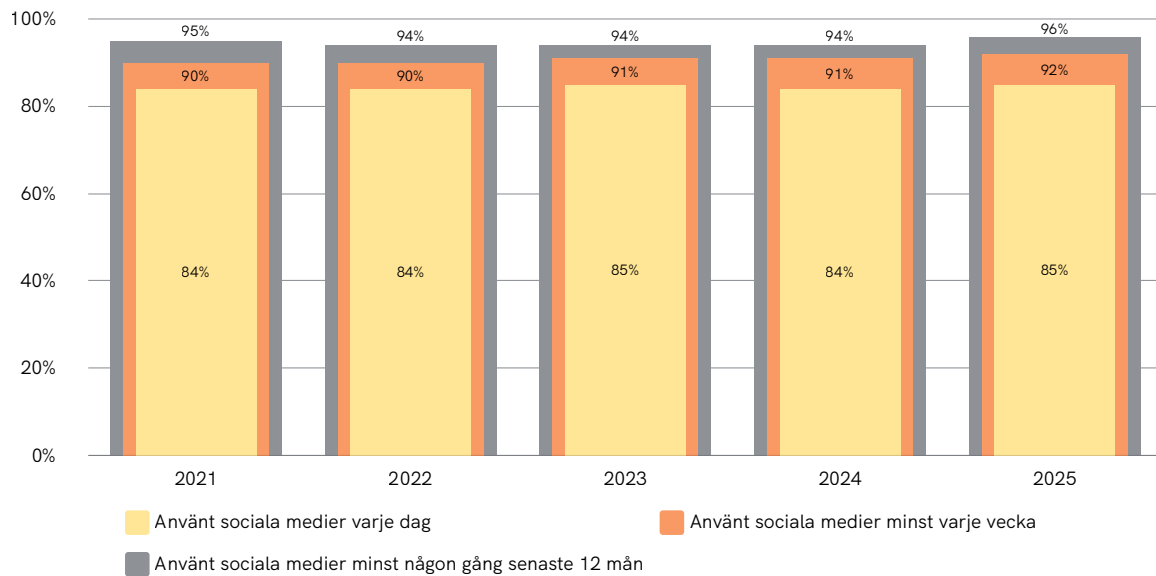


Diagram 3.1a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2021–2025 (Studie 1)

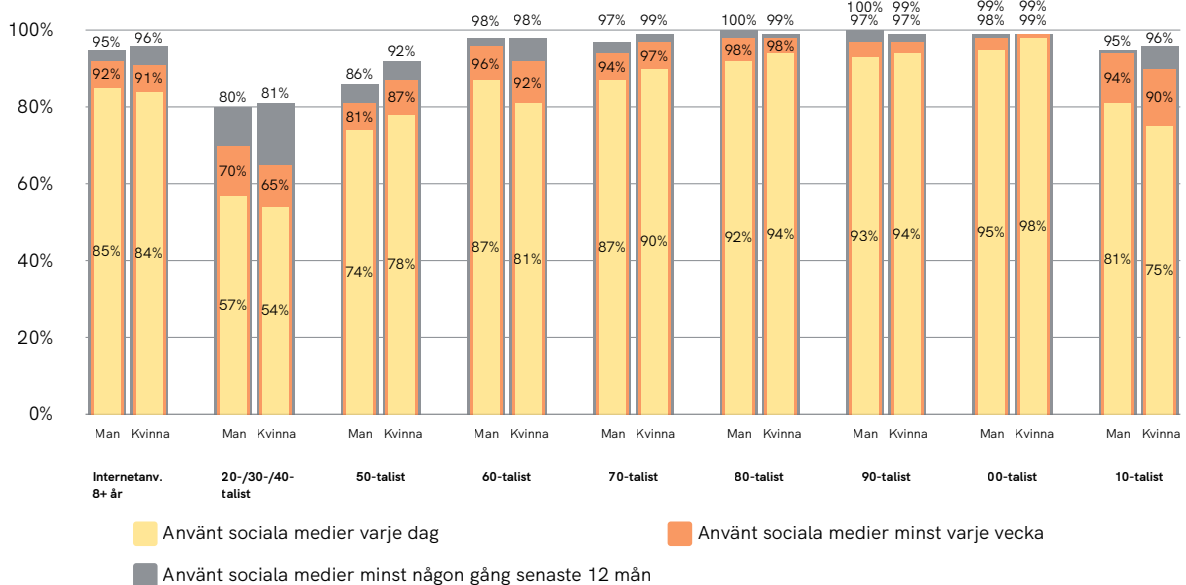


Diagram 3.1b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

Hur många använder sociala medier år 2025?

- År 2025 använder nästan alla internetanvändare sociala medier. 96 procent har använt sociala medier år 2025 och användningen minst varje vecka är nästan lika stor, 92 procent. 85 procent använder sociala medier dagligen.
- Bland personer födda på 60-talet eller senare använder nästan alla sociala medier.
- För daglig användning av sociala medier ligger 00-talisterna i topp, varav hela 96 procent är dagliga användare. Bland 70-, 80- och 90-talister är det ungefär 9 av 10 som använder sociala medier varje dag. *
- Män och kvinnor använder totalt sett sociala medier lika mycket, också när man tittar på hur många som varit där varje vecka eller dagligen.
- Sociala medier används i något mindre utsträckning i de äldre generationerna. Men även bland de allra äldsta internetanvändarna har 8 av 10 använt sociala medier år 2025 och en bra bit över hälften är dessutom dagliga användare. *

Ökar eller minskar användningen av sociala medier?

- Användningen av sociala medier bland svenska folket har varit stabil under de senaste fem åren, från år 2021 till 2025.
- Det tycks år 2025 ske en ökning i användningen av sociala medier bland de äldsta internetanvändarna. Under åren har användningen i denna grupp varierat mycket från år till år vilket innebär att det inte går att dra några tydliga slutsatser. *

Användning av sociala medier och kommunikationsappar 2025

De tre största sociala medierna är Youtube, Facebook och Instagram

Fråga: Vilka sociala nätverksplatser/sociala medier och digitala kommunikationstjänster har du använt de senaste 12 månaderna?

ÖVERSIKT SOCIALA MEDIER OCH KOMMUNIKATIONSAPPAR ÅR 2025

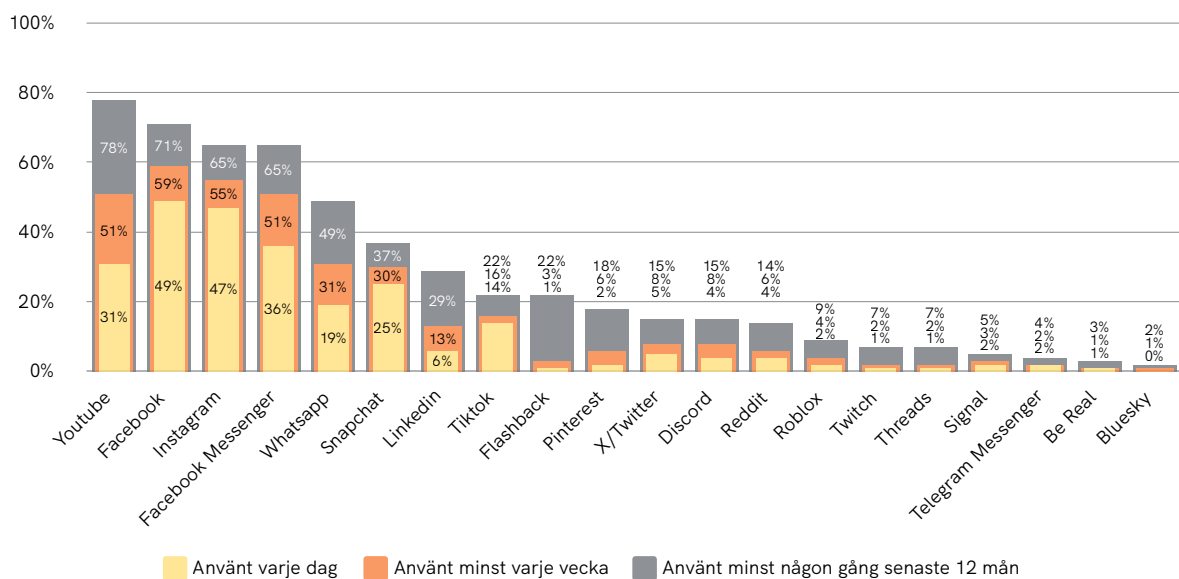


Diagram 3.2, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1). För exakt frågeformulering, se frågeformulär.

Vilka sociala medier och kommunikationsappar är störst år 2025?

Här ger vi en översiktsbild över både vilka sociala medier och kommunikationsappar som svenskarna använder år 2025.

- De fem sociala medier och kommunikationstjänster som används mest bland svenskar är Youtube, Facebook, Instagram, Facebook Messenger och Whatsapp.
- Sett till användningen på daglig nivå är ordningen lite annorlunda och en ny tjänst kvalar in på femte plats; Facebook, Instagram, Facebook Messenger, Youtube och Snapchat.
- Ser vi enbart till sociala medier så ligger följande tjänster i topp fem; Youtube, Facebook, Instagram, Snapchat och LinkedIn. Den dagliga användningen har en annorlunda ordning och en ny tjänst kvalar in på femte plats; Facebook, Instagram, Youtube, Snapchat och Tiktok.

I *tabellbilagan* finns även två ytterligare tjänster med; Mastodon och Yubo. De har båda avrundat 0 procent användare i befolkningen och av utrymmesskäl har vi inte tagit med dem i detta eller kommande diagram. Likaså finns tjänsten Twitch endast med i diagram som särredovisar *Barn och ungdomars användning av sociala medier*. Detta då Twitch till största del används av barn och ungdomar.

I kommande avsnitt kommer vi också att redovisa de olika sociala medietjänsterna separat, liksom de digitala kommunikationstjänsterna **Facebook Messenger, Whatsapp, Discord, Signal** och **Telegram** separat. Resultatet för kommunikationsapparna hittas i avsnittet: *Kommunikationsappar: Facebook Messenger, Whatsapp, Discord, Signal och Telegram*.

Vilka sociala medier har ökat eller minskat?

Threads ökar mest år 2025

Fråga: Vilka sociala nätverksplatser/sociala medier har du använt de senaste 12 månaderna?

ÅR 2024-2025

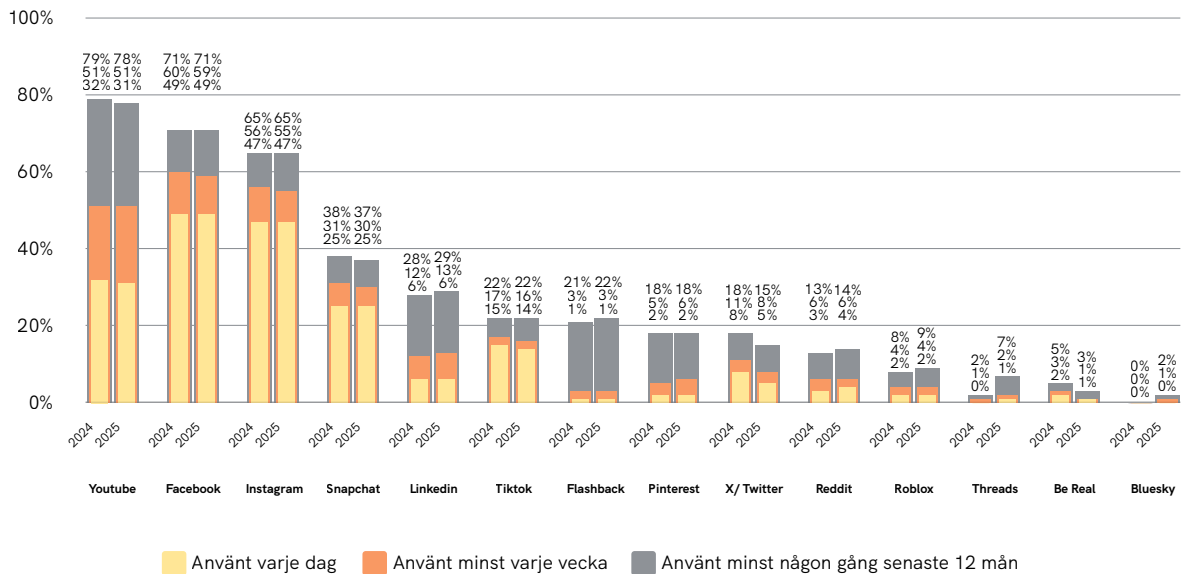


Diagram 3.3a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2024-2025 (Studie 1)

ANVÄNT MINST NÅGON GÅNG ÅR 2021-2025

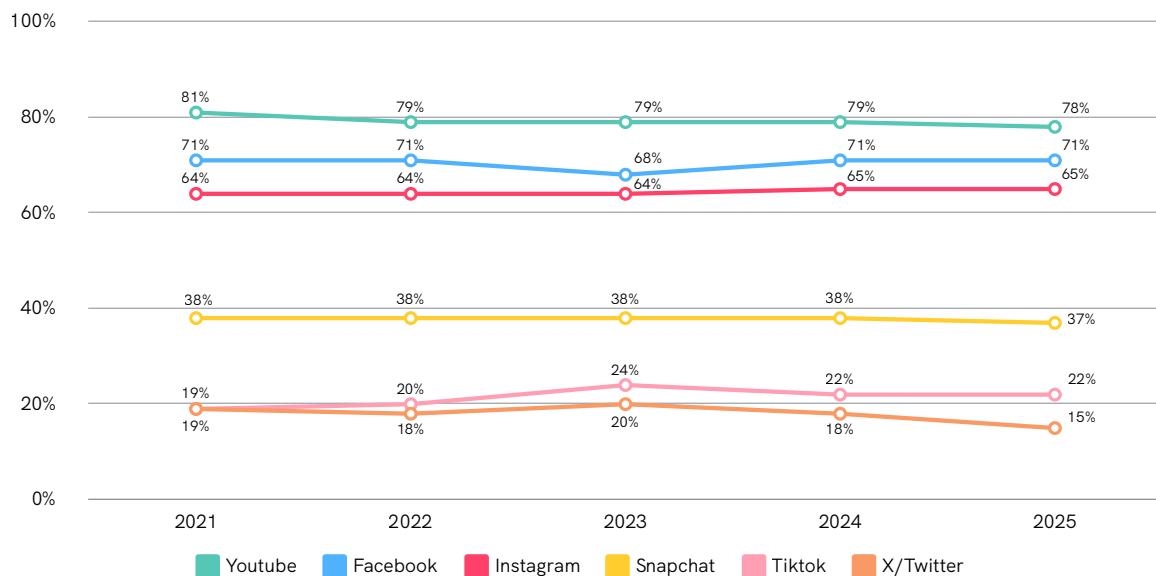


Diagram 3.3b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2021-2025 (Studie 1)

ANVÄNT MINST VARJE VECKA ÅR 2021-2025

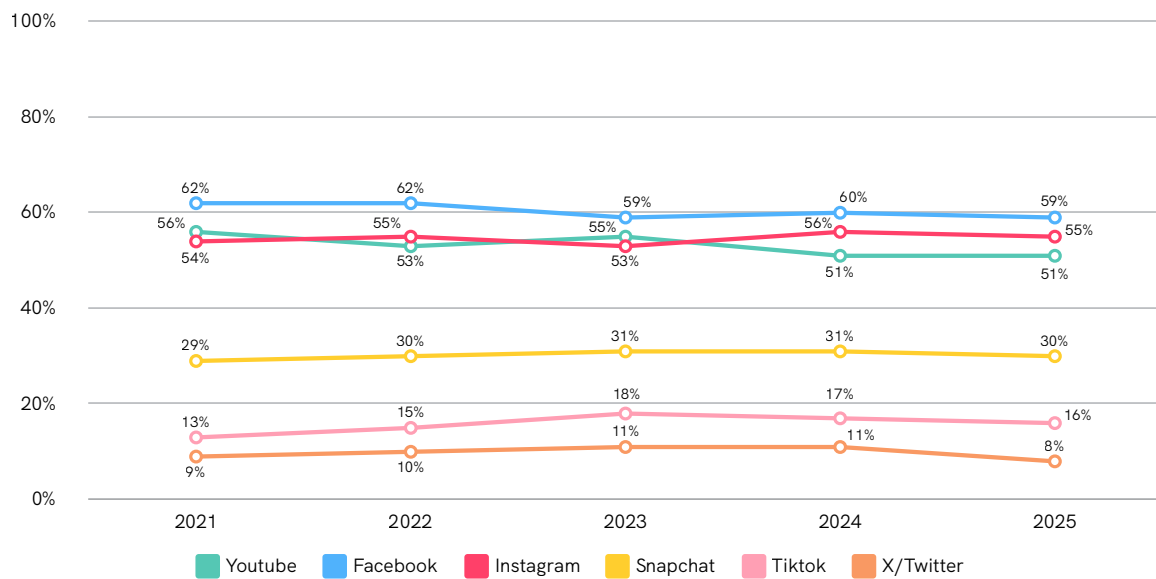


Diagram 3.3c, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2021-2025 (Studie 1)

ANVÄNT VARJE DAG ÅR 2021-2025

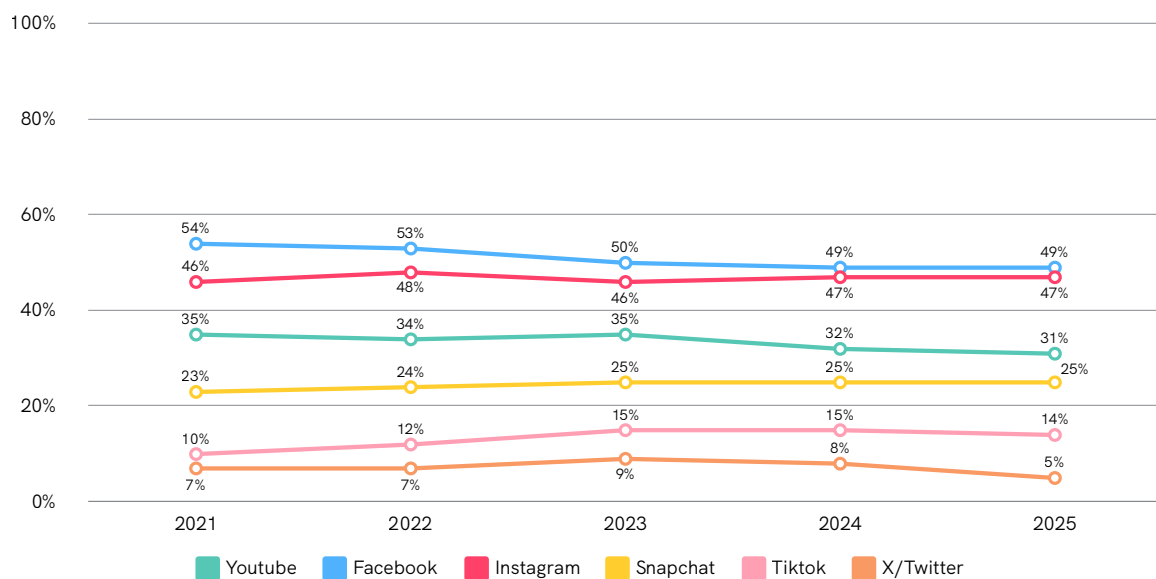


Diagram 3.3d, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2021-2025 (Studie 1)

Vilka sociala medier har ökat eller minskat år 2025?

- År 2025 ökar endast två sociala medier signifikant – Threads och Bluesky och två minskar – X/Twitter och Be Real.
- Threads är den sociala medieplattform vars användning ökat mest sedan år 2024. År 2025 har 7 procent av svenskarna använt tjänsten, det är mer än tre gånger fler än år 2024. Threads ökar brett bland födda på 70-talet till och med 00-talet. Threads ökar även på vecko- och daglig nivå. *

- Bluesky har ökat sedan år 2024. År 2024 låg Bluesky avrundat på 0 procent, men år 2025 är det 2 procent som använder plattformen.
- X/Twitter är den tjänst som minskar mest i år. X/Twitter har minskat från 18 procent år 2024 till 15 procent år 2025. Det är framförallt färre män som använder tjänsten. X/Twitter tappar även användare på vecko- och daglig nivå. (Läs mer under [Fokus på: X/Twitter.](#)) *
- Be Real har minskat sin andel användare från 5 procent år 2024 till 3 procent år 2025. Det är framförallt födda på 90- och 00-talet som slutat använda tjänsten. Be Real minskar även på vecko- och daglig basis. *

Vilka sociala medier har ökat eller minskat under åren 2021–2025?

Användningen av de olika sociala medieplattformarna har generellt sett varit relativt stabil under åren 2021–2025. Förändringar sker långsamt, särskilt när man ser till den totala användningen bland samtliga svenska internetanvändare. När man tittar på specifika generationer förekommer det dock en del förändringar. På befolkningsnivå kan användningen öka och minska på längre sikt, men dessa trender blir ofta tydliga först i ett längre tidsperspektiv. Nedan listas plattformar som visar väsentliga eller långsiktigt successiva förändringar.

Följande plattformar har minskat i användning under åren 2021–2025

- Det finns en kontinuerlig trend av att användningen av [Youtube](#) har minskat långsamt sedan år 2021.
- Andelen svenskar som använder [Pinterest](#) har haft en sakta nedåtgående trend från år 2021 (22%) till 2025 (18%). *
- [Twitch](#) är en social medieplattform som i ett långsiktigt perspektiv minskar i användning, från 10 procent år 2021 till 7 procent år 2025. *
- [Facebook](#) har legat stabilt mellan år 2024 och 2025 i all användning, alltså såväl totalt sett som på vecko- och daglig nivå. Mellan år 2021 till år 2024 minskade dock den dagliga användningen gradvis från 54 procent till 49 procent. Om den trenden nu avtagit eller tar fart igen får kommande år ge svar på.

Följande plattformar har ökat i användning under åren 2021–2025

- I ett längre perspektiv har användningen av [Linkedin](#) haft en gradvis ökande trend från år 2021 (25%) till 2025 (29%). *
- Användningen av [Roblox](#) visar en svagt uppåtgående trend under åren 2022–2025 (frågan om Roblox fanns ej med år 2021). * Roblox används nästan enbart av barn och ungdomar, vilket innebär att man endast kan se en marginell ökning om man ser till hela den svenska befolkningen. Tittar man däremot specifikt på gruppen barn och ungdomar i åldern 8–19 år så är utvecklingen tydligare (se avsnittet [Fokus på Roblox – Special 2025](#)).

Vilka sociala medier är populärast i olika åldrar?

Facebook dominerar bland äldre och Snapchat bland yngre

Fråga: Vilka sociala nätverksplatser/sociala medier har du använt de senaste 12 månaderna?

YOUTUBE, FACEBOOK, INSTAGRAM, X/TWITTER - ANVÄNT SENASTE 12 MÅNADERNA

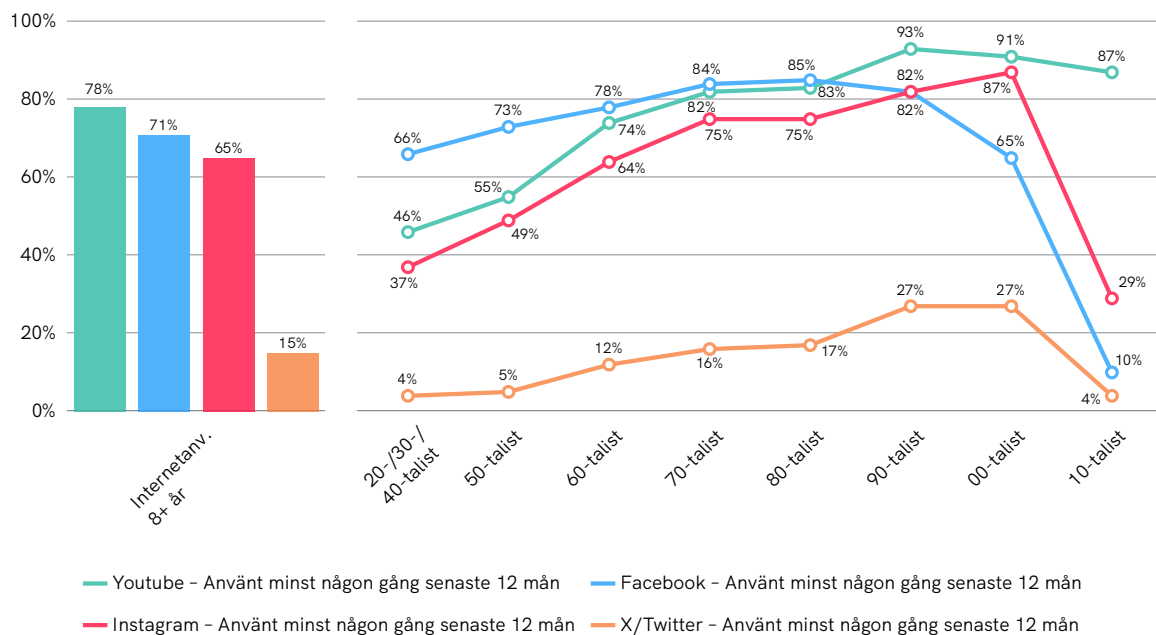


Diagram 3.4a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

YOUTUBE, FACEBOOK, INSTAGRAM, X/TWITTER - ANVÄNT DAGLIGEN

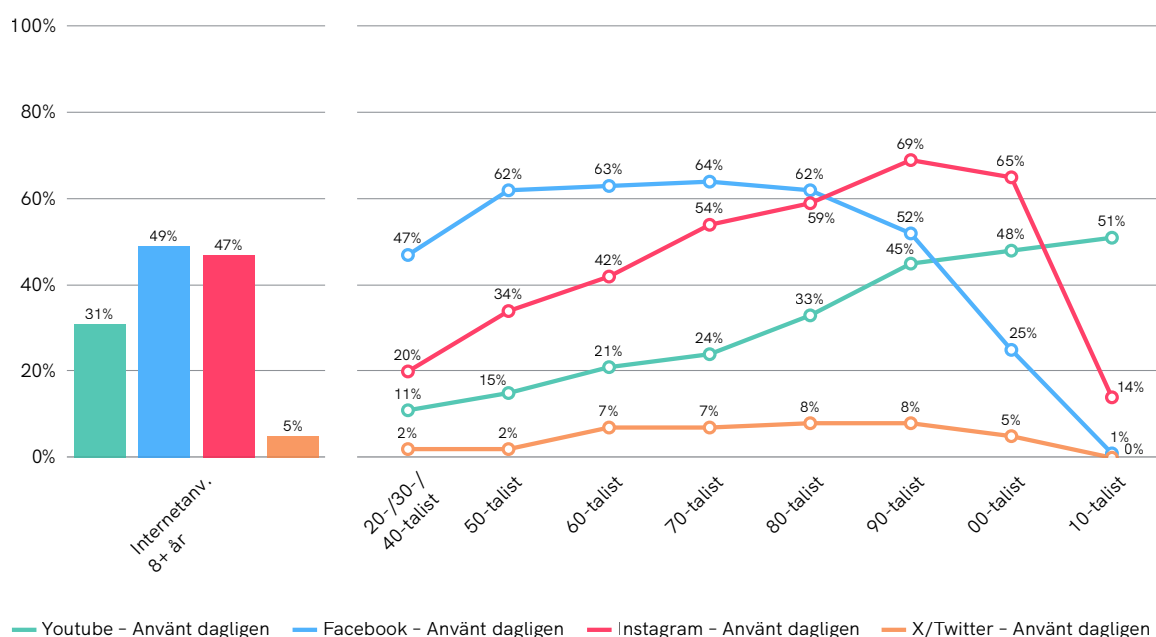


Diagram 3.4b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

SNAPCHAT, TIKTOK, ROBLOX - ANVÄNT SENASTE 12 MÅNADERNA

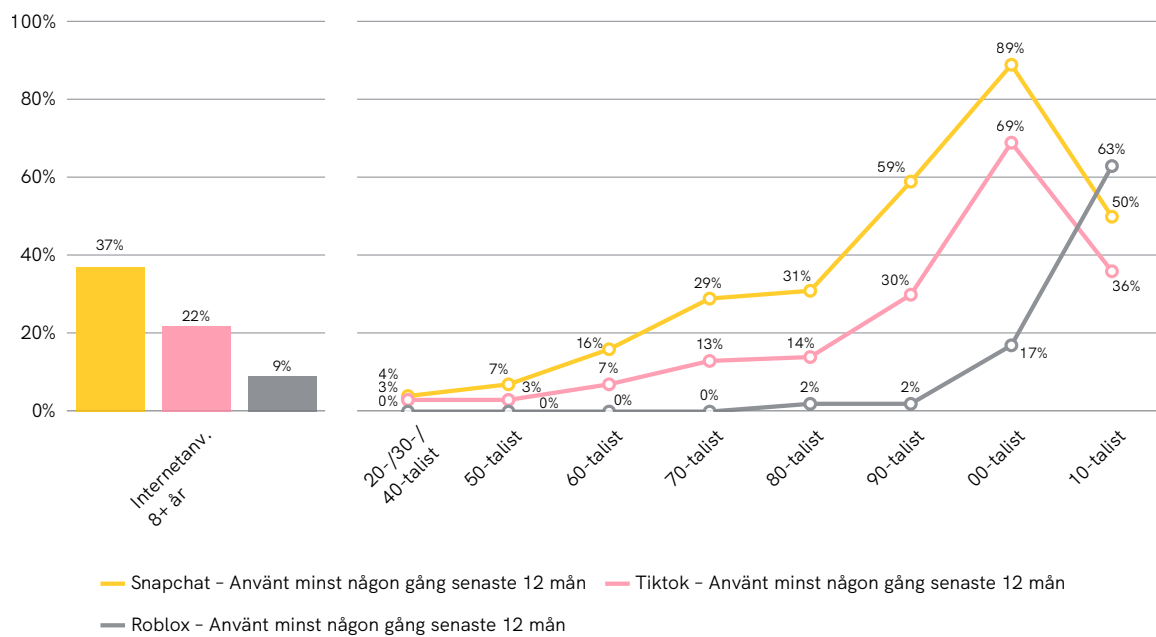


Diagram 3.4c, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

SNAPCHAT, TIKTOK, ROBLOX - ANVÄNT DAGLIGEN

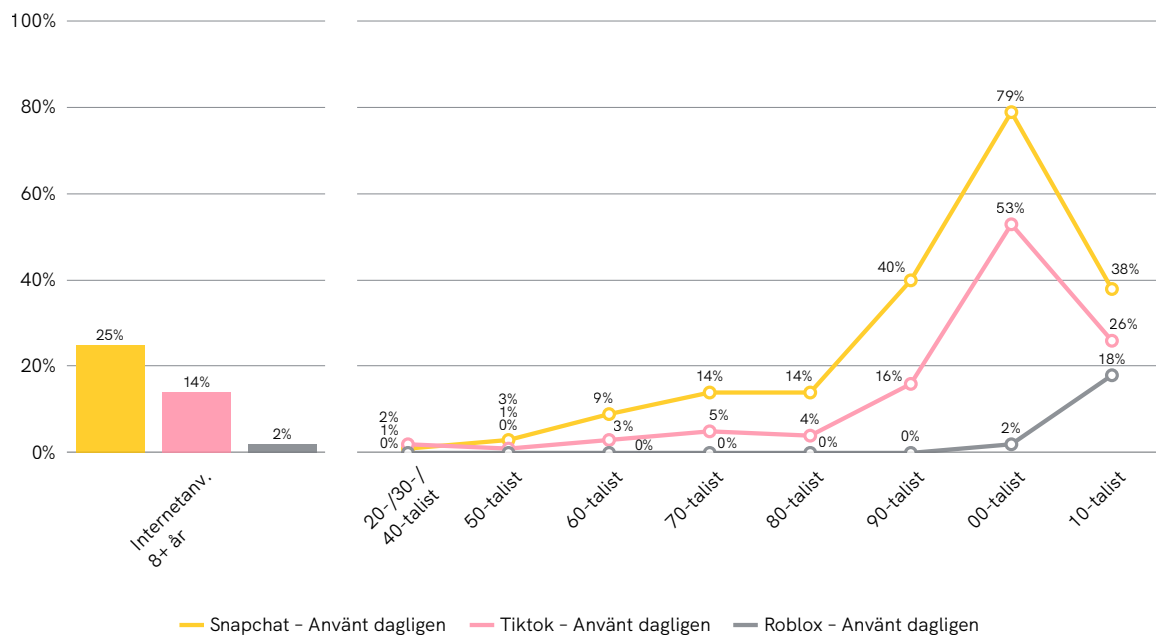


Diagram 3.4d, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

FÖDD PÅ 1900-TALET ELLER 2000-TALET

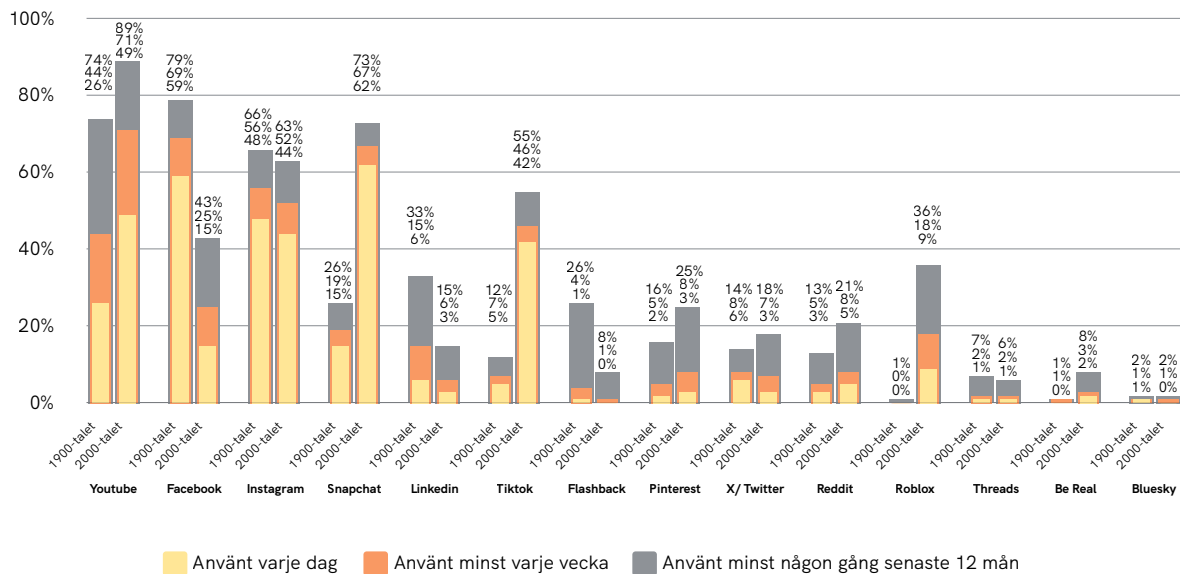


Diagram 3.4e, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

Använder yngre och äldre olika sociala medier?

Ja, vilka sociala medier som används och i vilken omfattning skiljer sig åt mellan den yngre och den äldre befolkningen, nästan oavsett hur man definierar "yngre och äldre". Vi har här valt jämföra de som är födda på 2000-talet respektive 1900-talet, alltså titta på de som år 2025 är under respektive över 25 år. Utöver det visar vi samtliga generationer för ett antal sociala medier i jämförelse med varandra för att illustrera kontrasterna dem emellan.

- Födda på 2000-talet dominerar på sociala medier som Tiktok, Roblox, Be Real och till stor del även på Snapchat. Födda på 1900-talet använder i högre grad Facebook, Linkedin och Flashback – dock inte med samma dominans.
- De fem sociala medier som ligger i topp hos födda på 2000-talet är Youtube, Snapchat, Instagram, Tiktok och Facebook. För den dagliga användningen blir ordningen annorlunda. Snapchat hamnar i topp, följt av Youtube, Instagram Tiktok och Facebook.
- De fem sociala medier som ligger i topp hos födda på 1900-talet är Facebook, Youtube, Instagram, Linkedin och en delad femteplats mellan Flashback och Snapchat. För den dagliga användningen är ordningen nästan densamma initialt, men ändrar sig mot slutet. Facebook, Instagram och Youtube ligger kvar i topp, dock följt av Snapchat på en fjärde plats och en delad femteplats mellan Linkedin och X/Twitter.
- Youtube används i hög utsträckning av såväl yngre som äldre, även om plattformen är absolut mest populär bland de födda på 2000-talet.
- De tjänster som används i mest jämnstor omfattning bland de som är födda före och efter millennieskiftet är Instagram, Threads och Bluesky.

Tabell över vilka sociala medier som används av olika generationer år 2025

För den som vill fördjupa sig ytterligare i och jämföra hur olika generationer använder olika sociala medietjänster år 2025 har vi inkluderat en tabell. Den gröna färgen visar vilka sociala medier som används av signifikant fler än totalen, det vill säga genomsnittet av befolkningen. Den röda färgen visar vilka som används av signifikant färre än totalen.

SOCIALA MEDIER SOM ANVÄNTS UNDER ÅR 2025:

Internetanvändare 8+ år. Använt senaste 12 månaderna.	GENERATION:								
	Total	20-/30-/40- talist	50-talist	60-talist	70-talist	80-talist	90-talist	00-talist	10-talist
Youtube	78%	46%	55%	74%	82%	83%	93%	91%	87%
Facebook	71%	66%	73%	78%	84%	85%	82%	65%	10%
Instagram	65%	37%	49%	64%	75%	75%	82%	87%	29%
Snapchat	37%	4%	7%	16%	29%	31%	59%	89%	50%
Linkedin	29%	9%	11%	38%	42%	42%	42%	26%	0%
Flashback	22%	6%	10%	27%	31%	36%	38%	13%	1%
Tiktok	22%	3%	3%	7%	13%	14%	30%	69%	36%
Pinterest	18%	4%	10%	12%	20%	20%	27%	31%	16%
X/Twitter	15%	4%	5%	12%	16%	17%	27%	27%	4%
Discord	15%	0%	2%	4%	7%	14%	27%	42%	18%
Reddit	14%	0%	3%	3%	11%	17%	34%	32%	6%
Roblox	9%	0%	0%	0%	0%	2%	2%	17%	63%
Twitch	7%	0%	1%	1%	2%	6%	18%	17%	8%
Threads	7%	1%	1%	4%	12%	9%	11%	11%	0%
Be Real	3%	0%	0%	0%	0%	0%	6%	12%	2%
Bluesky	2%	0%	1%	1%	4%	2%	3%	4%	0%

 = Signifikant FLER än totalen  = Signifikant FÄRRE än totalen

Tabell 3.5, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

Fokus på: Youtube

Youtube minskar gradvis sedan 2021

Fråga: Vilka sociala nätverksplatser/sociala medier har du använt de senaste 12 månaderna?

YOUTUBE ÅR 2021-2025

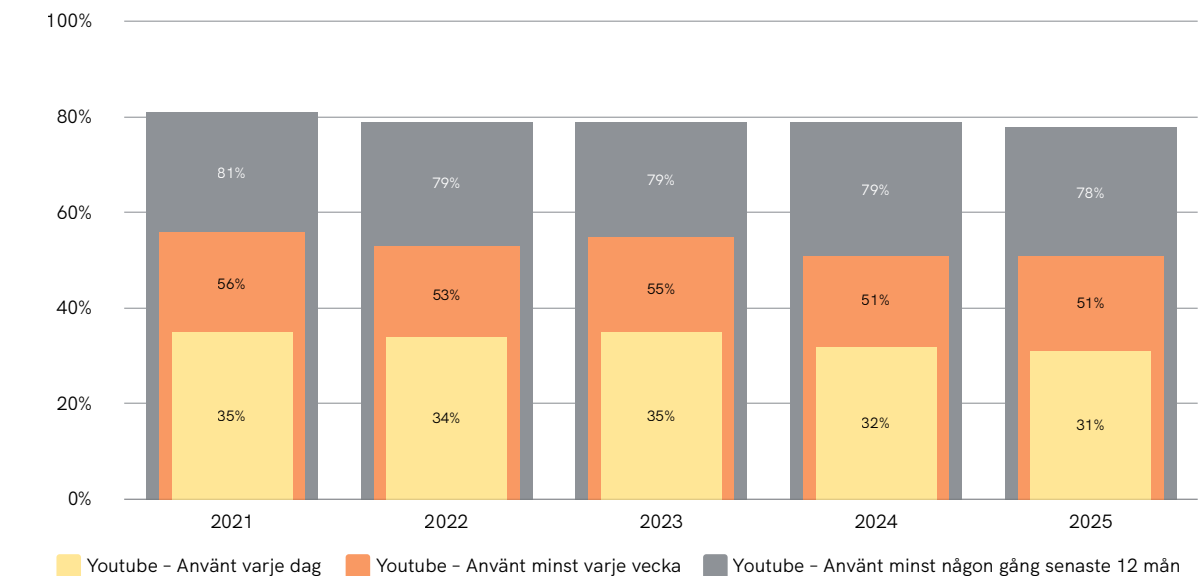


Diagram 3.6a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2021-2025 (Studie 1)

YOUTUBE ÅR 2025

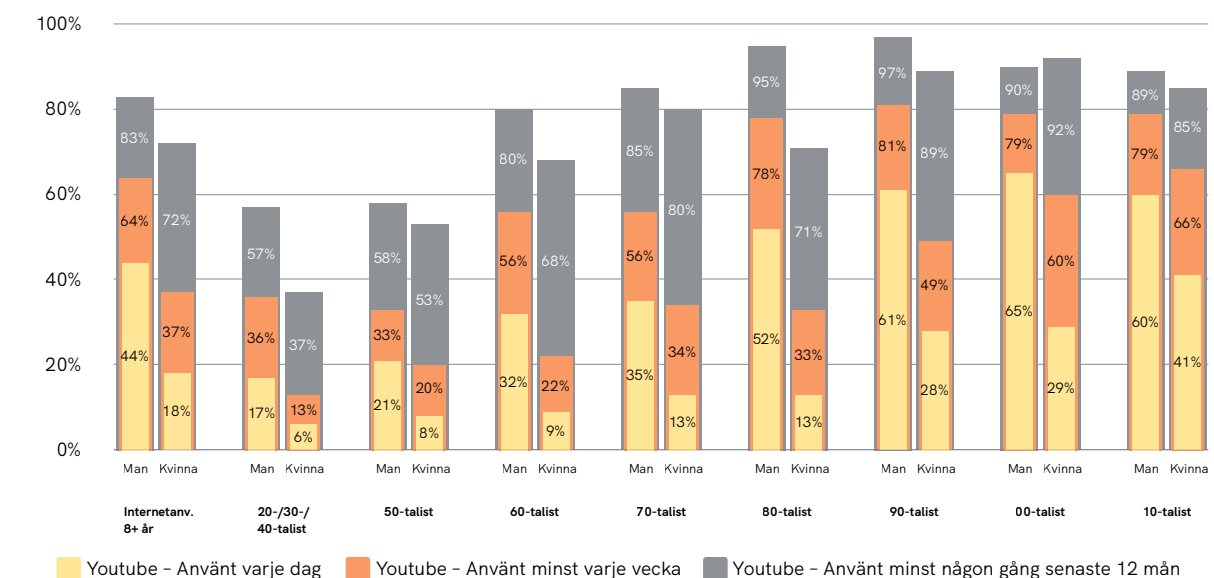


Diagram 3.6b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

Hur många och vilka använder Youtube år 2025?

- År 2025 har 8 av 10 svenskar använt Youtube. Hälften av svenskarna använder Youtube varje vecka och 3 av 10 dagligen.
- Youtube är störst bland män födda på 90- och 80-talet, varav nära nog alla använder plattformen.
- Män använder Youtube i betydligt högre utsträckning än kvinnor. Skillnaderna är särskilt stora om man ser till en mer frekvent användning. Mer än 6 av 10 män använder plattformen varje vecka jämfört med knappt 4 av 10 kvinnor. Youtube används dagligen av mer än 4 av 10 män, jämfört med knappt 2 av 10 kvinnor.
- Den yngre halvan av befolkningen, alltså de födda på 80-talet eller senare, använder Youtube i högre utsträckning än den äldre halvan. *

Ökar eller minskar användningen av Youtube?

- I ett längre perspektiv finns det mellan 2021 och 2025 en trend av att den totala användningen av Youtube minskar något. Trenden syns bland kvinnor, men inte bland män. *
- Bland födda på 00-talet har den dagliga användningen av Youtube minskat mellan år 2024 (55%) och 2025 (48%). Även den totala användningen tenderar att minska. *
- Det är fler bland de allra äldsta som använder Youtube år 2025 jämfört med år 2024. Under åren har användningen i denna grupp varierat mycket från år till år vilket innebär att det inte går att dra några tydliga slutsatser. *

Tips!

Under avsnittet *Vilka sociala medier är populärast i olika åldrar?* kan du se hur Youtube fördelar sig totalt sett över generationer, utöver uppdelningen på man/kvinna som här.

Vill du se utvecklingen över tid för Youtube i jämförelse med andra sociala medietjänster, se avsnittet *Vilka sociala medier har ökat eller minskat?*

Fokus på: Facebook

Facebook har varken ökat eller minskat år 2025

Fråga: Vilka sociala nätverksplatser/sociala medier har du använt de senaste 12 månaderna?

