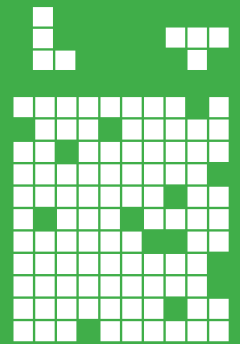


♥ MARIA\_DUFVA ♥



VÄRSTA  
BÄSTA  
NÄTET



# VÄLKOMMEN!

Det här skolmaterialet är tänkt som ett stöd för alla er som möter barn i skolan, eller kanske egentligen ett samtida "reason-to-speak" om en värld vi inte riktigt delar med barnen. Vi lever alla, oavsett ålder, på samma internet, men vi lever där på olika sätt. Barnen är experterna på sina liv på nätet, men vi vuxna ska finnas där lika självklart som vi gör i trafiken och vid poolen.

Barn gillar oftast att berätta om allt de gör på nätet, chattar, sociala medier, spel. Vissa behöver lyssna till andras berättelser för att förstå var de själva hamnat, vad de gjort eller vad de råkat ut för.

Vi vuxna har en given distans till nätet eftersom vi inte vuxit upp med en skärm i handen och vi har upplevt dagar utan internet, men att alltid påminna om den distansen tjänar ingen på. Om du som vuxen är intresserad och nyfiken och ber barnen själva berätta kan ni tillsammans närma er de viktiga aspekterna: sexualbrott, spelbeteende, ständigt pågående mobbning, bekräftelsebehov, vikten av sömn och det farliga i stillasittandet.

I LGR 11 står bland annat som centralt innehåll för åk 4-6 i samhällskunskap:

- Informationsspridning, reklam och opinionsbildning i olika medier.
- Hur sexualitet och könsroller framställs i medier och populärkultur.
- Hur man urskiljer budskap, avsändare och syfte, såväl i digitala som andra medier, med ett källkritiskt förhållningssätt.
- Hur man agerar ansvarsfullt vid användning av digitala och andra medier utifrån sociala, etiska och rättsliga aspekter.

## Tips!

- Låt eleverna själva berätta vad de älskar att göra och utgå från deras härliga upplevelser.
- Låt eleverna själva fundera kring hur de kan tänka smart och navigera runt knepiga situationer, kanske enligt denna checklista:
  - ✓ Är mitt liv på nätet, sociala medier och spel BRA för mig?
  - ✓ Vill jag vara en del av detta? Till exempel små grupper som skriver om andra.
  - ✓ Är det jag som bestämmer? Eller är det jakten på likes som bestämmer mina bilder?
  - ✓ Hur vill jag framstå på nätet? Har jag själv valt min roll, min identitet?
  - ✓ Kan jag lämna min roll, eller förlorar jag all uppmärksamhet då?
  - ✓ Stämmer mitt liv på nätet överens med mitt liv utanför nätet?
  - ✓ Finns det risk att jag hamnar i svåra situationer?
  - ✓ Vet jag var jag kan få vettigt stöd om jag hamnar i en svår situation?
- Använd casen, diskussionsfrågorna och dilemmakorten i detta material att samtala kring.

Vad du som vuxen kan svara när ett barn verkar ha råkat ut för något på nätet:

- Berätta för mig, jag är en vuxen som både vill och kan hjälpa dig oavsett vad som hänt.
- Det kommer bli bra igen, det jobbigaste är att berätta, nu ska vi hantera detta.
- Det som du berättar kräver av mig att jag måste göra något. Vad tycker du att jag ska göra? Att vi ska göra?

