



#viberättar

En rapport om näthat,
dess konsekvenser och lösningar



PRINS CARL PHILIPS &
PRINSESSAN SOFIAS
STIFTELSE

Förord

I din hand har du en rapport baserad på berättelser om självupplevd utsatthet på nätet som barn och unga anonymt skickat in till oss på Prins Carl Philips och Prinsessan Sofias Stiftelse via initiativet #viberättar. Berättelserna som har delats med oss har berört oss djupt.

#viberättar är ett initiativ som började efter många samtal som stiftelsen hade med barn och unga. Det finns otroligt många som varit med om något jobbigt på nätet, men aldrig berättat om det. Tanken var från början att ge Stiftelsens målgrupp – barn och unga – en plattform och möjlighet att dela sina berättelser och få sina röster hörda. Vi vet att fler vuxna behöver lyssna och inte minst förstå hur barn och unga lever på nätet i dag.

Ganska snart insåg vi vilket förtroende vi fått genom alla dessa berättelser. Därmed växte #viberättar, som är mycket större än en enskild kampanj. Det är viktigt att vårda berättelserna med respekt och omsorg. Det krävs också mer än bara dokumentation – vi behöver börja fundera på olika möjliga lösningar framåt. Därför vände vi oss till några av landets ledande experter på hat och hot på nätet med olika inriktningar och erfarenheter inom området.

Experterna har alla fått ta del av berättelserna, och i denna rapport hittar du deras kommentarer. Vi har även intervjuat ungdomar och låtit dem diskutera i grupp. En viktig slutsats är att vi måste prata med våra barn, inte bara om dem.

Berättelserna finns att läsa på www.viberättar.se och handlar om allt från grova brott och sexuella kränkningar till insikter om egna misstag och inte minst om skam. Många skriver att det är första gången de formulerar i ord vad de varit med om, att det är första gången de vågar tala ut.

Som avsändare av rapporten vill vi ta upp problematiken och förmedla de olika expertperspektiv som finns. Vi vill även lyfta möjliga lösningar. Dessa sammanfattas i slutet i en ”call to action”.

Att vi pratar om frågor som berör ungas utsatthet på nätet i hemmen, i skolan, på arbetsplatsen, i politiken och i näringslivet är oerhört viktigt och något vi alla behöver ta ansvar för att göra mer av. Våra barn och unga måste veta att vi finns där för dem och att deras nätvardag är viktig för oss.

Vi vill tacka alla de barn och unga som skrivit in till oss och som vågat dela sina historier och upplevelser med oss. Vi tackar också alla som varit delaktiga och med stort engagemang medverkat till den här rapporten.



Carl Philip och Sofia
Prins och Prinsessa av Sverige

Barn och unga berättar

Allt som är bra med nätet är i dag en naturlig del av barn och ungas vardag. Allt som är dåligt med nätet, exempelvis mobbning, hat, trakasserier och olika typer av riskbeteende är tyvärr också en naturlig del av barn och ungas vardag. Det har stundtals varit tungt att läsa de berättelser som skickats in till #viberättar då de beskriver en tuff nätvardag och situationer som ingen ska behöva gå igenom, allra minsta barn och ungdomar.

Samtidigt är vi oerhört ödmjuka och tacksamma över möjligheten över denna unika inblick i barn och ungas vardag på nätet. En nätvardag som vuxenvärlden allt för sällan tar del av.

Berättelserna ligger alltså till grund för denna rapport och vi har valt att grovt sortera berättelserna i olika kategorier i syfte att konkretisera den komplexa problematik som berättelserna beskriver. De kategorier vi använder oss av är: sexuella trakasserier, mobbning, ätstörningar, skällsord, fejkkonton och spridning av nakenbilder, våld & hot, självskadebeteenden & självmordsförsök, våldtäkt och förrövare. Olika kategorier återkommer i olika omfattning och nedan följer en beskrivning av dessa.

Sexuella trakasserier

Det enskilt vanligaste vittnesmålet handlar om verbala kränkningar genom sexuellt nedvärderande kommentarer. Det finns en tydlig trend att kalla tjejer för horor eller slampor. Många tjejer får även ta emot oönskade så kallade dickpics, penisbilder. Andra får höra att de är sexiga i en kontext de inte känner sig bekväma med. I många fall handlar det även om fysiska sexuella övergrepp. Även om tjejer är mer utsatta för olika typer av sexuella trakasserier vittnar berättelserna också om killar som blir kallade nedvärderande ord som kukhuvud, bög, transa och fjolla.

Mobbing

Näst efter sexuella trakasserier är vittnesmål om mobbing det mest förekommande. I många fall har barnen och ungdomarna blivit utsatta under flera år, utan att lärare, föräldrar och andra vuxna hjälpt till med att stoppa mobbningen. Vissa av barnen i berättelserna menar att nätmobbningen är värre än mobbning utanför nätet, då den förföljer en dygnet runt och alltid finns kvar i form av sparade bilder och inlägg.

Ätstörningar

Vissa drabbade har utvecklat olika typer av ätstörningar som ett resultat av utsatthet på nätet.

Skällsord

”Idiot”, ”ful”, ”fet”, ”CP”, ”äcklig”, ”tjock”, ”efterbliven”. Det är några av skällsorden som florerar och som många vittnar om att de blir utsatta för på daglig basis.

Fejkkonton och spridning av nakenbilder

Många vittnar om svek från kompisar där deras vänner skapar falska konton på sociala medier. Där blir de utsatta för ryktesspridning, lögner och kränkande bilder och inte sällan nakenbilder på personen i fråga. Den här typen av bilder är något många tjejer ombeds skicka i chattsamtal med killar. Trots initialt motstånd får vi läsa om hur flickorna till slut motvilligt går med på det, ”för att han skulle sluta tjata någon gång”.

Våld och hot

Texterna innehåller vittnesmål om pojkvänner som tillför sina flickvänner fysisk och psykisk skada, men även om mordhot från jämnåriga, om slag och ibland ren misshandel. Killar beskriver våld och hot om våld från andra killar.

Självskaador och självmordsförsök

Det finns flera texter som berättar om självskadebeteende. I några av berättelserna vi får ta del av hur de drabbade försökt ta livet av sig ett flertal gånger efter att trakasserier och mobbingen blivit för tung att bära.

Våldtäkt

I två vittnesmål framkommer det att författarna blivit våldtagna vilket i ett fall också följdes av kommentarer som ”jävla hora” i sociala medier.

Näthatat själva

I några berättelser erkänner författarna att de själva skrivit hat och hot på nätet. I sina texter uttrycker de stark ånger.

Så arbetar stiftelsen med #viberättar

#viberättar är en plattform som samlar anonyma vittnesmål från barn och unga, om barn och ungas utsatthet på nätet. Rätten att få dela med sig av sin berättelse anonymt är en självklarhet, inte minst för att berättaren ska slippa risken att bli än mer utsatt.

Men anonymiteten har också en baksida då vi inte har möjlighet att följa upp allvarliga berättelser som vittnar om exempelvis grova brott eller suicidala tankar. Vi samarbetar därför med och hänvisar till flera organisationer som bedriver erkänt professionellt samtalsstöd. Organisationerna är Bris, Tjejjonen, Under Kevlaret och Killfrågor.se.

Under #viberättar har vi också samlat information om vart och hur man kan få hjälp och stöd vid utsatthet på nätet. Informationen kommer från bland andra polisen, barn- och elevombudet, legitimerade psykologer, en barnadvokat samt flertalet organisationer som jobbar med barn och ungdomar.

Stort tack till alla modiga barn och ungdomar som genom era berättelser givit oss ett underlag för att ta fram den här rapporten. Ett varmt tack till våra experter som uttrycker sina åsikter och för era kloka och insiktsfulla bidrag som vi har äran att förmedla vidare. Tack till mySafety Försäkringar samt Mindmakers som möjliggjort denna rapport. Även tack till fotograf Pernilla Thelaus och Sofielundsskolan i Sollentuna. Tack för att ni, precis som vi, kämpar för ett schysstare och tryggare internet för alla barn och unga.



Essi Alho

Ansvarig projektledare

Prins Carl Philips och Prinsessan Sofias Stiftelse

Vi som arbetat med rapporten



Prinsparets stiftelse och rapportens experter. Från vänster:

Essi Alho, Björn Johansson, Maria Dufva, Magnus Blixt, Maria Breyer, PA Prabert, Per-Åke Wecksell, H.K.H. Prinsessan Sofia, H.K.H. Prins Carl Philip, Suada Dani, Malin Gutestam, Carl Heath, Caroline Dyrefors Grufman, Nina Rung, Atilla Yoldas, Andjela Kusmuk, Märten Schultz och Jenny Klefbom.

Mårten Schultz

Grundare, Institutet för Juridik och Internet



Hot och hat på nätet – vad juridiken kan lösa och inte

När jag läser de texter som ungdomarna skickar in blir jag lite ledsen. Jag blir naturligtvis ledsen av att höra om hur dessa unga människor drabbas av kränkning- ar på internet, men särskilt påverkas jag av de alltid återkommande berättelserna om hur flickor, tjejer och unga kvinnor utsätts för sexuella kränkningar. Om det ti- digare fanns en förhoppning om att människor skulle ta ett steg mot ökad förståelse för varandra och varandras olikheter när hela världen började tala med varandra så har den förhoppningen i dag ersatts av en deprimerande insikt om vilket vapen sociala medier kan vara i händerna på de som vill skada andra. När man kommer fram till denna insikt vänder sig många till juridikens värld för lösningar – kan inte polisen, åklagarna och domstolarna göra något åt hoten, de sexuella kränkningarna och hatbrotten? Svaret är att juridiken ofta har ganska lite att sätta emot i dessa fall. Det här kräver en inledande beskrivning av juridikens syn på yttrandefrihet.

Yttrandefriheten är grunden för allt

Diskussionen om näthat har ofta handlat om vad man får och vad man inte får säga, skriva eller på något vis kommunicera. Det är ofta en ganska dålig början på en diskussion om hur vi bör behandla varandra på nätet. Utgångspunkten är näm- ligen att man får säga vad som helst, även om andra ogillar det. Yttrandefriheten är normen. Det gäller särskilt i Sverige, där vi har en mer än 250 år särskild grundlags- tradition som i sin helhet ger världens mest långtgående yttrandefrihetsskydd. Des- sa särskilda regler tar framför allt sikte på traditionella medier som tidningar och böcker, men även tv och radio. **I vissa fall gäller dessa regler även för internet, men det är ganska ovanligt.**

Juridikens allmänna utgångspunkt är dock att yttrandefriheten har en särskild ställning. Men det finns undantag. Lagen förbjuder yttranden som utgör hot, som kränker människors sexuella integritet, som får människor att utsättas för andra människors avsky, som kan leda till angrepp mot andra, som uttrycker missaktning av vissa grupper av människor, som har till syfte att lura av andra människor pen- gar eller som utnyttjar andras intellektuella prestationer. Detta är förstås bara en mycket snabb överblick över regelverket och för den som inte är insatt i straffrätt är det här oftast svåröverskådligt. Det är helt enkelt inte så lätt att veta vad man får och inte får säga.



Privata bilder på mig som jag tagit och skickat till en person i förtroende sprids till alla på min skola. Efter det fick jag meddelanden dagligen och röstades till den största horan.

– Tjej 15

Jag hade precis lagt ut en bild när jag, min mormor och min mamma demonstrerade på 1 maj under hade jag skrivit en ganska lång och politiskt text. De första dagarna var det lugnt jag fick mest kärlek på bilden. Men sedan på bara några minuter började hatet forsa fram.

Jag fick reda på att bilden hade lagts ut på någon höger extremisk Facebook grupp. Jag kan ta emot andras åsikter men när kommentarer som "dö jävla hora" orkade jag inte kolla kommentarerna längre. Några dagar senare kom tre killar som gick i gymnasiet fram till mig och började hota mig. Jag mådde skit men jag ville inte radera bilden för att jag ville inte att hatet skulle vinna.

– Tjej 14



Du får hata – men inte nödvändigvis uttrycka ditt hat

Näthat är ett uttryck med oklar innebörd. Det är aldrig i sig brottsligt att hata. Vi får hata vem som helst. Det enda som kan vara otillåtet är att uttrycka hatet på något sätt, men då är det uttrycket för hatet – inte hatet i sig – som är otillåtet. På engelska talar man ibland om hate speech och avser då uttryck för uppfattningar om att någon grupp i samhället är sämre än andra, t.ex. en religiös grupp, eller en sexuell kategori eller personer med viss hudfärg. Sådana uttryck kan i Sverige utgöra brottet hets mot folkgrupp, men ibland även olaga diskriminering eller förtal, beroende på sammanhanget. **Näthat är dock ett uttryck som emellanåt förekommer även bland jurister.** Då avses nog oftast brottsliga eller på annat sätt juridiskt otillåtna uttryck som riktar sig mot någon person eller en skyddad grupp. Så länge man är tydlig med vad som avses spelar det inte så stor roll vilken etikett som används.

Integriteten – en viktig, men kanske delvis förbisedd rättighet

I Sverige har vi, som sagt, en tradition av att ge ett särskilt starkt skydd för yttrandefriheten i vid bemärkelse. Det är inte någon självklarhet. Yttrandefriheten är en grundläggande mänsklig frihet men det är inte den enda och den har inte någon naturlig prioritet över andra fri- och rättigheter i de allmänna rättighetskataloger som finns, som FN:s deklaration eller Europakonventionen. Där placeras yttrandefriheten som en av många rättigheter – rätten till liv, rätten att slippa tortyr, rätten till en rättvis rättegång, religionsfriheten och skyddet för den personliga integriteten. Det är framför allt den sist nämnda rättigheten, integriteten, som kan hamna i konflikt med yttrandefriheten.

När någon filmar in genom mitt sovrumsfönster och streamar det live i sociala medier så står min integritet i konflikt med den filmande personens yttrandefrihet. I den svenska traditionen har yttrandefriheten ett försteg i avvägningen mellan intresset av att få yttra sig och intresset av att få ha ett skydd för sitt privatliv. Så är det inte i alla länder. I andra länder behandlas ofta dessa intressen som principiellt likvärdiga. Hur avvägningen faller ut beror med en sådan inställning på vilket intresse som anses väga tyngst i det enskilda fallet. I den svenska traditionen har dock yttrandefriheten ofta fått försteg, vilket har medfört att vi på många områden har haft ett svagt skydd för integriteten, även den sexuella integriteten. Detta har dock förbättrats något genom ändringar av lagreglerna under senare tid, men det finns fortfarande svagheter. **Framför allt finns det stora svagheter i hur reglerna används – att så få som gör sig skyldiga till brottsligt näthat åtalas, att än färre döms och att när de döms så får de alltför låga straff.**

Mitt ex filmade oss medans vi hade sex. När vi gjorde slut så la han ut den på en porrsida. Trodde aldrig han skulle göra så mot mig efter ett 2 år och 6 månaders förhållande.

– Tjej 17

Det görs framsteg även på lagområdet

Ett av de områden där lagen förbättrats rör spridandet av integritetskänsliga bilder och filmer. Det kan röra sig om bilder där någon har sex, eller är svårt sjuk, eller utsatts för ett allvarligt brott som våldtäkt eller misshandel. Tidigare var det ofta lagligt att sprida sådana bilder/filmer. Sedan några år finns det en ny regel om olaga integritetsintrång som tar sikte på just sådan spridning. När det gäller sexfilmer så kan det även utgöra andra brott, som förtal (som innebär att någon pekar ut en annan person som brottslig eller "klandervärd").

När en 17-årig tjejs ex utan samtycke lägger ut en film på när paret har sex, på en porrsida, gör han sig skyldig till brott. Det är i vart fall fråga om olaga integritetsintrång och kan även vara grovt förtal. Om filmen är några år gammal kan det dessutom vara barnpornografibrott, om tjejen framstår som ett barn på filmen. Det beror på hur det närmare ser ut. De som driver porrsidan har ofta inte något juridiskt ansvar för att ge andra en möjlighet att lägga ut kränkande filmer där, men det beror på vilket lands lag det är som gäller för sidan. Ansvaret ligger i vart fall vanligtvis primärt på den som lägger ut filmen och inte företaget som distribuerar den.

Det är bra att det nu finns regler som gör det tydligt brottsligt att utan tillstånd lägga ut sexfilmer på någon annan. Problemet är att regelverket inte fungerar särskilt bra i praktiken. Det är få personer som åtalas och döms för olaga integritetsintrång och straffen är låga. Om flickans ex är ung och tidigare ostraffad blir straffet ännu lägre. Det är en överdrift att säga att regeln är tandlös men frågan är hur väl den lyckas med att motverka sådant här beteende.

Mycket kvar att lära – mycket kvar att göra

Lärdomen från arbetet med att ta fram ett modernt skydd för den sexuella integriteten på internet – och jag har själv varit med i detta arbete från början till slut – är att lagstiftningen bara fungerar om den faktiskt används på det sätt som den är tänkt att användas. Spridningen av sexfilmer och nakenbilder är närmast en epidemi på internet. Det är inte längre tillåtet men i realiteten är risken att åka dit liten och straffet om man åker dit mildt. För den som utsätts finns det skäl att polisanmäla – det kan dessutom ha betydelse för möjligheten att få bort materialet från den sida det ligger på – men att samtidigt vara medveten om att sannolikheten för en sträng fällande dom är liten.

Det här låter uppgivet. Men det är för tidigt att ge upp! Ett uppdaterat skydd för den personliga integriteten är bara början. Ur statens synvinkel handlar det nu om att ytterligare finslipa regelverket, kanske skärpa straffen, men framför allt att se till att det finns en fungerande rättsapparat som tar hand om de brott som inträffat och ser till att brottslingar också döms. I denna diskussion – som handlar om att påverka politikerna i riksdagen och regeringen – behövs det modiga människor som vågar berätta om vad de utsatts för och hur de upplever att rättsväsendet tagit hand om det de utsatts för.

PA Prabert

Vice koncernchef, mySafety Försäkringar AB



Kan näringslivet vara en nyckelspelare i att komma tillrätta med hat och hot på nätet?

Något har hänt i och med internets enorma genomslagskraft. Det har, för att försöka sammanfatta näthatsproblematiken i en mening, blivit för enkelt att hata och hota.

Det är lätt att förklara det faktumet med internets mer eller mindre inbyggda anonymitet. Eller att frestelsen att haka på ett drev någon annan påbörjat är mycket lättare på nätet. Att den som mobbar inte ser den som mobbas när det sker över nätet gör det också ännu svårare, framförallt för barn och unga, att förstå att det de säger skadar och gör ont på nätet.

Men det är ändå bara delförklaringar av en mycket större helhet. Tittar vi till samhället i stort ser vi en råkare ton. Kanske inte i det direkta mötet med andra, men absolut i interaktionen över nätet. Det bevisas om inte annat av att det är långt ifrån bara barn som råkar ut för detta. **Vi vuxna är allt annat än oskyldiga och ofta kanske till och med den direkta orsaken till att barn och ungdomar faktiskt betar sig som de gör på nätet.**

Vuxna en viktig del av lösning

Precis som vi vuxna är en starkt bidragande orsak till hat och hot på nätet kan och måste vi också vara en stor del av lösningen. Dels genom att bara agera goda förebilder, men även genom att faktiskt ta problemet på större allvar än vi gör i dag. Allt för många tycks i dag luta sig mot principen "lite får man tåla" eller helt enkelt passivt titta på när raa tongångar kommer igång just på nätet. Medan de i verkliga livet, i det fysiska mötet, med största säkerhet skulle dra gränsen långt mycket tidigare.

Berättelserna vi får ta del av i #viberättar stöttar detta. Det handlar om allt från grova sexuella trakasserier till vad vissa skulle se som mer eller mindre harmlösa kommentarer om någons utseende. Trots det tycks många vuxna resignerat och anse att så kallade dickpics är något våra ungdomar måste räkna med i dag. Och att man som 11-åring är tvungen att stå ut med att anonyma hatare på nätet kallar en såväl hora som ful och äcklig.

Vi kan inte och får inte acceptera detta. Våra unga måste fredas från den här typen av beteenden så långt som någonsin möjligt. Såväl vad gäller att bli utsatta som att utsätta någon för det. För vi lägger ofta allt för mycket fokus på de som utsätts istället för att faktiskt arbeta mer aktivt gentemot de som verkligen skulle kunna göra skillnad – de som mobbar, hatar och hotar.

Lösningen ligger i att öppna ögonen, prata och agera.

Hemma, i sociala kretsar och på jobbet. Vi i vuxen-världen måste öppna upp oss gentemot barnen, ungdomarna och inte minst mot varandra. Vi måste våga ta diskussionen med barnen men även med varandra. Om det känns svårt att ryta till mot ett barn som agerat fel är det ofta ännu svårare att säga till en vuxen som betar sig illa.



Näringslivet måste ta ett större ansvar

Här kan näringslivet spela en stor roll. Både gentemot våra egna anställda som mot omvärlden. Företagen har resurserna att sätta in hjälp, stöd och råd. Vi kan uppmana till diskussion internt och vi kan ta fajten utåt genom att ta en aktiv position i frågan. Vi kan även hitta lösningar där vår egen affärsverksamhet tangerar området.

Vi är flera som påbörjat en sådan resa, men om fler helhjärtat skulle stötta, utbilda och ta en tydlig ställning i frågan kan vi gemensamt göra en enorm skillnad. Vi skulle kunna visa att det inte finns utrymme för hat och hot på nätet. Vare sig i yrkeslivet eller privatlivet. Och vi skulle gemensamt få ännu större kraft i att lyfta allt det bra som görs. Stötta och stärka.

I slutändan måste framtida generationer vara välmående om vi som företag ska överleva. Det gäller för såväl våra kunder som våra anställda. Och det är vårt ansvar att göra vad vi kan för att de ska bli så.

Caroline Dyrefors Grufman

Barn- och elevombud



När skolan inte räcker till

Näthat är ett stort samhällsproblem som vi alla måste göra vårt bästa för att motverka. De berättelser jag har tagit del av genom #viberättar bekräftar den bild jag har av nätkränkningar i skolan och som jag får genom de anmälningar som kommer in till Barn- och elevombudet.

Kränkningar i skolan och kränkningar på nätet hänger ofta ihop, men kränkningar på nätet är på ett sätt värre eftersom de kan fortgå oberoende av var den utsatta befinner sig. Den utsatta kan ha svårt att finna sin fristad utanför skolans väggar och kränkningarna kan pågå dygnet runt. Den som utsätter någon för kränkningar på nätet kan även vara anonym och det kan ske en omfattande spridning av kränkningarna under en mycket kort tid.

Eftersom det ofta finnas ett samband mellan kränkningar på nätet och skolverksamheten är det viktigt att skolhuvudmännen och skolorna förstår sitt ansvar. **Skolhuvudmännen och skolorna har en skyldighet att utreda alla kränkningar som har en koppling till verksamheten, oavsett om de sker i skolan, på bussen till skolan eller på nätet.** Om kränkningar som begås på elevers fritid har en koppling till skolans verksamhet, eller fortsätter i verksamheten, ska dessa utredas på samma sätt som om de "endast" förekom i verksamheten. Skolhuvudmännen och skolorna har också en skyldighet att arbeta främjande, förebyggande och åtgärdande i syfte att förhindra alla kränkningar.

Mina vänner skapade ett konto på snapchat som de använde för att lägga upp fula bilder på mig som var tagna i smyg. De skrev till olika personer på vår skola från kontot och låtsades vara jag. De gjorde det bakom min rygg men efter ett tag fick jag reda på det och när jag tog upp det sa de att det bara var på skämt.

– Tjej 13

Vikten av kunskap, goda relationer och förebyggande arbete

För att minska nätkränkningar mellan elever måste det främjande och förebyggande arbetet prioriteras högt. För att skolor ska kunna vidta adekvata främjande och förebyggande åtgärder måste de skaffa sig tillräcklig kännedom om kränkningar på nätet i den egna verksamheten. De måste också i större utsträckning samtala med eleverna om normer och värden relaterat till nätet.

För att skolor ska få tillräcklig kännedom om kränkningar på nätet är det viktigt att det finns tillitsfulla relationer mellan personalen och eleverna så att det skapas ett klimat där eleverna faktiskt vill och vågar berätta om sina erfarenheter på nätet. Skolorna behöver även kartlägga och analysera verksamheten för att kunna identifiera riskerna för kränkningar på nätet. En viktig del i kartläggningen är att skolorna behöver ta reda på elevernas upplevelser av kränkningar på nätet och inkludera dem i arbetet. Detta för att skolorna ska kunna sätta in relevanta insatser.

Det är viktigt att skolorna samtalar om normer och värden i verksamheten för att kunna utmana de normer som råder och som kan leda till att kränkningar på nätet uppstår. I undervisningen diskuteras ofta normer i samhället och världen i stort, men det kopplas sällan till elevernas vardag. När frågor kring exempelvis diskriminering och mänskliga rättigheter diskuteras är det viktigt att koppla det även till vad som händer i skolan. Ett effektivt sätt att komma till rätta med ett hårt och kränkande språkbruk är till exempel att arbeta med normkritik.

Barn- och elevombudets roll

I Barn- och elevombudets uppdrag ingår att utreda och fatta beslut i inkomna anmälningar om kränkande behandling samt att under vissa förutsättningar företräda elever i domstol för att kräva skadestånd från huvudmän som har brustit i sina skyldigheter enligt 6 kap. skollagen. Barn- och elevombudets uppdrag är också att informera och föreläsa för skolor och huvudmän om kränkande behandling.

Barn- och elevombudet vill öka kunskapen bland elever om att skolor måste hjälpa till när de får reda på att en elev blivit kränkt på nätet om kränkningen på något vis har en koppling till skolan. Vår uppmaning till alla elever är att prata med någon de litar på om de blir utsatta för kränkande kommentarer eller ryktes-spridning på nätet. Anmäl mobbningen själv eller med hjälp av någon vuxen till ansvariga på skolan. Om det inte hjälper går det att anmäla till oss på Barn- och elevombudet.

Under 2016 gav Barn- och elevombudet ut en film om nätkränkningar. Filmen riktar sig till elever mellan 13 och 17 år med budskapet att de har rätt att känna sig trygga även utanför skolan. Filmen innehåller exempel på nätkränkningar från

anmälningar som har kommit in till Barn- och elevombudet. Filmen spreds på sociala medier under 2016 och ligger nu uppe på Barn- och elevombudets och Skolinspektionens webbplats för elever <https://elev.skolinspektionen.se/>.

Barn- och elevombudets förhoppning är att en ökad kunskap om skolans ansvar hos både skolpersonal, skolansvariga och elever kan bidra till att stoppa det näthat som i dag tycks ta allt större plats.

Jag kommer berätta om mig när jag gick i 6an till 9an som gör mig än idag nedstämd. Det har varit jobbigt för mig jag tittar mot spegel känns att jag är inte den personen. Varenda dag i skolan och sociala media får jag höra och se att jag är ful och äckligt idiot som är värt att dö. Ibland knuffar in mig i skåpen eller sätter krokben. Lärarna tittar på och gör inget för att lärarna kan bli anmälda av mobbarnas föräldrar. Är det så dem vill att jag ska ta självmord och inte tillhör denna plats. Ibland undrar jag varför finns jag är hur kan jag vara född det vore bättre att jag är död.

Vem gillar/älskar mig när jag är ändå ful och äckligt. Kvällarna går många tankar svårt att sova. Nervös och få ont i huvudet för att imorgon händer det igen. Har tagit hjälp av skol kurator för att berätta vad som har hänt. Men deras beteende gör mig nedstämd skol kurator skrattar för att det låter lite kul. Vet du va Mongo,hora,ful idiot det är vanligt nu för tiden.

Låt dem vara och säg inget till dem så blir allt bra sa skol kurator och lärarna. Men för mig blir jag mer nedstämd varenda dag det går.

Atila Yoldas

Författare, journalist och föreläsare



Näthat – ett hot mot yttrandefriheten

Som yrkesverksam journalist vet jag att näthat kan vara en extremt destruktiv kraft. Jag har kollegor som undviker ämnen eftersom konsensus råder angående vilka texter som innebär att skribenten garanteras hat- och hotfull respons i inkorgen. **Enligt statistik från jämlikhetsstiftelsen Make Equal utsätts en majoritet – 7 av 10 – kvinnliga chefredaktörer, ledarskribenter, krönikörer och kommentatorer på dagstidningar för hot eller trakasserier.** Statistik visar också hur majoriteten av alla polisanmälningar om näthat läggs ner. Det är således inte förvånande att fler personer, särskilt de som tillhör utsatta grupper i samhället, så småningom tystnar. Jag ser det, ur denna aspekt, som ett hot mot demokratin.

På individnivå, i egenskap av att ha stått ut med hat- och hotfulla meddelanden, kommentarer och mejl i ungefär sju års tid, vet jag också hur mycket rädsla det kan väcka. Jag vet precis hur det känns att ligga vaken en hel natt med blicken fäst mot ytterdörren och fönstren efter att ha blivit uthängd med namn, nummer och adress i nazistiska forum med uppmaningar att ”trakassera” mig. Jag vet också hur det känns att polisanmäla hotfulla kommentarer som dessa för att några veckor senare få ett brev där det står att ”en förundersökning har inte inletts”. Näthat kan förstöra människors liv och välmående.

Unga kvinnor särskilt utsatta

När jag tar del av dessa berättelser fastnar jag i två 16-åriga tjejers berättelser om hur de påverkas av näthatet. Och det är omöjligt att inte bli berörd. Eftersom kvinnor är särskilt utsatta blir detta ännu ett kvitto på hur sexistiska strukturer online speglar samhället offline.

Den ena tjejen beskriver hur ungdomars självförtroende påverkas och hur hatet över nätet kan leda till självskadebeteende och psykisk ohälsa. Den andra tjejen berättar att hon känt sig tvungen att stänga ner sina konton i sociala medier på grund av hur påfrestande de hatfulla kommentarerna har blivit.

Det är uppenbart att systemet som ska sälla bort hat och hot i öppna kommentarsfält inte fungerar. Fler åtgärder behövs för att säkerställa att personer på nätet – särskilt unga – ska omfattas av ett skydd som inte är bristfälligt eller godtyckligt. Ingen ungdom ska behöva ha en klump i magen när hen loggar in på nätet – än mindre

känna sig tvungen att försvinna från internet. Hat, och i många fall brott, som sker på nätet, måste tas på lika stort allvar som utanför internets osynliga gränser.