FACEBOOK ÅR 2021-2025

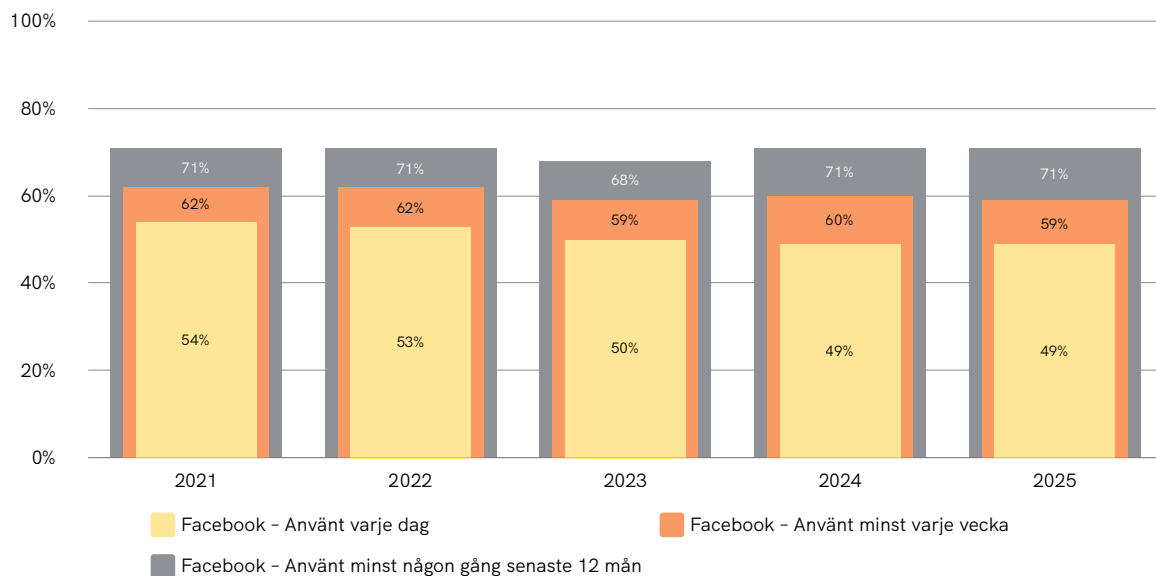


Diagram 3.7a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2021-2025 (Studie 1)

FACEBOOK ÅR 2025

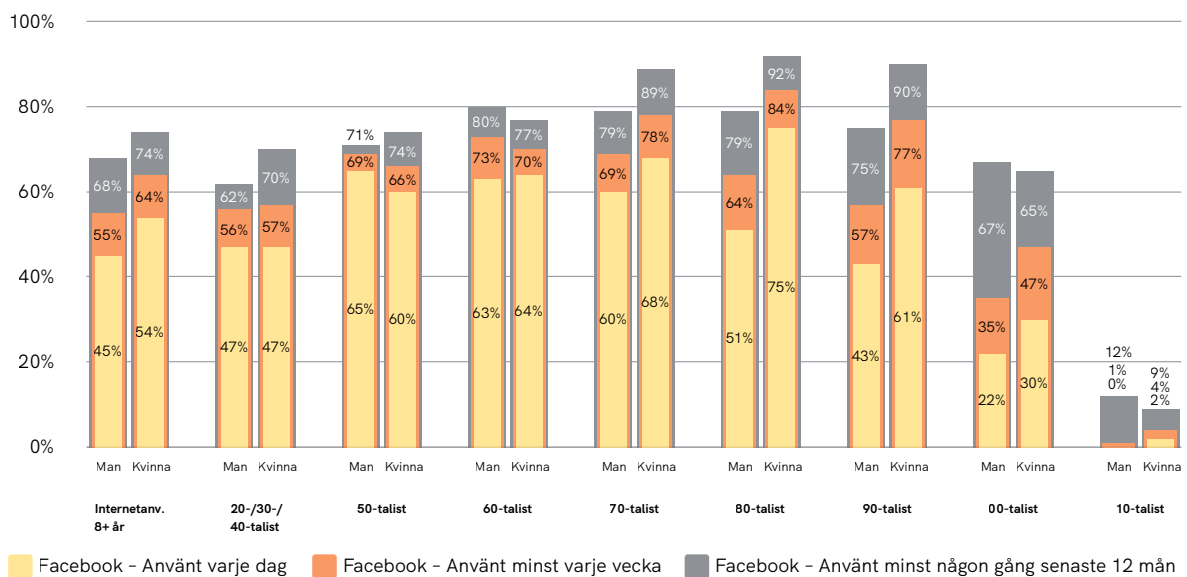


Diagram 3.7b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

Hur många och vilka använder Facebook år 2025?

- 7 av 10 svenskar har använt Facebook under det senaste året. 6 av 10 använder tjänsten varje vecka och hälften är dagliga användare.
- Facebook är störst bland kvinnor födda på 80-, 90- och 70-talet, varav cirka 9 av 10 använder Facebook.
- Facebook används i större utsträckning av kvinnor än av män, särskilt varje vecka och dagligen. Störst skillnad mellan män och kvinnor ser vi bland 80- och 90-talister.
- Vid en jämförelse mellan åldersgrupper finns flest användare av Facebook bland 70-, 80- och 90-talister och flest dagliga användare finns bland 50-, 60-, 70- och 80-talister. *

Ökar eller minskar användningen av Facebook?

- Det är lika många som använder Facebook år 2025 som år 2024. Ser man utvecklingen över en längre tidsperiod har den dagliga användningen minskat sedan 2021. Däremot har den årliga användningen hållit sig stabil.
- Bland 90-talister har användningen av Facebook minskat mellan år 2024 (89%) och 2025 (82%). 90-talisterna har tidigare varit den generation som använt Facebook i högst utsträckning, men de är nu på samma nivå som 70-talister och 80-talister. *

Tips!

Under avsnittet *Vilka sociala medier är populärast i olika åldrar?* kan du se hur Facebook fördelar sig totalt sett över generationer, utöver uppdelningen på man/kvinna som här.

Vill du se utvecklingen över tid för Facebook i jämförelse med andra sociala medietjänster, se avsnittet *Vilka sociala medier har ökat eller minskat?*

Vill du veta vilka som har slutat att använda Facebook och varför? Se *Avhoppare - varför slutar en del använda vissa sociala medier?* och framför allt *diagram 3.25a-b*.

För att se hur många som gör egna inlägg på olika sociala medietjänster, däribland Facebook, se *Hur många gör egna inlägg på sociala medier?*

Fokus på: Instagram

Betydligt fler kvinnor än män använder Instagram

Fråga: Vilka sociala nätverksplatser/sociala medier har du använt de senaste 12 månaderna?

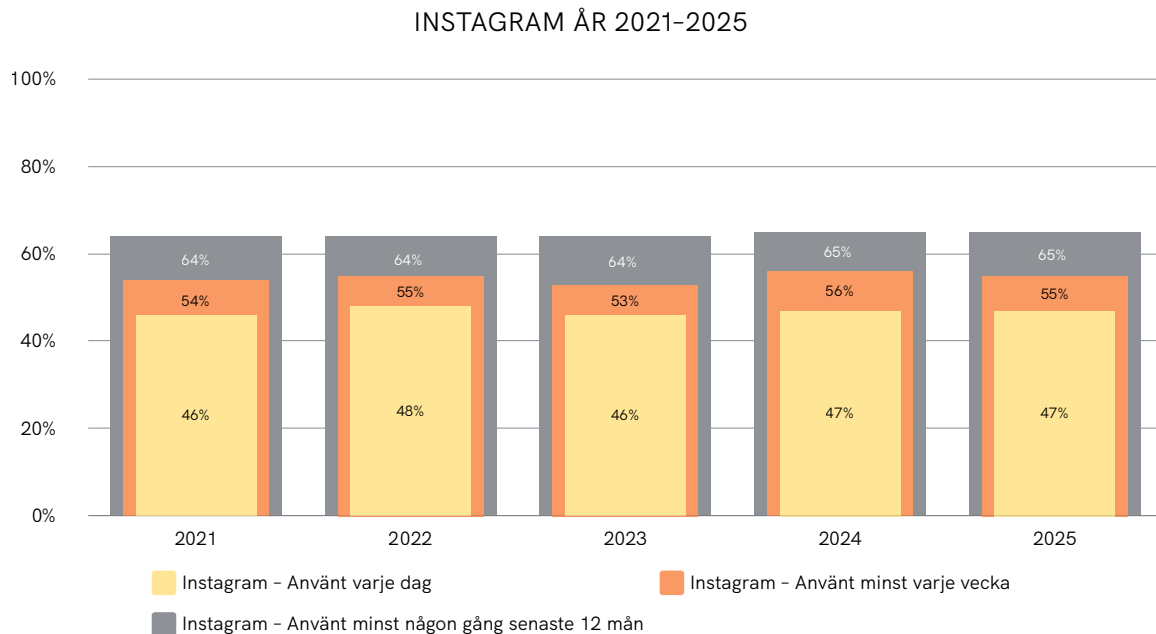


Diagram 3.8a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2021-2025 (Studie 1)

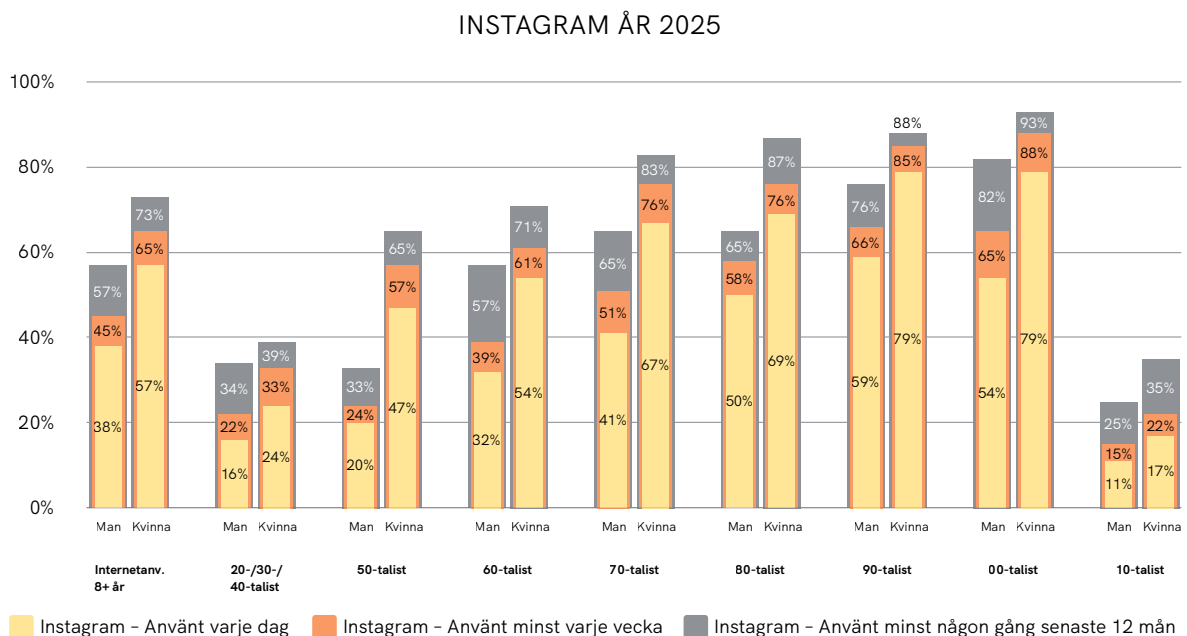


Diagram 3.8b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

Hur många och vilka använder Instagram år 2025?

- Nära två tredjedelar av svenskarna har använt Instagram år 2025. Över hälften har använt tjänsten varje vecka, medan den används dagligen av något färre än hälften.
- Kvinnor använder Instagram i betydligt högre utsträckning än män. Över 7 av 10 kvinnor använder tjänsten jämfört med knappt 6 av 10 män.
- De som använder Instagram mest är kvinnor födda på 00-talet, följt av kvinnor födda på 90-talet och 80-talet. Kvinnor födda på 00-talet har därmed passerat kvinnor födda på 90-talet som tidigare år varit de som använt Instagram mest. *

Ökar eller minskar användningen av Instagram?

- Det har på befolkningsnivå inte skett några nämnvärda förändringar vad gäller användningen av Instagram under åren 2021–2025.
- I ett längre tidsperspektiv har användningen av Instagram bland 00-talister tenderat öka sedan år 2023, och speciellt har den dagliga användningen av Instagram ökat mellan år 2023 (56%) och 2025 (65%). *
- Även bland de allra yngsta, 10-talisterna, finns en tendens att användningen av Instagram ökat successivt mellan år 2023 (22%) och 2025 (29%). *

Tips!

Under avsnittet *Vilka sociala medier är populärast i olika åldrar?* kan du se hur Instagram fördelar sig totalt sett över generationer, utöver uppdelningen på man/kvinna som här.

Vill du se utvecklingen över tid för Instagram i jämförelse med andra sociala medietjänster, se avsnittet *Vilka sociala medier har ökat eller minskat?*

Vill du veta vilka som har slutat använda Instagram och varför? Se *Avhoppare – varför slutar en del använda vissa sociala medier?* och framför allt *diagram 3.26a-b*.

För att se hur många som gör egna inlägg på olika sociala medietjänster, däribland Instagram, se *Hur många gör egna inlägg på sociala medier?*

Fokus på: Snapchat

Snapchat ligger på samma stabila nivå sedan 2021

Fråga: Vilka sociala nätverksplatser/sociala medier har du använt de senaste 12 månaderna?

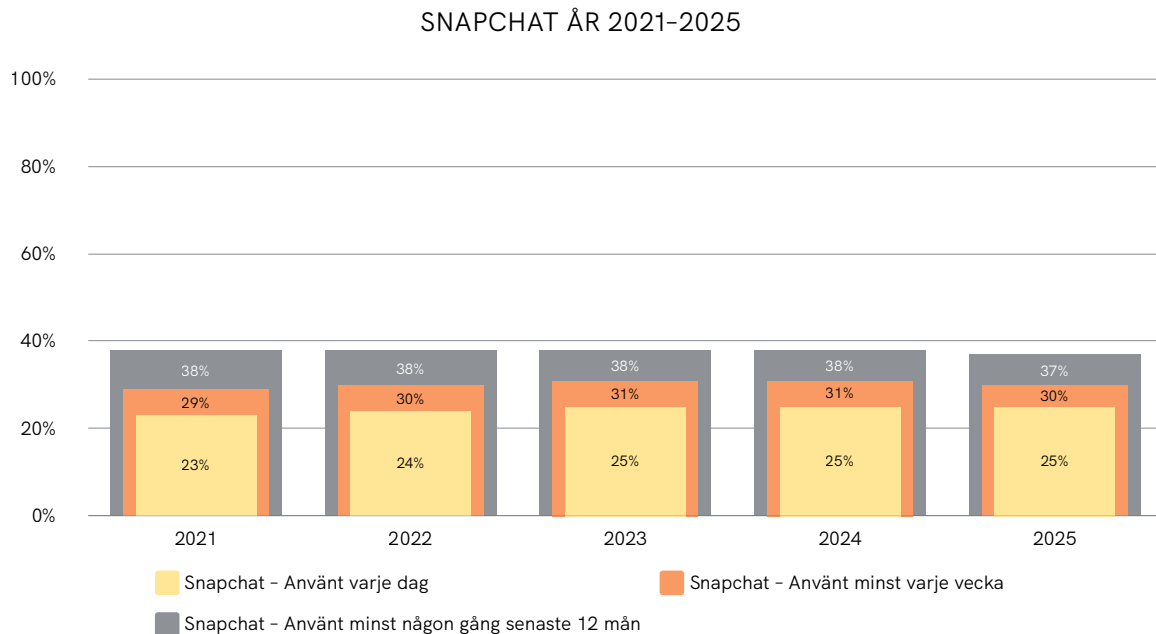


Diagram 3.9a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2021-2025 (Studie 1)

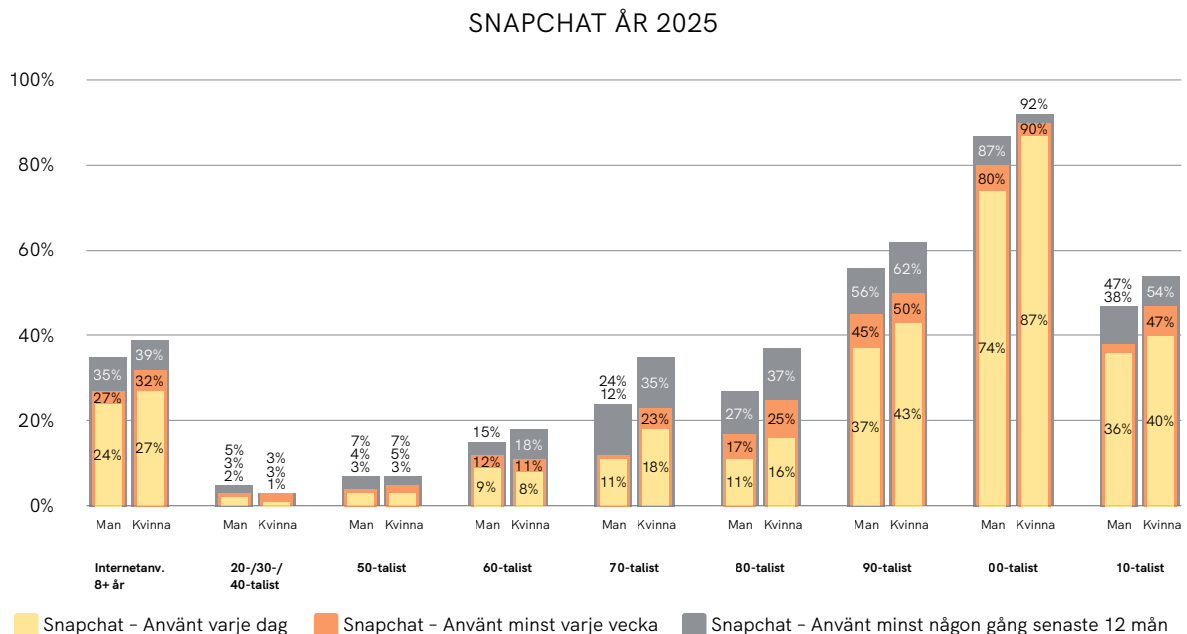


Diagram 3.9b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

Hur många och vilka använder Snapchat år 2025?

- Nästan 4 av 10 har använt Snapchat år 2025, 3 av 10 har använt Snapchat varje vecka medan en fjärdedel har använt det varje dag.
- Det är fler kvinnor än män som använder Snapchat. Störst skillnad mellan män och kvinnor ser vi bland 70- och 80-talister.
- De som använder Snapchat i särklass mest är 00-talisterna. Bland 00-talisterna är 9 av 10 på Snapchat, fler än 8 av 10 har använt Snapchat varje vecka och 8 av 10 varje dag. *
- De som använder Snapchat näst mest är 90-talisterna, även om 10-talisternas användning ökar och börja närma sig 90-talisternas nivå. *

Ökar eller minskar användningen av Snapchat?

- Användningen av Snapchat ligger totalt sett på samma stabila nivå sedan 2021. Det finns dock ett fåtal mindre skillnader mellan åren i enskilda åldersgrupper. *
- Användningen av Snapchat tenderar att minska bland 90-talister i ett längre perspektiv. Det är en successiv nedgång av hur många som använt tjänsten mellan år 2021 (69%) och 2025 (59%). *
- Bland 10-talister ökar andelen som använder Snapchat mellan år 2024 (42%) och år 2025 (50%). Även den veckovisa och dagliga användningen tenderar att öka. *

Tips!

Under avsnittet Vilka sociala medier är populärast i olika åldrar? kan du se hur Snapchat fördelar sig totalt sett över generationer, utöver uppdelningen på man/kvinna som här.

Vill du se utvecklingen över tid för Snapchat i jämförelse med andra sociala medietjänster, se avsnittet Vilka sociala medier har ökat eller minskat?

Vill du veta vilka som har slutat att använda Snapchat och varför? Se Avhoppare - varför slutar en del använda vissa sociala medier? och framför allt diagram 3.24a-b.

För att se hur många som gör egna inlägg på olika sociala medietjänster, däribland Snapchat, se Hur många gör egna inlägg på sociala medier?

Fokus på: Tiktok

3 av 4 kvinnor födda på 00-talet använder Tiktok

Fråga: Vilka sociala nätverksplatser/sociala medier har du använt de senaste 12 månaderna?

TIKTOK ÅR 2021-2025

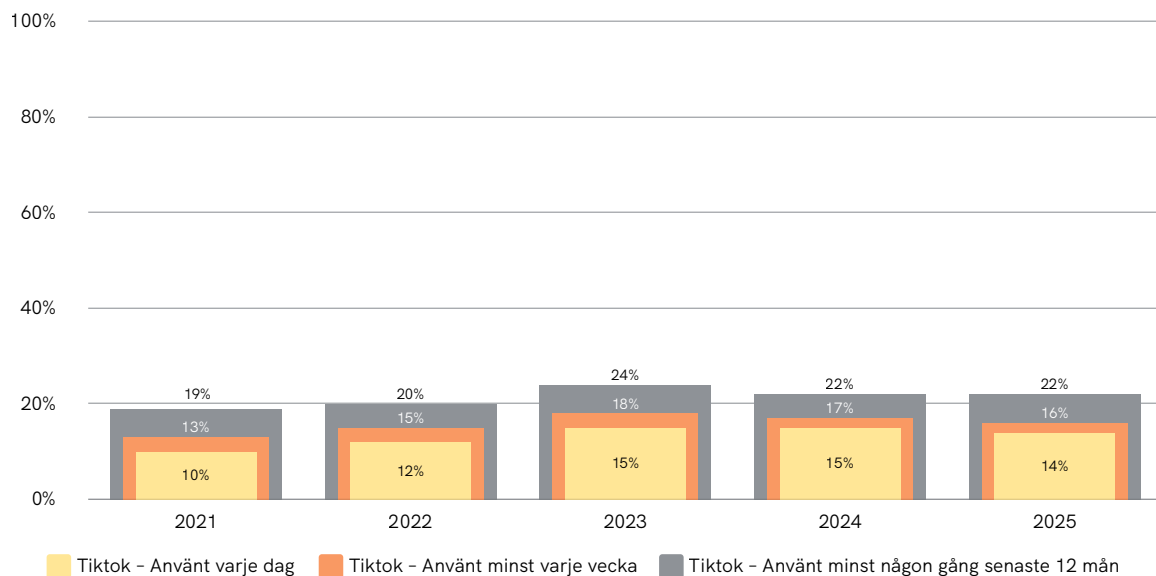


Diagram 3.10a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2021-2025 (Studie 1)

TIKTOK ÅR 2025

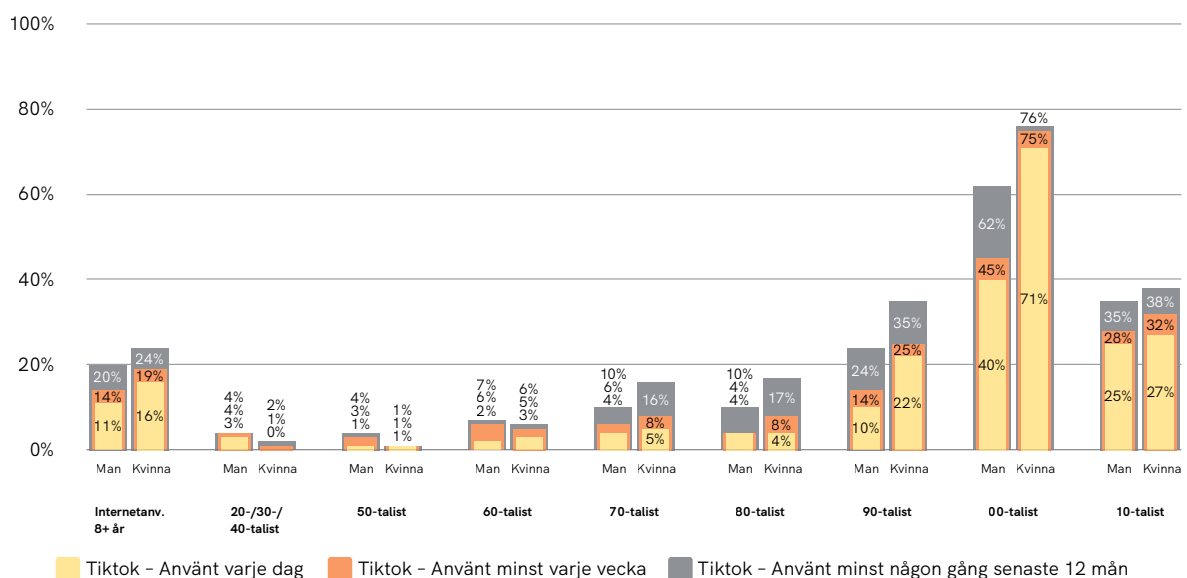


Diagram 3.10b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

Hur många och vilka använder Tiktok år 2025?

- Drygt var femte svensk har använt Tiktok år 2025, var sjätte varje vecka och var sjunde varje dag.
- Kvinnor använder Tiktok i något högre utsträckning än män. Var fjärde kvinna har använt Tiktok, jämfört med var femte man.
- De som använder Tiktok mest är 00-talister, och framför allt kvinnor. Tre fjärdedelar av alla kvinnor födda på 00-talet använder Tiktok.

Ökar eller minskar användningen av Tiktok?

- Tiktok ligger på samma nivå år 2024 som 2025. Det skedde dock en minskning mellan år 2023 och 2024. Detta efter att användningen av tjänsten ökat under perioden 2021–2023.
- Det var främst bland kvinnor som Tiktok minskade efter år 2023, medan den låg kvar på ungefär samma nivå bland män. *
- Andelen 00-talister som använder Tiktok har minskat efter toppnoteringen år 2023. *

Tips!

Under avsnittet *Vilka sociala medier är populärast i olika åldrar?* kan du se hur Tiktok fördelar sig totalt sett över generationer, utöver uppdelningen på man/kvinna som här.

Vill du se utvecklingen över tid för Tiktok i jämförelse med andra sociala medietjänster, se avsnittet *Vilka sociala medier har ökat eller minskat?*

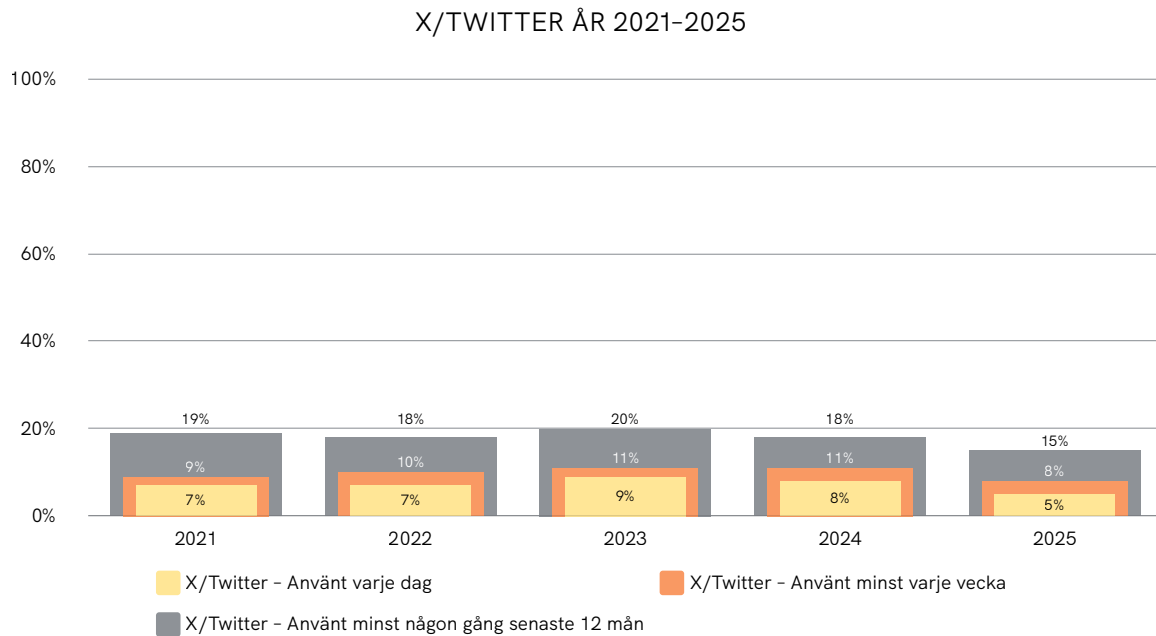
Vill du veta vilka som har slutat att använda Tiktok och varför? Se *Avhoppare – varför slutar en del använda vissa sociala medier?* och framför allt *diagram 3.27a-b*.

För att se hur många som gör egna inlägg på olika sociala medietjänster, däribland Tiktok, se *Hur många gör egna inlägg på sociala medier?*

Fokus på: X/Twitter

Färre använder X/Twitter år 2025

Fråga: Vilka sociala nätverksplatser/sociala medier har du använt de senaste 12 månaderna?



3.11a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2021-2025 (Studie 1)

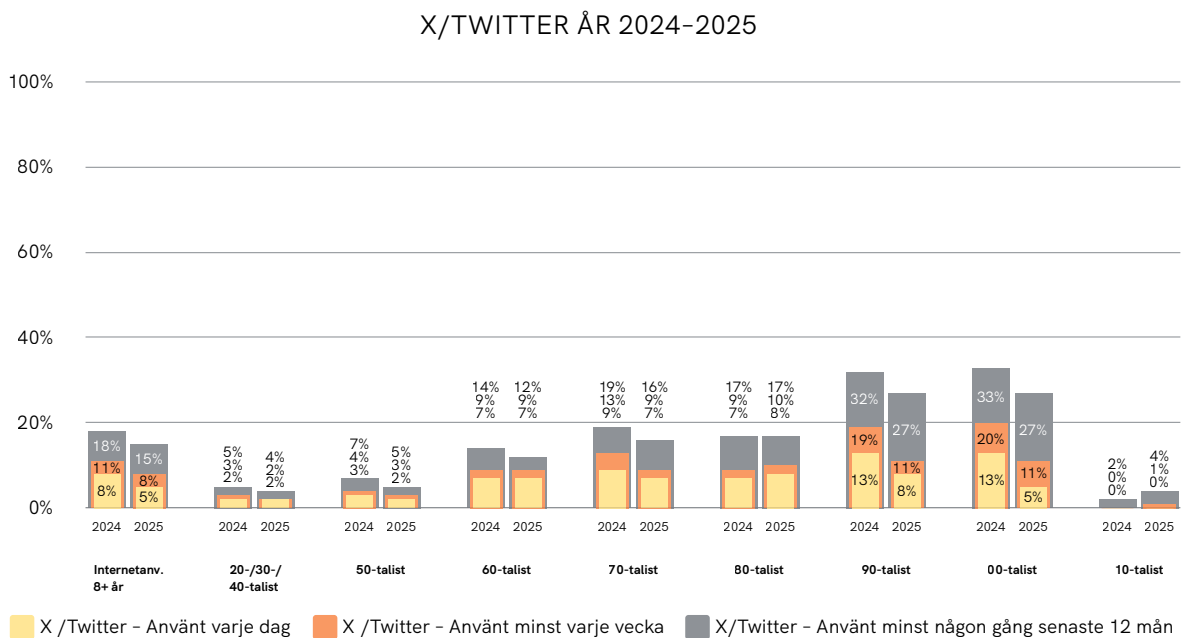


Diagram 3.11b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2024-2025 (Studie 1)

X/TWITTER ÅR 2025

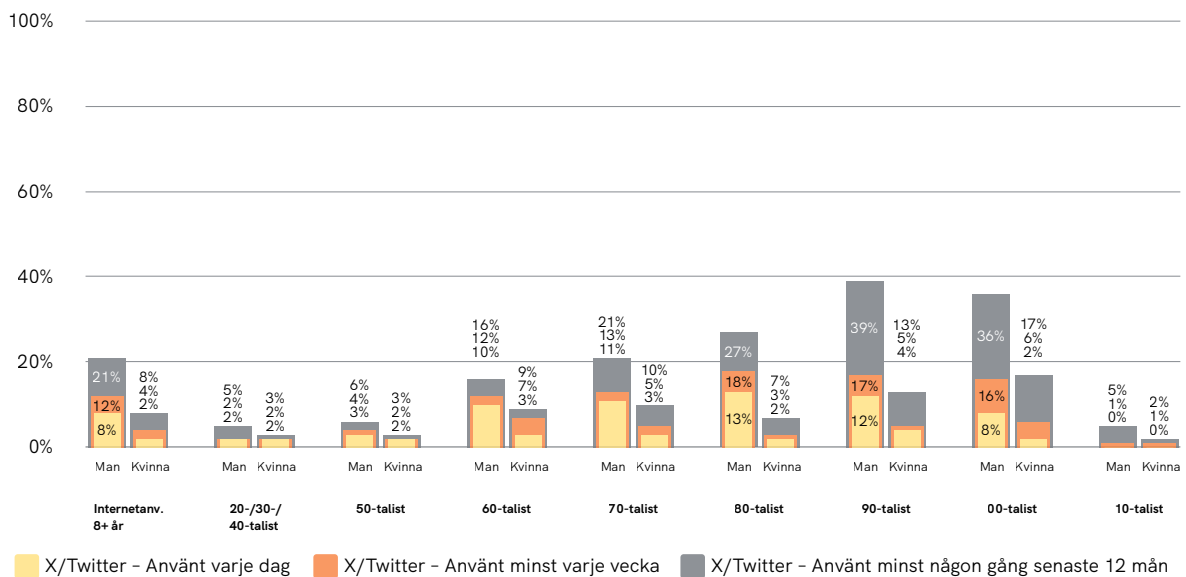


Diagram 3.11c, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

Hur många och vilka använder X/Twitter år 2025?

- 15 procent av svenskarna använder X/Twitter år 2025. Nära var tionde (8%) använder X/Twitter varje vecka medan något färre, 5 procent, använder X/Twitter varje dag.
- Mer än dubbelt så många män som kvinnor använder X/Twitter. Skillnaden blir ännu större när det kommer till användning varje vecka och varje dag. Tre gånger så många män som kvinnor använder tjänsten varje vecka och 4 gånger så många varje dag.
- 90- och 00-talister är de generationer där flest använder X/Twitter. Män födda under dessa årtionden är de som använder tjänsten allra mest.

Ökar eller minskar användningen av X/Twitter?

- Användningen av X/Twitter har minskat år 2025 jämfört med år 2024. Det gäller även användning varje vecka och varje dag.
- Det är främst färre män som använder X/Twitter år 2025 (21%) jämfört med 2024 (26%). Det gäller även på vecko- och daglig nivå. *
- Den totala minskningen år 2025 kommer inte från någon enskild generation. Det är istället mindre, icke signifikanta, förändringar i flera olika generationer som leder till en minskning av användningen av X/Twitter totalt sett.

Tips!

Under avsnittet *Vilka sociala medier är populärast i olika åldrar?* kan du se hur X/Twitter fördelar sig totalt sett över generationer, utöver uppdelningen på man/kvinna som här.

Vill du se utvecklingen över tid för X/Twitter i jämförelse med andra sociala medietjänster, se avsnittet *Vilka sociala medier har ökat eller minskat?*

Vill du veta vilka som har slutat att använda X/Twitter och varför? Se *Avhoppare - varför slutar en del använda vissa sociala medier?* och framför allt *diagram 3.23a-b*.

Fokus på: LinkedIn

Fler inom privat sektor använder LinkedIn jämfört med offentlig

Fråga: Vilka sociala nätverksplatser/sociala medier har du använt de senaste 12 månaderna?

LINKEDIN ÅR 2021-2025 BLAND FÖRVÄRVSARBETANDE

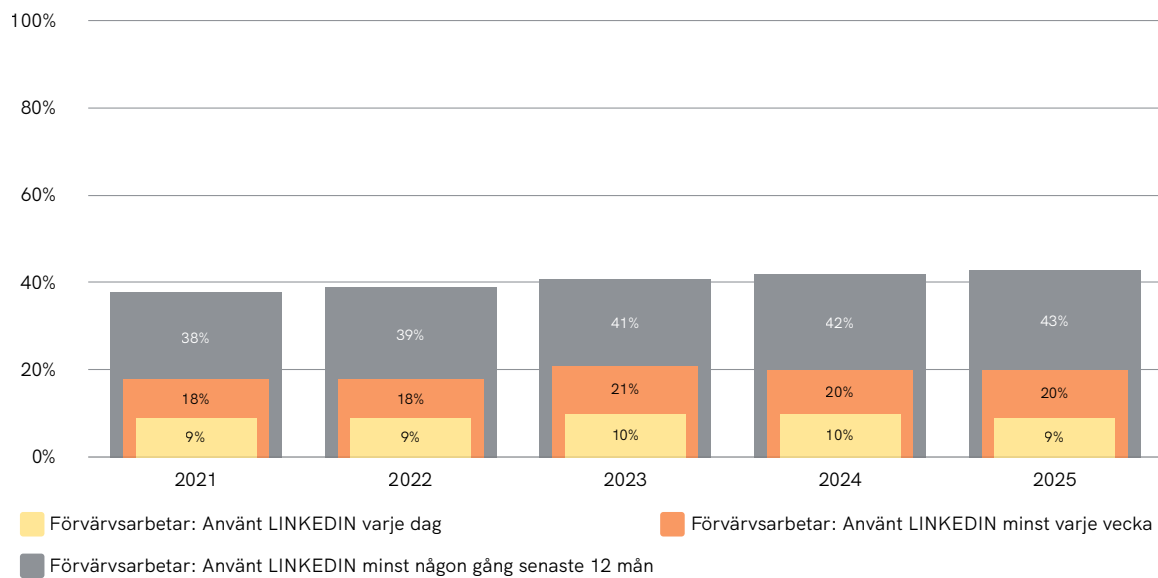


Diagram 3.12a, Bas: Förvärvsarbetande, År 2021-2025 (Studie 1)

LINKEDIN ÅR 2024-2025

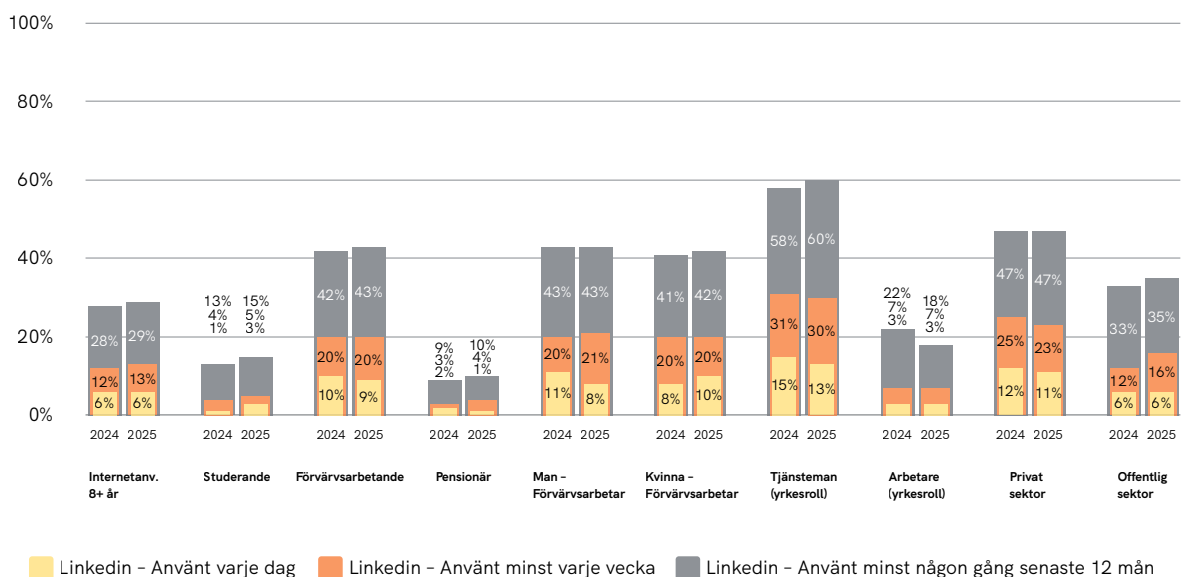


Diagram 3.12b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2024-2025 (Studie 1)

Hur många använder LinkedIn år 2025?

LinkedIn är främst en plattform som riktar sig till yrkesaktiva. Därför har vi i denna del valt att fokusera på svenskarnas sysselsättning istället för olika generationer. För resultat bland befolkningen i stort, exempelvis per generation eller kön, vänligen se *tabellbilagan*.

- Det är i första hand förvärvsarbetande som använder LinkedIn. Mer än 4 av 10 förvärvsarbetande har använt LinkedIn under det senaste året. 2 av 10 arbetande använder plattformen varje vecka och nära 1 av 10 gör det dagligen.
- Jämfört med förvärvsarbetande så är det betydligt färre pensionärer och studerande som använder LinkedIn. Bland pensionärer använder 1 av 10 LinkedIn och bland de studerande är motsvarande siffra 15 procent.
- Tre gånger fler tjänstemän än personer med arbetaryrken har använt LinkedIn under det senaste året. Hela 6 av 10 tjänstemän har använt plattformen under det senaste året, 3 av 10 gör det varje vecka och 13 procent varje dag.
- De som arbetar inom privat sektor använder LinkedIn i högre utsträckning än de som är verksamma inom offentlig sektor. Nästan hälften av de i privat sektor har använt plattformen under det senaste året, nästan en fjärdedel gör det varje vecka och 1 av 10 dagligen. Bland offentliganställda har drygt en tredjedel använt LinkedIn under det senaste året, nästan en sjättedel varje vecka och 6 procent varje dag.
- Bland förvärvsarbetande är det inga skillnader i användningen mellan män och kvinnor.
- Bland svenskarna i stort har nästan 3 av 10 svenskar använt LinkedIn år 2025.

Ökar eller minskar användningen av LinkedIn?

- Bland förvärvsarbetande har det skett en liten successiv ökning av användningen av LinkedIn från 2021 (38%) till 2025 (43%).
- Också bland den svenska allmänheten har det skett en liten successiv ökning av användningen av LinkedIn från 2021 (25%) till 2025 (29%). *

Fokus på: Roblox – Special 2025

Många barn och nästan inga vuxna använder Roblox

Fråga: Vilka sociala nätverksplatser/sociala medier har du använt de senaste 12 månaderna?

ROBLOX ÅR 2022-2025

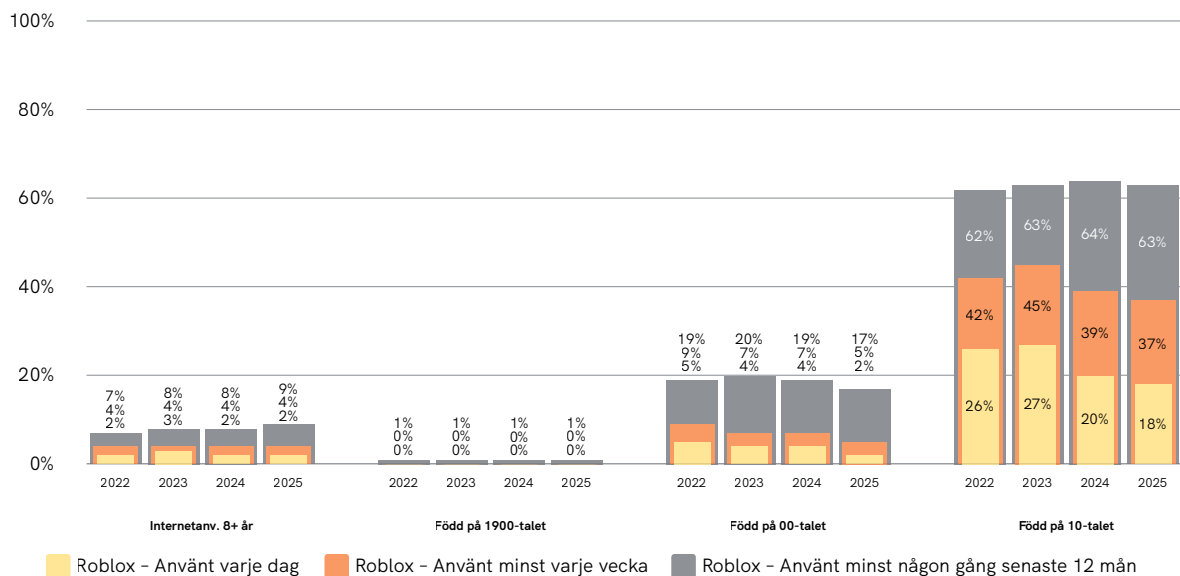


Diagram 3.13a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2022-2025 (Studie 1)

ROBLOX ÅR 2022-2025

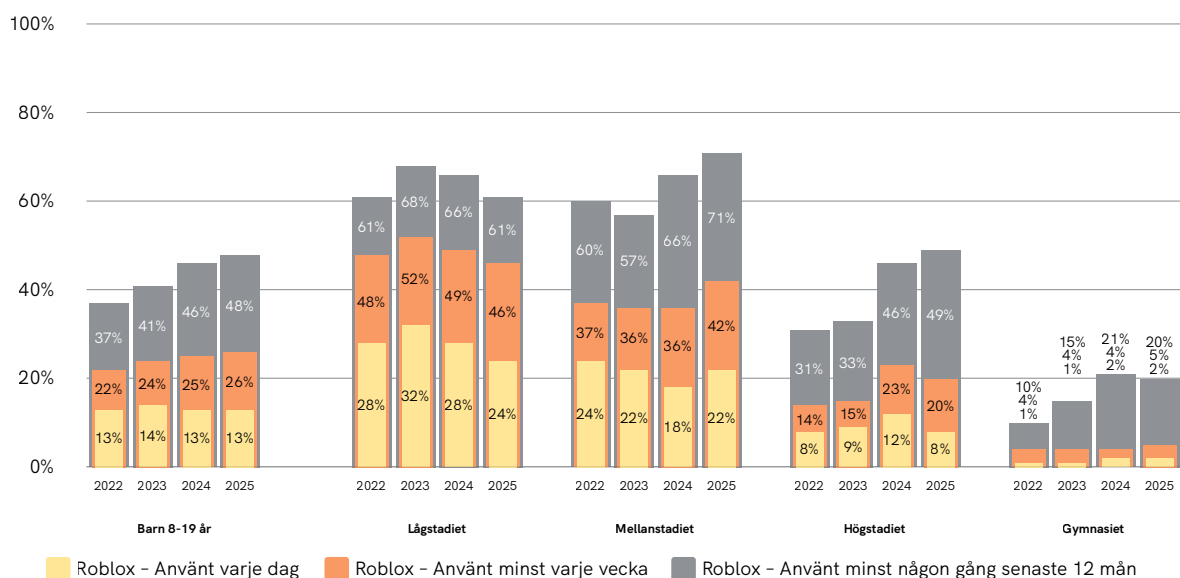


Diagram 3.13b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2022-2025 (Studie 1)

Hur många använder Roblox år 2025?

- Endast 9 procent av svenskarna har använt Roblox år 2025, och 4 procent har använt Roblox varje vecka och 2 procent dagligen.
- Roblox används nästan uteslutande av barn och ungdomar 8–19 år (48%). Gapet är stort jämfört med de som är 20 år eller äldre (1%). *
- Användningen är som högst bland mellanstadiebarn där 7 av 10 använder Roblox, följt av lågstadiebarn där 6 av 10 använder plattformen.
- Flickor och pojkar använder Roblox i princip i samma utsträckning. De eventuella skillnader som syns ligger inom felmarginalen. *

Ökar eller minskar användningen av Roblox?

För barn på låg-, mellan- och högstadiet har det skett stora förändringar i användning under den senaste treårsperioden. Därför fokuserar vi på perioden år 2023–2025 i denna analys. Något som kan vara viktigt att ha i åtanke är att barnen varje år blir äldre och till viss del tar med sig sitt beteende även när de börjar ett nytt skolestadium.