Lycka till!  
Maria Dufva

# INNEHÅLL

HANDLEDNING .....	5
1 OM FEJKADE KONTON – case Mika, Malak .....	6
2 OM KEDJEBREV – case Pim, Charlie .....	8
3 OM PRANKS – case Robin, Eli .....	10
4 OM DÅLIGA HEMLIGHETER – case Lo, Sasha, Niki .....	12
5 OM NÄTHAT – case Alex, Kim, Morgan .....	14
6 OM ATT FOTA OCH FILMA – case Tintin, Mio, Senja .....	17
7 OM SPELPROBLEMATIK – case Nicola, Francis .....	20
8 OM KÄLLKRITIK – case Morgan, Jessie .....	22
9 OM PORR – case Toni, Marcelle .....	24
KOPIERINGSUNDERLAG – dilemmakort .....	26
VIKTIGA VUXNA .....	30
LÄS MER – länktips .....	31

## HANDLEDNING

Boken Värsta bästa nätet är en guidebok för barn om det härliga och ibland farliga livet på internet. Med stor respekt för barns kärlek till sina communities, spel och andra tjänster vägleder Maria Dufva genom faror som finns. Maria Dufva är kriminolog, författare och föreläsare med lång erfarenhet av barn och internet.

Skolmaterialet till Värsta bästa nätet är ett fristående material. Det innehåller andra case än boken, samt förslag till diskussionsfrågor och dilemmakort.

Så här kan du använda materialet:

- Välj ett tema och läs första caset för dina elever.
- Lyft tillhörande fråga och låt de elever som vill berätta hur de tänker - generellt eller utifrån egna upplevelser.
- Läs hur Maria svarat. Diskutera om ni tyckte att det var ett bra svar för caset ifråga.
- Läs nästa case och fortsätt som ovan.

Dilemmakorten (kopieringsunderlag):

- Bestäm grupper om ca fyra elever i varje.
- Dela ut en uppsättning kort att lägga upp och ner på bordet.
- I tur och ordning drar eleverna ett kort och läser högt dilemmat.
- Antingen kan sedan bara den som drog kortet svara på den aktuella frågan, eller så kan ni bestämma att alla i gruppen ska svara på frågan som lästes - det vill säga gruppen går varvet runt vid varje dilemmafråga.
- Låt det vara okej att säga pass.
- Om det passar kan varje grupp välja ett dilemma att lyfta till större diskussion.

# 1

## INTE ALLA ÄR DEN DE SÄGER ATT DE ÄR – OM FEJKADE KONTON

### Mika 11 år

Jag letade efter en lite större ponny att vara fodervärd till eftersom den jag hade började bli för liten. Jag skrev en annons tillsammans med mina föräldrar och lade ut den på Blocket ihop med en film som visade när jag tävlade med min nuvarande foderponny. En dag när jag satt tillsammans med min mormor på bussen ringde det till mig från ett främmande nummer. Det var en vuxen man som sa att han hade en passande ponny. Mannen ville prata en hel del och började fråga en massa privata saker om mig och min kropp. Efter ett tag började samtalet bli sexuellt och väldigt obehagligt, men jag ville ju så gärna få komma och provrida ponnyn och kanske få bli den nya fodervärden så jag fortsatte vara artig och svarade som mannen ville. Till slut förstod min mormor vad som pågick och hon tog telefonen ifrån mig. Hon skällde ut mannen ordentligt.

**ATT DISKUTERA:** artighet. Hur vet en när en ska avsluta? Hur avslutar en något som känns obehagligt/hotfullt?

**MARIA SVARAR:** I det här fallet ledde det till att mannen dömdes för de sexualbrott han begått mot Mika och mot 26 andra barn på samma sätt. Mormodern blev galen när hon hörde vad mannen sagt till Mika och anmälde händelsen till polisen som kunde identifiera honom och söka igenom hans dator och telefon.

Mika lärde sig att hen har rätt att avsluta ett samtal eller en chatt direkt när det känns obehagligt eller konstigt. Barn behöver INTE vara artiga och trevliga mot en vuxen bara för att den är vuxen. Barn har alltid rätt till sig och sitt.

