Föräldrautbildning om nätet och NPF

Kunskapsdel

Nätköll
Attention

Innehåll

5 **Inledning**

7 **Träff 1: Vad händer på nätet?**
Olika världar på nätet
Medie- och informationskunnighet
Svårigheter kopplade till livet på nätet
8 Hur barn och unga med NPF använder medier
Flickor och pojkar
9 Integritet och gränser
Sociala plattformar
12 Tips innan något läggs ut på nätet
Reflektionsfrågor
13 Begrepp om och på nätet
Onlinespråk
14 Smileys
Emojis

15 **Träff 2: Barn och ungas liv på nätet**
NPF och nätet
Nätkoll-rapporten om kontakter på nätet
Datorspel
16 NPF och datorspel
Datorspel och NPF – en positiv kombination?
Nätkoll-rapporten om datorspel och kompisar
17 Datorspel och aggressivitet
Datorspel och frånvaro från skolan
Datorspel och hälsa
18 Olika datorspel
19 Nätmobbning
Flickor mer mobbade än pojkar
NPF – nätmobbning och nätkärlek
20 Nätkoll-rapporten om nätmobbning
21 Mobbning är mobbning
Skolans ansvar
Gromning
Gromaren
24 NPF och gromning
Nätkoll-rapporten om sexuella kontakter på nätet
25 Att söka sig till sex när det gör ont inuti
Skydda barn och unga mot gromning
26 Gromningbrottet
Trovärdighet på nätet
Filter och säkerhetsinställningar
27 Rättsprocessen
Brott på nätet
28 Reflektionsfrågor

29 **Träff 3: Olika perspektiv**
Lagom mycket
Livet på nätet och livet IRL
Familjekonflikter om medier
30 Barn och ungas oro
Barn och unga vill prata om nätet
31 Barn och unga med NPF och samtal
Reflektionsfrågor

33 **Träff 4: Strategier och lösningar**
Barn och unga med NPF och deras föräldrar
Konflikter mellan barn och föräldrar om nätet
Regler och begränsningar
34 Se lösningar istället för problem
Fokus på möjligheter och styrkor
35 Lösningsmönster
Engagemang och nätet
Reflektionsfrågor

36 **Källor**

39 **Slutord**

40 **Bilaga 1: Brottsrubriceringar och straff för brott på nätet**

Kort om NPF

NPF är en förkortning för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, de vanligaste är ADHD/ADD, AST/Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och språkstörning.

Kort om Nätkoll

Nätkoll startade i mars 2015 och är ett treårigt projekt finansierat av Arvsfonden. Idén väcktes när Attentions Hisingen-Kungälv uppmärksammade en stor oro bland föräldrar till barn med NPF. Flera barn hade fastnat framför datorn, mobbats och utnyttjats sexuellt på och via nätet. Allt Nätkolls material finns samlat på www.attention-riks.se/natkoll

Kort om Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Attention Riks har ca 16 000 medlemmar och närmare 60 lokalföreningar över hela landet.

Kort om statistiken

I Kunskapsdelen refereras till Nätkolls och Statens medieråds rapport Mer, oftare och längre tid. Så gör barn och unga med NPF på nätet (2016). Rapporten i sin helhet finns som pdf på www.attention-riks.se/natkoll

Är du orolig? Behöver du eller ditt barn prata med någon?

Organisationen BRIS hjälper barn och vuxna.
Du når BRIS via telefon, mejl eller chatt på bris.se
BRIS-telefonen för dig under 18 år: 116 111
BRIS vuxentelefon: 077-150 50 50

Texter: Kajsa Wiktorin
Redaktör: Karin Torgny
Formgivning: Dahlbäck/Söderberg
Film- och bildmaterial: Hagafilm
Metodmaterialet är framtaget med medel från Arvsfonden
©2017 Attention Hisingen-Kungälv

Inledning

Kunskap om NPF och nätet

Nätet erbjuder mycket som är bra, lärorikt och roligt för barn och unga, men ibland går det fel. Därför behöver omgivningen ha kunskap och koll på nätet. Det finns inga rätt eller fel sätt när det gäller hur föräldrar och barn ska prata om nätet, men med kunskap och strategier för det goda samtalet blir det lättare att mötas med respekt. I det här materialet finns reflektionsfrågor, vars syfte är att sätta igång tankar. Kanske kan frågorna göra det lättare att få perspektiv och ta med in i ett samtal med barnen. Både föräldrar och barn uttrycker att de vill prata om vad som händer på nätet, behovet finns från båda håll. *Nätkolls föräldrautbildning* vill rusta föräldrar till barn och unga med NPF för ett tryggare liv på nätet – för alla.

Utbildningsmaterialet Nätkoll vänder sig till alla föräldrar, men speciellt till dem som har barn och unga med NPF.

Nätkolls föräldrautbildning

Utbildningsmaterialet består av skrivet material och filmer och är enkelt och instruktivt så att vem som helst kan använda det. Det skrivna materialet är uppdelat i en kunskapsdel, en del för deltagaren och en del för ledaren. Materialet hänvisar bland annat till forskning om nätet, men också till Nätkolls rapport om barn och ungas medievanor. Filmerna bygger på verkliga situationer som belyser olika frågor som tas upp i utbildningen. *Välkommen!*

Nätkoll – kunskapsdel

- *Kunskapsdelen* vänder sig till alla som vill fördjupa sig och få fakta om nätet och vad det kan betyda för barn och unga med NPF. Delen följer de ämnen som tas upp på utbildningsträffarna. Det finns också länkar till hemsidor med mer information om nätet och länkar till hemsidor för dem som söker mer kunskap om NPF.

Nätkoll – till deltagaren

- Föräldraöversikten vänder sig till föräldrar och ger en presentation och översikt över utbildningen och vad som händer på de olika träffarna. Här finns länkar till filmerna och plats för egna anteckningar.

Nätkoll – till ledaren

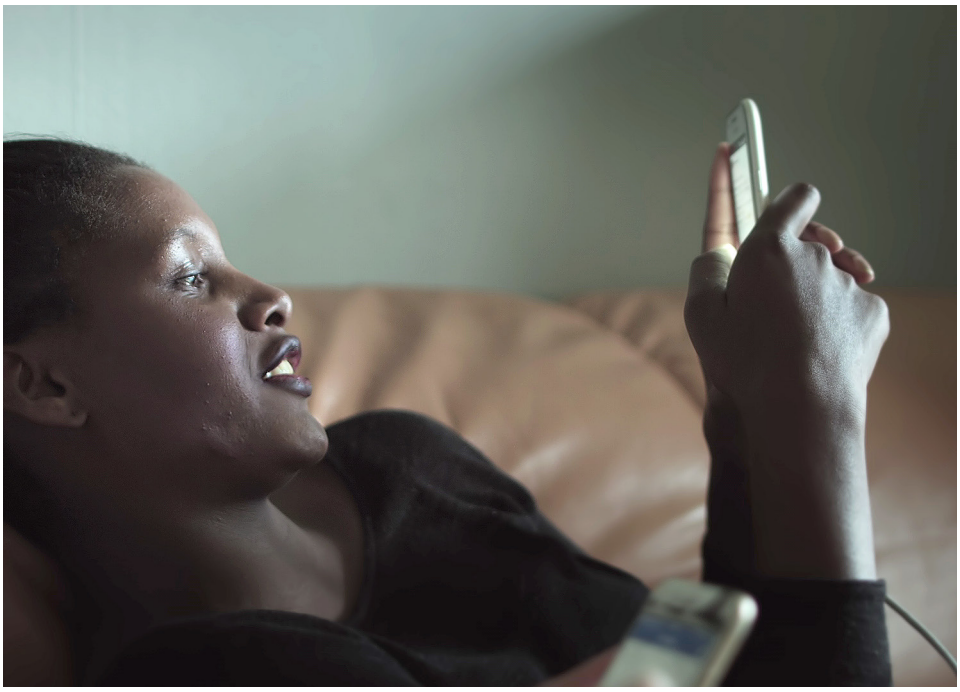
- Översikt och checklista vänder sig till den som ska leda utbildningen med en presentation av utbildningen och information om vad det innebär att vara ledare. Här finns checklista och översikt för varje träff med frågor till filmerna och praktiska övningar. Ledaren kan följa checklistan vid träffarna och komplettera med fakta från *kunskapsdelen*.

Nätkoll-rapporten

- Medievanor bland barn och unga med NPF.

Filmer

- Filmer som handlar om barn och unga, föräldrar och nätet.
- Länk till alla filmer: attention-riks.se/natkoll



Shantele i filmen *Mitt liv på nätet*

Träff 1: Vad händer på nätet?

Filmer

Datorspel (1.09 min)
Nätmobbning (2.20 min)
Gromning (2.47 min)

Olika världar på nätet

Barn och unga har ofta ett försprång på nätet framför vuxna och förstår snabbt hur olika program och appar fungerar. Enligt en undersökning som gjorts för Aftonbladet använder barn ofta andra nättjänster än sina föräldrar. Eftersom barn och föräldrar ibland lever i olika världar på nätet kan det vara bra för vuxna att känna till de mest populära spelen, apparna och tjänsterna och hur de funkar. Det är också viktigt att veta vilka möjligheter som finns om något skulle gå fel, men också för att kunna dela roliga aktiviteter på nätet.

Medie- och informationskunnighet

För att kunna utnyttja nätet på ett positivt och tryggt sätt – oavsett ålder – krävs att vi kan hitta, analysera och kritiskt värdera information. Vi behöver också kunna uttrycka oss och skapa innehåll i olika medier och sammanhang. Dessa färdigheter kallar UNESCO för medie- och informationskunnighet, MIK. För barn och unga med NPF kan det brista i de förmågor som krävs för att utveckla dessa färdigheter.

Svårigheter kopplade till livet på nätet

Alla barn är olika och reagerar och agerar också på olika sätt. Nätet som social mötesplats är annorlunda är den fysiska verkligheten, vilket ställer andra krav. Det kan vara svårt att förstå känslor och åsikter bakom ord och bilder. Det som publiceras på nätet kan snabbt spridas vidare till väldigt många personer. För barn och unga med NPF kan livet på nätet få andra följder än för andra unga. För att som förälder kunna stödja är det viktigt att ha kunskap, känna till svårigheter och visa respekt för att alla har olika förutsättningar.

Barn och unga med NPF kan ha svårigheter med

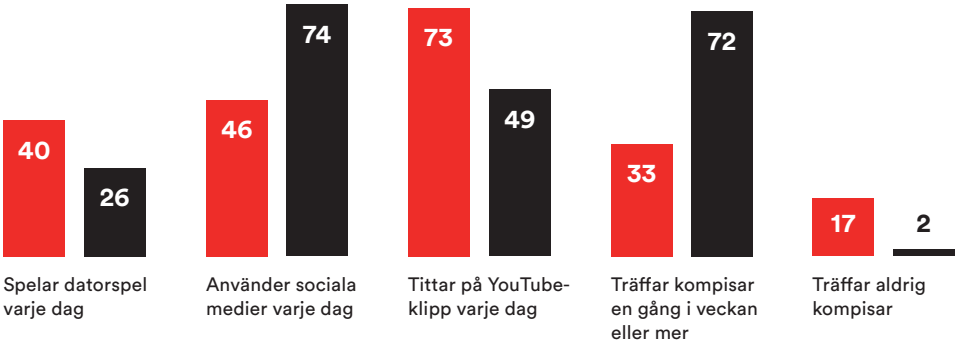
- att reglera sin uppmärksamhet
- koncentrationen
- impulskontroll och aktivitetsnivå, gränssättning
- konsekvenstänkande
- att samspela med andra människor
- att förstå sociala koder
- inlärning och minne
- att fastna i ett svartvitt tänkande
- att drivas av ett starkt rättspatos
- att se helheten och inte bara detaljer
- att generalisera

Hur barn och unga med NPF använder medier

Det har gjorts många undersökningar om barns och ungas nätvanor. Nätkolls rapport är den första som undersökt hur barn och unga med NPF, 13–16 år, använder nätet. De tillhör internet-generationen precis som barn och unga utan NPF, men jämför man datorvanor märks skillnader. Rapporten, som är gjord tillsammans med Statens medieråd och utgår från deras rapporter Ungar & medier och Föräldrar & medier 2015, visar att barn och unga med NPF i jämförelse med genomsnittet äger mer medieteknik, spelar datorspel oftare och längre tid samt träffar kompisar utanför nätet mer sällan.