Medias ansvar

Här har vi som jobbar inom media ett enormt ansvar att belysa debatten kring näthat, men också att lyfta fram de experter som erbjuder lösningar på problemet. **Vi måste lyfta fram goda förebilder som markerar mot dessa skeva beteenden och nå ut i just de målgrupperna där budskapen behövs som mest.**

Samtidigt har vi, anser jag, en möjlighet att själva bidra till att andra vågar anmäla hat som går över gränsen till brott på nätet genom att själva visa det näthat och de näthot vi utsätts för i våra roller som reportrar, krönikörer, redaktörer eller programledare. Jag har valt att flera gånger dela med mig öppet om näthat och hot jag utsatts för och visade nyligen följare i mina egna sociala kanaler hur jag har gått tillväga för att polisanmäla dessa. När jag gjorde detta hörde flera personer av sig och berättade att de också valt att anmäla trakasserier de mottagit över nätet.

Jag var tvungen att stänga ner alla mina konton på snap och instagram pga allt hat och kommentarer...

– Tjej 16

Öppna samtal och innovativ teknik

En del av lösningen på det här problemet ligger i det öppna samtalet och i att fler engagerar sig i diskussionerna kring näthat. Vi måste också aktivt syna de som ägnar sig åt dessa beteenden. Jag har exempelvis flera gånger konfronterat näthatare och ringt till deras föräldrar när de varit under 18 år gamla. Det är inte alltid det fungerar, men ibland når jag fram till personerna som erkänner att de fått tankeställare. Samtidigt kan en konfrontation, även om den har varit sansad och saklig, ha resulterat i att personerna blivit ännu mer provocativa. Det är en svår balansgång – men det är möjligt att nå fram även till de mest inbitna hatarna.

Jag tror också att en stor del av lösningen ligger i tekniska verktyg. Det behövs innovativa lösningar på hur vi själva kan spåra personer på nätet för att underlätta i att ta vidare sådant som kan polisanmälas. Att en person blir av med sin plattform till följd av att den spridit hat mot andra människor är visserligen ett straff, men det är knappast svårt att öppna upp ett nytt, anonymt konto och fortsätta näthata. Tekniska lösningar behövs för att nå fram med riktiga repressalier mot näthatare – så att de på riktigt förstår att de måste rannsaka sitt beteende.

Feminism och antirasism triggat näthat

Oavsett metod eller väg framåt måste vi våga prata om fenomenet. Vi måste våga berätta om hatet vi utsätts för och hur det påverkar oss för att finna styrka i varandra. När man känner sig som mest ensam kan det vara till stor hjälp att finna en gemenskap – att inse att vi är många som lever med hatet i våra skärmar. Tillsammans kan vi stå upp mot de som hatar och hotar på nätet.

Personligen drar jag mig inte från att skriva vissa texter. Jag vägrar att låta potentiellt näthat begränsa mig på det sättet. Däremot får jag stundvis dålig magkänsla eller oros känslor när jag närmar mig vissa ämnen. **Jag har däremot flera kollegor som uttalat att de vägrar skriva om vissa saker på grund av vetenskapen att de kommer utsättas för hat eller hot på nätet.** Jag tror även att barn och unga kan påverkas av det hat som journalister får utstå – särskilt när det innebär att vissa ämnesområden blir uppmärksammade i mindre eller bristfällig utsträckning på grund av rädsla. Jag är samtidigt övertygad om att det kan väcka en oro eller slå ner på egna drömmar att jobba inom media om man får intrycket att vi utsätts för outhärdligt näthat inom branschen.

Oftast är det viktiga budskap som feminism och antirasism som, när avsändaren är en journalist, resulterar i näthat. Om dessa budskap blir färre kommer det definitivt gå ut över de yngre generationerna. Det är av enorm vikt att progressiva tankar tillåts existera och nå ut till barn och unga. Likaså uppfattningen att ingen ska behöva skrämmas till tystnad av de mörka krafter som hatar jämställdhet och jämlikhet. **Vad som syns i media kommer med ett enormt ansvar; vi måste se till att vettiga tankar och utsatta grupper representeras i tv-rutan, sociala medier, papperstidningar och på sajter.**

Jag är aktiv på instagram och youtube och har en del följare. Får ibland kommentarer som inte är särskilt mogna eller genomtänkta och oftast brukar jag radera dem. Om man vill ha många följare känns det ibland som att näthat är en del av det men samtidigt blir jag så arg och irriterad på att det finns dem som hatar och inte tänker sig för. Jag har lärt mig hantera det men vet att det finns många, speciellt yngre som tycker det är jätte jobbigt och som påverkas.

Dem kan få dåligt självförtroende och självkadebeteenden av elaka kommentarer och ibland när jag pratat om frågan har dem hört av sig och berättat hur dåligt de mår. Det gör mig mest ledsen!!!

– Tjej 16



Hat och hot inom gaming

Det finns en ständigt närvarande bild i samhällsdebatten att det var bättre förr. Bilden kommer från en nostalgi hos generationer som lyssnade på rock 'n' roll och var precis lika missförstådda som ungdomar i dag, men som inte längre minns hur det var att vara missförstådd. Dialogen görs svårare av att de vardagliga interaktionerna mellan ungdomar i dag sker på en digital lekplats där ungdomarna kommunicerar på plattformar som vuxna ofta varken använder eller förstår.

Vi står nu inför ännu ett paradigmskifte där den digitala lekplatsen skapar ett än större gap mellan vuxna och ungdomar än någonsin förr. Datorspelande – gaming – har blivit ett omtalat ämne bland föräldragrupper över hela världen med avseende på den överväldigande mängd ungdomar som spenderar sin fritid online. De som är emot denna utveckling belyser ofta den aggressiva undertonen i vissa speltitlar och det hårda klimatet i spelvärlden som sägs resultera i aggressivitet både hemma och i skolan.

Inget självklart samband mellan spel och aggression

Vad gäller frågan om aggressivitet finns det enligt forskare vid Oxford Internet Institute, University of Oxford, till dagens datum ingen bekräftad korrelation mellan aggressivitet hos tonåringar och utövandet av datorspelande inom genren våldsamma spel.

Jag vet att många killar inte känner sig bekväma med det som pågår i spel, kränkande kommentarer, hot osv osv. När jag har pratat om det med vänner håller många med men ingen vill säga ifrån eller göra något och det kan vara väldigt frustrerande.

– Kille 16

Argumentet "Det finns ingen bevisad korrelation" har vi som arbetat professionellt med esport (datorspelstävlingar) påpekat sedan starten under det sena 90-talet. Tävlingar i förstapersonsskjutare (FPS) kan snarare likställas med schack än med krig. Genom strategi och sportsmässig skicklighet gäller det att vinna över fem andra spelare och tävlingen är såväl psykiskt som fysiskt krävande. Att det handlar om att döda en annan spelare för att få övertaget med att ta en pjäs i schack.

En annan studie med syfte att undersöka huruvida teknik påverkar ungdomars psykologiska välmående, med data från över 350,000 ungdomar påvisar att teknik i sig har en försumbar effekt. För att sätta det hela i kontext har forskarna konstaterat att ätande av potatis nästan har samma effekt på psykologiskt välmående som bärande av glasögon, och att båda dessa saker tycks ha en mer negativ effekt på ungdomars psykologiska välmående än "skärmtid". Hat och hot på nätet och inom gaming kan alltså inte rubriceras som ett resultat av skärmtid eller gaming. Även om vi självklart måste se och agera på det hat som ändå förekommer i de världarna.

Kvinnliga gamers mer utsatta

Enligt en rapport från Friends ses gaming i första hand som en social och underhållande aktivitet där ungdomar har kontakt med sina vänner och utför en hobby de tycker är rolig. Cirka en tredjedel av alla spelare vittnar om att de blivit kränkta när de spelar spel och av dessa har en tredjedel svarat att det händer en gång i veckan. Hela 87 procent svarar att det oftast handlar om elaka meddelanden eller kommentarer kopplade till resultat under spelets gång, vilket gör målsägande ledsen och arg. En tredjedel av de ungdomar som blivit kränkta när de spelat online brukar därför svara tillbaka med ett lika elakt meddelande. Det finns också en skillnad mellan kvinnor och män, där unga kvinnor blir utsatta både om de presterar sämre än sina manliga medspelare och om de presterar bättre. Om de spelar bättre får de återkommande höra att de spelar bra "för att vara tjej" i ett medium där det inte finns en fördel med att vara kille.

Flertalet kvinnor, inklusive jag själv under tiden som jag aktivt tävlade, väljer därför att inte avslöja det faktum att de är kvinnor när de spelar utan väljer en manlig avatar och ett maskulint klingande alias. Skillnaden på hur kvinnor och män bemöts i gamingvärlden understryks ytterligare av de berättelser vi fått ta del av i #viberättar och det är något vi måste motverka.

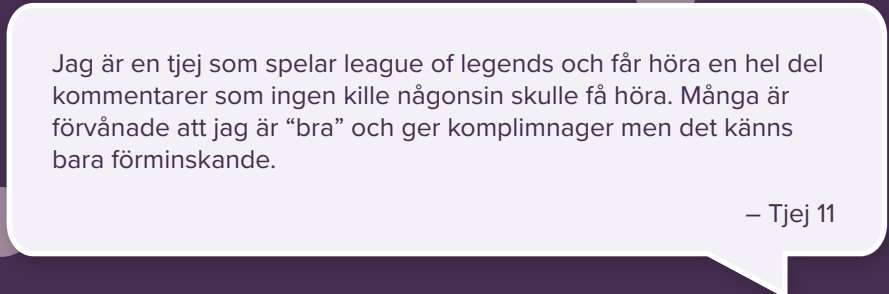
Anonymitet är en av de främsta faktorerna som gör det enkelt att agera elakt mot andra inom spelvärlden. I en rapport från Stanford University vittnar forskare om att alla människor kan bete sig som så kallade "nättroll" och skriva elaka kommentarer givet rätt förutsättningar. Forskningen belyser också att beteendet är smittsamt och att i en grupp där jargongen är sådan, kommer även en person som inte på eget initiativ skulle säga elaka saker, sannolikt att bidra i dialogen.

Lösningar för att minska hatet

För att minimera mängden näthat behövs kunniga och närvarande vuxna som kan agera förebilder och bollplank för de ungdomar som vistas online. När vi grundade företaget som anordnade esportlägret Area08 hade jag chansen att prata mycket med ungdomar som spelade datorspel och tillsammans med Olle Cox från organisationen Friends specifikt fokusera på näthatsfrågan i dessa fokusgrupper. Vad ungdomarna lyfte fram som en barriär för att prata med föräldrar och lärare om att de blivit kränkta hade främst att göra med de vuxnas bristande kompetens i ämnet. Att behöva förklara för en förälder först hur spelet fungerar, sedan hur chatten fungerar och till sist vad som hänt kändes alldeles för komplicerat och därför valde ungdomarna ofta att hålla händelsen för sig själva.

När vi hade professionella utövare på plats som kunde belysa att de i sin karriär inte kunde bete sig på det sättet online och att ett sådant beteende kunde sätta käppar i hjulet för den som sökte en framtida karriär som esportare, såg vi ett helt annat intresse hos ungdomarna. Efteråt var en av de främsta feedback-punkterna från lägerdeltagarna att de kände att de vuxna på lägret var inspirerande och att de uppskattade att vi hade pratat med dem, inte som barn, utan som gamers. **Att känna sig förstörd och inte behöva förklara rena praktiska detaljer utan istället kunna fokusera på den faktiska händelsen är därför en viktig del i att få barn att öppna upp sig om händelser online.**

Genom att vara närvarande och stötta har den vuxna tagit det första steget i att bekämpa nättrollandet genom att skapa en trygg plats utanför gamingvärlden och även belysa att svara med samma mynt inte är vägen framåt. Nästa steg är att hjälpa ungdomarna bli duktiga på retorik, så att de på ett lugnt sätt kan avvärja trollet i konversationen och på så sätt vinna utan att själva tappa ansikte.



Jag är en tjej som spelar league of legends och får höra en hel del kommentarer som ingen kille någonsin skulle få höra. Många är förvånade att jag är "bra" och ger komplimnager men det känns bara förminskande.

– Tjej 11

Maria Breyer

Verksamhetsutvecklare Killfrågor.se



Kille på sociala medier: förövare, offer eller både och?

Precis som i ungdomars fysiska miljö i till exempel skolan eller på fritidsgården, förekommer hot och trakassier, mobbing och andra former av våld på internet. Barn och unga i dag växer upp med ständig tillgång till internet och det är därför en självklarhet i deras liv. Det är en plats för att söka information, för underhållning och kanske framför allt en möjliggörare för interaktion med andra människor. Både personer vi redan känner och för att lära känna nya vänner, kärlekar eller bekanta. De unga som skrivit in under #viberättar vittnar dock om en vardag som fylls av kränkningar, hot, mobbing, sexualiserat och psykiskt våld där de digitala plattformarna är en av de arenor där detta förekommer. Nåthet bör alltså ej ses som ett separat fenomen, men det är en utmaning för oss vuxna att förstå och ta oss an våldet som förekommer på nätet mellan unga.

Hej jag är en tjej som är 13 år. för nån månad sen så addade jag nån på snapchat som jag visste vem det var, men efter andra bilden så började han fråga om jag kunde skicka naken bilder. jag sa nej men han fortsatte tills sist så blockerade jag honom, men han skapade andra konton jag ville inte säga till nån för att jag är rädd att ingen ska tro mig. Vad ska jag göra? mår dåligt av detta plus att jag ser honom i skolan varje dag.

Tjejen beskriver i citatet ovan hur hon lagt till en ny person på snapchat som sedan börjat trakassera henne sexuellt via appen. Hon beskriver hur hon säger nej och blockerar honom och hur han fortsätter trots att hon markerat att hon inte vill på olika sätt. Att hon sedan tvingas stöta på honom i skolan är något som såklart gör henne mer rädd. Han finns i hennes fysiska miljö och även i hennes digitala miljö – något som alltså ytterligare förstärker hennes utsatthet. Hon får inte vara ifred, han är ständigt närvarande. Hon vill inte berätta då hon är rädd för att inte bli trodd.

Vi som vuxna behöver främst lyssna och tro på de som blir utsatta, sedan behöver vi lägga ansvaret där det hör hemma – på förövaren. Samtidigt behöver vi också titta på oss själva och bredda vår egen förståelse för vad som är våld. Detta för att kunna stoppa våldet på en nivå som många av oss brukar vifta bort som ”inte så farligt”.

Machokultur skapar psykiska ohälsa

I december 2019 har Killfrågor funnits i tio år. Vi riktar oss till killar mellan 10 och 20 år och har mellan 6000 och 9000 stödsökande som chattar med oss per år. Volontärerna som sitter i vår chatt pratar (främst) med unga personer som definierar sig som killar och samtalen behandlar allt från mer vardagliga frågor om skola och hälsa till problem som gäller våld, mobbing och utsatthet på olika sätt. Vi arbetar med normkritiska motiverande samtal i chatten och försöker tillsammans med de stödsökande utforska deras problem och vad de kan göra åt sin situation. Vi på killfrågor erfar att många av de unga som skriver till oss är ovana att bli lyssnade på och tagna på allvar. Många upplever att de inte har någon som de kan prata med om sina problem och beskriver att de inte har vuxna förebilder att vända sig till. Det kostar på för unga killar att förhålla sig till machokultur och normer som att inte visa känslor och att ständigt behöva visa sig tuff och stark. Enligt uppgift från Sveriges Kommuner och Landsting (2018) är män på gruppnivå obenägna att söka stöd för psykisk ohälsa samtidigt som de står för majoriteten av de självmord som begås i landet. Vårt mål är att unga killar ska komma till vår chatt och känna att det är ett forum där de kan få berätta om sina känslor och tankar då vi vet att många killar har svårt med just detta. Vi kan se att det är lite ovant för många av våra stödsökande ungdomar att sätta ord på sina känslor, men unga killar är inte svårare att prata med än någon annan egentligen.

Nätets komplexitet, offer och förövare i samma person

Det är både offer och förövare som skriver till oss, inte sällan en och samma person i kombination av båda ovanstående. **Våld är något som går i arv och de ungdomar som lever i en våldsam miljö hemma riskerar också att sedan föra det vidare in i sina andra relationer.** Det är främst det sexualiserade våldet som vi möter i chatten. Många av de stödsökande vi pratar med är aktiva porranvändare och många berättar att de skickat dickpics eller utsatt, oftast tjejer, för olika typer av gränslöst beteende och sexualiserat våld – inte sällan via nätet. Ofta vet de stödsökande redan med sig att deras beteenden är problematiska och det är ofta just därför som de hör av sig till oss för att få prata ut. Många känner skam och vill bekräftas i att ”det inte var så farligt”. Vi är nog med att aldrig normalisera våld, däremot tror vi att det är viktigt att

Snapchat & Instagram

är de vanligaste apparna
bland ungdomar i ålderarna
13–18 år

Källa: Unga & medier 2019
från Statens medieråd

bekräfta de stödsökande i att de väljer att faktiskt berätta. Att se att en gjort fel är ett första steg till förändring. Vi betonar alltid att ansvaret ligger på den som utsätter och att använda våld alltid är ett val.

Vi kommer att fortsätta att finnas och utvecklas för att på bästa sätt möta unga killar. Vår chatt är anonym och öppen kvällstid fem dagar i veckan. För att motverka våld mellan unga (i fysisk miljö eller på nätet) behöver vi ta ett helhetsgrepp, det är därför viktigt att vi ser på näthat som våld i ett större sammanhang. Det som händer på nätet – både positiva och negativa saker sker också i den fysiska miljön. **Det viktigaste är att vi som vuxna lyssnar på vad de unga berättar. Om vi vet vad som händer i de ungas vardag och hur de mår blir det lättare för oss att hjälpa både de som blir utsatta och de som utsätter andra.**

Jag har blivit hotad av några killar från en annan skola som tror sig va tuffa på snap

– Kille 14



Hej jag får ibland kommentarer på min youtube att jag är horunge, efterbliven

– Kille 12

Mina föräldrar kastade ut mig och puta ner mig i min depression. Men det vart inte bättre på skolan. Varje dag fick jag höra att jag var värdelös och ful. Jag såg knappt någon utväg

– Kille 17



Maria Dufva

Kriminolog och författare



Näthat – ett samhällsproblem

Näthat drabbar oss alla. Det är numera ett samhällsproblem oavsett ålder och kön. För många kan det medföra livslång ohälsa, på samma sätt som mobbing och är det inte man själv som blir utsatt kan det hända ens nära vänner, syskon eller förebilder. Näthat kan få de utsatta att tystna och känna att de inte har rätt att leva och synas på nätet så som de skulle vilja.

Vi är alla individer med olika utmaningar därför gäller det att barn tidigt utbildas i att skriva det de kan stå för. Vuxna beter sig illa på nätet och det ser barn. **Eftersom barn tenderar att göra som vuxna är problemet uppenbart.**

Nätkränkningar som vardagsmat

Tyvärr är det berättelser vi tagit del av här inte ett dugg ovanliga. Istället är det snarast fråga om vardagsmat för alldeles för många barn i dag. Precis som med begreppet mobbing är näthat flera olika företeelser. Subtila som alldeles uppenbara. Många är brott.

När jag var ungefär 10 år, så hade jag precis börjat med instagram. Det var då väldigt populärt att skriva många hasthags på sina bilder man la ut, så som typ; #picture #cool osv.. Men den skolan jag gick i då (mina klasskompisar alltså) mobbade mig sen förskoleklass till typ 4, (tillslut så bytte jag skola) och de skrattade alltid när jag la ut nya bilder och skämtade bara för att retad inför mig och sa; ska du ha mer hasthags nu eller, vad är nästa hasthags osv.. och hånflina åt mig.

– Tjej 13

Barn berättar ofta för mig hur de flera år efteråt kan bli retade för bilder eller texter de postat på sina sociala medier. En del får se gamla bilder på sig själva på alldeles nya poster, bilder som de själva rensat bort men som andra sparat ned. Här gäller det att förklara att det du gör på nätet finns kvar för evigt, men också göra klart att om något händer ska barnen veta att de alltid kan vända sig till en vuxen.

Jag minns ett barn som berättade att hen sökt upp sin mentor efter att en gammal bild på hen snurrade runt på sociala medier flera år efteråt. Mentorns åsikt hade varit att ”det är väl inte så farlig, du är ju supergullig så bry dig inte om det”. Barnet kände sig då varken lyssnad till eller trodd utifrån sina känslor. Tyvärr en vanlig situation i dag. Många barn tystnar därför och bär på känslorna inom sig. Det finns fortfarande en tendens att vuxna inte tar barns känslor på allvar och i synnerhet inte om allt händer på arenor som vuxna inte känner till eller behärskar.

Mina konsekventa råd till vuxna är att visa ett lyhört och genuint intresse för vad barnet har att berätta, även om det kan kännas som om det inte är så allvarligt för den vuxna. Det som händer på nätet och sociala medier tar nämligen ingen paus, det pågår för öppen ridå dygnet runt, året runt. Många barn berättar om hur det jobbigaste ibland även kan vara att alla andra sett de taskiga kommentarerna istället för kommentarerna i sig.

Några i min klass startade en grupp på snapchat för hela klassen som var rolig i början men efter ett tag spårade det ut och folk började skriva väldigt elaka saker. Jag var en av dem som blev utsatt och det skrevs saker som inte var snälla om andra också. Mådde extremt dåligt och ville inte vara i skolan men till slut efter några veckor blev det för mycket och jag berättade för skolkuratoren och då fick vi hjälp av vår lärare att reda ut det och gruppen är nedlagd.

– Kille 14

Detta händer hela tiden oavsett du är med i en grupp eller inte. Snapchat-grupper som kallas typ ”Klassen” dyker vanligtvis upp någon gång i åk 3 eller 4, men kan även finnas tidigare. Det är nästan alltid så att inte alla är med i gruppen trots att den kallas ”Klassen”. En del blir blockade och andra har helt enkelt inte Snapchat. Många väljer även självmant att lämna grupper just på grund av att det skrivs så mycket elaka saker.

Tidiga insatser och närvarande vuxna

Det viktigaste vuxna kan göra för att hantera dessa situationer är att alltid prata om det som händer barnen när de vistas på sociala medier och andra chattar. Och att aldrig acceptera bortförklaringar som att ”det vara bara på skämt” och ”sluta vara så känslig”. Denna typ av beskrivningar på hat och hot är ofta en källa till konflikt, både mellan barnen själva och gentemot vuxenvärlden.

Vi som möter barn ska lyssna till barns erfarenheter och göra deras röst allmänt hörd. På så sätt kan vi lära andra genom att se till att ämnet alltid är aktuellt och på agendan – allt för att hatet inte ska bli normaliserat. Det sker alltid förändringar i språket, men en hel del av näthatet faller under brottsrubriceringar.

Vi måste också se till att det finns hjälp att få. I dag är det ont om kuratorer och BUP-larmar om långa köer och att de på många håll i landet heller inte ser en lösning inom överskådlig tid. Därför måste vi alla tillsammans ta ett större ansvar för detta och utbilda barn innan de får sociala medier eller chattar kopplade till spel.

Välj inte dina fajter

Många vuxna har också fastnat för uttrycket ”välja sina fajter”, men i detta fall rekommenderar jag motsatsen. **Vi ska alla ta näthatet på allvar, vi ska reagera och springa på varje boll som kommer till vår kännedom.** För många barn kan näthatet likställas med digitalt våld och de flesta får hantera det på egen hand. Det kan och får vi som vuxna aldrig acceptera.

Detta är ingen något jag har blivit utsatt för, men jag har sett flera av mina vänner genomgå det, dem har förstörts helt. Det har under en längre period varit aktuellt att skicka nakenbilder till killen/tjejen man tycker om eller är intresserad av. Såklart är inte den första tanken att man ska klä sig av och visa sin ungdomliga kropp utan det bara blir så, oavsett vad man har tänkt. Det var iallfall under en period där ett instagram konto startades, där skickades dessa nakenbilderna in och i kommentarsfältet stod de vems kropp detta var, 90% av alla bilder var på tjejer.

Eftersom nakenbilder är strikt förbjudet på instagram försvann kontot men det var inte slutet – fler kontot dök upp. Jag vet till och med tjejer som jag tagit bilder i bh & trosor med sin tjejkompis och hamnat på instagram och i sällsynta fall var man till och med hora för man stod i bikini. Kontot kallades stadens namn + horor, exp Helsingborgsjindas. Jindas = horor.

– Tjej 16

Björn Johansson

Fil.dr och docent, mobbningsforskare



Näthatets förutsättningar och konsekvenser

Näthat och nätkränkningar kan anta många former och komma till uttryck på många olika sätt. Det kan, som framgår av berättelserna vi tagit del av, till exempel handla om illasinnade kommentarer från anonyma eller okända personer, spridning av skvaller och bilder eller om rena hot. **Att som skolelev utsätts för sådana handlingar har inte bara omedelbara konsekvenser i form av rädsla och ledsenhet. Det riskerar också att försämra den psykiska hälsan eller skolprestationerna.** I de berättelser jag tar min utgångspunkt i återkommer två teman. Det ena handlar om ett av näthatets mest utpräglade kännetecken – anonymiteten – och det andra handlar om de negativa konsekvenser som anonymiteten och spridningen av skvaller eller illasinnade kommentarer på nätet kan ha.

Näthat och nätkränkningar skiljer sig från mer traditionella former av hat, kränkningar och mobbning. Förutom användningen av informationsteknik kännetecknas det av svårigheter för den utsatte att undkomma, den potentiella publikens storlek är obegränsad i tid och rum, samt att det finns möjligheter för förövaren eller förövarna att vara osynliga eller anonyma. Samtidigt som nätet är en integrerad del av vår vardag utgör det ett sammanhang som till stor del skiljer sig från andra arenor där människor möts och kommunicerar. Nätet är inte bara en arena för möten med vänner och bekanta, det kännetecknas också av möten med främlingar och en viss grad av anonymitet.

Anonymitet på nätet

När det gäller utsatthet på nätet är det särskilt viktigt att vara medveten om de möjligheter förövaren eller förövarna har att vara osynliga eller anonyma. Detta möjliggörs av att kontakter och möten på nätet inte kräver interaktioner ansikte-mot-ansikte, något som i sin tur bidrar till att de regler och normer som styr mellanmänniska möten förändras eller sätts ur spel. Den som utsätts har ofta inte samma möjligheter att reagera på eller bemöta elakheter på samma sätt som vid möten ansikte-mot-ansikte, samtidigt som förövaren inte omedelbart kan avläsa vilka konsekvenser handlingarna har i realtid genom att exempelvis kunna avläsa ansiktsuttryck och kroppsspråk. Denna ”distans” mellan offer och förövare tenderar att underlätta förmedlandet av nedvärderande kommentarer och samtidigt inbjuda till ett förgrovat språkbruk.

Tekniken gör det möjligt för förövarna att utsätta någon i det fördolda utan att andra får kännedom om det, eller att utsätta andra och samtidigt gömma sig bakom anonyma fasader, genom fingerade identiteter eller alias. Ett annat kontextuellt villkor är att den potentiella publikens storlek i stort sett kan vara oändlig i tid och rum. Exempelvis kan kränkande handlingar, mobbning eller hat på nätet komma att omfatta många fler, bli känt i större grupper, samt fortleva i all oändlighet jämfört med om motsvarande handlingar exempelvis sker i skolan.

Utsattheten på nätet kan ta olika uttrycksformer. I Brottsförebyggande rådets (2015), Brå, skolundersökning där elever i årskurs 9 fick svara på frågor kring erfarenheter av att bli utsatt för eller att själv begå brott framkommer att utsattheten på nätet har ökat och att det är ett relativt utbrett problem. Orsakerna till detta är flera, men en anledning som särskilt lyfts fram är den anonymitet som nätet tillåter. **En person kan utan större problem utge sig för att vara någon annan eller sprida rykten om enskilda personer vilket kan påverka den utsattes välbefinnande negativt på såväl kort som lång sikt.**

Samtidigt som nätet har bidragit till gemenskap genom att knyta samman personer som annars inte skulle träffas, har det också bidragit med en anonymitet som ökat risken för att utsättas för brott och andra negativa handlingar. Det är inte bara jämnåriga som är potentiella förövare, utan även vuxna. I det senare fallet är det inte ovanligt med vuxna personer som på olika sätt försöker få kontakt med eller utsätter barn för sexuella närmanden eller övergrepp. Studier visar att det är relativt vanligt att unga blir kontaktade av personer i sexuella syften. Barn och unga tvingas dagligen hantera risker relaterade till nätet, risker som hade varit mindre om det inte hade varit möjligt att vara anonym eller om nätet inte funnits. Utan kännedom om vem som sitter bakom skärmen är risken påtaglig att ungdomar hamnar i situationer likt de som beskrivs i berättelserna här.

Jag hade en gång en "tellonym" grej på min snapchat. Det är när personer skickar anonyma saker till än. Det började med frågor som "vem gillar du" och "on/off", som var enkelt. Men när jag inte svarade på vissa frågor gick det över styr.. Dom skrev att dom kommer döda mig om jag inte svarar, dom skrev att dom vet vad jag bor, min adress, och massa hat som "din hora du e så fkn tjock o du har tajta kläder så att man ser ditt fett"... om du tycker att den kommentaren var hemsk, så sa dom värre saker... som "ta självmord, ingen kommer sakna dig"...

– Tjej 13

Näthatets karaktär

En annan typ av utsatthet relaterad till nätet är så kallat ”näthat”. Näthatet är ofta diskriminerande till sin karaktär, då det syftar till att göra åtskillnad mellan, nedvärdera eller misskreditera andra människor baserat på exempelvis etnisk bakgrund, religion, ålder, kön, könsöverskridande identitet eller sexuell läggning. Det handlar om handlingar som syftar till att göra åtskillnad mellan människor – att skapa ett ”vi och dom” – där individer tillskrivs mer eller mindre värde beroende på vilken grupp de anses tillhöra. Till följd av den anonymitet som nätet erbjuder har omfattningen av denna utsatthet ökat. Det är inte ovanligt att unga, såväl som äldre, kommer i kontakt med s.k. ”nättroll”, d.v.s. personer eller botar som utsätter andra för negativa kommentarer eller sprider illasinnade rykten och lögner.

