

Forbrukerrådets høringssvar på forslag til lov om aldersgrenser for bruk av sosiale medier (sosiale medierloven)

Forbrukerrådet ser positivt på at regjeringen har utarbeidet tiltak for å styrke barns beskyttelse mot mulige skadevirkninger på sosiale medier.

Forretningsmodellen til mange digitale tjenesteleverandører innebærer at barn utsettes for avhengighetsskapende mekanismer, anbefalingsalgoritmer som promoterer destruktivt innhold, og et enormt kommersielt press. Digitale flater må tilrettelegges slik at barn kan utfolde seg uten å utsettes for uakseptabel risiko.

Departementet skriver gjentatte ganger i høringsnotatet at aldersgrenser som støttes opp av aldersverifisering er den beste måten å beskytte barn mot mulige skadevirkninger ved bruk av sosiale medier. Selv om Forbrukerrådet er positiv til aldersgrenser, mener vi at andre tiltak vil gi bedre beskyttelse for barn og voksne.

De mest effektive tiltakene for å beskytte barn mot skadevirkninger i sosiale medier, er å forby overvåkningsbasert markedsføring, fjerne avhengighetsskapende mekanismer, og håndheve personvern- og markedsføringslovgivningen strengt og effektivt. Tiltakene bør i størst mulig grad treffe alle forbrukere, slik at det ikke er nødvendig å identifisere brukere som barn for å kunne beskytte dem.

Forslaget begynner med andre ord i feil ende: istedenfor å ansvarliggjøre tilbyderne og benytte regulering for å legge til rette for gode alderstilpassede tjenester, mister barn tilgang på dem.¹ Aldersgrenser og aldersverifisering bidrar heller ikke til å beskytte barn som omgår aldersverifisering eller er over aldersgrensen (barn under 18 år) mot de grove overtrampene som foregår på sosiale medietjenester. Forslaget går altså ikke langt nok i å styrke barns rett til beskyttelse.

¹ https://5rightsfoundation.com/wp-content/uploads/2024/08/5rights_DisruptedChildhood_G.pdf



Samtidig er det etter vårt syn ikke noe i veien for å innføre aldersgrenser på sosiale medier, som et supplement til andre, viktigere tiltak.

Vårt innspill til høringsnotatet kan oppsummeres på følgende måte:

1. Forbrukerrådet støtter å innføre aldersgrenser for sosiale medier. Vi mener primært at aldersgrensene bør være graderte, slik at ulike tjenester og funksjonalitet kan ha ulike aldersgrense avhengig av risikoen de utgjør for barn.
2. Forbrukerrådet mener forslaget til definisjon av sosiale medier gjør regelverket lite robust. Regelverket bør heller innføre aldersgrenser for tjenester med høy grad av risiko for barn.
3. Om aldersverifisering mener Forbrukerrådet:
 - a. primært at departementet ikke bør innføre krav til aldersverifisering på nasjonalt nivå, fordi det på nåværende tidspunkt utgjør for stor risiko for barn og voksnes rettigheter, uten å gi den ønskede beskyttelseeffekten.
 - b. sekundært at departementet bør utrede tiltaket ytterligere.

Forbrukerrådet støtter innføring av aldersgrenser på sosiale medier

Forbrukerrådet støtter at regjeringen innfører aldersgrenser på enkelte sosiale medietjenester.

Aldersgrenser kan være normdannende i seg selv. I dag får mange barn lov av foreldrene sine til å opprette kontoer i sosiale medier før de fyller 13 år, som ofte er tilbydernes aldersgrense for å opprette kontoer. Dersom myndighetene gjennom den foreslåtte loven setter en høyere aldersgrense, kan dette gi lærere, foreldre og andre som har ansvar for barn viktige argumenter for å være tilbakeholdne med å gi barna tilgang på sosiale medier. I tillegg kan det skape grunnlag for fellesaksjoner blant foreldre på klassetrinn, fritidsaktiviteter, mm. Dette forutsetter at begrunnelsen for aldersgrensen gjøres godt kjent og forankres i befolkningen, og at myndighetene, fra øverste politisk ledelse til lærere og helsestasjoner, er tydelige i anbefalinger om at aldersgrensene bør følges.