Nästan varannan förälder uppger att de oroat sig för att deras barn med NPF mobbats eller mobbat någon annan, träffat någon som hen först har lärt känna på nätet, publicerat olämpliga bilder eller filmer eller blivit socialt isolerad därför att hen ägnat så mycket tid åt internet eller datorspel. Föräldrarna uppger också att flera av deras farhågor besannats och att de saknar kunskap och vägledning om hur de ska tänka och agera. Samtidigt tycker många att internet är ett sätt för deras barn att umgås med andra som kan vara avkopplande och roligt, vilket barnen också bekräftar. Med större inblick i barns och ungas värld på nätet, med kunskap om eventuella risker och med strategier om hur man kan agera blir föräldraskapet tryggare. Slipper man oro blir vardagslivet roligare och lättare för hela familjen.

Hur ofta gör du följande på din fritid? (%)*



* Mer, oftare och längre tid. Så gör barn med NPF på nätet, 2016

Flickor och pojkar

Statens medieråd, Internetstiftelsen i Sverige och organisationer som Friends, skriver årligen rapporter om vad barn, unga och vuxna gör på nätet. De senaste rapporterna visar att samma aktiviteter är populära på nätet bland flickor och pojkar, men att användningen skiljer sig åt något beroende på ålder. Bland lågstadiebarn är det framför allt tv/video, datorspel och olika lärprogram som dominerar, både för flickor och pojkar. Bland mellanstadiebarn är det nästan dubbelt så många flickor som pojkar som använder Snapchat varje vecka.

Det som skiljer mellan pojkar och flickors aktivitet på högstadiet är att pojkar skajpar och ringer via internet medan flickor postar meddelanden och kommentarer på sociala nätverk. På gymnasiet läser över hälften av pojkarna tidningar, spelar spel och skajpar varje vecka, medan över hälften av flickorna kommenterar på sociala nätverk och laddar upp bilder varje vecka.

Integritet och gränser

Som små lär sig barn av sina föräldrar vad integritet är, vad som är privat och vad som är okej och inte okej. Att värna integriteten kan handla om att varken kränka sig själv eller andra, oavsett om det är på skolgården, hemma med syskonen eller på nätet. Att kränka någon är att behandla en person nedsättande i ord eller handling, eller att göra ingrepp i dennes rättigheter eller frihet.

Många barn och unga känner på sig när de går över gränsen och gör något som inte är bra och vet inte alltid hur de ska göra. Detta gäller än mer barn och unga med NPF, som snabbt kan bli frustrerade och inte alltid hinner tänka innan de reagerar. På internet kan det också vara svårt att försvara sig, eftersom gränserna inte alltid är så tydliga. Känner man sig kränkt eller går med på något man inte riktigt vill, kan det leda till skam- och skuldkänslor. Det kan kännas pinsamt och vara svårt att prata om. Det som hänt kan lätt bli till en hemlighet.

Att bli kränkt är inte acceptabelt, varken på nätet eller någon annanstans. Det är viktigt att kunna uttrycka när något känns fel och säga ifrån. Barn och unga ska få ha sina åsikter och kroppar i fred och bli respekterade, oavsett i vilket sammanhang de befinner sig. Föräldrar kan stärka sina barns självkänsla och många barn lär sig med tiden och skapar själva eller tillsammans med sina vänner strategier för att skydda sig och stå upp för sig själva.

Sociala plattformar

Sociala plattformar är som vardagsrum på nätet, där man hänger med gamla och nya vänner. Många plattformar har chattfunktioner som är påslagna dygnet runt så att man kan höras precis när man vill, skicka en bild, några rader eller en länk till en rolig film.

Facebook är fortfarande populärast bland sociala medier (71%) och fortsätter att öka i alla åldrar utom bland de under 16 år. Där är i stället Snapchat (25%) och Instagram (44%) populärast. 92 av 100 gymnasietjejer använder dagligen Snapchat, medan det fortfarande är sällsynt bland de över 45 år. Tio procent använder Kik, åtta procent Reddit och 50 procent Skype. Twitter tappar användare. Det visar rapporten *Svenskarna och sociala medier 2016* från Internetstiftelsen i Sverige.

Var uppmärksam på att sociala plattformar på nätet snabbt kan bli inaktuella och ersättas av nya. Urvalet du ser här gjordes under andra halvan av 2016. Antalet användare varierar också, likaså ändras och uppdateras regler och funktioner.

Ask.fm

- Här kan du ställa vilka frågor som helst till andra användare, anonym eller med ditt användarnamn. Andra kan gå in och läsa både frågorna och svaren.
- Användare: 150 miljoner användare globalt varav 40% är mellan 13 och 18 år.
- Åldersgräns: 13 år

Facebook

- Genom att skicka vänförfrågningar kan du bygga upp ett eget nätverk. Sedan kan du genom statusuppdateringar dela texter, bilder, filmer och annat till andra i ditt nätverk och följa andra. Du kan interagera genom att gilla eller skriva meddelanden till dina vänner.
- Användare: 1,49 miljarder aktiva användare.
- Åldersgräns: 13 år.

Instagram

- Du bygger upp ett nätverk av vänner, som du kan dela dina bilder med och ta del av andras. Du kan gilla och kommentera andras bilder och skicka vidare bilder.
- Användare: 400 miljoner användare globalt.
- Åldersgräns: 13 år.

KiK

- En app där du kan chatta med dina vänner. Det fungerar ungefär som att skicka vanliga meddelanden, men i stället för telefonnummer som avsändare har du ett användarnamn.
- Användare: 240 miljoner globalt. Det går att chatta anonymt.
- Åldersgräns: 18 år (13 år med förälders godkännande.)

Periscope

- Du kan du sända live-videos direkt från mobilen. Sändningarna kan hittas geografiskt på en karta i appen. Du kan se om någon i närheten sänder på Persicope och titta på deras video. Filmerna finns kvar i 24 timmar. Vem som helst kan se, inte bara vänner.
- Användare: 10 miljoner globalt.
- Åldersgräns: 4 år.

Pokemon Go

- Ett platsbaserat spel med förstärkt verklighet där spelare fångar, strider, tränar och byter virtuella Pokémon-monster som dyker upp ute i fysiska världen med hjälp av smartphonens GPS och kamera. Spelet är gratis, men det finns ytterligare funktioner att köpa i spelet.
- Användare: 45 miljoner användare.
- Åldersgräns: från 3 år.

Reddit

- En social nyhetssida där användare kan läsa och posta egna länkar. Andra kan sen rösta ”upp” eller ”ner” länkarna och de mest framgångsrika når framsidan. Användare kan också kommentera länkar som postats och svara på andras kommentarer. Det går att vara anonym.
- Användare: Mellan 22–26 miljoner unika besökare.
- Åldersgräns: Ingen åldersgräns.

Snapchat

- Här kan du skicka tidsinställda bilder och korta filmklipp, s.k. snaps, till vänner. Du kan rita och skriva text på bilderna. Mottagaren klickar på bilden eller filmen och har en kort stund på sig att se innan bilden försvinner. Det går att spara snaps om man vill.
- Användare: 100 miljoner dagliga användare i världen.
- Åldersgräns: 13 år.

Skype

- Ett program för chatt och IP-telefoni som gör att du gratis kan tala med personer i hela världen och samtidigt se dem genom en webbkamera.
- Användare: Nedladdat drygt 166 miljoner gånger och används av drygt 3 miljoner användare samtidigt.
- Åldersgräns: 13–17 år med vårdnadshavares tillstånd.

Tinder
- En app för personer som vill dejta. Inställningar görs efter geografi, kön och ålder och kopplas ihop med personens Facebookprofil. Olika intressanta användare visas. Svajpa höger för att gilla och börja chatta eller svajpa vänster för att ogilla.
- Användare: 1 miljon världen över.
- Åldersgräns: 18 år.

Tumblr
- En bloggplattform där du kan publicera texter, bilder, filmer, länkar, chatt, citat och ljud till din tumblelog. Du kan följa andra och se deras inlägg.
- Användare: 166 miljoner användare.
- Åldersgräns: 13 år.

Twitch eller Twitch.tv
- En webbplats för direktsänd videoströmning. Webbplatsen fokuserar på e-sport, datorspel, playstation, nintendo, gameboy, sega och xbox.
- Användare: ca 55 miljoner unika besökare.
- Åldersgräns: varierar, beror på vad man vill se för video.

Twitter
- Här kan du skriva korta meddelanden, s.k. tweets. Twitter har en gräns på 140 tecken per tweet. Om du kommenterar och retweetar en post har du 116 tecken att använda. Du kan välja vilka du vill följa, vänner, kändisar eller politiker och diskutera aktuella ämnen.
- Användare: 500 miljoner registrerade användare världen över.
- Åldersgräns: 12 år.

WhatsApp
- En app där du kan gratis kan skicka meddelanden, bilder, video- och ljudmeddelanden via nätet. Eftersom det är bundet till telefonnumret kan du inte vara anonym.
- Användare: 1 miljard användare globalt.
- Åldersgräns: 16 år.

Youtube
- Du kan titta på andras videoklipp och dela med dig av dina egna. Här finns alla slags filmer, både privata filmer och filmer producerade av myndigheter, organisationer och kommersiella aktörer. Du kan söka på ämnen eller personer som intresserar dig.
- Användare: Över en miljard användare globalt.
- Åldersgräns: 18 år.

Tips innan något läggs ut på nätet

I BRIS webbenkät *Ungas integritet på Nätet* uppger 60 procent att de någon gång ångrat något de delat om sig själva och en dryg fjärdedel menar att de inte vet hur de ska få bort saker om sig själva på nätet.

Det finns många tips om vad man bör tänka på innan man publicerar något på nätet. Här är några samlade tips från olika sidor.

Frågor att ställa sig innan man publicerar egna inlägg

- Hur kan mottagaren uppfatta det här?
- Är det här begripligt, lätt att förstå eller kan det missförstås?
- Skulle jag kunna säga det jag skriver om personen stod mitt emot mig?
- Är det här den bild som jag vill visa upp av mig själv?
- Skulle någon kunna använda innehållet för att skada mig? Skulle jag bli upprörd om bilden visades för andra?
- Vad är det värsta som kan hända om jag delar den här bilden?
- Har du checkat av med personen på bilden om du får lov att lägga ut den?

Vad man kan göra för att rätta till saker som blivit fel

- Om det går – ta bort inlägget själv.
- Om du har delat något som inte borde ha delats kan du be dem som du har skickat det till att inte dela det vidare.
- Om någon annan har lagt upp något som du har skickat, börja med att be dem ta bort det.
- Seriösa hemsidor går det att kontakta, anmäla inlägg och be dem ta bort inlägg.
- Ta hjälp av någon som vet mer och som du litar på.

Reflektionsfrågor

- Vad kan barn och unga med NPF ha för svårigheter som kan påverka livet på nätet?
- Är gränssättning extra viktigt för barn och unga med NPF?
- Efter att ha testat och kollat in några av sidorna, vad tänker du? Var något nytt? Verkar det roligt? Är det något som oroar dig?

Begrepp om och på nätet

:-&

Chatta: samtala skriftligt i realtid på nätet
Gilla: på nätet och på sociala medier finns ofta alternativet att gilla ett inlägg, en kommentar eller en bild
Gromning: någon tar kontakt, ofta på ett chatforum, för att skapa en relation som ska leda till en träff, ett övergrepp, i sexuellt syfte. Ofta är det män som söker kontakt med unga flickor
 # hashtag: en symbol för att märka ord och fraser. Twitter och Instagram är några av de plattformar där hashtags används för att markera att ett inlägg handlar om ett särskilt ämne, som också blir sökbart.
Hater: en person som sprider hat och negativitet med att till exempel kommentera bilder eller inlägg
Haul video: ett videoklipp på internet som visar inköpta produkter inklusive beskrivning och vad de kostat
IRL: in real life, den fysiska världen utanför internet
Moderator: person som filtrerar bort stötande inlägg på internet
Mukbang: en video där man pratar om något allvarligt
Noob: nybörjare
Troll: person som medvetet provocerar och retar upp folk på Internet
Snapar: skickar bild en video till någon
Spam: oönskade meddelanden, kan vara t. ex massutskick
Selfie: ett självporträtt som tas av personen själv
Wefie: selfie med flera personer i bilden
Sexting: kombination av orden ”sex” och ”texting”, sexuellt provokativa meddelanden eller visuella bilder
Skärmdump: digital bild av hela eller delar av bildskärmen
Stalking: att någon via nätet systematiskt förföljer, kartlägger och smyger sig på någon
Swipar: drar med fingret över mobilen åt ett håll
Tagga: att ”märka” ett inlägg eller ett foto med en persons namn, så att det blir sökbart
Unboxa: packa upp något

Onlinespråk

Ett urval av vanligt förekommande förkortningar som används

TY

FA: forever alone / alltid ensam
LOL: laughing out loud / skrattar högt
WTF: what the fuck / vad fan
WTH: what the hell / vad i helvete
STFU: shut the fuck up / håll käften
GTFO: get the fuck out / stick iväg, strunta i mig
GTFO: get the fuck out / stick iväg, strunta i mig
NVM: never mind / det var inget
IMO: in my opinion / enligt min mening
TBH: to be honest / om jag ska vara ärlig
NOOB: new be / ny på spel, oerfaren, amatör
OMG: oh my god / Herre Gud
ROFL: rolling on floor laughing / skrattar så man kiknar
BRB: be right back / kommer snart tillbaka
IRL: in real life / i riktiga livet
S>: selling / jag säljer prylar
B>: bying / jag köper prylar
FU: fuck you / idiot
TY: thank you / tack så mycket
THX: thanks / tack
OFC: of course / självklart
ATM: at the moment / just nu
WYD/VGD: what are you doing / vad gör du?
OOTD: outfit of the day / dagens utstyrsel
TSM: tillsammans
IKV: i kväll
SWAG: självsäker
BFF: best friends forever / bästa vänner för alltid
AWW: gullig

:-)

Smileys

Ett urval av teckenkombinationer som uttrycker känslor och sinnesstämningar som de skrivs på datorn. På vissa datorer omvandlas tecknen till en figur.

