

PRESSMEDDELANDE

Allt fler unga ersätter stöd med AI, Maana varnar för allvarliga risker

Under det senaste året har Maana sett hur allt fler unga använder AI-baserade chattverktyg som stöd och rådgivare i stället för att vända sig till samhällets etablerade stödfunktioner eller till vuxna i sin närhet.

Enligt den svenska undersökningen *Svenskarna och Internet 2025* använder fyra av tio svenskar AI-verktyg, och det är framför allt unga födda på 00-talet (15–25 år) som står för den största andelen användare. I rapporten framgår att var femte AI-användare ställt hälso- och sjukvårdsrelaterade frågor till AI-verktyg, inklusive om psykisk ohälsa, och att en majoritet av barn och ungdomar använder AI i vardagen, både i skolarbetet och på fritiden.

Denna utveckling bekräftas inte bara av internationell forskning, utan också av våra egna iakttagelser på Maana. Vi ser i vår verksamhet att många unga uttrycker att de föredrar att vända sig till AI-chattverktyg för råd och stöd, ofta i stället för att söka professionell hjälp eller prata med en trygg vuxen. Det är samma trend som flera studier beskriver, där en växande andel ungdomar använder AI som sitt första stödalternativ när de mår dåligt eller behöver vägledning

I samtal, enkäter och stödärenden beskriver allt fler att de använder AI-baserade chattverktyg som stöd, rådgivare och i vissa fall som ersättare för samtal med kuratorer, jourer och andra trygga vuxna.

Anledningen som unga själva lyfter är enkel men allvarlig: AI finns alltid tillgängligt. Det kräver ingen kö, ingen väntetid och ingen exponering. I en tid där många unga redan upplever ensamhet, psykisk ohälsa och svårigheter att få hjälp i tid, blir AI ett lättillgängligt alternativ – men också ett riskfyllt sådant.

– *“Vi möter unga som hellre pratar med en chattrobot än med en människa när de mår dåligt. Inte för att AI är bättre, utan för att den alltid finns där, svarar direkt och inte ställer krav. Men det innebär också att många blir ensamma med sina svåraste tankar,”* säger Gabriella Thompson Graflund, verksamhetschef på Maana.

AI kan upplevas som varm, inkännande och stödjande. Men till skillnad från en människa saknar den möjlighet att bedöma allvarliga risksituationer. Den kan inte avgöra när någon befinner sig i akut kris, utsätts för våld eller riskerar att skada sig själv och den kan inte agera när något är fel.

– *“Det finns en farlig missuppfattning om att AI kan ersätta mänskligt stöd. Men AI kan inte skydda, ingripa eller följa upp. Den kan inte se när ett barn far illa eller när en ung person är på väg att gå sönder,”* säger Gabriella Thompson Graflund.

Maana ser också att AI riskerar att förstärka negativa tankemönster. Eftersom tekniken ofta speglar och anpassar sig efter användaren, kan den oavsiktligt bekräfta självanklagelser, hopplöshet eller destruktiva tolkningar istället för att utmana dem.

– *“En professionell vuxen kan vara ett stöd och en vägledare som hjälper unga att förstå vad som händer, sätta ord på sina känslor och se när något inte står rätt till till exempel om de är utsatta för något som inte är okej. Det kan inte en algoritm göra,”* säger Gabriella Thompson Graflund.

Maana efterlyser nu ett bredare samtal om hur samhället möter denna utveckling och hur unga ska kunna få tillgång till verkligt stöd i tid.

– *“Att unga söker stöd är i grunden något positivt. Men när stödet flyttas från människor till teknik som inte kan ta ansvar för konsekvenserna, då riskerar vi att lämna de mest utsatta ännu mer ensamma. Unga behöver fler trygga vuxna i sina liv, inte färre,”* säger Gabriella Thompson Graflund.