Näthatets konsekvenser

Studier visar att konsekvenserna av näthat och nätkränkningar i stor utsträckning påminner om de som skolelever upplever i samband med kränkningar och mobbning. De som utsätts har i större utsträckning olika former av hälsobesvär. De upplever i högre grad skam och skuld känslor, hopplöshet, ångest och depression. Dessa tillstånd sammanhänger inte sällan med känslor av att inte duga till och funderingar om sitt eget värde. De som utsätts är också i större utsträckning rädda för att gå till skolan eller att träffa andra jämnåriga jämfört med de som har liten eller ingen erfarenhet av utsatthet. **Att avstå från att gå till skolan, att dra sig undan eller att isolera sig från omgivningen som en konsekvens av näthat eller nätkränkningar påverkar inte bara den unges deltagande i den sociala gemenskapen, det tenderar också att medföra konsekvenser för den unges möjligheter att fungera och prestera i skolan.** Forskning visar också att utsatthet ökar sannolikheten för skolk och annan ogiltig frånvaro, men framför allt för icke godkända betyg. Det gäller såväl offer som förövare.

7%

av 13–16-åringar har under det senaste året varit elak eller mobbat någon på Internet eller via mobilen.

Källa: Unga & medier 2019
från Statens medieråd

Jenny Klefbom

Leg. barn- och ungdomspsykiolog



Näthat och psykisk ohälsa, finns det en koppling?

Mycket av barn och ungas nätnärvaro sker i skolan eller mellan klass- eller skolkamrater. Skolan har därför en mycket viktig roll att fylla även när det gäller sådant som sker mellan eleverna på sociala medier. Den svenska skolan har uppnått väldigt goda resultat när det gäller att minska mobbningen som sker i skolorna, särskilt gäller det fysiskt våld. Men samtidigt har det vuxit fram en helt ny mobbningsarena på nätet, en arena där vuxna har liten insyn och där det ofta hinner gå väldigt långt innan de har möjlighet att ingripa.

Sociala medier har kommit att bli en väldigt viktig del i barn och ungas liv på mycket kort tid. Forskningen har inte riktigt hunnit med, för det som gällde för bara ett par år sedan ser helt annorlunda ut i dag. Säkert överväger allt det positiva som de sociala medierna har fört med sig, som att kunna hålla kontakt även med dem som bor långt borta, att hitta nya vänner som delar ens intressen och att göra upp planer tillsammans med sina kompisar. Men många forskare ser också att de nya nätvanorna för med sig risker. Först och främst kanske för att nätnärvaron stjäl tid ifrån sådant som är viktigt att hinna med för att kunna må bra. Exempelvis att vara med kompisar, vara ute och röra på sig, vara med sin familj och plugga. Men det finns också annat som påverkar. Att matas med andras ”perfekta” liv gör att man kan känna att man inte duger. **Det är lätt att känna sig utanför på nätet, vare sig man är det eller inte.** Dels för att man ser allt roligt som andra gör, dels för att man ju inte vet vad man inte är inbjuden till. Men det värsta är kanske ändå att få negativa kommentarer. Forskningsresultat visar att vissa faktiskt utvecklar psykisk ohälsa som en följd av sitt liv på nätet.

Jag tog en bild på en killes målningar i klassen och la ut det på min privata instagram och hånade dem. Hoppas nu i efterhand att han inte såg det. Det var menat som ett skämt..

– Tjej 14

Ett elakt skämt gör också ont

I de ungdomars berättelser vi fått ta del av känner jag väl igen hur tankar och funderingar kan gå när händelser på sociala medier har slagit fel på olika vis. För även om det också finns näthat som verkligen är avsett att sära och kränka så är mycket av det som händer på nätet mer en fråga om missförstånd eller att man inte är mogen nog att hantera dessa typer av kommunikationskanaler. Den 14-åriga tjejen som skriver citatet ovan är knappast ensam. Dels är det nästan omöjligt att överblicka alla konsekvenser en bild kan få för alla som ser den och dels väcker berättelsen en annan mycket viktig fråga. Ursäkten ”jag bara skojade” är kanske den vanligaste av alla när man har sårat någon. Men får man verkligen skämta om det sker på andras bekostnad? Och vad var egentligen det roliga med en elakhet? Barn och ungdomar behöver utmanas i hur de tänker och resonerar och detta är ett mycket viktigt arbete för oss vuxna, både i skolan och hemma, att ta upp och diskutera med barnen.

Hela mitt kompisgäng skrattar åt mig och tycker att jag är trög så fort jag säger någonting, för att jag är en ”skämtsam person” – även när jag försöker vara seriös. De förstår inte att det sårar till slut, bara för att jag är ”en sån som inte brukar ta illa upp”. För att jag är en glad person.

– Tjeji 15

Att prata och visa sårbarhet – ett skydd mot psykisk ohälsa?

Den 15-åriga tjejen som skriver citatet ovan är inte heller ensam om sin upplevelse. Hur många är vi inte, både barn och vuxna, som visar upp en glad och stark fasad i stället för att reagera och tala om att vi blir sårade och ledsna? De här starka personerna, som inte tar illa vid sig av någonting, de finns ju egentligen inte. **Det behöver vi också prata om mer. Särskilt med tonåringar, som ofta ser allting i lite svartvita termer. Och som ofta är väldigt rädda för att visa upp sin svaghet för andra.**

Vi som jobbar i skolan och nära barn har en unik position på så vis att vi på ett tidigt stadium får veta vad som är på gång vad gäller nya sociala medier, trender och vanor. Ja, till och med sådant som hur man ska tolka och koda nya uttryck, förkortningar eller gester är viktigt att känna till för att förstå vad som kan pågå under ytan mellan barn. Vi med vår överblick har helt enkelt ett litet försprång framför andra vuxna och föräldrar.

Näthatets konsekvenser

De flesta barn och unga kan hantera något enstaka påhopp, men att under längre tid utsättas för upprepade kränkningar eller till och med hot kan sätta djupa spår. Förutom tidsaspekten så spelar det också en viktig roll hur många det är som utsätter en. Och hur många man har som trots allt står upp för en och är ens vänner. Att vara alldeles ensam och utsättas för många människors hat är något få överlever med den psykiska hälsan i behåll. Långvarig, svår mobbning ger inte sällan livslånga konsekvenser. Det blir svårt för den drabbade att någonsin våga lita på andra människor, vilket kan leda till att man drar sig undan och undviker kontakt med andra i en självvald ensamhet. Det är också vanligt att mobbning leder till psykiska symtom, som ångest och nedstämdhet.

Därför är det viktigt för alla att vi kommer tillrätta med problemet. Först och främst förstås genom att i förebyggande arbete stoppa kränkningarna redan innan de sker. Men den som trots allt drabbats behöver också få stöd. Det kanske allra viktigaste är att få bekräftelse på vad man har varit med om. Det är mycket vanligt att offer för mobbning känner skuld och skam i stället för den ilska som vore berättigad. Vi vuxna får alltså inte glömma att väldigt konkret sätta ord på det som hänt, att placera skulden där den hör hemma och erkänna vidden av det som faktiskt skett. Och även om det inte går att göra det inträffade ogjort, så går det ofta att åstadkomma någon form av upprättelse. **En människa som utsatts för mobbning bör erbjudas samtalsterapi, för att på sikt kunna reparera sin tillit och tro på andra människor och på livet.**

Näthat är i slutändan inte en enstaka fråga utan består istället av många beståndsdelar. Därför är det också mycket bra om professionella från olika områden kan samarbeta och angripa problemet från olika håll samtidigt. Det räcker inte att ”prata” när någon utsätts för brott, då krävs poliser och jurister. Men det är samtidigt bra om det bedrivs ett omfattande förebyggande arbete med barn, både hemma, i skolan och inom föreningslivet som går ut på just att prata och diskutera. Och syftet med diskussionerna ska vara att öka förståelsen hos barn och att öka deras empatiska förmåga.

Magnus Blixt

Verksamhetsutvecklare skola, leg. lärare,
skolledare, författare och föreläsare



Mobbning och näthat i skolan – ett evigt problem som måste lösas

Grupprocesser uppstår alltid när fler än två människor samlas. En del positiva, andra negativa. Någon bär alltid ledartröjan, även om det kan skifta över tid och vara en mer eller mindre tydlig dragkamp om den. I skolan samlar vi ofta större grupper av jämnåriga – under en av landets två sista pliktlagar – utan att de inledningsvis behöver ha så mycket mer gemensamt än vara födda samma år. Saker händer! Det har alltid varit så och kommer alltid vara så. Barn i grupp är tyvärr inte spontan-demokratiska (inte självklart vuxna heller, men vi har i alla fall ofta getts chansen att lära oss). Den skola och det samhälle som påstår att det inte förekommer mobbning och kränkningar hos just dem har bara inte öppnat ögon och öron tillräckligt än. Samtidigt ser det väldigt olika ut på olika skolor och även mellan klasser och grupper inom samma skola så uppenbarligen går det att göra en del gott arbete. Det måste göras både förebyggande och när – inte om – man får syn på mobbning och kränkningar. När det sker behöver de unga omges av aktiva vuxna som inte vare sig förminskar eller förstorar utan tar upp det som händer som ett tillfälle att tillsammans lära.

Det är en tjej i min klass som skriver dumma grejer o hot t mej på snap. Typ: du ljuger hela tiden fattar inte att jag har varit vän med dig. Du borde dö äckliga hora!

– Tjej 12

Exemplet är något vi måste arbeta med i skolan, som en del i att skapa en fungerande undervisningsgemenskap. Denna typ av kommentarer och hot finns där oavsett om vi lyfter det eller inte, men om vi tar upp det kan vi bistå eleverna med ändamåls-enliga redskap att hantera sin tillvaro med – när de blir kränkta och förhoppningsvis innan de hinner kränka andra. Tiden och kraften till detta är en investering. För utan fungerande undervisningsgemenskap mellan eleverna kommer inte undervisningen vara särskilt effektiv då eleverna har fokus på annat. I detta exempel vet

vi vem som skrivit och vem som blivit kränkt vilket med fördel tas med var och en. Ofta bör det göras tillsammans med vårdnadshavare, antingen enskilt eller båda samlat, utifrån ett professionellt omdöme i situation och kontext. Dessutom behövs det generell undervisning liksom arbete med att skapa en mer gynnsam kultur överlag.

Vuxna som vägledare

"Hur vill vi ha det tillsammans?" är här en rimlig utgångsfråga, där vi som vuxna bör ställa fler frågor och låta de unga definiera det mer tillsammans. Då blir det på riktigt och inte bara de rätta tomma orden som sägs utifrån ett vuxenperspektiv.

Barn är ofta väldigt kloka när de inte är i affekt.

Skickar vi ut barn i fyrvägs korsning på egen hand för att de ska lära sig trafikvett och överlevnad? Sannolikt inte. Men vi håller dem inte heller hemma i rädsla för trafiken, för då vet vi att de aldrig får chansen att lära sig. Vi går istället med dem. Vi tränar och erfar i steg, vi ser hur och vad de gör och vi resonerar med dem utifrån gjorda erfarenheter. När de visar att de klarar övergångsstället får de så småningom gå själva. På samma sätt måste vi vara med barnen för att de ska lära sig netikett och nätöverlevnad. **Vi behöver skydda barnen i världen – inte försöka skydda dem från den.**

Det fanns ett konto på snapchat som ingen visste vem som ägde. Man kunde skicka in rykten om folk som blev publicerade som alla kunde se och tro på. Kontot lade upp allas hemligheter som folk avslöjat och elever på andra nära skolor följde det för att få läsa om vår skola. Dem la t.ex upp andras betyg och sånt. Alla gick runt och var oroliga för om kontot skulle lägga upp något om en. Fortfarande vet ingen vem som ägde det.

– Tjej 14

Samarbete är nyckeln till framgång

Skola och hem behöver samarbeta. Lämnar vi frågan helt till föräldrar kommer det att bli väldigt olika utifrån deras kompetens, engagemang, intresse och möjligheter. Skolan har ett kompensatoriskt uppdrag, men vi ska inte heller lämna frågan enbart till skolan, för även här spelar det väldigt stor roll vad föräldrar, vuxna och samhälle gör. Inte bara vad vi säger, utan mer vad vi gör. Precis som när det gäller läsning, där läsande förebilder och böcker hemma spelar roll, spelar det roll hur signifikanta vuxna runt varje barn väljer att nyttja sina skärmar och sitt språk. Dubbla budskap gynnar ingen.

Det handlar om att se sociala medier som en del av allt annat som behöver läras och tränas. Många och mycket bottnar i utvecklandet av gynnsamma förhållningssätt. Gynnsamma i förhållande till sig själv, till sin nära omgivning, till hela samhället.

3/10

i åldern 12–25 år
drabbas av näthat

Källa: Svenskarna och internet 2019
från Internetstiftelsen

Hur kan vi leva hållbart ihop?

- Vilka är mina värderingar?
- Vem vill jag vara? Hur vill jag verka och påverka?
- Lever jag mina värderingar?

Och lite mer specifikt när det kommer till sociala medier:

- Hur känner jag innan, under och efter jag nyttjar olika plattformar?
- Vad tillför de mig, i mitt liv och de jag har nära?
- Gör jag medvetna val och visar de att jag lever mina värderingar?

Detta kan och bör tränas och läras i skolan – där vi ju har en unik möjlighet att möta människor med andra värderingar och tankar än våra egna, i en gemenskap som måste göras trygg. Det handlar om att få tänka fritt istället för rätt, men också om att vara tydlig med att det finns handlingar som kan få stora konsekvenser och aldrig någonsin kan reverseras. Det är bättre att tidigt inse att bilder publicerade på nätet aldrig någonsin går att radera när man lagt upp dem, än att uppleva det den hårda vägen efteråt. Samma sak med kommentarer man skriver i affekt – de finns kvar och kan lätt få större spridning och verkan än man tänkt. Detta är inget som barn och tonåringar själva spontant förstår, men är absolut något vi kan skapa meningsfull och begriplig undervisning kring.

Vi behöver inte vara experter på varje socialt medium, men vi vuxna kan leda goda samtal liksom träna och lära goda vanor och förhållningssätt överlag.

Vi kan också lyfta in historiska, juridiska och etiska perspektiv i en evig dialog om tillvaron och var och ens bidrag till den. Vi behöver medvetet skapa kultur där man kan prata om det som är angeläget.

Jag får hat t mig vardagligen. Face 2 face och via Jag har fått Ångest och grov deprission. Jag har börjat gå minde t skolan och sjukanmält mig mer o mer. Jag har it berättat för någon. Vet att man ska de. Men de känns som de it kommer hjälpa och att de mår sämre.

– Tjej 14

Malin Gutestam

Pedagog och författare till boken
Hjärnskap för tonårshjärnan



Så påverkas tonårshjärnan av näthat

Det sociala sammanhanget är viktigt för utvecklingen av tonårshjärnan. Att känna sig utanför är oerhört smärtsamt. Även om man inte blir utsatt själv så är det vanligt att unga blir vittne till att andra blir utfrysta ur gruppen. Att vara en passiv åskådare till exkludering i det riktiga livet eller på nätet skapar rädsla för att själv bli utsatt och kan bidra till normalisering av mobbning. Det krävs mycket mod för att våga stå emot grupstrycket och riskera att själv drabbas. Det faktum att unga oftast inte pratar med vuxna om vad som händer på nätet gör att det som kan dämpa smärtan lite – kontakten med dem som vi litar mest på uteblir.

De elaka kommentarerna, uteslutning ur gemenskapen och mobbning är i sig inte nya företeelser. Det har förekommit i alla tider och är något som orsakar stor skada för såväl barn och ungdomar som vuxna. I vårt uppkopplade samhälle tillkommer den okänslighet som anonymiteten bakom en skärm ger. Kommuniserar du hemska saker till någon behöver du inte se hur personen reagerar. Det går att enkelt, utan att veta om det, orsaka enorm skada mot en person genom ett enkelt knapptryck. Det är något vi måste arbeta aktivt med på alla nivåer i samhället. Den digitala utvecklingen ger oss många fördelar i växande och lärande men parallellt med den utvecklingen krävs det att vi hela tiden avsätter mycket tid till att reflektera över hur de nya sätten att kommunicera påverkar oss och våra relationer.

Pedagoger kan bidra med viktiga perspektiv i debatten kring exkludering och näthat. I sin yrkesroll är de vana att arbeta med olika grupperingar, konflikter mellan elever och barn som mår dåligt. De kan, utifrån den åldersgrupp de arbetar med, se förändringar hos individer och grupper över tid, se effekter av nya sociala spel och plattformar som unga använder samt även vad unga behöver lära sig för att hantera den nya digitala tillvaron.

Att uteslutas ur gruppen gör fysiskt ont

År 2003 genomfördes en studie vid UCLA i Kalifornien där forskare undersökte vilka områden i hjärnan på vuxna som aktiverades när en person reagerade på att under en kort stund bli utesluten ur en grupp. Resultaten av studien visade att när deltagaren kände sig exkluderad aktiverades områden i hjärnan som även aktiveras vid fysisk smärta. Det innebär att exkludering är smärtsam på samma sätt som när vi

har fysiskt ont. Det kan vara lättare att ta social smärta på allvar om man vet att den även är biologisk. År 2010 genomfördes en studie med samma upplägg av forskare i Storbritannien för att undersöka om ungdomar i åldrarna 11–16 år reagerade på samma sätt som de vuxna. Ungdomarna visade sig då vara ännu känsligare än vuxna för att bli uteslagna ur gruppen.

Fysisk smärta går över, psykisk smärta stannar

Smärtan av att bli exkluderad kan i sin tur ta sig uttryck i känslor av oro, ledsamhet, hjälplöshet, avundsjuka eller ilska. Social smärta kan uppstå exempelvis av att känna sig exkluderad på sociala medier, att inte bli bjuden på en fest, att bli lämnad av någon man bryr sig om eller att bli utstött ur en gemenskap. **En viktig skillnad mellan fysisk och social smärta är att en tid efter att smärtan du fick, när du till exempel bröt benet, har försvunnit kan du inte framkalla den smärtan igen. Det kan du däremot med den sociala smärtan du upplevt när du blivit lämnad eller utesluten – det räcker att du läser något som gör att du minns eller pratar med någon om det för att den ska kännas lika intensiv igen.** Den smärta vi upplever när vi blir uteslagna ur en gemenskap eller riskerar att förlora kontakten med de vi litar på visar tydligt att vi är beroende av och behöver andra.

För att skapa förändring behövs insatser på många olika områden. I skolan behöver vi mer tid och utrymme för att arbeta preventivt med barn och unga samt ge dem strategier för hur de ska hantera situationer som kan uppstå. Genom prioriterad tid i vardagen för viktiga samtal och reflektion kring vad som sker i verkliga livet och på nätet kan vi bidra till ett vänligare samtalsklimat samt omtänksammare relationer på skolor och arbetsplatser såväl som på nätet.

Strategitips

Barn och unga behöver tydliga strategier för hur de ska agera om något obehagligt sker på nätet. Genom att diskutera följande kan unga tillsammans med vuxna utveckla strategier och handlingsberedskap.

- Hur vet jag om det som hänt är allvarligt nog att agera på?
- Hur tar jag en skärmdump för att visa vad som hänt?
- När och hur berättar jag för mina föräldrar?
- Vem pratar jag med för att få hjälp att medla i konflikter?
- Hur kan jag tänka så att jag inte upprepar beteendet mot någon annan när jag är ledsen och känner mig utanför?
- Var finns supportgrupper på nätet som kan hjälpa och stötta mig?
- Hur ska jag tänka och agera om jag blir vittne till när någon blir utsatt för kränkningar på nätet eller utesluten ur gemenskapen?
- Hur kan jag på bästa sätt visa omtänksamhet eller skicka nätsupport till den som behöver det?

21%

har fått obehaglig eller kränkande e-post det senaste året.

Källa: Svenskarna och internet 2019
från Internetstiftelsen

Skolan är en plats där unga tränar sociala färdigheter. När mycket tid tillbringas bakom en skärm behövs ytterligare tid för att diskutera och reflektera över relationer i verkliga livet och vad som kan hända med relationer när vi umgås på nätet. Genom att diskutera och reflektera över följande tillsammans med vuxna kan unga fortsätta att utveckla strategier för goda relationer samt för självreflektion.

- Hur tar jag ansvar för mitt språk och mina handlingar på nätet?
- Vilka rättigheter och skyldigheter har jag på nätet och vilka konsekvenser får det för den som utsätter andra för nätmobbning och näthat?
- Vad gör mitt språk med mig själv och andra? Vad betyder positivt samtalsklimat?
- Varför misstolkar vi ofta text på en skärm? Det är lätt att missförstå budskapet, speciellt om man redan är upprörd.
- Hur hanterar jag jobbiga känslor när jag känner mig ledsen och sårad?
- Varför känner jag som jag gör? Vad händer i kroppen och hjärnan när jag utvecklas.

Det är inga lätta frågor att svara på. Personal i skolan och föräldrar behöver också få möjlighet att samtala kring sitt eget och sina barns/elevs beteende på nätet. Vuxna behöver guida unga på nätet, en plats som de många gånger känner till bättre än vad vi gör.

Avslutningsvis behöver vi alla fokusera på det som är motsatsen till exkludering och social smärta – inkludering. Att få och kunna bidra, hjälpa andra, att vara del av ett sammanhang, gemensamma lekar och skratt, fadder/mentorskap, kreativitet, innovation, supportgrupper både på nätet och i verkliga livet, återhämtning samt mötesplatser för nya och gamla bekantskaper.

Jag blev utstött av min klass för att jag vägrade mobba en tjej, jag hjälpte henne istället. Det slutade med att jag fick hatmeddelanden av dom i min klass där det bland annat stod "flytta tillbaks till Gävle och var med dina bitch kompisar, du är inte välkommen här din fitta" mm.. det var där mitt självskadebeteende började

– Tjej 15

Per-Åke Wecksell

Kommissarie

Polisens nationella operativa avdelning



Brott på internet – ett polisperspektiv

Sexuella övergrepp mot barn har förekommit under en oöverskådlig tid. Det har då handlat om övergrepp rent fysiskt och där gärningspersonen ofta haft en personlig relation till den som utsatts för övergreppet. I takt med att internet byggs ut så har även en del av brotten flyttas till detta forum och många fler blir utsatta för övergrepp eller försök till detta. Nästan varje ungdom har tillgång till en dator i sitt hem, om inte annat en smartphone, och därför blir man även utsatt i hemmet eller i sitt pojk- eller flickrum. Den trygga zonen finns inte längre.

Det är aldrig ok att bli utsatt för näthat i någon form. Att bli hotad, kränkt, utpressad eller liknande är ett brott oavsett om det sker på nätet eller utanför detta och ska behandlas på samma sätt. Ingen ska komma undan med att utsätta andra för brott och det är viktigt att samhället reagerar snabbt och stöttar de barn eller ungdomar som blivit utsatta.

Några äldre killar i min skola skriver hatmeddelanden till mig och hotar med att döda mig om de ser mig i skolan. Jag vill inte gå till skolan och kan inte berätta för läraren då blir det bara värre.

– Kille 14

När jag läser berättelsen förstår jag spontant pojkens reaktion och att det känns som en omöjlig situation. **Ändå finns det bara en utväg och det är att berätta för någon om detta.** I bästa fall finns det en kompis eller någon vuxen som han kan prata med och händelsen ska även definitivt polisanmälas. Att hota att döda någon är ett allvarligt brott som skall utredas. Ingen ska komma undan med att förstöra livet för någon annan på detta sätt. Här är det också viktigt att samhället reagerar och hjälper det utsatta barnet på olika sätt.

När jag var yngre blev jag utpressad via internet, jag var för feg för att göra nått även fast jag sa nej så fortsatte han, han skickade olämpliga bilder/videos och bad mig skicka tillbaka. Jag ville sluta men då försökte han berätta för mina kompisar och hota med att komma hem till mig.

– Tjej 16

Tyvärr finns det många personer på nätet som kontakter barn och ungdomar i sexuellt syfte. Polisen ser mycket allvarligt på denna brottslighet och arbetar hårt för att komma tillrätta med detta. Polisanmäl alltid om du blir kontaktad av någon som vill ha bilder eller filmer med sexuella motiv på dig. Tala med dina föräldrar eller någon annan vuxen och berätta vad som har hänt. Om du inte har någon att prata med så finns det organisationer på nätet som har vuxna som du kan vända dig till för hjälp, råd och stöd. Visa aldrig någonsin upp information om dig själv som är privat – exempelvis ditt fullständiga namn, var du bor eller ditt telefonnummer. Om du blivit utsatt så spara det som du fått vare sig det kommit på telefon eller annan datamedia. Det behövs som bevis i polisens utredning.

Polisens roll i en digital samtid

Polisen måste klart markera att näthat och sexuella övergrepp inte på något sätt ska förekomma i vårt samhälle. Alla måste hjälpas åt för att vi ska komma tillrätta med brottsligheten. Det gäller allt från riksdag, skola, internetleverantörer, organisationer och myndigheter. Alla skall ta sitt ansvar. Det går inte att gömma sig bakom en önskan om personlig integritet och att internet ska vara en plats som ska vara ”fri”. Den brottslighet som sker på nätet kan vara minst lika allvarlig som den i det verkliga livet. Denna debatt måste tyvärr föras i dag, då en våldtäkt mot barn ofta inte kan utredas, eftersom den som begått brottet skyddas med stöd av integritetsbestämmelser. Jag vill poängtera att den personliga integriteten som stärker skyddet för enskilda människors rättigheter och friheter och rätt till skydd av personuppgifter för att förhindra uthängning av personer, med uppsåt att hota, hetsa och förtala är viktig, men den får aldrig ge motsatt effekt och skydda förövarna.

Polisen skulle behöva vara ännu mer aktiva ute på nätet för att även där göra det vi är ålagda att utföra – skydda, hjälpa och ställa till rätta. I samband med att vi inom en snar framtid blir fler polisanställda är jag övertygad om att vi kommer att få resurser att lägga den tid vi verkligen behöver för att ”patrullera på internet”. Ingen ska komma undan med att begå hatbrott eller sexuella övergrepp mot barn på internet. Gör man det skall samhället reagera snabbt och kraftfullt.

Nina Rung

Föreläsare och kriminolog specialiserad på sexualbrott



Sexualbrott på nätet – allt för vanligt – allt för accepterat

De berättelser vi har fått ta del av är symtomatiska för hur unga (tjejer) blir utsatta för brott på nätet. Oerhört många utsätts för liknande situationer samtidigt som de tror att de är ensamma om att drabbas. I det glappet har vuxenvärlden ett stort ansvar att fylla, både med kunskap, information och stöd till unga utsatta.

Fick en snap av en kille som jag la till några dagar tidigare (visste alltså inte vem han va). Fick en bild som jag öppnade direkt. Vid matbordet. D va en bild på hans kuk. Jag blev jätte rädd och sa att jag va klar. Jag sprang upp på mitt rum och började gråta och hyperventilera typ. Jag skickade en svart bild och skrev "wtf". Hans svar va "sorry" som om d skulle hjälpa. Närg ringde min kompis för att berätta så skratta hon bara.

– Tjej 13

Att som "Tjej 13" få en kukbild skickad till sig är oerhört vanligt. Det finns tyvärr inga siffror på exakt hur vanligt det är just med kukbilder eftersom brotten än så länge inte särredovisas huruvida de sker online eller offline. Det vi däremot vet är att sexuellt ofredande, som brottet heter, är vårt vanligast anmälda sexualbrott. Anmälningarna har också ökat de senaste åren sedan tillgången till nätet och exponeringen för olika sociala medier och appar har ökat explosionsartat. Vi vet också att få av de som får den här typen av oönskade kukbilder, eller "dickpics" som det också kallas, anmäler brottet. Det gör det ännu svårare att få grepp om den totala omfattningen.

Det sexuella ofredandet innebär helt enkelt att någon, det kan vara en helt okänd man på nätet, en lite äldre väns syskon eller någon jämnårig, skickar bilder på sitt kön till någon som inte bett om bilden. På dejtingsajter uppger hälften av de som vistas där att de mottagit en sådan bild utan att de velat ha den. Så pass vanligt är

det, trots att det alltså är både en kränkning och ett brott. Att skicka en bild på sitt kön, utan samtycke, är olagligt och kan – om en blir dömd, leda till ett straff som innefattar allt från böter till två års fängelse. Att som utsatt reagera som ”Tjej 13” är också oerhört vanligt. Dels att tjejerna – för det är oftast tjejer som utsätts och killar och män som utsätter – själva upplever skam och skäms för att de fått en sådan bild och att de upplever obehag, äckel eller rädsla. Det är också en av anledningarna till att många inte anmäler – de vill inte att någon ska tro att de själva gjort något för att få en sådan bild. Många anmäler heller inte för att det anses vara något som mer eller mindre tillhör vardagen.

Problemet är den som skickar – inte den som tar emot

Att få en oönskad kukbild har för många blivit något man nästan får räkna med. Det är helt oacceptabelt att det ser ut på det sättet och absolut inget vi på något sätt får normalisera. Det är aldrig mottagaren som ska uppleva skam eller skuld utan bara de som väljer att skicka bilder av det här slaget. Där ska skammen läggas! **Jag skulle önska att vi berättar för våra barn och unga att det just är ett brott, att det alltid är den som skickar som bär ansvaret och att barnen alltid ska komma till oss vuxna om de blir utsatta, eftersom det här måste få ett slut.** Dessutom bör det vara en tydlig del i skolundervisningen. Barn ska få lära sig samtycke både online och offline och att det aldrig någonsin är okej att blotta sitt kön eller göra någon annan sexuell handling mot någon som inte är önskad och frivillig.

En video spreds på mig, en privat video. Så nu är man en hora. Bor i ett litet samhälle så de går inte att få bort stämpeln. Jag har blivit deprimerad och har skämt mig osv. Betygen sjunker och jag vet inte vad jag ska göra för att klara av skolan.