- Användningen av Roblox bland barn och ungdomar 8–19 år har en långsiktig ökande trend mellan år 2023 (41%) och år 2025 (48%).
- Den största skillnaden finns bland högstadieungdomar. Där har användningen ökat stegvis under år 2023 (33%) till 2025 (49%).
- Användningen av Roblox ökar även successivt bland mellanstadiebarn mellan år 2023 (57%) och 2025 (71%).
- Hur många som använder Roblox tenderar också öka bland gymnasieungdomar mellan år 2023 (15%) och 2025 (20%). Ökningen skedde redan mellan år 2023 och 2024 och har sedan legat stabilt.
- Bland lågstadiebarn tenderar användningen av Roblox att minska successivt mellan år 2023 (68%) och 2025 (61%). Förändringarna ligger dock inom felmarginalen. Det kan dessutom bero på att färre lågstadiebarn börjar använda Roblox, inte nödvändigtvis att de har använt tjänsten och sedan slutat.

Tips!

Under avsnittet *Vilka sociala medier är populärast i olika åldrar?* kan du se hur Roblox fördelar sig totalt sett över generationer.

Vill du se utvecklingen över tid för Roblox i jämförelse med andra sociala medietjänster, se avsnittet *Vilka sociala medier har ökat eller minskat?*

Nära var femte mellanstadieelev hänger med kompisar de inte känner IRL på Roblox

Fråga: Gör du något av följande på Roblox?

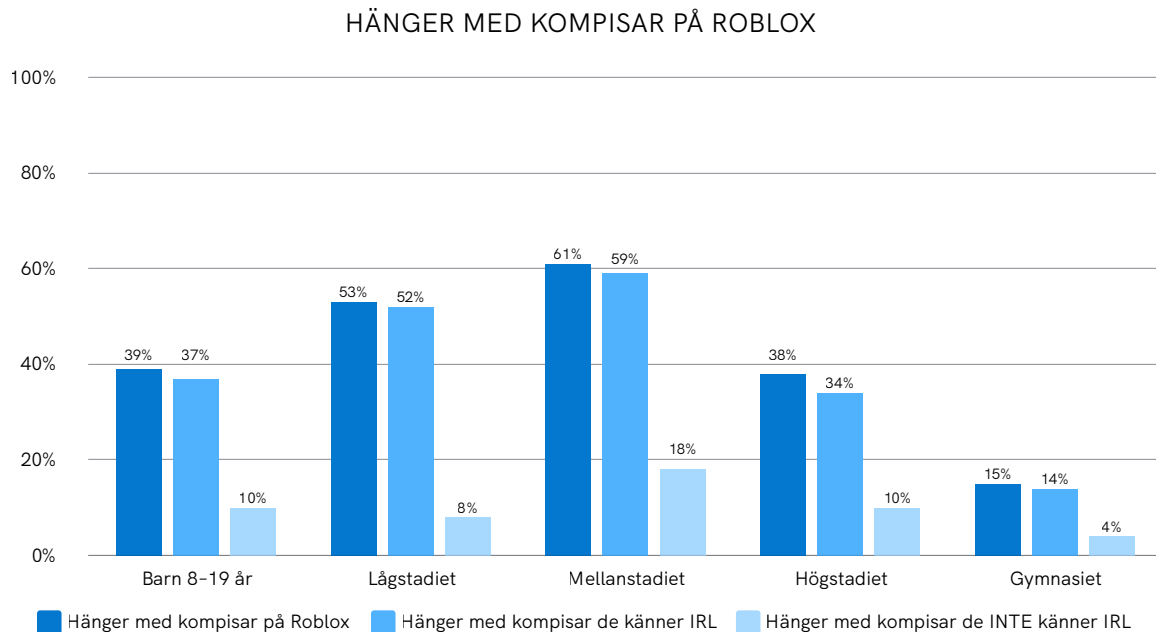


Diagram 3.14, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1)

Hur många är det som hänger med kompisar på Roblox?

- Bland barn och ungdomar i skolåldern, 8-19 år, hänger 4 av 10 med kompisar på Roblox.
- Det är främst mellanstadiebarn som hänger med andra på Roblox, följt av lågstadiebarn. Något att ha i åtanke är att det även är flest barn på låg- och mellanstadiet som använder Roblox.

Vilka är det man hänger med på Roblox?

- I princip alla som hänger med personer eller kompisar på Roblox, hänger med kompisar de känner IRL, det vill säga även i livet utanför nätet. Men många umgås också med personer de inte känner IRL, utanför nätet, på Roblox.
- 1 av 10 barn 8-19 år hänger med personer de inte känner IRL på Roblox.
- Bland mellanstadieelever är det vanligare att hänga med personer man inte känner IRL på Roblox jämfört med barn i andra skolstadier. Nära var femte barn på mellanstadiet gör det.
- Det är få gymnasieungdomar, 4 procent, som hänger med sådana de inte känner IRL på Roblox.

Mer än var fjärde elev på låg- och mellanstadiet köper Robux

Fråga: Gör du något av följande på Roblox?

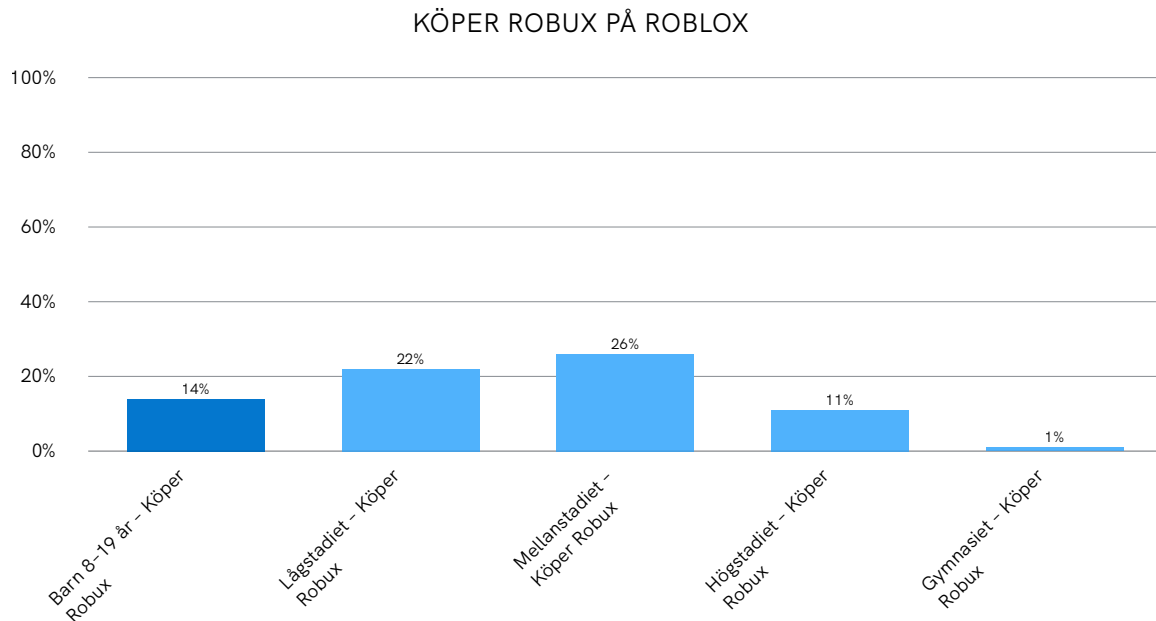


Diagram 3.15, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1)

Hur många köper Robux i Roblox?

- Var sjunde barn 8-19 år köper Robux, en digital valuta som går att köpa för riktiga pengar och används i Roblox.
- Var fjärde barn på mellanstadiet köper Robux, vilket är den högsta andelen sett till olika skolstadier. På andra plats kommer lågstadiebarnen där en femtedel köper Robux. En sak att ha i åtanke är att det även är flest barn på låg- och mellanstadiet som använder Roblox.
- I princip ingen gymnasieungdom köper Robux.

“Att spela olika spel tillsammans är det bästa med Roblox”

Fråga: Vad är det bästa med Roblox?

DET BÄSTA MED ROBLOX



Diagram 3.16, Bas: Använder Roblox 8+ år, År 2025 (Studie 1)

Vad är det bästa med Roblox?

De som använder Roblox har haft möjlighet att i fritextsvar uppge vad som är det bästa med Roblox. Det är många olika saker som nämns som det bästa med Roblox, men det finns några saker som återkommer oftare än andra. Att man kan spela och umgås tillsammans och att det finns många olika spel är vad som nämns oftast. Men också att det helt enkelt är kul och att det finns roliga spel.

Att spela och umgås med andra är något av det bästa med Roblox

Något som ofta nämns som det bästa med Roblox är att man kan spela det tillsammans och umgås med andra. Det kan vara tillsammans med kompisar men också syskon eller andra familjemedlemmar. En annan bra sak är även att ha möjlighet till att spela med vänner som bor långt bort. I föräldrars fall är istället möjligheten till att umgås med sina barn genom att spela tillsammans det som oftast nämns som bäst med Roblox.

“Att kunna välja bland olika spel och hoppa in i olika världar med vänner.”
Pojke, 8 år

“Det är roligt att spela med kompisar och jag hittar också nya kompisar där, och sen finns det mycket att välja på också.”
Flicka, 11 år

“Spelen du kan spela med dina kompisar även då de bor långt bort. Jag brukar ringa mina kompisar och prata medans vi spelar.”
Flicka, 13 år

"Man kan spela roliga spel som är varierande. Förut var det kul att spela med vänner, men nu har de slutat. Jag spelar lite själv ibland."

Pojke, 15 år

"Mina barn spelar och därför spelar jag ibland med dem."

Kvinna, 37 år

Att det finns många olika spel

Att det finns många olika spel är en annan sak som ofta nämns som det bästa med Roblox. Det handlar dels om att det finns ett stort utbud av spel, dels om att spelen är väldigt varierande.

"Att det finns tusen olika spel. Man kan få nya vänner och det gör mig glad."

Flicka, 9 år

"Roliga spel som handlar om många olika saker som jag är intresserad av."

Pojke, 10 år

"Det finns mycket spel att spela. Finns alltid nåt att göra liksom. Många spel är väldigt roliga plus att det inte kostar något så alla kan spela det. Man kan också spela med vänner och det är kul."

Flicka, 11 år

"Jag spelar inte det så mycket längre men jag skulle säga gemenskapen och att det finns så många olika spel att välja på i ett."

Flicka, 15 år

Att det är kul och att det finns roliga spel

Något annat som ofta nämns som bäst med Roblox är kort och gott att det är kul och att det finns roliga spel. Det kan antingen röra sig om att det rent generellt är roliga spel, men det är också relativt vanligt att det finns ett visst specifikt spel som är det bästa med Roblox. I allmänhet så skiljer sig inte motiveringarna av det bästa med Roblox mellan pojkar och flickor, förutom när det gäller just typen av spel. Flickor lyfter lite oftare fram rollspel- och så kallade dress up-spel medan pojkarna något oftare nämner actionspel och äventyrsinriktade spel.

"Man kan spela massa olika spel så man tröttnar inte och adopt me är mitt favoritspel på Roblox för jag ser många på YouTube som spelar det och de inspirerar mig."

Flicka, 12 år

"Kul med spel och community, bygga grejer."

Pojke, 14 år

"Det är jättemånga roliga spel jag kan spela med mina syskon."

Flicka, 17 år

“Att andra är dumma och att saker kostar är bland det sämsta med Roblox”

Fråga: Vad är det sämsta med Roblox?



Diagram 3.17, Bas: Använder Roblox 8+ år, År 2025 (Studie 1)

Vad är det sämsta med Roblox?

Vi har även låtit de som använder Roblox att i fritextsvar uppge vad de tycker är det sämsta med Roblox. Ett av de oftast återkommande svaren är att det inte finns något som är det sämsta med Roblox, men här nedan fokuserar vi på de svar som getts av de som har något de tycker är det sämsta.

Svaren gällande det sämsta med Roblox är mer varierande än svaren om vad som är det bästa. Att andra är dumma och även mobbing är något som relativt ofta nämns som det sämsta med Roblox. En annan sak är att saker kostar Robux, en digital valuta som går att köpa på plattformen. Att bli lurad eller till och med hackad är också en negativ aspekt av Roblox som användarna lyfter fram. Det kan också röra sig om att själva spelen är tråkiga eller dåliga.

Att andra är dumma är bland det sämsta med Roblox

En av de oftast nämnda sakerna som det sämsta med Roblox är att andra är dumma, säger elaka saker eller mobbar andra användare. Det nämns även att det sker kränkningar.

“Att det finns vissa människor som är i den övre tonåren + vuxna som kan vara elaka mot barn ex. skriver elaka saker, hackar andras konton och förstör deras avatarer, hus mm.”

Flicka, 11 år

“Det kan vara folk som är taskiga, typ skriver elaka saker, och i vissa spel, ofta i spel där man spelar roleplay, att man är i en stad och lever ett realistiskt liv, att folk betar sig illa, har kränkande avatarer eller gör olämpliga saker.”

Flicka, 12 år

“Alla småbarn som det är väldigt tydligt att de inte får spela spelet på grund av deras ålder och hackare/otrevliga personer.”

Flicka, 14 år

“Jag kommunicerar inte själv i spelet men kan tycka att barnen som spelar kan vara onödigt taskiga mot varandra. Vissa kan bete sig olämpligt mot andra.”

Kvinna, 23 år

Att saker kostar Robux/pengar

Ett av de oftast återkommande svaren är också att saker kostar Robux, en digital valuta i Roblox som kan köpas för riktiga pengar. Detta nämns exempelvis i samband med att man vill ändra utseende på sin avatar (spelfigur). Föräldrar nämner också att barnen vill köpa Robux som en negativ aspekt av Roblox.

“Att man kan blockera varandra och att många saker kräver robux.”

Flicka, 9 år

“Många växer bort från roblox i min ålder (jag också). Även att mycket kostar Robux.”

Pojke, 13 år

“Man måste betala för att byta utseende.”

Flicka, 15 år

“Herregud va allt e dyrt.”

Pojke, 17 år

“Barnen vill köpa mycket virtuella saker.”

Man, 46 år

Man kan bli lurad eller hackad

Andra saker som nämns som det sämsta med Roblox är att man kan bli lurad eller utsättas för hackare. Det kan också röra sig om vuxna som lurar barn. Just barnsäkerheten är en aspekt som lyfts fram av några som svarat.

“Mamma säger att det kan finnas folk som via chatten vill komma åt mig som barn.”

Flicka, 8 år

“Man kan luras på pengar och bli kickad utan anledning.”

Pojke, 9 år

"På vissa spel kan man bli scammad. Det har hänt mig flera gånger. Alla saker jag blivit scammad på har kostat pengar."

Flicka, 11 år

"Man vet inte alltid vem som är på andra sidan."

Flicka, 13 år

"Folk kan bli lurade, särskilt yngre."

Flicka, 14 år

"Online daters, eller folk som bara är taskiga där, hackers är också jobbiga."

Flicka, 15 år

"Hur de vägrar erkänna att det finns ett enormt problem med barnsäkerhet på plattformen och låter problemet bli värre och värre."

Pojke, 18 år

Dåliga eller tråkiga spel

Att spelen generellt sett inte är roliga eller att man är missnöjd med ett specifikt spel är också saker som lyfts fram som det sämsta med Roblox. Bland äldre barn nämns att spelen är för yngre barn medan det å andra sidan också nämns att det finns spel som inte är anpassade för yngre barn.

"Ett spel ser roligt ut på bilden men när jag spelar det så är det tråkigt."

Flicka, 8 år

"När man är mindre finns spel som inte är så bra för små (skjutspel...)."

Flicka, 9 år

"Att det finns många dåliga spel och det finns personer som fuskar i olika spel."

Pojke, 13 år

"Att det finns så mycket obegåvade spel som kommer upp i min feed. De intresserar mig inte alls."

Pojke, 15 år

Kommunikationsappar: Facebook Messenger, Whatsapp, Discord, Signal och Telegram

Whatsapp har ökat stort sedan 2022

Fråga: Vilka av följande appar och tjänster har du använt de senaste 12 månaderna?

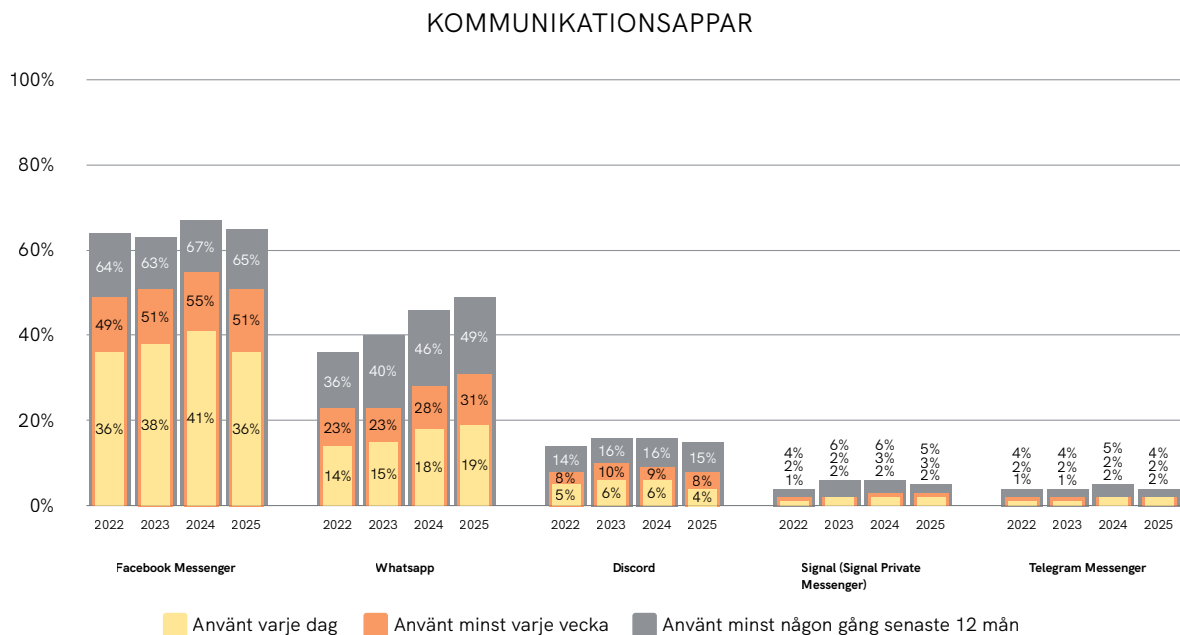


Diagram 3.18a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2022–2025 (Studie 1)

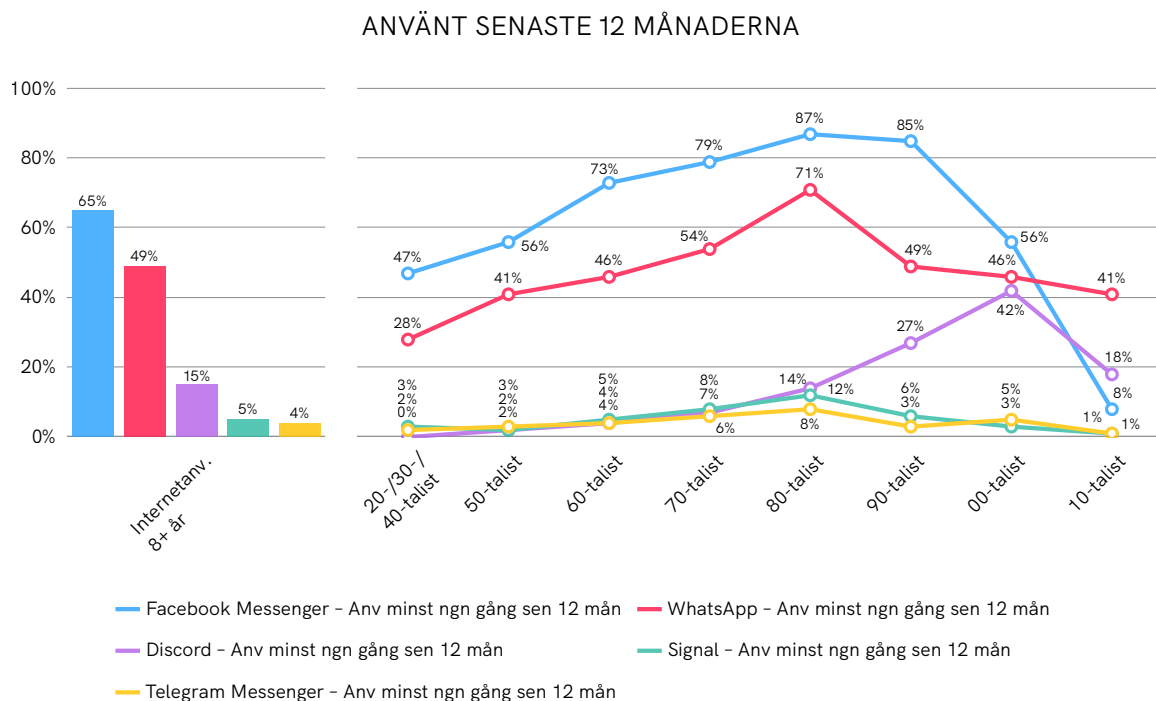


Diagram 3.18b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

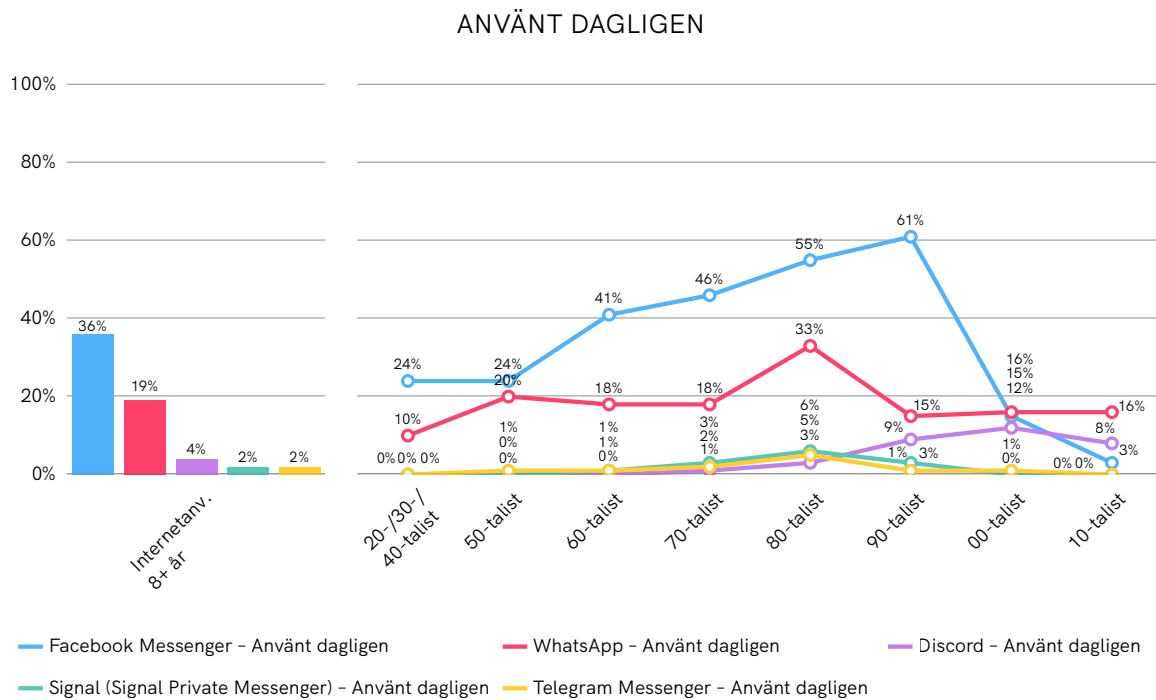


Diagram 3.18c, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

Vilka kommunikationsappar använder svenskarna år 2025?

År 2025 är Facebook Messenger den kommunikationsapp som flest använder, följt av Whatsapp. Discord används i mindre utsträckning, medan det är få som använder kommunikationsapparna Signal eller Telegram.

Notera att i detta avsnitt har vi undersökt användningen av några utvalda kommunikationsappar som är intressanta att följa som komplement till övriga sociala medier. Definitionen av kommunikationsapp är dock flytande och många sociala medier med chattfunktioner kan också betraktas som kommunikationsappar.

År 2021 saknar jämförbara data eftersom frågan detta år bara ställdes till de som var 12 år eller äldre. De fyra efterföljande åren har frågan ställts till personer 8 år eller äldre. För resultatet från 2021, se [Svenskarna och internet 2021](#).

Hur många använder Facebook Messenger år 2025?

- Två tredjedelar har använt Facebook Messenger under det senaste året. Hälften av svenskarna använder Facebook Messenger varje vecka och drygt en tredjedel varje dag.
- Användningen är som högst bland 80- och 90-talister, både den totala och dagliga. Fler kvinnor (69%) än män (61%) använder Facebook Messenger. *
- Det har inte skett någon direkt förändring av hur många som totalt sett använder Facebook Messenger sedan 2024, men både vecko- och daglig användning har minskat. I ett längre perspektiv, sedan år 2022, har ingen direkt förändring skett, vilket kan tyda på att minskningen av användning varje vecka och dagligen är mer tillfällig.

Hur många använder Whatsapp år 2025?

- Hälften av svenskarna använder Whatsapp. Nästan en tredjedel använder Whatsapp varje vecka och en femtedel varje dag.
- 80-talister är de som använder Whatsapp i högst utsträckning, 7 av 10 är användare.
- 10-talisterna är de enda som använder Whatsapp mer än Facebook Messenger, mer än fem gånger så många använder Whatsapp än Facebook Messenger.
- Fler kvinnor (51%) än män (47%) använder Whatsapp. *
- Whatsapp har ökat stort från 2022 (36%) till 2025 (49%).

Hur många använder Discord år 2025?

- 15 procent har använt Discord under det senaste året. 8 procent använder Discord varje vecka, och 4 procent varje dag.
- Användningen av Discord är som högst bland 00-talisterna, varav 4 av 10 är användare.
- Tre gånger fler män (22%) än kvinnor (7%) använder Discord. *
- Ingen nämnvärd förändring av hur många som använder Discord har skett sedan år 2022.

Hur många använder Signal eller Telegram år 2025?

- Omkring 1 av 20 har använt kommunikationsapparna Signal eller Telegram under det senaste året. Endast några få procent har använt någon av dessa appar veckovis eller dagligen.
- Det är fler män än kvinnor som använder Signal eller Telegram. *
- Både Signal och Telegram används mest av 80-talister.
- Sedan 2022 kan endast mycket små rörelser i användning noteras för såväl Signal som Telegram. Ingen förändring har heller skett mellan år 2024 och 2025.

Hur många gör egna inlägg på sociala medier?

Allt färre unga män gör egna inlägg på sociala medier

Fråga: Brukar du regelbundet göra egna inlägg på sociala medier?

HAR GJORT EGNA INLÄGG PÅ SOCIALA MEDIER ÅR 2024-2025

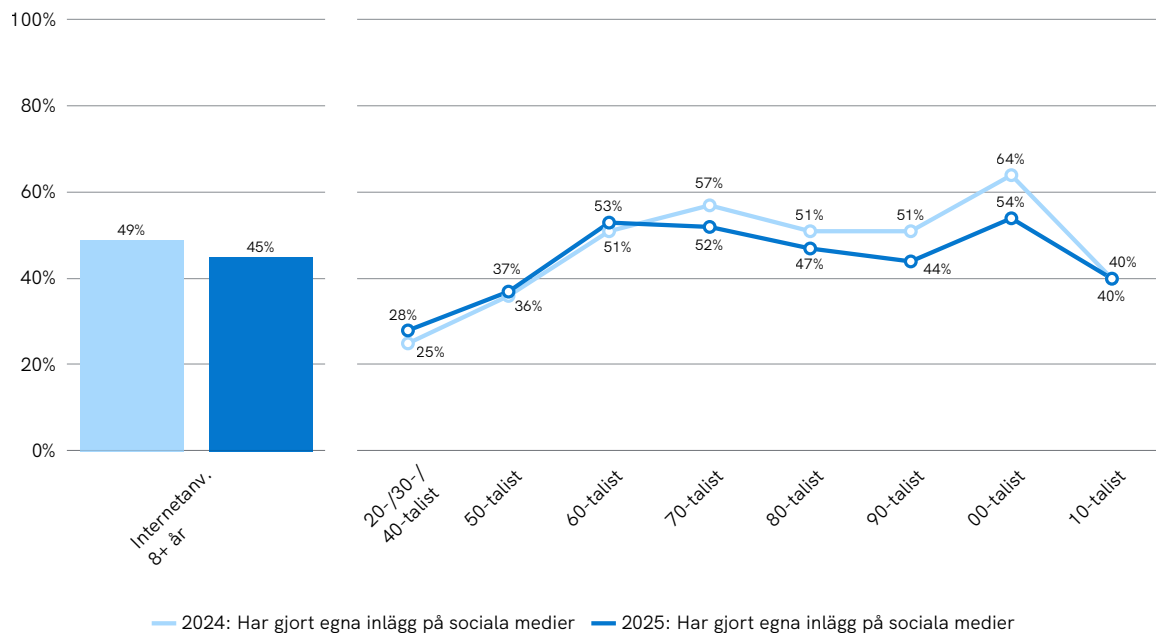


Diagram 3.19a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2024-2025 (Studie 1)

HAR GJORT EGNA INLÄGG PÅ SOCIALA MEDIER ÅR 2025

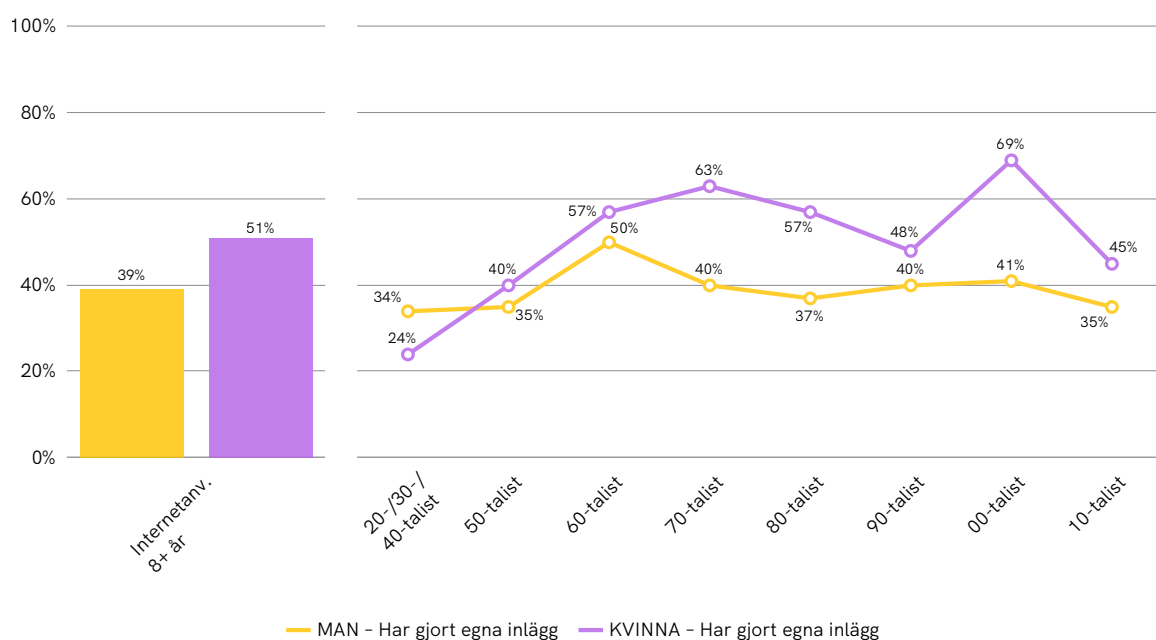


Diagram 3.19b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

HAR GJORT EGNA INLÄGG PÅ SOCIALA MEDIER ÅR 2024-2025

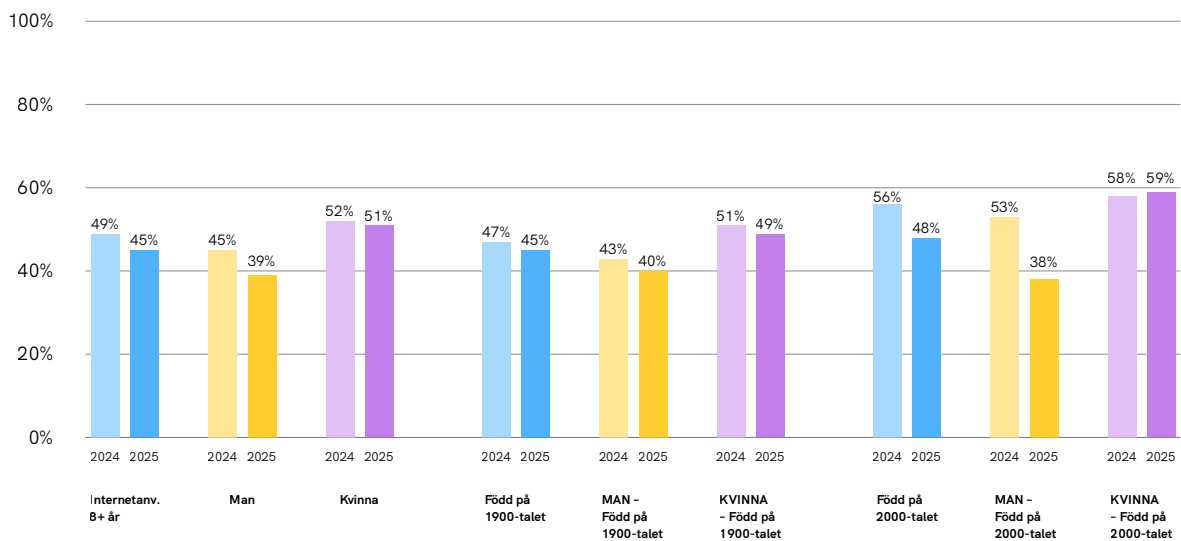


Diagram 3.19c, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2024-2025 (Studie 1)

Vilka gör egna inlägg på sociala medier år 2025?

- Inte ens hälften – 45 procent – av svenskarna gör regelbundet egna inlägg på sociala medier år 2025.
- De åldersgrupper där flest gör egna inlägg är födda på 60-, 70- och 00-talet.
- Kvinnor födda på 00-talet ligger i topp vad gäller att regelbundet göra egna inlägg på sociala medier. Det är dessutom stor skillnad mellan kvinnor (69%) och män (41%) födda på 00-talet.
- Bland männen ligger 60-talisterna i topp varav hälften gör egna inlägg år 2025.
- Det är fler kvinnor än män som regelbundet gör egna inlägg på sociala medier. Störst skillnad är det mellan män och kvinnor födda på 70-, 80- och 00-talet. Den enda åldersgruppen där fler män än kvinnor gör egna inlägg är bland de allra äldsta internetanvändarna, födda på 20-, 30- och 40-talet.
- De som i lägst utsträckning gör egna inlägg är de äldsta och de allra yngsta.

Är det fler eller färre som gör egna inlägg på sociala medier år 2025?

- Färre svenskar gör egna inlägg på sociala medier år 2025 (45%) jämfört med 2024 (49%).
- Det är framför allt män som i lägre utsträckning gör egna inlägg på sociala medier år 2025. Det gäller män i princip alla åldrar men framför allt yngre män. Bland män födda på 2000-talet har en stor minskning vad gäller egna inlägg skett mellan år 2024 (53%) och 2025 (38%).
- Bland äldre män sticker 70-talisterna ut med en stor minskning av att göra egna inlägg mellan 2024 (51%) och 2025 (40%). *
- Kvinnor gör egna inlägg i ungefär samma utsträckning som föregående år.

Instagram är den tjänst där flest svenskar gör egna inlägg

Fråga: Brukar du regelbundet göra egna inlägg på sociala medier?

HAR GJORT EGNA INLÄGG PÅ SOCIALA MEDIER ÅR 2025

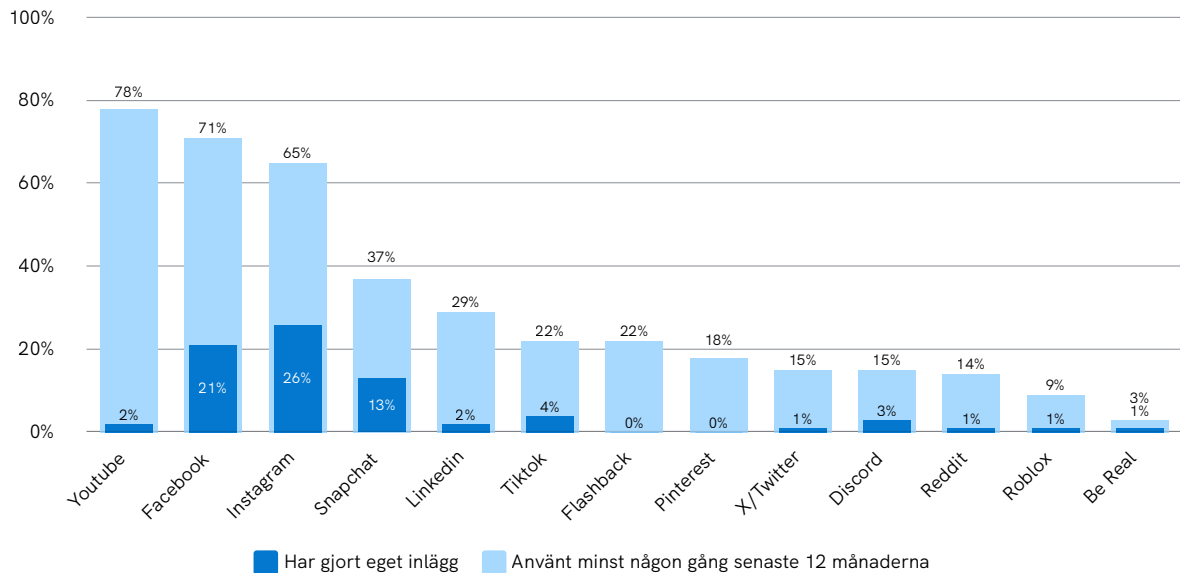


Diagram 3.20a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

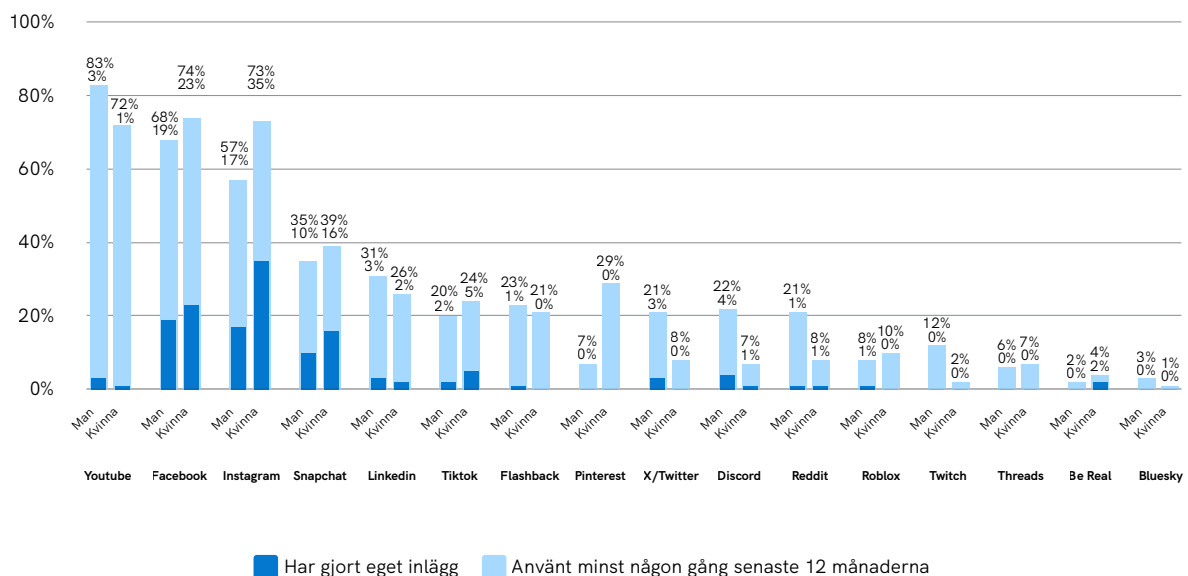


Diagram 3.20b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

FÖDD PÅ 1900-TALET RESPEKTIVE 2000-TALET

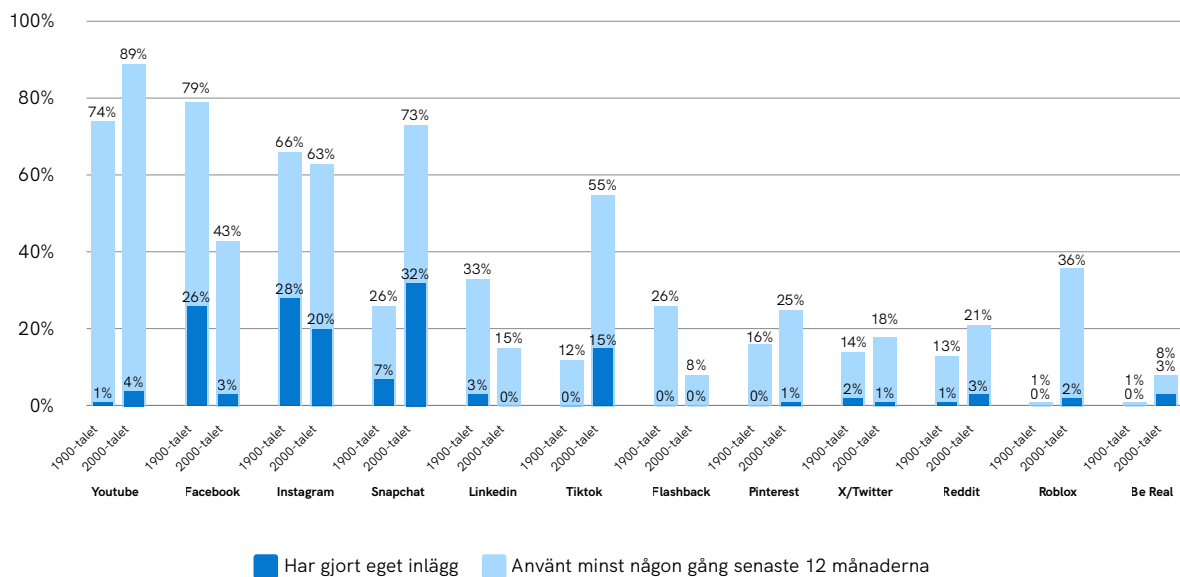


Diagram 3.20c, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

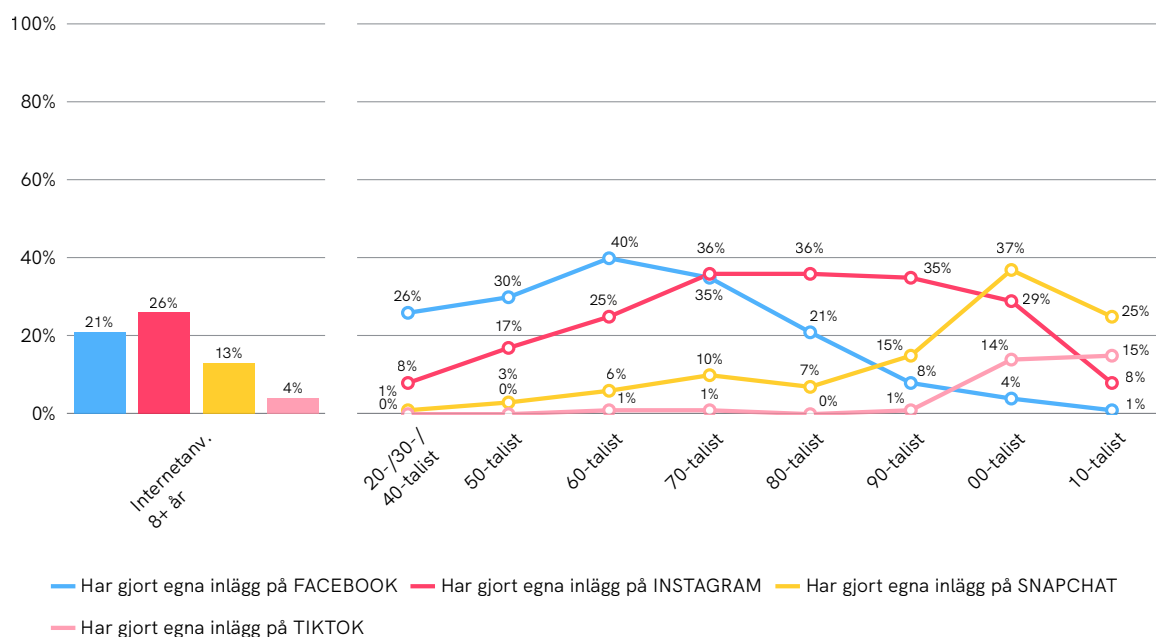


Diagram 3.20d, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

På vilka sociala medier gör svenskar egna inlägg år 2025?

- Instagram är den sociala medietjänst där flest svenskar gör egna inlägg år 2025. En fjärdedel av svenskarna och dubbelt så många kvinnor som män gör regelbundet egna inlägg på Instagram.
- På andra plats kommer Facebook, där en femtedel gör egna inlägg. Det är främst födda på 1900-talet som gör egna inlägg på Facebook och det är väldigt ovanligt bland födda på 2000-talet. Det är även något fler kvinnor än män.

- På tredje plats kommer Snapchat, där drygt en tiondel – 13 procent – av svenskarna regelbundet gör egna inlägg. Det är framför allt unga och främst kvinnor som gör inlägg på Snapchat. Mer än fyra gånger så många födda på 2000-talet än födda på 1900-talet gör egna inlägg på Snapchat.
- 4 procent av svenskarna gör regelbundet inlägg på Tiktok. Det är i princip enbart unga och framför allt kvinnor som gör egna inlägg på Tiktok. Bland födda på 2000-talet gör 15 procent regelbundet egna inlägg, medan det bland födda på 1900-talet är nära nog ingen. Det är mer än dubbelt så många kvinnor som män som gör egna inlägg på Tiktok.
- Endast 2 procent av svenskarna gör regelbundet egna inlägg på LinkedIn. Det är dock något fler om man ser till förvärvsarbetande (4%) och framförallt tjänstemän (6%). *
- På Youtube gör endast 2 procent av svenskarna egna inlägg. Det är dock vanligare bland de allra yngsta, alltså 10-talister (7%). Betydligt fler pojkar (10%) födda på 10-talet än jämnåriga flickor (3%) har gjort egna inlägg på Youtube. *
- På X/Twitter gör endast 1 procent av svenskarna regelbundet egna inlägg. Det är i huvudsak män och i allra högst grad män födda på 80-talet (5%) som gör inlägg på X/Twitter. *
- Endast några enstaka procent har år 2025 gjort egna inlägg på övriga tjänster som Discord (3%), Be Real (1%), Reddit (1%) och Roblox (1%).

För att se vilka sociala medier barn och ungdomar 8–19 år gör egna inlägg på, se avsnittet *Barn och ungdomars användning av sociala medier*.