Arg >:-(
Arg eller tvär :#
Behöver klippas (-)
Besviken :-e
Blink, blink ;-)
Buskiga ögonbryn |:-)
Bär hörlurar [:-)
Clownar mig :0)
Detektiv :-)'
Elakt grin >:-)
En stor blöt puss :-X
Fattar ingenting >:/
Flörtig eller ironisk ;-)
Full :-* eller :#)
Förkyld :-~)
Förvirrad %)
Gapar/chockad :-O
Glad :-)
Glasögonbärare 8-)
Glimten i ögat ;-)
Gråter ;(
Gäspar |-O
Har keps på mig d:-)
Helgon O:-)
Hmmm :-|
Högt skratt :-D
Jag ropar XD
Jag skrattar gott :-<
Jag är ledsen :-C
Jätteleende :))
Kvinna >-
Ko 3:-)
Kyss eller puss :-X
Ledsen :-(
Likgiltig :-|
Lite lurig :O>
Mina läppar är förseglade :-#)
Mustasch :-{
Mycket glad :-))
Mycket ledsen :-c
Mycket olycklig :-/
Obeslutsam :-?
Räcker ut tungan/ retsamt :-i
Skriker :-V
Skeptisk >:-)...
Sover :+)
Stor puss :-6
Tungan i kinden/ koncentrerar mig :-&
Tårar i floder :-)=
Verkligt sarkastisk :-))
Väldigt glad :-D
Väldigt glad :-))))
Är en ängel X-)

Emojis

Grafiska smileys och andra små bilder som kan infogas i meddelanden på mobilen och på datorn. Går att ladda ner gratis och det kommer hela tiden nya.

Träff 2:
Barn och ungas liv på nätet

Film
Mitt liv på nätet (11.41 min)

NPF och nätet

Barn och unga med NPF kan råka illa ut på nätet för att de har svårt för att ”läsa situationen”, men nätet kan också fungera extra bra för just barn med NPF. Att ha Aspergers syndrom kan innebära stor uthållighet och god koncentrationsförmåga, exempelvis när man spelar spel. Personer med ADHD kan vara idérika, kreativa och outtröttliga när de gör något som intresserar dem. Men personer med ADHD kan också ha svårigheter med uppmärksamhet, impulskontroll och överaktivitet. De kan ha svårt att sätta gränser och ha ett ökat bekräftelsebehov som kan påverka riskbedömningen. Det kan vara svårt att veta var gränserna går och hejda sig innan en bild eller kommentar läggs ut på nätet och plötsligt är det för sent att ångra sig. Personer med diagnos inom autismspektrumtillstånd, t. ex Aspergers syndrom, kan ha svårt med social kommunikation och interaktion, som gör att de kan missförstås och missförstå och bli lurade. Förmågor eller bristande förmågor kan självklart variera och även delas med många barn och unga utan diagnoser.

Nätkoll-rapporten om kontakter på nätet

Det finns en oro bland föräldrar till barn och unga med NPF för vad som händer på nätet och vilka kontakter barnen får där. Men barn som annars kan ha svårt för att träffa vänner kan ha lättare på nätet där diagnosen antingen är oviktig eller något som förenar. Nätet kan upplevas som en frizon, där det till skillnad från till exempel klassrummet kan vara lättare att koncentrera sig och skaffa ny kunskap på egna villkor och i egen takt. Det kan också vara lättare att hitta någon att tycka om och bli förälskad i om man först lär känna varandra på nätet.

Barn och unga med NPF uppgav att de via internet eller mobilen

- Blivit kompis med någon de tidigare inte känt 54%
- Fått en vän som de fortfarande har kontakt med 50%.
- Fått kompisar utanför Sverige 37% (flickor 13%, pojkar 52%)
- Hittat information om något de inte har velat fråga någon annan om 48%
- Fått kontakt med andra som har samma intressen 60%
- Fått kontakt med andra som har samma diagnos 23%, (flickor 33%, pojkar 18%)
- Fått tips om sajter, forum, bloggar, grupper på nätet (44%)

Datorspel

Enligt Statens medieråd spelar 83 procent av barn och unga (9–16 år) datorspel. Spel som kulturform är snart lika stor som böcker och film även när det gäller antalet konsumenter.

NPF och datorspel

För många barn och unga med NPF kan en stund framför datorn eller med mobilen vara avkopplande. Ingenting stör utan det finns möjlighet att fokusera på skärmen och det som händer där. Barn och unga med NPF kan ha svårt att hantera förändringar i vardagen. När allt inte är ”som vanligt” eller frångår rutinerna kan det skapa oro. I datorspel finns konkreta hinder, regler och tydliga mål som ska uppnås, vilket gör att spelaren inte behöver oroa sig över att något oväntat ska ske. Reglerna följs i en kontrollerad miljö med tydliga ramar. Spel som är logiskt uppbyggda passar därför unga med NPF som förstår spelreglerna, lyckas och får känna sig duktiga och bli uppskattade. Datorspel kan också bli uppslukande och ta mycket tid i anspråk. Det kan handla om att ta sig vidare till en ny nivå i spelet, vilket triggar och gör det svårt att avbryta. Andra medspelare kan bli arga om man lämnar spel mitt i och ”sviker laget”.

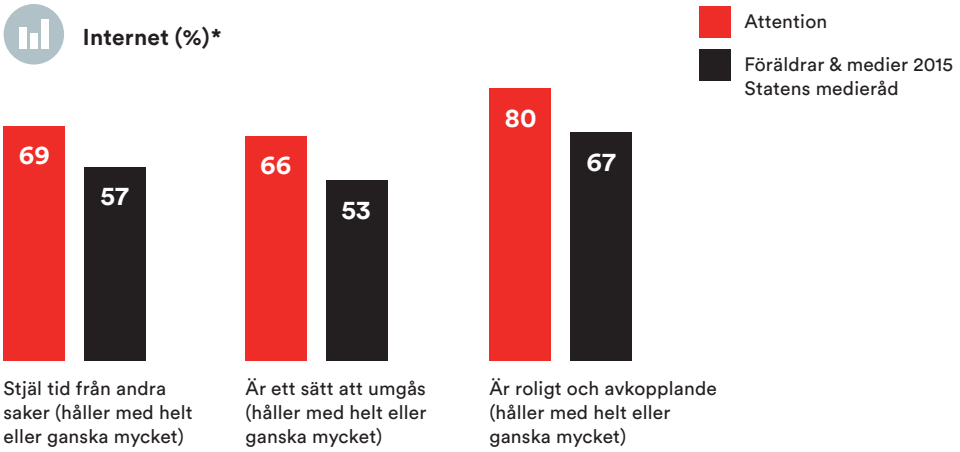
Datorspel och NPF – en positiv kombination?

Barn och unga med NPF kan ha svårigheter med det sociala samspelet i den fysiska vardagen. Det kan vara svårt att läsa av vad människor vill eller menar. Det kan kännas extra knepigt under skoltiden då de sociala reglerna i korridorerna är både tuffa och hårda. Att spela datorspel kan då vara ett sätt att umgås som känns lättare. I spelvärldarna skapas ofta egna kontaktytor där man blir ”kompisar på nätet” utan att diagnosen spelar någon roll. Kontakterna kan leda till vänskap med människor från hela världen och upplevas lika viktiga som fysiska möten.

Spelar man datorspel där man ska vara social, som i till exempel *World of Warcraft,* har alla samma mål och samtalsämnena är ofta fokuserade på spelet och nästa drag. Det är enklare att få social status eftersom man blir bedömd utifrån vilken level (nivå) man är på och vilken utrustning man har. Man behöver inte ha koll på vad som är ”inne” eller ”ute” eftersom det är tydligt vilka kläder och utrustning som är bra att ha. Det kan vara en enklare värld att förhålla sig till. Om spelet känns frustrerande eller om det är svårt att förstå går det att stänga av, vilket kan ge en känsla av både kontroll och frihet.

Nätkoll-rapporten om datorspel och kompisar

Enkätsvaren i rapporten visar att barn och unga med NPF spelar mer spel än andra, medan färre använder sociala medier varje dag. Av föräldrarna är det 40 procent som anser att datorspel är beroendeframkallande och nästan 70 procent tycker att spelandet tar tid från annat som är viktigare. Av svaren går också att utläsa att det är vanligare att barn och unga med NPF sällan eller aldrig träffar kompisar eller sportar på fritiden och att föräldrarna är mer oroliga för sina söner än för sina döttrar som spelar datorspel. 80 procent av föräldrarna tycker samtidigt att internet kan vara roligt och avkopplande för barnet och ett sätt att umgås.



* Mer, oftare och längre tid. Så gör barn med NPF på nätet, 2016

Datorspel och aggressivitet

En fråga som ofta diskuteras är om barn och unga som spelar datorspel blir mer aggressiva. Statens medieråd har gjort en översikt av internationell forskning som publicerats mellan 2000 och 2011 om datorspels påverkan på aggressivitet. Resultatet visar att det finns ett samband mellan våldsamma datorspel och humörförändringar, men det finns inget samband med att det är spelen som orsakat beteendet. Däremot finns klara belägg för att aggressiva individer dras till våldsamma spel.

Enligt Brottsrummet (BRÅ), som ger information om brott och brottslighet bland unga, har brottsstatistiken bland ungdomar mellan 15 och 17 år minskat de senaste tio åren.

Datorspel och frånvaro från skolan

Trots barns rätt till utbildning och skolplikt går inte alla barn i skolan. Bland unga med NPF är det fler som inte går till skolan än bland andra barn. För dem kan datorn bli ett lockande alternativ. Enligt en rapport från Skolverket 2015 är 4 av 1 000 skolelever i Sverige så kallade hemmasittande, en grupp som ökar. En elev räknas som hemmasittande vid minst fyra veckors frånvaro utan uppenbar orsak. Familjen känner ofta till att barnet inte går till skolan, men har svårt att hantera situationen. Bo Heilskov Elvén, som är psykolog, föreläsare, författare och handledare, menar att elever som stannar hemma ofta har svårt att klara sig socialt i skolan, men han tycker att det är fel att prata om att eleverna isolerar sig. De är hemma för att undvika en misslyckad social situation i skolan. I sin datorspelande värld har de ofta fungerande sociala relationer. För eleven handlar det alltså om att vara i ett social sammanhang som fungerar i stället för att vara i ett som inte fungerar. Många av de här barnen kan vara extra begåvande och sakna stimulans i skolan eller ha en diagnos, men inte fått hjälp.

Datorspel och hälsa

God hälsa är avgörande för att man ska klara av och orka leva ett gott liv. Många föräldrar till barn och unga med NPF är bekymrade över barnens mat- och sovvanor. När datorspelandet tar över kan det vara svårt att följa rutiner och det blir lätt för lite eller för mycket sömn och mat. I stället för att äta middag och lägga sig i tid kan det kännas viktigare att ta sig igenom ett viktigt moment i spelet.

Felaktig kost och för lite fysisk aktivitet är två viktiga anledningar till varför barn blir feta. Barnläkare Staffan Mårild i Göteborg menar att fetma nästan alltid handlar om vårt sätt att leva; vilken mat vi äter och hur mycket eller litet vi rör oss. Stillasittandet ökar i alla åldersgrupper. På tio år har antalet överviktiga barn i Sverige nästan fördubblats, och idag anses vart femte barn mellan sex och tio år vara överviktigt medan tre till fem procent har fetma.