De siste årene har det pågått en aktiv offentlig debatt mellom foreldre, politikere og andre meningsbærere om sosiale mediers mulige skadevirkninger på barn. Det har oppstått en rekke private initiativer for å kollektivt utsette bruk av smarttelefoner eller sosiale medier blant barn og unge.²

Det offentlige debatten om risikoene ved sosiale medier kan se ut til å ha hatt effekt. Tall fra Medietilsynet viser en nedgang i andelen barn i alderen 9-12 med egen mobil fra 2022 til 2024, og tiden ungdom bruker på skjermaktiviteter har i perioden flatet ut eller gått noe ned.³ Nye tall fra Sverige, viser dessuten en nedgang i bruk av sosiale medier blant barn under 13 år.⁴

Når det gjelder alderen for aldersgrensen, støtter Forbrukerrådet Skjermbruksutvalgets betraktning om at digitale tjenester bør ha differensierte aldersgrenser basert på tjenestens egenskaper og innhold.

TikTok, Snapchat og Instagram er designet på måter som leder til risiko for barn, og bør derfor ha en forholdsvis høy aldersgrense. Et alderstilpasset alternativ som ikke har tilsvarende funksjonalitet, men som likevel gjør det mulig for barn å være i kontakt med hverandre på nett, kan istedenfor ha en lavere aldersgrense.

I tillegg til at tjenestene har en aldersgrense, kan det være noen typer funksjonalitet inne i tjenesten som har høyere aldersgrense. Vi støtter også Redd Barnas syn om at graderte aldersgrenser kan fungere som insentiv for å utvikle alderstilpassede tjenester.

For å unngå utenforskap blant barn og unge innad i klassetrinn, bør det vurderes om aldersgrensen følger trinn eller årskull istedenfor fødselsdato.

Forbrukerrådet mener derfor:

1. Det bør innføres aldersgrenser for sosiale medietjenester, som for eksempel Instagram, TikTok og Snapchat.

² <https://www.smarttelefonfribarndom.no/>

³ https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2024/241128_barn_og_medier_2024.pdf

⁴ [Ny statistik - Användningen av digitala medier minskar bland yngre barn | Mediemyndigheten](#)



2. Aldersgrensene bør være graderte. Graderingen bør bygge på en konkret vurdering av risiko og barns rettigheter, og kan gjeld tjenestene som helhet og funksjonalitet i tjenestene.

Definisjonen av aldersgrenser gjør regelverket lite robust

Departementet foreslår å definere sosiale medier på en måte som gjelder det vesentlige i det man vanligvis omtaler som «sosiale medier», avgrenser tydelig mot andre typer tjenester, og er forutsigbart for næringslivet.

Definisjonen inneholder noen tekniske kriterier som er felles for tjenester som gjerne omtales som «sosiale medier» i dagligtalen. For å unngå at definisjonen rammer for mange tjenester, foreslås en rekke unntak fra hovedregelen i annet avsnitt. I tillegg foreslår departementet to sikkerhetsventiler i fjerde og femte avsnitt: tilsynsmyndigheten får kompetanse til å treffe vedtak om at enkelte tilbydere er omfattet av definisjonen, i tillegg til at departementet får kompetanse til å vedta forskrifter med ytterligere unntak fra hovedregelen, og eventuelle nye utfyllende bestemmelser om hva som er et sosialt medium.

Definisjonen og forslag til unntaksbestemmelser i forslaget synliggjør hvor krevende det er å få lovgivning som avgrenser mot en spesifikk teknologisjanger til å treffe de «riktige» tjenestene. For eksempel forklarer departementet i høringsnotatet at Snapchat kan falle utenfor forslaget på grunn av foreslåtte unntak. Snapchat selv har allerede begynt å argumentere for at de ikke kan regnes for å være et sosialt medium.⁵ Samtidig er Snapchat en av de tjenestene flest barn og unge bruker,⁶ og tjenesten er både svært kommersialisert og inneholder avhengighetsskapende mekanismer som «streaks».⁷ Kripos har advart mot tjenesten,⁸ Forbrukertilsynet har kritisert

⁵

<https://www.regjeringen.no/contentassets/c252947398de4fb0aea9349f011eb410/no/pdfs/nou202420240020000dddpdfs.pdf>.