Vill du veta vilka sociala medietjänster som fler eller färre svenskar gör inlägg på år 2025 jämfört med år 2024? Se *diagram 3.21*.

Tabell: Hur många användare av olika sociala medier gör regelbundet egna inlägg på den plattformen?

För den som har intresse av hur många användare av en specifik social medietjänst som regelbundet gör egna inlägg på den specifika plattformen år 2025 har vi inkluderat en tabell.

	Gör regelbundet inlägg bland användare av respektive socialt medium
Inlägg på Instagram	40%
Inlägg på Be Real*	37%
Inlägg på Snapchat	35%
Inlägg på Facebook	30%
Inlägg på Discord	17%
Inlägg på Tiktok	16%
Inlägg på X/Twitter	10%
Inlägg på LinkedIn	9%
Inlägg på Bluesky*	8%
Inlägg på Reddit	7%
Inlägg på Roblox	6%
Inlägg på Threads*	6%
Inlägg på Youtube	2%
Inlägg på Flashback	2%
Inlägg på Pinterest	2%
Inlägg på Twitch	2%

Tabell 3.20e, Bas: Användare av respektive tjänst 8+ år,
År 2025 (Studie 1) *) Låg bas vilket ger högre felmarginaler

Färre har gjort egna inlägg på Snapchat, Be Real och Discord år 2025

Fråga: Brukar du regelbundet göra egna inlägg på sociala medier?

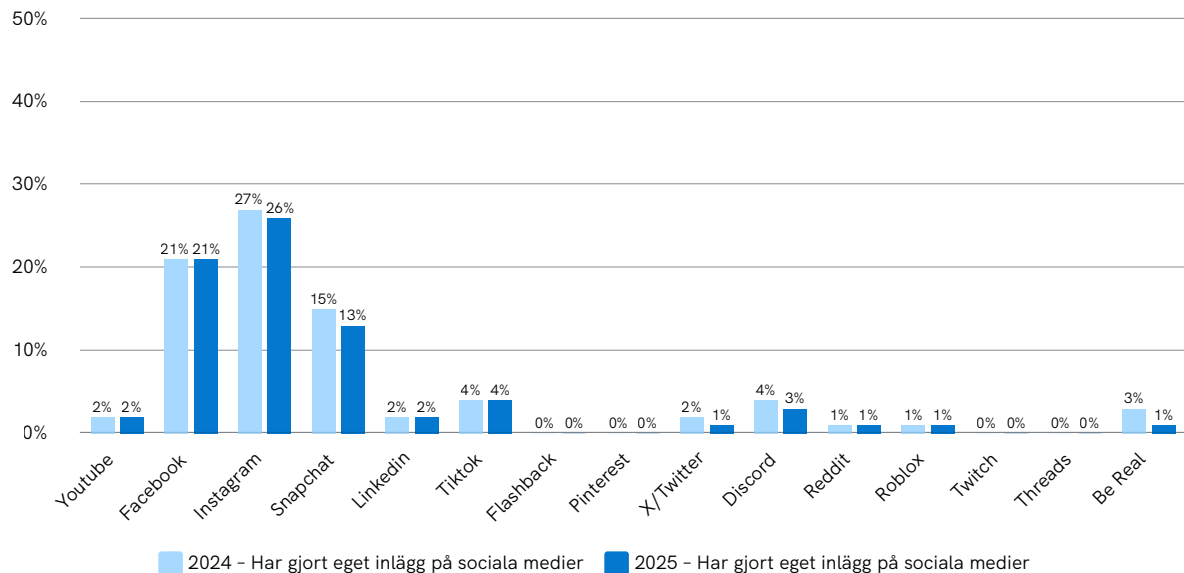


Diagram 3.21, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2024-2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

På vilka sociala medier gör svenskar fler eller färre egna inlägg år 2025?

- Färre svenskar gör regelbundet egna inlägg på sociala medier år 2025 (45%) jämfört med 2024 (49%), se *diagram 3.19a-c*. För de enskilda sociala medierna så har det endast skett ett fåtal förändringar i hur många svenskar som gör egna inlägg.
- Det är något färre som gör egna inlägg på Snapchat år 2025. Det är framför allt män, och särskilt män födda på 00-talet minskar kraftigt när det gäller att göra inlägg på Snapchat mellan 2024 (39%) och 2025 (26%). Även färre kvinnor födda på 90-talet gör inlägg på Snapchat mellan år 2024 (26%) och 2025 (17%). *
- Det är färre svenskar som gör egna inlägg på Be Real i år. Främst är det 90-talisterna och även kvinnor födda på 80-talet som i allt lägre utsträckning gör egna inlägg på Be Real. Det sammanfaller också med en minskning av användningen av tjänsten, se *diagram 3.3a*. *
- Discord är också en tjänst där färre svenskar gör inlägg år 2025. Det är främst kvinnor födda på 90- och 00-talet som gör färre inlägg på Discord i år. *
- Andelen som gör egna inlägg på Facebook har inte minskat på befolkningsnivå mellan åren. Däremot är det en enda grupp som sticker ut. Det är betydligt färre män födda på 70-talet som gör egna inlägg på Facebook år 2025 (23%) jämfört med 2024 (37%). *

Avhoppare – varför slutar en del använda vissa sociala medier?

Mer än var tionde har slutat använda X/Twitter

Fråga: Har du tidigare använt någon av följande tjänster?

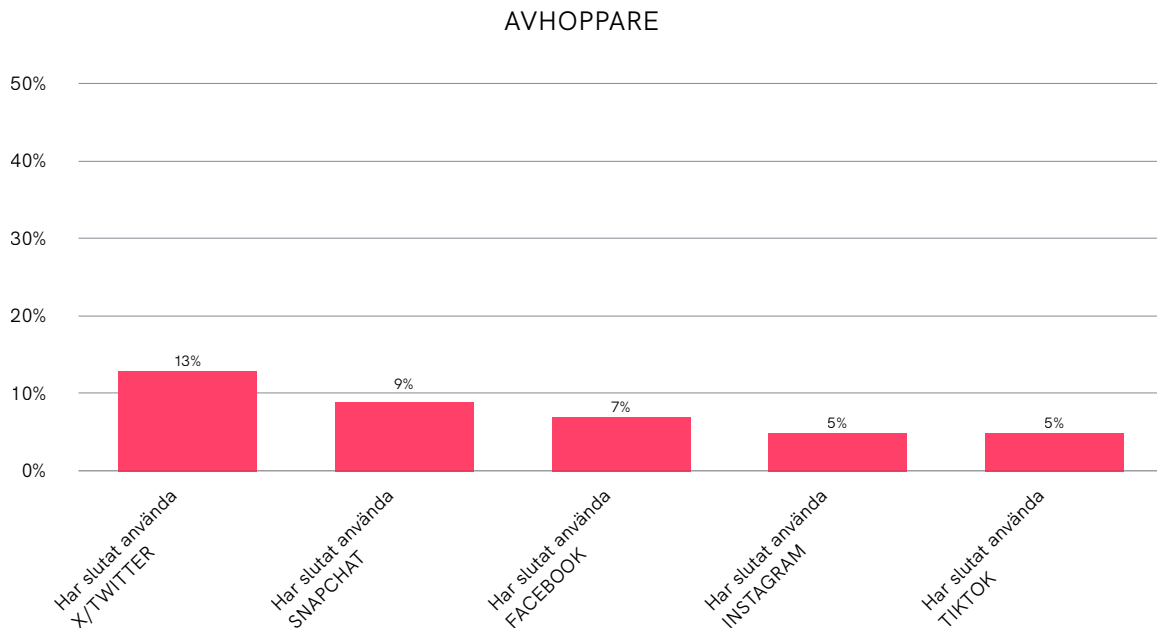


Diagram 3.22a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

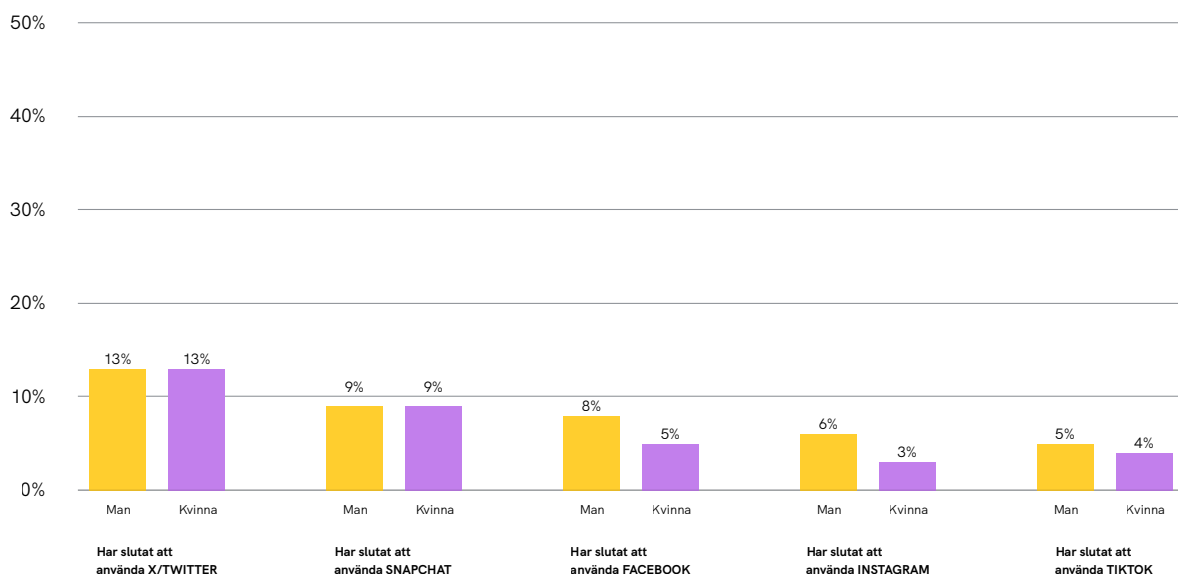


Diagram 3.22b, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

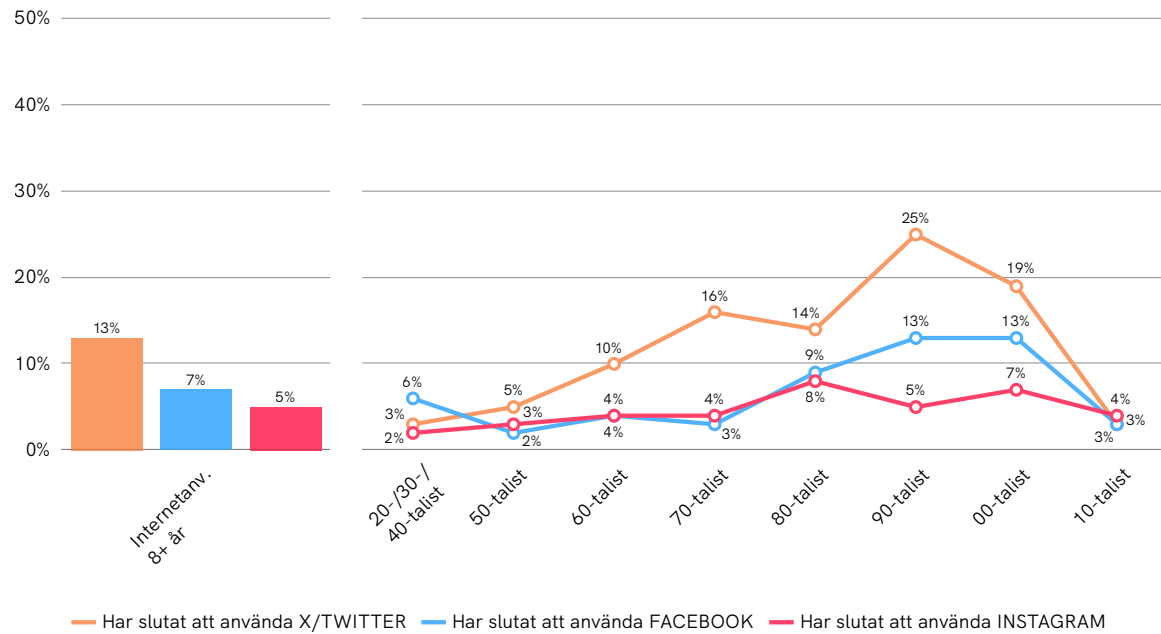


Diagram 3.22c, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

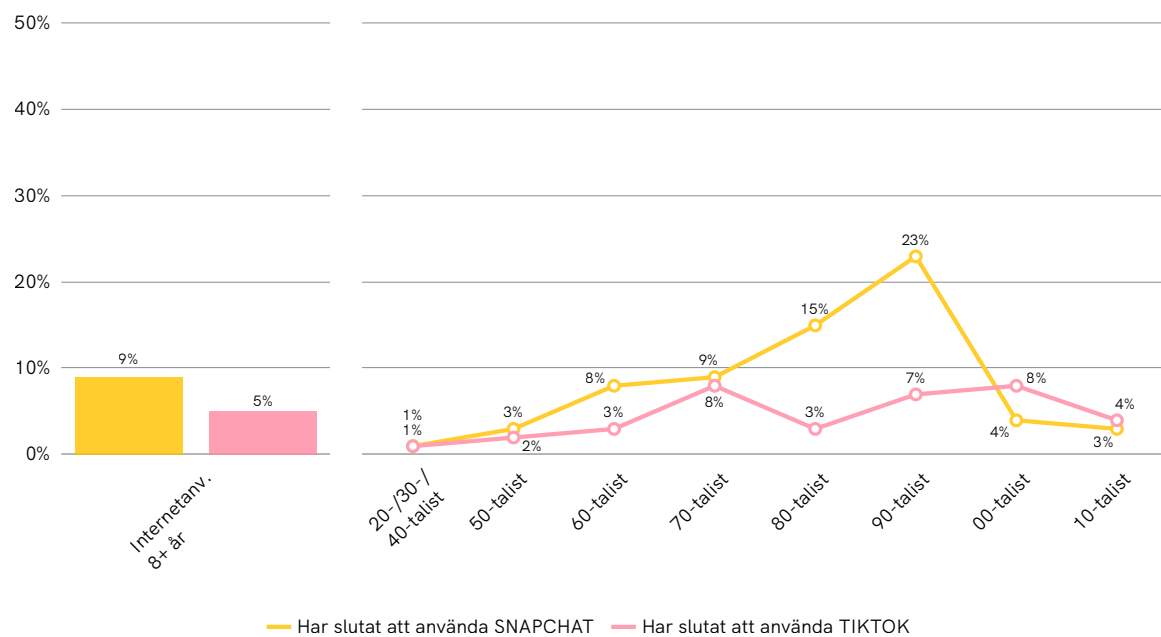


Diagram 3.22d, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

Vilka sociala medier har svenskarna använt tidigare men slutat att använda?

Vi har frågat de som inte använder fem utvalda sociala medier – Facebook, Instagram, Snapchat, Tiktok och X/Twitter – om de har använt någon av dessa tjänster tidigare. Detta för att ta reda på hur många svenskar som har slutat att använda tjänsterna.

- X/Twitter är den tjänst av dessa fem som flest svenskar har slutat att använda. Mer än var tionde – 13 procent – har slutat att använda X/Twitter.
- Näst flest avhoppare – 9 procent – har Snapchat.
- Det är 7 procent som någon gång tidigare har använt Facebook men som hoppat av.
- Var tjugonde – 5 procent – har tidigare använt Instagram och Tiktok men gör det inte längre.

I kommande diagram ska vi titta närmare på respektive tjänst. Där beskriver vi vilka åldersgrupper och om det är främst män eller kvinnor som har hoppat av – och vilka anledningar de uppger till att de slutat använda tjänsten.

Vill du veta hur många barn och ungdomar i åldern 8–19 år som har hoppat av respektive tjänst? Se då avsnittet *Barn och ungdomars användning av sociala medier.*

Många har slutat använda X/Twitter på grund av Elon Musk

Fråga: Har du tidigare använt X/Twitter?

HAR SLUTAT ANVÄNDA X/TWITTER

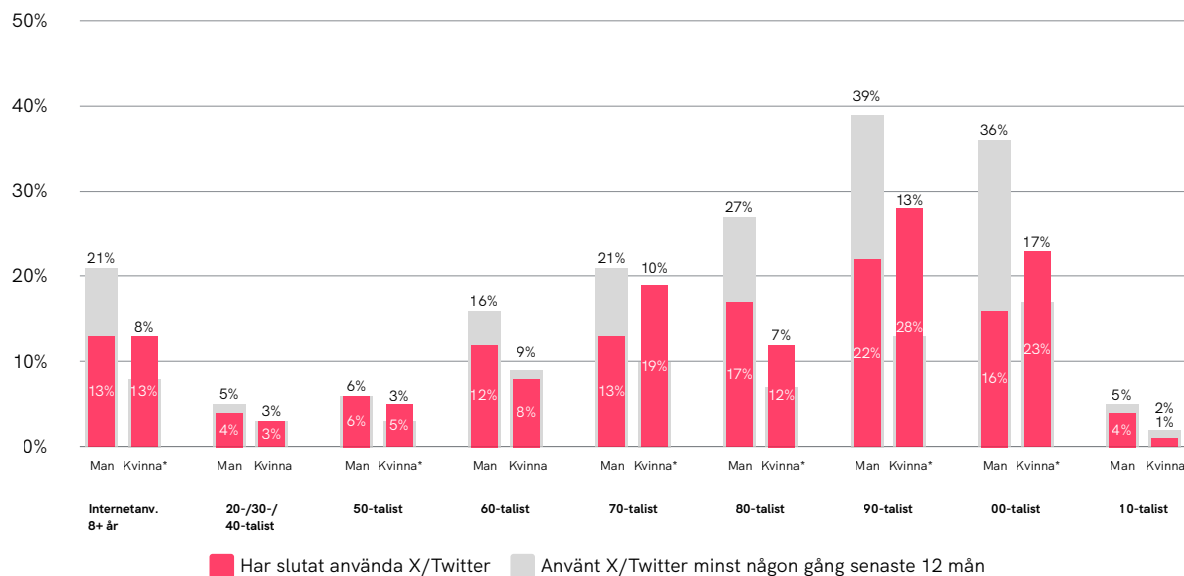


Diagram 3.23a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1) *) Obs! Fler har någon gång hoppat av X/Twitter än som idag är användare av tjänsten. Skala endast 50%

SKÅL TILL ATT LÄMNA X/TWITTER



Diagram 3.23b, Bas: Har tidigare använt X/Twitter, År 2025 (Studie 1)

Vilka är det som har hoppat av X/Twitter?

- År 2025 är det 15 procent som använder X/Twitter. Men nästan lika många – 13 procent – av svenskarna har någon gång använt X/Twitter men sedan slutat att använda tjänsten. *
- Totalt sett är det ingen skillnad mellan hur många kvinnor och män som hoppat av X/Twitter, men i olika åldersgrupper skiljer det sig en hel del åt.
- Bland kvinnor i alla åldrar, med undantag av 60- och 10-talister, är det till och med fler som har slutat att använda X/Twitter än som är användare idag.
- Störst andel avhoppare finns bland 90-talisterna och framför allt kvinnorna.

Av vilka anledningar har man slutat använda X/Twitter?

Vi har frågat de som tidigare använt X/Twitter hur det kommer sig att de slutat använda tjänsten. Skälen till att inte längre använda X/Twitter varierar, men det finns vissa teman som nämns oftare än andra. Ett av de vanligaste skälen är att Elon Musk numera äger plattformen och vad det har inneburit. Ett meningslöst och stötande innehåll med inslag av högerextremism har också lett till att man slutat använda X/Twitter. Likaså att det var ett hårt och skrikigt samtalsklimat. Att man tyckte att X/Twitter var ointressant eller att man helt enkelt tröttnade är också något som nämns ofta.

Elon Musk köpte X/Twitter

Många före detta användare nämner att de slutade använda X/Twitter på grund av Elon Musk. Några andra nämner Donald Trump. I flera fall har de före detta användarna upplevt att det förekommer högerextremism på plattformen vilket fått dem att hoppa av.

“För att jag anser att Elon Musks övertag har lett till en extrem högerextremism på appen, mycket mobbning och våld. Inget jag vill se eller uppmuntra.”
Kvinna, 21 år

“När det bytte namn och blev mer politiskt för USA-valet med Trump och Musk så raderade jag appen.”
Kvinna, 25 år

“Efter att Elon Musk köpte det uppfattade jag att Twitter blev allt mer högerextremt och ville varken ta del av det eller på något sätt bidra till att Twitter fortsatte existera genom att låta mitt konto vara kvar. Av det skälet raderade jag mitt konto.”
Man, 27 år

“Pga Elon Musk, AI och MAGA.”
Kvinna, 38 år

“Elon Musks starka preferens för att premiera fascistiska inlägg, tillåta trollkonton och ljuga om att det är fritt för alla att uttala sig, men sedan blockera eller sparka ut de som kritiserar fascismen.”
Man, 58 år

Stötande innehåll och hårt samtalsklimat

Ett negativt, toxiskt och i vissa fall stötande innehåll är andra saker som nämns som skäl till att man slutat använda X/Twitter. En del före detta användare nämner även ett hårt och skrikigt samtalsklimat som anledning.

“För litet värde i innehållet, för mycket negativitet vilket ledde till en dålig upplevelse och försämrade psykisk livskvalitet.”

Man, 31 år

“Känner ingen tilltro till det som publiceras där. Och bara massa “rants” från ovetliga som sprids. Har inget intresse av sådant.”

Kvinna, 38 år

“Tycker tonen har förändrats och jag vill inte delta eller lägga tid på icke konstruktiva eller fördomsfulla meningsuppfattningar.”

Kvinna, 56 år

“Negativt och stötande innehåll, högervidet och Trump-propaganda.”

Kvinna, 60 år

“Anser det är aggressivt och blir ej speciellt glad / inspirerad av all “skit” alla kastar på varandra.”

Man, 64 år

“Alltför affektiv kommunikation. Politiker som informaliserar sin kommunikation så att den blir osaklig och toxisk.”

Kvinna, 65 år

Ointressant eller har tröttnat

Andra vanligt förekommande skäl till att man har slutat använda X/Twitter är att man upplevde tjänsten som ointressant eller att man tröttnade.

“Ointresserad av att skapa och följa innehåll där. Ger mig varken glädje eller mening.”

Man, 27 år

“Förstod mig inte på plattformen för att tycka det var värt använda. La till Neil deGrasse Tyson för att få intressanta uppdateringar... Men det var inte så kul som jag trodde heller.”

Man, 43 år

“Tyckte inte det gav något. Jag har inte tillräckligt intressanta saker att skicka ut i etern och de har inte de flesta av X:s användare heller.”

Kvinna, 48 år

Utseendefixering och att innehåll försvinner är skäl till att lämna Snapchat

Fråga: Har du tidigare använt Snapchat?

HAR SLUTAT ANVÄNDA SNAPCHAT

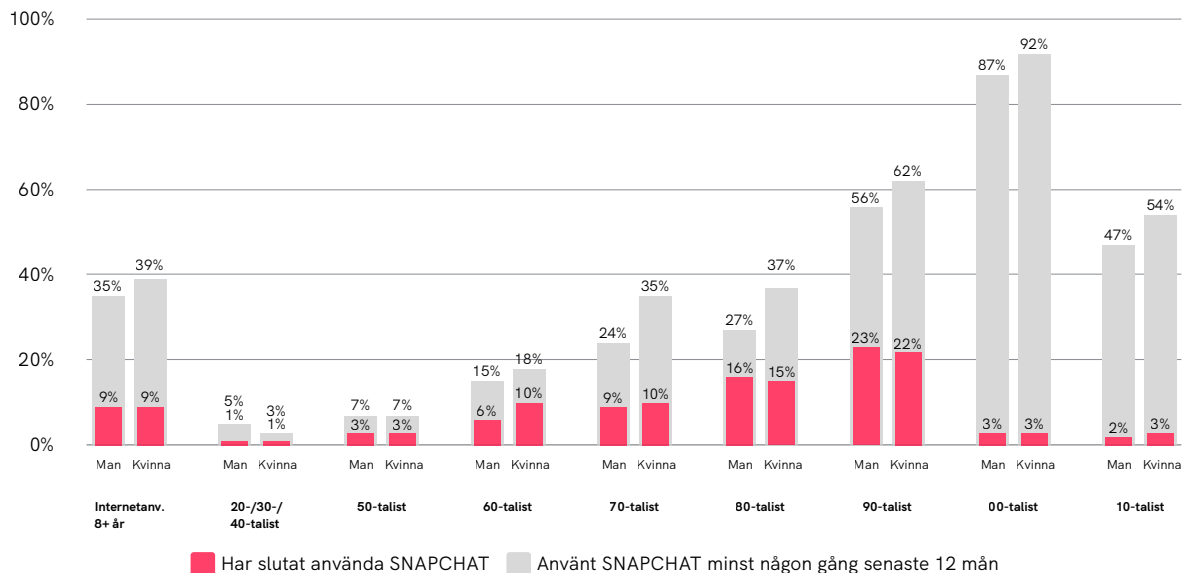


Diagram 3.24a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

SKÄL TILL ATT LÄMNA SNAPCHAT

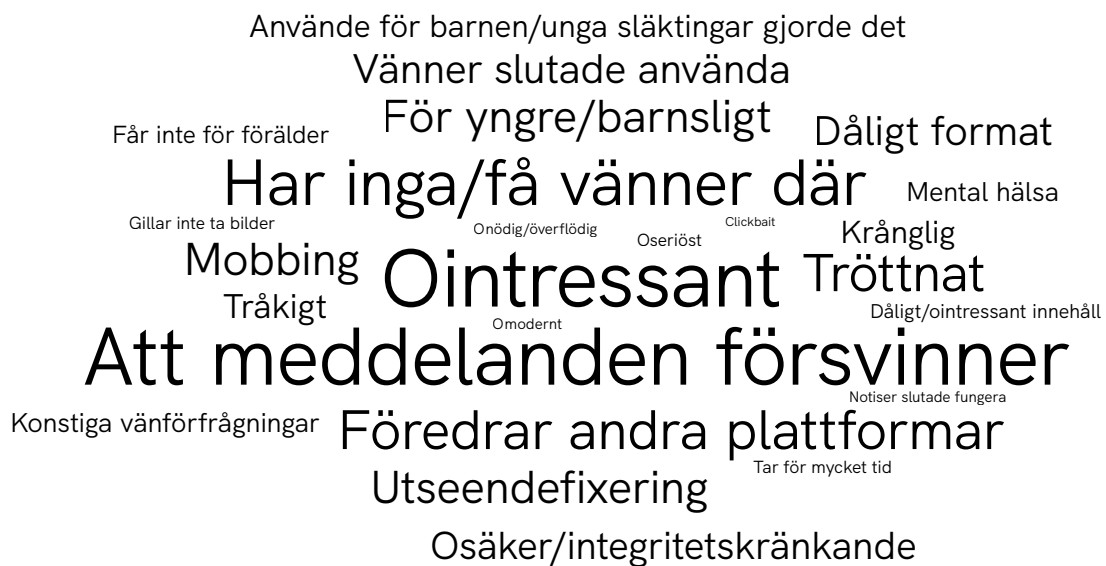


Diagram 3.24b, Bas: Har tidigare använt Snapchat, År 2025 (Studie 1)

Vilka är det som har hoppat av Snapchat?

- År 2025 är det 37 procent av svenskarna som använder Snapchat. 9 procent har någon gång använt Snapchat, men slutat att använda tjänsten. *
- Totalt sett så är det ingen skillnad mellan hur många män respektive kvinnor som har hoppat av, och även i olika åldersgrupper är det endast mindre skillnader.
- Den åldersgrupp som främst har hoppat av Snapchat är 90-talisterna, följt av 80-talisterna. *

Av vilka anledningar har man slutat använda Snapchat?

Vi har frågat de som tidigare använt Snapchat hur det kommer sig att de slutat använda tjänsten och de uppger många olika anledningar. En hel del störde sig på tekniken i Snapchat, som att meddelanden försvinner efter en stund, eller att appen var svår att navigera i. Att meddelanden inte sparas upplevdes försvåra meningsfulla, seriösa konversationer och att bygga relationer. Några upplevde också att det förekom mobbing och integritetskränkningar, att det var för utseendefixerat på Snapchat vilket kan leda till psykisk ohälsa.

Många tröttnade istället på plattformen för att de inte hade vänner där, för att vännerna hoppat av eller att de kände sig för gamla och att tjänsten främst var för yngre. Och de allra yngsta anger att de inte fick använda Snapchat för sina föräldrar som skäl.

Innehåll försvinner och svårnavigerad app

Snapchats funktion med att meddelanden försvinner efter en viss tid nämns i vissa fall som en anledning till att man valde att sluta använda tjänsten. Andra tyckte att den var för svårnavigerad.

"Kändes meningslöst och ointressant efter ett tag. Svårt att bygga relationer och mening när innehållet försvinner."

Man, 29 år

"Appen bidrar inte till en seriös dialog, allt hänger på att man kommer ihåg tidigare meddelanden. Sen anser jag inte att det är intressant att se vart folk är och vad folk gör eller ser ut vid tillfället för meddelandet."

Man, 29 år

"Jag kände inget behov av att skicka bilder till mina vänner för att kommunicera. Trist att innehållet försvinner också. Då använder jag hellre en textbaserad app som messenger."

Kvinna, 31 år

"Jag tycker inte att snapchat är en bra app, den är svår att navigera, har ingen att snappa med och finner inte andras offentliga snap konton intressanta."

Kvinna, 42

Mobbing förekommer på Snapchat

En del var oroliga för att bli mobbade eller att mobbing förekommer på Snapchat och valde därför att hoppa av.

“Jag blev orolig för en bild som jag råkade trycka på och visa upp i gruppchatten. Jag var snabb på att radera den men blev rädd att nån ändå hade sett den så därför tog jag bort Snapchat. Jag är rädd för att bli retad o mobbad.”

Flicka, 11 år

“Hade snapkarta när barnen var små, slutade när de blev stora och tycker snapchat är för mycket dåligt, mobbning, stalking etc, Snapchat borde ta större ansvar för vad barn och ungdomar blir utsatta för på deras plattform.”

Kvinna, 56 år

Integritetskränkningar och osäkert på Snapchat

Några har valt att sluta med Snapchat på grund av att de upplevde tjänsten för osäker och för integritetskränkande.

“Jag gillar inte att Snapchat tillåter bilder spridas så som det görs i dagsläget, t.ex har det hänt att videos eller bilder från olika allvarliga händelser sprids och kränker både integritet och traumatiserar.”

Kvinna, 35 år

“Gjorde bara ett test för att fatta vad det var. Tyckte det var läskigt att den sög ut all information den kunde ur min telefon, typ alla kontakter.”

Kvinna, 49 år

“Förbättrad mental hälsa utan och irritation med integritetskränkning.”

Man, 55 år

Utseendefixering och psykisk ohälsa på grund av Snapchat

Att Snapchat ledde till psykisk ohälsa och var för utseendefixerat är andra anledningar till att en del valde att sluta använda tjänsten.

“Har ett x som var träningsnarkoman och alla hans bilder skadade mej psykiskt.”

Kvinna, 24 år

“Gillade inte att ta bilder på mig själv eller random saker. För utseendefixerat. Social press att ha ett intressant liv eller något värdigt att ta bild på. Fick mig att må dåligt mentalt.”

Kvinna, 26 år

“Anser att Snapchat sätter för stor press på ens utseende eller ens aktivitet, att man ska se så “perfekt ut” som möjligt. Väljer hellre andra plattformar eller telefonsamtal.”

Man, 29 år

"Fick skumma vänförfrågningar och inlägg av personer jag inte har någon som helst koppling till. Påverkade min psykiska hälsa negativt."
Kvinna, 42 år

Har få eller inga vänner som använder Snapchat

Att få eller ingen av ens vänner och bekanta använde Snapchat är en annan vanligt förekommande anledning till att inte använda Snapchat längre. Det kan också vara att ens vänner slutade använda tjänsten, därför såg man heller inte något värde i att använda den själv.

"Av någon anledning slutade nästan alla mina vänner kommunicera via snapchats. Jag blev också trött på all clickbaitskit som finns där."
Man, 28 år

"Jag har inga vänner där som jag inte kan kommunicera med via andra sociala medier."
Man, 35 år

"Har inte något intresse i att använda det. Används inte så mkt i mitt sociala nätverk."
Kvinna, 53 år

Det är många yngre som använder Snapchat

En anledning som nämns till att inte använda Snapchat längre är att man upplevde att tjänsten främst användes av yngre och i vissa fall att den kändes barnslig.

"Inte kul/kände mig för gammal."
Kvinna, 34 år

"För att yngre använder och inte använder andra som jag använder."
Man, 46 år

"Vet inte riktigt känns mer som något för barnen."
Kvinna, 65 år

Får inte för sina föräldrar

Bland de allra yngsta är en anledning till att de inte längre använder Snapchat att de inte fick för sina föräldrar.

"För att jag inte får skicka bilder på internet för mina föräldrar."
Flicka, 9 år

"Fick inte fortsätta för föräldrar."
Pojke, 11 år

Irrelevant innehåll och integritetsproblem är orsaker till att sluta använda Facebook

Fråga: Har du tidigare använt Facebook?

HAR SLUTAT ANVÄNDA FACEBOOK

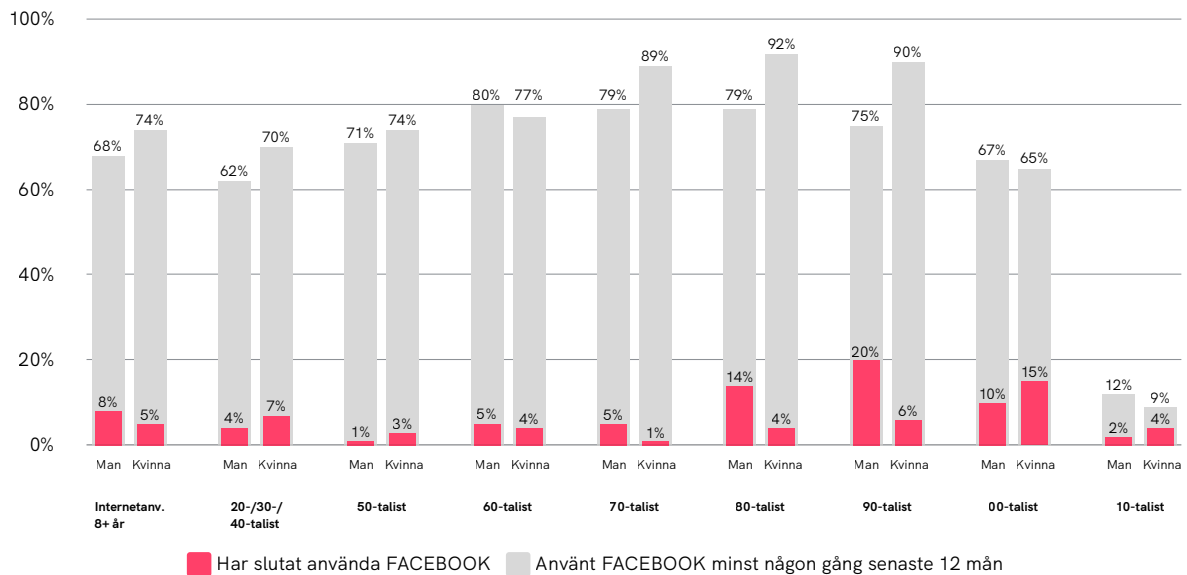


Diagram 3.25a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

SKÄL TILL ATT LÄMNA FACEBOOK



Diagram 3.25b, Bas: Har tidigare använt Facebook, År 2025 (Studie 1)

Vilka är det som har hoppat av Facebook?

- År 2025 använder 71 procent av svenskarna Facebook. Det är 7 procent som någon gång har använt Facebook men slutat att använda tjänsten. *
- Det är fler män än kvinnor som har hoppat av Facebook. Störst andel avhoppare finns bland män födda på 90-talet, följt av män födda på 80-talet.
- Bland kvinnor finns störst andel avhoppare födda på 00-talet. Bland 00-talister är det fler kvinnor än män som har lämnat Facebook.

Av vilka anledningar har man slutat använda Facebook?

Vi har frågat de som tidigare använt Facebook hur det kommer sig att de slutat använda tjänsten. Ointresse eller att man har tröttnat är vanliga skäl som lyfts fram till att man inte längre använder Facebook. Att innehållet som visas känns som irrelevant och ofta är reklam av olika slag är också något som har lett till att man inte längre använder Facebook.

Olika integritets- och datasäkerhetsproblem och oro kring hur användarens personliga data används lyfts också fram som skäl. Meta och ägaren Mark Zuckerberg nämns på flera ställen som skäl till att ha lämnat plattformen.

Några upplevde också Facebook som för beroendeframkallande och att användningen ledde till psykisk ohälsa. För de yngre är det också vanligt att sluta använda Facebook därför att inte deras vänner var aktiva där – och att de enbart tyckte att det "var gamlingar där".

Irrelevant innehåll och mycket reklam

En annan ofta nämnd anledning till att man slutat använda Facebook är att innehållet som visades var irrelevant och i vissa fall riktat. Före detta användare kan också uppleva att det visades för mycket reklam på plattformen.

"Bara pensionärer och reklam där."

Man, 33 år

"Det var för mycket skräp, det delades för mycket skit och det var inget roligt längre. Jag hade heller inte behov av att ha kontakt med alla ytligt bekanta jag träffat genom livet."

Kvinna, 35 år

"Det kändes som en kyrkogård vid nån tidpunkt, så då fick jag bara ångest av det och slutade använda. Det enda jag såg när jag gick in där var inlägg av människor jag inte känner eller reklam eller annat hjärndött content, så det kändes helt dött."

Man, 37 år

"Tycker att det är för mycket reklam och hänvisningar till andra människor som jag inte har något intresse i. Icke kronologiskt uppdelade händelser i flödet gör det också osmidigt."

Kvinna, 54 år

"Svårt att kontrollera vad som visas, mycket ointressant från de gamla bekanta jag har och en oro inför att ledningen till facebook kanske också börjat tumma på det moraliska med att tillåta politisk påverkan åt fascism."

Man, 58 år

Integritets- och datasäkerhetsproblem

Integritets- och datasäkerhetsproblem är andra anledningar som tidigare användare av Facebook nämner som skäl till att man slutat använda tjänsten. Det kunde finnas en oro gällande hur personlig data användes och att den skulle komma i orätta händer. Det finns också tidigare användare som nämner att deras konton blivit kapade eller att de oroade sig för att bli kapade.

"Under kontroll av ondskefulla krafter som använder bedrägliga metoder för att lura sina kunder på diverse sinistra sätt. Vidare är det en skitdeal. Facebook får all min info och rätten att kapitalisera på den, jag får inte en spänn."

Man, 42 år

"Meta, Zuckerberg och alla de sämsta sidorna som kommer av detta med censur, olika åverkanskampanjer och detaljerad övervakning etc."

Man, 47 år

"Mitt konto blev hackat, men facebook var inte intresserade att hjälpa mig, så då får det vara så. Ganska skönt att slippa faktiskt."

Kvinna, 58 år

"Man lämnar ut för mycket information om sig själv, kan vara förödande."

Kvinna, 91 år

Beroendeframkallande och psykisk ohälsa

Andra anledningar till att sluta med Facebook är att scrollandet på plattformen upplevdes vara beroendeframkallande och att innehållet stressade och ledde till psykisk ohälsa.

"Jobbigt att vara anträffbar hela tiden och blev liksom beroende av att sitta och scrolla hela tiden efter någon ny uppdatering. Även om jag mådde psykiskt dåligt att se alla andras "perfekta" liv. Fast jag visste att det inte var äkta så gjorde det ont."

Kvinna, 42 år

"Det har framkommit att Facebook samlar in information om sina användare och säljer den. Man ger upp en del av sitt privatliv och sin personlighet genom att dela fotografier och texter. För mig personligen skapade Facebook en additiv stress när jag såg alla bilder på grillar, drinkar vid poolen m.m. Jag slutade tidigt med sociala medier och har mått betydligt bättre sedan dess. Min personliga åsikt är att mänskligheten har fördumrats och fått stor psykisk ohälsa sedan de började använda dessa plattformar."

Man, 53 år

Ointresse eller att man tröttnat

Att man tyckte att tjänsten var ointressant och inte fyllde något behov är ofta nämnda anledningar till att ha slutat använda Facebook. Andra före detta användare anger att de helt enkelt tröttnade på att använda tjänsten.

”Det finns inget relevant på Facebook för mig. Metas värderingar är också dåliga.”

Flicka, 15 år

”Hamnade i dödsscrollande och ville inte se vad andra höll på med. Störiga ägare också.”

Kvinna, 27 år

”Tröttnat på att läsa om andras behov av att berätta om vad de gör.”

Man, 78 år

”Det finns inget intressant, utan det samma hela tiden och jag får skräppost.”

Man, 83 år

Facebook anses bara vara för gamla människor

En anledning till att inte längre använda Facebook som framför allt nämns av yngre är att det var få av deras vänner som använde plattformen. Den ansågs också vara mer för gamla människor.

”Jag anser att det är en plattform för äldre generationer, de flesta vänner och bekanta jag har kontakt med använder andra sociala medier vilket leder till att jag också gör det.”

Flicka, 15 år

”Facebook är väldigt gammalt och ingen använder det.”

Pojke, 15 år

”För att det bara är för gamlingar.”

Flicka, 18 år

Dubbelt så många män som kvinnor har slutat använda Instagram

Fråga: Har du tidigare använt Instagram?

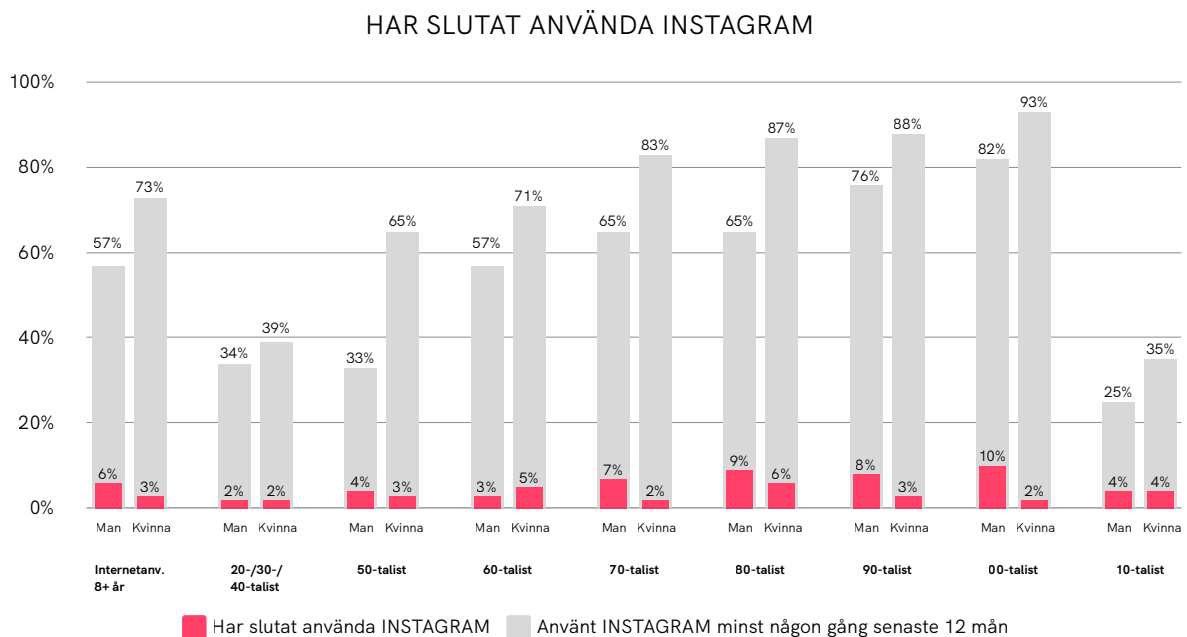


Diagram 3.26a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

SKÄL TILL ATT LÄMNA INSTAGRAM



Diagram 3.26b, Bas: Har tidigare använt Instagram, År 2025 (Studie 1)

Vilka är det som har hoppat av Instagram?

- År 2025 använder 65 procent av svenskarna Instagram. Det är 5 procent som någon gång har använt Instagram men slutat att använda tjänsten. *

- Dubbelt så många män som kvinnor har lämnat Instagram. Störst är skillnaden bland 00-talister där fem gånger fler män än kvinnor har slutat att använda Instagram.
- Sett till generationer finns störst andel avhoppare bland 80-talisterna (8%) och framför allt män. *

Av vilka anledningar har man slutat använda Instagram?

Vi har frågat de som tidigare använt Instagram hur det kommer sig att de slutat använda tjänsten och de uppger många olika anledningar. Det kan röra sig om att man upplevde att Instagram tar för mycket tid. Även skäl kopplade till mental ohälsa och att man inte tyckte att innehållet speglade verkligheten nämns. Likaså att såväl ägarna som innehållet och tekniken kunde kännas opålitlig och osäker. Ett skäl som ofta nämns är att man tyckte att Instagram var ointressant eller att man inte hade något behov av tjänsten.

Tiden på Instagram skapar beroende och främjar inte sociala relationer

Att Instagram tog för mycket tid i anspråk eller att man inte hade tid är andra skäl som nämns för att inte längre använda plattformen. Andra relaterade anledningar är att Instagram var beroendeframkallande och att det var lätt att fastna. Också att Instagram inte främjade sociala relationer nämns som en anledning till att inte längre använda tjänsten.

“För lite social kontakt. Tog tid som jag hellre lägger på annat, och gav mig ingen större glädje eller närmare sociala relationer.”

Man, 27 år

“Det tog för mycket tid samtidigt som appen ändrades så att den premierar social kontakt i lägre utsträckning.”

Kvinna, 38 år

“Blev allt för beroende av att titta i mobilen och ipaden.”

Kvinna, 80 år

Leder till mental ohälsa

Att man mår bättre av att inte använda Instagram är också något som före detta användare nämner som skäl till att inte längre använda plattformen. Det kan handla om stress men också om att jämföra sig med andra.

“Mår bättre utan. Det var en stress att alltid känna att jag behövde gå in och kolla.”

Man, 20 år

“Förbättrad mental hälsa utan och irritation med affärsmodell (algoritmer driver engagemang genom att presentera innehåll som irriterar).”

Man, 55 år

"Det är inte bra för självkänslan att matas med den informationen."

Kvinna, 57 år

Speglar inte verkligheten

Instagram upplevdes ge en skev bild av verkligheten vilket uppges som skäl till att lämna appen.

"Instagram speglar inte verkligheten. Påverkade min psykiska hälsa negativt."

Kvinna, 42 år

"Tyckte att det var en jämförelsens förbannelse mellan de bästa, kände att den inte speglade den sanna verkligheten."

