

Verklighetskollen

Regina Berglund, Victoria Håkansson, Victoria Kinberg Stenström

Om oss

Vi är tre studenter inom medie- och kommunikationsvetenskap vid Linköpings universitet som har skapat Verklighetskollen som en del av ett projektarbete. Vårt mål är att belysa hur artificiell intelligens kan användas för att sprida desinformation och hur det påverkar vår bild av verkligheten.

Genom Verklighetskollen vill vi göra det enklare att förstå hur AI-genererat innehåll fungerar, vilka risker som finns och hur man kan bli mer källkritisk i en digital vardag där gränsen mellan sant och falskt ibland är svår att se. Vår ambition är att bidra med kunskap, väcka eftertanke och hjälpa fler att navigera i ett allt mer komplext informationslandskap.

Sociala medier

Instagram: <https://www.instagram.com/verklighetskollen.ai/>

TikTok: <https://www.tiktok.com/@verklighetskollen.ai>

Detta är en återpublicering av webbsidan [Verklighetskollen](#)

Ett projektarbete i kursen *Att publicera i den medierade offentligheten* vt 2026 som publicerats av

Linköping University Electronic Press i serien: [Linköping Electronic Press Workshop and Conference Collection, Nummer 39](#)

ISSN: 2003-6523

© Författarna. Denna publikation är licensierad under en [Creative Commons Erkännande 4.0 Internationell Licens](#).

Tänk om det du precis såg aldrig har hänt?



AI-genererad bild, genererad i Wordpress.

Faktatext

17:e mars, 2026

Du vaknar. Tar mobilen. Scrollar. Ett klipp exploderar i flödet. Kommentarsfältet är kaos. En "sjuk grej" som alla pratar om. Du känner hur det knyter sig i magen. Du blir arg. Kanske skickar du det vidare. Men tänk om det aldrig har hänt?

När verkligheten går att skapa

Idag kan AI skapa ansikten som aldrig har funnits. Röster som låter äkta. Videor där någon säger exakt det du vill höra, trots att personen aldrig sagt det.

Det krävs inte avancerad teknik. Det räcker med en app.

Svenska experter varnar för att AI redan används för att påverka hur vi tänker, känner och tycker, ibland utan att vi ens märker det.

Det är inte bara fejk. Det är fejk med syfte.

Undersökningar visar att ungefär tre av tio i Sverige tycker att det är svårt att veta vad som är sant och vad som är fejk i flödet.

Och det är kanske inte så konstigt. Flödet stannar aldrig. Tempot är högt. Det finns alltid något nytt att reagera på.

Ditt flöde är inte en slump

Nästan alla unga är på sociala medier varje dag. För många är TikTok eller Instagram lika självklara informationskällor som nyhets sajter.

Men det du ser är inte slumpmässigt.

Algoritmer visar mer av det du engagerar dig i. Det du tittar på. Det du reagerar på.

Fastnar du på träningsklipp? Du får fler.

Det kan skapa filterbubblor. Du möter mer av det som bekräftar det du redan tycker. Till slut kan det kännas som att "alla tycker som jag".

Det betyder inte att vi är lättlurade.

Men det betyder att våra reaktioner påverkar vad vi ser mer av.

Varför spelar det roll?

För att det påverkar mer än vi tror.

Det är genom det vi ser och hör som vi formar våra åsikter. Vad vi tror är sant. Vilka berättelser vi litar på.

Och det handlar inte bara om politik.

AI kan till exempel skapa kroppar som inte finns. Perfekta ansikten. Orealistiska ideal. Du vet kanske att det är fejk. Men ändå jämför du dig.

Manipulerade klipp kan också skapa starka känslor, som ilska mot någon som egentligen inte gjort det de anklagas för.

Desinformation påverkar alltså både hur vi ser på oss själva och hur vi ser på andra. Den kan påverka vilka åsikter vi får och vilka beslut vi tar. Ibland utan att vi märker det.

Det här är viktigt i en demokrati. Yttrandefrihet fungerar bara om människor själva kan avgöra vad som är trovärdigt. Att kunna förstå och granska information är därför en viktig del av att vara medborgare.

Men demokrati handlar inte bara om politiker i kostym.

Den finns också i våra flöden. I vilka röster som får mest uppmärksamhet. I vilka klipp som trendar.

Om någon kan styra vad vi ser, kan de också påverka vad vi tycker. Och då handlar det inte bara om information. Det handlar om makt.

Testa det här

Du behöver inte bli AI-expert.