– Tjej 14

Det som ”Tjej 14” blir utsatt för är oerhört allvarligt och tyvärr är det något som heller inte är särskilt ovanligt. Ofta handlar det om att en tjej och en kille har varit tillsammans, att han blir förbannad eller att hon vill göra slut och då använder han inspelat sexuellt material som de har spelat in tillsammans eller som har spelats in utan hennes vetskap och samtycke. Materialet sprider han i sociala medier eller lägger upp på olika porrsajter. Det kan också handla om att en tjej deltagit frivilligt i någon sexuell handling, till exempel på en fest, varpå detta filmas, med eller utan hennes samtycke, och sedan läggs filmen ut i sociala medier, visas upp i skolan

eller cirkulerar på nätet. Det är något som har kommit att kallas "hämndporr" även om det inte har något med porr att göra överhuvudtaget. Det är dessutom tydligt hur olika bedömningarna ser ut, beroende på om det är en tjej eller kille som deltar i sexuella handlingar. Det är hon, som ju inte gjort något fel, som efteråt skäms och blir kallad för hora eller utsatt för andra kränkningar. Det är alltså inte han, personen som tagit bilder/filmer eller spridit material som får skämmas och må dåligt. Trots att det är han som

begått brott. Det är inte många brott där den som utsatts får utstå hat, kränkningar och som skämmas, men när det gäller sexualbrott mot tjejer är det ofta just det som händer. Det är helt enkelt samhällets normer om tjejers sexualitet kontra killars som lyser igenom och som bidrar till att "Tjej 14", liksom många andra tjejer som drabbas, mår fruktansvärt dåligt och inte ser någon väg ut. Här behövs verkligen krafttag! Vi behöver se till att personen som utför brott såsom det "Tjej 14" utsatts för, får andras fördömanden, och inte den som blivit ett brottsoffer. Men framförallt behöver vi få pojkar och män att sluta utföra sexuella handlingar utan samtycke, skapa material utan samtycke eller att sprida material utan samtycke.

Vi vet att många som drabbas blir utsatta om och om igen för nya kränkningar, ofta kopplade till tjejers sexualitet. Det kan handla om att bli kallad "hora", "slampa" eller att bli negativt stämplad på andra sätt. De utsatta mår ofta otroligt dåligt och dessutom har de svårt att se något slut på kränkningarna.

Det finns mycket vi kan göra för att minska lidandet hos unga utsatta och för att få slut på kriminella handlingar som att skicka oönskade könsbilder, sprida material med sexuellt innehåll eller hota någon på nätet.

Aldrig för tidigt att ta diskussionen – och vi måste våga

Först och främst behöver vi, var och en av oss, fundera på hur vi ser på och skiljer på tjejers och killars sexualitet. Har vi olika tankar om vad som passar sig som tjej och kille? Sedan behöver vi som föräldrar vända på steken. Vi ska såklart prata med våra döttrar om att det på nätet, finns personer, både jämnåriga och vuxna, som kan komma att begära bilder på privata delar, som kan hota eller be snällt om att barnet ska ställa upp framför datorns kamera eller fås att titta på den andres kön. Vi ska också prata om att någon skickar bilder, ber om bilder, lägger ut material eller vad det kan vara – att hon alltid kan komma till er och att hon aldrig har gjort något fel om det händer. Men det som verkligen skulle minska antalet utsatta är att vi börjar prata med våra söner, bröder, kollegor och lagkamrater. Att vi pratar om samtycke, hur det är grunden till all samvaro och hur vi försäkrar oss om att den

94%

av barn 13–16 år använder
sociala medier varje dag

Källa: Unga & medier 2019
från Statens medieråd

andre verkligen vill kramas, kyssas eller ha sex. Att vi pratar om att aldrig någonsin filma, fota eller lägga ut material på någon. Att aldrig gå över någons sexuella gräns eller "testa" något utan att försäkra sig om samtycke. Att vi pratar om hur porren kan influera oss till olika tändningsmönster, såsom att använda våld, stryptag, att normalisera filmandet av sexuella handlingar eller att använda ord som "slyna", "hora" eller "slampa". Vi måste prata om att det är brottsligt att skicka bilder på kön (alltid till någon under 15 år) eller begära sådana bilder under tvång eller alldeles oavsett till barn under 18 år. Och att pojkarna och männen alltid ska säga till den kompis, kollega eller bror som balanserar på gränsen eller går över någons gräns och att de berättar för en vuxen om de får vetskap om att något sådant redan skett.

Vi måste helt enkelt få slut på unga tjejers utsatthet för sexualbrott online (och offline) och det kan enbart ske genom att få pojkar och män – som står för i stort sett alla övergrepp – att sluta upp.

Carl Heath

Särskild utredare att värna det demokratiska samtalet



En nationell satsning på medie- och informationskunnighet och det demokratiska samtalet

Citatet nedan väcker omedelbara känslor hos mig: sorg, förtvivlan och en del uppgivenhet trots att jag vet att man inte bör tänka så. Många av de som blir drabbade av hot och hat blir slagna till marken, känner uppgivenhet, vet inte var de ska vända sig, och upplever ofta att det ändå inte spelar någon roll om man säger ifrån. Där har samhället misslyckats. Det minsta vi kan begära är att människor som utsätts för hat, mobbning och andra kränkningar ska kunna känna att det finns möjligheter att få hjälp och få veta var man vänder sig. Hur ska de annars våga göra sin röst hörd igen?

Jag har råkat ut för saker som fått mig att må dåligt men har ännu inte berättat för någon för jag vill inte att det ska bli värre eller att jag ska bli ännu mer hatad. Folk säger att man ska söka hjälp men jag vet inte om jag kan få hjälp.

– Tjej 15

Unga, flickor och kvinnor är särskilt utsatta för näthat

Flickan i citatet är långtifrån ensam. Vi vet i dag att utsattheten för nätkränkningar är stor; särskilt utsatta är just barn och unga. Flickor och kvinnor är utsatta i högre grad än pojkar och män. Generellt gäller att grupper som är utsatta i vanliga fall också är det på nätet; exempel på det är sexuella minoriteter och människor med någon form av funktionshinder. Andra grupper som i hög grad får ta emot hot och hat på nätet är politiker, journalister och opinionsbildare.

Konsekvenserna av hat och trakasserier går också längre än den personliga kränkningen. Kritik och hård debatt är nödvändiga inslag i ett demokratiskt samhälle. Men om fler unga personer får ta emot taskiga kommentarer i sina sociala mediekkanaler så kommer färre att våga säga vad de tycker. Vi vet att så många som

var femte svensk väljer att inte säga vad de tycker på sociala medier på grund av risken att bli utsatt. Och om vi hotar och hatar våra folkvalda, så är det färre som kommer att vilja bli politiker. Vi ser tyvärr exempel på att politiker undviker att lyfta viktiga samhällsfrågor på grund av rädsla för hat och trakasserier. Och ju mer falsk eller starkt vinklad information som vi okritiskt sprider vidare, desto större risk att vi får fel perspektiv på samhällsutvecklingen och att vi därför fattar fel beslut.

Hot mot demokratin

I förlängningen riskerar människors tillit till varandra och förtroende för samhällets institutioner att urholkas. Brist på tillit i samhället riskerar att leda till att färre anmäler brott, färre personer går och röstar och färre väljer att aktivt delta i samhället för att göra det bättre. För att alla ska vilja och kunna vara delaktiga i demokratin krävs att trösklarna för att ta del av information och att själv säga sin mening är så låga som möjligt. De arenor där vi i vardagen utövar vår demokrati, i samtal på skolan, på arbetsplatsen, på caféet – eller på nätet – måste vara platser där vi kan känna oss trygga.

Som en av flera åtgärder för att möta dessa utmaningar har regeringen tillsatt kommittén **En nationell satsning på medie- och informationskunnighet och det demokratiska samtalet**, som jag har i uppdrag att leda. Vårt uppdrag är att till oktober 2020 leda en nationell satsning på medie- och informationskunnighet och det demokratiska samtalet, med särskilt fokus på motståndskraft mot desinformation, propaganda och näthat. Det handlar om att stärka människors kunskaper om hur dagens informations- och mediasamhälle fungerar, hur vi kan förhålla oss kritiska och vaksamma till information och innehåll i olika kanaler och hur vi själva kan vara aktiva och bidra till att skapa och dela information med andra på ett tryggt och säkert sätt.

5%

En ökning med 5 procentenheter från föregående år av de som fått obehaglig eller kränkande e-post

Källa: Svenskarna och internet 2019 från Internetstiftelsen

Positiva krafter finns

Det positiva är att det i dag görs mycket gott för att stärka människor som mediekonsumenter och för att stödja de som utsätts för näthat. Detta arbete bedrivs av ett stort antal aktörer inom civilsamhälle, folkbildning, mediesektorn och av myndigheter och andra offentliga aktörer. Många av dessa har också fått uppdrag och särskilda medel från regering och riksdag. Några viktiga sådana exempel är organisationen Make Equal som med stöd från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor har lanserat det digitala stödverktyget www.nathatshjälpen.se och Brottsoffermyndigheten som på webbplatsen www.tystnainte.se erbjuder information och råd till utsatta. Regeringen har också gett Statens Medieråd i uppdrag att

utveckla former för en förstärkt samverkan av insatser för medie- och informationskunnighet med offentliga och privata aktörer på nationell, regional och lokal nivå. Prinsparets stiftelse är ytterligare ett exempel på en aktiv aktör med god potential att nå många människor i arbetet för att motverka näthat.

Vår kommitté har i uppdrag att sätta ljuset på allt det positiva som görs och att sprida goda exempel och metoder till fler människor. Så här långt har huvuddelen av de insatser som görs i Sverige varit riktade mot barn och ungdomar. Men medie-kunnighet måste i dag betraktas som en nödvändig kompetens för alla medborgare. Det handlar både om hur vi förhåller oss till rykten, myter och osanningar och hur vi betar oss mot varandra på nätet.

Vi måste stärka människors kunskaper

Tillsammans med många av aktörerna på området genomför vi en turné i landet i år och nästa år. Vi kommer att resa till ett antal av landets kommuner för att lyssna på människors berättelser. Vi vill veta mer om människors vardag och verklighet, om hur de ser på sin egen roll för klimatet på internet och i sociala medier. Och vi vill föra ett samtal med en bredd av aktörer om hur fler kan bidra i arbetet för att stärka människors kunskaper och motståndskraft och i förlängningen ett bättre, mer tillåtande offentligt samtal.

En statlig kommitté kommer inte att lösa frågan om näthatets destruktiva utmaningar. För det krävs att många krafter i samhället hjälps åt. En grundförutsättning är förstås att ansvariga myndigheter kan utreda och åtala de personer som utsätter andra för sådana hot som är olagliga. Men för att kunna ge meningsfulla svar till flickan i citatet ovan och till alla andra som utsätts krävs ett långsiktigt arbete. Vi behöver ge dem som utsätts ordentligt med stöd och skydd när det behövs och vi måste utveckla och sprida kunskaper och metoder som vi alla kan använda oss av, både de som utsätts och vi som ser andra utsättas för näthat.

Vi är många som vill se ett samhälle som står över desinformation, propaganda och näthat. Vi behöver tillsammans fundera över vad vi säger, vad vi delar, hur vi delar, vilka ord vi använder, vems ärenden vi går och vilka konsekvenser vårt beteende har. Våra handlingar spelar roll, såväl på arbetsplatsen, i skolan och på caféet som i digitala forum och kommentarsfält. Gemensamt kan vi tillsammans skapa ett gott demokratiskt samtal.



Porrkulturen – en av flera drivkrafter bakom näthat

Bland Unizons tjej- och ungdomsjourer är frågor som rör sexualitet, relationer, våld och psykisk ohälsa det vanligaste som unga tjejer söker stöd för. Utifrån de stödsökandes berättelser kan vi se att den bristande sex- och samlevnadsundervisningen samt bristen på diskussioner i hemmet har lett till att unga hämtar kunskap om sex från pornografin. Pornografin är i dag så lättillgänglig att genomsnittsåldern för när barn möts av våldsporr på nätet är 12 år. Forskning visar att pornografin leder till en skadlig självbild, påverkar hur barnen ser på andra samt hur de ser på relationer.

Gail Dines, som är sociolog och forskare, säger i dokumentären **Pornland: How porn has hijacked our sexuality** att *"i porrkulturen är du antingen osynlig eller knullbar, och egentligen är inte dessa några val eftersom ingen vill vara osynlig"*. Vi på Unizon ser att budskapet som porrkulturen sänder till unga tjejer i dag är att de aldrig kan bli tillräckligt snygga och att de inte räcker till som de är. I film, reklam, musikvideor och sociala medier kan vi se hur tjejer socialiseras in i ett hypersexualiserat samhälle där porrkulturens ideal råder. Budskapet porrkulturen sänder är tydligt – tjejer är sexobjekt som ska behaga den manliga blicken. Porrkulturen fångar in, manipulerar och lurar unga tjejer att tro att detta är det enda sättet att vara synlig, att få status och bli bekräftad, för att i nästa stund straffa dem för att ha gjort precis det.

Killar på nätet ber om nakenbilder hela tiden... jag har fastnat i en ond cirkel och har till slut börjat skicka dem...

– Tjej 13

Tjej- och ungdomsjourerna möter ofta unga tjejer som blir pressade att skicka nakenbilder, videor eller ställa upp på sexuella akter de inte vill eller känner sig bekväma med. Bland de stödsökande, som oftast är barn, är detta vanligt och de flesta vet inte om att det är olagligt att be barn om sexuella bilder och videor. Vi kan även se att de som drabbas och vet att det är olagligt upplever att det inte leder till något att polisanmäla eftersom fallen oftast läggs ner på grund av att det är

svårt att bevisa. Många orkar heller inte genomföra anmälan på grund av rädsla att skuldbeläggas. Denna rädsla för dubbelbestraffning gör det svårt för unga tjejer att våga berätta, de tar själva på sig ansvaret, känner skuld och skam och i de fall där de berättar möts de många gånger med negativ respons från omgivningen. De blir misstrodda, kritiserade och skulden läggs på dem eftersom det påstås vara ett val att skicka bilderna. Vi anser att det är viktigt att vi lyssnar på unga tjejers berättelser, utan att döma, kritisera eller beskylla. Vi måste lägga ansvaret där det hör hemma, hos de killar och män som utövar våldet och populärkulturen som reproducerar och legitimerar detta beteende.

Lyssna, tro och stötta

– de viktigaste komponenterna från vuxenvärlden

När vi möter utsatta barn och unga är vår allra viktigaste uppgift att ge ett gott bemötande. Vikten av att blir trodd och lyssnad på är avgörande för att barn ska våga berätta vad de blir utsatta för. Vuxenvärlden måste vara en trygg och positiv motvikt till de negativa sociala responser de annars möter. Enligt vår uppfattning kan vi se att barn och unga oftast inte har trygga vuxna att prata med om det sexuella och digitala våldet, eller vuxna som är medvetna om hur utbrett det är. Som vuxna ska vi inte beskylla barnen för ett problem som är konsekvensen av ett större samhällsproblem. Vi anser att har man som tjej blivit uppfostrad till att säga ja, att behaga, är inte ordet ja längre ett samtycke. Ett samtycke ska innehålla mer än ett ja, det ska finnas ömsesidighet, bra känsla, förståelse, respekt och samtycket ska inhämtas aktivt.

En mer aktiv vuxenroll behövs

Det är inte barnens och en 13-årig tjejs ansvar att se till att nätet är en trygg plats. Vi vet att unga vill ha mer information och hjälp. De vill och behöver ha gränser när det kommer till skärmtid och det som sker på nätet, de vill att föräldrar ska bli mer aktiva och intresserade och de behöver trygga rum där de kan prata om dessa frågor. Vi måste förmedla att det är olagligt och straffbart att skicka dickpics eller att be någon att skicka nakenbilder på sig själv. I skolan måste det skapas trygga rum för kritiska samtal om digitalt våld, integritet, respekt och gränser. Det digitala våldet pågår dygnet runt och det är dags för vuxenvärlden att ta ansvar och börja med att lyssna på barnen. Barn och unga i dag har tillgång till information som aldrig förr och genom att utnyttja samma informationskanaler kan vi vara en motvikt. En lösning som blir allt vanligare är att föräldrar i dag begränsar skärmtid för barnen men det räcker inte, det leder endast till att de kontrollerar skärmtiden. Föräldrar och vuxna behöver våga fråga vilka spel barnen spelar, vilka sidor som är populära, fråga om sociala medier, våga prata om porr, sexualitet och gränser. Vi kommer aldrig att vara mindre digitala än vad vi är i dag och därför behövs det dialog mellan unga och vuxna, att våga prata med barnen, att vara nyfiken och vilja förstå.

Sofielundsskolans åttondeklassare

Följande text är resultatet av en diskussion med Sofielundsskolans åttonde-klassare och deras syn och erfarenheter kring hot och hat på nätet. Orden och formuleringarna är deras egna.



Vad är näthat för er?

Att näthata är att sprida negativitet och negativa kommentarer på internet.

Det är lättare att näthata än att hata i den verkliga världen, men på nätet kan man också blockera personer som hatar för att slippa se dem. Folk är ofta modigare på nätet och vågar säga saker som de aldrig hade vågat säga ansikte mot ansikte – på gott och ont. Det som gör näthatet svårare är att allt man skrivit och gjort finns kvar och kan förfölja en resten av livet.

Vad får näthatet för konsekvenser för den som hatar?

Som förövare är det lätt att komma undan med saker på nätet på grund av anonymitet. Det är också enklare att utsätta sådana som redan är utsatta. Att näthata någon som upplevs som tontig eller som redan är mobbad får lindrigare konsekvenser än att hata på någon som är omtyckt och populär. Då kan många vända sig mot en. Är det någon som redan är utsatt är det inte så många som bryr sig och kanske till och med folk som hejar på en och hakar på.

Många testar också och ser vilka som inte kan försvara sig och vilka som står upp för sig själva. Det är ingen idé att näthata någon som inte tar åt sig, men märker man att personen blir triggad och tar åt sig får förövaren en anledning att fortsätta.

Personer som näthatar kanske själva mår dåligt och tror att de kommer att må bättre av att trycka ner andra. **Näthataren är ute efter uppmärksamhet och då spelar det ingen roll om uppmärksamheten är negativ eller positiv.** Personen vill bli sedd och bekräftad och ser hellre till att bli det på ett dåligt sätt än inte alls.

Många som hatar tycker att det är roligt i stunden, men de förstår inte konsekvenserna. De förstår inte att deras beteende och ”skämt” kan leda till att någon faktiskt i värsta fall dör.

Vad får näthatet för konsekvenser för den som blir utsatt?

Den som blir utsatt kan bli ledsen, deprimerad eller till och med självmordsbenägen. Alla känner eller känner till någon som hamnat i djup depression och självskaðebeteende på grund av näthat. Det är inte ovanligt att man hör talas om incidenter som gått alldeles för långt och som fått riktigt allvarliga konsekvenser.

Det kan börja med en enda kommentar som sedan blir fler och fler. Personen som blir näthattad intalar sig till slut att det som sägs är sant och om det pågått länge kan man tänka att den enda utvägen är att ta sitt liv. Det svåra med näthat är nämligen att även om man själv går vidare så finns hatet kvar, inget försvinner från nätet. Så för att komma ur en sådan situation har det hänt att folk blir desperata.

Som näthattad kan man känna skam och skuld och vara rädd för att bli dömd. Många vågar inte prata eller dela med sig, varken till vänner eller vuxna. Man vill inte visa att man är svag eller ett offer, eller så vill man inte att folk ska tro att man gjort något för att förtjäna det som sker. När många skriver elaka saker är det till slut svårt att veta vad som stämmer och därför kan man tro att alla andra också tycker illa om en, även om de inte skrivit något. Hatet följer med den som drabbas överallt och man kan också bli hatad var som helst, det är svårt att stänga av mobilen på grund av att den är en del av ens vardag. Att inte ha en mobil eller sociala medier är i princip omöjligt.

Hur påverkad man blir beror helt på vilket självförtroende man har och vilka människor man har runtomkring sig. Men även om man visar sig stark och uppfattas som en stark person som kan ta mycket skit så kommer alla till en punkt där det kan rinna över och bli för mycket.

Vad får näthatet för konsekvenser för åskådaren?

Det är svårt att vara åskådare, många vågar inte lägga sig i eller berätta om vad som händer. Speciellt inte om det gått för långt. Då kan det kännas jobbigt att veta att man visste men inte sa något. Samtidigt måste man också kunna stå upp för sig själv och säga ifrån om det krävs.

Om något allvarligt skulle råka hända någon på grund av näthat och man vet om att man kunde ha förhindrat det genom att säga någonting, kan skuldkänslorna komma att förfölja en långt in i livet. Men ändå är det många som inte vågar ingripa på grund av rädslan för att själva bli hatade.

Samtidigt känns det bra att försvara någon som blir utsatt och även om man själv blir hatad så är det en konsekvens man är villig att ta ändå när man vet att man gjort det rätta. Är man den som säger ifrån blir man respekterad och mår bättre då man vet att man är stark nog för att göra det som är rätt och stå vid en persons sida som behöver det. Om man inte vågar stå emot näthattarna själv kan man också höra av sig till sina vänner och säga att man sett någon bli utsatt och att vännerna tillsammans behöver göra någonting. Man kan också be någon på skolan om hjälp. Säger man ifrån så vet man i alla fall att man försökt och att man gjort det man kan.

Vad kan man göra om man själv eller någon annan blir utsatt?

Man kan prata med en vuxen och ingripa själv när man ser någon bli hatad. Man kan påminna den som blir utsatt om att det som skrivs inte är sant och visa att man bryr sig. Det är inte alla som tycker det hataren tycker.

De som näthatar gör det ofta av avundsjuka och för att de vill ha uppmärksamhet, det är precis det man inte ska ge dem.

Vuxna, politiker och föräldrar – vad kan de göra/ tänka på?

Vuxna överlag har väldigt lite insyn i sådant som händer på nätet. Nätet är privat och vuxna ser ofta först när något allvarligt hänt.

Politiker behöver tänka på att näthat aldrig kommer att försvinna och det går inte att ändra på alla människor. Vissa kommer att hata oavsett vad och bete sig olämpligt. Men man behöver ge mer stöd till de utsatta och finnas där för dem när de behöver det. **Man behöver också lära barn från tidig ålder i skolan om näthatets konsekvenser och varför man inte ska mobba eller vara elak mot andra.**

Barn behöver förstå att deras beteenden får konsekvenser och att det i värsta fall kan leda till att någon far illa eller tar sitt liv. Att skrämma kan vara en bra sak ibland om det innebär att det får barnen att förstå varför de ska låta bli vissa beteenden och hur allvarligt det de håller på med kan vara. Att bara förbjuda och säga att man inte får göra vissa saker ger inte lika stor effekt. Barn kommer alltid att finnas på nätet och därför måste vi lära oss hur man ska bete sig där.

Det saknas information om denna fråga och därför hittar många unga informationen själva på YouTube och i andra medier. Dock borde källan för denna information vara skolan. Man behöver lära barnen att nätet har en ljus sida och en mörk sida och att man behöver kunna hantera båda två.

Det är också viktigt att börja prata tidigt, mycket tidigare än vad många vuxna tror. På vissa förskolor pratar man om att man kan dö av knark och alkohol, men man borde också prata om hur skadligt nätet kan vara om man använder det på fel sätt. Man kan nämligen skada andra genom ord. Fysisk smärta går över men psykisk smärta stannar. Det är något barn behöver lära sig från tidig ålder.

Man ska också lära sina barn att det ska stå upp för sig själva och att säga detta är inte ok när någon går över gränsen. Som människa måste man våga ta hand om sig själv och säga emot när någon behandlar en dåligt.

19%

av 13–16-åringar har råkat ut för att någon varit elak eller mobbat dem på internet eller mobilen det senaste året.

Källa: Unga & medier 2019
från Statens medieråd

Som föräldrar behöver man också vara närvarande i barnens liv på nätet speciellt om barnen är yngre. Man behöver kolla deras sociala medier och vara närvarande i appar och spel. **Föräldrar behöver prata med sina barn och vara goda förebilder.**

Om en förälder får en magkänsla att något inte stämmer eller att något inte är bra så behöver den göra någonting. Man kan inte enbart fråga ”mår du bra?” och förvänta sig att barnet ska berätta på en gång. Ibland behöver man göra något mer och verkligen ta sig tiden att prata och lyssna och visa att man inte dömer.

Många barn mår inte bra av sociala medier och detta gäller speciellt för yngre barn. Vi har sett nioåringar ha kroppskomplex och småbarn hamna i depressioner eftersom de försöker vara som förebilderna på nätet och uppnå falska ideal om hur man måste vara för att bli accepterad.

Barndomen försvinner om man låter sig påverkas av sociala medier och risken är större ifall man börjar för tidigt. Att vara närvarande på sina barns sociala medier och inte låta dem jämföra sig eller härma personer de ser på YouTube eller andra kanaler är viktigt. **Man behöver bevara barndomen så länge det går och inte låta barnen tro att de måste bete sig vuxet i lågstadieåldern.**

Nu gör vi skillnad, tillsammans!

Mobbning har alltid funnits men som en följd av att vardagen i allt högre grad utspelar sig på nätet har hat och mobbning accelererat och allt fler barn och ungdomar råkar illa ut. Det vet vi och det måste stoppas. Vad kan vi då göra för att vända dagens negativa utveckling och istället arbeta för en schysstare och tryggare nätvardag? Nedan har vi samlat rapportens viktigaste slutsatser och lärdomar. Läs och börja gör skillnad redan i dag!

Detta behöver vi göra redan i dag

Prata mer med barnen och ungdomarna om deras nätvardag

Ett återkommande råd, som tål att upprepas är: Prata med barnen. Var där, var närvarande, ställ frågor och gör tydligt att du finns där om något skulle ske. Detta gäller alla vuxna, inte bara föräldrar. Genom engagemang och intresse för barnens nätvardag kan vi få bort mycket av det lidande och ensamhet många barn och ungdomar känner i dag.

Ta barn och ungas berättelser på allvar

I vårt dagliga arbete hör vi ofta att barn och unga känner att vuxna inte förstår eller tar dem på allvar vad gäller barnens nätvardag. Det bekräftas av experter och andra yrkesverksamma inom exempelvis skolhälsovården. Om vuxna inte tar barns berättelser på allvar kommer vuxna inte få veta något. Varken bra eller dåliga saker. Ta barn och ungdomars berättelser på allvar och bemöt dem med respekt och eftertanke. Det räcker inte med att lyssna om man ändå bara avfärdar historierna i efterhand.

Fokusera på dem som hatar

Debatten i dag handlar till stor del om den som blir utsatt. Ska vi kunna minska näthatet måste vi fokusera mycket mer på dem som hatar och hotar. Det är hoten och hatet som är roten till problemet och det är roten till problemet som måste lösas. Självklart ska utsatta få fortsatt stöd men vi måste bredda problembilden och anpassa åtgärderna för att nå bättre resultat.

Var en god förebild som vuxen

Vuxna måste vara barnens bästa förebilder. Om vuxna inte kan bete sig schysst och respektfullt på nätet kan vi inte förvänta sig att barn och unga ska göra det heller. Tänk därför efter hur du beter dig mot andra på nätet, och bete dig mot andra som du vill bli behandlad själv. Barn och ungdomar ser vad vuxna skriver på nätet och legitimerar inte sällan taskigt beteende med hur de ser vuxna agera.

Ha realistisk förväntan på rättsväsenet

Riksdagen har en viktig roll i att stifta lagar som reglerar vad som är brottsligt på

nätet. Den digitala utvecklingen går dock mycket snabbare än processen att ta fram nya lagar. Juridiken kommer därför alltid hamna på efterkälken i dessa sammanhang varför vi inte helt kan förlita oss på rättsväsendet för att skapa ett schysst och tryggt internet. Lägg till att Sveriges yttrandefrihet sammanslaget är bland de mest långtgående i världen. Man kan alltså vara riktigt vidrig mot någon utan att för den sakens skull begå ett brott i lagens mening.

Samarbeta med skolan

Skolan har en enormt viktig roll i arbetet mot mobbning och näthat. Men skolan har inte ensam möjlighet att hantera och lösa utmaningen med hat och mobbning på nätet. Det krävs ett starkt samarbete mellan föräldrar och skolpersonal. Schyssta värderingar och goda förebilder måste finnas och vara aktiva både i skolan och i hemmet.

Detta behöver vi göra på längre sikt

Juridiken måste ses över

Lagar och förordningar som reglerar brottslighet på nätet behöver regelbundet och i snabbare takt än i dag anpassas, regleras och justeras för att kunna möta en föränderlig digital verklighet.

Förtroendet för polis och rättsväsendet måste stärkas

Det är få fall av näthat som polisanmäls. Av dessa anmälningar är det uppseendeväckande få som går vidare till någon form av rättslig instans. Detta leder till att allmänhetens förtroende för polis och rättsväsende urholkas och risken är att ännu färre anmälningar kommer in, trots att problemet blir allt mer utbrett. Polisen måste få mer resurser för att effektivisera och förbättra arbetet med nätrelaterade brott. Detsamma gäller för rättsväsendet.

Näringslivet måste se sin självklara roll

Näringslivet borde ha ett egenintresse i att arbeta för att minska näthatet. Det är i slutändan en fråga om dagens och inte minst framtidens arbetskrafts psykiska mående. Det finns mycket företagen kan göra för att aktivt ta avstånd från näthatet i form av utbildning, opinionsarbete med mera.

Bättre samspel mellan skola och andra aktörer

Skolan lyfts ofta som den viktigaste parten för att lösa problemet med hat och mobbning bland barn och ungdomar. Skolan har en viktig roll, men precis som det behövs en nära dialog med föräldrar behöver skolan samarbeta med kommuner och andra aktörer som har en direkt eller indirekt inverkan på barn och ungas mående och tillvaro.

Förord

I din hand har du en rapport baserad på berättelser om självupplevd utsatthet på nätet som barn och unga anonymt skickat in till oss på Prins Carl Philips och Prinsessan Sofias Stiftelse via initiativet #viberättar. Berättelserna som har delats med oss har berört oss djupt.