Det finns flera datorspel och appar som uppmuntrar till fysisk aktivitet. Ett av dem är *Pokémon Go,* som lanserades sommaren 2016. Det är ett GPS-baserat spel som går ut på att hitta Pokémon-monster i verkliga världen, och sedan fånga in och träna dem. Som spelare måste man lämna soffan och ta sig utomhus för att hitta och fånga monster. En annan app är *Geocaching,* en modern form av gömma nyckeln eller skattjakt. Utifrån koordinater som publiceras tillsammans med ledtrådar på internet kan man leta upp gömman, geocachen.

Olika datorspel

Här är en lista över olika typer av datorspel. Det kommer hela tiden nya spel och vilka som är de mest populära ändrar sig över tid. För att få koll på de mest aktuella, gå in på någon sajt som säljer spel och sök på mest sålda.

Actionspel
- Hit hör de flesta FPS-spelen (se nedan). En väldigt stor spelkategori som även kan innehålla många andra spel.

Barnspel
- Spel som har mer eller mindre pedagogisk design. Många spel har stora klickytor, rena färger och få detaljer och vänder sig till mindre barn.

Dansspel
- Hit hör spel där spelet handlar om att dansa. Kända spel är *Djungelboken, Dance Station, Britney Spears Dance Beat, Just Dance* och många fler.

FPS (First Person Shooter)
- Spel där spelaren tar sig runt och utför olika uppdrag. Spelaren ser sitt eget vapen framför sig på skärmen. Exempel på spel är B*attlefield, Call of Duty* och *Star Wars.*

MMORPG (Massively Multi Online Role-Playing Games)
- Rollspel som utspelar sig i enorma onlinevärldar, ofta med tiotusentals spelare online samtidigt. Några av de mest kända är *World of Warcraft, Runescape* och *Lord of the Rings.*

MUD (Multi-User Domain)
- Elektroniska mötesplatser på internet som från början var textbaserade rollspel, där deltagarna agerade i en simulerad värld.

Racingspel
- Kan ingå i sportspel, vilken till viss del kan sägas bestå av simulatorer. Exempel på spel är *The Crew Run Wild Edition* och *Need for Speed.*

Simulator
- Bred kategori som kan utspela sig inom exempelvis flyg, golf, racing och sociala miljöer. Exempel på spel är *Microsoft Flight Simulator* och *The Sims.*

Sportspel
- Består till viss del av simulatorer. Exempel på spel är *Tiger Woods Golf* och *NHL-serien.*

Strategispel
- Bred kategori. Kan innehålla exempelvis spel som *Black and White, Civilization* och alla *Tycoon-spel.*

Äventyrsspel

- Spel mer inriktade på äventyr än action. Exempel på spel är *Lego Star Wars, Minecraft* och *Grand Theft Auto.*

Mobilspel och annat

- Det finns en stor mängd spel att hämta hem till sin smartphone. Även Facebook och andra sajter är stora plattformar för enkla spel.

Nätmobbning

Uttrycket nätmobbning används för alla möjliga typer av kränkningar och trakasserier på nätet, från en elak kommentar till olagliga handlingar. Genom sociala medier kan mobbningen snabbt spridas till väldigt många och få stora konsekvenser för den som utsätts. Oavsett var mobbningen eller kränkningen äger rum kan handlingen leda till åtal.

Det som framför allt skiljer nätmobbning från näthat är att mobbaren kränker eller hotar någon som hen känner eller har i sin närhet. Ofta sker kränkningarna upprepade gånger och ofta även utanför nätet. Näthat handlar främst om kränkningar eller hot från okända mot personer som syns offentligt på nätet eller på tv. Internettroll eller nättroll, som oftast bara kallade troll, är personer som skriver på nätet i syfte att provocera och skapa gräl. Om det är svårt att bemöta med sakliga argument och att skilja på sak och person är det bäst att inte ”mata” trollen genom att kommentera deras inlägg.

Bilder är ett naturligt inslag i nästan all nätkommunikation. Många lägger ut selfies, bilder på sig själva som kan vara roliga, knasiga eller ”snygga”. Bilder, utseenden och kroppar kommenteras. Nedsättande kommentarer kan kännas väldigt sårande, men också uteblivna kommentarer. En bild kan också vara kränkande. Det kan vara ett foto där barnet tycker att hen ser fånig ut. Problemet uppstår när bilder sprids vidare, mot ens vilja och i syfte att kränka. Spridningen kan gå väldigt fort. En skolkurator testade hur snabbt det gick att sprida en bild. Bilden visade en lapp där det stod ”Jag undervisar just nu mina femteklassare i internetsäkerhet och vill förklara hur snabbt saker kan spridas på nätet. Om du ser den här bilden, tryck gärna gilla!”. Inom loppet av två veckor hade 400 000 personer sett och tryckt gilla på bilden. När den sedan delades vidare av två kända radiopratare förvandlades 400 000 till fyra miljoner gilla-markeringar. För skolkuratorn var experimentet ett sätt att försöka visa att det inte krävs särskilt mycket för att få enorm spridning på nätet. Självklart behöver inte en stor och snabb spridning alltid vara negativ, men det är viktigt att förstå vilka möjligheter och risker som finns med publicering på nätet.

Flickor mer mobbade än pojkar

I Statens medieråds undersökning *Ungar & medier 2015* ställs frågan till unga om någon varit elak eller mobbat dem på internet eller via mobilen under det senaste året. Av pojkarna i åldern 13–16 svarar 6 procent att de har sådana erfarenheter. Bland flickor är motsvarande siffra 18 procent. En förklaring till att flickor är mer drabbade än pojkar kan vara att flickor använder sociala medier i högre utsträckning än pojkar. Vid 14 års ålder ägnar 30 procent av flickorna mer än tre timmar per dag åt sociala medier, jämfört med 10 procent av pojkarna.

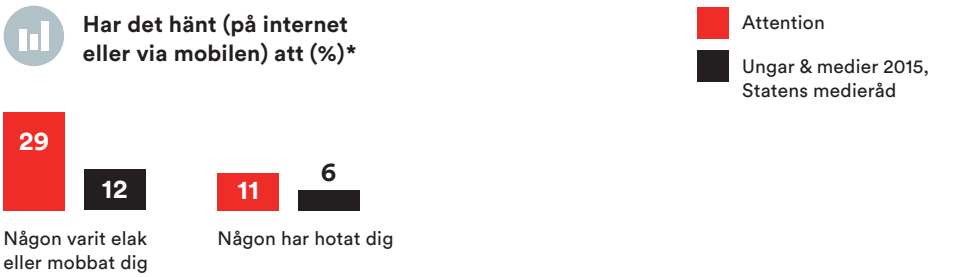
NPF – nätmobbning och nätkärlek

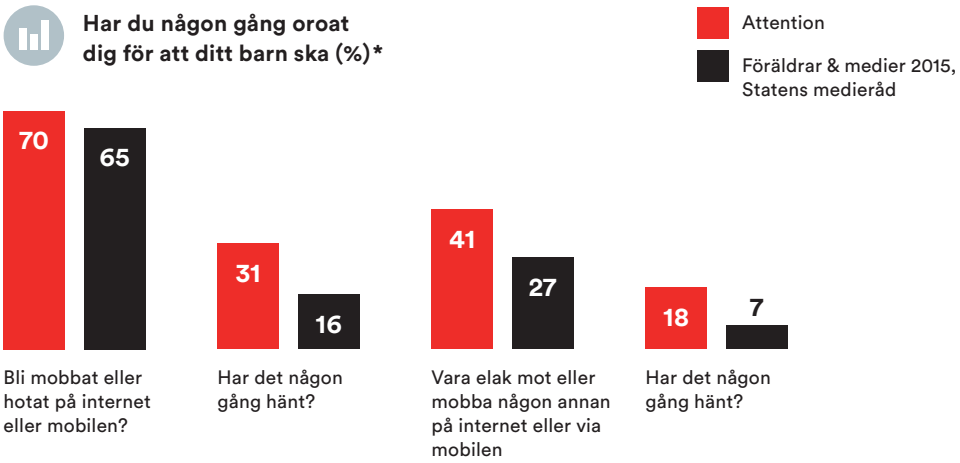
Nätet kan vara ett forum där det är lättare för barn och unga med NPF att få uppskattning. Den som får många gilla-kommentarer på en bild, en låt eller ett inlägg blir glad och självförtroendet stärks. Det kan även vara lättare att få kontakt med andra och bygga upp vänskapsrelationer, som får utvecklas i sin egen takt.

Nätkärlek är inte heller ovanligt, många hittar någon på nätet att tycka extra mycket om. Samtidigt kan det vara svårt för barn och unga med NPF att förstå följderna av vad de gör på nätet. Till exempel om man i ett impulsivt ögonblick lägger ut en film, en bild eller skriver några snabba ord, ångrar sig men upptäcker att det redan spridits. Eller missförstår vad någon vill och hamnar i en obehaglig situation som är svår att dra sig ut. Barn kan också vara förövare eller bli offer utan att vara medvetna om det. Plötsligt känner man sig kränkt, ledsen och arg eller har kränkt någon annan utan att det var meningen. Klimatet kan bli hårt, kanske för att det är lättare att uttrycka sig starkare när man inte står ansikte mot ansikte och ser hur mottagaren reagerar. Man kan gömma sig bakom en anonymitet, men också själv bli utsatt för anonyma meddelanden. Oavsett sammanhang är det viktigt att visa respekt mot varandra och som förälder föregå med gott exempel.

Nätkoll-rapporten om nätmobbning

Barn och unga med NPF upplever i högre utsträckning än andra att de blir utsatta för nätmobbning. 70 procent av föräldrarna oroar sig för att barnet blir mobbat eller hotat på internet och är också (40%) oroliga för att det egna barnet är elakt eller mobbar någon annan. Föräldrar till barn och unga med NPF oroar sig i högre utsträckning än andra för att deras barn blir utsatta för nätmobbning.





* Mer, oftare och längre tid. Så gör barn med NPF på nätet, 2016

Mobbning är mobbning

Elza Dunkels är docent i pedagogiskt arbete och forskare. I mer än femton år har hon studerat barns och ungas nätvanor och bland annat skrivit boken *Nätmobbning, näthat och nätkärlek*. Hon vill att föräldrar och vuxna hittar sätt att prata om kränkningar så att de inte delas upp i på och utanför nätet. Hon menar att mobbning är lika allvarligt oavsett var det sker. Hon skriver i sin bok att mellan en och tio procent av alla barn är utsatta för mobbning via nätet och genom Nätkolls rapport vet vi att barn med NPF är överrepresenterade. Elza Dunkels tror på det ständigt pågående samtalet mellan föräldrar, vuxna och barn om hat, kränkningar på och utanför nätet. Men att även nätkärlek kan vara bra att prata om.

Skolans ansvar

Nätmobbning kan fortsätta när skoldagen är slut. Om en elev blir kränkt eller mobbad, oavsett om det är på skolan, utanför eller på internat, har skolan ett ansvar. Vid problem kan föräldrar och barn vända sig till lärare eller rektor, som är skyldiga att agera om en elev utsätts för kränkningar. Om det inte hjälper kan man gå vidare till skolchefen och sedan till Barn- och elevombudet (BEO), en del av Skolinspektionen som utreder kränkningar mot elever i skolan.

Skolinspektionens rapport *Skolors arbete mot trakasserier och kränkande behandling på nätet* visar att skolorna behöver utveckla sitt arbete för att göra miljön tryggare för eleverna på nätet. Skolorna behöver utveckla sin kunskap om vad som händer på nätet och öka möjligheter att upptäcka och åtgärda trakasserier och kränkande behandling på nätet. Rapporten menar också att skolorna behöver arbeta mer med att synliggöra och ifrågasätta normer som kan leda till att elever kränks, ansikte mot ansikte och på nätet.

Gromning

Groming betyder förberedelse på engelska och innebär att någon tar kontakt med barn under 15 år för att längre fram begå övergrepp. Vid gromning sker oftast den första kontakten på ett chattforum eller en sida för kontaktannonser. Att ta kontakt med barn i sexuellt syfte är olagligt. Om den utsatta har fyllt 15 år räknas det som ett sexualbrott mot en vuxen person.

På BRIS berättar man att barn och vuxna ofta hör av sig och är oroliga, framför allt när medierna uppmärksammar något fall. På polisens hemsida finns mycket information, både fakta och riktad information till barn, unga och vuxna om gromning; hur man kan skydda sig, vad lagen säger och hur polisen arbetar.

Stiftelsen Allmänna Barnhuset gjorde 2014 en undersökning med 6 000 gymnasieelever. De frågade eleverna om de innan 15 års ålder kontaktats på nätet av någon som de tror eller vet var minst fem år äldre och som skickat avklädda bilder på sig själva, försökt få dem att prata om sex, bett dem skicka avklädda bilder eller göra något sexuellt. 32 procent av tjejerna, 40 procent bland de som varken känner sig som tjej eller kille och 11 procent av killarna hade haft sådana kontakter.