Men nästa gång något får dig att reagera: pausa.

Vem tjänar på att jag tror på det här? Finns det fler källor? Reagerar jag direkt, eller har jag faktiskt tänkt efter? Det tar kanske tio sekunder.

Men de tio sekunderna kan skillnaden vara mellan att styras av flödet, och att själv ta kontroll.

I en värld där nästan allt kan skapas digitalt är din förmåga att tänka kritiskt en superkraft.

Inte för att bli misstänksam. Utan för att kunna lita på rätt saker. Och kanske börjar det i pausen.

Vill du veta mer?

Myndigheten för psykologiskt försvar / Källkritik i Sverige 2025 | Svenskarna och internet

Barns och ungas strategier online – Mediemyndigheten / Svenska Unescorådet « — Utbildning, vetenskap, kultur och kommunikation bygger fred

Victoria Håkansson

VECKANS AI-SNACKIS (1)



AI-genererad influencer, genererad i Chat GPT+.

Artikel

26:e februari, 2026

AI-influencers

Alla vet idag vad en influencer är. Men visste du att det också finns AI-influencers som får hundratals views, trots att de inte finns på riktigt?

De kan posta videos där de sminkar sig eller när de gör muckbangs. De ser alltid fixade ut, med perfekt hår och gjorda naglar. Men kollar man lite noggrannare kan man se att håret inte rör på sig när influencern rör på huvudet eller att en hand kan ha sex fingrar.

Detta är dock något som inte alla märker, så nästa gång du scrollar på sociala medier kan du fråga dig själv: vet du om de influencers du följer faktiskt finns på riktigt, eller är de skapade av AI? Det är lätt att fastna i flödet och bara gilla och kommentera, utan att tänka på vad det faktiskt är man ser.

Kanske kommer AI-influencers bli framtidens kändisar, alltid på gång, alltid roliga och alltid redo att underhålla oss i flödet. Vad tror du, kommer framtidens kändisar vara AI-genererade? Kommentera vad du tror i kommentarsfältet!

“Veckans AI-snackis” publiceras varje torsdag! Vad tror du att nästa veckas AI-snackis kommer att bli?

Läs mer här: <https://www.bbc.com/news/articles/ce3wyp1nev1o>

Victoria Kinberg Stenström

VECKANS AI-SNACKIS (2)



AI-genererad "ICA-Stig", genererad i Chat GPT+.

Artikel

15:e mars, 2026

Ny ICA-Stig

Har dina föräldrar pratat om att ICA-reklamen ska byta ut nuvarande ICA-Stig mot en ny? I så fall är de inte ensamma.

I veckan publicerade Wrap News chefredaktör Mathias Sundin en bild på Facebook där han, med hjälp av AI, utgav sig för att vara nya ICA-Stig. Med hjälp av Facebooks algoritmer nådde den AI-genererade bilden ut till fler utanför hans följare.

Fler och fler såg bilder, många reagerade och flera kommenterade. Flera kommentarer löd: "Vem är han?", men det fanns även flera negativa och elaka kommentarer som kommenterade både Sundins utseende och ICA.

Det många inte förstod var att bilden var fejk.

I dagens sociala medier går allt snabbt. Vi måste lära oss att stanna upp och tänka ett varv till innan vi drar förhastade slutsatser.

Vill du också se "nya ICA-Stig"? På länken nedan kan du se bilden:
Mathias Sundin som "nya ICA-Stig"

Gick dina föräldrar också på detta eller såg de att bilden var AI-genererad?

"Veckans AI-snackis" publiceras varje torsdag. Vad tror du att nästa veckas AI-snackis kommer att bli?

Victoria Kinberg Stenström

Joe Biden i fängelse, eller?



AI-genererad Joe Biden och poliser, genererad i Wordpress.

Krönika

15:e mars, 2026

Jag minns exakt var jag var när jag såg klippet. Jag satt på bussen en eftermiddag för ungefär två år sedan och scrollade på TikTok. Jag fick upp en video. En video som visade hur den dåvarande amerikanske presidenten Joe Biden fördes bort av polis. Kommentarsfältet har tusentals kommentarer, reaktionerna är blandade. Vissa arga, vissa glada.

Och ja, jag trodde på det. Inte ens för en sekund stannade jag upp och tänkte: kan det här verkligen stämma?

Det var först någon dag senare, när en vän tog upp samma klipp, som vi började ifrågasätta det. Ingen nyhetssida hade skrivit om det. Ingenstans fanns det någon bekräftelse. Då slog det oss att allt var fejk. Händelsen hade aldrig hänt, den hade skapats med hjälp av AI.