#viberättar är ett initiativ som började efter många samtal som stiftelsen hade med barn och unga. Det finns otroligt många som varit med om något jobbigt på nätet, men aldrig berättat om det. Tanken var från början att ge Stiftelsens målgrupp – barn och unga – en plattform och möjlighet att dela sina berättelser och få sina röster hörda. Vi vet att fler vuxna behöver lyssna och inte minst förstå hur barn och unga lever på nätet i dag.

Ganska snart insåg vi vilket förtroende vi fått genom alla dessa berättelser. Därmed växte #viberättar, som är mycket större än en enskild kampanj. Det är viktigt att vårda berättelserna med respekt och omsorg. Det krävs också mer än bara dokumentation – vi behöver börja fundera på olika möjliga lösningar framåt. Därför vände vi oss till några av landets ledande experter på hat och hot på nätet med olika inriktningar och erfarenheter inom området.

Experterna har alla fått ta del av berättelserna, och i denna rapport hittar du deras kommentarer. Vi har även intervjuat ungdomar och låtit dem diskutera i grupp. En viktig slutsats är att vi måste prata med våra barn, inte bara om dem.

Berättelserna finns att läsa på www.viberättar.se och handlar om allt från grova brott och sexuella kränkningar till insikter om egna misstag och inte minst om skam. Många skriver att det är första gången de formulerar i ord vad de varit med om, att det är första gången de vågar tala ut.

Som avsändare av rapporten vill vi ta upp problematiken och förmedla de olika expertperspektiv som finns. Vi vill även lyfta möjliga lösningar. Dessa sammanfattas i slutet i en ”call to action”.

Att vi pratar om frågor som berör ungas utsatthet på nätet i hemmen, i skolan, på arbetsplatsen, i politiken och i näringslivet är oerhört viktigt och något vi alla behöver ta ansvar för att göra mer av. Våra barn och unga måste veta att vi finns där för dem och att deras nätvardag är viktig för oss.

Vi vill tacka alla de barn och unga som skrivit in till oss och som vågat dela sina historier och upplevelser med oss. Vi tackar också alla som varit delaktiga och med stort engagemang medverkat till den här rapporten.



Carl Philip och Sofia
Prins och Prinsessa av Sverige

Barn och unga berättar

Allt som är bra med nätet är i dag en naturlig del av barn och ungas vardag. Allt som är dåligt med nätet, exempelvis mobbning, hat, trakasserier och olika typer av riskbeteende är tyvärr också en naturlig del av barn och ungas vardag. Det har stundtals varit tungt att läsa de berättelser som skickats in till #viberättar då de beskriver en tuff nätvardag och situationer som ingen ska behöva gå igenom, allra minsta barn och ungdomar.

Samtidigt är vi oerhört ödmjuka och tacksamma över möjligheten över denna unika inblick i barn och ungas vardag på nätet. En nätvardag som vuxenvärlden allt för sällan tar del av.

Berättelserna ligger alltså till grund för denna rapport och vi har valt att grovt sortera berättelserna i olika kategorier i syfte att konkretisera den komplexa problematik som berättelserna beskriver. De kategorier vi använder oss av är: sexuella trakasserier, mobbning, ätstörningar, skällsord, fejkkonton och spridning av nakenbilder, våld & hot, självskadebeteenden & självmordsförsök, våldtäkt och förrövare. Olika kategorier återkommer i olika omfattning och nedan följer en beskrivning av dessa.

Sexuella trakasserier

Det enskilt vanligaste vittnesmålet handlar om verbala kränkningar genom sexuellt nedvärderande kommentarer. Det finns en tydlig trend att kalla tjejer för horor eller slampor. Många tjejer får även ta emot oönskade så kallade dickpics, penisbilder. Andra får höra att de är sexiga i en kontext de inte känner sig bekväma med. I många fall handlar det även om fysiska sexuella övergrepp. Även om tjejer är mer utsatta för olika typer av sexuella trakasserier vittnar berättelserna också om killar som blir kallade nedvärderande ord som kukhuvud, bög, transa och fjolla.

Mobbing

Näst efter sexuella trakasserier är vittnesmål om mobbing det mest förekommande. I många fall har barnen och ungdomarna blivit utsatta under flera år, utan att lärare, föräldrar och andra vuxna hjälpt till med att stoppa mobbningen. Vissa av barnen i berättelserna menar att nätmobbningen är värre än mobbning utanför nätet, då den förföljer en dygnet runt och alltid finns kvar i form av sparade bilder och inlägg.

Ätstörningar

Vissa drabbade har utvecklat olika typer av ätstörningar som ett resultat av utsatthet på nätet.

Skällsord

”Idiot”, ”ful”, ”fet”, ”CP”, ”äcklig”, ”tjock”, ”efterbliven”. Det är några av skällsorden som florerar och som många vittnar om att de blir utsatta för på daglig basis.

Fejkkonton och spridning av nakenbilder

Många vittnar om svek från kompisar där deras vänner skapar falska konton på sociala medier. Där blir de utsatta för ryktesspridning, lögner och kränkande bilder och inte sällan nakenbilder på personen i fråga. Den här typen av bilder är något många tjejer ombeds skicka i chattsamtal med killar. Trots initialt motstånd får vi läsa om hur flickorna till slut motvilligt går med på det, ”för att han skulle sluta tjata någon gång”.

Våld och hot

Texterna innehåller vittnesmål om pojkvänner som tillför sina flickvänner fysisk och psykisk skada, men även om mordhot från jämnåriga, om slag och ibland ren misshandel. Killar beskriver våld och hot om våld från andra killar.

Självskaador och självmordsförsök

Det finns flera texter som berättar om självskadebeteende. I några av berättelserna vi får ta del av hur de drabbade försökt ta livet av sig ett flertal gånger efter att trakasserier och mobbingen blivit för tung att bära.

Våldtäkt

I två vittnesmål framkommer det att författarna blivit våldtagna vilket i ett fall också följdes av kommentarer som ”jävla hora” i sociala medier.

Näthatat själva

I några berättelser erkänner författarna att de själva skrivit hat och hot på nätet. I sina texter uttrycker de stark ånger.

Så arbetar stiftelsen med #viberättar

#viberättar är en plattform som samlar anonyma vittnesmål från barn och unga, om barn och ungas utsatthet på nätet. Rätten att få dela med sig av sin berättelse anonymt är en självklarhet, inte minst för att berättaren ska slippa risken att bli än mer utsatt.

Men anonymiteten har också en baksida då vi inte har möjlighet att följa upp allvarliga berättelser som vittnar om exempelvis grova brott eller suicidala tankar. Vi samarbetar därför med och hänvisar till flera organisationer som bedriver erkänt professionellt samtalsstöd. Organisationerna är Bris, Tjejjonen, Under Kevlaret och Killfrågor.se.

Under #viberättar har vi också samlat information om vart och hur man kan få hjälp och stöd vid utsatthet på nätet. Informationen kommer från bland andra polisen, barn- och elevombudet, legitimerade psykologer, en barnadvokat samt flertalet organisationer som jobbar med barn och ungdomar.

Stort tack till alla modiga barn och ungdomar som genom era berättelser givit oss ett underlag för att ta fram den här rapporten. Ett varmt tack till våra experter som uttrycker sina åsikter och för era kloka och insiktsfulla bidrag som vi har äran att förmedla vidare. Tack till mySafety Försäkringar samt Mindmakers som möjliggjort denna rapport. Även tack till fotograf Pernilla Thelaus och Sofielundsskolan i Sollentuna. Tack för att ni, precis som vi, kämpar för ett schysstare och tryggare internet för alla barn och unga.



Essi Alho

Ansvarig projektledare

Prins Carl Philips och Prinsessan Sofias Stiftelse

Vi som arbetat med rapporten



Prinsparets stiftelse och rapportens experter. Från vänster:

Essi Alho, Björn Johansson, Maria Dufva, Magnus Blixt, Maria Breyer, PA Prabert, Per-Åke Wecksell, H.K.H. Prinsessan Sofia, H.K.H. Prins Carl Philip, Suada Dani, Malin Gutestam, Carl Heath, Caroline Dyrefors Grufman, Nina Rung, Atilla Yoldas, Andjela Kusmuk, Märten Schultz och Jenny Klefbom.

Mårten Schultz

Grundare, Institutet för Juridik och Internet



Hot och hat på nätet – vad juridiken kan lösa och inte

När jag läser de texter som ungdomarna skickar in blir jag lite ledsen. Jag blir naturligtvis ledsen av att höra om hur dessa unga människor drabbas av kränkning- ar på internet, men särskilt påverkas jag av de alltid återkommande berättelserna om hur flickor, tjejer och unga kvinnor utsätts för sexuella kränkningar. Om det ti- digare fanns en förhoppning om att människor skulle ta ett steg mot ökad förståelse för varandra och varandras olikheter när hela världen började tala med varandra så har den förhoppningen i dag ersatts av en deprimerande insikt om vilket vapen sociala medier kan vara i händerna på de som vill skada andra. När man kommer fram till denna insikt vänder sig många till juridikens värld för lösningar – kan inte polisen, åklagarna och domstolarna göra något åt hoten, de sexuella kränkningarna och hatbrotten? Svaret är att juridiken ofta har ganska lite att sätta emot i dessa fall. Det här kräver en inledande beskrivning av juridikens syn på yttrandefrihet.

Yttrandefriheten är grunden för allt

Diskussionen om näthat har ofta handlat om vad man får och vad man inte får säga, skriva eller på något vis kommunicera. Det är ofta en ganska dålig början på en diskussion om hur vi bör behandla varandra på nätet. Utgångspunkten är näm- ligen att man får säga vad som helst, även om andra ogillar det. Yttrandefriheten är normen. Det gäller särskilt i Sverige, där vi har en mer än 250 år särskild grundlags- tradition som i sin helhet ger världens mest långtgående yttrandefrihetsskydd. Des- sa särskilda regler tar framför allt sikte på traditionella medier som tidningar och böcker, men även tv och radio. **I vissa fall gäller dessa regler även för internet, men det är ganska ovanligt.**

Juridikens allmänna utgångspunkt är dock att yttrandefriheten har en särskild ställning. Men det finns undantag. Lagen förbjuder yttranden som utgör hot, som kränker människors sexuella integritet, som får människor att utsättas för andra människors avsky, som kan leda till angrepp mot andra, som uttrycker missaktning av vissa grupper av människor, som har till syfte att lura av andra människor pen- gar eller som utnyttjar andras intellektuella prestationer. Detta är förstås bara en mycket snabb överblick över regelverket och för den som inte är insatt i straffrätt är det här oftast svåröverskådligt. Det är helt enkelt inte så lätt att veta vad man får och inte får säga.



Privata bilder på mig som jag tagit och skickat till en person i förtroende spreds till alla på min skola. Efter det fick jag meddelanden dagligen och röstades till den största horan.

– Tjej 15

Jag hade precis lagt ut en bild när jag, min mormor och min mamma demonstrerade på 1 maj under hade jag skrivit en ganska lång och politiskt text. De första dagarna var det lugnt jag fick mest kärlek på bilden. Men sedan på bara några minuter började hatet forsa fram.

Jag fick reda på att bilden hade lagts ut på någon höger extremisk Facebook grupp. Jag kan ta emot andras åsikter men när kommentarer som "dö jävla hora" orkade jag inte kolla kommentarerna längre. Några dagar senare kom tre killar som gick i gymnasiet fram till mig och började hota mig. Jag mådde skit men jag ville inte radera bilden för att jag ville inte att hatet skulle vinna.

– Tjej 14



Du får hata – men inte nödvändigvis uttrycka ditt hat

Näthat är ett uttryck med oklar innebörd. Det är aldrig i sig brottsligt att hata. Vi får hata vem som helst. Det enda som kan vara otillåtet är att uttrycka hatet på något sätt, men då är det uttrycket för hatet – inte hatet i sig – som är otillåtet. På engelska talar man ibland om hate speech och avser då uttryck för uppfattningar om att någon grupp i samhället är sämre än andra, t.ex. en religiös grupp, eller en sexuell kategori eller personer med viss hudfärg. Sådana uttryck kan i Sverige utgöra brottet hets mot folkgrupp, men ibland även olaga diskriminering eller förtal, beroende på sammanhanget. **Näthat är dock ett uttryck som emellanåt förekommer även bland jurister.** Då avses nog oftast brottsliga eller på annat sätt juridiskt otillåtna uttryck som riktar sig mot någon person eller en skyddad grupp. Så länge man är tydlig med vad som avses spelar det inte så stor roll vilken etikett som används.

Integriteten – en viktig, men kanske delvis förbisedd rättighet

I Sverige har vi, som sagt, en tradition av att ge ett särskilt starkt skydd för yttrandefriheten i vid bemärkelse. Det är inte någon självklarhet. Yttrandefriheten är en grundläggande mänsklig frihet men det är inte den enda och den har inte någon naturlig prioritet över andra fri- och rättigheter i de allmänna rättighetskataloger som finns, som FN:s deklaration eller Europakonventionen. Där placeras yttrandefriheten som en av många rättigheter – rätten till liv, rätten att slippa tortyr, rätten till en rättvis rättegång, religionsfriheten och skyddet för den personliga integriteten. Det är framför allt den sist nämnda rättigheten, integriteten, som kan hamna i konflikt med yttrandefriheten.

När någon filmar in genom mitt sovrumsfönster och streamar det live i sociala medier så står min integritet i konflikt med den filmande personens yttrandefrihet. I den svenska traditionen har yttrandefriheten ett försteg i avvägningen mellan intresset av att få yttra sig och intresset av att få ha ett skydd för sitt privatliv. Så är det inte i alla länder. I andra länder behandlas ofta dessa intressen som principiellt likvärdiga. Hur avvägningen faller ut beror med en sådan inställning på vilket intresse som anses väga tyngst i det enskilda fallet. I den svenska traditionen har dock yttrandefriheten ofta fått försteg, vilket har medfört att vi på många områden har haft ett svagt skydd för integriteten, även den sexuella integriteten. Detta har dock förbättrats något genom ändringar av lagreglerna under senare tid, men det finns fortfarande svagheter. **Framför allt finns det stora svagheter i hur reglerna används – att så få som gör sig skyldiga till brottsligt näthat åtalas, att än färre döms och att när de döms så får de alltför låga straff.**

Mitt ex filmade oss medans vi hade sex. När vi gjorde slut så la han ut den på en porrsida. Trodde aldrig han skulle göra så mot mig efter ett 2 år och 6 månaders förhållande.

– Tjej 17

Det görs framsteg även på lagområdet

Ett av de områden där lagen förbättrats rör spridandet av integritetskänsliga bilder och filmer. Det kan röra sig om bilder där någon har sex, eller är svårt sjuk, eller utsatts för ett allvarligt brott som våldtäkt eller misshandel. Tidigare var det ofta lagligt att sprida sådana bilder/filmer. Sedan några år finns det en ny regel om olaga integritetsintrång som tar sikte på just sådan spridning. När det gäller sexfilmer så kan det även utgöra andra brott, som förtal (som innebär att någon pekar ut en annan person som brottslig eller "klandervärd").

När en 17-årig tjejs ex utan samtycke lägger ut en film på när paret har sex, på en porrsida, gör han sig skyldig till brott. Det är i vart fall fråga om olaga integritetsintrång och kan även vara grovt förtal. Om filmen är några år gammal kan det dessutom vara barnpornografibrott, om tjejen framstår som ett barn på filmen. Det beror på hur det närmare ser ut. De som driver porrsidan har ofta inte något juridiskt ansvar för att ge andra en möjlighet att lägga ut kränkande filmer där, men det beror på vilket lands lag det är som gäller för sidan. Ansvaret ligger i vart fall vanligtvis primärt på den som lägger ut filmen och inte företaget som distribuerar den.

Det är bra att det nu finns regler som gör det tydligt brottsligt att utan tillstånd lägga ut sexfilmer på någon annan. Problemet är att regelverket inte fungerar särskilt bra i praktiken. Det är få personer som åtalas och döms för olaga integritetsintrång och straffen är låga. Om flickans ex är ung och tidigare ostraffad blir straffet ännu lägre. Det är en överdrift att säga att regeln är tandlös men frågan är hur väl den lyckas med att motverka sådant här beteende.

Mycket kvar att lära – mycket kvar att göra

Lärdomen från arbetet med att ta fram ett modernt skydd för den sexuella integriteten på internet – och jag har själv varit med i detta arbete från början till slut – är att lagstiftningen bara fungerar om den faktiskt används på det sätt som den är tänkt att användas. Spridningen av sexfilmer och nakenbilder är närmast en epidemi på internet. Det är inte längre tillåtet men i realiteten är risken att åka dit liten och straffet om man åker dit mildt. För den som utsätts finns det skäl att polisanmäla – det kan dessutom ha betydelse för möjligheten att få bort materialet från den sida det ligger på – men att samtidigt vara medveten om att sannolikheten för en sträng fällande dom är liten.

Det här låter uppgivet. Men det är för tidigt att ge upp! Ett uppdaterat skydd för den personliga integriteten är bara början. Ur statens synvinkel handlar det nu om att ytterligare finslipa regelverket, kanske skärpa straffen, men framför allt att se till att det finns en fungerande rättsapparat som tar hand om de brott som inträffat och ser till att brottslingar också döms. I denna diskussion – som handlar om att påverka politikerna i riksdagen och regeringen – behövs det modiga människor som vågar berätta om vad de utsatts för och hur de upplever att rättsväsendet tagit hand om det de utsatts för.

PA Prabert

Vice koncernchef, mySafety Försäkringar AB



Kan näringslivet vara en nyckelspelare i att komma tillrätta med hat och hot på nätet?

Något har hänt i och med internets enorma genomslagskraft. Det har, för att försöka sammanfatta näthatsproblematiken i en mening, blivit för enkelt att hata och hota.

Det är lätt att förklara det faktumet med internets mer eller mindre inbyggda anonymitet. Eller att frestelsen att haka på ett drev någon annan påbörjat är mycket lättare på nätet. Att den som mobbar inte ser den som mobbas när det sker över nätet gör det också ännu svårare, framförallt för barn och unga, att förstå att det de säger skadar och gör ont på nätet.

Men det är ändå bara delförklaringar av en mycket större helhet. Tittar vi till samhället i stort ser vi en rårare ton. Kanske inte i det direkta mötet med andra, men absolut i interaktionen över nätet. Det bevisas om inte annat av att det är långt ifrån bara barn som råkar ut för detta. **Vi vuxna är allt annat än oskyldiga och ofta kanske till och med den direkta orsaken till att barn och ungdomar faktiskt betar sig som de gör på nätet.**

Vuxna en viktig del av lösning

Precis som vi vuxna är en starkt bidragande orsak till hat och hot på nätet kan och måste vi också vara en stor del av lösningen. Dels genom att bara agera goda förebilder, men även genom att faktiskt ta problemet på större allvar än vi gör i dag. Allt för många tycks i dag luta sig mot principen "lite får man tåla" eller helt enkelt passivt titta på när raa tongångar kommer igång just på nätet. Medan de i verkliga livet, i det fysiska mötet, med största säkerhet skulle dra gränsen långt mycket tidigare.

Berättelserna vi får ta del av i #viberättar stöttar detta. Det handlar om allt från grova sexuella trakasserier till vad vissa skulle se som mer eller mindre harmlösa kommentarer om någons utseende. Trots det tycks många vuxna resignerat och anse att så kallade dickpics är något våra ungdomar måste räkna med i dag. Och att man som 11-åring är tvungen att stå ut med att anonyma hatare på nätet kallar en såväl hora som ful och äcklig.

Vi kan inte och får inte acceptera detta. Våra unga måste fredas från den här typen av beteenden så långt som någonsin möjligt. Såväl vad gäller att bli utsatta som att utsätta någon för det. För vi lägger ofta allt för mycket fokus på de som utsätts istället för att faktiskt arbeta mer aktivt gentemot de som verkligen skulle kunna göra skillnad – de som mobbar, hatar och hotar.

Lösningen ligger i att öppna ögonen, prata och agera.

Hemma, i sociala kretsar och på jobbet. Vi i vuxen-världen måste öppna upp oss gentemot barnen, ungdomarna och inte minst mot varandra. Vi måste våga ta diskussionen med barnen men även med varandra. Om det känns svårt att ryta till mot ett barn som agerat fel är det ofta ännu svårare att säga till en vuxen som betar sig illa.



Näringslivet måste ta ett större ansvar

Här kan näringslivet spela en stor roll. Både gentemot våra egna anställda som mot omvärlden. Företagen har resurserna att sätta in hjälp, stöd och råd. Vi kan uppmana till diskussion internt och vi kan ta fajten utåt genom att ta en aktiv position i frågan. Vi kan även hitta lösningar där vår egen affärsverksamhet tangerar området.

Vi är flera som påbörjat en sådan resa, men om fler helhjärtat skulle stötta, utbilda och ta en tydlig ställning i frågan kan vi gemensamt göra en enorm skillnad. Vi skulle kunna visa att det inte finns utrymme för hat och hot på nätet. Vare sig i yrkeslivet eller privatlivet. Och vi skulle gemensamt få ännu större kraft i att lyfta allt det bra som görs. Stötta och stärka.

I slutändan måste framtida generationer vara välmående om vi som företag ska överleva. Det gäller för såväl våra kunder som våra anställda. Och det är vårt ansvar att göra vad vi kan för att de ska bli så.

Caroline Dyrefors Grufman

Barn- och elevombud



När skolan inte räcker till

Näthat är ett stort samhällsproblem som vi alla måste göra vårt bästa för att motverka. De berättelser jag har tagit del av genom #viberättar bekräftar den bild jag har av nätkränkningar i skolan och som jag får genom de anmälningar som kommer in till Barn- och elevombudet.

Kränkningar i skolan och kränkningar på nätet hänger ofta ihop, men kränkningar på nätet är på ett sätt värre eftersom de kan fortgå oberoende av var den utsatta befinner sig. Den utsatta kan ha svårt att finna sin fristad utanför skolans väggar och kränkningarna kan pågå dygnet runt. Den som utsätter någon för kränkningar på nätet kan även vara anonym och det kan ske en omfattande spridning av kränkningarna under en mycket kort tid.

Eftersom det ofta finnas ett samband mellan kränkningar på nätet och skolverksamheten är det viktigt att skolhuvudmännen och skolorna förstår sitt ansvar. **Skolhuvudmännen och skolorna har en skyldighet att utreda alla kränkningar som har en koppling till verksamheten, oavsett om de sker i skolan, på bussen till skolan eller på nätet.** Om kränkningar som begås på elevers fritid har en koppling till skolans verksamhet, eller fortsätter i verksamheten, ska dessa utredas på samma sätt som om de "endast" förekom i verksamheten. Skolhuvudmännen och skolorna har också en skyldighet att arbeta främjande, förebyggande och åtgärdande i syfte att förhindra alla kränkningar.

Mina vänner skapade ett konto på snapchat som de använde för att lägga upp fula bilder på mig som var tagna i smyg. De skrev till olika personer på vår skola från kontot och låtsades vara jag. De gjorde det bakom min rygg men efter ett tag fick jag reda på det och när jag tog upp det sa de att det bara var på skämt.

– Tjej 13

Vikten av kunskap, goda relationer och förebyggande arbete

För att minska nätkränkningar mellan elever måste det främjande och förebyggande arbetet prioriteras högt. För att skolor ska kunna vidta adekvata främjande och förebyggande åtgärder måste de skaffa sig tillräcklig kännedom om kränkningar på nätet i den egna verksamheten. De måste också i större utsträckning samtala med eleverna om normer och värden relaterat till nätet.

För att skolor ska få tillräcklig kännedom om kränkningar på nätet är det viktigt att det finns tillitsfulla relationer mellan personalen och eleverna så att det skapas ett klimat där eleverna faktiskt vill och vågar berätta om sina erfarenheter på nätet. Skolorna behöver även kartlägga och analysera verksamheten för att kunna identifiera riskerna för kränkningar på nätet. En viktig del i kartläggningen är att skolorna behöver ta reda på elevernas upplevelser av kränkningar på nätet och inkludera dem i arbetet. Detta för att skolorna ska kunna sätta in relevanta insatser.

Det är viktigt att skolorna samtalar om normer och värden i verksamheten för att kunna utmana de normer som råder och som kan leda till att kränkningar på nätet uppstår. I undervisningen diskuteras ofta normer i samhället och världen i stort, men det kopplas sällan till elevernas vardag. När frågor kring exempelvis diskriminering och mänskliga rättigheter diskuteras är det viktigt att koppla det även till vad som händer i skolan. Ett effektivt sätt att komma till rätta med ett hårt och kränkande språkbruk är till exempel att arbeta med normkritik.

Barn- och elevombudets roll

I Barn- och elevombudets uppdrag ingår att utreda och fatta beslut i inkomna anmälningar om kränkande behandling samt att under vissa förutsättningar företräda elever i domstol för att kräva skadestånd från huvudmän som har brustit i sina skyldigheter enligt 6 kap. skollagen. Barn- och elevombudets uppdrag är också att informera och föreläsa för skolor och huvudmän om kränkande behandling.

Barn- och elevombudet vill öka kunskapen bland elever om att skolor måste hjälpa till när de får reda på att en elev blivit kränkt på nätet om kränkningen på något vis har en koppling till skolan. Vår uppmaning till alla elever är att prata med någon de litar på om de blir utsatta för kränkande kommentarer eller ryktes-spridning på nätet. Anmäl mobbningen själv eller med hjälp av någon vuxen till ansvariga på skolan. Om det inte hjälper går det att anmäla till oss på Barn- och elevombudet.

Under 2016 gav Barn- och elevombudet ut en film om nätkränkningar. Filmen riktar sig till elever mellan 13 och 17 år med budskapet att de har rätt att känna sig trygga även utanför skolan. Filmen innehåller exempel på nätkränkningar från

anmälningar som har kommit in till Barn- och elevombudet. Filmen spreds på sociala medier under 2016 och ligger nu uppe på Barn- och elevombudets och Skolinspektionens webbplats för elever <https://elev.skolinspektionen.se/>.

Barn- och elevombudets förhoppning är att en ökad kunskap om skolans ansvar hos både skolpersonal, skolansvariga och elever kan bidra till att stoppa det näthat som i dag tycks ta allt större plats.

Jag kommer berätta om mig när jag gick i 6an till 9an som gör mig än idag nedstämd. Det har varit jobbigt för mig jag tittar mot spegel känns att jag är inte den personen. Varenda dag i skolan och sociala media får jag höra och se att jag är ful och äckligt idiot som är värt att dö. Ibland knuffar in mig i skåpen eller sätter krokben. Lärarna tittar på och gör inget för att lärarna kan bli anmälda av mobbarnas föräldrar. Är det så dem vill att jag ska ta självmord och inte tillhör denna plats. Ibland undrar jag varför finns jag är hur kan jag vara född det vore bättre att jag är död.

Vem gillar/älskar mig när jag är ändå ful och äckligt. Kvällarna går många tankar svårt att sova. Nervös och få ont i huvudet för att imorgon händer det igen. Har tagit hjälp av skol kurator för att berätta vad som har hänt. Men deras beteende gör mig nedstämd skol kurator skrattar för att det låter lite kul. Vet du va Mongo,hora,ful idiot det är vanligt nu för tiden.

Låt dem vara och säg inget till dem så blir allt bra sa skol kurator och lärarna. Men för mig blir jag mer nedstämd varenda dag det går.

Atila Yoldas

Författare, journalist och föreläsare



Näthat – ett hot mot yttrandefriheten

Som yrkesverksam journalist vet jag att näthat kan vara en extremt destruktiv kraft. Jag har kollegor som undviker ämnen eftersom konsensus råder angående vilka texter som innebär att skribenten garanteras hat- och hotfull respons i inkorgen. **Enligt statistik från jämlikhetsstiftelsen Make Equal utsätts en majoritet – 7 av 10 – kvinnliga chefredaktörer, ledarskribenter, krönikörer och kommentatorer på dagstidningar för hot eller trakasserier.** Statistik visar också hur majoriteten av alla polisanmälningar om näthat läggs ner. Det är således inte förvånande att fler personer, särskilt de som tillhör utsatta grupper i samhället, så småningom tystnar. Jag ser det, ur denna aspekt, som ett hot mot demokratin.

På individnivå, i egenskap av att ha stått ut med hat- och hotfulla meddelanden, kommentarer och mejl i ungefär sju års tid, vet jag också hur mycket rädsla det kan väcka. Jag vet precis hur det känns att ligga vaken en hel natt med blicken fäst mot ytterdörren och fönstren efter att ha blivit uthängd med namn, nummer och adress i nazistiska forum med uppmaningar att ”trakassera” mig. Jag vet också hur det känns att polisanmäla hotfulla kommentarer som dessa för att några veckor senare få ett brev där det står att ”en förundersökning har inte inletts”. Näthat kan förstöra människors liv och välmående.

Unga kvinnor särskilt utsatta

När jag tar del av dessa berättelser fastnar jag i två 16-åriga tjejers berättelser om hur de påverkas av näthatet. Och det är omöjligt att inte bli berörd. Eftersom kvinnor är särskilt utsatta blir detta ännu ett kvitto på hur sexistiska strukturer online speglar samhället offline.

Den ena tjejen beskriver hur ungdomars självförtroende påverkas och hur hatet över nätet kan leda till självskadebeteende och psykisk ohälsa. Den andra tjejen berättar att hon känt sig tvungen att stänga ner sina konton i sociala medier på grund av hur påfrestande de hatfulla kommentarerna har blivit.

Det är uppenbart att systemet som ska sälla bort hat och hot i öppna kommentarsfält inte fungerar. Fler åtgärder behövs för att säkerställa att personer på nätet – särskilt unga – ska omfattas av ett skydd som inte är bristfälligt eller godtyckligt. Ingen ungdom ska behöva ha en klump i magen när hen loggar in på nätet – än mindre

känna sig tvungen att försvinna från internet. Hat, och i många fall brott, som sker på nätet, måste tas på lika stort allvar som utanför internets osynliga gränser.