⁶ <https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/barn-og-medier/tenaringer-og-skjermbruk-1318-ar/>

⁷ <https://www.dn.no/innlegg/snapchat/barn/sosiale-medier/barna-betaler-prisen-for-snapchats-suksess-i-norge/2-1-1873213>

⁸ <https://www.vg.no/nyheter/i/63yIEz/kripos-advarer-ingen-grunn-til-at-yngre-barn-skal-vaere-paa-snapchat>



markedsføringspraksisene til selskapet⁹ og forsker Leonora Bergsjø mener utrulling av KI-tjenesten rettet mot barn reiser en rekke etiske spørsmål.¹⁰ Et forslag som skal beskytte barn og unge mot mulige skadevirkninger på sosiale medier, må åpenbart også omfatte Snapchat.

Det bør forventes at tilbydere vil bruke den komplekse definisjonen for å forsøke å omgå regelverket, for eksempel ved å omdefinere tjenesten til et spill eller en meldingstjeneste, eller ta tilsynsvedtak for retten. Derfor er det viktig med et robust og teknologinøytralt regelverk.

Forbrukerrådets alternativ

Forbrukerrådet mener at departementet bør vurdere å gjenbruke definisjoner fra andre regelverk som vil gjelde i Norge, istedenfor å lage en egen nasjonal bestemmelse. For eksempel kunne departementet hatt forordningen om digitale tjenesters definisjon (DSA) av «online platforms»¹¹ som ramme for hvilke tjenester som kan få en aldersgrense.

I tillegg mener Forbrukerrådet det kan være nyttig at departementet knytter kravet om en aldersgrense til risikokategoriene OECD har definert (innhold, atferd, kontakt, forbrukerforhold og tverrgående), og/ eller funksjonalitet som det er kjent at øker disse risikoene.

Aktuelle momenter som kan øke forbrukerrisiko er for eksempel:¹²

- Overvåkningsbasert markedsføring og annen praksis som går på bekostning av barns rett til personvern.
- Kommersiell press, for eksempel gjennom influensermarkedsføring, skjult markedsføring, eller stort omfang av markedsføring generelt.
- Avhengighetsskapende mekanismer som streaks, uendelig skrolling, mm.

⁹ <https://dinside.dagbladet.no/mobil/advarer-holder-ikke/83305838>

¹⁰ <https://www.barnevakten.no/my-ai-dilemma/>

¹¹ Forordning om digitale tjenester artikkel 3 bokstav i.

¹² Se ytterligere eksempler i rapporten vår «Kommersiell utnytting av barn og unge på nett» kap. 3.



Vi ønsker også å nevne personaliserte anbefalingsalgoritmer som kan forsterke destruktivt innhold som en særlig viktig (tverrgående) risiko. Slikt destruktivt innhold kan for eksempel inkludere innhold knyttet til vold og selvskading.

Dersom regelverket tar utgangspunkt i risikokategoriene istedenfor tekniske spesifikasjoner og sjangeren sosiale medier spesielt, kan det redusere sannsynligheten for at tjenesteleverandører kan gjøre små endringer i teknologien for å falle utenfor definisjonen av regelverket. Det kan også være mer treffsikkert i å beskytte barn, ved at det vil gjelde både nåværende og framtidige tjenester. Dette må imidlertid utredes grundig, slik at en oppnår ønsket beskyttelseeffekt uten at tiltaket er uproporsjonalt inngripende.

Det bør ikke innføres krav om aldersverifisering

Forbrukerrådet mener primært at departementet ikke bør innføre krav om aldersverifisering på nasjonalt nivå, fordi det utgjør for stor risiko for barn og voksnes rettigheter, så lenge det ikke gjøres i tråd med prinsipper for legitim aldersverifisering.¹³

Sekundært mener vi departementet bør gjøre en grundigere utredning av for eksempel:

- risikoene ved aldersverifisering, og
- forholdsmessigheten til tiltaket, gitt den forventede effekten ved tiltaket.

Aldersverifisering er vanskelig å innføre uten å krenke grunnleggende rettigheter, og kan føre til utenforskap, diskriminering og inngrep i personvernet. Et krav om aldersverifisering vil påvirke alle forbrukere, ikke bare barn.