Det skrämde mig en aning, kanske mer än vad jag vill erkänna. Inte bara för att videon var falsk, utan för att jag hade accepterat den som sann utan motstånd. Jag, som alltid sett mig själv som källkritisk. Jag, som vuxit upp med internet och fått höra tusen gånger: tro inte på allt du ser. Men hur gör man det, när allt ser verkligt ut?

Vår generation lever i en tid där gränsen mellan verklighet och fiktion har blivit suddig. AI kan skapa ansikten som inte finns, röster som låter äkta och videor som ser helt verkliga ut. Samtidigt använder

vi själva AI varje dag. Till skolarbeten. Till bilder. Till idéer. Det känns som en självklar del av framtiden.

Men det finns en baksida. Ju mer vi vänjer oss vid att AI skapar saker åt oss, desto lättare blir det att sluta ifrågasätta. Och kanske är det just där problemet börjar.

För desinformation handlar inte om teknik. Det handlar om människor. Någon har valt att skapa det där klippet. Någon har valt att lägga upp det. Och jag valde att tro på det.

Jag tror inte att lösningen är att sluta använda AI. Det tåget har redan gått. Men jag tror att vi måste bli bättre på att stanna upp. Att våga tvivla. Att fråga oss själva om det vi ser verkligen är rimligt?

För i en värld där nästan allt kan vara fejk, har sanningen blivit något vi själva måste kämpa för att behålla. Så, kanske är den största utmaningen inte att hänga med i utvecklingen. Utan att inte tappa greppet om verkligheten.

Författare: Victoria Kinberg Stenström

Detta är en krönika – en personlig text där skribenten delar sina egna tankar, åsikter och reflektioner kring ett ämne.

Victoria Kinberg Stenström

Källkritik i AI-eran kräver mer – inte mindre – ansvar



Foto (pressbild): Olof Ehre, på Camilla Jonsson.

Intervju

Camilla Jonsson, chefredaktör för Travel News och Årets utgivare 2022, har tidigare varit chefredaktör för Realtid, redaktionschef på Sydsvenskan samt haft ledande roller på TV4 och Dagens Industri.

I en intervju om AI, källkritik och desinformation beskriver hon hur journalistiskt ansvar och kritiskt tänkande är viktigare än någonsin.

Hur arbetar du med källkritik i ditt dagliga arbete?

– Svår fråga att svara på. Men jag läser och jag tänker. Är jag osäker på om något stämmer kollar jag alternativa källor, ringer upp eventuella experter och pratar med kollegor. När något verkar för uppseendeväckande eller anmärkningsvärt är det läge att lägga lite mer tid på det.

Har AI förändrat hur journalister arbetar med källkritik?

– Kanske. Men när jag kollar grejer med AI så kontrollerar jag alltid länkarna som AI hänvisar till. Det tror jag att de flesta gör.

Vad behöver unga förstå om AI och information?

– AI kan inget på egen hand. Alla modeller är beroende av information från olika källor. Det går väldigt snabbt, och det är lätt att bli imponerad. Men just för att det går så snabbt är det viktigt att kontrollera var AI hämtat sin information. Och när det går så snabbt kan det också bli fel.

”Dubbelkolla allt du är det minsta osäker på”

Vad är ditt bästa källkritik-tips till unga?

– Det finns ett gammalt uttryck från journalistkrået: ”Dubbelkolla aldrig en bra story” – lite skämtsamt förstås. Men det är just det man ska göra. Dubbelkolla allt som du är det minsta osäker på.

Rådet är enkelt, men grundläggande: det som verkar mest lockande att tro på är ofta det som kräver mest kontroll.

I ett vidare perspektiv handlar källkritik inte bara om journalistik – utan om demokrati.

Varför är källkritik viktigt i ett demokratiskt samhälle?

– Utan källkritik riskerar demokratin att styras av den som ropar högst eller manipulerar smartast. Med källkritik ökar chansen att den styrs av informerade, självständigt tänkande medborgare.

Har du sett exempel där desinformation fått verkliga konsekvenser?

– Det har uppenbarligen förekommit en hel del desinformation inför olika valkampanjer i olika länder. Och det pågår hela tiden, med varierande intensitet.

”Min största oro är att AI riskerar att skapa latare journalister”

Är du orolig för att AI ska göra det svårare att veta vad som är sant?