Gromaren

Gromaren svarar på inlägg på chatforum, skriver meddelanden och lägger upp eller svarar på annonser. Hen tar kontakt för att odla en relation som ska leda till en träff i sexuellt syfte. Barn kan uppleva kontakten som oskyldig och inte förstå att de faktiskt blir utsatta för ett brott. Gromare kan lämna felaktig information om sig själva för att dra till sig kontakter och använda sig av lockbeten, till exempel påstå sig vara en ung flicka med hästar som sin stora hobby. När första

Maximillian i filmen *Mitt liv på nätet*

Från filmen *Sociala medier – barnets perspektiv*

kontakten etablerats försöker hen göra sig intressant genom att lägga ut lockbeten, som att hen ger möjlighet att rida hästar. Gromare försöker bygga upp ett förtroende och göra offret beroende. Ibland går det fort, ibland pågår kontakten en tid innan gromaren föreslår träff. Vid mötet försöker hen fullfölja sitt planerade övergrepp.

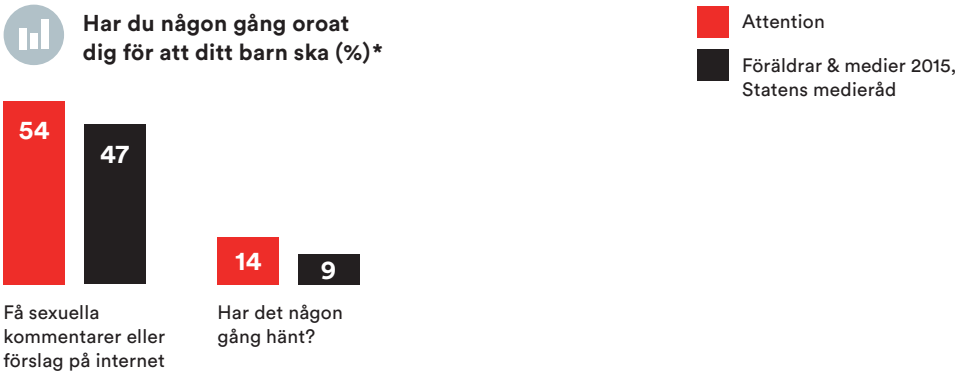
Ett känt fall handlar om den så kallade ”Alexandramannen”, som utgav sig för att vara kvinna och sökte upp sina offer på nätet där han inriktade sig på yngre flickor. År 2006 dömdes han till tio års fängelse för sexbrott mot närmare femtio unga tjejer. Brotten rubricerades som våldtäkt, grovt sexuellt utnyttjande av underårig, misshandel, sexuellt tvång och förförelse av ungdom. Han dömdes också till utvisning på livstid efter avtjänat straff och till att betala nästan 2,4 miljoner kronor i skadestånd.

NPF och gromning

För barn och unga med NPF kan det vara svårt att tolka vem avsändaren är och vad hen vill i t. ex en chat. Det gör dem extra utsatta för gromare. För den som känner sig ensam, vill ha sällskap och söker bekräftelse kan det verka enkelt med någon på nätet som ”lyssnar” och visar förståelse. Ofta är just bekräftelsen nyckeln till den här sortens nätrelationer. När personen ”på andra sidan” märker att komplimangerna landar kan hen börja ställa krav, be att få namn, få se bilder och så småningom föreslå träff. För barnet, som får uppskattning, kan det vara svårt att sätta gränser och säga nej när kraven börjar kännas obehagliga. Risken finns att barnet går med på saker det inte vill, skäms och har svårt att säga ifrån och berätta för någon annan. Hemligheten kan vara mycket tung att bära. Det är viktigt att betona att det aldrig är barnet som bär ansvaret. Det är alltid förövarens ansvar.

Nätkoll-rapporten om sexuella kontakter på nätet

Som förälder kan det vara svårt att ha inblick i och värdera barnens kontakter på nätet och även förstå reaktioner på att barnen kan må dåligt. Över 50 procent av föräldrarna till barn och unga med NPF är oroliga över att deras barn fått sexuella inviter eller förslag på nätet. Även föräldrar till barn och unga utan NPF är oroliga, ca 45 procent.



* Mer, oftare och längre tid. Så gör barn med NPF på nätet, 2016

Att söka sig till sex när det gör ont inuti

Det är inte vanligt, men det finns barn och unga som använder sex som ångestdämpning. Att låta sig utnyttjas sexuellt är ett självskadebeteende som inte alltid syns utåt. Många känner skam och skuld över att de tar ut sin smärta genom att utsätta sig för kränkande och farliga situationer. Kontakten börjar ofta på nätet och leder till ett möte IRL. Oavsett varför barnen tar kontakt eller låter sig kontaktas, så är det alltid förövarens ansvar.

Caroline Engvall är en svensk journalist och författare som skrivit ett antal böcker i ämnet och arbetar preventivt för att hjälpa unga som mår dåligt. Hon driver hemsidan *Inte till salu,* där barn och unga som gör sig själva illa med sex delar berättelser och erfarenheter. Hon menar att barn försöker visa att de mår dåligt, men sällan genom att berätta om sexuella nätkontakter. Som förälder är det därför viktigt att vara uppmärksam, ta det försiktigt, men våga fråga, förstå att barnen kanske skäms och känner skuld.

Skydda barn och unga mot gromning

Som förälder är det bra att försöka ha en öppen dialog om vad som händer på nätet, så att barnen vågar berätta utan att bli anklagade eller skuldbelagda. Det finns vissa saker att ha extra koll på för att så tidigt som möjligt upptäcka om det rör sig om en gromare.

Vad uppmärksam på

- Om kontakten skriver på ett sätt som vuxna skriver (men utger sig för att vara jämnårig).
- Om kontakten kommer in på frågor om sex.
- Om kontakten vill träffas och insisterar.

Om barnen misstänker en gromare

- Fråga hur gammal personen är. En del erkänner sin riktiga ålder.
- Om kontakten lovar något på nätet som är för bra för att vara sant, då är det oftast inte sant.
- Om en vuxen på nätet är väldigt intresserad av din hobby, är väldigt inkännande om du mår dåligt och gärna bekräftar att föräldrar ”kan vara jobbiga ibland”, då finns en risk att det inte är en bra vuxen.
- Skvallra och ljug. Det är helt ok att ljuga om det är svårt att avsluta en kontakt, t ex att säga ”Nu kom mamma in i rummet” eller ”Vad är adressen? Min pappa kan köra mig”
- Den som ger sig in i leken måste INTE leken tåla. Du har inga skyldigheter att fortsätta en kontakt oavsett vad du har sagt eller lovat.
- Tala om för personen att du har berättat för kompisar eller föräldrar om er kontakt.
- Avbryt kontakten om personen skriver eller frågar något som känns obehagligt.
- Träffa aldrig någon ensam första gången. Bestäm tid och plats bland mycket folk.
- Spara bevismaterial som skärmdumpar, mail eller SMS om det skulle gå fel. För att ta en skärmdump på en PC, tryck på knappen *Prt Scr Sys Rq,* så skapas en minnesbild av allt som du har på din skärm. Om du har en Mac, tryck på *kommando-skift-3* om du vill ta en bild av hela skärmen. Tryck *kommando-skift-4* om du vill ta en bild av en del av skärmen. Markera det område du vill spara.

Gromningbrottet

Gromningbrottet, kontakt med barn i sexuellt syfte, lades till i brottsbalkens kap. 6 år 2009. Den som stämmer träff och på något sätt förbereder ett möte med en minderårig (barn under 18 år) kan dömas till böter eller fängelse i upp till ett år, men det är väldigt få som blir dömda. En undersökning som BRÅ (Brottsförebyggande Rådet) gjorde 2009 visar att mycket få anmälda fall av gromning leder till åtal (cirka 10%) och att lagstiftningen, som den är utformad idag, inte är tillräcklig för att skydda barn mot sexuella kontakter.

§ *Den som, i syfte att mot ett barn under femton år begå en gärning för vilken straff föreskrivs i 4, 5, 6, 8 eller 10 §, träffar en överenskommelse med barnet om ett sammanträffande samt därefter vidtar någon åtgärd som är ägnad att främja att ett sådant sammanträffande kommer till stånd, döms för kontakt med barn i sexuellt syfte till böter eller fängelse i högst ett år. Brottsbalken kap 6:10 a §.*

Livet på nätet utvecklas så snabbt att lagstiftningen har svårt att hinna med. I februari 2016 förslog utredaren Gudrun Antemar att ett nytt brott ska införas enligt vilket det är olagligt att sprida bilder eller uppgifter om sexualliv och hälsotillstånd (det kan vara olagligt redan idag). Hatiska yttranden ska kunna straffas som ofredande. Vidare föreslogs att straffansvaret ska utvidgas för den som tillhandahåller en elektronisk anslagstavla. Huvuddelen av förslagen föreslås träda i kraft den 1 januari 2018.

Trovärdighet på nätet

När vi googlar, läser och tar till oss information på nätet är det svårt att veta vad och vem vi kan lita på. Vad är sant och vad är påhittat? Hur skiljer man på fakta och personers egna åsikter, vad är propaganda och vad är reklam? Det är lätt att publicera sig på nätet och ibland finns varken ansvariga utgivare, censurfunktioner eller filter. Det är inte alltid lätt att avkoda information och förstå budskapet bakom. Speciellt svårt kan det vara för barn och unga med NPF. Därför är det bra att träna sig i vad som kallas för källkritik, något alla skolbarn ska lära sig i skolan.

Innan du tror på vad du ser på nätet

- Välj inte första bästa svar/information när du googlar.
- Granska och jämför information från olika källor.
- Ta reda på vem eller vilka som står bakom informationen och om de verkar trovärdiga.
- Kan det finnas ett budskap bakom, någon som vill föra fram en åsikt eller egentligen vill något helt annat?
- Hur gammal är källan, dvs inlägget, artikeln eller kommentaren? Är det aktuellt?

Filter och säkerhetsinställningar

Många enheter och program har verktyg för filter och säkerhetsinställningar.

För riktigt små barn kan filter hindra att de hamnar på porrsajter eller ser filmer med mycket våld till exempel. Äldre barn och ungdomar har oftare bättre koll än sina föräldrar. Det krävs mer än filter för att få unga att undvika olämpliga sidor. Här är det viktigare att bygga förtroende så att barnet känner sig trygg att vända sig till en vuxen om hen upplever något skrämmande på nätet.

Om du misstänker att ett barn kan ha utsatts för brott på nätet

- Identifiera vad barnet har utsatts för. Har barnet blivit hotat? Har barnet blivit baktalat? Har någon kränkt barnets sexuella integritet?
- Om barnet har hotats, förföljts eller utsatts för särskilt allvarliga kränkningar ska det alltid anmälas till polisen.
- Dokumentera vad som har hänt, till exempel genom att ta skärmdumpar, innan du blockerar någon. Tänk på att bilder kan vara manipulerade. För att en skärmdump ska få ett något större bevisvärde rekommenderar vi att man tar hjälp av en kompis som kan vittna om att man tar en skärmdump, och att bilden således inte manipulerats i efterhand.
- Om barnet har utsatts för en kränkning som ger rätt till skadestånd kan man börja med att skicka ett kravbrev. Det går att göra utan en jurist. Bland annat kan man få hjälp från Juridikinstitutet (www.juridikinstitutet.se) som är en politiskt oberoende ideell organisation, med juridikstudenter från Stockholm och Uppsala. Institutet grundades för att arbeta mot internetrelaterade kränkningar.
- Kontakta Juridikinstitutet eller en jurist om du vill gå vidare.

Rättsprocessen

Det som är olagligt offline är också olagligt online. Det kan kännas mindre allvarligt online, men huvudregeln är att samma regler gäller överallt. Den som tror sig ha blivit utsatt för ett brott ska alltid göra en polisanmälan. Mobbning, eller nätmobbning är inte en brottsrubricering men mobbningen kan bestå av handlingar som är brott. Det behöver inte vara den som skriver en nedvärderande kommentar som ställs till svars, utan istället den som har sett till att kommentaren, bilden eller filmen sprids. I exempelvis det kända ”Instagrammålet” i Göteborg lade ungdomar upp bilder på kontot, men det var de ansvariga för kontot, som spred bilderna, som dömdes.