Aldersverifisering er ingen garanti for at barn ikke får tilgang til tjenestene. Etter at Storbritannia innførte krav til aldersverifisering, har det gått sport i å omgå teknologien med enkle, tekniske

¹³ Se kap. 4.5 i Forbrukerrådets rapport «Kommersiell utnyttning av barn og unge på nett»: <https://storage02.forbrukerradet.no/media/2024/11/kommersiell-utnyttning-av-barn-og-unge-pa-nett-komprimert-2.pdf>.



metoder.¹⁴ For eksempel ledet aldersverifiseringskravet til en enorm økning i antallet nedlastinger av VPN-tjenester¹⁵, som ofte brukes for å begrense sporing fra kommersielle aktører og øke digital sikkerhet. VPN-tjenester kan også brukes til å omgå alderssperren ved å sette IP-adressen til et land uten de samme reglene som i Norge.¹⁶

Barn som ønsker å omgå digitale alderssperre har ofte ikke egen inntekt, og det kan antas at de derfor kan være spesielt utsatt for å velge gratis og mer usikre VPN-tjenester. Det har tidligere vært avsløringer som viser at slike tjenester kan overvåke brukernes internettbruk.¹⁷ Dessuten kan barn få tilgang til sosiale medier fra jurisdiksjoner med enda dårligere rettighetsvern. USA mangler for eksempel føderal personvernlovgivning. Tiltak som dytter barn i retning av VPN-tjenester, kan dermed utsette dem for ytterligere risiko. Dette bør departementets utredning ta høyde for.

I Forbrukerrådets rapport «Kommersiell utnytting av barn og unge på nett», gjorde vi en omfattende gjennomgang av utfordringene med aldersverifisering, og laget en liste med prinsipper for legitim aldersverifisering.¹⁸ Det inkluderer for eksempel at aldersverifiseringsmekanismen må være tilgjengelig for alle over aldersgrensen, slik at de ikke utestenges fra tjenester de kan være avhengige av. Oss bekjent er det ingen eksisterende løsninger for aldersverifisering som tilfredsstillende alle kravene.

Likevel har departementene foreslått at det innføres krav til aldersverifisering, der de samme selskapene som bryter barns rettigheter i dag, forventes å innføre inngripende teknologi for å beskytte dem. Vi mener det er lite sannsynlig at selskapene vil innføre verifiseringsmekanismer som ikke vil bidra til å legitimere ytterligere innsamling av personopplysninger og profilering av alle som er på nett.

¹⁴ <https://www.theverge.com/report/714402/uk-age-verification-bypass-death-stranding-reddit-discord>

¹⁵ <https://www.bbc.com/news/articles/cn72yjdj70g5o>

¹⁶ <https://www.amnesty.org/en/latest/news/2017/08/vpns-are-a-vital-defence-against-censorship-but-theyre-under-attack/>

¹⁷ <https://www.consumerreports.org/vpn-services/vpn-testing-poor-privacy-security-hyperbolic-claims-a1103787639/>

¹⁸ <https://www.forbrukerradet.no/rapporter/kommersiell-utnytting-av-barn-og-unge/>



Vi merker oss også at departementenes forslag ikke går inn på risikoene ved omgåelse av aldersverifiseringsløsningen: både dersom barn finner måter å lure seg forbi alderssperrene, eller at barn bruker alternative tjenester med like stor eller mer risiko. Sannsynligheten for omgåelse vurderes heller ikke med tanke på forholdsmessigheten ved å innføre så inngripende teknologi. Når det må antas at tiltaket bare til dels kommer til å oppnå formålet, nemlig å unngå at barn under en viss alder får tilgang til sosiale medier, bør også vurderingen av forholdsmessighet ved tiltaket endre seg.

Forbrukerrådets alternativ

Departementene skriver at det er grunn til å tro at det høye antallet barn og unge som bruker sosiale medier til tross for tjenestenes egne aldersgrenser, skyldes at tilbyderne av sosiale medier mangler insentiver til å fjerne barn fra plattformen. Forbrukerrådet mener dette bare er en del av forklaringen.

Norske myndigheter gir i dag ikke tydelige og samstemte råd om å følge aldersgrensene til selskapene. Mens BUFDIR oppfordrer foreldre til å gjøre egne vurderinger av om barna deres er gamle og modne nok til å bruke sosiale medier,¹⁹ oppfordrer Helsedirektoratet i sine nye råd til å følge aldersgrenser. Samtidig har debatten om risikoene ved digitale tjenester nylig begynt å spre seg i offentlige fora. For mange foreldre kan risikoen for sosial ekskludering som følge av at barnet ikke får bruke sosiale medier være umiddelbar, mens risikoen ved bruk av sosiale medier er mindre håndgripelig.