Man, 48 år

Opålitligt och osäkert

Instagram kändes för en del människor osäker av flera olika anledningar, som på grund av ägarna, de som befann sig på plattformen och tekniken i sig.

"Ägarna och bevisad opålitlighet. Osar av dåliga värderingar från både meta och alla tillgjorda wannabees som lägger ut innehåll som ger hjärnröta."

Man, 47 år

"Meta är en ful fisk det är osäkert att vara där på flera sätt. En kompis råkade illa ut och fick en bugg, och nu funkar inget data-relaterat hos henne!"

Kvinna, 61 år

"Fick bara skamliga förslag från män som jag heller inte känner. Vet inte hur de tagit sig in på min sida. Anmälde dessa men ingen ändring skedde. När ingen hjälpte mig kände jag mig otrygg så jag avinstallerade appen."

Kvinna, 63 år

Ointresse eller att det inte finns något behov

Att man tyckte att tjänsten var ointressant och inte fyllde något behov är ofta nämnda anledningar till att man slutat använda Instagram. Många får istället sitt behov täckt av andra sociala medieplattformar. Andra tröttnade helt enkelt på att använda tjänsten.

"Kände inget behov. Allt den har finns på andra ställen bättre. Facebook för inlägg med bilder. TikTok för roliga videos."

Man, 31 år

"Det är så tröttsamt att se alla egoister visa sig på styva linan."

Man, 71 år

"Tycker den är överflödig för mig."

Man, 90 år

Att det tar för mycket tid är en anledning till att sluta använda Tiktok

Fråga: Har du tidigare använt Tiktok?

HAR SLUTAT ANVÄNDA TIKTOK

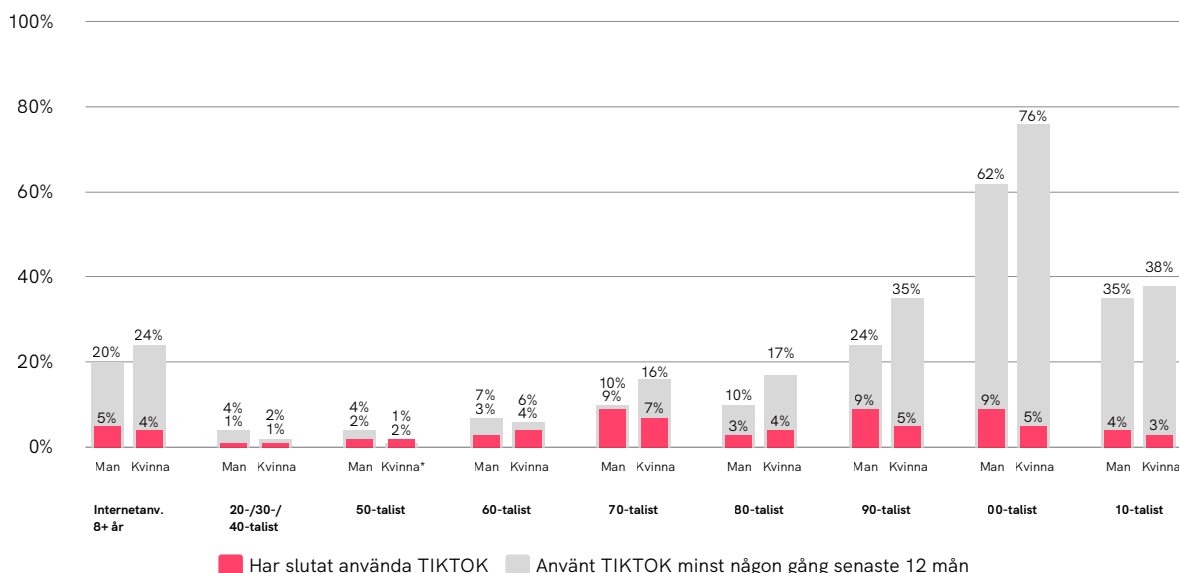


Diagram 3.27a, Bas: Internetanvändare 8+ år, År 2025 (Studie 1)

SKÄL TILL ATT LÄMNA TIKTOK



Diagram 3.27b, Bas: Har tidigare använt Tiktok, År 2025 (Studie 1)

Vilka är det som har slutat att använda Tiktok?

- År 2025 använder 22 procent av svenskarna Tiktok. Det är 5 procent som någon gång har använt Tiktok men slutat att använda tjänsten. *
- Marginellt fler män än kvinnor har lämnat Tiktok.
- Flest avhoppare finns bland män födda på 70-, 90- och 00-talet.

Av vilka anledningar har man slutat använda Tiktok?

Vi har frågat de som tidigare använt Tiktok hur det kommer sig att de slutat använda tjänsten och de uppger flera olika anledningar. Många upplevde att det var en tidstjuv och att man spenderade för mycket tid på tjänsten. Att innehållet kändes oseriöst nämns också. Tiktok upplevdes av vissa som beroendeframkallande och att det till och med påverkat användaren skadligt. Bristande sekretess och oro för hur ens information användes samt kopplingen till Kina lyfts också fram. För de yngsta är också ett skäl till att man inte längre använder Tiktok att man inte fick för sina föräldrar.

Beroendeframkallande och upplevs påverka användaren skadligt

Att användningen upplevdes som beroendeframkallande och ibland även som skadlig är anledningar som före detta användare nämner till att de slutat använda Tiktok.

”Det blev för mycket, spenderade för mycket tid på appen och den bidrog inte till något positivt. Dessutom hör man massor om att ens information plockas upp av kina, men inte främsta anledningen. Men instagram har tyvärr tagit över istället, men jag jobbar på att ha mindre skärmtid.”

Flicka, 17 år

”Blev beroende. Kändes läskigt att TikTok hade så bra koll.”

Kvinna, 26 år

”För mycket och för beroendeframkallande, känns mer som hjärntvätt.”

Kvinna, 48 år

Tiktok upplevs som osäkert och med dålig sekretess

En känsla av att hanteringen av användarens information och personuppgifter kändes osäker är anledningar som nämns till varför man slutat använda Tiktok. I detta sammanhang är också en koppling till Kina något som återkommer.

”För att mamma och pappa har sagt att det inte är bra. Har hört att det är en spion-app.”

Flicka, 9 år

”Har sett dokumentärer och videos om sociala medier och hur de kränker användarnas integritet och spionerar, synnerligen TikTok samt Kina.”

Man, 28 år

”Tyckte det var för kortfattat och inte så många av mina vänner använder det. Är dessutom misstänksam i vad ägarna vill med produkten.”
Man, 67 år

Oseriöst och dåligt innehåll

Att innehållet upplevdes som oseriöst är också ett skäl till att inte längre använda Tiktok. Att plattformen upplevdes som ointressant är också en anledning till att man inte längre använder den.

”Bara massa skräpvideos som inte bidrar med något. Sen att det är en kinesisk app gör inte saken bättre. Anser också att det är en plattform där ungdomar gör dumma eller obekväma saker för att få så mycket uppmärksamhet på som möjligt, för att förhoppningsvis bli känd på ett eller annat sätt.”
Man, 29 år

”Rent tidsfördriv det finns vettigare saker att göra än att se på korkade människor som söker uppmärksamhet samt lägger upp nonsens.”
Man, 49 år

”Vet inte vad jag ska ha det till. Tycker att det är stressande och meningslöst innehåll som man på något konstigt sätt lätt blir beroende av.”
Kvinna, 63 år

Det tar för mycket tid

Att Tiktok tar för mycket tid i anspråk är en ofta förekommande anledning till att man inte längre använder tjänsten. Vissa kände att de inte hade tid medan andra säger att de tyckte att det var ett slöseri med tid och att det var lätt att man fastnade.

”Har använt det men så att min skärmtid ökade så mycket och bestämde själv att det var bäst med att sluta använda det så att skärmtid skulle minska.”
Pojke, 17 år

”Spenderade för mycket tid på appen. För mycket intryck som går för snabbt då jag föredrar längre videos. Blir lätt uppslukad i andras (främlingars) liv, det känns varken sunt eller bra.”
Kvinna, 23 år

De yngsta får inte använda Tiktok för sina föräldrar

Bland de yngsta är ett skäl till att inte längre använda Tiktok att de inte fick för sina föräldrar.

”Min storebror berättade att det inte var bra, så jag slutade. Men mamma o pappa ville inte heller att jag skulle ha det.”
Flicka, 11 år

”Mina föräldrar sa att jag inte fick ladda ner det igen efter att jag hade bytt mobil efter alla hemska saker som filmas där.”
Flicka, 14 år

Barn och ungdomars användning av sociala medier

Användningen av sociala medier minskar bland barn på lågstadiet

Fråga: Vilka sociala nätverksplatser/sociala medier har du använt de senaste 12 månaderna? Netto – Har använt något socialt medium.

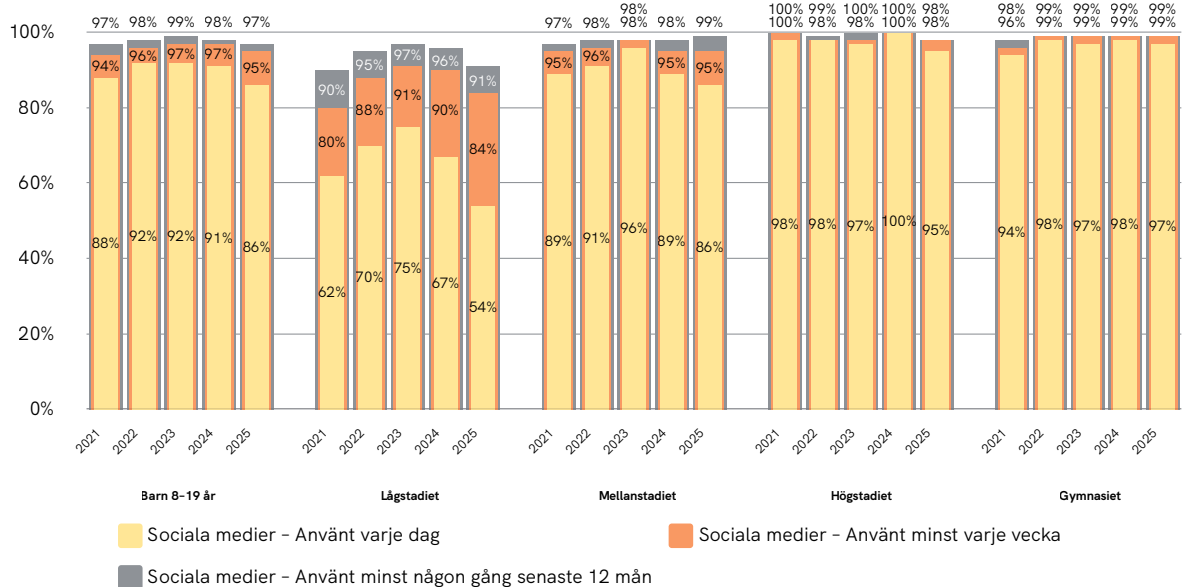


Diagram 3.28a, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2021-2025 (Studie 1)

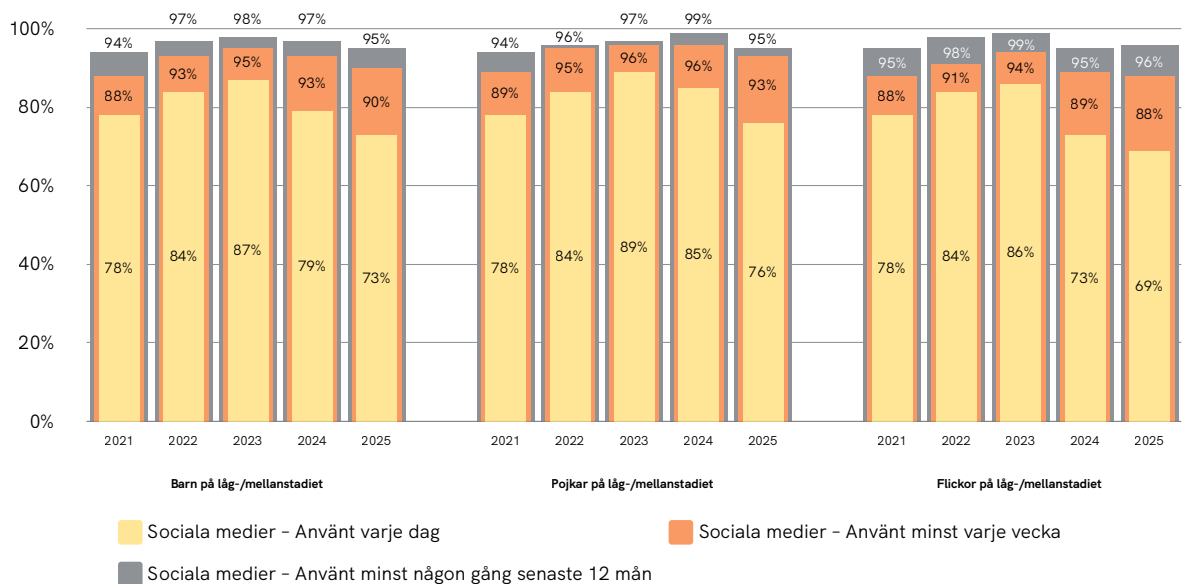


Diagram 3.28b, Bas: Barn på låg- och mellanstadiet, År 2025 (Studie 1)

Hur många barn och ungdomar använder sociala medier år 2025?

- I princip alla barn och ungdomar i åldern 8–19 år använder sociala medier år 2025. 97 procent av barnen har använt sociala medier under det senaste året, 95 procent varje vecka och 86 procent varje dag.
- Drygt hälften (54%) av lågstadiebarnen använder sociala medier dagligen. Bland mellanstadiebarnen så är det knappt 9 av 10 (86%) som är dagliga användare. I princip alla från högstadieåldern och uppåt använder sociala medier varje dag.
- Totalt sett är det ungefär lika många pojkar och flickor som använder sociala medier. På låg- och mellanstadiet tenderar det att vara fler pojkar än flickor som använder sociala medier på daglig nivå. På högstadiet och gymnasiet är användningen i princip likvärdig mellan pojkar och flickor. *

Ökar eller minskar användningen av sociala medier bland barn och ungdomar?

- Den dagliga användningen av sociala medier bland barn och ungdomar i åldern 8–19 år har minskat från år 2023 (92%) till 2025 (86%). Även den totala användningen och andelen som använder sociala medier varje vecka tenderar att minska, dessa mindre skillnader ligger dock inom felmarginalen.
- Användningen av sociala medier har gradvis minskat bland lågstadiebarn från år 2023 (97%) till 2025 (91%). Det gäller i synnerhet den dagliga användningen som minskat från 75 procent år 2023 till 54 procent år 2025.
- Den totala användningen av sociala medier bland barn på mellanstadiet, högstadiet och gymnasiet har inte förändrats nämnvärt under åren 2021–2025. Dock har den dagliga användningen även på mellanstadiet minskat signifikant sedan år 2023.

Youtube, Snapchat och Tiktok är störst bland barn och ungdomar

Fråga: Vilka sociala nätverksplatser/sociala medier och digitala kommunikationstjänster har du använt de senaste 12 månaderna?

ÖVERSIKT SOCIALA MEDIER OCH KOMMUNIKATIONSAPPAR ÅR 2025

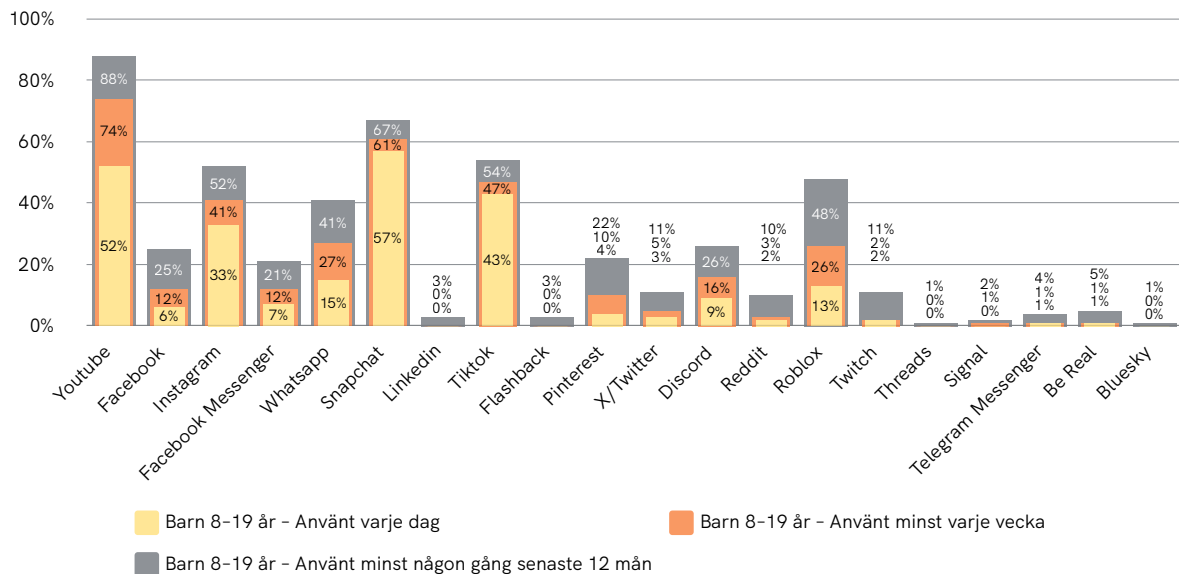


Diagram 3.29, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1)

För exakt frågeformulering, se frågeformulär.

Vilka sociala medier och kommunikationsappar är störst bland barn och ungdomar år 2025?

Här ger vi en översiktsbild över både vilka sociala medier och kommunikationsappar som barn och ungdomar 8-19 år använder.

- De fem tjänster som används mest bland barn och ungdomar är Youtube, Snapchat, Tiktok, Instagram och Roblox.
- Sett till daglig nivå är ordningen lite annorlunda och en kommunikationsapp kvalar in på topp fem; Snapchat, Youtube, Tiktok, Instagram och Whatsapp.
- Whatsapp är den kommunikationsapp som används mest av barn 8-19 år. Dubbelt så många barn använder Whatsapp som Facebook Messenger.
- Endast några enstaka procent av barnen använder LinkedIn, Flashback, Threads, Bluesky, Signal och Telegram. När vi jämför de sociala medietjänsterna över tid kommer vi av utrymmesskäl inte ta med LinkedIn, Threads och Bluesky i diagrammen men alla resultat finns vid behov att ta del av i *tabellbilagan*.

I efterföljande diagram kommer vi också att redovisa de sociala medietjänsterna respektive de digitala kommunikationstjänsterna separat. För att se resultatet för kommunikationsapparna **Facebook Messenger, Whatsapp, Discord, Signal och Telegram** bland barn och ungdomar, se *diagram 3.31a-c*.

X/Twitter minskar bland gymnasieungdomar

Fråga: Vilka sociala nätverksplatser/sociala medier har du använt de senaste 12 månaderna?

LÅGSTADIET

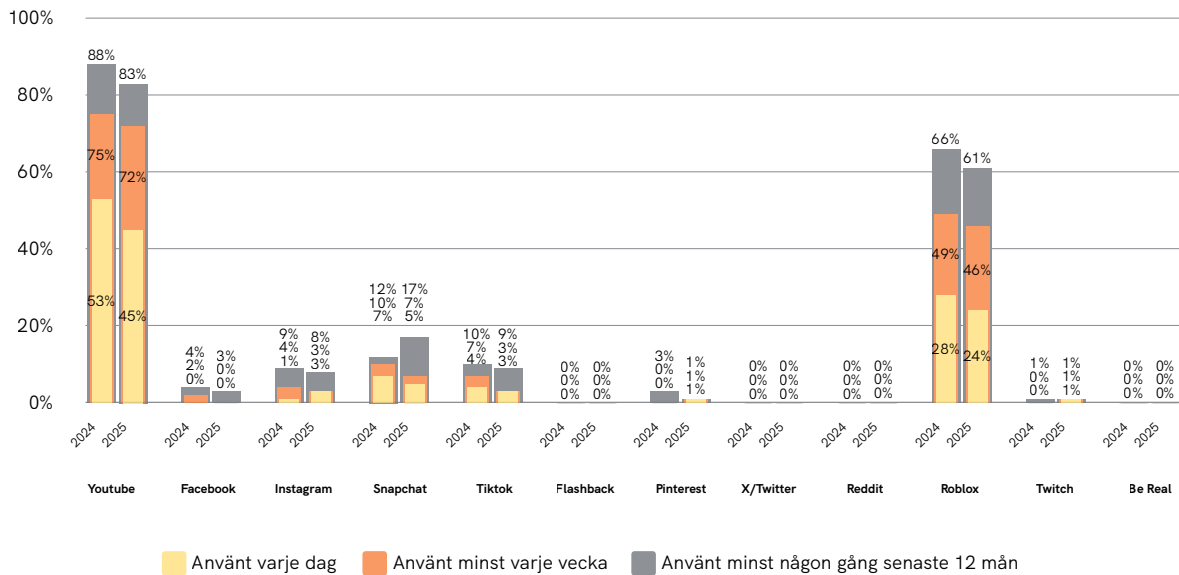


Diagram 3.30a, Bas: Barn och ungdomar 8–19 år, År 2024–2025 (Studie 1)

MELLANSTADIET

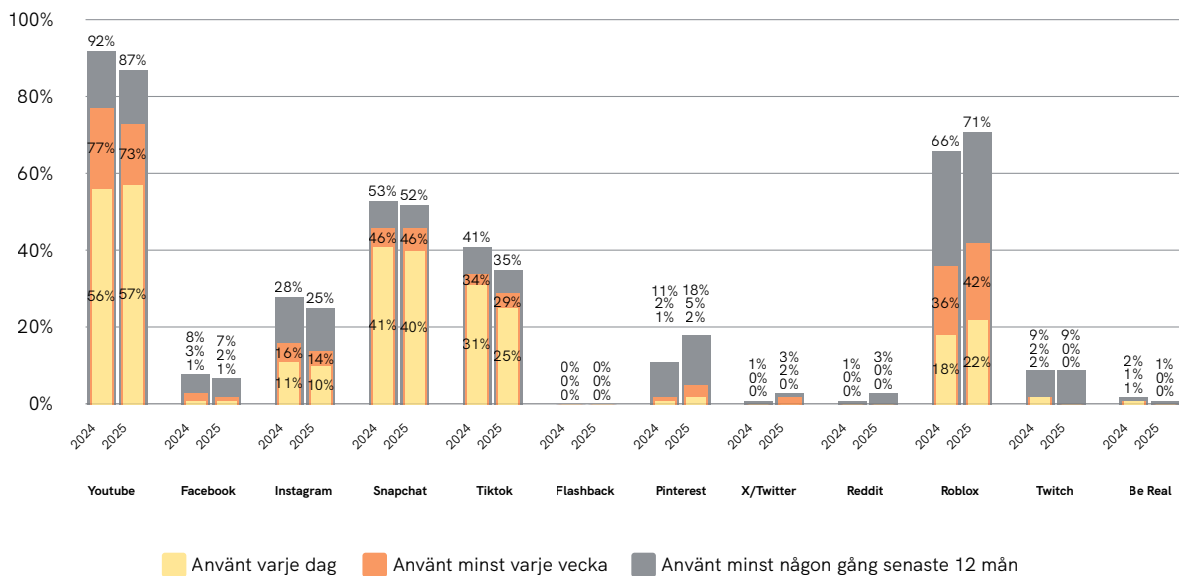


Diagram 3.30b, Bas: Barn och ungdomar 8–19 år, År 2024–2025 (Studie 1)

HÖGSTADIET

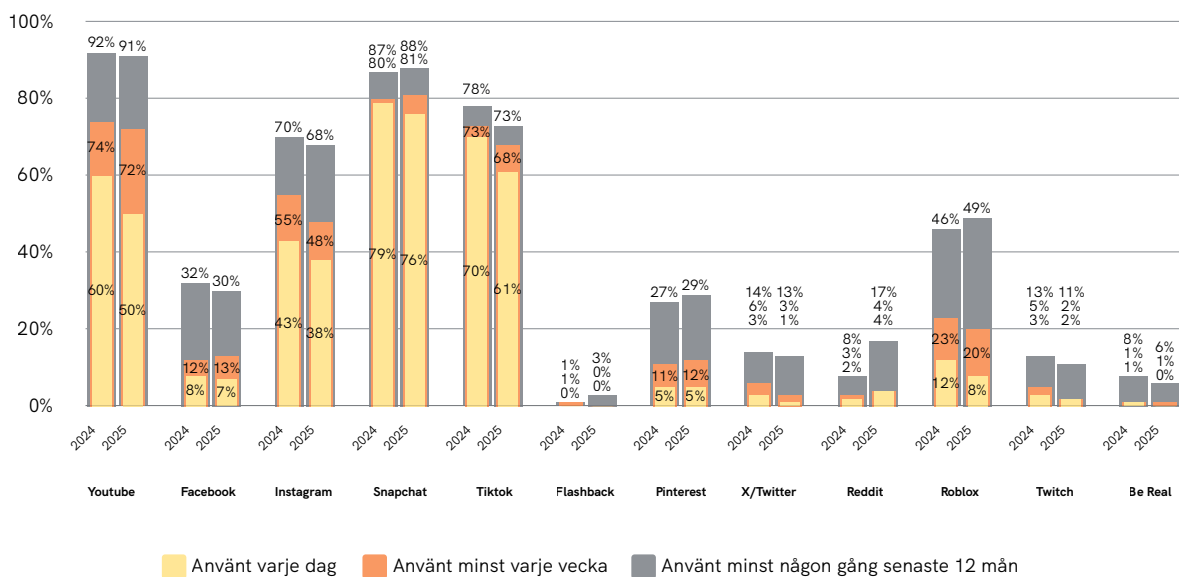


Diagram 3.30c, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2024-2025 (Studie 1)

GYMNASIET

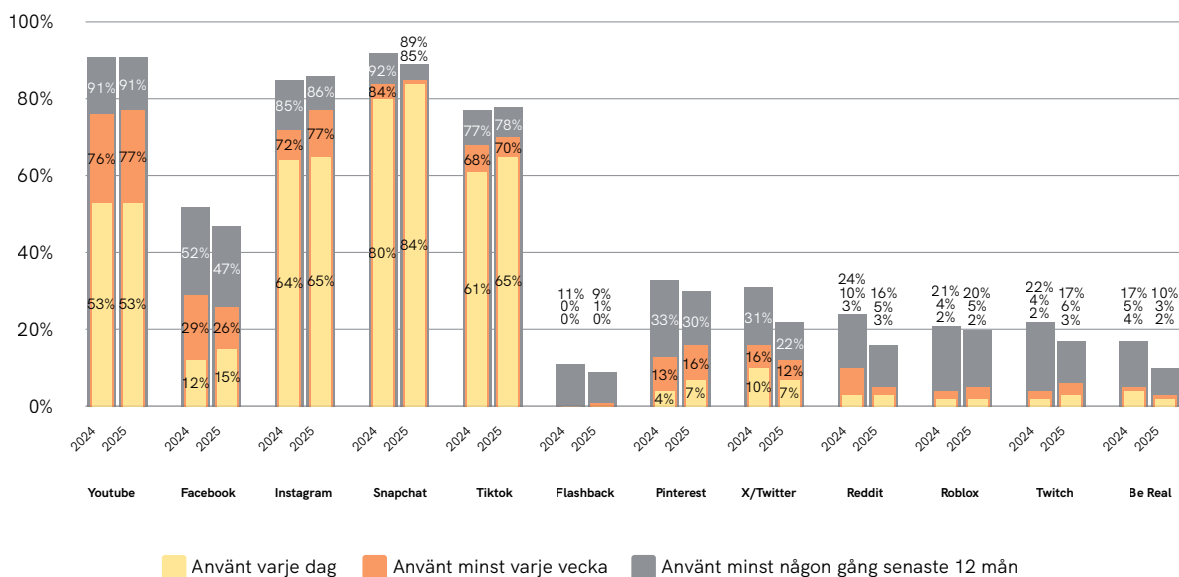


Diagram 3.30d, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2024-2025 (Studie 1)

Vilka sociala medier använder barn på lågstadiet?

- Barn på lågstadiet använder framför allt Youtube och Roblox. I viss mån används även Snapchat, Tiktok och Instagram. Användningen av övriga sociala medier är på en mycket låg nivå.
- Den tjänst som flest lågstadiebarn använder är Youtube. Drygt 8 av 10 använder Youtube, drygt 7 av 10 är där varje vecka och uppemot 5 av 10 dagligen.

- Den näst mest använda sociala medieplattformen bland lågstadbarn är Roblox, 6 av 10 har använt tjänsten år 2025. Knappt hälften använder Roblox varje vecka, och en fjärdedel varje dag.
- Snapchat används av 17 procent av lågstadbarnen.
- Tiktok och Instagram används endast av cirka 1 av 10 barn på lågstadiet.
- Inga sociala medier har ökat eller minskat signifikant bland barn på lågstadiet 2024–2025. Snapchat tenderar att öka och Youtube och Roblox tenderar att minska, men skillnaderna är inom felmarginalen för samtliga tre tjänster.
- Jämfört med år 2023 har dock Tiktok minskat stort, från 25 procent till 9 procent år 2025. *

Vilka sociala medier använder barn på mellanstadiet?

- Mellanstadbarn använder framför allt Youtube, Roblox, Snapchat, Tiktok och Instagram. I viss utsträckning används även Pinterest, Twitch och Facebook.
- Youtube är den tjänst som flest mellanstadiebarn använder. Knappt 9 av 10 använder plattformen.
- På andra plats kommer Roblox. Roblox når sin toppnivå på 71 procent bland barn på mellanstadiet år 2025.
- Snapchat används av drygt hälften av barnen i mellanstadieåldern. Knappt hälften använder Snapchat varje vecka, medan 4 av 10 är dagliga användare.
- En dryg tredjedel av mellanstadiebarnen använder Tiktok och en fjärdedel använder Instagram.
- Inga sociala medier har ökat eller minskat signifikant bland barn på mellanstadiet 2024–2025. Instagram och Youtube tenderar att minska, men skillnaderna är inom felmarginalen. Jämfört med år 2023 har dock Snapchat och Tiktok minskat signifikant, och Roblox och Pinterest har ökat signifikant. *

Vilka sociala medier använder barn på högstadiet?

- Barn och ungdomar i högstadieåldern använder i princip alla sociala medier utom Flashback. De plattformar som används mest är Youtube, Snapchat, Tiktok och Instagram.
- Youtube och Snapchat är de två tjänster som är störst bland högstadieungdomar, de används av 9 av 10. Den veckovisa och dagliga användningen av Snapchat är högre än för Youtube, och speciellt den dagliga användningen.
- På tredje plats bland högstadieungdomarna kommer Tiktok.
- Nästan 7 av 10 högstadieungdomar använder Instagram.
- Den enda tjänst som har ökat signifikant bland högstadieungdomar är Reddit, från 8 procent år 2024 till 17 procent år 2025. Tiktok tenderar att minska, men skillnaden är inom felmarginalen. Jämfört med år 2023 har dock Be Real minskat signifikant, och Roblox har ökat signifikant. *

Vilka sociala medier använder ungdomar på gymnasiet?

- Ungdomar i gymnasieåldern använder i princip alla sociala medier i olika grad. De använder också de flesta plattformarna i högre grad än de yngre barnen. Den enda plattform som de inte använder i lika hög grad som yngre är Roblox.
- De mest använda sociala medierna bland gymnasieungdomar är Youtube, Snapchat och Instagram. Snapchat toppar den dagliga användningen bland gymnasieungdomar.
- Tiktok når sin toppnivå på 78 procent år 2025 bland gymnasieungdomar.
- Bland gymnasieungdomar minskar tre tjänster signifikant mellan år 2024-2025: X/Twitter, Reddit och Be Real. Facebook och Twitch tenderar att minska men skillnaden är inom felmarginalen. Ingen av tjänsterna ökar signifikant.

Vill du veta mer om hur barn använder Roblox, se avsnittet *Fokus på Roblox – Special 2025*.

Vill du veta hur många barn som använder kommunikationsappar som Facebook Messenger, Whatsapp, Discord, Signal och Telegram, se *diagram 3.31a-c*.

4 av 10 unga använder Whatsapp

Fråga: Vilka av följande appar och tjänster har du använt de senaste 12 månaderna?

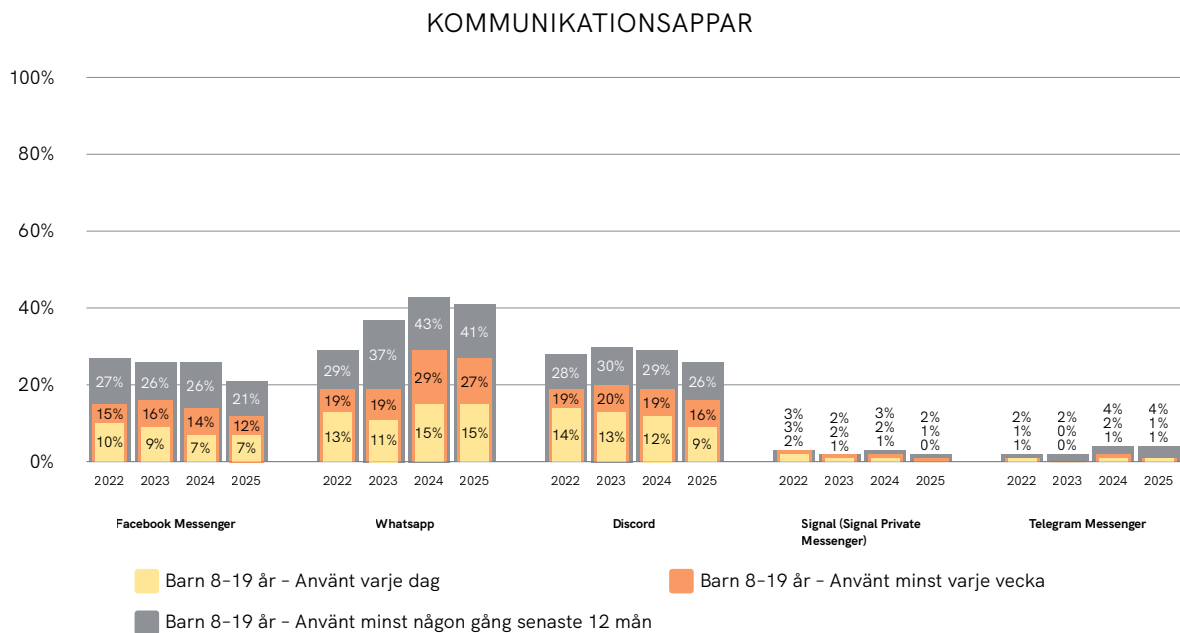


Diagram 3.31a, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2022-2025 (Studie 1)

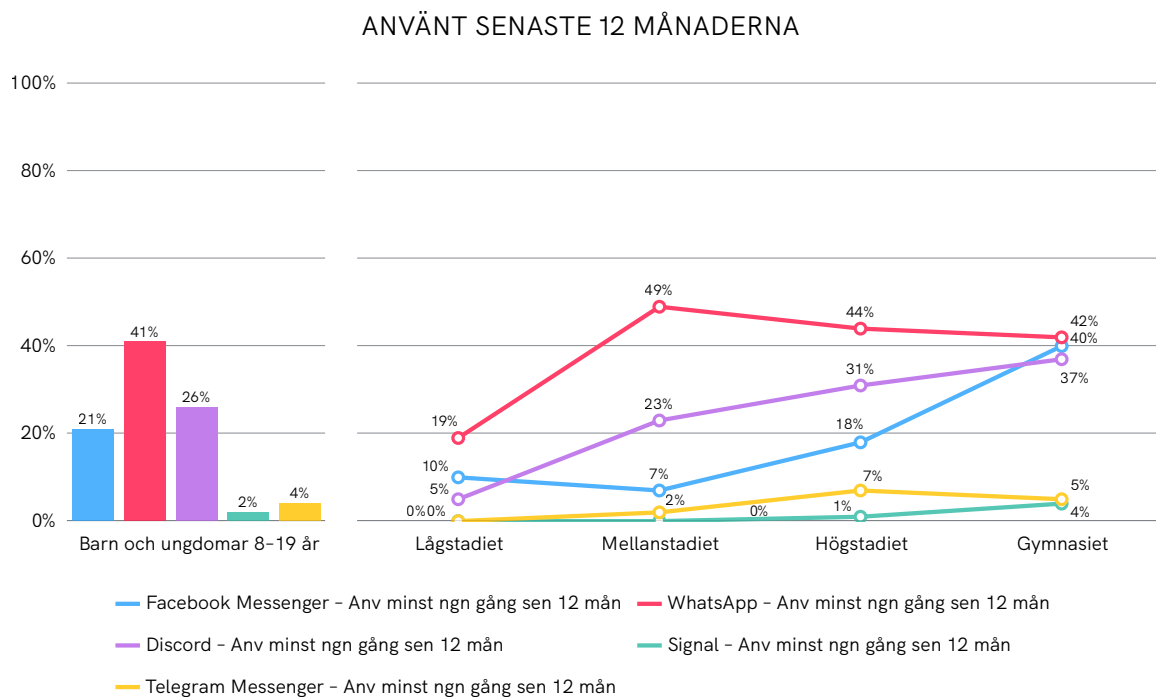


Diagram 3.31b, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1)

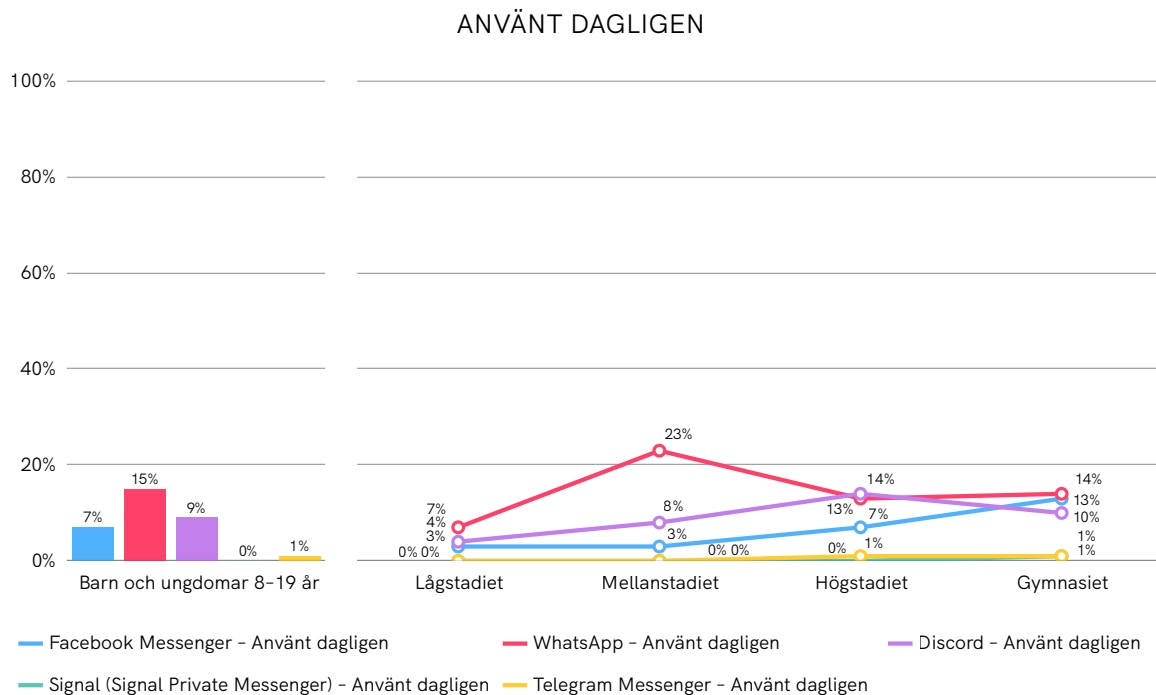


Diagram 3.31c, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1)

Vilka kommunikationsappar använder barn och ungdomar år 2025?

Whatsapp är den kommunikationsapp som flest barn och ungdomar använder. Discord följer sedan och tätt därefter kommer Facebook Messenger. Det är få barn och ungdomar som använder Signal eller Telegram.

Vad gäller digitala kommunikationstjänster har vi undersökt användningen av några kommunikationsappar som är intressanta att följa som komplement till övriga sociala medier. Definitionen av kommunikationsapp är dock flytande och många sociala medier med chattfunktioner kan också betraktas som kommunikationsappar. I denna del visar vi resultaten bland barn och ungdomar.

År 2021 saknar jämförbara data då frågan detta år ställdes till personer i åldern från 12 år och uppåt. De fyra efterföljande åren har frågan ställts till personer som är 8 år eller äldre. För resultatet från 2021, se [Svenskarna och internet 2021](#).

Hur många barn och ungdomar använder Facebook Messenger år 2025?

- Facebook Messenger, som är den mest använda kommunikationsappen bland svenskar överlag, är mindre använd bland barnen. 21 procent av barnen använder tjänsten vilket kan jämföras med att den används av hela 73 procent av vuxna som är 20 år eller äldre. *
- Gymnasieungdomar är de som i högst utsträckning använder Facebook Messenger.
- Användningen av Facebook Messenger har minskat bland barnen mellan år 2024 (26%) och 2025 (21%).

Hur många barn och ungdomar använder Whatsapp år 2025?

- Whatsapp är den kommunikationsapp som flest barn och ungdomar använder. 4 av 10 barn har använt Whatsapp det senaste året. Användningen är dock fortfarande lägre än bland vuxna som är 20 år eller äldre, varav hälften använder Whatsapp. *
- Barn på mellanstadiet är de som i högst utsträckning använder Whatsapp.
- Användningen av Whatsapp ligger på samma nivå bland barn år 2025 som år 2024. Eventuella skillnader ligger inom felmarginalen.

Hur många barn och ungdomar använder Discord år 2025?

- En fjärdedel av barn och unga använder Discord. Användningen är därmed högre än bland vuxna som är 20 år eller äldre, där den är 13 procent. *
- Gymnasieungdomar är de som i högst utsträckning använder Discord.
- Användningen av Discord tenderar att minska bland barn 8-19 år men skillnaden är inom felmarginalen.

Hur många barn och ungdomar använder Signal eller Telegram år 2025?

- Få barn och ungdomar 8-19 år har använt Signal eller Telegram, endast några få procent. Även bland vuxna som är 20 år eller äldre är användningen låg. *
- Användningen av Signal och Telegram har inte heller förändrats nämnvärt mellan år 2024 och 2025.

Allt färre tonårspojkar gör egna inlägg på sociala medier

Fråga: Brukar du regelbundet göra egna inlägg på sociala medier?

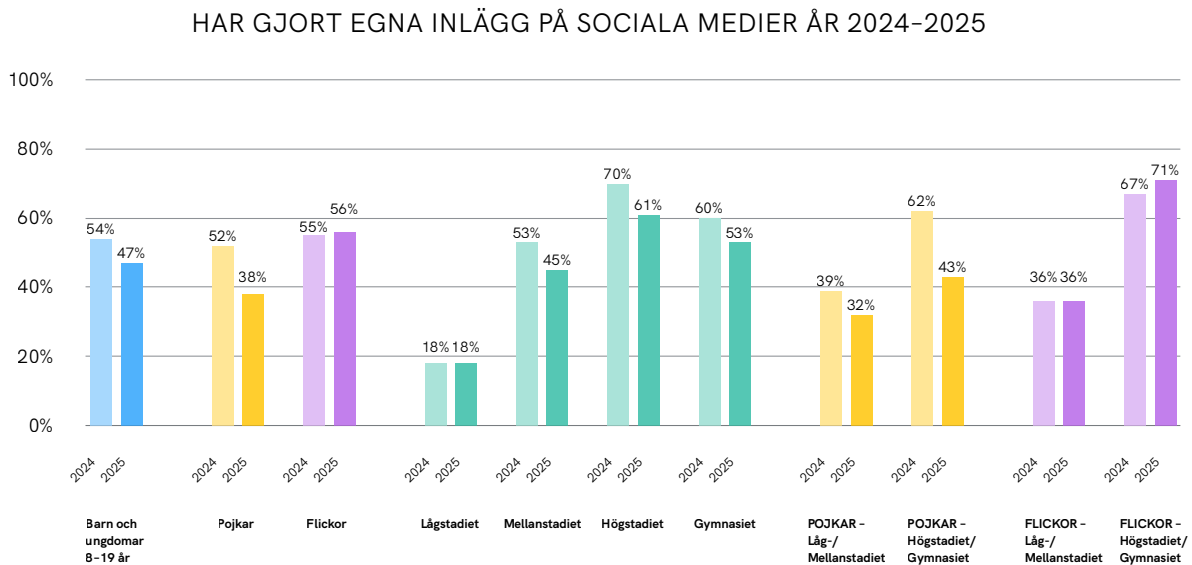


Diagram 3.32, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2024-2025 (Studie 1)

Hur många barn gör egna inlägg på sociala medier år 2025?

- Knappt hälften – 47 procent – av barnen 8-19 år gör regelbundet egna inlägg på sociala medier år 2025. Betydligt fler flickor (56%) än pojkar (38%) gör egna inlägg.
- Tonårsflickor ligger i topp vad gäller att regelbundet göra egna inlägg på sociala medier. Det är dessutom stor skillnad mellan tonårsflickor (71%) och tonårspojkar (43%).
- Det är främst ungdomar på högstadiet, 6 av 10, som regelbundet gör egna inlägg. På gymnasiet har drygt 5 av 10 ungdomar gjort egna inlägg.
- På mellanstadiet har lite mindre än hälften gjort egna inlägg och på lågstadiet knappt var femte barn.

Är det fler eller färre barn som gör egna inlägg på sociala medier år 2025?

- År 2025 (47%) är det färre barn i åldern 8-19 år som regelbundet gör egna inlägg jämfört med år 2024 (54%).
- Flickor gör egna inlägg på sociala medier på samma nivå i år som föregående år. Det är bland pojkarna som allt färre gör inlägg år 2025 (38%) jämfört med 2024 (52%).

- Minskningen sker framför allt bland tonårspojkar, alltså på högstadiet och gymnasiet. Det tenderar även vara färre yngre pojkar som gör egna inlägg, även om den skillnaden är inom felmarginalen.

Vill du veta vilka sociala medietjänster som fler eller färre svenskar gör inlägg på år 2025 jämfört med år 2024? Se *diagram 3.21*.

Nära hälften av högstadieungdomarna gör egna inlägg på Snapchat

Fråga: Brukar du regelbundet göra egna inlägg på sociala medier?