Brott på nätet

Brott som förekommer på nätet kan rubriceras som bland annat förolämpning, hets mot folkgrupp, förtal, olaga hot, ofredande,sexuellt ofredande mm. Du kan läsa mer i *Bilaga 1, Brottsrubriceringar och straff för brott på nätet.*

Reflektionsfrågor

- Vad finns det för fördelar och risker med att barn och unga med NPF skaffar sig vänner på nätet?
- Har ditt barn lärt sig något av att spela datorspel? Om ja, vad?
- Vad kan föräldrar till barn och unga med NPF lära sig av hur datorspel är uppbyggda?
- Har ditt barn fått nya vänner på nätet?
- Hur stor är risken att barn och unga med NPF ”fastnar” vid datorn? Är det något ni pratar om hemma?
- Har du som förälder sett någon koppling mellan datorspel och ökad aggressivitet?
- Är frånvaro i skolan något som skapar problem hemma hos er?
- Hur många timmar och när på dygnet sitter ditt barn framför datorn?
- Hur fungerar måltiderna hemma, får alla i sig frukost, lunch och middag?
- Brukar ni göra fysiska aktiviteter ihop. Vad skulle vara roligt att göra ihop?

- Hur upplever du att barn och unga med NPF agerar när de reagerar på något eller någon på nätet? Skiljer det sig åt från andra situationer i livet?
- Vad är skillnaden mellan nätmobbning och mobbning på skolgården?
- Är du orolig för att ditt barn blir mobbat på nätet, alternativt själv är en mobbare? Hur kan du märka det i så fall?
- Finns det regler, som du tycker är viktiga i samspelet med andra, på och utanför nätet? Vad är viktigt att tänka på så att ingen känner sig kränkt?
- Har du erfarenheter av kontakt med skolan när ditt barn varit inblandat i mobbning? Hur har det fungerat?
- Känner du till om ditt barn har strategier för hur kontakter tas på nätet?
- Hur kan föräldrar bidra till att barn blir bättre på att sätta gränser?

Träff 3: Olika perspektiv

Filmer

Datorspel – förälderns perspektiv (4.07 min)
Datorspel – barnets perspektiv (3.54 min)
Sociala medier – förälderns perspektiv (4.20 min)
Sociala medier – barnets perspektiv (6.30 min)

Lagom mycket

Förändringar sker allt snabbare idag och det är svårt att hänga med. Många vuxna vet inte vad som händer på nätet och tror att det var bättre förr. Forskaren Elza Dunkels har studerat barns och ungas nätvanor i mer än femton år. Hon tycker att bilden som målas upp av nätet behöver nyanseras och att föräldrars oro ibland kan ställa till det. Förutom att diskutera mobbning, hat och kärlek både på nätet och i den fysiska verkligheten tycker hon att vuxna ska hejda sig. Hon menar att det alltid skapas oro när nya företeelser förändrar samhället, så som telefonen, tv:n och internet har gjort.

Dunkels tycker att det viktiga är att visa nyfikenhet och skapa förtroende så att barnen vill och vågar berätta om något skulle kännas fel. Hon uppmanar föräldrar att prata med sina barn, utan att bli förskräckta, döma eller straffa. I stället för att begränsa barnens uttrycksmöjligheter tycker hon att föräldrar ska skaffa sig samma program och appar som sina barn och utforska nätet ihop. De kan ställa frågor om nätet på samma sätt som de frågar hur det har varit i skolan eller vart barnen ska ta vägen när de går hemifrån efter middagen. Det blir lättare att se varandras olika perspektiv om man vet mer om varandras världar.

Livet på nätet och livet IRL

Många föräldrar ser helst att barnen gör sina läxor, träffar kompisar utanför nätet eller att familjen gör något tillsammans. Men för barn och unga kan gemenskapen på nätet vara lika viktig och lika mycket ”på riktigt” som att träffas fysiskt. Alla kompisar är uppkopplade. När man sitter och pluggar kan man fråga någon i klassen om historieläxan. Det är ungefär som att ringa varandra, fast det går snabbare via chatten.

Det är lätt att bli uppslukad av de världar som nätet erbjuder. När dörren in till tonårsrummet varit stängd i ett dygn eller ett gäng tonåringar fastnat med mobilerna i en hög i soffan medan solen skiner ute kan det vara rimligt att föreslå något annat att göra en stund.

Familjekonflikter om medier

Utvecklingen av mobil internetåtkomst har gjort det svårare för föräldrar att ha koll på barnens liv på nätet. Det visar Statens Medieråds rapport *Mellan auktoritet och autonomi.* Rapporten bygger på enkäter och intervjuer med barn och föräldrar gjorda för att undersöka konflikter som uppstår kring barns och ungas medieanvändning, och belysa hur de uppfattar och hanterar situationerna. Rap-

porten visar till exempel att pojkar i högre utsträckning har konflikter om digitala spel och flickor om mobiltelefonen. Föräldrar som har regler för hur mycket och när barnen får använda medier har mer konflikter än andra. Även föräldrar som samtalar med sina barn om deras medieanvändning har fler konflikter jämfört med föräldrar som inte gör det. Medierelaterade konflikter hänger alltså ihop med hur engagerade föräldrarna är.

Elza Dunkels menar att tiden framför datorn för en del barn, vilket i högre utsträckning kan gälla barn och unga med NPF, kan upplevas som rena räddningen. Den som blir mobbad i skolan kan få kompisar på nätet i stället för att känna sig helt ensam och utanför. Däremot är det bra om vuxna hjälper till om barn facebookar halva nätterna eller spelar så mycket datorspel att de varken äter eller sover. Den nya tekniken är en mäktig konkurrent till annat som är viktigt.

Elza Dunkels tycker också att mobilen förändrat nätbeteendet på ett positivt sätt. I stället för att stänga in sig på sina rum, kan barn ta med sig mobilen och vara uppkopplade överallt. Det lätt att få tag på varandra om det skulle behövas, barnen kan larma, söka hjälp och dokumentera händelser om något allvarligt inträffar. Men att kontrollera var barnen är via gps- eller gsm-funktioner är ingenting hon rekommenderar. Om barn vill dölja vad de gör lämnar de bara telefonen någon annanstans. ”Barn har rätt till en frizon, där vuxna inte alltid är med”, säger hon.

Barn och ungas oro

Många vuxna oroar sig för vad barnen gör på nätet, men barn har också åsikter vad gäller föräldrarnas nätvanor. Tidningen KP pratade med barn som oroade sig för att deras föräldrar spelade nätpoker, var inne på porrsidor, spelade spel eller var inne på nätdating-sidor, fast de påstod att de jobbade. Barn reagerar också på att deras föräldrar tar bilder på dem som de sedan lägger ut på nätet – utan att fråga. Frågar man barn själva vad de oroar sig för att möta på nätet blir svaret krig, fattigdom, barn som svälter och djur som far illa. Sådan information och sådana bilder skapar rädsla och tankar hos barn.

Barn och unga vill prata om nätet

Hur kan man som förälder tänka när man vill uppmuntra barnen att gå en promenad eller åka och bada i stället för att hänga framför skärmen. Som förälder och vuxen kan man försöka förmedla värderingar och agera förbild i det praktiska vardagslivet. Om du drar på dig träningskläderna och går ut och joggar är chansen större att ditt barn gör samma sak.

Enligt hemsidan *Surfalugnt* vill sju av tio mellan- och högstadieelever prata mer i skolan om livet på nätet. En av fyra uppger att deras lärare aldrig har frågat om deras liv eller vardag på nätet, hur man ska vara mot varandra eller bete sig, hur man kan skydda sig eller vem man kan kontakta om det går fel. Nätvandrarna, en verksamhet inom Fryshusets ramar och som också finns inom Svenska kyrkan, finns för att möta ett ökat behov av vuxenkontakter på internet. Nätvandrarna har stor erfarenhet av att barn och unga vill prata med vuxna. Att det är viktigt med vuxna förebilder som ser barn och motverkar känslor av ensamhet och utanförskap, både på och utanför nätet. På nätet möter vuxna nätvandrare unga som vill prata om hur de har det hemma, som känner sig ledsna eller behöver stöd. Nätvandrarna kan lotsa barnen vidare till ungdomsmottagning, ge dem tips på hur de kan lösa besvärliga frågor och sedan ha kontakt igen för att stämma av.

Barn och unga med NPF och samtal

Det finns bättre och sämre tillfällen att ta upp frågor om nätet med en tonåring. Det viktiga är att ha en samtalston där alla visar respekt för varandra.

Att samtala och skapa möten med barn och unga med NPF kan ställa speciella krav. Ett samtal öga mot öga passar inte alla. För en del kan det vara lättare att uttrycka sig skriftligt och på en plats som känns trygg. Det finns föräldrar och barn som sitter i samma rum och chattar. Andra går på promenad, bakar bröd eller städar samtidigt.

Oavsett hur samtalet går till är det är bra att vara öppen och nyfiken. Barnet kan bidra med egna idéer om läxläsning eller ha önskemål om alternativ till livet framför datorn. Att bli tillsagd känns aldrig kul, men att vara med och göra något bättre brukar de flesta vilja vara med om.

Elza Dunkels råd till oroliga vuxna som vill tala med sina barn om nätvanor

- Lova att lyssna.
- Stärk barnets motståndskraft och självkänsla.
- Förklara att ditt barn alltid kan berätta om något som hänt i sociala medier. Var tydlig med att du inte kommer att bli arg, upprörd eller ledsen.
- Be barnet att guida dig på nätet.

Reflektionsfrågor

- Fanns det något som oroade vuxna när du var barn på samma sätt som nätet oroar vuxna idag?
- Diskuterar ni hur ni använder olika medier hemma? Finns det tillfällen när du tycker att medierna tar över barnets liv, ditt eget liv? Vad handlar konflikterna om?
- Vilka gränser är viktigast att förmedla till barn och unga när det gäller nätvanor?
- Hur höll du kontakt med dina föräldrar när du var tonåring? Fördelar och nackdelar med att det är lättare att kontakta varandra idag?
- Händer det att du fastnar på nätet? Vad fångar ditt intresse?
- Vad var viktigast för dig som ung? Kan du, som ditt unga jag, förstå ditt barns val och prioriteringar?
- Hur kan du förstå barnets perspektiv och hur kan du förmedla ditt perspektiv till barnet?
- När är bästa tillfällen att ta upp viktiga frågor med ditt barn?

Tess i filmen *Mitt liv på nätet*

Träff 4: Strategier för lösningar

Filmer

Strategifilm Gromning (4.30 min)
Strategifilm Familjeliv (2.50 min)
Strategifilm Kompisar (3.35 min)
Strategifilm Hälsa (2.50 min)
Strategifilm Nätmobbning (3.15 min)

Barn och unga med NPF och deras föräldrar

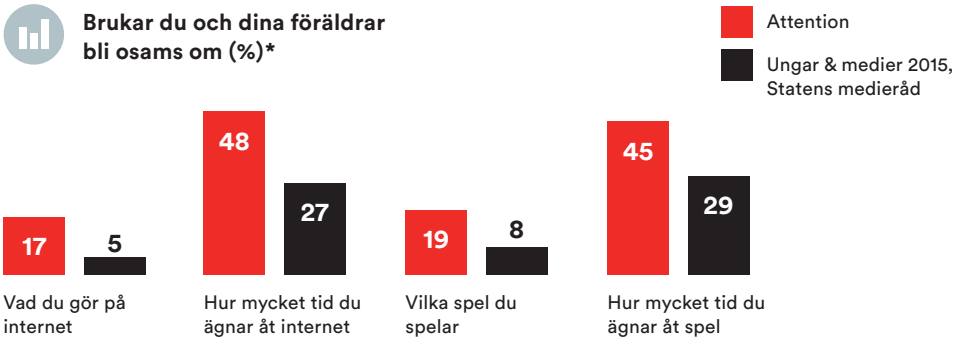
Det är både härligt och jobbigt att ha barn med NPF. De har starka personligheter, speciella begåvningar och tar plats, ofta med bestämda åsikter och mycket vilja. Ibland kan det vara svårt att få den gemensamma tillvaron att fungera. Vardag och relationer runt barnet kan vara kämpiga och syskon riskerar att komma i kläm. Många oroar sig också för hur barnet ska klara sig i framtiden. Att barn och unga med NPF behöver stöd, struktur och planering i högre grad än andra barn är ingen nyhet eller att rutiner som brister kan skapa kaos. Alla föräldrar vill sitt barns bästa och gör så gott de kan.

Det gäller att hitta strategier och att skapa förutsättningar för ett pågående samtal i vardagen, som är öppet och tillåtande. Tänk på att det finns olika perspektiv och att alla måste känna sig sedda och motiverade för att det ska gå att få till en förändring.

Konflikter mellan barn och föräldrar om nätet

Rapporten visar att barn och unga med NPF i högre utsträckning än andra uppger att de bråkar med sina föräldrar om vad de gör på internet, hur mycket tid de ägnar åt internet, vilka spel de spelar och hur länge.