Medias ansvar

Här har vi som jobbar inom media ett enormt ansvar att belysa debatten kring näthat, men också att lyfta fram de experter som erbjuder lösningar på problemet. **Vi måste lyfta fram goda förebilder som markerar mot dessa skeva beteenden och nå ut i just de målgrupperna där budskapen behövs som mest.**

Samtidigt har vi, anser jag, en möjlighet att själva bidra till att andra vågar anmäla hat som går över gränsen till brott på nätet genom att själva visa det näthat och de näthot vi utsätts för i våra roller som reportrar, krönikörer, redaktörer eller programledare. Jag har valt att flera gånger dela med mig öppet om näthat och hot jag utsatts för och visade nyligen följare i mina egna sociala kanaler hur jag har gått tillväga för att polisanmäla dessa. När jag gjorde detta hörde flera personer av sig och berättade att de också valt att anmäla trakasserier de mottagit över nätet.

Jag var tvungen att stänga ner alla mina konton på snap och instagram pga allt hat och kommentarer...

– Tjej 16

Öppna samtal och innovativ teknik

En del av lösningen på det här problemet ligger i det öppna samtalet och i att fler engagerar sig i diskussionerna kring näthat. Vi måste också aktivt syna de som ägnar sig åt dessa beteenden. Jag har exempelvis flera gånger konfronterat näthatare och ringt till deras föräldrar när de varit under 18 år gamla. Det är inte alltid det fungerar, men ibland når jag fram till personerna som erkänner att de fått tankeställare. Samtidigt kan en konfrontation, även om den har varit sansad och saklig, ha resulterat i att personerna blivit ännu mer provocativa. Det är en svår balansgång – men det är möjligt att nå fram även till de mest inbitna hatarna.

Jag tror också att en stor del av lösningen ligger i tekniska verktyg. Det behövs innovativa lösningar på hur vi själva kan spåra personer på nätet för att underlätta i att ta vidare sådant som kan polisanmälas. Att en person blir av med sin plattform till följd av att den spridit hat mot andra människor är visserligen ett straff, men det är knappast svårt att öppna upp ett nytt, anonymt konto och fortsätta näthata. Tekniska lösningar behövs för att nå fram med riktiga repressalier mot näthatare – så att de på riktigt förstår att de måste rannsaka sitt beteende.

Feminism och antirasism trigger näthat

Oavsett metod eller väg framåt måste vi våga prata om fenomenet. Vi måste våga berätta om hatet vi utsätts för och hur det påverkar oss för att finna styrka i varandra. När man känner sig som mest ensam kan det vara till stor hjälp att finna en gemenskap – att inse att vi är många som lever med hatet i våra skärmar. Tillsammans kan vi stå upp mot de som hatar och hotar på nätet.

Personligen drar jag mig inte från att skriva vissa texter. Jag vägrar att låta potentiellt näthat begränsa mig på det sättet. Däremot får jag stundvis dålig magkänsla eller oroskänslor när jag närmar mig vissa ämnen. **Jag har däremot flera kollegor som uttalat att de vägrar skriva om vissa saker på grund av vetenskapen att de kommer utsättas för hat eller hot på nätet.** Jag tror även att barn och unga kan påverkas av det hat som journalister får utstå – särskilt när det innebär att vissa ämnesområden blir uppmärksammade i mindre eller bristfällig utsträckning på grund av rädsla. Jag är samtidigt övertygad om att det kan väcka en oro eller slå ner på egna drömmar att jobba inom media om man får intrycket att vi utsätts för outhärdligt näthat inom branschen.

Oftast är det viktiga budskap som feminism och antirasism som, när avsändaren är en journalist, resulterar i näthat. Om dessa budskap blir färre kommer det definitivt gå ut över de yngre generationerna. Det är av enorm vikt att progressiva tankar tillåts existera och nå ut till barn och unga. Likaså uppfattningen att ingen ska behöva skrämmas till tystnad av de mörka krafter som hatar jämställdhet och jämlikhet. **Vad som syns i media kommer med ett enormt ansvar; vi måste se till att vettiga tankar och utsatta grupper representeras i tv-rutan, sociala medier, papperstidningar och på sajter.**

Jag är aktiv på instagram och youtube och har en del följare. Får ibland kommentarer som inte är särskilt mogna eller genomtänkta och oftast brukar jag radera dem. Om man vill ha många följare känns det ibland som att näthat är en del av det men samtidigt blir jag så arg och irriterad på att det finns dem som hatar och inte tänker sig för. Jag har lärt mig hantera det men vet att det finns många, speciellt yngre som tycker det är jätte jobbigt och som påverkas.

Dem kan få dåligt självförtroende och självkadebeteenden av elaka kommentarer och ibland när jag pratat om frågan har dem hört av sig och berättat hur dåligt de mår. Det gör mig mest ledsen!!!

– Tjej 16



Hat och hot inom gaming

Det finns en ständigt närvarande bild i samhällsdebatten att det var bättre förr. Bilden kommer från en nostalgi hos generationer som lyssnade på rock 'n' roll och var precis lika missförstådda som ungdomar i dag, men som inte längre minns hur det var att vara missförstådd. Dialogen görs svårare av att de vardagliga interaktionerna mellan ungdomar i dag sker på en digital lekplats där ungdomarna kommunicerar på plattformar som vuxna ofta varken använder eller förstår.

Vi står nu inför ännu ett paradigmskifte där den digitala lekplatsen skapar ett än större gap mellan vuxna och ungdomar än någonsin förr. Datorspelande – gaming – har blivit ett omtalat ämne bland föräldragrupper över hela världen med avseende på den överväldigande mängd ungdomar som spenderar sin fritid online. De som är emot denna utveckling belyser ofta den aggressiva undertonen i vissa speltitlar och det hårda klimatet i spelvärlden som sägs resultera i aggressivitet både hemma och i skolan.

Inget självklart samband mellan spel och aggression

Vad gäller frågan om aggressivitet finns det enligt forskare vid Oxford Internet Institute, University of Oxford, till dagens datum ingen bekräftad korrelation mellan aggressivitet hos tonåringar och utövandet av datorspelande inom genren våldsamma spel.

Jag vet att många killar inte känner sig bekväma med det som pågår i spel, kränkande kommentarer, hot osv osv. När jag har pratat om det med vänner håller många med men ingen vill säga ifrån eller göra något och det kan vara väldigt frustrerande.

– Kille 16

Argumentet "Det finns ingen bevisad korrelation" har vi som arbetat professionellt med esport (datorspelstävlingar) påpekat sedan starten under det sena 90-talet. Tävlingar i förstapersonsskjutare (FPS) kan snarare likställas med schack än med krig. Genom strategi och sportsmässig skicklighet gäller det att vinna över fem andra spelare och tävlingen är såväl psykiskt som fysiskt krävande. Att det handlar om att döda en annan spelare för att få övertaget med att ta en pjäs i schack.

En annan studie med syfte att undersöka huruvida teknik påverkar ungdomars psykologiska välmående, med data från över 350,000 ungdomar påvisar att teknik i sig har en försumbar effekt. För att sätta det hela i kontext har forskarna konstaterat att ätande av potatis nästan har samma effekt på psykologiskt välmående som bärande av glasögon, och att båda dessa saker tycks ha en mer negativ effekt på ungdomars psykologiska välmående än "skärmtid". Hat och hot på nätet och inom gaming kan alltså inte rubriceras som ett resultat av skärmtid eller gaming. Även om vi självklart måste se och agera på det hat som ändå förekommer i de världarna.

Kvinnliga gamers mer utsatta

Enligt en rapport från Friends ses gaming i första hand som en social och underhållande aktivitet där ungdomar har kontakt med sina vänner och utför en hobby de tycker är rolig. Cirka en tredjedel av alla spelare vittnar om att de blivit kränkta när de spelar spel och av dessa har en tredjedel svarat att det händer en gång i veckan. Hela 87 procent svarar att det oftast handlar om elaka meddelanden eller kommentarer kopplade till resultat under spelets gång, vilket gör målsägande ledsen och arg. En tredjedel av de ungdomar som blivit kränkta när de spelat online brukar därför svara tillbaka med ett lika elakt meddelande. Det finns också en skillnad mellan kvinnor och män, där unga kvinnor blir utsatta både om de presterar sämre än sina manliga medspelare och om de presterar bättre. Om de spelar bättre får de återkommande höra att de spelar bra "för att vara tjej" i ett medium där det inte finns en fördel med att vara kille.

Flertalet kvinnor, inklusive jag själv under tiden som jag aktivt tävlade, väljer därför att inte avslöja det faktum att de är kvinnor när de spelar utan väljer en manlig avatar och ett maskulint klingande alias. Skillnaden på hur kvinnor och män bemöts i gamingvärlden understryks ytterligare av de berättelser vi fått ta del av i #viberättar och det är något vi måste motverka.

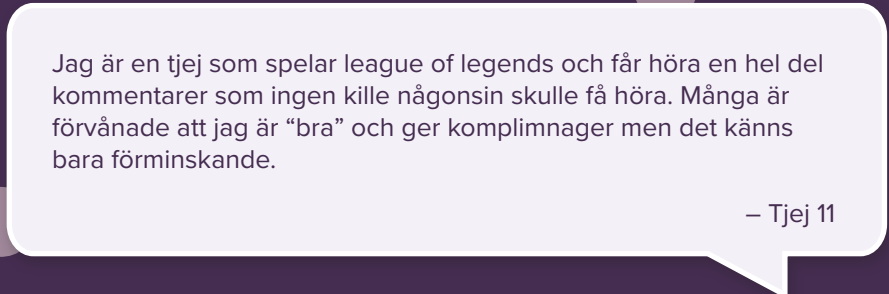
Anonymitet är en av de främsta faktorerna som gör det enkelt att agera elakt mot andra inom spelvärlden. I en rapport från Stanford University vittnar forskare om att alla människor kan bete sig som så kallade "nättroll" och skriva elaka kommentarer givet rätt förutsättningar. Forskningen belyser också att beteendet är smittsamt och att i en grupp där jargongen är sådan, kommer även en person som inte på eget initiativ skulle säga elaka saker, sannolikt att bidra i dialogen.

Lösningar för att minska hatet

För att minimera mängden näthat behövs kunniga och närvarande vuxna som kan agera förebilder och bollplank för de ungdomar som vistas online. När vi grundade företaget som anordnade esportlägret Area08 hade jag chansen att prata mycket med ungdomar som spelade datorspel och tillsammans med Olle Cox från organisationen Friends specifikt fokusera på näthatsfrågan i dessa fokusgrupper. Vad ungdomarna lyfte fram som en barriär för att prata med föräldrar och lärare om att de blivit kränkta hade främst att göra med de vuxnas bristande kompetens i ämnet. Att behöva förklara för en förälder först hur spelet fungerar, sedan hur chatten fungerar och till sist vad som hänt kändes alldeles för komplicerat och därför valde ungdomarna ofta att hålla händelsen för sig själva.

När vi hade professionella utövare på plats som kunde belysa att de i sin karriär inte kunde bete sig på det sättet online och att ett sådant beteende kunde sätta käppar i hjulet för den som sökte en framtida karriär som esportare, såg vi ett helt annat intresse hos ungdomarna. Efteråt var en av de främsta feedback-punkterna från lägerdeltagarna att de kände att de vuxna på lägret var inspirerande och att de uppskattade att vi hade pratat med dem, inte som barn, utan som gamers. **Att känna sig förstörd och inte behöva förklara rena praktiska detaljer utan istället kunna fokusera på den faktiska händelsen är därför en viktig del i att få barn att öppna upp sig om händelser online.**

Genom att vara närvarande och stötta har den vuxna tagit det första steget i att bekämpa nättrollandet genom att skapa en trygg plats utanför gamingvärlden och även belysa att svara med samma mynt inte är vägen framåt. Nästa steg är att hjälpa ungdomarna bli duktiga på retorik, så att de på ett lugnt sätt kan avvärja trollet i konversationen och på så sätt vinna utan att själva tappa ansikte.



Jag är en tjej som spelar league of legends och får höra en hel del kommentarer som ingen kille någonsin skulle få höra. Många är förvånade att jag är "bra" och ger komplimnager men det känns bara förminskande.

– Tjej 11

Maria Breyer

Verksamhetsutvecklare Killfrågor.se



Kille på sociala medier: förövare, offer eller både och?

Precis som i ungdomars fysiska miljö i till exempel skolan eller på fritidsgården, förekommer hot och trakassier, mobbing och andra former av våld på internet. Barn och unga i dag växer upp med ständig tillgång till internet och det är därför en självklarhet i deras liv. Det är en plats för att söka information, för underhållning och kanske framför allt en möjliggörare för interaktion med andra människor. Både personer vi redan känner och för att lära känna nya vänner, kärlekar eller bekanta. De unga som skrivit in under #viberättar vittnar dock om en vardag som fylls av kränkningar, hot, mobbing, sexualiserat och psykiskt våld där de digitala plattformarna är en av de arenor där detta förekommer. Nåthet bör alltså ej ses som ett separat fenomen, men det är en utmaning för oss vuxna att förstå och ta oss an våldet som förekommer på nätet mellan unga.

Hej jag är en tjej som är 13 år. för nån månad sen så addade jag nån på snapchat som jag visste vem det var, men efter andra bilden så började han fråga om jag kunde skicka naken bilder. jag sa nej men han fortsatte tills sist så blockerade jag honom, men han skapade andra konton jag ville inte säga till nån för att jag är rädd att ingen ska tro mig. Vad ska jag göra? mår dåligt av detta plus att jag ser honom i skolan varje dag.

Tjejen beskriver i citatet ovan hur hon lagt till en ny person på snapchat som sedan börjat trakassera henne sexuellt via appen. Hon beskriver hur hon säger nej och blockerar honom och hur han fortsätter trots att hon markerat att hon inte vill på olika sätt. Att hon sedan tvingas stöta på honom i skolan är något som såklart gör henne mer rädd. Han finns i hennes fysiska miljö och även i hennes digitala miljö – något som alltså ytterligare förstärker hennes utsatthet. Hon får inte vara ifred, han är ständigt närvarande. Hon vill inte berätta då hon är rädd för att inte bli trodd.

Vi som vuxna behöver främst lyssna och tro på de som blir utsatta, sedan behöver vi lägga ansvaret där det hör hemma – på förövaren. Samtidigt behöver vi också titta på oss själva och bredda vår egen förståelse för vad som är våld. Detta för att kunna stoppa våldet på en nivå som många av oss brukar vifta bort som ”inte så farligt”.

Machokultur skapar psykiska ohälsa

I december 2019 har Killfrågor funnits i tio år. Vi riktar oss till killar mellan 10 och 20 år och har mellan 6000 och 9000 stödsökande som chattar med oss per år. Volontärerna som sitter i vår chatt pratar (främst) med unga personer som definierar sig som killar och samtalen behandlar allt från mer vardagliga frågor om skola och hälsa till problem som gäller våld, mobbing och utsatthet på olika sätt. Vi arbetar med normkritiska motiverande samtal i chatten och försöker tillsammans med de stödsökande utforska deras problem och vad de kan göra åt sin situation. Vi på killfrågor erfar att många av de unga som skriver till oss är ovana att bli lyssnade på och tagna på allvar. Många upplever att de inte har någon som de kan prata med om sina problem och beskriver att de inte har vuxna förebilder att vända sig till. Det kostar på för unga killar att förhålla sig till machokultur och normer som att inte visa känslor och att ständigt behöva visa sig tuff och stark. Enligt uppgift från Sveriges Kommuner och Landsting (2018) är män på gruppnivå obenägna att söka stöd för psykisk ohälsa samtidigt som de står för majoriteten av de självmord som begås i landet. Vårt mål är att unga killar ska komma till vår chatt och känna att det är ett forum där de kan få berätta om sina känslor och tankar då vi vet att många killar har svårt med just detta. Vi kan se att det är lite ovant för många av våra stödsökande ungdomar att sätta ord på sina känslor, men unga killar är inte svårare att prata med än någon annan egentligen.

Nätets komplexitet, offer och förövare i samma person

Det är både offer och förövare som skriver till oss, inte sällan en och samma person i kombination av båda ovanstående. **Våld är något som går i arv och de ungdomar som lever i en våldsam miljö hemma riskerar också att sedan föra det vidare in i sina andra relationer.** Det är främst det sexualiserade våldet som vi möter i chatten. Många av de stödsökande vi pratar med är aktiva porranvändare och många berättar att de skickat dickpics eller utsatt, oftast tjejer, för olika typer av gränslöst beteende och sexualiserat våld – inte sällan via nätet. Ofta vet de stödsökande redan med sig att deras beteenden är problematiska och det är ofta just därför som de hör av sig till oss för att få prata ut. Många känner skam och vill bekräftas i att ”det inte var så farligt”. Vi är nog med att aldrig normalisera våld, däremot tror vi att det är viktigt att

Snapchat & Instagram

är de vanligaste apparna
bland ungdomar i ålderarna
13–18 år

Källa: Unga & medier 2019
från Statens medieråd

bekräfta de stödsökande i att de väljer att faktiskt berätta. Att se att en gjort fel är ett första steg till förändring. Vi betonar alltid att ansvaret ligger på den som utsätter och att använda våld alltid är ett val.

Vi kommer att fortsätta att finnas och utvecklas för att på bästa sätt möta unga killar. Vår chatt är anonym och öppen kvällstid fem dagar i veckan. För att motverka våld mellan unga (i fysisk miljö eller på nätet) behöver vi ta ett helhetsgrepp, det är därför viktigt att vi ser på näthat som våld i ett större sammanhang. Det som händer på nätet – både positiva och negativa saker sker också i den fysiska miljön. **Det viktigaste är att vi som vuxna lyssnar på vad de unga berättar. Om vi vet vad som händer i de ungas vardag och hur de mår blir det lättare för oss att hjälpa både de som blir utsatta och de som utsätter andra.**



Jag har blivit hotad av några killar från en annan skola som tror sig va tuffa på snap

– Kille 14

Hej jag får ibland kommentarer på min youtube att jag är horunge, efterbliven

– Kille 12

Mina föräldrar kastade ut mig och puta ner mig i min depression. Men det vart inte bättre på skolan. Varje dag fick jag höra att jag var värdelös och ful. Jag såg knappt någon utväg

– Kille 17



Maria Dufva

Kriminolog och författare



Näthat – ett samhällsproblem

Näthat drabbar oss alla. Det är numera ett samhällsproblem oavsett ålder och kön. För många kan det medföra livslång ohälsa, på samma sätt som mobbing och är det inte man själv som blir utsatt kan det hända ens nära vänner, syskon eller förebilder. Näthat kan få de utsatta att tystna och känna att de inte har rätt att leva och synas på nätet så som de skulle vilja.

Vi är alla individer med olika utmaningar därför gäller det att barn tidigt utbildas i att skriva det de kan stå för. Vuxna beter sig illa på nätet och det ser barn. **Eftersom barn tenderar att göra som vuxna är problemet uppenbart.**

Nätkränkningar som vardagsmat

Tyvärr är det berättelser vi tagit del av här inte ett dugg ovanliga. Istället är det snarast fråga om vardagsmat för alldeles för många barn i dag. Precis som med begreppet mobbing är näthat flera olika företeelser. Subtila som alldeles uppenbara. Många är brott.

När jag var ungefär 10 år, så hade jag precis börjat med instagram. Det var då väldigt populärt att skriva många hasthags på sina bilder man la ut, så som typ; #picture #cool osv.. Men den skolan jag gick i då (mina klasskompisar alltså) mobbade mig sen förskoleklass till typ 4, (tillslut så bytte jag skola) och de skrattade alltid när jag la ut nya bilder och skämtade bara för att retad inför mig och sa; ska du ha mer hasthags nu eller, vad är nästa hasthags osv.. och hånflina åt mig.

– Tjej 13

Barn berättar ofta för mig hur de flera år efteråt kan bli retade för bilder eller texter de postat på sina sociala medier. En del får se gamla bilder på sig själva på alldeles nya poster, bilder som de själva rensat bort men som andra sparat ned. Här gäller det att förklara att det du gör på nätet finns kvar för evigt, men också göra klart att om något händer ska barnen veta att de alltid kan vända sig till en vuxen.

Jag minns ett barn som berättade att hen sökt upp sin mentor efter att en gammal bild på hen snurrade runt på sociala medier flera år efteråt. Mentorns åsikt hade varit att "det är väl inte så farlig, du är ju supergullig så bry dig inte om det". Barnet kände sig då varken lyssnad till eller trodd utifrån sina känslor. Tyvärr en vanlig situation i dag. Många barn tystnar därför och bär på känslorna inom sig. Det finns fortfarande en tendens att vuxna inte tar barns känslor på allvar och i synnerhet inte om allt händer på arenor som vuxna inte känner till eller behärskar.

Mina konsekventa råd till vuxna är att visa ett lyhört och genuint intresse för vad barnet har att berätta, även om det kan kännas som om det inte är så allvarligt för den vuxna. Det som händer på nätet och sociala medier tar nämligen ingen paus, det pågår för öppen ridå dygnet runt, året runt. Många barn berättar om hur det jobbigaste ibland även kan vara att alla andra sett de taskiga kommentarerna istället för kommentarerna i sig.

Några i min klass startade en grupp på snapchat för hela klassen som var rolig i början men efter ett tag spårade det ut och folk började skriva väldigt elaka saker. Jag var en av dem som blev utsatt och det skrevs saker som inte var snälla om andra också. Mådde extremt dåligt och ville inte vara i skolan men till slut efter några veckor blev det för mycket och jag berättade för skolkuratoren och då fick vi hjälp av vår lärare att reda ut det och gruppen är nedlagd.

– Kille 14

Detta händer hela tiden oavsett du är med i en grupp eller inte. Snapchat-grupper som kallas typ "Klassen" dyker vanligtvis upp någon gång i åk 3 eller 4, men kan även finnas tidigare. Det är nästan alltid så att inte alla är med i gruppen trots att den kallas "Klassen". En del blir blockade och andra har helt enkelt inte Snapchat. Många väljer även självmant att lämna grupper just på grund av att det skrivs så mycket elaka saker.

Tidiga insatser och närvarande vuxna

Det viktigaste vuxna kan göra för att hantera dessa situationer är att alltid prata om det som händer barnen när de vistas på sociala medier och andra chattar. Och att aldrig acceptera bortförklaringar som att "det vara bara på skämt" och "sluta vara så känslig". Denna typ av beskrivningar på hat och hot är ofta en källa till konflikt, både mellan barnen själva och gentemot vuxenvärlden.

Vi som möter barn ska lyssna till barns erfarenheter och göra deras röst allmänt hörd. På så sätt kan vi lära andra genom att se till att ämnet alltid är aktuellt och på agendan – allt för att hatet inte ska bli normaliserat. Det sker alltid förändringar i språket, men en hel del av näthatet faller under brottsrubriceringar.

Vi måste också se till att det finns hjälp att få. I dag är det ont om kuratorer och BUP-larmar om långa köer och att de på många håll i landet heller inte ser en lösning inom överskådlig tid. Därför måste vi alla tillsammans ta ett större ansvar för detta och utbilda barn innan de får sociala medier eller chattar kopplade till spel.

Välj inte dina fajter

Många vuxna har också fastnat för uttrycket ”välja sina fajter”, men i detta fall rekommenderar jag motsatsen. **Vi ska alla ta näthatet på allvar, vi ska reagera och springa på varje boll som kommer till vår kännedom.** För många barn kan näthatet likställas med digitalt våld och de flesta får hantera det på egen hand. Det kan och får vi som vuxna aldrig acceptera.

Detta är ingen något jag har blivit utsatt för, men jag har sett flera av mina vänner genomgå det, dem har förstörts helt. Det har under en längre period varit aktuellt att skicka nakenbilder till killen/tjejen man tycker om eller är intresserad av. Såklart är inte den första tanken att man ska klä sig av och visa sin ungdomliga kropp utan det bara blir så, oavsett vad man har tänkt. Det var iallfall under en period där ett instagram konto startades, där skickades dessa nakenbilderna in och i kommentarsfältet stod de vems kropp detta var, 90% av alla bilder var på tjejer.

Eftersom nakenbilder är strikt förbjudet på instagram försvann kontot men det var inte slutet – fler kontot dök upp. Jag vet till och med tjejer som jag tagit bilder i bh & trosor med sin tjejkompis och hamnat på instagram och i sällsynta fall var man till och med hora för man stod i bikini. Kontot kallades stadens namn + horor, exp Helsingborgsjindas. Jindas = horor.

– Tjej 16

Björn Johansson

Fil.dr och docent, mobbningsforskare



Näthatets förutsättningar och konsekvenser

Näthat och nätkränkningar kan anta många former och komma till uttryck på många olika sätt. Det kan, som framgår av berättelserna vi tagit del av, till exempel handla om illasinnade kommentarer från anonyma eller okända personer, spridning av skvaller och bilder eller om rena hot. **Att som skolelev utsätts för sådana handlingar har inte bara omedelbara konsekvenser i form av rädsla och ledsenhet. Det riskerar också att försämra den psykiska hälsan eller skolprestationerna.** I de berättelser jag tar min utgångspunkt i återkommer två teman. Det ena handlar om ett av näthatets mest utpräglade kännetecken – anonymiteten – och det andra handlar om de negativa konsekvenser som anonymiteten och spridningen av skvaller eller illasinnade kommentarer på nätet kan ha.

Näthat och nätkränkningar skiljer sig från mer traditionella former av hat, kränkningar och mobbning. Förutom användningen av informationsteknik kännetecknas det av svårigheter för den utsatte att undkomma, den potentiella publikens storlek är obegränsad i tid och rum, samt att det finns möjligheter för förövaren eller förövarna att vara osynliga eller anonyma. Samtidigt som nätet är en integrerad del av vår vardag utgör det ett sammanhang som till stor del skiljer sig från andra arenor där människor möts och kommunicerar. Nätet är inte bara en arena för möten med vänner och bekanta, det kännetecknas också av möten med främlingar och en viss grad av anonymitet.

Anonymitet på nätet

När det gäller utsatthet på nätet är det särskilt viktigt att vara medveten om de möjligheter förövaren eller förövarna har att vara osynliga eller anonyma. Detta möjliggörs av att kontakter och möten på nätet inte kräver interaktioner ansikte-mot-ansikte, något som i sin tur bidrar till att de regler och normer som styr mellanmänniskliga möten förändras eller sätts ur spel. Den som utsätts har ofta inte samma möjligheter att reagera på eller bemöta elakheter på samma sätt som vid möten ansikte-mot-ansikte, samtidigt som förövaren inte omedelbart kan avläsa vilka konsekvenser handlingarna har i realtid genom att exempelvis kunna avläsa ansiktsuttryck och kroppsspråk. Denna ”distans” mellan offer och förövare tenderar att underlätta förmedlandet av nedvärderande kommentarer och samtidigt inbjuda till ett förgrovat språkbruk.

Tekniken gör det möjligt för förövarna att utsätta någon i det fördolda utan att andra får kännedom om det, eller att utsätta andra och samtidigt gömma sig bakom anonyma fasader, genom fingerade identiteter eller alias. Ett annat kontextuellt villkor är att den potentiella publikens storlek i stort sett kan vara oändlig i tid och rum. Exempelvis kan kränkande handlingar, mobbning eller hat på nätet komma att omfatta många fler, bli känt i större grupper, samt fortleva i all oändlighet jämfört med om motsvarande handlingar exempelvis sker i skolan.

Utsattheten på nätet kan ta olika uttrycksformer. I Brottsförebyggande rådets (2015), Brå, skolundersökning där elever i årskurs 9 fick svara på frågor kring erfarenheter av att bli utsatt för eller att själv begå brott framkommer att utsattheten på nätet har ökat och att det är ett relativt utbrett problem. Orsakerna till detta är flera, men en anledning som särskilt lyfts fram är den anonymitet som nätet tillåter. **En person kan utan större problem utge sig för att vara någon annan eller sprida rykten om enskilda personer vilket kan påverka den utsattes välbefinnande negativt på såväl kort som lång sikt.**

Samtidigt som nätet har bidragit till gemenskap genom att knyta samman personer som annars inte skulle träffas, har det också bidragit med en anonymitet som ökat risken för att utsättas för brott och andra negativa handlingar. Det är inte bara jämnåriga som är potentiella förövare, utan även vuxna. I det senare fallet är det inte ovanligt med vuxna personer som på olika sätt försöker få kontakt med eller utsätter barn för sexuella närmanden eller övergrepp. Studier visar att det är relativt vanligt att unga blir kontaktade av personer i sexuella syften. Barn och unga tvingas dagligen hantera risker relaterade till nätet, risker som hade varit mindre om det inte hade varit möjligt att vara anonym eller om nätet inte funnits. Utan kännedom om vem som sitter bakom skärmen är risken påtaglig att ungdomar hamnar i situationer likt de som beskrivs i berättelserna här.

Jag hade en gång en "tellonym" grej på min snapchat. Det är när personer skickar anonyma saker till än. Det började med frågor som "vem gillar du" och "on/off", som var enkelt. Men när jag inte svarade på vissa frågor gick det över styr.. Dom skrev att dom kommer döda mig om jag inte svarar, dom skrev att dom vet vad jag bor, min adress, och massa hat som "din hora du e så fkn tjock o du har tajta kläder så att man ser ditt fett"... om du tycker att den kommentaren var hemsk, så sa dom värre saker... som "ta självmord, ingen kommer sakna dig"...

– Tjej 13

Näthatets karaktär

En annan typ av utsatthet relaterad till nätet är så kallat ”näthat”. Näthatet är ofta diskriminerande till sin karaktär, då det syftar till att göra åtskillnad mellan, nedvärdera eller misskreditera andra människor baserat på exempelvis etnisk bakgrund, religion, ålder, kön, könsöverskridande identitet eller sexuell läggning. Det handlar om handlingar som syftar till att göra åtskillnad mellan människor – att skapa ett ”vi och dom” – där individer tillskrivs mer eller mindre värde beroende på vilken grupp de anses tillhöra. Till följd av den anonymitet som nätet erbjuder har omfattningen av denna utsatthet ökat. Det är inte ovanligt att unga, såväl som äldre, kommer i kontakt med s.k. ”nättroll”, d.v.s. personer eller botar som utsätter andra för negativa kommentarer eller sprider illasinnade rykten och lögnar.