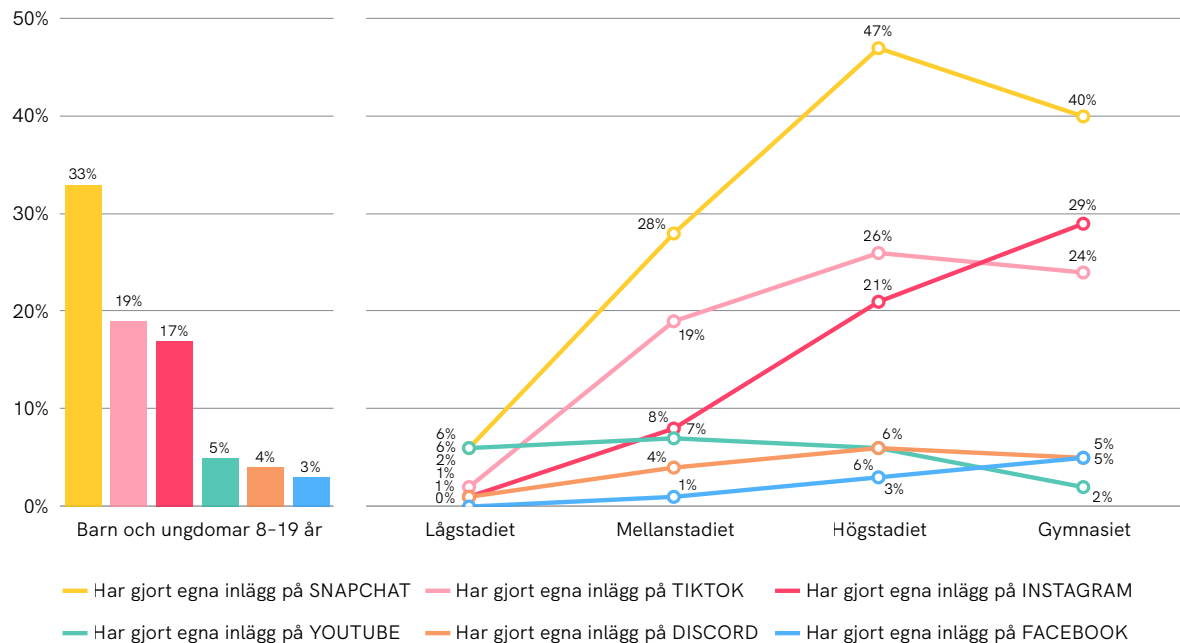


Diagram 3.33, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

På vilka sociala medier gör barn och ungdomar egna inlägg år 2025

- Snapchat är den tjänst där flest barn 8-19 år gör egna inlägg. En tredjedel av barnen har gjort egna inlägg på Snapchat år 2025. Flitigast i att göra egna inlägg på Snapchat är högstadieungdomarna varav hälften har gjort egna inlägg år 2025. Det är betydligt fler flickor (42%) än pojkar (24%) som regelbundet gör egna inlägg på Snapchat. *
- 2 av 10 barn 8-19 år gör regelbundet egna inlägg på Tiktok. Mer än dubbelt så många flickor (28%) som pojkar (12%) gör regelbundet egna inlägg på Tiktok. Egna inlägg är vanligast bland ungdomar på högstadiet och gymnasiet. Nästan inga barn på lågstadiet gör egna inlägg på Tiktok. *
- En sjättedel av barnen har regelbundet gjort egna inlägg på Instagram. Ungdomar gör egna inlägg i mycket större omfattning än yngre barn, och gymnasieungdomarna ligger i topp. Mer än dubbelt så många flickor (23%) som pojkar (11%) gör regelbundet egna inlägg på Instagram. *
- 5 procent av barn och ungdomar 8-19 år gör regelbundet egna inlägg på Youtube. Dubbelt så många pojkar (7%) som flickor (3%) gör egna inlägg. Gymnasieungdomar gör egna inlägg på Youtube i lägre utsträckning än yngre barn. *

- 4 procent av barn och ungdomar gör regelbundet egna inlägg på Discord. Det är betydligt fler pojkar (8%) än flickor (1%) som regelbundet gör egna inlägg på Discord. Att göra egna inlägg på Discord är ungefär lika vanligt förekommande bland barn i mellanstadieåldern och uppåt. Nästan ingen på lågstadiet gör regelbundet egna inlägg på Discord. *
- Det är stor skillnad mellan hur många barn och ungdomar 8–19 år (3%) som gör inlägg på Facebook jämfört med vuxna som är 20 år eller äldre (25%). Flickor (4%) gör egna inlägg i högre utsträckning än pojkar (1%). Ju äldre barnen blir, desto fler gör egna inlägg på Facebook. *

Vill du veta vilka sociala medietjänster som barn gör fler eller färre inlägg på år 2025 jämfört med år 2024? Se *diagram 3.34*.

Allt färre pojkar gör egna inlägg på Snapchat

Fråga: Brukar du regelbundet göra egna inlägg på sociala medier?

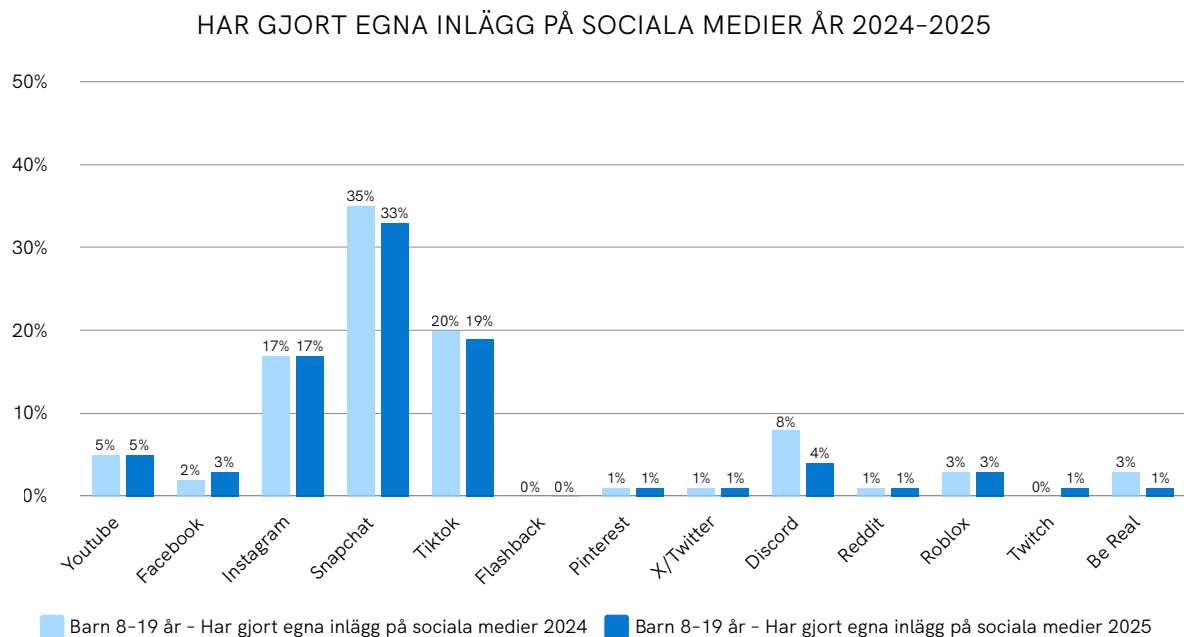


Diagram 3.34, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2024-2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

På vilka sociala medier gör barn och unga fler eller färre egna inlägg år 2025?

- Färre barn gör regelbundet egna inlägg på sociala medier år 2025 (47%) jämfört med år 2024 (54%), se *diagram 3.32*. För de enskilda sociala medierna så har det endast skett ett fåtal förändringar.
- Totalt sett är det färre barn och ungdomar som gör egna inlägg på Snapchat i år. Minskningen beror enbart på pojkarna, och framför allt tonårspojkar där betydligt färre gör inlägg år 2025 (30%) än 2024 (41%). Bland tonårsflickor har till och med fler gjort inlägg på Snapchat i år än föregående år. *
- Hälften så många barn och ungdomar gör egna inlägg på Discord år 2025 jämfört med år 2024. Det beror nästan uteslutande på ungdomar. *
- Antalet barn och unga som gör egna inlägg på Be Real har minskat år 2025. Det är främst flickor som har slutat göra inlägg, även om det fortfarande är bland flickor som benägenheten att göra egna inlägg är som störst. *
- Facebook är den enda tjänst där något fler barn och ungdomar gör inlägg i år. Det är främst tonårsflickor som gör fler inlägg 2025 (7%) än 2024 (2%). *
- Det är lika många barn och ungdomar som gör inlägg på Tiktok i år som föregående år. Den lilla skillnaden är inom felmarginalen.

Fler barn lämnar Tiktok än Snapchat

Fråga: Har du tidigare använt någon av följande tjänster?

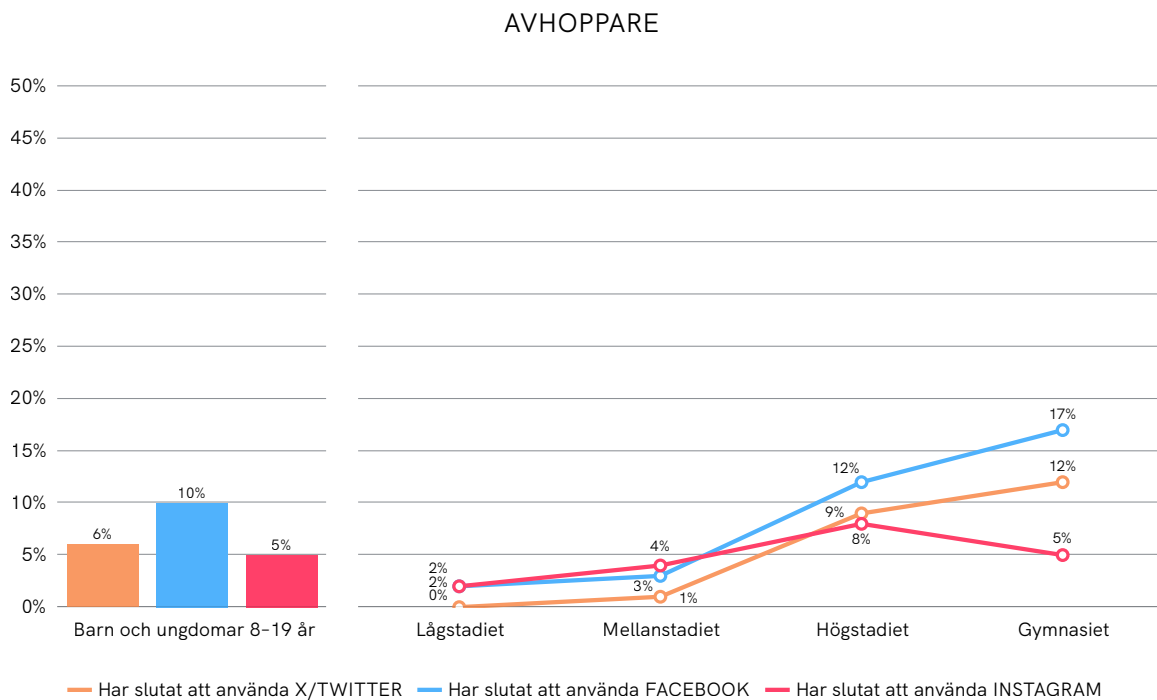


Diagram 3.35a, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala 50%

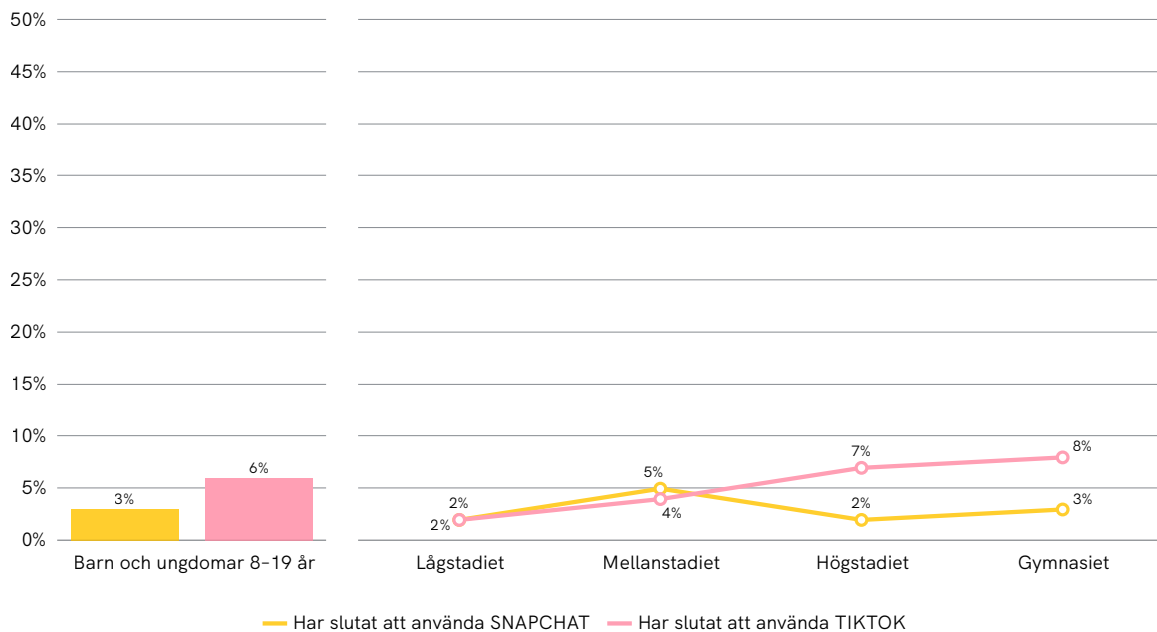


Diagram 3.35b, Bas: Barn och ungdomar 8-19 år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala 50%

Vilka sociala medier har barn och ungdomar använt tidigare men slutat att använda?

Vi har frågat barn 8–19 år som inte använder fem utvalda sociala medier – Facebook, Instagram, Snapchat, Tiktok och X/Twitter – om de har använt någon av dessa tjänster tidigare. Detta för att ta reda på hur många barn som har slutat att använda tjänsterna. Det är dock viktigt att också ta hänsyn till barns användning av respektive tjänst vid värdering av resultatet, både totalt sett och för respektive skolstadium. Se vid behov *diagram 3.29* och *3.30a–d*.

- Facebook är den tjänst av dessa fem som flest barn har slutat att använda. Var tionde barn har någon gång använt men slutat att använda Facebook och främst tonårsflickor (17%). *
- X/Twitter har 6 procent avhoppare bland barn och ungdomar och främst bland gymnasieungdomar.
- Tiktok har 6 procent avhoppare bland barn och ungdomar och främst bland tonårspojkar (10%). *
- Instagram har 5 procent avhoppare bland barn och ungdomar och främst bland högstadieungdomar.
- Snapchat har 3 procent avhoppare bland barn och ungdomar och främst bland mellanstadiebarn.

Vilka är anledningarna till att barn och ungdomar slutar att använda dessa sociala medier?

Den frågan har vi ställt till barnen och nedan följer några av deras svar för respektive tjänst. För fler citat av barn och en mer detaljerad analys av svaren för alla svenskar 8 år eller äldre finns i avsnittet *Avhoppare – varför slutar en del använda vissa sociala medier?*

Varför har barn och ungdomar slutat använda X/Twitter?

”På grund av Elon Musk och Trump. Vill inte läsa MAGA-innehåll. Gör mig illamående.”

Pojke, 17 år

”Fullt av högerextremister och såg inget värde i att vara där.”

Flicka, 19 år

Varför har barn och ungdomar slutat använda Facebook?

”Inga kompisar där bara deras föräldrar. Orkar inte se deras middagar och hur arga de är på något.”

Flicka, 15 år

”Det är bara gamlisar bland en massa reklam.”

Pojke, 16 år

Varför har barn och ungdomar slutat använda TikTok?

"Det var dåligt för mig. Alla i min klass har TikTok men inte jag för pappa vet också att det är dåligt. Så jag får tvåtusen när jag fyller 12 och 4000 när jag fyller 14 och så vidare."

Flicka, 11 år

"Min pappa säger att Kina spionerar i appen så jag får inte använda den."

Pojke, 13 år

Varför har barn och ungdomar slutat använda Instagram?

"Inget som gör mig aktiv där. Somnade typ."

Pojke, 15 år

"Mådde för dåligt av allt jag såg på Instagram. Slutade sova för allt jag kollade på så jag slutade med en massa på mobilen."

Flicka, 17 år

Varför har barn och ungdomar slutat använda Snapchat?

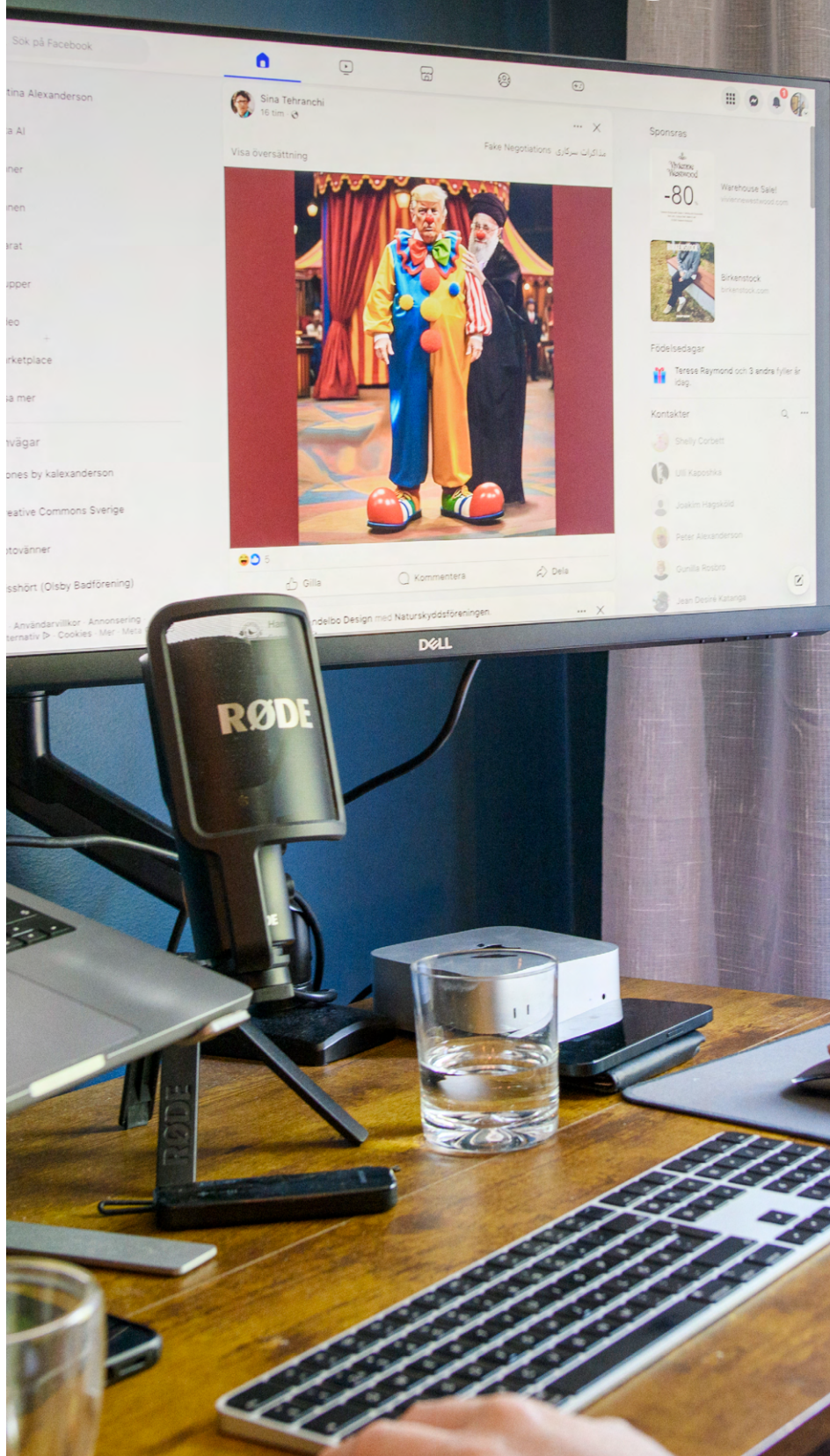
"Mamma tvingade mig. Hon litar inte på Snap."

Pojke, 10 år

"Andra mobbades och jag mådde dåligt så pappa tog bort appen."

Flicka, 11 år

Kapitel 4: Annonsbedrägerier



Många ser men få anmäler bluffannonser på sociala medier

Mer än hälften av svenskarna har sett en bluffannons på sociala medier. 3 procent har blivit utsatta för ett bedrägeri. Men det är få som anmäler annonserna man sett. Många avstår också från att köpa på grund av misstanke om bluff.

Innehåll

- 217 Kort sammanfattning [↗](#)
- 219 Hur många utsätts för bluffannonser? [↗](#)
- 221 Hur upptäcks bluffannonser? [↗](#)
- 226 Att anmäla en bluffannons [↗](#)
- 231 Minskar bluffannonser vår köpbenägenhet? [↗](#)

I det här kapitlet tar vi reda på hur många som har sett en bluffannons på sociala medier under det senaste året samt hur många som också har blivit utsatta för ett bedrägeri. Vi har dessutom frågat svenskarna vad bluffannonsen avsåg, hur de upptäckte att det var en bluff och på vilken social medieplattform de såg den.

Vi tar även reda på hur många av de som har sett en bluffannons som också anmält annonsen till den sociala medietjänst där den förekom och vilka anledningar som kan finnas till att inte göra en anmälan. Slutligen har vi undersökt hur många som avstått från att köpa en produkt de varit intresserade av och sett i en annons på sociala medier, eftersom de misstänkt att det var en bluffannons.

Mer än hälften har sett en bluffannons och 3 procent har blivit utsatta för ett annonsbedrägeri

6 av 10 svenskar har sett en bluffannons på sociala medier under det senaste året. 3 procent av svenskarna svarar att de också blivit utsatta för ett annonsbedrägeri under det senaste året. Män i pensionsåldern är den grupp där flest blivit drabbade, dubbelt så många som genomsnittet.

Det vanligaste sättet att upptäcka en bluffannons är att erbjudandet verkar vara för bra för att vara sant

När det gäller hur man upptäcker en bluffannons, så är det vanligaste svaret att det är genom att erbjudandet uppfattas som för bra för att vara sant. Vad annonserna avser varierar stort, men de handlar oftast om mode som kläder, skor och väskor, eller olika investeringsmöjligheter såsom i kryptovaluta. Facebook är den sociala medietjänst som oftast nämns som platsen där man sett en bluffannons, följt av Instagram.

Endast en tredjedel av de som sett en bluffannons har också gjort en anmälan

Även om många sett en bluffannons är det långt ifrån alla som anmäler den. Bland de som har sett en bluffannons under det senaste året är det endast en tredjedel som under samma tidsperiod har anmält en annons till den sociala medieplattform där den fanns. Benägenheten att anmäla är som lägst bland de äldre.

En orsak till att inte anmäla en bluffannons är att det känns meningslöst

Att inte orka, inte bry sig eller att inte ha tid är tillsammans de vanligast förekommande skälen till att inte anmäla bluffannonser på sociala medier. Många tycker också att det känns meningslöst att anmäla, till exempel för att de som driver de sociala medierna inte lyssnar och att en anmälan inte leder till något.

Många väljer bort att köpa en produkt eftersom de misstänker att den visas i en bluffannons

Förekomsten av bluffannonser påverkar hur benägen man är att genomföra ett köp av produkter som visas i annonser på sociala medier. En tredjedel av svenskarna har under det senaste året avstått från att köpa en produkt de varit intresserade av eftersom de misstänkt att produkten visas i en bluffannons. Bland 70-talister är beteendet vanligast, bland dessa har nästan hälften avstått från att köpa. Det är även fler kvinnor än män som avstått från köp.

Hur många utsätts för bluffannonser?

6 av 10 svenskar har sett en bluffannons under det senaste året

Fråga: Har du under de senaste 12 månaderna sett en bluffannons på sociala medier? Med en bluffannons avses en vilseledande eller falsk annons som skapats för att lura användare av sociala medier på olika sätt.

SETT BLUFFANNONS PÅ SOCIALA MEDIER

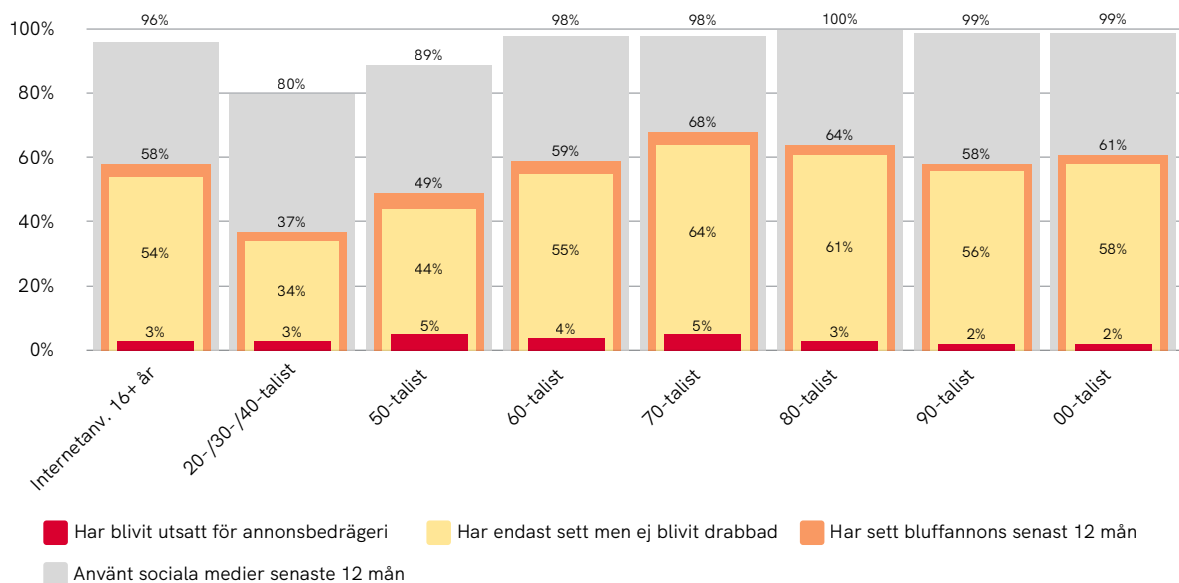


Diagram 4.1a, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2025 (Studie 1)

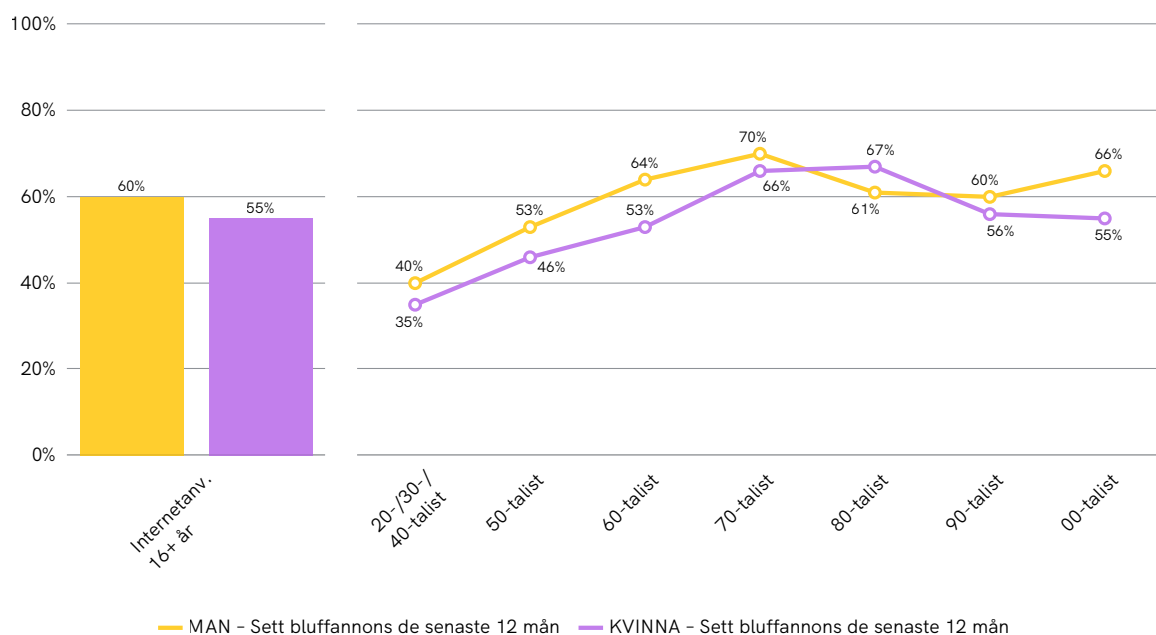


Diagram 4.1b, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2025 (Studie 1)

Hur många har sett en bluffannons på sociala medier under det senaste året?

- 6 av 10 har under det senaste året sett en bluffannons. 70- och 80-talister är de generationer där flest har sett en bluffannons. De som gjort det i lägst utsträckning är de allra äldsta, knappt 4 av 10 (37%) har sett en bluffannons i denna grupp. En sak att ha i åtanke är dock att färre i de äldsta generationerna använder sociala medier.
- Fler män än kvinnor har under de senaste 12 månaderna sett en bluffannons. Skillnaden mellan män och kvinnor finns framförallt bland äldre, men också bland de allra yngsta.

Hur många har blivit utsatta för ett annonsbedrägeri på sociala medier?

- 3 procent av svenskarna har blivit utsatta för ett annonsbedrägeri på sociala medier under det senaste året.
- Av de som sett en bluffannons under det senaste året har 6 procent blivit utsatta för ett annonsbedrägeri. Merparten av de som har sett en bluffannons har alltså inte blivit drabbade. *
- Den grupp där flest blivit drabbade är män i pensionsåldern, dubbelt så många jämfört med genomsnittet. *
- Bland de män i pensionsåldern som faktiskt har sett en bluffannons under det senaste året har fler än 1 av 10 blivit utsatta. *

Hur upptäcks bluffannonser?

Att ett erbjudande verkar för bra för att vara sant är det vanligaste sättet att upptäcka en bluffannons

Fråga: Berätta gärna vad bluffannonsen avsåg, hur du upptäckte att det var en bluff och på vilken sociala medietjänst du såg den.

HUR MAN UPPTÄCKT ATT DET VAR EN BLUFF



Diagram 4.2, Bas: Sett bluffannons senaste 12 mån, År 2025 (Studie 1)

Hur upptäcker svenskarna en bluffannons på sociala medier?

Att ett erbjudande verkar för bra för att vara sant, till exempel genom ett otroligt lågt pris, är det vanligaste skälet till att en annons på sociala medier uppfattas som falsk. Ett annat tecken på att det rör sig om en bluff är att annonsen använder kändisar på ett sätt som inte uppfattas stämma med verkligheten, även om detta inte nämns lika ofta. Andra skäl innefattar att annonsen innehåller falsk information eller att man marknadsför produkter som är fejk, som till exempel kopior av kända varumärken eller att annonsen överdriver produktens egenskaper.

"Får ofta upp personer som säljer lyxvaror som mycket dyra klockor till orimligt låga priser."

Man, 21 år

"Har stött på flertalet annonser med riktigt bra eller onaturligt bra erbjudanden, och vid granskning med hjälp av Google hittat deras hemsida eller andra forum som varnar om företaget / annonsen. Oftast är deras hemsida uppstartad samma år och sidan är uppdaterad samma månad men saknar en seriös hänvisning eller kontaktuppgifter för frågor eller reklamation. Saker som gör att man inte har någonstans man kan vända sig ifall att det skulle uppstå problem. Tydliga tecken på bedrägeri helt enkelt."

Man, 29 år

“Annons för kläder. Hemsidan såg avvikande ut (bl.a. inte så mycket information om kläderna som normalt finns, t.ex. material). Jag googlade på företaget och fick fram information om att de frekvent skickade annat än det som beställts eller inte skickade något alls. Det var på Facebook.”

Kvinna, 34 år

“Annonser som fejkar gripanden av kända svenska personer. Kontona ägs av organisationer i Indien. Lätt att genomskåda. YouTube.”

Man, 53 år

“Annons om en butik på nätet som skulle stänga efter många år i branschen. Snyfthistoria som inte kändes trovärdig. Betalmetod med endast kort. Jag använder alltid få först, betala sedan, om jag inte känner till företaget. Andra fall kan vara om priset är för bra för att vara sant.”

Kvinna, 69 år

Bluffannonser handlar oftast om mode eller investeringsmöjligheter

Fråga: Berätta gärna vad bluffannonsen avsåg, hur du upptäckte att det var en bluff och på vilken sociala medietjänst du såg den.

VAD BLUFFANNONSEN AVSÅG



Diagram 4.3, Bas: Sett bluffannons senaste 12 mån, År 2025 (Studie 1)

Vad handlar bluffannonser på sociala medier om?

När de som har sett en bluffannons på sociala medier under det senaste året svarar på vad annonsen avsåg så är det vanligast förekommande svaret att den handlat om mode såsom kläder, skor eller väskor. Investeringar, och då oftast i kryptovaluta, är ett annat vanligt förekommande svar. Annat innehåll som nämns är läkemedel och kosttillskott, till exempel för vikttnedgång, utlottningar och tävlingar samt teknikrelaterade produkter. Även dejting och sex förekommer, om än inte lika frekvent.

Några nyansskillnader mellan könen är att män något oftare nämner investeringsbedrägerier som kryptovaluta, aktier och teknikrelaterade bluffar. Kvinnor i sin tur nämner något oftare hälso- och skönhetsrelaterade "mirakelprodukter" som handlar om bantning, hudvård, naturmedel och falska klädföretag.

"TikTok nån sorts jacka som folk inte fått hem och en annan gång på Instagram där det var olika fina tröjor för killar till ett jättebra pris men gick man in på länken så stod det konstig text på något konstigt språk."

Kvinna, 16 år

"Företag som säljer piratkopior på kläder där dom stulit bilder och designs samt publicerat kopiorna till ett avsevärt lägre pris för att locka till sig kunder."

Kvinna, 27 år

"En del märkliga annonser som erbjuder "sexuella tjänster" men egentligen scammar folk. En del reklam för olika "mirakelmediciner" eller magiska bantningstabletter som egentligen inte gör ett skit."

Kvinna, 28 år

“Gör det för jämnan med det mesta jag ser, ofta cryptoscams på Facebook eller YouTube.”

Man, 32 år

“Jag såg en annons för Hestra handskar på Instagram. Men tyckte att priset var för lågt så då började jag att kolla på kontaktuppgifterna. Och på det sättet såg jag att det inte stämde.”

Man, 54 år

“Tekniska prylar som jag vet inte fungerar på det viset som beskrivs. Facebook och YouTube.”

Man, 60 år

Facebook är den plattform där flest säger sig ha sett bluffannonser

Fråga: Berätta gärna vad bluffannonsen avsåg, hur du upptäckte att det var en bluff och på vilken sociala medietjänst du såg den.

VILKEN SOCIALA MEDIETJÄNST SÅGS BLUFFANNONSEN PÅ

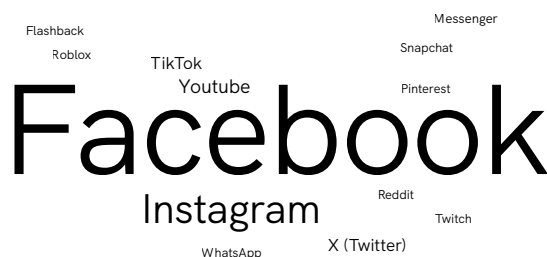


Diagram 4.4, Bas: Sett bluffannons senaste 12 mån, År 2025 (Studie 1)

På vilken plattform ser svenskar flest bluffannonser?

Facebook är den sociala medietjänst som oftast nämns som platsen där man sett en bluffannons. Därefter följer Instagram, som dock nämns i betydligt lägre utsträckning. Andra plattformar som nämns mer än någon enstaka gång är Youtube, Tiktok och X/Twitter.

"Instagram och Facebook. Falsk marknadsföring för någon populär vara som utges säljas av ett företag som inte ens existerar."

Kvinna, 23 år

"Flera stycken på Facebook som utger sig från att vara svenska nyhetsmedier som lockar till sig klick via väldigt uppenbara clickbait-rubriker och bilder."

Man, 31 år

"Mest Facebook, allt mellan himmel och jord, påhittade recensioner och halva priset om man köper, 70 procent om man köper två till exempel."

Man, 70 år

Att anmäla en bluffannons

Merparten av de som har sett en bluffannons har INTE anmält den

Fråga till de som har sett bluffannons: Har du under de senaste 12 månaderna anmält en bluffannons till den sociala medieplattform du såg bluffannonsen på?

HAR SETT OCH ANMÄLT BLUFFANNONS

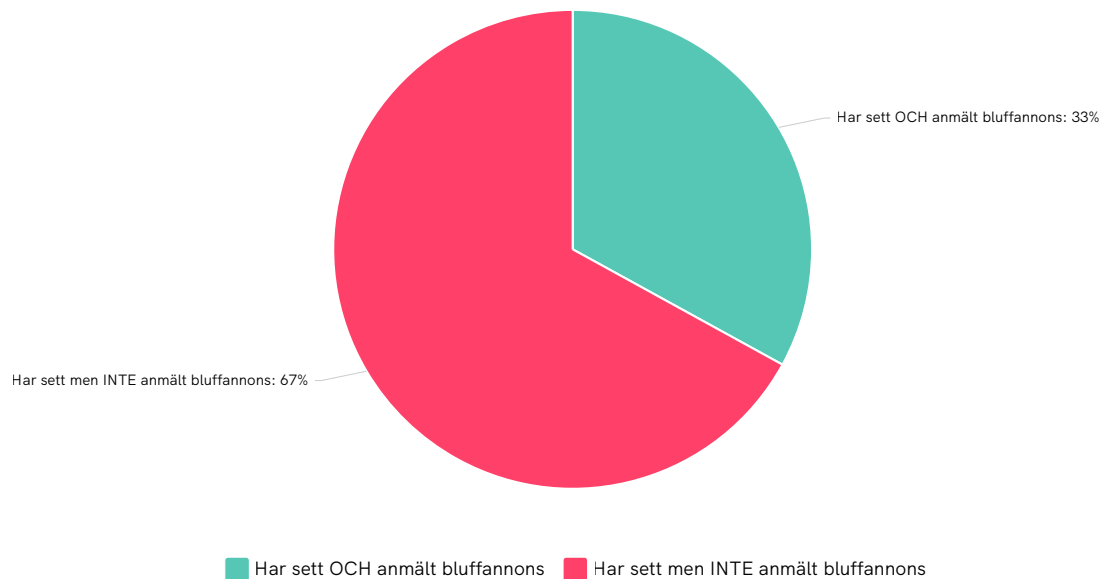


Diagram 4.5a, Bas: Sett bluffannons senaste 12 mån, År 2025 (Studie 1)

HAR SETT OCH ANMÄLT BLUFFANNONS

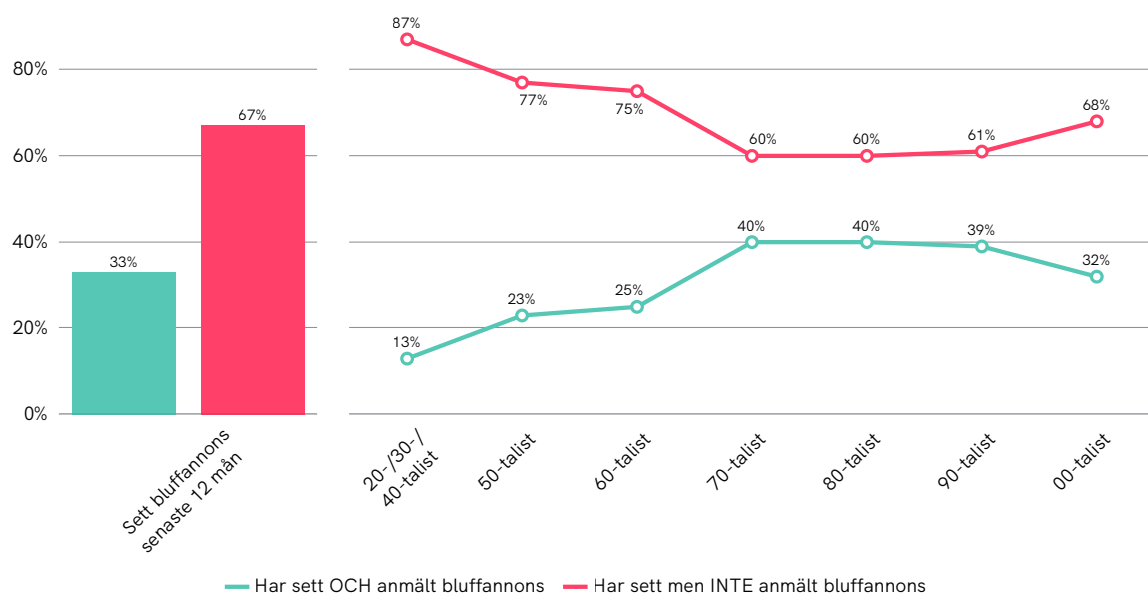


Diagram 4.5b, Bas: Sett bluffannons senaste 12 mån, År 2025 (Studie 1)

Bland de som sett en bluffannons, vilka är det som också anmäler dem?

- En tredjedel av de som har sett en bluffannons har också under det senaste året anmält en bluffannons till den sociala medieplattform där de sett annonsen.
- Bland personer med funktionsnedsättning som har sett en bluffannons (45%) ser vi en större vilja att anmäla än bland befolkningen i stort (33%). *
- Det är i princip lika vanligt bland män som kvinnor att anmäla en bluffannons som de har sett på sociala medier under det senaste året. *

Vilka är det som inte anmäler en bluffannons även om de sett en?

- Majoriteten av de som sett en bluffannons, två tredjedelar, har valt att inte anmäla en bluffannons till den sociala medieplattform där de sett den under det senaste året.
- Det är framför allt äldre, personer födda på 60-talet och tidigare, som väljer att inte anmäla. Nära 9 av 10 (87%) av de allra äldsta har under det senaste året valt att inte anmäla, även om de sett en bluffannons på sociala medier.
- Bland de som har sett en bluffannons, är det fler med en politisk åskådning klart till höger (72%) än en politisk åskådning klart till vänster (61%) som under det senaste året valt att inte anmäla en bluffannons. *

Många orkar inte anmäla eller tycker det är meningslöst

Fråga: Vilka var anledningarna till att du valde att inte anmäla bluffannonsen?

HAR SETT MEN INTE ANMÄLT BLUFFANNONS

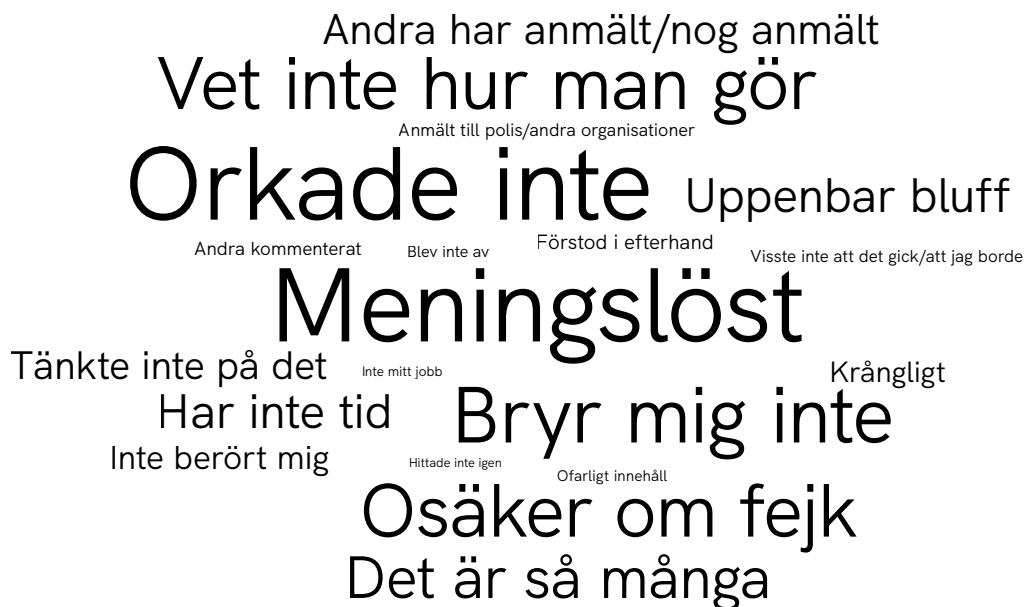


Diagram 4.6, Bas: Sett bluffannons men ej anmält en bluffannons senaste 12 mån, År 2025 (Studie 1)

Varför anmäler svenskarna inte bluffannonser på sociala medier?

De personer som uppger att de sett en bluffannons på sociala medier under de senaste 12 månaderna, men som valt att inte anmäla den till den sociala medieplattform där de sett den har fått uppge anledningarna till detta som fritextsvar. Svaren tyder på att det finns ett flertal olika anledningar och här sammanfattas några av de oftast återkommande.

Att inte ha tid eller orka är de vanligaste skälen till att inte anmäla

Att inte orka, inte bry sig, eller att inte ha tid är tillsammans de vanligast förekommande skälen till att svenskarna väljer att inte anmäla bluffannonser på sociala medier.

“Vet faktiskt inte, tror det är för att jag direkt uppfattar det som bluff och därmed bara scrollar vidare.”

Kvinna, 21 år

“Tiden det tar och chansen att annonsen försvinner är bara inte värt det. Ta bort en av säkert flera hundra andra och en ny kommer ta dess plats. Känns som att plattformarna som visar dessa annonser inte bryr sig om den enskilde personen så länge de tjänar mer pengar.”

Man, 23 år

"Vem bryr sig? Välkommen till internet."

Man, 34 år

"Orkar inte. De är för många och uppenbart fejk."

Man, 63 år

Många känner att en anmälan inte leder någon vart

Att det känns meningslöst att anmäla en bluffannons är ett annat vanligt förekommande skäl, exempelvis då de som driver de sociala medierna inte uppfattas lyssna och att en anmälan inte skulle leda till något. Att bluffannonser är så vanligt förekommande gör också att det känns lönlöst att göra en enskild anmälan då det inte uppfattas göra någon skillnad.

"Tanken har inte ens slagit mig. Jag har anmält inlägg tidigare av andra anledningar men det har inte lett till att innehållet tagits ner även fast det uppenbarligen brutit mot Terms of Service."

Kvinna, 23 år

"Bluffannonser och försök till bedrägeri är så pass frekventa på alla typer av sociala-medieplattformar att det känns lönlöst att anmäla dem. Det känns inte som att företagen vill försöka göra skillnad."

Man, 26 år

"Google och andra mediajättar lyssnar inte på rapporter som görs, har anmält flertalet gånger tidigare bara för att få svaret att annonserna är inom deras riktlinjer."