Om Maana

Maana, tidigare Tjejjouren Väst, erbjuder anonym chatt, digitalt stöd, utbildning och långsiktigt relationsbaserat stöd till unga i hela landet. Under 2025 tog Maana emot närmare 3 000 chattsamtal och har över 90 aktiva volontärer. Vi är en av Sveriges största stödorganisationer för tjejer och har sedan 2010 gett stöd, trygghet, kunskap och verktyg till unga på deras villkor.

Presskontakt

Gabriella Thompson Graflund

Verksamhetschef, Maana

Telefon: 070-636 93 78

E-post: gabriella.thompson-graflund@maana.se

Emelie Jonsson

Stöd- och utbildningsansvarig, Maana

Telefon: 073-980 47 06

E-post: emelie.jonsson@maana.se

Faktaruta: AI, unga och psykisk hälsa

Svensk statistik

- Svenskarna och Internet 2025
Fyra av tio svenskar har använt AI. Unga födda på 00-talet (ca 15–25 år) är den grupp som använder AI mest.
Var femte AI-användare ställer hälso- och sjukvårdsrelaterade frågor till AI, inklusive om psykisk ohälsa.
<https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2025/ai-artificiell-intelligens/>

Svenska experter om utvecklingen

- SVT: Forskare varnar för "AI-psykos"
Intensivt chattande med AI kan hos sårbara personer förstärka psykotiska eller verklighetsfrånvända tankar.
<https://www.svt.se/kultur/expert-varnar-alltfor-intensivt-chattande-med-ai-kan-utlosa-ai-psykos>
- Göteborgs-Posten: Psykologer varnar för falsk trygghet
AI-chattbotar kan upplevas som empatiska men saknar förmåga att upptäcka allvarliga psykiska tillstånd eller ingripa.
<https://www.gp.se/nyheter/sverige/psykologen-om-farorna-med-ai-saknar-empati.c37e23dd-9e82-4715-958c-1c673301ff33>
- SVT: Unga använder AI för hälsofrågor
Allt fler unga vänder sig till AI i stället för vård eller vuxna när de har frågor om hälsa och mående.
<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/vastmanland/har-du-bytt-doktorn-mot-ai-allt-de-sager-ar-ju-inte-sant>

Internationellt

- Studie i *JAMA Network Open*
Ungefär 13 % av ungdomar (12–21 år) i USA har använt AI-chattverktyg för psykiskt stöd, och verktygen används oftare bland äldre ungdomar.
<https://sph.brown.edu/news/2025-11-18/teens-ai-chatbots>
- PBS NewsHour: Farliga råd om självmord och missbruk
Forskning visar att AI-chattbotar ibland kan ge farliga eller olämpliga svar

när unga söker råd om självmord, droger och alkohol, vilket illustrerar riskerna med att AI ersätter mänskligt stöd.

<https://www.pbs.org/newshour/nation/study-says-chatgpt-giving-teens-dangerous-advice-on-drugs-alcohol-and-suicide>

- Education Week: Forskarvarning om AI och mental hälsa
Experter varnar för att AI-chatbotar saknar förmåga att hantera allvarliga psykiska problem, upptäcka riskbeteenden eller hänvisa till professionell hjälp.
<https://www.edweek.org/technology/teens-should-steer-clear-of-using-a-i-chatbots-for-mental-health-researchers-say/2025/11>
- Stanford University News: AI "companions" kan förstärka problem
Studier pekar på att AI-chattbotar kan bidra till känslomässig isolering och förstärka psykologiska problem hos unga, eftersom AI inte har verklig empati eller klinisk bedömningsförmåga.
<https://news.stanford.edu/stories/2025/08/ai-companions-chatbots-teen-s-young-people-risks-dangers-study>

Rapporterade skadefall

- Reuters: Rättstvist kopplat till självmord
Ett amerikanskt fall där ett AI-bolag (Character.AI/Google) förlikats efter att en familj hävdade att en AI-chattbot bidrog till en tonårings självmord visar att AI-risker nu även når rättssystemet.
<https://www.reuters.com/world/google-ai-firm-settle-florida-mothers-law-suit-over-sons-suicide-2026-01-07/>