Näthatets konsekvenser

Studier visar att konsekvenserna av näthat och nätkränkningar i stor utsträckning påminner om de som skolelever upplever i samband med kränkningar och mobbning. De som utsätts har i större utsträckning olika former av hälsobesvär. De upplever i högre grad skam och skuld känslor, hopplöshet, ångest och depression. Dessa tillstånd sammanhänger inte sällan med känslor av att inte duga till och funderingar om sitt eget värde. De som utsätts är också i större utsträckning rädda för att gå till skolan eller att träffa andra jämnåriga jämfört med de som har liten eller ingen erfarenhet av utsatthet. **Att avstå från att gå till skolan, att dra sig undan eller att isolera sig från omgivningen som en konsekvens av näthat eller nätkränkningar påverkar inte bara den unges deltagande i den sociala gemenskapen, det tenderar också att medföra konsekvenser för den unges möjligheter att fungera och prestera i skolan.** Forskning visar också att utsatthet ökar sannolikheten för skolk och annan ogiltig frånvaro, men framför allt för icke godkända betyg. Det gäller såväl offer som förövare.

7%

av 13–16-åringar har under det senaste året varit elak eller mobbat någon på Internet eller via mobilen.

Källa: Unga & medier 2019
från Statens medieråd

Jenny Klefbom

Leg. barn- och ungdomspsykiolog



Näthat och psykisk ohälsa, finns det en koppling?

Mycket av barn och ungas nätnärvaro sker i skolan eller mellan klass- eller skolkamrater. Skolan har därför en mycket viktig roll att fylla även när det gäller sådant som sker mellan eleverna på sociala medier. Den svenska skolan har uppnått väldigt goda resultat när det gäller att minska mobbningen som sker i skolorna, särskilt gäller det fysiskt våld. Men samtidigt har det vuxit fram en helt ny mobbningsarena på nätet, en arena där vuxna har liten insyn och där det ofta hinner gå väldigt långt innan de har möjlighet att ingripa.

Sociala medier har kommit att bli en väldigt viktig del i barn och ungas liv på mycket kort tid. Forskningen har inte riktigt hunnit med, för det som gällde för bara ett par år sedan ser helt annorlunda ut i dag. Säkert överväger allt det positiva som de sociala medierna har fört med sig, som att kunna hålla kontakt även med dem som bor långt borta, att hitta nya vänner som delar ens intressen och att göra upp planer tillsammans med sina kompisar. Men många forskare ser också att de nya nätvanorna för med sig risker. Först och främst kanske för att nätnärvaron stjäl tid ifrån sådant som är viktigt att hinna med för att kunna må bra. Exempelvis att vara med kompisar, vara ute och röra på sig, vara med sin familj och plugga. Men det finns också annat som påverkar. Att matas med andras ”perfekta” liv gör att man kan känna att man inte duger. **Det är lätt att känna sig utanför på nätet, vare sig man är det eller inte.** Dels för att man ser allt roligt som andra gör, dels för att man ju inte vet vad man inte är inbjuden till. Men det värsta är kanske ändå att få negativa kommentarer. Forskningsresultat visar att vissa faktiskt utvecklar psykisk ohälsa som en följd av sitt liv på nätet.

Jag tog en bild på en killes målningar i klassen och la ut det på min privata instagram och hånade dem. Hoppas nu i efterhand att han inte såg det. Det var menat som ett skämt..

– Tjej 14

Ett elakt skämt gör också ont

I de ungdomars berättelser vi fått ta del av känner jag väl igen hur tankar och funderingar kan gå när händelser på sociala medier har slagit fel på olika vis. För även om det också finns näthat som verkligen är avsett att sära och kränka så är mycket av det som händer på nätet mer en fråga om missförstånd eller att man inte är mogen nog att hantera dessa typer av kommunikationskanaler. Den 14-åriga tjejen som skriver citatet ovan är knappast ensam. Dels är det nästan omöjligt att överblicka alla konsekvenser en bild kan få för alla som ser den och dels väcker berättelsen en annan mycket viktig fråga. Ursäkten ”jag bara skojade” är kanske den vanligaste av alla när man har sårat någon. Men får man verkligen skämta om det sker på andras bekostnad? Och vad var egentligen det roliga med en elakhet? Barn och ungdomar behöver utmanas i hur de tänker och resonerar och detta är ett mycket viktigt arbete för oss vuxna, både i skolan och hemma, att ta upp och diskutera med barnen.

Hela mitt kompisgäng skrattar åt mig och tycker att jag är trög så fort jag säger någonting, för att jag är en ”skämtsam person” – även när jag försöker vara seriös. De förstår inte att det sårar till slut, bara för att jag är ”en sån som inte brukar ta illa upp”. För att jag är en glad person.

– Tjejj 15

Att prata och visa sårbarhet – ett skydd mot psykisk ohälsa?

Den 15-åriga tjejj som skriver citatet ovan är inte heller ensam om sin upplevelse. Hur många är vi inte, både barn och vuxna, som visar upp en glad och stark fasad i stället för att reagera och tala om att vi blir sårade och ledsna? De här starka personerna, som inte tar illa vid sig av någonting, de finns ju egentligen inte. **Det behöver vi också prata om mer. Särskilt med tonåringar, som ofta ser allting i lite svartvita termer. Och som ofta är väldigt rädda för att visa upp sin svaghet för andra.**

Vi som jobbar i skolan och nära barn har en unik position på så vis att vi på ett tidigt stadium får veta vad som är på gång vad gäller nya sociala medier, trender och vanor. Ja, till och med sådant som hur man ska tolka och koda nya uttryck, förkortningar eller gester är viktigt att känna till för att förstå vad som kan pågå under ytan mellan barn. Vi med vår överblick har helt enkelt ett litet försprång framför andra vuxna och föräldrar.

Näthatets konsekvenser

De flesta barn och unga kan hantera något enstaka påhopp, men att under längre tid utsättas för upprepade kränkningar eller till och med hot kan sätta djupa spår. Förutom tidsaspekten så spelar det också en viktig roll hur många det är som utsätter en. Och hur många man har som trots allt står upp för en och är ens vänner. Att vara alldeles ensam och utsättas för många människors hat är något få överlever med den psykiska hälsan i behåll. Långvarig, svår mobbning ger inte sällan livslånga konsekvenser. Det blir svårt för den drabbade att någonsin våga lita på andra människor, vilket kan leda till att man drar sig undan och undviker kontakt med andra i en självvald ensamhet. Det är också vanligt att mobbning leder till psykiska symtom, som ångest och nedstämdhet.

Därför är det viktigt för alla att vi kommer tillrätta med problemet. Först och främst förstås genom att i förebyggande arbete stoppa kränkningarna redan innan de sker. Men den som trots allt drabbats behöver också få stöd. Det kanske allra viktigaste är att få bekräftelse på vad man har varit med om. Det är mycket vanligt att offer för mobbning känner skuld och skam i stället för den ilska som vore berättigad. Vi vuxna får alltså inte glömma att väldigt konkret sätta ord på det som hänt, att placera skulden där den hör hemma och erkänna vidden av det som faktiskt skett. Och även om det inte går att göra det inträffade ogjort, så går det ofta att åstadkomma någon form av upprättelse. **En människa som utsatts för mobbning bör erbjudas samtalsterapi, för att på sikt kunna reparera sin tillit och tro på andra människor och på livet.**

Näthat är i slutändan inte en enstaka fråga utan består istället av många beståndsdelar. Därför är det också mycket bra om professionella från olika områden kan samarbeta och angripa problemet från olika håll samtidigt. Det räcker inte att ”prata” när någon utsätts för brott, då krävs poliser och jurister. Men det är samtidigt bra om det bedrivs ett omfattande förebyggande arbete med barn, både hemma, i skolan och inom föreningslivet som går ut på just att prata och diskutera. Och syftet med diskussionerna ska vara att öka förståelsen hos barn och att öka deras empatiska förmåga.

Magnus Blixt

Verksamhetsutvecklare skola, leg. lärare,
skolledare, författare och föreläsare



Mobbning och näthat i skolan – ett evigt problem som måste lösas

Grupprocesser uppstår alltid när fler än två människor samlas. En del positiva, andra negativa. Någon bär alltid ledartröjan, även om det kan skifta över tid och vara en mer eller mindre tydlig dragkamp om den. I skolan samlar vi ofta större grupper av jämnåriga – under en av landets två sista pliktlagar – utan att de inledningsvis behöver ha så mycket mer gemensamt än vara födda samma år. Saker händer! Det har alltid varit så och kommer alltid vara så. Barn i grupp är tyvärr inte spontan-demokratiska (inte självklart vuxna heller, men vi har i alla fall ofta getts chansen att lära oss). Den skola och det samhälle som påstår att det inte förekommer mobbning och kränkningar hos just dem har bara inte öppnat ögon och öron tillräckligt än. Samtidigt ser det väldigt olika ut på olika skolor och även mellan klasser och grupper inom samma skola så uppenbarligen går det att göra en del gott arbete. Det måste göras både förebyggande och när – inte om – man får syn på mobbning och kränkningar. När det sker behöver de unga omges av aktiva vuxna som inte vare sig förminskar eller förstorar utan tar upp det som händer som ett tillfälle att tillsammans lära.

Det är en tjej i min klass som skriver dumma grejer o hot t mej på snap. Typ: du ljuger hela tiden fattar inte att jag har varit vän med dig. Du borde dö äckliga hora!

– Tjej 12

Exemplet är något vi måste arbeta med i skolan, som en del i att skapa en fungerande undervisningsgemenskap. Denna typ av kommentarer och hot finns där oavsett om vi lyfter det eller inte, men om vi tar upp det kan vi bistå eleverna med ändamåls-enliga redskap att hantera sin tillvaro med – när de blir kränkta och förhoppningsvis innan de hinner kränka andra. Tiden och kraften till detta är en investering. För utan fungerande undervisningsgemenskap mellan eleverna kommer inte undervisningen vara särskilt effektiv då eleverna har fokus på annat. I detta exempel vet

vi vem som skrivit och vem som blivit kränkt vilket med fördel tas med var och en. Ofta bör det göras tillsammans med vårdnadshavare, antingen enskilt eller båda samlat, utifrån ett professionellt omdöme i situation och kontext. Dessutom behövs det generell undervisning liksom arbete med att skapa en mer gynnsam kultur överlag.

Vuxna som vägledare

"Hur vill vi ha det tillsammans?" är här en rimlig utgångsfråga, där vi som vuxna bör ställa fler frågor och låta de unga definiera det mer tillsammans. Då blir det på riktigt och inte bara de rätta tomma orden som sägs utifrån ett vuxenperspektiv.

Barn är ofta väldigt kloka när de inte är i affekt.

Skickar vi ut barn i fyrvägs korsning på egen hand för att de ska lära sig trafikvett och överlevnad? Sannolikt inte. Men vi håller dem inte heller hemma i rädsla för trafiken, för då vet vi att de aldrig får chansen att lära sig. Vi går istället med dem. Vi tränar och erfar i steg, vi ser hur och vad de gör och vi resonerar med dem utifrån gjorda erfarenheter. När de visar att de klarar övergångsstället får de så småningom gå själva. På samma sätt måste vi vara med barnen för att de ska lära sig netikett och nätöverlevnad. **Vi behöver skydda barnen i världen – inte försöka skydda dem från den.**

Det fanns ett konto på snapchat som ingen visste vem som ägde. Man kunde skicka in rykten om folk som blev publicerade som alla kunde se och tro på. Kontot lade upp allas hemligheter som folk avslöjat och elever på andra nära skolor följde det för att få läsa om vår skola. Dem la t.ex upp andras betyg och sånt. Alla gick runt och var oroliga för om kontot skulle lägga upp något om en. Fortfarande vet ingen vem som ägde det.

– Tjej 14

Samarbete är nyckeln till framgång

Skola och hem behöver samarbeta. Lämnar vi frågan helt till föräldrar kommer det att bli väldigt olika utifrån deras kompetens, engagemang, intresse och möjligheter. Skolan har ett kompensatoriskt uppdrag, men vi ska inte heller lämna frågan enbart till skolan, för även här spelar det väldigt stor roll vad föräldrar, vuxna och samhälle gör. Inte bara vad vi säger, utan mer vad vi gör. Precis som när det gäller läsning, där läsande förebilder och böcker hemma spelar roll, spelar det roll hur signifikanta vuxna runt varje barn väljer att nyttja sina skärmar och sitt språk. Dubbla budskap gynnar ingen.

Det handlar om att se sociala medier som en del av allt annat som behöver läras och tränas. Många och mycket bottnar i utvecklandet av gynnsamma förhållningssätt. Gynnsamma i förhållande till sig själv, till sin nära omgivning, till hela samhället.

3/10

i åldern 12–25 år
drabbas av näthat

Källa: Svenskarna och internet 2019
från Internetstiftelsen

Hur kan vi leva hållbart ihop?

- Vilka är mina värderingar?
- Vem vill jag vara? Hur vill jag verka och påverka?
- Lever jag mina värderingar?

Och lite mer specifikt när det kommer till sociala medier:

- Hur känner jag innan, under och efter jag nyttjar olika plattformar?
- Vad tillför de mig, i mitt liv och de jag har nära?
- Gör jag medvetna val och visar de att jag lever mina värderingar?

Detta kan och bör tränas och läras i skolan – där vi ju har en unik möjlighet att möta människor med andra värderingar och tankar än våra egna, i en gemenskap som måste göras trygg. Det handlar om att få tänka fritt istället för rätt, men också om att vara tydlig med att det finns handlingar som kan få stora konsekvenser och aldrig någonsin kan reverseras. Det är bättre att tidigt inse att bilder publicerade på nätet aldrig någonsin går att radera när man lagt upp dem, än att uppleva det den hårda vägen efteråt. Samma sak med kommentarer man skriver i affekt – de finns kvar och kan lätt få större spridning och verkan än man tänkt. Detta är inget som barn och tonåringar själva spontant förstår, men är absolut något vi kan skapa meningsfull och begriplig undervisning kring.

Vi behöver inte vara experter på varje socialt medium, men vi vuxna kan leda goda samtal liksom träna och lära goda vanor och förhållningssätt överlag.

Vi kan också lyfta in historiska, juridiska och etiska perspektiv i en evig dialog om tillvaron och var och ens bidrag till den. Vi behöver medvetet skapa kultur där man kan prata om det som är angeläget.

Jag får hat t mig vardagligen. Face 2 face och via Jag har fått Ångest och grov deprission. Jag har börjat gå minde t skolan och sjukanmält mig mer o mer. Jag har it berättat för någon. Vet att man ska de. Men de känns som de it kommer hjälpa och att de mår sämre.

– Tjej 14

Malin Gutestam

Pedagog och författare till boken
Hjärnskap för tonårshjärnan



Så påverkas tonårshjärnan av näthat

Det sociala sammanhanget är viktigt för utvecklingen av tonårshjärnan. Att känna sig utanför är oerhört smärtsamt. Även om man inte blir utsatt själv så är det vanligt att unga blir vittne till att andra blir utfrysta ur gruppen. Att vara en passiv åskådare till exkludering i det riktiga livet eller på nätet skapar rädsla för att själv bli utsatt och kan bidra till normalisering av mobbning. Det krävs mycket mod för att våga stå emot grupptricket och riskera att själv drabbas. Det faktum att unga oftast inte pratar med vuxna om vad som händer på nätet gör att det som kan dämpa smärtan lite – kontakten med dem som vi litar mest på uteblir.

De elaka kommentarerna, uteslutning ur gemenskapen och mobbning är i sig inte nya företeelser. Det har förekommit i alla tider och är något som orsakar stor skada för såväl barn och ungdomar som vuxna. I vårt uppkopplade samhälle tillkommer den okänslighet som anonymiteten bakom en skärm ger. Kommuniserar du hemska saker till någon behöver du inte se hur personen reagerar. Det går att enkelt, utan att veta om det, orsaka enorm skada mot en person genom ett enkelt knapptryck. Det är något vi måste arbeta aktivt med på alla nivåer i samhället. Den digitala utvecklingen ger oss många fördelar i växande och lärande men parallellt med den utvecklingen krävs det att vi hela tiden avsätter mycket tid till att reflektera över hur de nya sätten att kommunicera påverkar oss och våra relationer.

Pedagoger kan bidra med viktiga perspektiv i debatten kring exkludering och näthat. I sin yrkesroll är de vana att arbeta med olika grupperingar, konflikter mellan elever och barn som mår dåligt. De kan, utifrån den åldersgrupp de arbetar med, se förändringar hos individer och grupper över tid, se effekter av nya sociala spel och plattformar som unga använder samt även vad unga behöver lära sig för att hantera den nya digitala tillvaron.

Att uteslutas ur gruppen gör fysiskt ont

År 2003 genomfördes en studie vid UCLA i Kalifornien där forskare undersökte vilka områden i hjärnan på vuxna som aktiverades när en person reagerade på att under en kort stund bli utesluten ur en grupp. Resultaten av studien visade att när deltagaren kände sig exkluderad aktiverades områden i hjärnan som även aktiveras vid fysisk smärta. Det innebär att exkludering är smärtsam på samma sätt som när vi

har fysiskt ont. Det kan vara lättare att ta social smärta på allvar om man vet att den även är biologisk. År 2010 genomfördes en studie med samma upplägg av forskare i Storbritannien för att undersöka om ungdomar i åldrarna 11–16 år reagerade på samma sätt som de vuxna. Ungdomarna visade sig då vara ännu känsligare än vuxna för att bli uteslutna ur gruppen.

Fysisk smärta går över, psykisk smärta stannar

Smärtan av att bli exkluderad kan i sin tur ta sig uttryck i känslor av oro, ledsamhet, hjälplöshet, avundsjuka eller ilska. Social smärta kan uppstå exempelvis av att känna sig exkluderad på sociala medier, att inte bli bjuden på en fest, att bli lämnad av någon man bryr sig om eller att bli utstött ur en gemenskap. **En viktig skillnad mellan fysisk och social smärta är att en tid efter att smärtan du fick, när du till exempel bröt benet, har försvunnit kan du inte framkalla den smärtan igen. Det kan du däremot med den sociala smärtan du upplevt när du blivit lämnad eller utesluten – det räcker att du läser något som gör att du minns eller pratar med någon om det för att den ska kännas lika intensiv igen.** Den smärta vi upplever när vi blir uteslutna ur en gemenskap eller riskerar att förlora kontakten med de vi litar på visar tydligt att vi är beroende av och behöver andra.

För att skapa förändring behövs insatser på många olika områden. I skolan behöver vi mer tid och utrymme för att arbeta preventivt med barn och unga samt ge dem strategier för hur de ska hantera situationer som kan uppstå. Genom prioriterad tid i vardagen för viktiga samtal och reflektion kring vad som sker i verkliga livet och på nätet kan vi bidra till ett vänligare samtalsklimat samt omtänksammare relationer på skolor och arbetsplatser såväl som på nätet.

Strategitips

Barn och unga behöver tydliga strategier för hur de ska agera om något obehagligt sker på nätet. Genom att diskutera följande kan unga tillsammans med vuxna utveckla strategier och handlingsberedskap.

- Hur vet jag om det som hänt är allvarligt nog att agera på?
- Hur tar jag en skärmdump för att visa vad som hänt?
- När och hur berättar jag för mina föräldrar?
- Vem pratar jag med för att få hjälp att medla i konflikter?
- Hur kan jag tänka så att jag inte upprepar beteendet mot någon annan när jag är ledsen och känner mig utanför?
- Var finns supportgrupper på nätet som kan hjälpa och stötta mig?
- Hur ska jag tänka och agera om jag blir vittne till när någon blir utsatt för kränkningar på nätet eller utesluten ur gemenskapen?
- Hur kan jag på bästa sätt visa omtänksamhet eller skicka nätsupport till den som behöver det?

21%

har fått obehaglig eller kränkande e-post det senaste året.

Källa: Svenskarna och internet 2019
från Internetstiftelsen

Skolan är en plats där unga tränar sociala färdigheter. När mycket tid tillbringas bakom en skärm behövs ytterligare tid för att diskutera och reflektera över relationer i verkliga livet och vad som kan hända med relationer när vi umgås på nätet. Genom att diskutera och reflektera över följande tillsammans med vuxna kan unga fortsätta att utveckla strategier för goda relationer samt för självreflektion.

- Hur tar jag ansvar för mitt språk och mina handlingar på nätet?
- Vilka rättigheter och skyldigheter har jag på nätet och vilka konsekvenser får det för den som utsätter andra för nätmobbning och näthat?
- Vad gör mitt språk med mig själv och andra? Vad betyder positivt samtalsklimat?
- Varför misstolkar vi ofta text på en skärm? Det är lätt att missförstå budskapet, speciellt om man redan är upprörd.
- Hur hanterar jag jobbiga känslor när jag känner mig ledsen och sårad?
- Varför känner jag som jag gör? Vad händer i kroppen och hjärnan när jag utvecklas.

Det är inga lätta frågor att svara på. Personal i skolan och föräldrar behöver också få möjlighet att samtala kring sitt eget och sina barns/elevs beteende på nätet. Vuxna behöver guida unga på nätet, en plats som de många gånger känner till bättre än vad vi gör.

Avslutningsvis behöver vi alla fokusera på det som är motsatsen till exkludering och social smärta – inkludering. Att få och kunna bidra, hjälpa andra, att vara del av ett sammanhang, gemensamma lekar och skratt, fadder/mentorskap, kreativitet, innovation, supportgrupper både på nätet och i verkliga livet, återhämtning samt mötesplatser för nya och gamla bekantskaper.

Jag blev utstött av min klass för att jag vägrade mobba en tjej, jag hjälpte henne istället. Det slutade med att jag fick hatmeddelanden av dom i min klass där det bland annat stod "flytta tillbaks till Gävle och var med dina bitch kompisar, du är inte välkommen här din fitta" mm.. det var där mitt självskadebeteende började

– Tjej 15

Per-Åke Wecksell

Kommissarie

Polisens nationella operativa avdelning



Brott på internet – ett polisperspektiv

Sexuella övergrepp mot barn har förekommit under en oöverskådlig tid. Det har då handlat om övergrepp rent fysiskt och där gärningspersonen ofta haft en personlig relation till den som utsatts för övergreppet. I takt med att internet byggts ut så har även en del av brotten flyttas till detta forum och många fler blir utsatta för övergrepp eller försök till detta. Nästan varje ungdom har tillgång till en dator i sitt hem, om inte annat en smartphone, och därför blir man även utsatt i hemmet eller i sitt pojk- eller flickrum. Den trygga zonen finns inte längre.

Det är aldrig ok att bli utsatt för näthat i någon form. Att bli hotad, kränkt, utpressad eller liknande är ett brott oavsett om det sker på nätet eller utanför detta och ska behandlas på samma sätt. Ingen ska komma undan med att utsätta andra för brott och det är viktigt att samhället reagerar snabbt och stöttar de barn eller ungdomar som blivit utsatta.

Några äldre killar i min skola skriver hatmeddelanden till mig och hotar med att döda mig om de ser mig i skolan. Jag vill inte gå till skolan och kan inte berätta för läraren då blir det bara värre.

– Kille 14

När jag läser berättelsen förstår jag spontant pojkens reaktion och att det känns som en omöjlig situation. **Ändå finns det bara en utväg och det är att berätta för någon om detta.** I bästa fall finns det en kompis eller någon vuxen som han kan prata med och händelsen ska även definitivt polisanmälas. Att hota att döda någon är ett allvarligt brott som skall utredas. Ingen ska komma undan med att förstöra livet för någon annan på detta sätt. Här är det också viktigt att samhället reagerar och hjälper det utsatta barnet på olika sätt.

När jag var yngre blev jag utpressad via internet, jag var för feg för att göra nått även fast jag sa nej så fortsatte han, han skickade olämpliga bilder/videos och bad mig skicka tillbaka. Jag ville sluta men då försökte han berätta för mina kompisar och hota med att komma hem till mig.

– Tjej 16

Tyvärr finns det många personer på nätet som kontakter barn och ungdomar i sexuellt syfte. Polisen ser mycket allvarligt på denna brottslighet och arbetar hårt för att komma tillrätta med detta. Polisanmäl alltid om du blir kontaktad av någon som vill ha bilder eller filmer med sexuella motiv på dig. Tala med dina föräldrar eller någon annan vuxen och berätta vad som har hänt. Om du inte har någon att prata med så finns det organisationer på nätet som har vuxna som du kan vända dig till för hjälp, råd och stöd. Visa aldrig någonsin upp information om dig själv som är privat – exempelvis ditt fullständiga namn, var du bor eller ditt telefonnummer. Om du blivit utsatt så spara det som du fått vare sig det kommit på telefon eller annan datamedia. Det behövs som bevis i polisens utredning.

Polisens roll i en digital samtid

Polisen måste klart markera att näthat och sexuella övergrepp inte på något sätt ska förekomma i vårt samhälle. Alla måste hjälpas åt för att vi ska komma tillrätta med brottsligheten. Det gäller allt från riksdag, skola, internetleverantörer, organisationer och myndigheter. Alla skall ta sitt ansvar. Det går inte att gömma sig bakom en önskan om personlig integritet och att internet ska vara en plats som ska vara ”fri”. Den brottslighet som sker på nätet kan vara minst lika allvarlig som den i det verkliga livet. Denna debatt måste tyvärr föras i dag, då en våldtäkt mot barn ofta inte kan utredas, eftersom den som begått brottet skyddas med stöd av integritetsbestämmelser. Jag vill poängtera att den personliga integriteten som stärker skyddet för enskilda människors rättigheter och friheter och rätt till skydd av personuppgifter för att förhindra uthängning av personer, med uppsåt att hota, hetsa och förtala är viktig, men den får aldrig ge motsatt effekt och skydda förövarna.

Polisen skulle behöva vara ännu mer aktiva ute på nätet för att även där göra det vi är ålagda att utföra – skydda, hjälpa och ställa till rätta. I samband med att vi inom en snar framtid blir fler polisanställda är jag övertygad om att vi kommer att få resurser att lägga den tid vi verkligen behöver för att ”patrullera på internet”. Ingen ska komma undan med att begå hatbrott eller sexuella övergrepp mot barn på internet. Gör man det skall samhället reagera snabbt och kraftfullt.

Nina Rung

Föreläsare och kriminolog specialiserad på sexualbrott



Sexualbrott på nätet – allt för vanligt – allt för accepterat

De berättelser vi har fått ta del av är symtomatiska för hur unga (tjejer) blir utsatta för brott på nätet. Oerhört många utsätts för liknande situationer samtidigt som de tror att de är ensamma om att drabbas. I det glappet har vuxenvärlden ett stort ansvar att fylla, både med kunskap, information och stöd till unga utsatta.

Fick en snap av en kille som jag la till några dagar tidigare (visste alltså inte vem han va). Fick en bild som jag öppnade direkt. Vid matbordet. D va en bild på hans kuk. Jag blev jätte rädd och sa att jag va klar. Jag sprang upp på mitt rum och började gråta och hyperventilera typ. Jag skickade en svart bild och skrev "wtf". Hans svar va "sorry" som om d skulle hjälpa. Närg ringde min kompis för att berätta så skratta hon bara.

– Tjej 13

Att som "Tjej 13" få en kukbild skickad till sig är oerhört vanligt. Det finns tyvärr inga siffror på exakt hur vanligt det är just med kukbilder eftersom brotten än så länge inte särredovisas huruvida de sker online eller offline. Det vi däremot vet är att sexuellt ofredande, som brottet heter, är vårt vanligast anmälda sexualbrott. Anmälningarna har också ökat de senaste åren sedan tillgången till nätet och exponeringen för olika sociala medier och appar har ökat explosionsartat. Vi vet också att få av de som får den här typen av oönskade kukbilder, eller "dickpics" som det också kallas, anmäler brottet. Det gör det ännu svårare att få grepp om den totala omfattningen.

Det sexuella ofredandet innebär helt enkelt att någon, det kan vara en helt okänd man på nätet, en lite äldre väns syskon eller någon jämnårig, skickar bilder på sitt kön till någon som inte bett om bilden. På dejtingsajter uppger hälften av de som vistas där att de mottagit en sådan bild utan att de velat ha den. Så pass vanligt är

det, trots att det alltså är både en kränkning och ett brott. Att skicka en bild på sitt kön, utan samtycke, är olagligt och kan – om en blir dömd, leda till ett straff som innefattar allt från böter till två års fängelse. Att som utsatt reagera som ”Tjej 13” är också oerhört vanligt. Dels att tjejerna – för det är oftast tjejer som utsätts och killar och män som utsätter – själva upplever skam och skäms för att de fått en sådan bild och att de upplever obehag, äckel eller rädsla. Det är också en av anledningarna till att många inte anmäler – de vill inte att någon ska tro att de själva gjort något för att få en sådan bild. Många anmäler heller inte för att det anses vara något som mer eller mindre tillhör vardagen.

Problemet är den som skickar – inte den som tar emot

Att få en oönskad kukbild har för många blivit något man nästan får räkna med. Det är helt oacceptabelt att det ser ut på det sättet och absolut inget vi på något sätt får normalisera. Det är aldrig mottagaren som ska uppleva skam eller skuld utan bara de som väljer att skicka bilder av det här slaget. Där ska skammen läggas! **Jag skulle önska att vi berättar för våra barn och unga att det just är ett brott, att det alltid är den som skickar som bär ansvaret och att barnen alltid ska komma till oss vuxna om de blir utsatta, eftersom det här måste få ett slut.** Dessutom bör det vara en tydlig del i skolundervisningen. Barn ska få lära sig samtycke både online och offline och att det aldrig någonsin är okej att blotta sitt kön eller göra någon annan sexuell handling mot någon som inte är önskad och frivillig.

En video spreds på mig, en privat video. Så nu är man en hora. Bor i ett litet samhälle så de går inte att få bort stämpeln. Jag har blivit deprimerad och har skämt mig osv. Betygen sjunker och jag vet inte vad jag ska göra för att klara av skolan.