Kvinna, 67 år

Främst äldre anger okunskap kring hur man anmäler som skäl till att inte anmäla

Okunskap eller otydlighet gällande hur man gör för att anmäla en bluffannons uppges också som skäl. Det är främst äldre som nämner detta, bland de yngre är det inte alls lika vanligt förekommande.

"Har inte tagit reda på hur man gör. Känns meningslöst, det finns så mycket..."

Kvinna, 56 år

"Jag tycker det är svårt/tar för lång tid att sätta mig in i hur anmälningsprocessen fungerar. Jag noterar att det förekommer många olika annonser eller liknande men skrollar bara förbi."

Kvinna, 66 år

"För besvärligt och vet ej hur man gör."

Man, 73 år

Svårighet att bedöma om en annons verkligen är falsk gör att man inte anmäler

Det kan ibland också vara svårt att bedöma om en annons verkligen är falsk eller inte. Många låter bli att anmäla om de inte är helt säkra på att det rör sig om en bluff.

“Kan ju inte med 100% säkert vet veta att det är bluff. Anser att människor borde lärt sig vid det här laget att om saker låter för bra för att vara sant är det troligtvis det.”

Kvinna, 35 år

Att bluffen är uppenbar eller att man tror att någon annan ska anmäla är skäl till att inte anmäla

Andra anledningar till att låta bli att anmäla en bluffannons kan vara att man tycker att det är så pass uppenbart att det rör sig om en bluff och därför borde vara lätt att genomskåda. Alternativt att man antar att någon annan kommer anmäla, eller redan har anmält, bluffannonsen.

“Tänkte att många andra redan anmält.”

Kvinna, 54 år

“Det var så uppenbart bluff att jag tänkte att ingen kan gå på det.”

Man, 66 år

Minskar bluffannonser vår köpbenägenhet?

Var tredje har avstått från att köpa av misstanke om bluffannons

Fråga: Har du under de senaste 12 månaderna varit intresserad av en produkt i en annons på sociala medier, men avstått från att köpa den för att du misstänkte att det var en bluffannons?

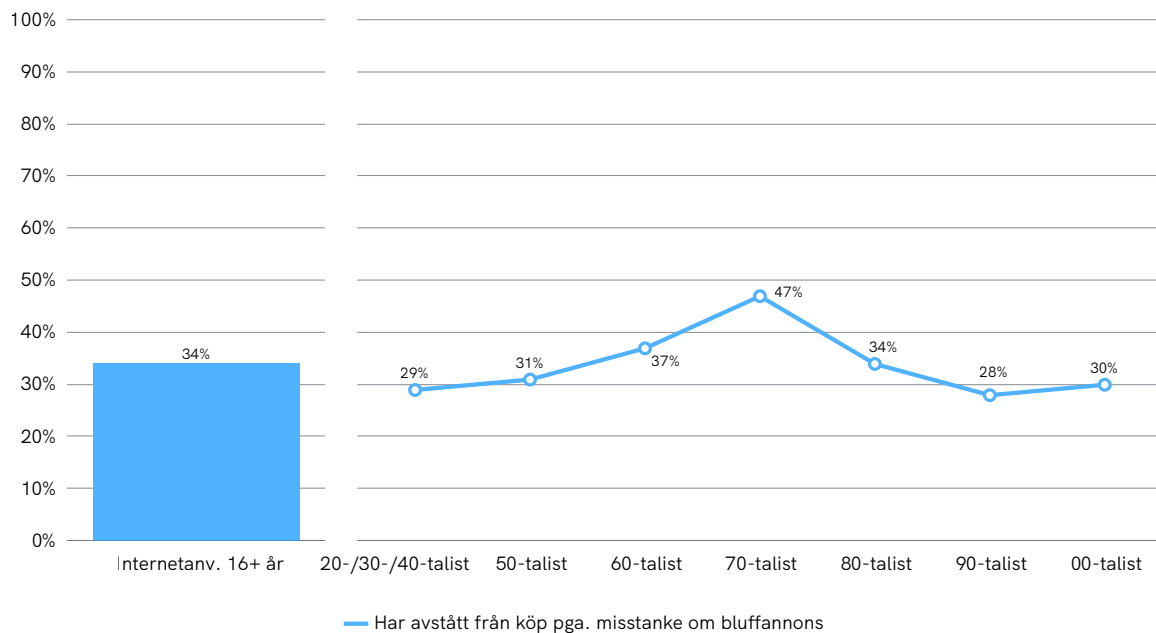


Diagram 4.7a, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2025 (Studie 1)

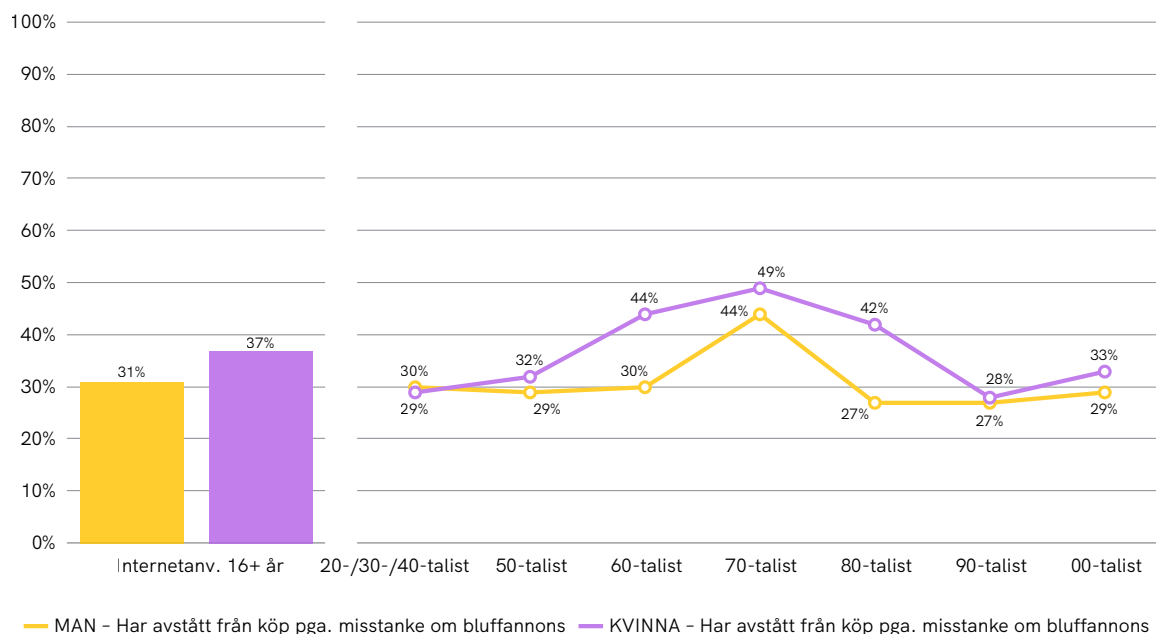


Diagram 4.7b, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2025 (Studie 1)

Hur många avstår från att köpa en produkt i en annons på sociala medier eftersom de misstänker att det är en bluffannons?

- En tredjedel har under det senaste året avstått från att köpa en produkt därför att de misstänkt att det rör sig om en bluffannons.
- Det är fler kvinnor än män som har avstått från köp. Framför allt är det fler kvinnor än män födda på 60- och 80-talet som avstår från köp.
- 70-talister är den generation där flest har avstått från att köpa, nästan hälften av alla svarar detta.
- Boende på landsbygden avstår i större uträckning från att köpa en produkt eftersom de misstänker att det rör sig om en bluffannons, jämfört med de som bor i städer. *

Kapitel 5: Dejting och relationer i en digital tid



Nätdejtingen minskar år 2025

Allt färre nätdejtar och dejten googlas inför en träff IRL. Att få kontakt offline är mer populärt än online. De i par oroar sig för mikrootrohet och kollar sin partners mobil. Man följer både sin partners platsdata i mobilen och sina ex på sociala medier.

Innehåll

- 234 Kort sammanfattning [↗](#)
- 236 Nätdejting [↗](#)
- 246 Otrohet på nätet [↗](#)
- 252 Ex på nätet [↗](#)

I det här kapitlet följer vi upp hur många som nätdejtar år 2025 jämfört med år 2022. Vi undersöker om svenskar föredrar att få kontakt med potentiella partners online via nätdejting eller offline, alltså "IRL" i livet utanför nätet. Googlar man sin nät dejt innan man träffas IRL och i så fall – vad är det man vill ta reda på? Kan man tänka sig att använda ett AI-verktyg i dejtingappen – och i så fall till vad?

Vidare undersöker vi hur många av de som är i en relation som oroar sig för att deras partner chattar med andra bakom ryggen på dem, så kallad mikrootrohet. Vi har också frågat hur många som snokar i sin partners mobil, spårar sin partner genom platsdata i mobilen samt hur många som är emot att deras partner följer sina ex på sociala medier.

Unga ratar dejtingapparna

Det råder obalans mellan antalet män och kvinnor på nätdejtingtjänsterna. Betydligt fler män som kvinnor nätdejtar år 2025 och skillnaden är som störst bland de över 50 år. Nätdejtingen har dock främst minskat bland yngre och framför allt bland unga vuxna (16–34 år). I år nätdejtar totalt sett 18 procent av singlar jämfört med 27 procent år 2022. Denna trend kan bero på att de flesta svenskar föredrar att få en första kontakt med potentiella partners offline, alltså i livet utanför nätet, istället för online via nätdejting. Denna preferens gäller även de som faktiskt nätdejtar.

Nätdejt看 googlas för att få identitet och bilder bekräftade

De flesta som nätdejtar brukar googla sin dejt innan de möts IRL. Man vill försäkra sig om att det inte är en fejkprofil, att bilderna på personen är äkta, att personen verkligen är singel och har uppgett sin sanna ålder, utbildning och yrke. Man är också nyfiken på om man har gemensamma vänner med dejten på sociala medier samt vilken livsstil, politisk åskådning och intressen personen har. En hel del söker rätt på dejtens hemadress och några tar även reda på om det finns ett kriminellt förflutet genom domar.

Fler män än kvinnor vill hitta "rätt partner" med hjälp av AI i dejtingapparna

Drygt 4 av 10 av de som nätdejtat kan tänka sig att ta hjälp av ett AI-verktyg i en dejtingapp. Det är betydligt mer intressant bland män än kvinnor. Mer än dubbelt så många nätdejtnande män som kvinnor kan tänka sig att ta hjälp av AI för att hitta "rätt" partner för dem i apparna. Fler män än kvinnor som nätdejtat kan också tänka sig att använda AI-verktyg för att få tips på samtalsämnen.

Yngre oroar sig för mikrootrohet och kollar sin partners mobil

Var tionde som är i en relation oroar sig för mikrootrohet, alltså att deras partner ska chatta med någon bakom deras rygg. Fler kvinnor än män oroar sig för mikrootrohet. Mer än dubbelt så många kvinnor som män i en relation brukar också kolla sin partners mobil av rädsla för otrohet. Däremot är det ungefär lika många män som kvinnor som tar del av sin partners platsdata genom mobilen, vilket drygt var femte gör. Ju yngre personen är, desto vanligare är oro för mikrootrohet, att kolla sin partners mobil och att följa sin partner genom platsdata i mobilen.

Dubbelt så många kvinnor som män googlar sina ex

Var femte svensk googlar sina ex. Dubbelt så många kvinnor som män kollar upp sina ex på nätet och det är framför allt något som personer under 50 år ägnar sig åt. Det är allra vanligast bland unga kvinnor att googla sina ex och kontrasten är stor mot de jämnåriga männen. Denna fördelning gäller även de som lever i en relation.

Äldre är emot att deras partner följer sina ex på sociala medier

Det råder delade meningar om det är okej för en partner att följa sina ex på sociala medier eller ej. Nära 4 av 10 tycker att det är okej men drygt 3 av 10 anser istället att det inte är okej eller är tveksamma till det. Det är framför allt äldre, främst de i pensionsåldern, som ogillar att deras partner följer sina ex. Fler kvinnor än män är också emot detta. Störst samsyn har män och kvinnor i yngre medelåldern (35–49 år) som också är mest okej med att deras partner följer sina ex på sociala medier.

Nätdejting

Unga singlar väljer bort nätdejting år 2025

Fråga: Har du nätdejtat under de senaste 12 månaderna?

NÄTDEJTING ÅR 2022/2025

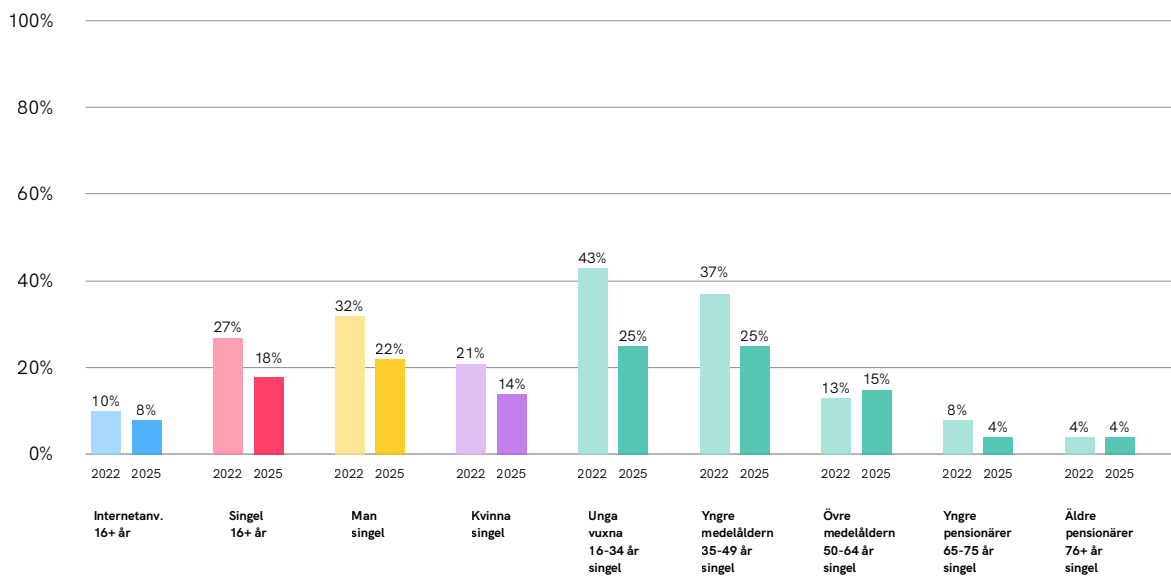


Diagram 5.1a, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2022 och 2025 (Studie 1) Frågan ställdes ej år 2023-2024.

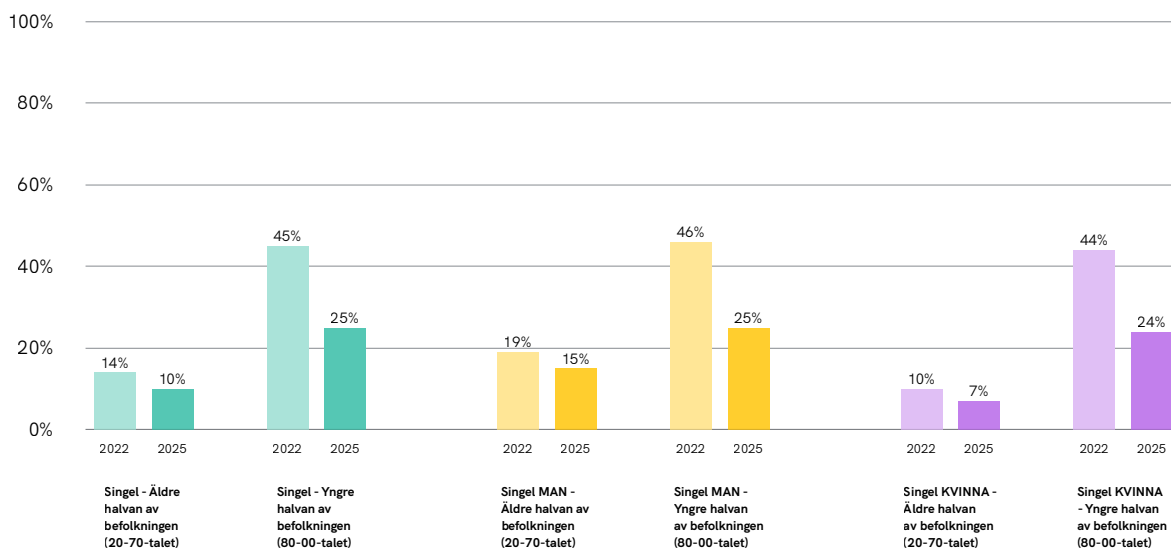


Diagram 5.1b, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2022 och 2025 (Studie 1) Frågan ställdes ej år 2023-2024.

Har nätdejtingen ökat eller minskat år 2025?

- De som nätdejar har minskat i antal sedan år 2022. År 2025 är det endast 8 procent av internetanvändarna 16 år eller äldre som nätdejar. Det är en minskning jämfört med år 2022 då nätdejtingen låg på 10 procent.
- Bland singlar blir minskningen mer markant. År 2025 är det endast 18 procent singlar som nätdejar vilket är en minskning med 9 procentenheter sedan år 2022.
- Det är framför allt de som är yngre än 50 år som nätdejar och det är bland dessa som minskningen sker. Bland de som är över 50 år är inga skillnader signifikanta, utan inom felmarginalen. Sett till generationer tycks den största minskningen främst ha skett bland personer födda på 80-talet. *
- Både män och kvinnor nätdejar i mindre utsträckning år 2025 och det är fortfarande betydligt fler män än kvinnor som nätdejar. Skillnaden är dock störst i den äldre halvan av befolkningen, alltså de som är födda på 70-talet eller tidigare, där nästan dubbelt så många män som kvinnor nätdejar.

De flesta vill hellre träffa potentiella partners offline än online

Fråga: Föredrar du att få en första kontakt med potentiella partners via nätdejting eller IRL, alltså i livet utanför nätet?

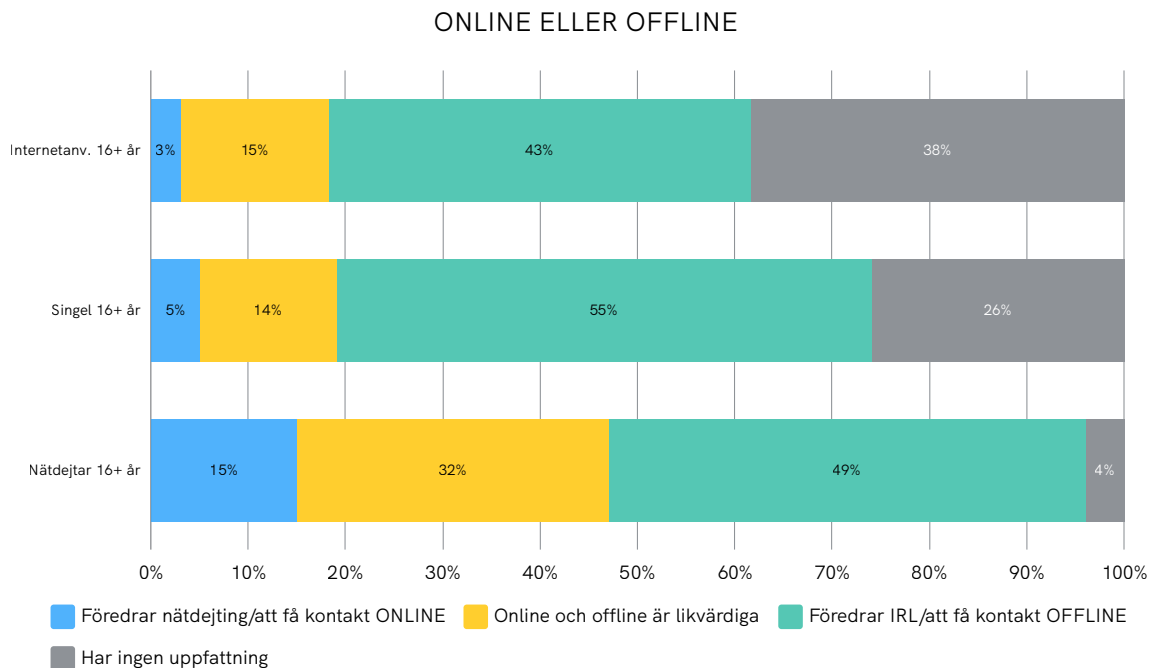


Diagram 5.2, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2025 (Studie 1)

Föredrar svenskar att få en första kontakt med potentiella partners online eller offline?

- De flesta svenskar föredrar att få kontakt med potentiella partners offline, alltså IRL i livet utanför nätet, istället för online via nätdejting.
- Både bland de som nätdejtat och bland singlar generellt är det betydligt fler som föredrar att träffa någon offline framför online.
- Bland de som är singlar är det endast 5 procent som föredrar att få kontakt online jämfört med 55 procent som föredrar offline. 14 procent av singlarna tycker att online och offline är likvärdiga sätt att få kontakt på.
- Även bland de som nätdejtat är det mer än tre gånger fler som föredrar offline framför online. Var tredje nätdejtare tycker att online och offline är likvärdiga sätt att få kontakt på.
- Skillnaden i åsikt mellan män och kvinnor är mycket liten i denna fråga. *

Majoriteten googlar sina nätdejter innan de träffas IRL

Fråga: Brukar du googla eller kolla upp dina nätdejters sociala medier innan ni ses IRL, alltså i livet utanför nätet?

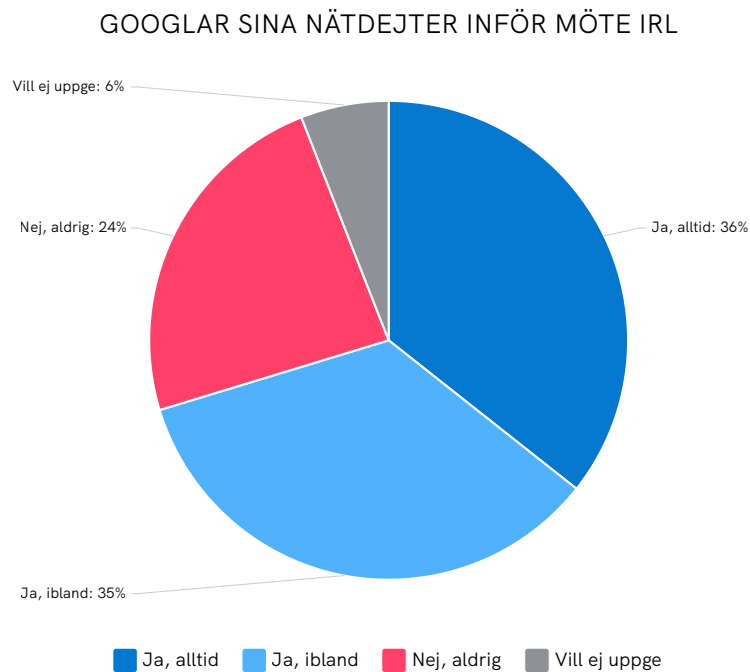


Diagram 5.3, Bas: Nätdejtar 16+ år, År 2025 (Studie 1)

Hur många googlar sina nätdejter innan de ses IRL, alltså i livet utanför nätet?

Merparten – 7 av 10 – av de som nätdejtar brukar googla eller kolla på sin nätdejts sociala medier innan de ses IRL, alltså i livet utanför nätet. Ena hälften av dem gör denna koll inför varje nät dejt, medan den andra hälften endast gör det ibland. En fjärdedel kollar aldrig upp sina dejter innan de ses IRL.

Det finns inga signifikanta skillnader mellan hur många män och kvinnor som kollar upp sina nätdejter innan de ses i livet utanför nätet. *

“Googlar bilder, ålder och eventuella domar”

Fråga: Berätta gärna vad det är du brukar kolla upp om din nät dejt innan ni ses IRL, alltså i livet utanför nätet.



Diagram 5.4, Bas: Googlar sina nätdejter innan träff IRL 16+ år, År 2025 (Studie 1)

Vad brukar man kolla upp om sina nätdejter innan man träffas IRL, alltså i livet utanför nätet?

Det som de allra flesta kollar upp är om personens identitet och bilder är äkta. Att nätdejtens verkligen är samma person som den utger sig för att vara på dejtingprofilen samt att bilderna de har fått se ger en rättvisande bild av utseendet. Vidare försöker man ta reda på om personen verkligen är singel, har uppgett korrekt ålder eller “har glömt” att nämna att de har barn.

Många kollar också upp sin nätdejts hemadress. Det kan bero på allt från att de är nyfikna på hur många och vilka som är skrivna på adressen, till avståndet till sin egen bostad. En del är också intresserade av boendeformen och läget på bostaden i sig, vilket kan indikera vilken samhällsklass personen tillhör. Likaså är man nyfiken på dejtens utbildning, yrke och ibland även inkomst. Några vill också försöka ta reda på om deras dejt har ett kriminellt förflutet genom att kolla upp domar.

Det är mycket vanligt att kolla sociala medier, inte bara för bilder, utan även för att på förhand ta reda på om man har gemensamma vänner. Kanske vill man “få referenser”? Vidare kan poster och kommentarer spegla vilket socialt liv, intressen och politisk åskådning som deras potentiella dejt har.

Utöver sociala medier nämns många olika tjänster på nätet som källor för att hitta information om sin dejt. En del säger sig försöka "kolla upp allt överallt". En 23-årig kvinna beskriver sin jakt på information om sin blivande dejt på följande sätt:

"Försöker kolla upp att de är vem de säger att de är, så det inte är en fejkprofil. Kollar allt, allt, allt. Jag är en dammsugare på nätet. Hitta.se, Eniro, Ratsit, MrKoll, Lexbase, Krimfup, LinkedIn, Google, Facebook, Instagram, Alla Bolag osv."

Kvinna, 23 år

Män och kvinnor ger överlag samstämmiga svar om vad de googlar om sin blivande dejt. Något fler kvinnor än män tenderar att kolla upp domar och undersöka om dejten har ett kriminellt förflutet. När det gäller olika åldrar kan vi däremot se några små skillnader i svaren.

De yngre nätdejtarna under 30 år verkar mer ofta kolla upp sin dejts bakgrund, livsstil och familjerelationer. Det kan vara allt från vilka deras föräldrar är och bor, till foton som kan avslöja livsstil, familjerelationer och värderingar. Några försöker även efterforska om dejten har barn som de kanske inte har nämnt.

Bland de som är i åldern 30–49 år är det något vanligare att vilja veta vilket yrke, vilka politiska åsikter och eventuella gemensamma vänner de har med sin dejt. Nätdejtarna som är minst 50 år är något mer intresserade av att verifiera sin dejts ålder och civilstånd.

Nu ska vi uppdelat på ålder få ta del av flera citat om vad man brukar kolla upp innan man träffar sin nätdejt IRL, alltså i livet utanför nätet.

Vad brukar de som är yngre än 30 år kolla upp om sina nätdejter innan de träffas IRL?

"Kollar att det är samma person som dom utger sig för att vara. Kollar för att få fler bilder och se om dom verkar normala. Kollar också om dom kanske begått brott."

Kvinna, 18 år

"Allt på ratsit, sociala medier och föräldrars inkomster och samhällsklass."

Man, 21 år

"Vad personen lagt ut på sociala medier för att få en större uppfattning om personens liv och intressen. Även om personen är taggad i foton från familjen till exempel, sådant man vill bli en del av."

Kvinna, 24 år

"Mer helkroppsbilder och bara generellt kolla hur personens liv ser ut, intressen/livsstil, ifall personen kanske har barn men inte annonserat detta på en dejtingsajt."

Man, 25 år

"I huvudsak kollar jag om det finns något som personen gör som jag absolut inte skulle kunna leva med i en framtida partner."

Man, 27 år

Vad brukar de som är 30–49 år kolla upp om sina nätdejter innan de träffas IRL?

“Om personen finns på riktigt, om hen har gemensamma kontakter med mig, var hen bor, vilka intressen och politiska åsikter hen har, hur hen ser ut på olika bilder, vilket yrke och ev utbildning hen har. Så mycket jag kan hitta online.”
Kvinna, 30 år

“Om vi har gemensamma vänner, mer bilder än på dejtingprofil och om de har publika poster någonstans. Att det inte är någon galning som skriker på folk på internet.”
Man, 31 år

“Vilket yrke och eventuell utbildning han har, det brukar säga lite om honom. Familj, vänner, om han har bra kontakt med dom är det ett gott tecken att han verkar må bra och ha ett socialt liv. Hur han står politiskt sett. Var han bor och vem han bor med.”
Kvinna, 38 år

“Framförallt personens sociala medier. Kan vara för att se fler bilder på hur personen ser ut, kolla om man hittar något gemensamt intresse, se om man har några gemensamma vänner så att man kan få referenser, mm.”
Man, 43 år

“Gemensamma vänner, olämpliga vänner, om personen postar mycket i sociala medier, förekomst på krimfup, bostad, antal personer i hushållet, hyrd eller köpt bostad.”
Kvinna, 46 år

Vad brukar de som är minst 50 år kolla upp om sina nätdejter innan de träffas IRL?

“Kollar alltid boende först! Finns det fler boende på samma adress? Hur länge har personen bott där? Sedan arbete, ålder, familj, civilstånd, eventuella domar och alla bilder som kanske finns därute.”
Kvinna, 51 år

“Det sociala. För många/för få vänner=red flag. Trevliga svar på inlägg=green flag.”
Kvinna, 53 år

“Man skaffar sig så mycket info som möjligt, kanske framför allt civilstatus och ålder. Att det finns en trovärdig person bakom dejtingprofilen.”
Man, 59 år

“Att det är en riktig person som existerar och ingen så kallad Catfish. Om han ser ut som han utger sig för att se ut. Adress för att det är trevligt att ta reda på hur långt avståndet är mellan våra hem.”
Kvinna, 63 år

“Jag försöka läsa mellan raderna om de verkar seriösa. Om de är på mycket avstår jag. Sedan kontrollerar jag att kvinnorna verkligen är de som de utger sig för att vara och att de inte är gifta. Jag vill inte bli bedragen av någon lurendrejska.”

Man, 76 år

Fler män än kvinnor som nätdejar kan tänka sig ta hjälp av AI-verktyg i dejtingapp

Fråga: Kan du tänka dig att ta hjälp av ett AI-verktyg på en dejtingapp som utgår från användarnas profiler och chatthistorik?

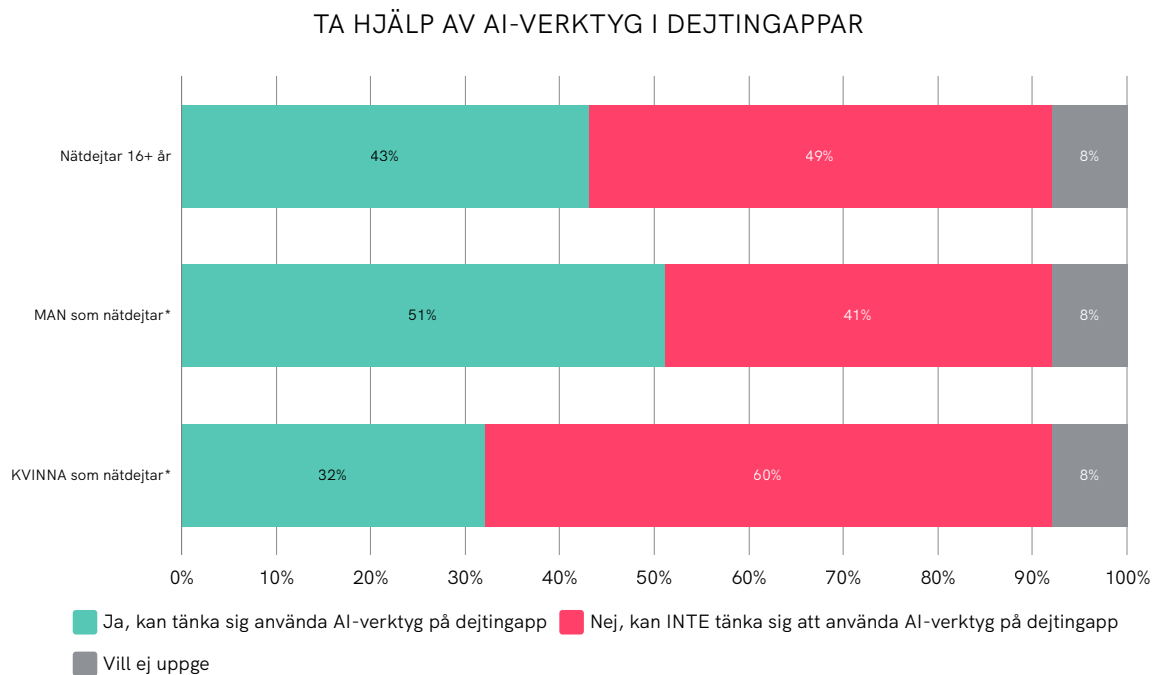


Diagram 5.5, Bas: Nätdejar 16+ år, År 2025 (Studie 1) *Obs! Låg bas vilket ger högre felmarginaler.

Hur många som nätdejar kan tänka sig att ta hjälp av AI-verktyg i dejtingapparna?

- Drygt 4 av 10 som nätdejar kan tänka sig att ta hjälp av ett AI-verktyg som utgår från användarnas profiler och chatthistorik i en dejtingapp.
- Betydligt fler män än kvinnor som nätdejar kan tänka sig att använda AI-verktyg i dejtingapparna. Hälften av männen jämfört med endast en tredjedel av kvinnorna kan tänka sig detta.
- Av de som nätdejar vill 8 procent inte uppge om de kan tänka sig använda AI-verktyg i dejtingappar eller ej.

Tips!

Vill du veta hur många som använder AI-verktyg och exempel på frågor (promptar) de ställer till AI om kärlek och relationer? Se kapitel 2: *AI – Artificiell intelligens*.

Mer än dubbelt så många män som kvinnor vill ta hjälp av AI för att hitta "rätt" partner i dejtingapp

Fråga: Kan du tänka dig att ta hjälp av ett AI-verktyg på en dejtingapp som utgår från användarnas profiler och chatthistorik?

TA HJÄLP AV AI-VERKTYG I DEJTINGAPP

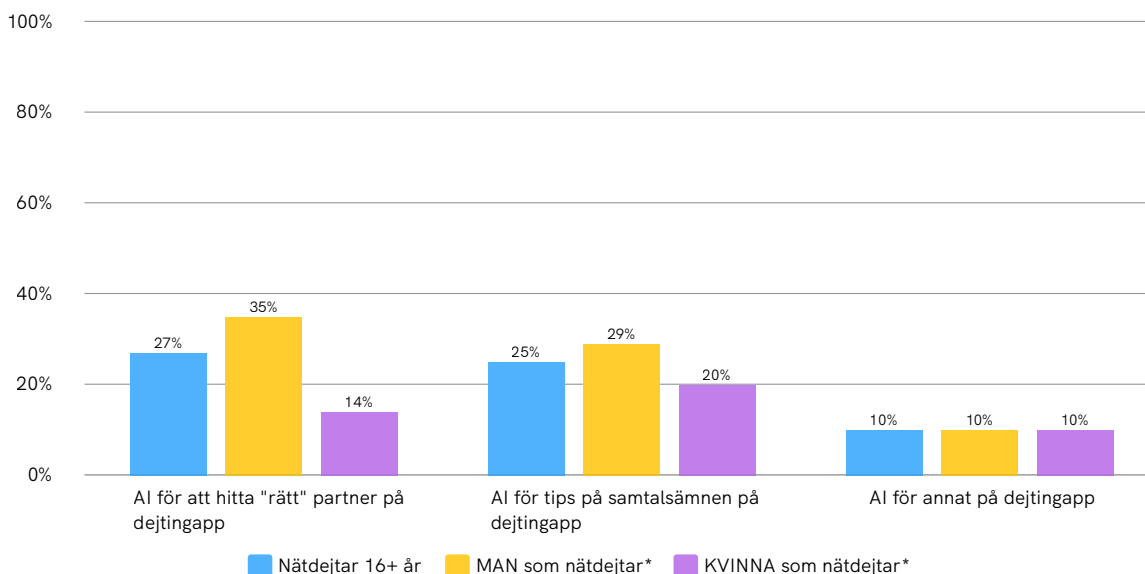


Diagram 5.6, Bas: Nätdejtar 16+ år, År 2025 (Studie 1) *Obs! Låg bas vilket ger högre felmarginaler.

Vilken hjälp vill de som nätdejtar ha av AI-verktyg i dejtingapparna?

- Mer än var fjärde som nätdejtar kan tänka sig att använda AI-verktyg för att hitta "rätt" partner för dem i en dejtingapp.
- Nästan lika många som nätdejtar kan tänka sig att be AI-verktyg om tips på samtalsämnen med potentiella partners i appen.
- Mer än var tredje man (35%) men endast var sjunde kvinna (14%) som nätdejtar kan tänka sig att ta hjälp av AI för att hitta "rätt" partner för dem i dejtingapparna. Alltså är det mer än dubbelt så många män som kvinnor som kan tänka sig att "sälla agnarna från vetet" med AI i nätdejtingdjungeln.
- 2 av 10 kvinnor och 3 av 10 män som nätdejtar kan tänka sig att använda AI-verktyg för att få tips på samtalsämnen. Det är alltså något fler kvinnor som kan tänka sig att få samtalstips av AI än att få hjälp att hitta "rätt partner".
- Några har också svarat att de kan tänka sig att använda AI-verktyg till något annat i dejtingappen. Ett fåtal har i fritext nämnt att det vore bra om AI kunde hjälpa dem att "identifiera red flags".

Otrohet på nätet

Var tionde i en relation oroar sig för mikrootrohet

Fråga: Oroar du dig för mikrootrohet, alltså att din partner ska chatta med någon de är attraherad av bakom din rygg?

I RELATION: ORO FÖR MIKROOTROHET

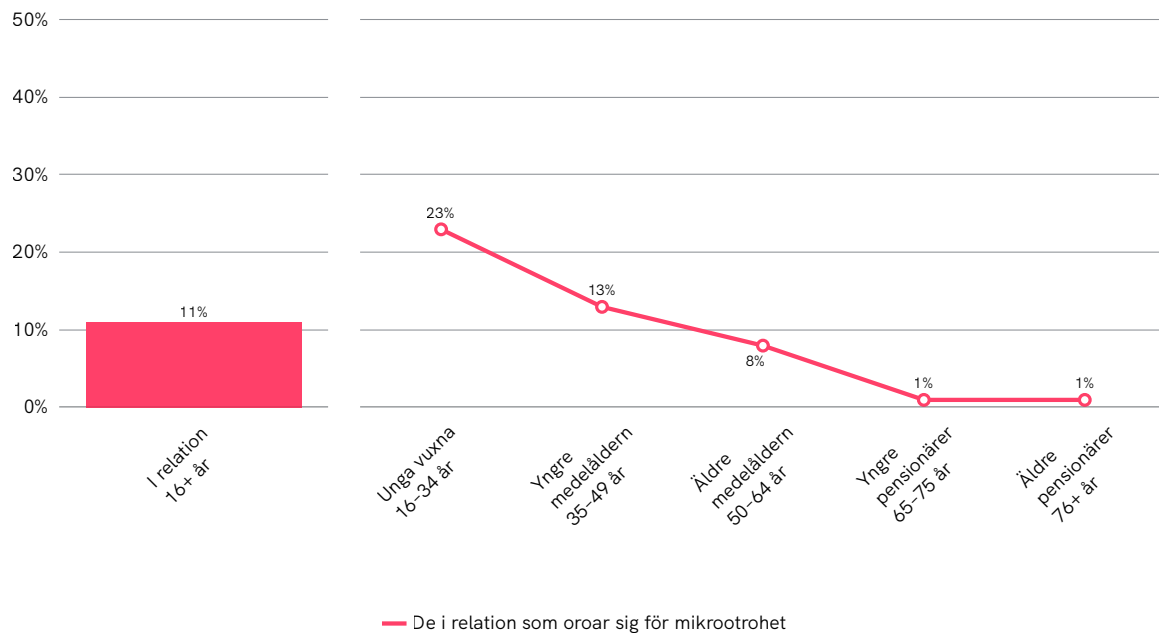


Diagram 5.7a, Bas: Internetanvändare i relation 16+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

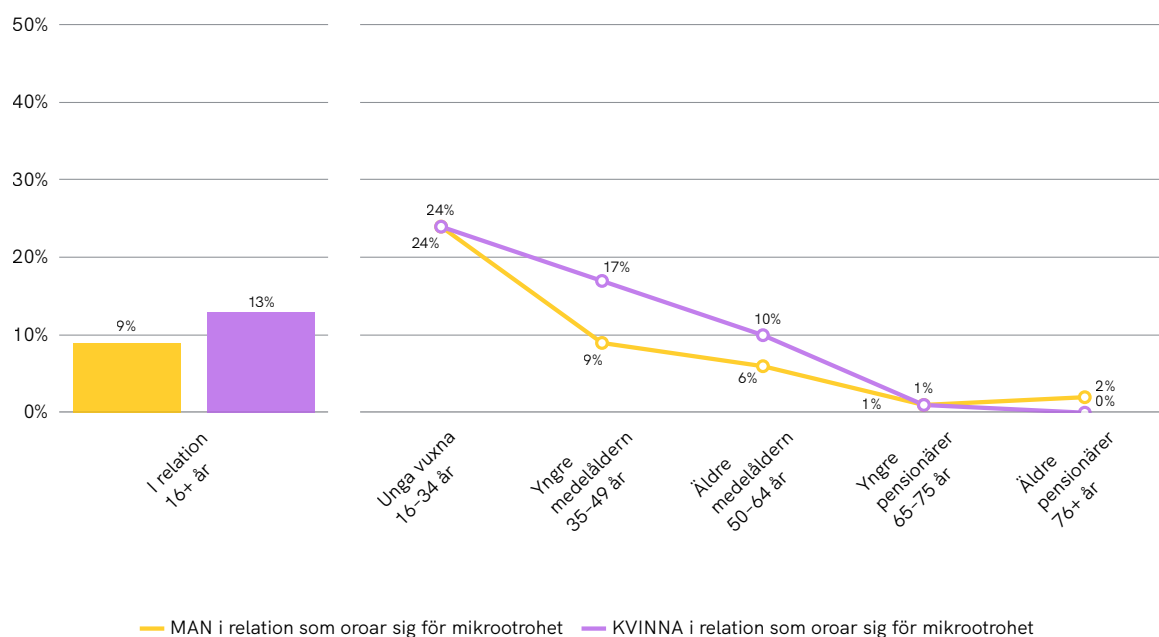


Diagram 5.7b, Bas: Internetanvändare i relation 16+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

Hur många som är i en relation oroar sig för mikrootrohet?

- Var tionde som är i en relation oroar sig för att deras partner ska chatta med någon bakom deras rygg, så kallad mikrootrohet.
- Det är betydligt mer vanligt att yngre än äldre i en relation oroar sig för mikrootrohet. Nästan var fjärde under 35 år som lever i en relation känner oro för att deras partner chattar med någon bakom deras rygg.
- Fler kvinnor än män i en relation oroar sig för mikrootrohet. Bland unga vuxna är oron jämnstor mellan män och kvinnor men i medelåldern är det nästan dubbelt så många kvinnor som män som oroar sig för att deras partner chattar med någon bakom deras rygg.
- Internetanvändarna i pensionsåldern som lever i en relation oroar sig nästan inte alls för mikrootrohet.
- Oron för mikrootrohet verkar vara lika utbredd bland de som bor i stad och de som bor på landsbygd, samt i hela vårt avlånga land. *

Vanligare bland kvinnor att kolla sin partners mobil av oro för otrohet

Fråga: Har det hänt att du har kollat din partners mobil på grund av oro för otrohet?

I RELATION: KOLLAR SIN PARTNERS MOBIL AV RÄDSLA FÖR OTROHET

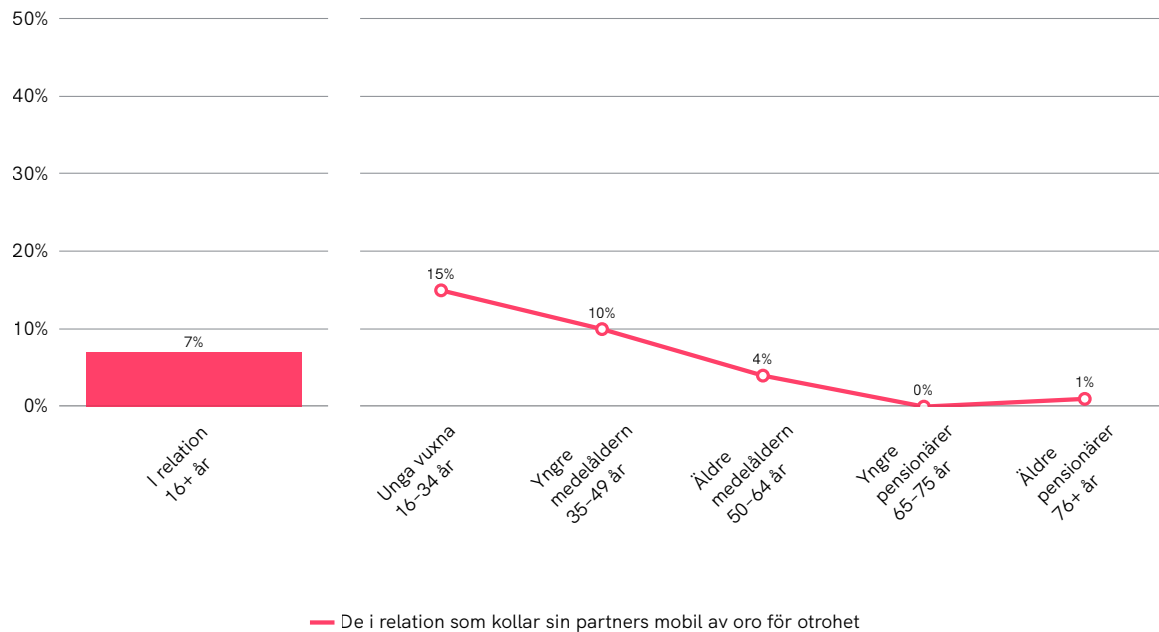


Diagram 5.8a, Bas: Internetanvändare i relation 16+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

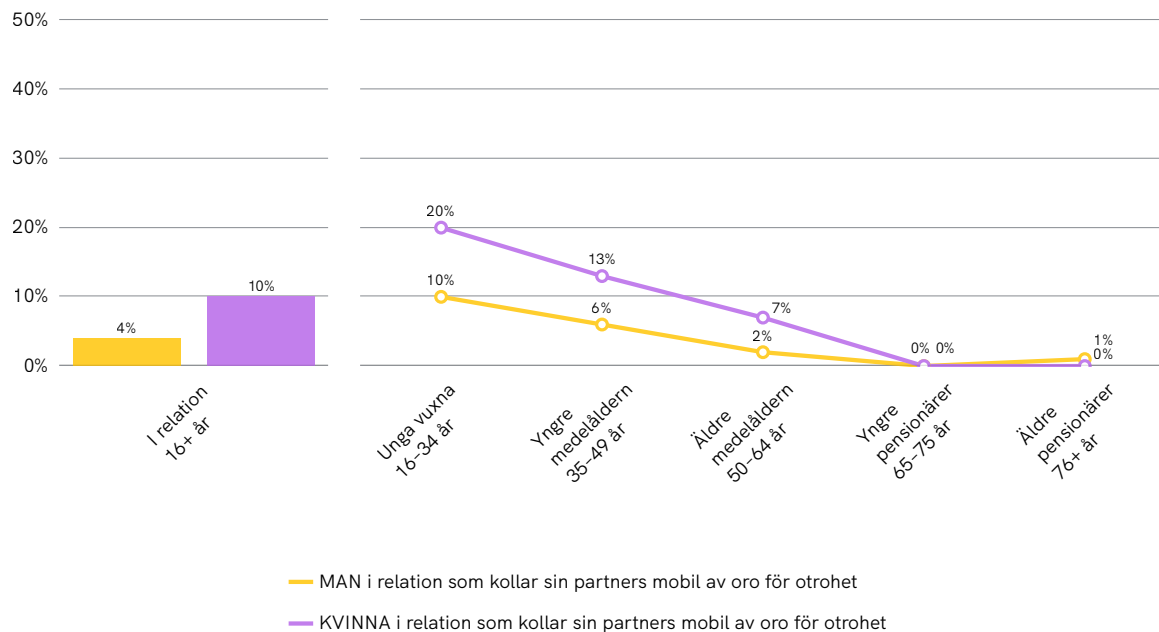


Diagram 5.8b, Bas: Internetanvändare i relation 16+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

Hur många kollar sin partners mobil av oro för otrohet?