## Malak 12 år

Jag gillar en viss typ av kläder och har en egen stil som jag verkligen är noga med – kläder är helt enkelt mitt absolut största intresse. Jag letar alltid efter kläder på bloggar och andra ställen på nätet. En gång hittade jag en supercool väska på en ung, populär persons blogg och den visade sig vara till salu. Jag ville inte berätta om väskan för mina föräldrar eftersom de redan tycker att jag lägger alldeles för mycket pengar och tid på kläder. Jag tog bussen och åkte för att träffa personen som ville sälja väskan. Trots att personen faktiskt var helt främmande och dessutom hade krånglat och bytt mötesplats och tid flera gånger så gjorde jag det ändå. När jag kom fram till mötesplatsen stod det ingen modemedveten tonåring där och väntade, däremot stod en äldre, märklig person där och tittade på mig rätt så länge.

**ATT DISKUTERA:** att stämma träff IRL/AFK. Vem kan en lita på? När och hur vågar en träffa någon på riktigt?

**MARIA SVARAR:** Jag förstår suget och längtan efter saker som är ens största intresse, men att åka iväg ensam och träffa någon främmande kan vara riktigt riskabelt ÄVEN för vuxna. I dessa lägen ska en alltid ta med en vuxen. Att ta med flera vänner kan också vara okej, men i så fall ska en också alltid meddela en vuxen om var och när en har bestämt träff. Tänk också på att billiga saker som säljs på nätet kan vara stöldgods. Du begår ett brott om du köper stulna saker.

## 2

# SKICKA VIDARE ANNARS ... - OM KEDJEBREV

### Pim 10 år

Jag blir hela tiden taggad i en massa hemska konton på Instagram som skrämmer mig. Alla som taggar mig vet att jag blir rädd, jag har sagt det till dem flera gånger, men de fortsätter ändå och även om jag vet att jag inte ska titta så gör jag det. De som taggar mig tycker att jag är töntig som blir rädd och de bara skrattar åt mig när jag säger åt dem att sluta.

**ATT DISKUTERA:** att bli taggad mot sin vilja. Hur säger en ifrån?

**MARIA SVARAR:** Om de som taggar dig i till exempel kedjebrevskonton på sociala medier vet om att du blir rädd och du dessutom har sagt ifrån, så SKA de sluta. De begår faktiskt ett brott om de fortsätter, det kallas ofredande. Det är nämligen brottsligt att skrämmas medvetet när någon uttryckligen har sagt stopp och att innehållet skrämmer dem. Lyssnar de inte på dig måste du ta hjälp för att de ska förstå och upphöra med sitt beteende. Prata med en vuxen som du litar på, som kan säga till dem samt även kontakta deras föräldrar.

### Charlie 11 år

Min mamma var med om en trafikolycka och ligger på sjukhus sedan dess och nu känner jag att det är mitt fel eftersom jag inte skickade vidare det där kedjebrevet som varnade för att något hemskt skulle hända. Det känns som om kedjebrev faktiskt stämmer – det jag fick hade ju rätt om min mamma. Nu skickar jag vidare allt! Jag letar till och med efter kedjebrev att skicka så jag kan ställa allt tillrätta igen. Jag får panik när jag inte hittar något jag kan göra för att min mamma ska bli helt frisk igen.

**ATT DISKUTERA:** vidskepelse. Vad ska en tro på och inte?



När går det för långt?

**MARIA SVARAR:** Kedjebrev handlar om det som brukar kallas vidskepelse, det är ett slags tänkande om att saker liksom har en magisk egen makt. I fallet med kedjebrev kan en tro att breven ska få saker att hända eller inte hända. Gissningsvis håller människor världen över på med olika varianter av magiskt tänkande eller ritualer. Det är egentligen inget farligt eller konstigt OM det inte blir ett tvång eller att man känner skuld. Om det känns som om du **MÅSTE** göra vissa saker, eller om du känner dig skyldig för att du **INTE** gjort vissa saker, som i kedjebrevsexemplet, då bör du prata med en vuxen som kan hjälpa dig, kanske en kurator eller en psykolog.