Brukar du och dina föräldrar bli osams om (%)*



* Mer, oftare och längre tid. Så gör barn med NPF på nätet, 2016

Regler och begränsningar

Alla barn är olika, vilket förstås även gäller barn och unga med NPF. Frågan om filter och regler för nätanvändning tas ofta upp och det finns få entydiga svar på vad som är rätt eller fel att göra. Den första frågan man kan ställa sig är varför regler behövs och för vems skull.

I vissa hem fungerar regler jättebra. En timer som låter barnet sitta framför datorn två timmar om dagen eller ett system där barnet får ”tjäna in” datortimmar genom att hjälpa till hemma kan fungera. Hos andra leder det till bråk. I vissa familjer delar flera barn på en dator och hos andra har alla varsin. Det ser olika ut. Idag har de flesta egen mobil, med tillgång till nätet dygnet runt. I en intervju i Sydsvenska Dagbladet säger Elza Dunkels att hon inte tror på filter eller att vuxna ska sätta regler, istället måste barn lära sig ett kritiskt förhållningssätt och sätta gränser för sig själva.

Det gäller att hitta strategier som inte kränker barnet integritet. Hur får man ordning på vardagen så att alla får plats och har det bra? Det är bra att diskutera med andra vuxna och testa olika strategier för att skapa lugn och trygghet kring barnens nätvanor.

Se lösningar i stället för problem

Det är lätt att hamna i negativa mönster. Till exempel när datorn, mobilen eller surfplattan tar över barnens all uppmärksamhet. Det kan bli tjat och diskussioner om läxan, matbordet som måste dukas eller chatten på mobilen som verkar mycket viktigare än att dammsuga rummet. Det är inte konstigt att konflikter uppstår i en vardag full av val och måsten.

För dig som vill skapa förändringar hemma kan det vara bra att börja med att försöka formulera hur du skulle vilja ha det, ett önskat läge, och inte fastna i det gamla vanliga som inte fungerar. Fundera på vad som krävs för att läxorna ska bli gjorda och matbordet dukat i stället för att lägga energi på att bli arg över det som inte fungerar. Det är lätt att skuldbelägga och anklaga i stället för att konstruera lösningar. Om vi formulerar hur vi vill att det ska vara blir vi mer kreativa och målinriktade. Titta över situationer som fungerat bra och lär av dem. Vad var det som gjorde att det blev så bra den gången, går det att göra likadant nu? Barn och unga har ofta egna strategier som vuxna inte känner till och tvärtom. Fråga och lär av varandra!

Några allmänna tips i vardagslivet

- Försök att hitta strategier som funkar (då blir det lättare att ligga steget före).
- Prata när allt lugnat ner sig (ett arg och frustrerat barn har svårt för att lyssna).
- Var tydlig (tjat lönar sig sällan).
- Uppmärksamma det som fungerar (ignorera det som inte fungerar).
- Våga be varandra om hjälp! Föräldrar kan ge varandra stöd.

Fokus på möjligheter och styrkor

Boken *Det finns alltid ett sätt* av Malena Ranch, Johan Bysell, Michael Hjerth och Cecilia Brusewitz vänder sig till personer med NPF, anhöriga och personal. Som namnet antyder handlar boken om lösningar och möjligheter. Huvudbudskapet är att uppmärksamma och förstärka resurser i stället för att fastna i invanda mönster. Dåliga mönster har en tendens att upprepa sig. Kanske kan vi bli bättre på att lyfta det som är bra.

Genom att göra mer av det som fungerar kan man förhoppningsvis starta en ny god vana som motverkar och ibland till och med får problem att försvinna. I stället för att vara sur över att dottern kom till middagsbordet när alla andra hade ätit upp i torsdags, fundera över vad det var som gjorde att hon passade tiden i tisdags. Träna på att uppmärksamma det som är bra, beröm och visa uppskattning.

Lösningsmönster

Det finns många situationer som fungerar bra med ditt barn. Hur är barnet i de situationerna? Finns det andra personer som är viktiga, ett äldre syskon eller en kusin med gott inflytande? Hur fungerar du, när du är som bäst? Vad gör ni bra tillsammans? Vilka goda sidor får ni möjlighet att visa upp och hur påverkar det er relation och vardagslivet hemma?

Välj en situation som du vill förändra, till exempel ett samtal för att diskutera hur mycket tid datorn ska få ta. Plocka fram papper och penna och skriv ner steg på vägen.

1. Hur ser det ut nu, vad vill du förändra?
2. Hur skulle du vilja ha det – önskat läge?
3. Vad fungerar redan? Ta tillvara resurser och framgångar.
4. Vad kan du göra nu för att det ska bli som du vill?

Engagemang och nätet

Barn och unga är experter på nätet och ofta utmärkta guider för vuxna som vill veta mer, medan vuxna kan ha koll på andra viktiga saker. Utforska gärna nätet tillsammans. Det är roligt att ta sig fram på nätet tillsammans i jakten på svaret på en viktig fråga, hitta nyheter, musik, nya filmer eller jaga Pókemons. Tillsammans kan barn och föräldrar dela intressen och kunskap och var och en får vara duktig på sitt.

Barn och unga som vill kanalisera sin energi i något positivt har alla möjligheter på nätet. De kan ladda ner musik- och bildprogram för att utveckla sin konstnärlighet. Hitta kontakter för att gå med i en sportklubb, boka träningstider, börja spela i band eller gå med i en förening. Nätet ger också unga möjligheter att engagera sig politiskt, driva kampanjer och upprop och organisera sig genom olika communitys (grupper). De kan förändra världen genom att hitta likasinnade över hela världen och ta kontakt med politiker och beslutsfattare för att föra fram sina åsikter. Nätet ger en möjlighet att delta i det demokratiska samtalet. För den som söker stöd och hjälp finns nätvandrare, tjejjourer och hjälplinjer och professionella som ser behovet och kan ge råd.

Nätet erbjuder oanade möjligheter för den som har Nätkoll.

Reflektionsfrågor

- Varför tror du att barn och unga med NPF har mer konflikter med sina föräldrar om mediavanor? Hur kan konflikterna hanteras?
- Vet du om ditt barn har strategier för vad hen publicerar på nätet?
- Vet du om ditt barn har strategier för möten IRL?
- Är det okej att en orolig förälder kollar sitt barns Facebook-konto?
- Har ni regler hemma kring datoranvändning?
- Ge exempel på vad ditt barn är bra på, som kan kopplas till livet på nätet.
- Ge exempel på vad du som förälder är bra på.

Källor

Information har hämtats från nätet, men också från böcker och genom att tala med unga med NPF och deras föräldrar. Inga texter är direkt kopierade, utan omskrivna och anpassade efter målgruppen för det här materialet.

Här finns länkar och källor om du vill fördjupa dig. Var observant på att länkar kan bli inaktuella.

Träff 1

”Svenskarna och sociala medier 2016” från Internetstiftelsen i Sverige.
www.iis.se/docs/Svenskarna_och_sociala_medier_2016.pdf
Friends nätrapport 2016
https://friends-brandmanualswede.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2016/03/Friends-natrapport2016.pdf
Den nya skolgården, Aftonbladet
http://dennyaskolgarden.aftonbladet.se/chapter/5-appar-din-tonaring-anvander
Folkhälsan
http://www.folkhalsan.fi/startsida/Var-verksamhet/Ung-och-skola/Vi-mobbar-int1/Natmobbning/Vems-ar-ansvaret/Sajter-och-applikationer
Digitala
www.digitalanette.blogspot.se
Surfa Lugnt (surfalugnt.se)
www.surfalugnt.se/wp-content/uploads/ordlista_smiley.pdf
Get a moji
www.getemoji.com
Att tänka på innan publicering på internet
www.informationsverige.se/Svenska/Barn-och-foraldrar/Sidor/Internet.aspx
No Hate
www.statensmedierad.se/nohate.1295.html

Träff 2

BEO
https://beo.skolinspektionen.se/sv/For-foraldrar/gora-en-anmalan/
Nätmobbning, näthat och nätkärlek av Elza Dunkels
iiS
https://www.iis.se/press/pressmeddelanden/flickor-mer-natmobbade-an-pojkar/
Skolinspektionens rapport: Skolors arbete mot trakasserier och kränkande behandling på nätet
https://www.skolinspektionen.se/globalassets/planerade-pagande-granskningar/natkrankning/skolors-arbete-mot-krankande-behandling-pa-natet.pdf
MUCF – Myndigheten för Ungdoms- och Civilsamhällesfrågor
http://www.mucf.se/unga-och-natet-lankar-tips-trix
Funkaportalen
http://www.funkaportalen.se/tema/spel/vilka-typer-av-spel-finns-det.aspxStatens
Medieråd: Sammanfattning av Våldsamma datorspel och aggression – en översikt av forskningen 2000–2011
http://statensmedierad.se/download/18.6cd9b89d14fefd0c4f5cd88b/1443621998047/Valdsamma-datorspel-sammanfattning.pdf
Polisen
https://polisen.se/Utsatt-for-brott/Skydda-dig-mot-brott/Grooming

Inte till salu
www.intetillsalu.se
DN: Ny lagstiftning kring nätet februari 2016
http://www.dn.se/debatt/sa-kan-hatet-pa-natet-stoppas-med-nya-lagar
Länsstyrelsen: Skydda barnen mot groming
http://www.lansstyrelsen.se/dalarna/SiteCollectionDocuments/Sv/manniska-och-samhalle/jamstalldhet/grooming-130213.pdf
Groming – Sexualbrott mot Barn och Unga
www.grooming.n.nu/groominglag
Brottsrummet
http://www.brottsrummet.se/sv/brott-och-statistik
Alexandramannen: vår tids största nätsexhärva av Katia Wagner
Special Nest: Neuropsykiatri i fokus
http://www.specialnest.se/skola/hemmasittande-ett-slags-beroende
Bo Hejlskov Elvén, om hemmasittande
http://hejlskov.se/skolan/om-skolfranvaro
Radiodokumentär om Alexandramannen
http://sverigesradio.se/sida/avsnitt/476569?programid=2519
Doktorn.com
www.doktorn.com
Expressen Hälsoliv
http://www.expressen.se/halsoliv/halsa/adhd-dubblar-risken-for-att-bli-overviktig/
Funkaportalen (funkaportalen.se)
http://www.funkaportalen.se/tema/spel/vilka-typer-av-spel-finns-det.aspx
Juridikinstitutet
www.juridikinstitutet.se
iiS (www.iis.se)
https://www.iis.se/docs/ungas-integritet-pa-natet.pdf
https://www.iis.se/lar-dig-mer/guider/motverka-natmobbning/vad-ar-brottsligt

Träff 3

Elza Dunkels forskningsblogg
www.kulturer.net
KP-webben
http://kpwebben.se/vad-gor-foraldrar-pa-natet/
Nätvandrarna
http://natvandrare.fryshuset.se/
Statens Medieråd: Statens Medieråd kartlägger familjekonflikter om medier
http://statensmedierad.se/press/nyheterkronikorochpressmeddelanden/nyheterpressmeddelandekronikor/statensmedieradkartlaggerfamiljekonflikterommedier.1099.html

Träff 4

Elza Dunkels, Tips till oroliga föräldrar, SvD
http://www.svd.se/tips-till-oroliga-vuxna-be-barnen-guida-i-sin-natvarld
Elza Dunkels, Nätet inte farligare än andra platser, SvD
http://www.svd.se/natet-inte-farligare-an-andra-platser
Elza Dunkels, Farligt med åldersgräns i sociala medier, SvD
http://www.svd.se/farligt-med-aldersgrans-i-sociala-medier
Elza Dunkels, Sluta varna om barns skärmtid, ETC
http://www.etc.se/inrikes/forskare-sluta-varna-barnens-skarmtid
Det finns alltid ett sätt, Malena Ranch, Johan Bysell och Michael Hjerth.
http://attention-riks.se/produkt/det-finns-alltid-ett-satt

Länkar om NPF (och nätet)

Om Riksförbundet Attention
http://attention-riks.se
Om Attention Hisingen-Kungälv (projektägare)
https://attention-hisingenkungalv.se
Om Nätkoll
http://attention-riks.se/natkoll
Nätkoll på Facebook
https://www.facebook.com/Projekt-Nätkoll-872282972841639/?fref=ts

Rekommenderad läsning

Statens Medieråd
NoHate
http://nohate.se
Diagnoser i det digitala (podd)
http://statensmedierad.se/publikationer/poddar/diagnoseridetdigitala.1880.html
Om MIK för mig (För elever och pedagoger. Även lättläst.)
https://statensmedierad.se/larommedier/mikformig.1871.html
Jag <3 internet – dina rättigheter och skyldigheter online
(För elever och pedagoger hög- och mellanstadiet och gymnasiet).
https://statensmedierad.se/publikationer/pedagogisktmaterial/jag3internetmellanstadiet.709.html
http://statensmedierad.se/publikationer/pedagogisktmaterial/jag3internethogstadietochgymnasiet.711.html

Mucf (fd Ungdomsstyrelsen)
Men fråga mig bara (2009)
Ses offline (2014)
Hat på nätet (2014)

Surfa lugnt (För elever och pedagoger, goda exempel på nätet, uppdateras kontinuerligt)
http://surfalugnt.se/lankar/
Unga på nätet – länkar, tips & trix
http://www.mucf.se/unga-och-natet-lankar-tips-trix
Skolverket: Kolla källan (2015)
http://www.skolverket.se/skolutveckling/resurser-for-larande/kollakallan
Rädda barnen: #Nätsmart (2015)
https://www.raddabarnen.se/vad-vi-gor/barn-utsatta-for-sexuella-overgrepp/natsmart-handbok/
http://www.snackaomhat.se/tips-till-dig-som-foeraelder/
Bris: Ungas integritet på nätet
https://www.iis.se/docs/ungas-integritet-pa-natet.pdf
iiS: Ungas integritet på nätet
https://www.iis.se/lar-dig-mer/guider/ungas-integritet-pa-natet/

Vill du veta mer om NPF?
Mer kunskap om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) inom olika områden finns att hämta på och via Riksförbundet Attention, www.attention-riks.se

Vill du veta mer om att tänka lösningsfokuserat?
Det finns alltid ett sätt. Lösningsfokus och ADHD (Brusewitz/Byselll/Hjert/Ranch) Beställ boken via Riksförbundet Attention.