Forbrukerrådet mener at myndighetene så langt ikke har tatt ut potensialet i å benytte aldersgrenser som et normdannende tiltak. Inntil myndighetene har gitt entydige og klare råd, helt fra regjeringensnivå og til skole og helsestasjon, og tydelig begrunnelse for en økt aldersgrense, mener vi aldersverifisering ikke kan være et forholdsmessig tiltak.

Kravet om aldersverifisering fremstår uansett på nåværende tidspunkt prematurt, og vi mener det er nødvendig med ytterligere

¹⁹ <https://www.bufdir.no/foreldrehverdag/skolebarn/digital-hverdag/barn-og-sosiale-medier/>



utredning av tiltaket. Det er etter vårt syn ikke noe i veien for å innføre bestemmelsene om aldersgrense først, mens aldersverifisering utredes nærmere. Det vil også gi departementet anledning til å utforske om aldersgrenser, kombinert med tydelig og enhetlig veiledning fra hele offentlig sektor, kan ha den normdannende effekten vi håper på.

Andre tiltak for å beskytte barn og unge

Som vi har utdypet i vår rapport «Kommersiell utnyttning av barn og unge på nett», bør aldersgrenser uansett bare være et supplement til andre tiltak. Dette er fordi aldersgrenser ikke bidrar til å beskytte barn over aldersgrensen, og heller ikke reduserer risikoene for dem som bruker tjenesten.

Vi er svært glade for å se at departementene også peker på behovet for ytterligere tiltak i høringen, og utforsker det nasjonale handlingsrommet for å gå lenger enn EU for å styrke barns beskyttelse og rettigheter på nett. Vi vil foreslå fire grep vi mener er viktige i denne sammenheng.

Det må innføres et generelt forbud mot overvåkningsbasert markedsføring. De begrensede forbudene som kommer i forordningen om digitale tjenester er ikke tilstrekkelige (se vårt høringssvar på digitaltjenesteloven).²⁰ En samling interesseorganisasjoner, eksperter og forskere ba om dette i et brev til digitaliseringsministeren før sommeren, blant annet Likestillings- og diskrimineringsombudet, Redd Barna, UNICEF, Press – Redd Barna, Vivaldi, Den norske legeforening, Alex Moltzau, Hilde Nagell, Inga Strömke og Morten Goodwin.²¹ Vi påpeker også at Stortinget har bedt regjeringen om å gjennomføre en utredning om Norges handlingsrom for å innføre et slikt forbud.

Håndhevingsapparatet må styrkes. Forbrukerrådet og 8 andre organisasjoner som jobber med barns rettigheter overleverte fem

²⁰ <https://storage02.forbrukerradet.no/media/2025/09/2025-10-horing-pa-nasjonal-implementering-av-dsa.pdf>

²¹ <https://ldo.no/content/uploads/2025/06/Apent-brev-til-digitaliseringsministeren.pdf>



krav til barne- og familieministeren før sommeren.²² Dette inkluderer at det må være reell risiko for avskrekkende sanksjoner i overtredelsessaker som gjelder barns rettigheter, og klageordninger må tilpasses barn.

Barns rettigheter på digitale flater må styrkes. Det betyr blant annet å innføre regelverk som forordningen om digitale tjenester (DSA) og direktivet om beskyttelse av forbrukernes kollektive interesser (RAD). I tillegg må norske myndigheter og tilsynsmyndigheter jobbe aktivt med å påvirke veiledningene som skal utarbeides etter DSA, samt nye regelverk som utvikles på EU-nivå, som «digital fairness act».

Offentlig sektor må stimulere til utvikling av alderstilpassede tjenester. Dette omfatter tydelige forventninger til at selskaper skal bruke barnevennlige innstillinger som standard for tjenestene sine, slik at barn som utgangspunkt har høy grad av beskyttelse når de oppretter profiler på sosiale medier eller andre digitale tjenester. Standardinnstillinger med høy grad av beskyttelse er blant annet viktig for å sikre at alle barn får den samme beskyttelsen.

Det er helt essensielt at aldersgrenser ikke blir en hvilepute, men tvert imot er startskuddet på en omfattende styrking av barns rettigheter på nett.

Med vennlig hilsen,

Gunstein Instefjord
Konst. Forbrukerdirektør

Finn Lützow-Holm Myrstad
Fagdirektør

²² <https://storage02.forbrukerradet.no/media/2025/05/handheving-digitale-rettigheter-5.pdf>