– Nej, inte direkt. Min största oro är att AI riskerar att skapa latare journalister och därmed sämre journalistik. En annan oro är att AI kan ”döda” många medier, eftersom det inte finns någon anledning att besöka tidningar om AI sammanfattar deras innehåll på några sekunder. Färre redaktioner innebär mindre journalistik, vilket i förlängningen kan påverka mängden faktabaserad information i samhället.

Frågan blir därmed inte bara hur vi granskar AI, utan hur vi säkerställer att det fortfarande finns redaktioner som producerar den journalistik som AI i sin tur bygger på.

Regina Berglund

FAQ - Frequently asked questions



AI-genererad bild, genererad i Wordpress.

Samlad informationstext
16:e mars, 2026

Här visas de allra vanligaste frågorna vi får in på både sociala medier och webbsidan. Kanske har du haft en fråga som du funderat på länge som finns med här? Om du inte hittar svar på just din fråga, tveka inte med att kontakta oss på antingen våra sociala medier eller via vår e-post.

Vanliga frågor

1. **“Vad är desinformation egentligen, är det bara fake news?”**

Bra fråga! Desinformation är falsk eller manipulerad information som någon sprider avsiktligt, ofta med syfte att lura eller påverka andra. Det kan vara exempelvis fejkade videos, bilder eller påhittade citat. Det kallas ofta för “fake news” men desinformation kan vara mer än bara nyheter. Så nej, desinformation är inte bara fake news.

2. **“Jag har hört om misinformation, vad är skillnaden på det och desinformation eller är det ens någon skillnad?”**

Det är riktigt att det finns något som kallas för misinformation också. Och ja, det är skillnad på de båda begreppen. Misinformation handlar om att någon sprider vidare falsk information utan att faktiskt veta att informationen i fråga är falsk, medan desinformation sprids medvetet för att lura. Vi kan ta ett exempel: någon skapar en fejkad bild och lägger upp den för att lura folk, då är det

desinformation. Men när andra delar bilden och tror att den är äkta, handlar det istället om misinformation.

Så man kan säga att desinformation skapas, medan misinformation sprids.

3. **“Hur kan jag veta om något är desinformation?”**

Väldigt bra fråga! Det kan vara svårt att se desinformation, men här kommer tre tips på saker man kan kolla på:

- Verkar innehållet (exempelvis videon eller bilden) för sjukt för att vara sant?
- Finns det andra källor som också hävdar samma sak?
- Om du kollar riktigt noga på bilden/videon, ser du något som ser konstigt ut? Till exempel en hand utan naglar eller en person som knappt blinkar?

Desinformation funkar bäst när vi reagerar snabbt utan att tänka, därför är det viktigt att inte stressa och att vara källkritisk.

4. **“Vad spelar det för roll om jag råkar dela något som inte är sant?”**

Det är lätt att tänka att en delning inte spelar så stor roll, men den gör faktiskt mer skillnad än man kanske tror. Varje gång något delas kan det nå nya personer, som i sin tur delar vidare och plötsligt har något som inte ens stämmer spridits hur långt som helst.

Därför är det smart att stanna upp en sekund innan man delar något, särskilt om det är en chockerande bild eller ett sjukt påstående. Kolla om det verkar trovärdigt och om andra pålitliga källor också har lagt upp det.

Och ja, vi fattar att man ofta vill vara snabb med att dela sånt man ser. Men genom att tänka efter först kan man faktiskt vara med och bromsa spridningen av desinformation.

Victoria Kinberg Stenström

Om oss



AI-genererade versioner av oss, (prompten baserades på privata bilder på oss), genererade i Chat GPT+.

Information

Vi är tre studenter inom medie- och kommunikationsvetenskap vid Linköpings universitet som har skapat Verklighetskollen som en del av ett projektarbete. Vårt mål är att belysa hur artificiell intelligens kan användas för att sprida desinformation och hur det påverkar vår bild av verkligheten.

Genom Verklighetskollen vill vi göra det enklare att förstå hur AI-genererat innehåll fungerar, vilka risker som finns och hur man kan bli mer källkritisk i en digital vardag där gränsen mellan sant och falskt ibland är svår att se. Vår ambition är att bidra med kunskap, väcka eftertanke och hjälpa fler att navigera i ett allt mer komplext informationslandskap.

Utöver webben hittar ni oss på TikTok och Instagram under användarnamnet: [@verklighetskollen.ai](https://www.instagram.com/verklighetskollen.ai)

Regina Berglund