Vill du veta mer om hur skolan kan arbeta med nätet och unga med NPF?
Inom ramen för projekt Nätkoll har Attention Hisingen-Kungälv också tagit fram ett utbildningsmaterial för elever och pedagoger på högstadiet och gymnasiet. Materialet är i form av ett digitalt verktyg och finns på www.attention-riks.se

Slutord

Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). I målgruppen ingår personer med ADHD/ADD, Aspergers syndrom/Autismspektrumtillstånd (AST), Språkstörning och Tourettes syndrom.

Organisationen har 16 000 medlemmar och arbetar intressepolitiskt med frågor om skola, arbetsmarknad och fritid, sprider kunskap om NPF, driver projekt samt medlemsarbete genom sina 58 lokalföreningar. En av lokalföreningarna är Attention Hisingen-Kungälv som driver projektet Nätkoll.

Nätkoll

Nätkoll startade i mars 2015 och är ett treårigt projekt finansierat av Arvsfonden. Idén väcktes när Attentions Hisingen-Kungälv uppmärksammade en stor oro bland föräldrar till barn med NPF. Flera barn hade fastnat framför datorn, mobbats och utnyttjats sexuellt på och via nätet.

Nätkolls övergripande syfte är att

- Öka den generella kunskapen om internetanvändningen bland barn och unga med NPF och den särskilda utsattheten på nätet.
- Öka medvetenheten bland barn och unga med NPF om riskerna på internet och behovet att skydda sig.
- Förmedla strategier och metoder så att barn och unga med NPF, deras föräldrar och andra vuxna omkring dem, känner sig tryggare i sitt internetanvändande.
- Öka och bevara ungdomarnas positiva erfarenheter på internet.

Nätkoll har under sitt första år samlat och spridit kunskap om barn och unga med NPF och internet, bl. a genom en enkätrapport gjord tillsammans med Statens medieråd. Under det andra året har utbildningsmaterial tagits fram och under det sista projektåret kommer utbildningar att hållas och materialen ska också spridas.

Nätkolls utbildningsmaterial består av

- Nätkoll för föräldrar till barn med NPF. Ett utbildningsmaterial för fyra träffar som bygger på gemensamma samtal utifrån filmer.
- Nätkoll för skola. Ett digitalt verktyg för elever i högstadiet samt en handledning för skolpersonal. Verktyget bygger på ett antal nätrelaterade situationer.

Utbildningsmaterialen är främst tänkta och anpassade till barn med NPF och närstående vuxna. Vi menar dock att de fungerar för alla barn och föräldrar. Likheterna är fler än det som skiljer åt. Med utbildningsmaterialen vill Nätkoll visa på nätets utmaningar och möjligheter för barn och unga med NPF. Med relevant kunskap och möjlighet att reflektera tillsammans med andra minskar obefogade rädslor och onödiga konflikter. Barn behöver engagerade vuxna som har kunskap om internet och visar intresse för barnets aktiviteter på nätet – på ett öppet och icke-dömande sätt.

Bilaga 1: Brottsrubriceringar och straff för brott på nätet

Förolämpningar

En förolämpning är när någon sårar en annan persons självkänsla. Det kan t.ex. handla om ett skällsord, en beskyllning eller något annat som kränker en person. För att något ska klassas som en förolämpning krävs att det som sägs är riktat mot personen som förolämpas. Om någon säger något elakt om en kompis bakom dennes rygg kan det alltså inte vara en förolämpning, om det inte funnits en avsikt att den som man vill förolämpa ska få höra det.

En förolämpning som uttalas när det finns ”försvårande omständigheter” kan vara *grov förolämpning*. Det kan exempelvis vara om förolämpningen är ett led i mobbning eller annat nedbrytande beteende.

Om en förolämpning handlar om till exempel en persons ras, religion, könsidentitet eller sexuella läggning kan det klassas som hets mot folkgrupp.

Straff och skadestånd

För att bli dömd måste den anklagade vara straffmyndig (det vill säga ha fyllt 15 år). Normalt utdöms böter, det kan i undantagsfall bli fängelse i upp till sex månader. Om förolämpningen är en allvarlig kränkning av den personliga integriteten kan förövaren också tvingas betala skadestånd.

Förtal

Förtal kan förenklat beskrivas som att man inte får uttala sig om andra människor på ett sätt som får dem att i andras ögon framstå som mindre värda, oavsett om det är on- eller offline. Det viktiga för att förtalsregeln ska kunna tillämpas är att det som sprids (det kan vara t.ex. en text, en film eller en bild) typiskt sett får omvärlden att tycka sämre om personen som omskrivs. Om någon skriver att jag är en skurk så är alltså inte det viktiga att jag blir ledsen av detta. Det viktiga är att andra skulle kunna tycka sämre om mig eftersom de genom uppgiften tror eller kan tro att jag är en skurk. Viktigt att komma ihåg är att det inte är ett förtal att skriva något dumt om någon. Det blir förtal först när man visar det skrivna för andra. Förtalsregeln handlar om att lämna uppgifter om någon. Med uppgift menas något som skulle kunna vara sant, det måste gå att sanningspröva. Ett allmänt hållet värdeomdöme räcker inte. Att sprida ”hen är fulast på hela skolan” är alltså inte att ses som ett förtal, då det inte är en uppgift som går att sanningspröva. En uppgift kan lämnas i flera steg, det kan alltså dels vara förtal att skriva något på t.ex. en facebookvägg, dels vara förtal att kopiera det skrivna och lägga upp det på en annan facebookvägg.

Straff och skadestånd

Straffet för förtal är fängelse eller böter. Det kan också utdömas skadestånd, även om gärningsmannen är under 15 år. När ett barn döms att betala skadestånd kan vårdnadshavarna bli skyldiga att betala delar (upp till ca 8000 kr per brottstillfälle) av skadeståndet. Ersättningens storlek beror på hur brottet har gått till. Allvarligare brott leder oftast till högre ersättning.

Förtal på nätet

Här kan det s.k. Instagrammålet nämnas. Två flickor på 15 och 16 år skapade ett konto på Instagram som de kallade ”gbgorroz”, där de uppmanade andra att lämna in tips på personer som skulle vara så kallade ”orrar”. Orre har sitt ursprung i det turkiska språket och som kan översättas till ”slampa” eller ”hora”. Efter att ha fått in tips publicerade flickorna bilder på personerna. Domstolen ansåg att det var grovt förtal och dömde de tilltalade, eftersom de hade spridit uppgifterna. Flickorna dömdes till att betala skadestånd på 15 000 kr per person som anmält att de blivit kränkta. Det var 38 stycken.

Olaga hot

Ibland kan klimatet på nätet vara hårt och det händer att barn och unga och vuxna hotar varandra både genom text och bild. En del av hoten är brottsliga och kallas för olaga hot.

För att något ska klassas som olaga hot så måste inte den brottsliga handling som man hotar med uttryckas. Även förtäckta hot som t.ex. ”jag vet var du bor”, eller att skicka en otäck bild till någon kan utgöra olaga hot. För att olaga hot ska bli aktualiseras krävs att hotet är ägnat att framkalla allvarlig fruktan hos den hotade personen. Det krävs alltså att hotet riktas direkt till den hotade, eller så måste den hotande ha för avsikt att budskapet ska nå fram till den hotade.

Straff och skadestånd

Den som döms kan antingen få böter eller fängelse. Personen kan också behöva betala skadestånd om hotet är en allvarlig kränkning av den personliga integriteten.

Ofredande

Ofredande är ett så kallat fridsbrott, som inkräktar på en människas rätt att få vara i fred och känna sig trygg. Ofreda betyder förenklat att allvarligt störa någon. För att något ska kunna vara ofredande i nätsammanhang så krävs i regel ett ”hänsynslöst beteende”. Med det menas att det ska röra sig om en kännbar fridskränkning som t ex upprepade telefonpåringningar eller meddelandeförsändelser. Ofredanderegeln har fortfarande, i nätsammanhang, en ganska så oklar definition. Det som står klart är att det är flera omständigheter som ligger till grund för bedömningen och påverkar om handlandet är ofredande eller inte.

Straff och skadestånd

Straffet innebär böter eller fängelse i högst ett år. Den som utsatts kan också beviljas skadestånd.

Sexuellt ofredande

De flesta unga, framför allt tonåringar, är nyfikna på sex. Det händer att de tänjer på sina egna och andras gränser. När någon utsätts för en sexuell handling mot sin vilja, eller får sin sexuella integritet kränkt, kan det vara tal om sexuellt ofredande.

Att kränka någons sexuella integritet på nätet kan till exempel vara att skriva ett inlägg med sexuellt innehåll på ett socialt forum, skicka ett meddelande eller skriva i en chatt. För att ett agerande på internet ska kunna vara ett sexuellt ofredande krävs att tre krav uppfylls.

1. Det ska vara riktat mot en viss person (på samma sätt som en förolämpning måste riktas).

2. Det ska vara ägnat att kränka personens sexuella integritet. Här krävs inte att man verkligen känner sig kränkt, utan man ser till vad en motsvarande person i den sitsen brukar känna. Ett barn har till exempel en väldigt hög sexuell integritet, varför ett agerande mot en vuxen kan vara okej, medan samma agerande mot ett barn kan utgöra ett sexuellt ofredande.
3. Det ska vara ett agerande som är sexuellt för den som kränker. Lite förenklat innebär detta att personen som utför det sexuella ofredandet ska bli upphetsad av det den gör.

Straff och skadestånd

Böter eller fängelse i högst två år. Den som utsatts kan också beviljas skadestånd.

Skadeståndsansvar och straffansvar

Inom juridiken skiljer man på straffansvar och skadeståndsansvar. Straffansvar är en del av straffrätten och är statens utkrävande av ansvar för att man har brutit mot lagen. Den som fyllt 15 år är straffmyndig och kan dömas till straff som böter och fängelse.

Vårdnadshavare kan bli skadeståndsansvariga

I Sverige kan barn under 15 år inte dömas till straff om de begått ett brott. Däremot kan de dömas att betala skadestånd för skador som de orsakat. Skadeståndsansvar uppkommer när någon skadat eller kränkt någon annan. Sedan några år tillbaka ansvarar vårdnadshavare (en eller båda föräldrarna eller en person som är utsedd av domstol) för skador som barn orsakar genom brott. Vårdnadshavaren kan få betala delar av skadeståndet. I ”Instagrammålet” tvingades föräldern till en av flickorna att betala drygt 150 000 kronor.

Faktagranskad

Texten om brott och straff är faktagranskad av Institutet för juridik och internet. Institutet är en politiskt oberoende ideell expertorganisation som består av juridikstudenter med stöd från praktiskt verksamma jurister. Institutet grundandes för att arbeta mot internetrelaterade kränkningar. www.juridikinstitutet.se

Nätkoll Attention

Arvsfonden

Attention Hisingen-Kungälv

Nätkoll är ett treårigt projekt finansierat av Arvsfonden. Idén väcktes när Attention Hisingen-Kungälv uppmärksammade en oro bland föräldrar till barn med NPF. Flera barn hade fastnat framför datorn, mobbats och utnyttjats sexuellt på och via nätet.