- Bland de som lever i en relation är det 7 procent som kollar sin partners mobil eftersom de är oroliga för att partnern är otrogen.
- Mer än dubbelt så många kvinnor som män kollar sin partners mobil på grund av oro för otrohet. Ända fram till pensionsåldern är det betydligt fler kvinnor än män som kollar sin partners mobil av rädsla för otrohet.
- Allra vanligast är det att unga kvinnor under 35 år kollar sin partners mobil av oro för otrohet. Kontrasten är dessutom stor mellan unga män och kvinnor i denna fråga. Var femte ung kvinna och var tionde ung man i en relation kollar sin partners mobil av rädsla för otrohet.

Mer än var femte följer sin partner i mobilen via platsdata

Fråga: Kan du se var din partner är/befinner sig genom platsdata (GPS) från din partners mobil, t ex. via snapchatkarta, Hitta-funktioner i mobilen eller liknande?

I RELATION: FÖLJER SIN PARTNERS PLATSDATA I MOBILEN

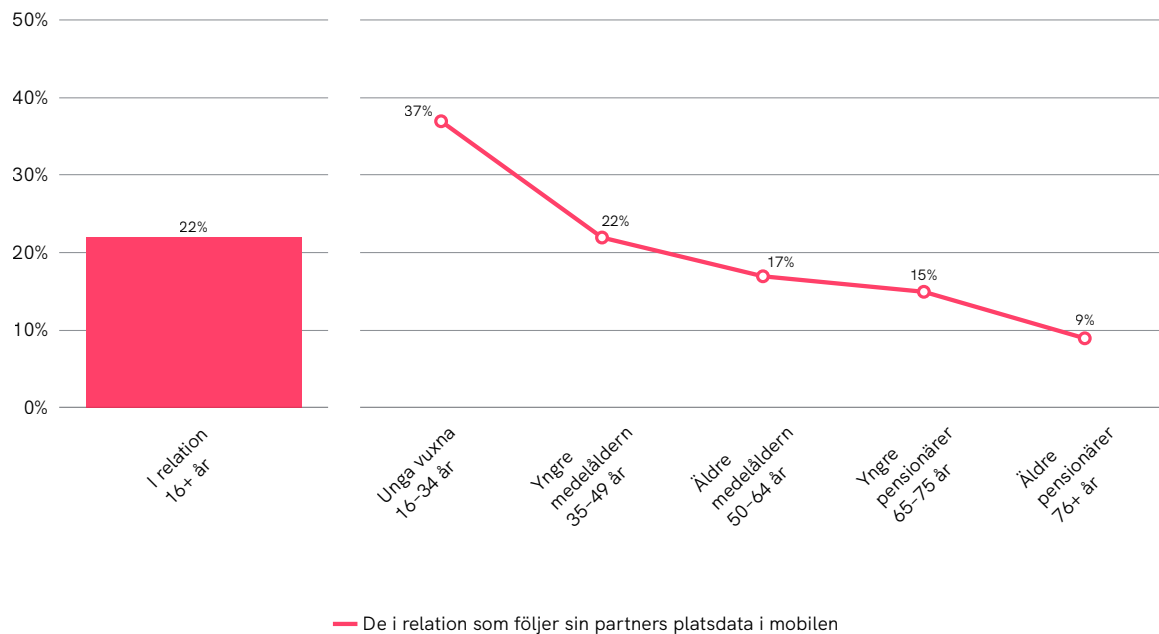


Diagram 5.9a, Bas: Internetanvändare i relation 16+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

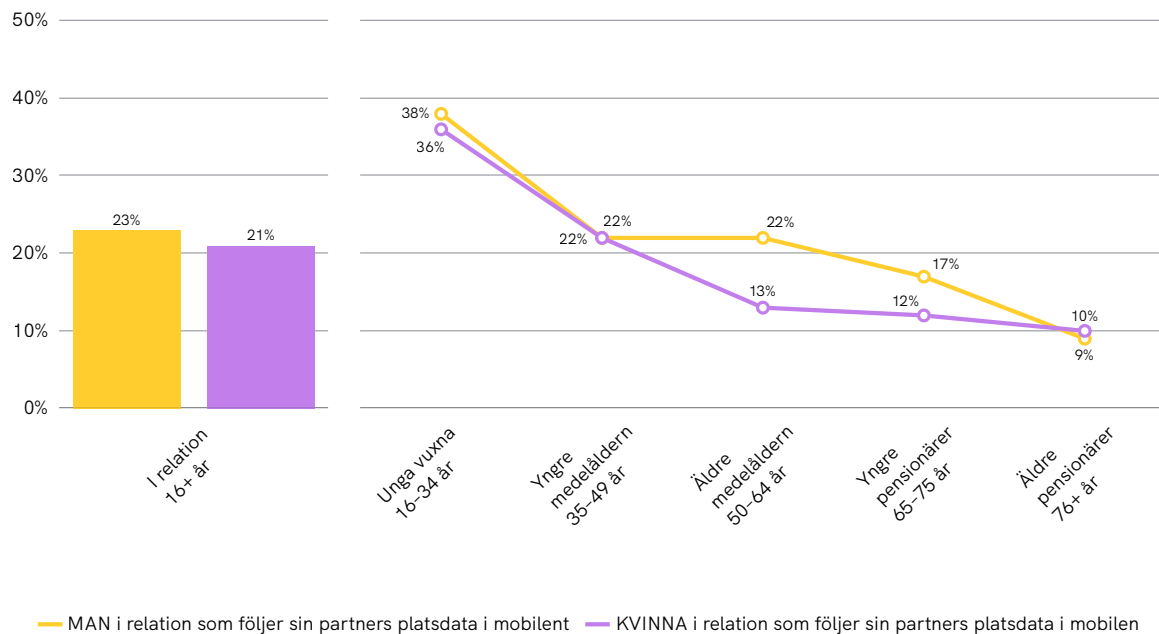


Diagram 5.9b, Bas: Internetanvändare i relation 16+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

Hur många följer sin partner i mobilen via platsdata?

- Drygt var femte i en relation kan se var deras partner befinner sig genom platsdata från partners mobil, exempelvis via snapchatkarta eller Hitta-funktioner i mobilen.
- Ju yngre man är, desto mer vanligt är det att man följer sin partner med hjälp av platsdata i mobilen. Mer än var tredje under 35 år kan se sin partners geografiska plats i sin mobil.
- Det är i princip lika många män som kvinnor som kan se var deras partner befinner sig via mobilen.
- Bland de som är i övre medelåldern (50–64 år) är det dock betydligt fler män än kvinnor som följer sin partner via platsdata i mobilen. Det gäller även yngre pensionärer (65–75 år) även om skillnaden mellan män och kvinnor inte är lika stor som i övre medelåldern.
- Värt att notera är att skälen till att följa sin partner via platsdata i mobilen kan vara många och behöver inte nödvändigtvis bero på oro för otrohet. I frågan ingår också om de följer sin partner via platsdata med eller utan sin partners kännedom. I princip alla svarar att deras partner känner till det, med undantaget unga män 16–34 år i en relation, varav 2 procent uppger att deras partner inte vet om det. *

Hur fungerar platsdata i mobilen?

En mobil är uppkopplad mot olika nätverk och kan därför positionera oss med hög precision. Det märker vi inte minst när vi använder kartappar. Det har blivit lättare att hitta rätt när vi går, cyklar eller åker bil tack vare navigeringen i mobilen.

Funktioner som Hitta och snapchatkartan använder denna platsdata och delar den med en annan mobil. Det kräver tillåtelse och det går att kontrollera i sin mobiltelefon vilka som tar del av ens platsdata.

Du kan läsa mer på webbplatsen internetkunskap.se: *Så spåras du med mobilen.*

Ex på nätet

Dubbelt så många kvinnor som män googlar sina ex

Fråga: Brukar du kolla du upp dina ex på nätet, alltså googla dem eller kolla på deras sociala medier?

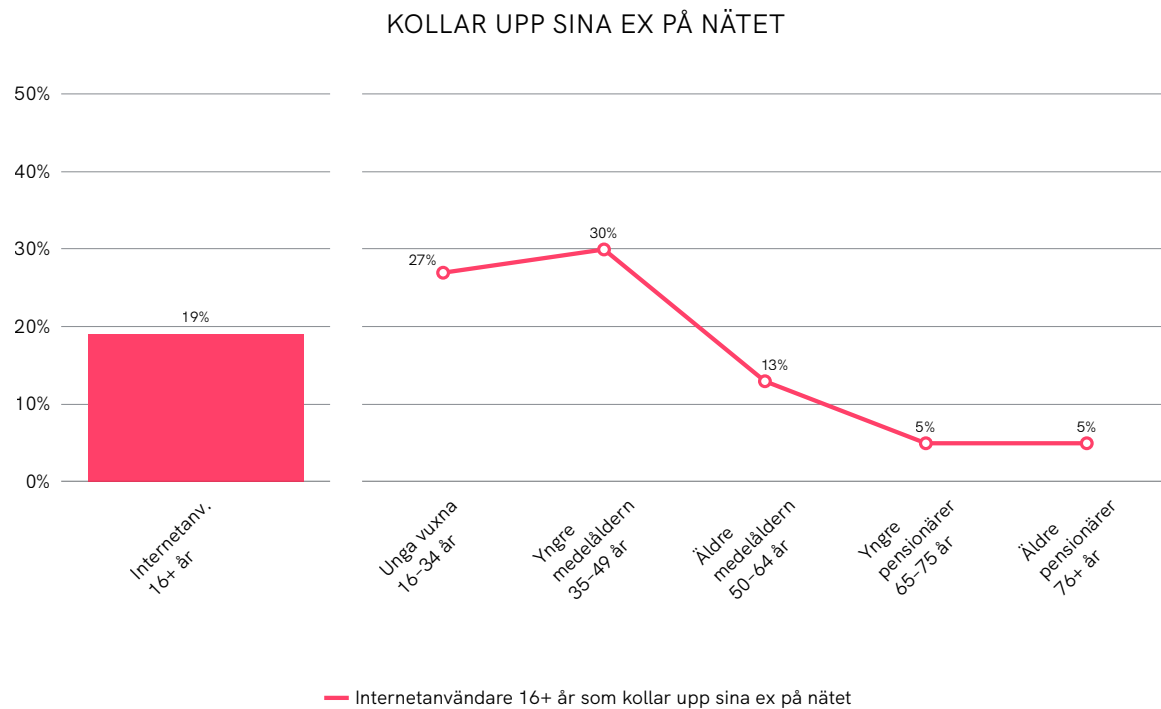


Diagram 5.10a, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

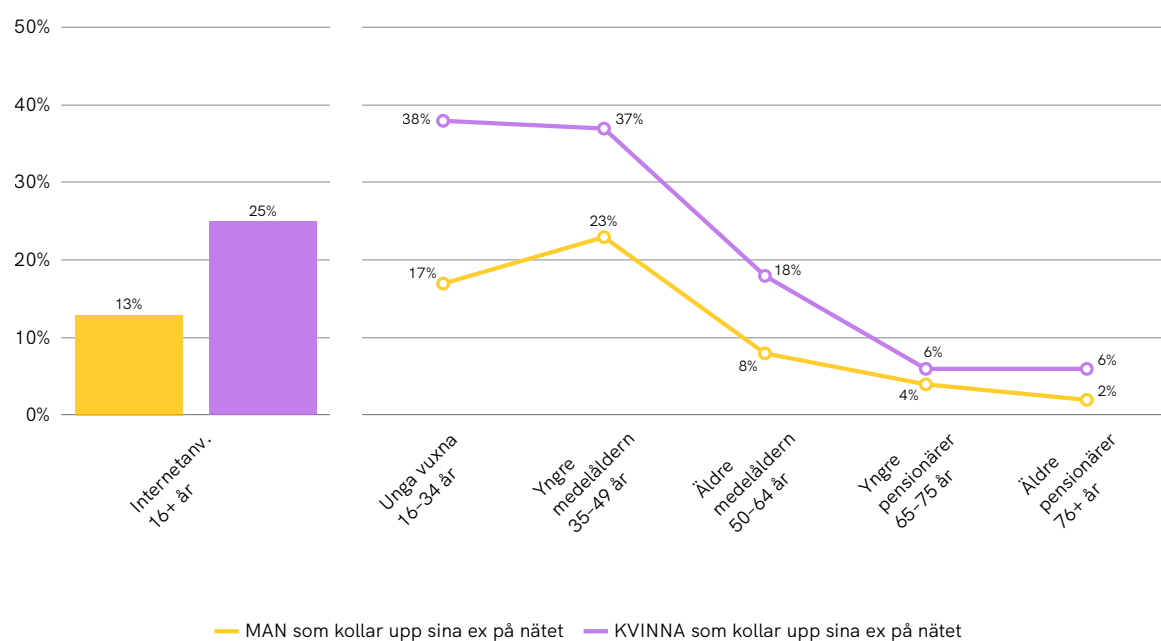


Diagram 5.10b, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

Hur många svenskar googlar sina ex?

- Var femte svensk internetanvändare googlar och kollar upp sina ex på sociala medier.
- Det är avsevärt fler under 50 år än över 50 år som googlar sina ex.
- Dubbelt så många kvinnor som män kollar upp sina ex på nätet. Det är fler kvinnor än män i alla åldrar men skillnaden är som störst bland de yngre. Kontrasten är dock stor ända upp till pensionsåldern.
- Nästan 4 av 10 kvinnor och inte ens 2 av 10 män under 35 år googlar sina ex.
- Män är istället som mest benägna att googla sina ex i yngre medelåldern (35–49 år). Nästan var fjärde yngre medelålders man googlar sina ex men ligger fortfarande långt efter de jämnåriga kvinnorna.
- Sett till både kön och vilken generation man tillhör är det vanligast att googla sina ex bland kvinnor födda på 90-talet (44%) och män födda på 80-talet (27%). *

Var femte i en relation googlar sina ex

Fråga: Brukar du kolla du upp dina ex på nätet, alltså googla dem eller kolla på deras sociala medier?

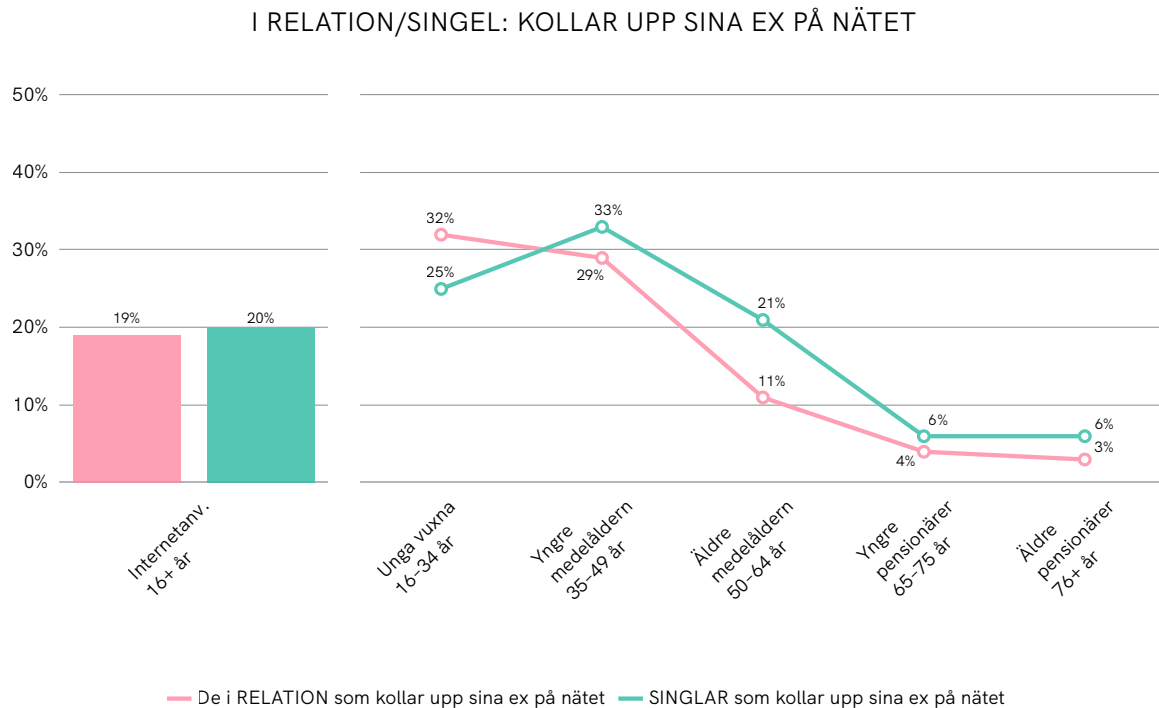


Diagram 5.11a, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

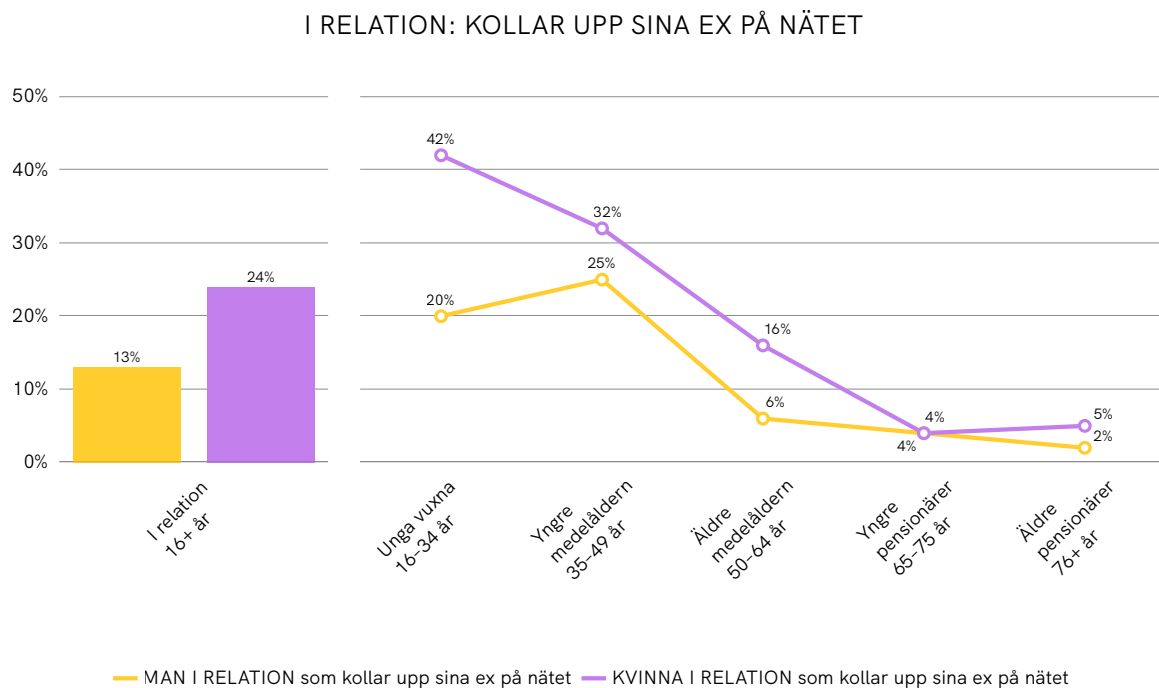


Diagram 5.11b, Bas: I relation 16+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

Hur många som är i en relation googlar sina ex?

- Var femte i en relation googlar och kollar upp sina ex på sociala medier.
- Bland de som är i en relation är det markant fler kvinnor än män som googlar sina ex och störst är skillnaden i ung ålder. Mer än dubbelt så många kvinnor under 35 år som lever i en relation googlar sina ex jämfört med jämnåriga män.
- I yngre medelåldern (35–49 år) är det var tredje kvinna och var fjärde man i en relation som googlar sina ex. Även i äldre medelåldern (50–64 år) är det betydligt fler kvinnor än män i en relation som googlar sina ex.

Hur många singlar googlar sina ex?

- Var femte singel googlar och kollar upp sina ex på sociala medier.
- Det är dock inte vanligast att googla sina ex bland de allra yngsta singlarna, utan bland de i yngre medelåldern (35–49 år). Var tredje yngre medelålders singel ägnar sig åt att kolla upp sina ex på nätet.

Fler äldre än yngre är emot att deras partner följer sina ex på sociala medier

Fråga: Tycker du att det är ok att din partner har/följer något av sina ex på sociala medier?

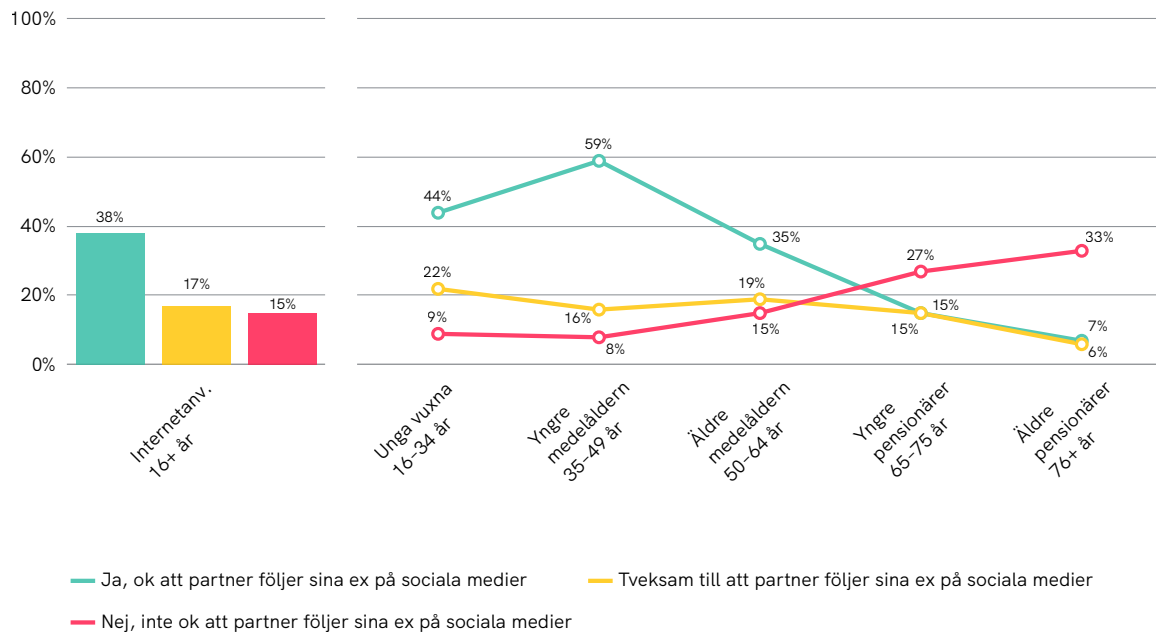


Diagram 5.12a, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2025 (Studie 1)

INTE OK ATT PARTNER FÖLJER SINA EX PÅ SOCIALA MEDIER

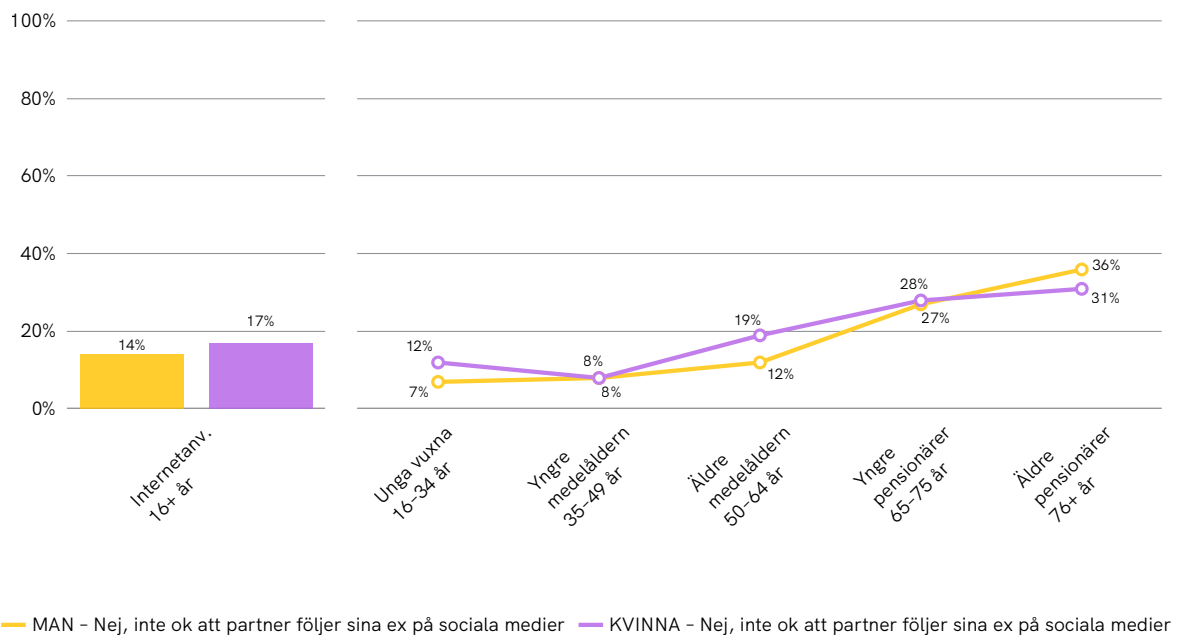


Diagram 5.12b, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2025 (Studie 1)

Tycker svenskar det är okej att deras partner följer sina ex på sociala medier?

Det råder delade meningar om det är okej att följa sina ex på sociala medier, men en något större andel internetanvändande svenskar tycker ändå att det är okej. Nästan 4 av 10 anser att det är okej och 3 av 10 anser att det inte är okej eller tveksamma till att deras partner följer sina ex på sociala medier.

Nära 3 av 10 uppger att de inte kan ta ställning i frågan. * Det skulle till exempel kunna bero på att man inte har eller har haft någon partner, att ens partner inte har några ex eller inte använder sociala medier, eller att man helt enkelt inte har reflekterat över frågan tidigare.

Vilka är emot att deras partner följer sina ex på sociala medier?

- Var sjunde (15%) internetanvändande svensk tycker inte det är okej att deras partner följer sina ex på sociala medier.
- Det är framför allt äldre och främst de i pensionsåldern som inte gillar detta. Var tredje bland de äldsta internetanvändande pensionärerna, som är 76 år eller äldre, är emot att deras partner följer sina ex på sociala medier.
- Kvinnor är mer emot detta än män. Det gäller framför allt unga kvinnor (16–34 år) och äldre medelålders kvinnor (50–64 år). Bland de äldsta internetanvändarna över 75 år är det istället fler män än kvinnor som är emot att deras partner följer sina ex på sociala medier.

Fler kvinnor än män är emot att deras partner följer sina ex på sociala medier

Fråga: Tycker du att det är ok att din partner har/följer något av sina ex på sociala medier?

I RELATION/SINGEL: INTE OK ATT PARTNER FÖLJER SINA EX PÅ SOCIALA MEDIER

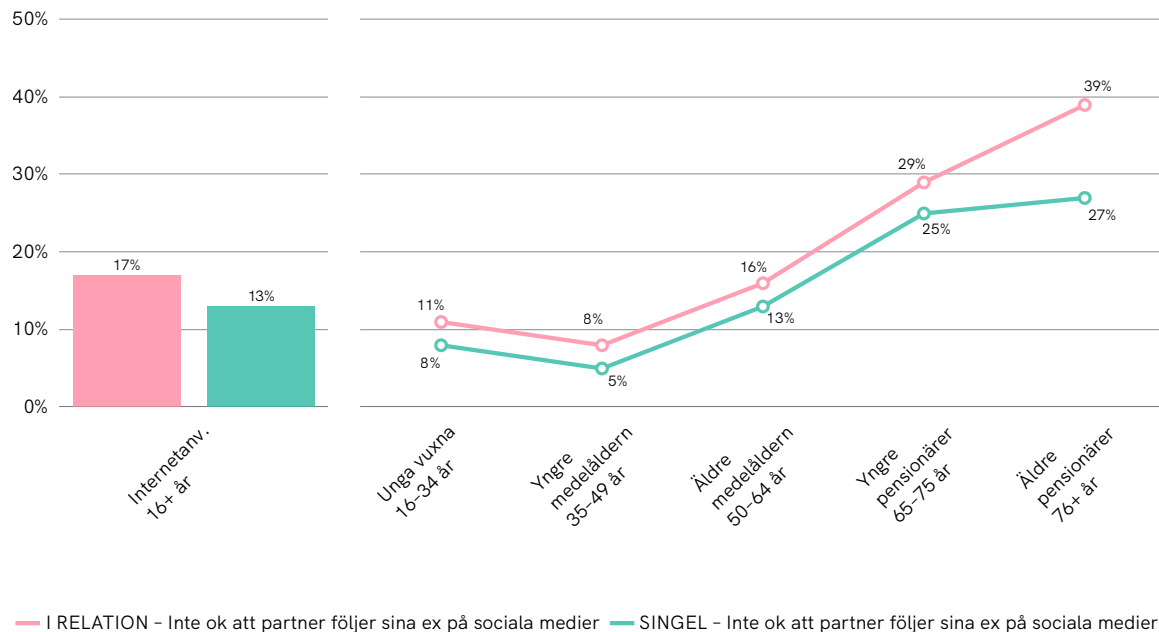


Diagram 5.13a, Bas: Internetanvändare 16+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

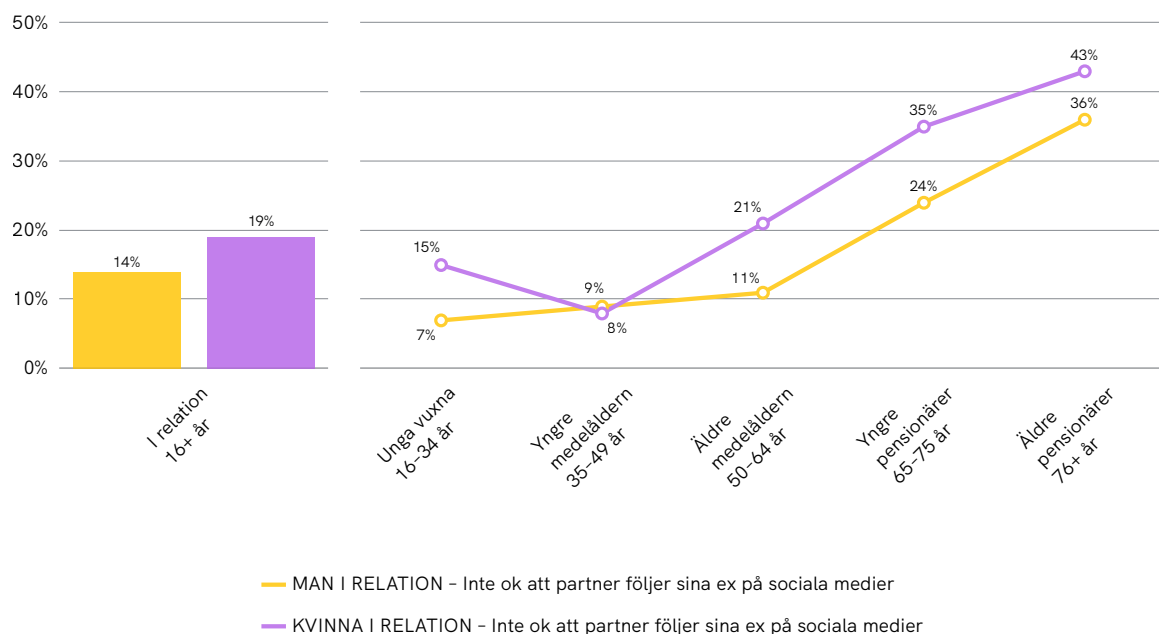


Diagram 5.13b, Bas: I relation 16+ år, År 2025 (Studie 1) Obs! Skala endast 50%

Är det någon skillnad mellan hur personer i en relation och de som är singlar ser på att en partner följer sina ex på sociala medier?

Något fler i en relation är skeptiska till att deras partner följer sina ex på sociala medier. Det gäller i alla åldrar men skillnaden ökar bland de äldsta internetanvändarna över 75 år där betydligt fler i en relation än singlar är emot detta.

Hur många i en relation är emot att deras partner följer sina ex på sociala medier?

- Var sjätte (17%) som är i en relation är emot att deras partner följer sina ex på sociala medier.
- Betydligt fler äldre än yngre som lever i en relation är emot att deras partner följer sina ex på sociala medier.
- Fler kvinnor än män i en relation ogillar att deras partner följer sina ex på sociala medier. Det gäller i princip alla åldrar utom i yngre medelåldern (35–49 år) där det råder mer samsyn mellan männen och kvinnorna och inte ens var tionde är emot detta.

Metodbeskrivning



***Svenskarna och internet* är Sveriges största individundersökning om internetanvändning. Den har genomförts sedan år 2000 – sedan 2010 i Internetstiftelsens regi. Här presenterar vi metod och urval.**

Årets *Svenskarna och internet* består liksom tidigare år av flera delstudier. Vilken studie vår data är hämtad från framgår sist i bildtexten under respektive diagram i rapporten. Frågeformulär och tabellbilagor finns att hitta på webbplatsen *Svenskarna och internet*.

De enskilda frågorna till barn och föräldrar redovisas i år separat i studien Barnen och internet (BOI) som släpps efter huvudrapporten under hösten 2025. Denna metodbeskrivning inrymmer samtliga datainsamlingar.

För samtliga studier har Internetstiftelsen anlitat undersökningsföretaget Novus för datainsamling som ägde rum under januari 2025. Majoriteten av vår data är insamlad i Studie 1 (n=3 362) i Novus slumpmässigt rekryterade Sverigepanel, med en deltagarfrekvens på 60 procent. Resultatet är viktat mot SCB vad gäller kön, ålder, utbildning, geografi. Resultatet är även viktat mot valresultatet i valet 2022 (Valmyndigheten) samt internetanvändningsfrekvens (internetpenetrationsstudien).

Metod och urval

I årets datainsamling ingår följande delundersökningar.

1. Internetpenetrationsstudie
2. Studie 1
3. Barnen och internet (BOI) / Föräldrar och internet (FOI)

1. Internetpenetrationsstudie

Syftet med denna undersökning har varit att kartlägga internetpenetrationen bland den svenska allmänheten. För detta ändamål har frågan om man använder internet eller ej, ställts via telefon baserat på ett obundet slumpmässigt urval bland den svenska allmänheten 16+ år.

Urvalet för denna undersökning är baserat på folkbokföringsregistret som omfattar alla personer som är folkbokförda i Sverige, både svenska och utländska medborgare. Urvalsleverantören har sedan med underlag från telefonoperatörer i Sverige genererat både fasta och mobila telefonnummer. Utifrån dessa folkbokförda personer med

telefonnummer har urvalsleverantören därefter levererat ett slumpmässigt urval för undersökningen. Nix-nummer har inte sorterats bort. Intervjuerna genomfördes under perioden 20 november 2024 – 10 januari 2025. Totalt har det genomförts 1 700 telefonintervjuer. Telefonintervjuerna har genomförts 5 dagar i veckan, måndag-torsdag samt söndag, med upp till 10 kontaktförsök.

2. Studie 1

För Studie 1 användes primärt Novus webbpanel, även kallad Sverigepanelen, för datainsamling. Novus Sverigepanel består av cirka 50 000 aktiva medlemmar i huvudsak åldern 18–89 år, men även i viss mån 90+ år, spridda över hela landet. Denna del har dessutom omfattat intervjuer från en delstudie kallad *Barnen och Internet (BOI)*. Se mer om BOI under punkt 3 nedan.

Inför undersökningen drog Novus ett stratifierat urval ur sin webbpanel i målgruppen allmänheten 16+ år. Totalt genomfördes 2 609 intervjuer under perioden 2–20 januari 2025. Deltagarfrekvensen uppgick till 60 procent. Utöver de 2 609 intervjuerna genomfördes också 602 kompletterande intervjuer med barn/ungdomar 8–19 år samt med två små kompletterande målgrupper insamlade per telefon; sällananvändare (70 intervjuer), det vill säga de som inte använder internet dagligen, och icke-internetanvändare (81 intervjuer).

Anledningen till de kompletterande intervjuerna med sällananvändare är för att det i internetpenetrationsstudien (se punkt 1) framgår att andelen sällananvändare är något underrepresenterade i webbpanelen och ska ligga på cirka 5 procent. Gruppen sällananvändare består nästan uteslutande av personer i åldern 65 år eller äldre. Dessa kompletterande telefonintervjuer genomfördes med målgruppen 65+ år, under perioden 8–16 januari 2025.

Resultaten i samtliga studier är viktade mot kända populationstal (enligt SCB och Valmyndigheten) med avseende på kön, ålder, utbildning, geografi (NUTS2), valresultat i valet 2022. Dessutom viktas data mot internetanvändningsfrekvens (enligt internetpenetrationsstudien, se ovan).

Rekryteringen till Novus webbpanel sker med obundna slumpmässiga urval bland allmänheten främst via telefonintervjuer men även genom sms-inbjudan eller postalt utskick. Novus vårdar sin webbpanel genom så kallad Panel Management. Det innebär bland annat att Novus ser till att respondenterna inte kan delta i för många undersökningar under en kort period, och inte heller i flera liknande undersökningar.

Notera att befolkningen i allmänhetsundersökningar som denna, är den svensktalande befolkningen som är förmögna att svara på en undersökning antingen via telefon eller webb. Det innebär att man inte får med de som (ännu) inte behärskar det svenska språket, de som lider av demens, har läs- och talsvårigheter eller av andra skäl inte kan svara eller nås.

3. Barnen och internet (BOI), 8–19 år / Föräldrar och internet (FOI)

Barn och föräldrar har intervjuats i två separata studier. Barnen 8–19 år har rekryterats bland slumpmässigt utvalda föräldrar i Novus Sverigepanel (se Studie 1 ovan). Novus har skickat ut undersökningen till föräldrarna som godkänt att deras barn deltar och föräldrarna har sedan vidarebefordrat webbenkäten till sitt barn.

Totalt genomfördes 625 intervjuer med målgruppen 8–19 år under perioden 2–21 januari 2025. Om föräldrarna hade flera barn i målgruppen frågade Novus efter det barn som senast fyllde år. Eftersom det inte går att veta exakt hur många föräldrar som totalt bjöd in sitt barn så är det heller inte möjligt att redovisa en korrekt deltagarfrekvens för denna målgrupp. Resultaten för BOI har viktats inom ramen för de parametrar som Studie 1 viktas mot.

Föräldrar till barn i målgruppen 8–19 år har också valts ut slumpmässigt ur Novus Sverigepanel (se mer om metoden under Studie 1) för en egen intervju. I det fall föräldern haft flera barn i målgruppen har de ombetts besvara undersökningen utifrån det barn som senast fyllde år. Totalt genomfördes 629 intervjuer med föräldrar under perioden 7–22 januari 2025. Deltagarfrekvensen uppgick till 64 procent bland intervjuer med föräldrar. Resultaten för FOI har viktats efter barnets ålder och kön.

Om Novus Group International

Novus Group International är ett analys- och undersökningsföretag som grundades 2006 och har sitt huvudkontor i Stockholm. Bolaget är noterat på Spotlight Stock Market. Novus är medlem i Esomar – European Society for Opinion and Market Research – och följer branschens anvisningar om god undersökningsetik.

För undersökningens delar som avser telefonintervjuer har Novus samarbetat med PFM Research i Sverige AB. Företaget grundades 1999 och har sitt säte i Halmstad. PFM Research är också medlem i Esomar och följer branschens anvisningar om god undersökningsetik. Bolaget har efter årets undersökning blivit uppköpta av Norstat Sverige AB.

Om Internetstiftelsen

Internetstiftelsen är en oberoende, affärsdriven och allmännyttig organisation. Vi verkar för ett internet som bidrar positivt till människan och samhället. Vi ansvarar för internets svenska toppdomän .se och sköter drift och administration av toppdomänen.nu. Intäkterna från affärsverksamheten finansierar en rad satsningar i syfte att möjliggöra att människor kan nyttja internet på bästa sätt, och stimulera kunskapsdelning och innovation med inriktning på internet.

Med undersökningen *Svenskarna och internet* vill vi bidra med fakta och insikter om hur användningen av internet i Sverige utvecklas. Vi vill ge förutsättningar till att digitaliseringen av det svenska samhället och näringslivet sker på välinformerad grund.

Om *Svenskarna och internet* – Historik

Studien *Svenskarna och internet* startade år 2000. Startskottet var att World Internet Institute började samla in data om hur den svenska befolkningen använder informations- och kommunikationsteknik samt hur detta påverkar enskilda individer, familjer och samhället. Sedan år 2010 är Internetstiftelsen huvudman för studien. *Svenskarna och internet* har alltså följt utvecklingen av internetanvändning och digitalisering i samhället under mer än 20 års tid.

För att undersökningen ska innehålla aktuell och relevant data behöver metod, frågeuppställningar och frågeformuleringar ses över och uppdateras i takt med digitaliseringen. År 2021 togs därför en reviderad metod för penetrationsmätning av internetanvändandet fram. Detta för att få en så representativ fördelning bland befolkningen och i synnerhet för att ännu mer precist kunna skatta de alltmer smala målgrupperna sällan- och icke-användare av internet.

Av samma anledning ändrades då även frågeuppställningar och frågeformuleringar för så kallade "frekvensfrågor" där vi frågar om hur ofta något har använts, exempelvis sociala medier. Dessa frågor avgränsas från 2021 i tid och avser användning under de senaste 12 månaderna. Syftet med avgränsningen är att enbart ringa in aktuell användning och därmed exkludera eventuell användning som skett mer än ett år tillbaka i tiden. Denna förändring var nödvändig i takt med att allt fler tjänster är så pass väletablerade och att andelen som någonsin varit användare med

tiden blir alltför stor och att frågeställningen därmed riskerar att tappa relevans över tid.

De nya uppdateringarna säkerställer att undersökningsresultatet framåt fortsätter att vara aktuellt och relevant. Förändringarna innebär dock att de berörda frågorna blir svårare eller inte möjliga att jämföra med data bakåt i tiden, före år 2021, vilket är viktigt att ha i åtanke.

Om World Internet Project (WIP)

Svenskarna och internet är den svenska delen av World Internet Project (WIP), ett internationellt forskningsprojekt som följer internets spridning och användning runt om i världen. Antalet deltagande länder ökar för varje år och nu har projektet ett trettiotal medlemsländer. Varje partner i respektive land finansierar sin egen verksamhet i projektet. De nationella urvalen är representativa urval av befolkningen. I frågepaketen finns flera gemensamma frågor för alla länder, de så kallade Common Questions. Dessa är formulerade likadant i varje land för att skapa jämförbara resultat.

Den svenska studien startade år 2000 då World Internet Institute började samla in data om hur den svenska befolkningen använder informations- och kommunikationsteknik samt hur detta påverkar enskilda individer, familjer och samhället. Sedan år 2010 är Internetstiftelsen huvudman för studien.

Författare

Svenskarna och internet 2025 är skriven av Jenny Andersson, Insight Manager på Internetstiftelsen, och Tobias Wranke, Insight Manager på Internetstiftelsen med hjälp av Jakob Bäck, Digital Content Specialist, på Internetstiftelsen.

Upphovsrätt

Texten och bilderna i *Svenskarna och internet 2025* skyddas enligt lag om upphovsrätt och tillhandahålls med licensen Creative Commons, Erkännande 4.0 Internationell.

Graferna i rapporten tillhandahålls med Creative Commons licensen CC0 1.0 Universiell.

Svenskarna och internet är en unik undersökning av hur vi svenskar använder nätet. I 2025 års rapport tittar vi bland annat på AI-verktyg, sociala medier, kommunikationstjänster, falska annonser – och hur internet påverkar våra kärleksliv.

Svenskarna och internet är en studie som genomförs av Internetstiftelsen. Med undersökningen vill vi bidra med fakta och insikter om hur användningen av internet i Sverige utvecklas. Vi vill ge förutsättningar till att digitaliseringen av det svenska samhället och näringslivet sker på välinformerad grund.

Internetstiftelsen är en oberoende, affärsdriven och allmännyttig organisation. Vi verkar för ett internet som bidrar positivt till människan och samhället. Vi ansvarar för internets svenska toppdomän .se och sköter drift och administration av toppdomänen .nu. Intäkterna från affärsverksamheten finansierar en rad satsningar i syfte att möjliggöra att människor kan nyttja internet på bästa sätt, och stimulera kunskapsdelning och innovation med inriktning på internet.

Vår vision är att alla i Sverige vill, vågar och kan använda internet.

Exempel på våra satsningar är:

- Den här rapporten, *Svenskarna och internet*
- Rapporten om ungas digitala liv, *Barnen och internet*
- Lärresursen *Digitala lektioner*
- Konferensen *Internetdagarna*
- Folkbildningssatsningen *Internetkunskap*
- Start- och mötesplatsen *Goto 10*
- Det digitala museet *Internetmuseum*
- Mätverktyget *Bredbandskollen*