### 3

## DET VAR BARA ETT SKÄMT JU! – OM PRANKS

#### Robin 12 år

När jag körde live på min YouTube-kanal så var det någon som skrev: "Hej, det är någon utanför ditt fönster ..." men det var det inte. Lite senare skrev personen att hen skulle ringa och det gjorde personen och skrek att hen skulle döda min familj. Jag berättade för mina föräldrar som lyckades leta upp vem det var. Det var ett annat barn. Barnet försökte först skylla på mig och säga att jag har världens tråkigaste humor som inte fattar ett roligt prank. Mina föräldrar tvingade barnet att ta ansvar och säga förlåt, trots att hen också sa flera gånger att det bara var på skämt och inte meningen att skrämmas.

**ATT DISKUTERA:** att skrämmas. Hur mycket får en skrämmas? När går en över gränsen?

**MARIA SVARAR:** Alla har inte samma humor, och det är ett smart trick INNAN en gör ett prank att tänka till ifall en själv skulle ha fattat och tyckt att det var roligt. Pranket i exemplet är egentligen ett olaga hot.

#### Eli 10 år

Jag är helt besatt av att kolla på pranks på nätet – det är på riktigt det roligaste och mest spännande jag vet. Problemet är bara att jag vill göra samma pranks IRL/AFK på människor i sin omgivning och de verkar inte alls lika roade. En gång försökte jag göra som Jocke och Jonna men det slutade med katastrof och alla blev arga.

**ATT DISKUTERA:** härma pranks. Vem bestämmer vad som är roligt? Vilka pranks kan en prova?

**MARIA SVARAR:** Pranks på nätet och på tv kanske ser spontana och enkla ut, men OFTAST ligger det en hel produktion

bakom. Pranksen kanske har planerats och provats några gånger och gjorts om. Den som tittar på pranket ser ju inte all förberedelse. Oftast är det dessutom vuxna som är inblandade: Jocke och Jonna är ju vuxna båda två. Så var försiktig med pranks så att de inte slutar illa.

## 4

# LOVA ATT INTE BERÄTTA FÖR NÅN! – OM DÅLIGA HEMLIGHETER

### Lo 11 år

Jag är orolig över en kompis som tyvärr har fått ett extremt behov av uppmärksamhet. Min kompis började för länge sedan att posta bilder på sig själv där hen hade endast underkläder på sig. Nu har hen börjat posta bilder och musical.lys där hen är naken och visar nästan hela sin kropp. Hen tar bort posterna efter en timme, men hinner ändå få sååå många likes och kommentarer. Nu har hen blivit helt beroende av all uppmärksamhet. Ibland har min kompis till och med köpt likes bara för att få ännu fler och för att kunna visa för alla andra hur populär hen är.

**ATT DISKUTERA:** likes-beroende. Hur vet en om likes styr ens liv? Om det är så, vad kan en göra?

**MARIA SVARAR:** Idag är alla sociala medier uppbyggda med algoritmer för att vi ska fastna där och spendera massa tid på just den appen. Det är lätt att känna ett beroende av likes och vilja ha fler. Vissa bilder och filmer ger fler likes än andra och vissa får fler kommentarer än andra. Det gäller att kunna förhålla sig till detta så att jakten på likes inte blir osund. Det verkar som att kompisens i exemplet skriker efter uppmärksamhet på ett för hen inte så bra sätt. Vuxna behöver veta detta och prata med barnet så hen inte hamnar i några svåra situationer.

### Sasha 12 år

Jag har en kompis från min förra klass som brukar posta bilder och filmer där hen berättar hur dåligt hen mår, hur ledsen hen är, att hen vill rymma och även att hen tror att vore bättre om hen bara försvann för alltid.