– Tjej 14

Det som ”Tjej 14” blir utsatt för är oerhört allvarligt och tyvärr är det något som heller inte är särskilt ovanligt. Ofta handlar det om att en tjej och en kille har varit tillsammans, att han blir förbannad eller att hon vill göra slut och då använder han inspelat sexuellt material som de har spelat in tillsammans eller som har spelats in utan hennes vetskap och samtycke. Materialet sprider han i sociala medier eller lägger upp på olika porrsajter. Det kan också handla om att en tjej deltagit frivilligt i någon sexuell handling, till exempel på en fest, varpå detta filmas, med eller utan hennes samtycke, och sedan läggs filmen ut i sociala medier, visas upp i skolan

eller cirkulerar på nätet. Det är något som har kommit att kallas "hämndporr" även om det inte har något med porr att göra överhuvudtaget. Det är dessutom tydligt hur olika bedömningarna ser ut, beroende på om det är en tjej eller kille som deltar i sexuella handlingar. Det är hon, som ju inte gjort något fel, som efteråt skäms och blir kallad för hora eller utsatt för andra kränkningar. Det är alltså inte han, personen som tagit bilder/filmer eller spridit material som får skämmas och må dåligt. Trots att det är han som

begått brott. Det är inte många brott där den som utsatts får utstå hat, kränkningar och som skämmas, men när det gäller sexualbrott mot tjejer är det ofta just det som händer. Det är helt enkelt samhällets normer om tjejers sexualitet kontra killars som lyser igenom och som bidrar till att "Tjej 14", liksom många andra tjejer som drabbas, mår fruktansvärt dåligt och inte ser någon väg ut. Här behövs verkligen krafttag! Vi behöver se till att personen som utför brott såsom det "Tjej 14" utsatts för, får andras fördömanden, och inte den som blivit ett brottsoffer. Men framförallt behöver vi få pojkar och män att sluta utföra sexuella handlingar utan samtycke, skapa material utan samtycke eller att sprida material utan samtycke.

Vi vet att många som drabbas blir utsatta om och om igen för nya kränkningar, ofta kopplade till tjejers sexualitet. Det kan handla om att bli kallad "hora", "slampa" eller att bli negativt stämplad på andra sätt. De utsatta mår ofta otroligt dåligt och dessutom har de svårt att se något slut på kränkningarna.

Det finns mycket vi kan göra för att minska lidandet hos unga utsatta och för att få slut på kriminella handlingar som att skicka oönskade könsbilder, sprida material med sexuellt innehåll eller hota någon på nätet.

Aldrig för tidigt att ta diskussionen – och vi måste våga

Först och främst behöver vi, var och en av oss, fundera på hur vi ser på och skiljer på tjejers och killars sexualitet. Har vi olika tankar om vad som passar sig som tjej och kille? Sedan behöver vi som föräldrar vända på steken. Vi ska såklart prata med våra döttrar om att det på nätet, finns personer, både jämnåriga och vuxna, som kan komma att begära bilder på privata delar, som kan hota eller be snällt om att barnet ska ställa upp framför datorns kamera eller fås att titta på den andres kön. Vi ska också prata om att någon skickar bilder, ber om bilder, lägger ut material eller vad det kan vara – att hon alltid kan komma till er och att hon aldrig har gjort något fel om det händer. Men det som verkligen skulle minska antalet utsatta är att vi börjar prata med våra söner, bröder, kollegor och lagkamrater. Att vi pratar om samtycke, hur det är grunden till all samvaro och hur vi försäkrar oss om att den

94%

av barn 13–16 år använder
sociala medier varje dag

Källa: Unga & medier 2019
från Statens medieråd

andre verkligen vill kramas, kyssas eller ha sex. Att vi pratar om att aldrig någonsin filma, fota eller lägga ut material på någon. Att aldrig gå över någons sexuella gräns eller "testa" något utan att försäkra sig om samtycke. Att vi pratar om hur porren kan influera oss till olika tändningsmönster, såsom att använda våld, stryptag, att normalisera filmandet av sexuella handlingar eller att använda ord som "slyna", "hora" eller "slampa". Vi måste prata om att det är brottsligt att skicka bilder på kön (alltid till någon under 15 år) eller begära sådana bilder under tvång eller alldeles oavsett till barn under 18 år. Och att pojkarna och männen alltid ska säga till den kompis, kollega eller bror som balanserar på gränsen eller går över någons gräns och att de berättar för en vuxen om de får vetskap om att något sådant redan skett.

Vi måste helt enkelt få slut på unga tjejers utsatthet för sexualbrott online (och offline) och det kan enbart ske genom att få pojkar och män – som står för i stort sett alla övergrepp – att sluta upp.

Carl Heath

Särskild utredare att värna det demokratiska samtalet



En nationell satsning på medie- och informationskunnighet och det demokratiska samtalet

Citatet nedan väcker omedelbara känslor hos mig: sorg, förtvivlan och en del uppgivenhet trots att jag vet att man inte bör tänka så. Många av de som blir drabbade av hot och hat blir slagna till marken, känner uppgivenhet, vet inte var de ska vända sig, och upplever ofta att det ändå inte spelar någon roll om man säger ifrån. Där har samhället misslyckats. Det minsta vi kan begära är att människor som utsätts för hat, mobbning och andra kränkningar ska kunna känna att det finns möjligheter att få hjälp och få veta var man vänder sig. Hur ska de annars våga göra sin röst hörd igen?

Jag har råkat ut för saker som fått mig att må dåligt men har ännu inte berättat för någon för jag vill inte att det ska bli värre eller att jag ska bli ännu mer hatad. Folk säger att man ska söka hjälp men jag vet inte om jag kan få hjälp.

– Tjej 15

Unga, flickor och kvinnor är särskilt utsatta för näthat

Flickan i citatet är långtifrån ensam. Vi vet i dag att utsattheten för nätkränkningar är stor; särskilt utsatta är just barn och unga. Flickor och kvinnor är utsatta i högre grad än pojkar och män. Generellt gäller att grupper som är utsatta i vanliga fall också är det på nätet; exempel på det är sexuella minoriteter och människor med någon form av funktionshinder. Andra grupper som i hög grad får ta emot hot och hat på nätet är politiker, journalister och opinionsbildare.

Konsekvenserna av hat och trakasserier går också längre än den personliga kränkningen. Kritik och hård debatt är nödvändiga inslag i ett demokratiskt samhälle. Men om fler unga personer får ta emot taskiga kommentarer i sina sociala mediekanalet så kommer färre att våga säga vad de tycker. Vi vet att så många som

var femte svensk väljer att inte säga vad de tycker på sociala medier på grund av risken att bli utsatt. Och om vi hotar och hatar våra folkvalda, så är det färre som kommer att vilja bli politiker. Vi ser tyvärr exempel på att politiker undviker att lyfta viktiga samhällsfrågor på grund av rädsla för hat och trakasserier. Och ju mer falsk eller starkt vinklad information som vi okritiskt sprider vidare, desto större risk att vi får fel perspektiv på samhällsutvecklingen och att vi därför fattar fel beslut.

Hot mot demokratin

I förlängningen riskerar människors tillit till varandra och förtroende för samhällets institutioner att urholkas. Brist på tillit i samhället riskerar att leda till att färre anmäler brott, färre personer går och röstar och färre väljer att aktivt delta i samhället för att göra det bättre. För att alla ska vilja och kunna vara delaktiga i demokratin krävs att trösklarna för att ta del av information och att själv säga sin mening är så låga som möjligt. De arenor där vi i vardagen utövar vår demokrati, i samtal på skolan, på arbetsplatsen, på caféet – eller på nätet – måste vara platser där vi kan känna oss trygga.

Som en av flera åtgärder för att möta dessa utmaningar har regeringen tillsatt kommittén **En nationell satsning på medie- och informationskunnighet och det demokratiska samtalet**, som jag har i uppdrag att leda. Vårt uppdrag är att till oktober 2020 leda en nationell satsning på medie- och informationskunnighet och det demokratiska samtalet, med särskilt fokus på motståndskraft mot desinformation, propaganda och näthat. Det handlar om att stärka människors kunskaper om hur dagens informations- och mediasamhälle fungerar, hur vi kan förhålla oss kritiska och vaksamma till information och innehåll i olika kanaler och hur vi själva kan vara aktiva och bidra till att skapa och dela information med andra på ett tryggt och säkert sätt.

5%

En ökning med 5 procentenheter från föregående år av de som fått obehaglig eller kränkande e-post

Källa: Svenskarna och internet 2019 från Internetstiftelsen

Positiva krafter finns

Det positiva är att det i dag görs mycket gott för att stärka människor som mediekonsumenter och för att stödja de som utsätts för näthat. Detta arbete bedrivs av ett stort antal aktörer inom civilsamhälle, folkbildning, mediesektorn och av myndigheter och andra offentliga aktörer. Många av dessa har också fått uppdrag och särskilda medel från regering och riksdag. Några viktiga sådana exempel är organisationen Make Equal som med stöd från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor har lanserat det digitala stödverktyget www.nathatshjalpen.se och Brottsoffermyndigheten som på webbplatsen www.tystnainte.se erbjuder information och råd till utsatta. Regeringen har också gett Statens Medieråd i uppdrag att

utveckla former för en förstärkt samverkan av insatser för medie- och informationskunnighet med offentliga och privata aktörer på nationell, regional och lokal nivå. Prinsparets stiftelse är ytterligare ett exempel på en aktiv aktör med god potential att nå många människor i arbetet för att motverka näthat.

Vår kommitté har i uppdrag att sätta ljuset på allt det positiva som görs och att sprida goda exempel och metoder till fler människor. Så här långt har huvuddelen av de insatser som görs i Sverige varit riktade mot barn och ungdomar. Men medie-kunnighet måste i dag betraktas som en nödvändig kompetens för alla medborgare. Det handlar både om hur vi förhåller oss till rykten, myter och osanningar och hur vi betar oss mot varandra på nätet.

Vi måste stärka människors kunskaper

Tillsammans med många av aktörerna på området genomför vi en turné i landet i år och nästa år. Vi kommer att resa till ett antal av landets kommuner för att lyssna på människors berättelser. Vi vill veta mer om människors vardag och verklighet, om hur de ser på sin egen roll för klimatet på internet och i sociala medier. Och vi vill föra ett samtal med en bredd av aktörer om hur fler kan bidra i arbetet för att stärka människors kunskaper och motståndskraft och i förlängningen ett bättre, mer tillåtande offentligt samtal.

En statlig kommitté kommer inte att lösa frågan om näthatets destruktiva utmaningar. För det krävs att många krafter i samhället hjälps åt. En grundförutsättning är förstås att ansvariga myndigheter kan utreda och åtala de personer som utsätter andra för sådana hot som är olagliga. Men för att kunna ge meningsfulla svar till flickan i citatet ovan och till alla andra som utsätts krävs ett långsiktigt arbete. Vi behöver ge dem som utsätts ordentligt med stöd och skydd när det behövs och vi måste utveckla och sprida kunskaper och metoder som vi alla kan använda oss av, både de som utsätts och vi som ser andra utsättas för näthat.

Vi är många som vill se ett samhälle som står över desinformation, propaganda och näthat. Vi behöver tillsammans fundera över vad vi säger, vad vi delar, hur vi delar, vilka ord vi använder, vems ärenden vi går och vilka konsekvenser vårt beteende har. Våra handlingar spelar roll, såväl på arbetsplatsen, i skolan och på caféet som i digitala forum och kommentarsfält. Gemensamt kan vi tillsammans skapa ett gott demokratiskt samtal.



Porrkulturen – en av flera drivkrafter bakom näthat

Bland Unizons tjej- och ungdomsjourer är frågor som rör sexualitet, relationer, våld och psykisk ohälsa det vanligaste som unga tjejer söker stöd för. Utifrån de stödsökandes berättelser kan vi se att den bristande sex- och samlevnadsundervisningen samt bristen på diskussioner i hemmet har lett till att unga hämtar kunskap om sex från pornografin. Pornografin är i dag så lättillgänglig att genomsnittsåldern för när barn möts av våldsporr på nätet är 12 år. Forskning visar att pornografin leder till en skadlig självbild, påverkar hur barnen ser på andra samt hur de ser på relationer.

Gail Dines, som är sociolog och forskare, säger i dokumentären **Pornland: How porn has hijacked our sexuality** att *"i porrkulturen är du antingen osynlig eller knullbar, och egentligen är inte dessa några val eftersom ingen vill vara osynlig"*. Vi på Unizon ser att budskapet som porrkulturen sänder till unga tjejer i dag är att de aldrig kan bli tillräckligt snygga och att de inte räcker till som de är. I film, reklam, musikvideor och sociala medier kan vi se hur tjejer socialiseras in i ett hypersexualiserat samhälle där porrkulturens ideal råder. Budskapet porrkulturen sänder är tydligt – tjejer är sexobjekt som ska behaga den manliga blicken. Porrkulturen fångar in, manipulerar och lurar unga tjejer att tro att detta är det enda sättet att vara synlig, att få status och bli bekräftad, för att i nästa stund straffa dem för att ha gjort precis det.

Killar på nätet ber om nakenbilder hela tiden... jag har fastnat i en ond cirkel och har till slut börjat skicka dem...

– Tjej 13

Tjej- och ungdomsjourerna möter ofta unga tjejer som blir pressade att skicka nakenbilder, videor eller ställa upp på sexuella akter de inte vill eller känner sig bekväma med. Bland de stödsökande, som oftast är barn, är detta vanligt och de flesta vet inte om att det är olagligt att be barn om sexuella bilder och videor. Vi kan även se att de som drabbas och vet att det är olagligt upplever att det inte leder till något att polisanmäla eftersom fallen oftast läggs ner på grund av att det är

svårt att bevisa. Många orkar heller inte genomföra anmälan på grund av rädsla att skuldbeläggas. Denna rädsla för dubbelbestraffning gör det svårt för unga tjejer att våga berätta, de tar själva på sig ansvaret, känner skuld och skam och i de fall där de berättar möts de många gånger med negativ respons från omgivningen. De blir misstrodda, kritiserade och skulden läggs på dem eftersom det påstås vara ett val att skicka bilderna. Vi anser att det är viktigt att vi lyssnar på unga tjejers berättelser, utan att döma, kritisera eller beskylla. Vi måste lägga ansvaret där det hör hemma, hos de killar och män som utövar våldet och populärkulturen som reproducerar och legitimerar detta beteende.

Lyssna, tro och stötta

– de viktigaste komponenterna från vuxenvärlden

När vi möter utsatta barn och unga är vår allra viktigaste uppgift att ge ett gott bemötande. Vikten av att blir trodd och lyssnad på är avgörande för att barn ska våga berätta vad de blir utsatta för. Vuxenvärlden måste vara en trygg och positiv motvikt till de negativa sociala responser de annars möter. Enligt vår uppfattning kan vi se att barn och unga oftast inte har trygga vuxna att prata med om det sexuella och digitala våldet, eller vuxna som är medvetna om hur utbrett det är. Som vuxna ska vi inte beskylla barnen för ett problem som är konsekvensen av ett större samhällsproblem. Vi anser att har man som tjej blivit uppfostrad till att säga ja, att behaga, är inte ordet ja längre ett samtycke. Ett samtycke ska innehålla mer än ett ja, det ska finnas ömsesidighet, bra känsla, förståelse, respekt och samtycket ska inhämtas aktivt.

En mer aktiv vuxenroll behövs

Det är inte barnens och en 13-årig tjejs ansvar att se till att nätet är en trygg plats. Vi vet att unga vill ha mer information och hjälp. De vill och behöver ha gränser när det kommer till skärmtid och det som sker på nätet, de vill att föräldrar ska bli mer aktiva och intresserade och de behöver trygga rum där de kan prata om dessa frågor. Vi måste förmedla att det är olagligt och straffbart att skicka dickpics eller att be någon att skicka nakenbilder på sig själv. I skolan måste det skapas trygga rum för kritiska samtal om digitalt våld, integritet, respekt och gränser. Det digitala våldet pågår dygnet runt och det är dags för vuxenvärlden att ta ansvar och börja med att lyssna på barnen. Barn och unga i dag har tillgång till information som aldrig förr och genom att utnyttja samma informationskanaler kan vi vara en motvikt. En lösning som blir allt vanligare är att föräldrar i dag begränsar skärmtid för barnen men det räcker inte, det leder endast till att de kontrollerar skärmtiden. Föräldrar och vuxna behöver våga fråga vilka spel barnen spelar, vilka sidor som är populära, fråga om sociala medier, våga prata om porr, sexualitet och gränser. Vi kommer aldrig att vara mindre digitala än vad vi är i dag och därför behövs det dialog mellan unga och vuxna, att våga prata med barnen, att vara nyfiken och vilja förstå.

Sofielundsskolans åttondeklassare

Följande text är resultatet av en diskussion med Sofielundsskolans åttonde-klassare och deras syn och erfarenheter kring hot och hat på nätet. Orden och formuleringarna är deras egna.



Vad är näthat för er?

Att näthata är att sprida negativitet och negativa kommentarer på internet.

Det är lättare att näthata än att hata i den verkliga världen, men på nätet kan man också blockera personer som hatar för att slippa se dem. Folk är ofta modigare på nätet och vågar säga saker som de aldrig hade vågat säga ansikte mot ansikte – på gott och ont. Det som gör näthatet svårare är att allt man skrivit och gjort finns kvar och kan förfölja en resten av livet.

Vad får näthatet för konsekvenser för den som hatar?

Som förövare är det lätt att komma undan med saker på nätet på grund av anonymitet. Det är också enklare att utsätta sådana som redan är utsatta. Att näthata någon som upplevs som tontig eller som redan är mobbad får lindrigare konsekvenser än att hata på någon som är omtyckt och populär. Då kan många vända sig mot en. Är det någon som redan är utsatt är det inte så många som bryr sig och kanske till och med folk som hejar på en och hakar på.

Många testar också och ser vilka som inte kan försvara sig och vilka som står upp för sig själva. Det är ingen idé att näthata någon som inte tar åt sig, men märker man att personen blir triggad och tar åt sig får förövaren en anledning att fortsätta.

Personer som näthatar kanske själva mår dåligt och tror att de kommer att må bättre av att trycka ner andra. **Näthataren är ute efter uppmärksamhet och då spelar det ingen roll om uppmärksamheten är negativ eller positiv.** Personen vill bli sedd och bekräftad och ser hellre till att bli det på ett dåligt sätt än inte alls.

Många som hatar tycker att det är roligt i stunden, men de förstår inte konsekvenserna. De förstår inte att deras beteende och ”skämt” kan leda till att någon faktiskt i värsta fall dör.

Vad får näthatet för konsekvenser för den som blir utsatt?

Den som blir utsatt kan bli ledsen, deprimerad eller till och med självmordsbenägen. Alla känner eller känner till någon som hamnat i djup depression och självskaðebeteende på grund av näthat. Det är inte ovanligt att man hör talas om incidenter som gått alldeles för långt och som fått riktigt allvarliga konsekvenser.

Det kan börja med en enda kommentar som sedan blir fler och fler. Personen som blir näthatad intalar sig till slut att det som sägs är sant och om det pågått länge kan man tänka att den enda utvägen är att ta sitt liv. Det svåra med näthat är nämligen att även om man själv går vidare så finns hatet kvar, inget försvinner från nätet. Så för att komma ur en sådan situation har det hänt att folk blir desperata.

Som näthatad kan man känna skam och skuld och vara rädd för att bli dömd. Många vågar inte prata eller dela med sig, varken till vänner eller vuxna. Man vill inte visa att man är svag eller ett offer, eller så vill man inte att folk ska tro att man gjort något för att förtjäna det som sker. När många skriver elaka saker är det till slut svårt att veta vad som stämmer och därför kan man tro att alla andra också tycker illa om en, även om de inte skrivit något. Hatet följer med den som drabbas överallt och man kan också bli hatad var som helst, det är svårt att stänga av mobilen på grund av att den är en del av ens vardag. Att inte ha en mobil eller sociala medier är i princip omöjligt.

Hur påverkad man blir beror helt på vilket självförtroende man har och vilka människor man har runtomkring sig. Men även om man visar sig stark och uppfattas som en stark person som kan ta mycket skit så kommer alla till en punkt där det kan rinna över och bli för mycket.

Vad får näthatet för konsekvenser för åskådaren?

Det är svårt att vara åskådare, många vågar inte lägga sig i eller berätta om vad som händer. Speciellt inte om det gått för långt. Då kan det kännas jobbigt att veta att man visste men inte sa något. Samtidigt måste man också kunna stå upp för sig själv och säga ifrån om det krävs.

Om något allvarligt skulle råka hända någon på grund av näthat och man vet om att man kunde ha förhindrat det genom att säga någonting, kan skuldkänslorna komma att förfölja en långt in i livet. Men ändå är det många som inte vågar ingripa på grund av rädslan för att själva bli hatade.

Samtidigt känns det bra att försvara någon som blir utsatt och även om man själv blir hatad så är det en konsekvens man är villig att ta ändå när man vet att man gjort det rätta. Är man den som säger ifrån blir man respekterad och mår bättre då man vet att man är stark nog för att göra det som är rätt och stå vid en persons sida som behöver det. Om man inte vågar stå emot näthatarna själv kan man också höra av sig till sina vänner och säga att man sett någon bli utsatt och att vännerna tillsammans behöver göra någonting. Man kan också be någon på skolan om hjälp. Säger man ifrån så vet man i alla fall att man försökt och att man gjort det man kan.

Vad kan man göra om man själv eller någon annan blir utsatt?

Man kan prata med en vuxen och ingripa själv när man ser någon bli hatad. Man kan påminna den som blir utsatt om att det som skrivs inte är sant och visa att man bryr sig. Det är inte alla som tycker det hataren tycker.

De som näthatar gör det ofta av avundsjuka och för att de vill ha uppmärksamhet, det är precis det man inte ska ge dem.

Vuxna, politiker och föräldrar – vad kan de göra/ tänka på?

Vuxna överlag har väldigt lite insyn i sådant som händer på nätet. Nätet är privat och vuxna ser ofta först när något allvarligt hänt.

Politiker behöver tänka på att näthat aldrig kommer att försvinna och det går inte att ändra på alla människor. Vissa kommer att hata oavsett vad och bete sig olämpligt. Men man behöver ge mer stöd till de utsatta och finnas där för dem när de behöver det. **Man behöver också lära barn från tidig ålder i skolan om näthatets konsekvenser och varför man inte ska mobba eller vara elak mot andra.**

Barn behöver förstå att deras beteenden får konsekvenser och att det i värsta fall kan leda till att någon far illa eller tar sitt liv. Att skrämman kan vara en bra sak ibland om det innebär att det får barnen att förstå varför de ska låta bli vissa beteenden och hur allvarligt det de håller på med kan vara. Att bara förbjuda och säga att man inte får göra vissa saker ger inte lika stor effekt. Barn kommer alltid att finnas på nätet och därför måste vi lära oss hur man ska bete sig där.

Det saknas information om denna fråga och därför hittar många unga informationen själva på YouTube och i andra medier. Dock borde källan för denna information vara skolan. Man behöver lära barnen att nätet har en ljus sida och en mörk sida och att man behöver kunna hantera båda två.

Det är också viktigt att börja prata tidigt, mycket tidigare än vad många vuxna tror. På vissa förskolor pratar man om att man kan dö av knark och alkohol, men man borde också prata om hur skadligt nätet kan vara om man använder det på fel sätt. Man kan nämligen skada andra genom ord. Fysisk smärta går över men psykisk smärta stannar. Det är något barn behöver lära sig från tidig ålder.

Man ska också lära sina barn att det ska stå upp för sig själva och att säga detta är inte ok när någon går över gränsen. Som människa måste man våga ta hand om sig själv och säga emot när någon behandlar en dåligt.

19%

av 13–16-åringar har råkat ut för att någon varit elak eller mobbat dem på internet eller mobilen det senaste året.

Källa: Unga & medier 2019
från Statens medieråd

Som föräldrar behöver man också vara närvarande i barnens liv på nätet speciellt om barnen är yngre. Man behöver kolla deras sociala medier och vara närvarande i appar och spel. **Föräldrar behöver prata med sina barn och vara goda förebilder.**

Om en förälder får en magkänsla att något inte stämmer eller att något inte är bra så behöver den göra någonting. Man kan inte enbart fråga ”mår du bra?” och förvänta sig att barnet ska berätta på en gång. Ibland behöver man göra något mer och verkligen ta sig tiden att prata och lyssna och visa att man inte dömer.

Många barn mår inte bra av sociala medier och detta gäller speciellt för yngre barn. Vi har sett nioåringar ha kroppskomplex och småbarn hamna i depressioner eftersom de försöker vara som förebilderna på nätet och uppnå falska ideal om hur man måste vara för att bli accepterad.

Barndomen försvinner om man låter sig påverkas av sociala medier och risken är större ifall man börjar för tidigt. Att vara närvarande på sina barns sociala medier och inte låta dem jämföra sig eller härma personer de ser på YouTube eller andra kanaler är viktigt. **Man behöver bevara barndomen så länge det går och inte låta barnen tro att de måste bete sig vuxet i lågstadieåldern.**

Nu gör vi skillnad, tillsammans!

Mobbning har alltid funnits men som en följd av att vardagen i allt högre grad utspelar sig på nätet har hat och mobbning accelererat och allt fler barn och ungdomar råkar illa ut. Det vet vi och det måste stoppas. Vad kan vi då göra för att vända dagens negativa utveckling och istället arbeta för en schysstare och tryggare nätvardag? Nedan har vi samlat rapportens viktigaste slutsatser och lärdomar. Läs och börja gör skillnad redan i dag!

Detta behöver vi göra redan i dag

Prata mer med barnen och ungdomarna om deras nätvardag

Ett återkommande råd, som tål att upprepas är: Prata med barnen. Var där, var närvarande, ställ frågor och gör tydligt att du finns där om något skulle ske. Detta gäller alla vuxna, inte bara föräldrar. Genom engagemang och intresse för barnens nätvardag kan vi få bort mycket av det lidande och ensamhet många barn och ungdomar känner i dag.

Ta barn och ungas berättelser på allvar

I vårt dagliga arbete hör vi ofta att barn och unga känner att vuxna inte förstår eller tar dem på allvar vad gäller barnens nätvardag. Det bekräftas av experter och andra yrkesverksamma inom exempelvis skolhälsovården. Om vuxna inte tar barns berättelser på allvar kommer vuxna inte få veta något. Varken bra eller dåliga saker. Ta barn och ungdomars berättelser på allvar och bemöt dem med respekt och eftertanke. Det räcker inte med att lyssna om man ändå bara avfärdar historierna i efterhand.

Fokusera på dem som hatar

Debatten i dag handlar till stor del om den som blir utsatt. Ska vi kunna minska näthatet måste vi fokusera mycket mer på dem som hatar och hotar. Det är hoten och hatet som är roten till problemet och det är roten till problemet som måste lösas. Självklart ska utsatta få fortsatt stöd men vi måste bredda problembilden och anpassa åtgärderna för att nå bättre resultat.

Var en god förebild som vuxen

Vuxna måste vara barnens bästa förebilder. Om vuxna inte kan bete sig schysst och respektfullt på nätet kan vi inte förvänta sig att barn och unga ska göra det heller. Tänk därför efter hur du beter dig mot andra på nätet, och bete dig mot andra som du vill bli behandlad själv. Barn och ungdomar ser vad vuxna skriver på nätet och legitimerar inte sällan taskigt beteende med hur de ser vuxna agera.

Ha realistisk förväntan på rättsväsenet

Riksdagen har en viktig roll i att stifta lagar som reglerar vad som är brottsligt på

nätet. Den digitala utvecklingen går dock mycket snabbare än processen att ta fram nya lagar. Juridiken kommer därför alltid hamna på efterkälken i dessa sammanhang varför vi inte helt kan förlita oss på rättsväsendet för att skapa ett schysst och tryggt internet. Lägg till att Sveriges yttrandefrihet sammanslaget är bland de mest långtgående i världen. Man kan alltså vara riktigt vidrig mot någon utan att för den sakens skull begå ett brott i lagens mening.

Samarbeta med skolan

Skolan har en enormt viktig roll i arbetet mot mobbning och näthat. Men skolan har inte ensam möjlighet att hantera och lösa utmaningen med hat och mobbning på nätet. Det krävs ett starkt samarbete mellan föräldrar och skolpersonal. Schyssta värderingar och goda förebilder måste finnas och vara aktiva både i skolan och i hemmet.

Detta behöver vi göra på längre sikt

Juridiken måste ses över

Lagar och förordningar som reglerar brottslighet på nätet behöver regelbundet och i snabbare takt än i dag anpassas, regleras och justeras för att kunna möta en föränderlig digital verklighet.

Förtroendet för polis och rättsväsendet måste stärkas

Det är få fall av näthat som polisanmäls. Av dessa anmälningar är det uppseendeväckande få som går vidare till någon form av rättslig instans. Detta leder till att allmänhetens förtroende för polis och rättsväsende urholkas och risken är att ännu färre anmälningar kommer in, trots att problemet blir allt mer utbrett. Polisen måste få mer resurser för att effektivisera och förbättra arbetet med nätrelaterade brott. Detsamma gäller för rättsväsendet.

Näringslivet måste se sin självklara roll

Näringslivet borde ha ett egenintresse i att arbeta för att minska näthatet. Det är i slutändan en fråga om dagens och inte minst framtidens arbetskrafts psykiska mående. Det finns mycket företagen kan göra för att aktivt ta avstånd från näthatet i form av utbildning, opinionsarbete med mera.

Bättre samspel mellan skola och andra aktörer

Skolan lyfts ofta som den viktigaste parten för att lösa problemet med hat och mobbning bland barn och ungdomar. Skolan har en viktig roll, men precis som det behövs en nära dialog med föräldrar behöver skolan samarbeta med kommuner och andra aktörer som har en direkt eller indirekt inverkan på barn och ungas mående och tillvaro.

#viberättar är en rapport om näthat, dess konsekvenser och lösningar. Baserat på vittnesmål från barn och ungdomar har Prins Carl Philips och Prinsessan Sofias Stiftelse tillsammans med Sveriges främsta experter inom området, sammanfattat vad som krävs för att sätta stopp på vår tids stora samhällsproblem.

Rapporten beskriver hur nätvardagen ser ut för många barn och ungdomar i dag. Den söker också svar på vilka som blir utsatta för hat och mobbning på nätet, vilka konsekvenserna blir och vad vi kan göra åt det.

prinsparetsstiftelse.se



PRINS CARL PHILIPS &
PRINCESSAN SOFIAS
STIFTELSE

i samarbete med



mySafety
försäkringar