**ATT DISKUTERA:** psykisk ohälsa. Ska en berätta om en vet att någon mår dåligt? Hur vet en när någon menar allvar?

**MARIA SVARAR:** Förmodligen är alla dessa poster från den förra klasskompisen rop på hjälp. Det bästa sättet att fundera över hemligheter som oroar en är: "Vill jag vara den sista att veta detta?" "Kommer det att bli bra om jag INTE berättar om min oro?" När vuxna arbetar med barn har de något som heter anmälningsplikt. Det betyder att de vuxna vid misstanke om oro är tvingade att anmäla sin oro till socialtjänsten. Så kan barn också tänka: om jag blir orolig för något annat barn så ska jag berätta för någon som kan hjälpa.

### **Niki 13 år**

Mitt syskon började skriva med en främmande person som hen träffade på Instagram. Mitt syskon vet inte att jag vet om det här men hen har hamnat i en fruktansvärd situation. Den främmande på nätet, som först verkade vara världens snällaste tjej, visade sig vara allt annat än snäll. Det är istället en vuxen som pressar mitt syskon på nakenbilder. Jag har hört hur de pratar på facetime. Mitt syskon har sagt att hen vill ta livet av sig om den främmande inte slutar hota om att spara och sprida bilderna, så det här har på riktigt blivit livsfarligt.

**ATT DISKUTERA:** utpressning. Hur kan en hjälpa någon som blir tvingad att göra hemska saker?

**MARIA SVARAR:** Det är smart att tänka hur det kommer att bli. 1. Om Niki INTE berättar för någon, hur blir det då? eller 2. Om Niki berättar för en vuxen som både VILL och KAN hjälpa, till exempel en kurator eller föräldrarna, hur blir det då? En är inte en skvallerbytta eller golare för att en berättar om oro och svåra situationer. Gissningsvis kommer syskonet som oron handlar om att bli glad och lättad för att Niki berättar och ber om hjälp.

## 5 NÄR SKÄRMEN BLIR ETT MONSTER – OM NÄTHAT

### Alex 11 år

Jag kan erkänna att jag själv är en som hatar. Jag blir väldigt sällan medbjuden på roliga grejer och jag får panik av att sitta och titta på sociala medier när alla andra är tillsammans och har kul och taggar varandra. Därför har jag skapat konton som jag kan skriva en massa elakt ifrån, då känns det i alla fall lite bättre för stunden.

**ATT DISKUTERA:** hat på sociala medier. Hur kan en hantera sin avundsjuka?

**MARIA SVARAR:** Det är supermodigt att våga berätta om detta, men det är INTE okej att skriva hat bara för att en känner så som Alex känner. Det blir inte bra för någon och verkligen inte för Alex själv som ju vet vad hatet egentligen beror på. Alex behöver hjälp att hitta sitt sammanhang, till exempel komma in i ett schysst kompisgäng. Hen behöver hjälp med att bli en så bra kompis som hen faktiskt vill och kan vara.

### Kim 10 år

På vår skola var vi några som hängde i en liten grupp där vi skrev till varandra. Det var inte alla som fick vara med och vi som var med skröt rätt mycket om vår lilla grupp som vi kallade "Bara för oss". Ärligt talat så var det inte alltid så härligt att vara en del av den där gruppen, det var mycket hets om att göra coola saker. Efter ett tag började det som skrevs i gruppen mer och mer handla om några andra i klassen, personer som några av oss varit väldigt nära vänner med förut. Det var många känsliga hemligheter som kom fram, sådant som en tidigare lovat att verkligen aldrig sprida. Alla i gruppen fick nu veta dessa saker. Till exempel kunde det handla om familjerna eller om att någon kysat på sig på natten. I gruppen blev det som en

tävling om vem som postade det mest spännande och grövsta om andra, även bilder och filmer.

En dag blev vi alla i gruppen kallade till ett möte på skolan tillsammans med våra föräldrar. I konferensrummet satt rektorn, kuratorn och vår mentor, SAMT alla de vi hade skrivit om, tillsammans med SINA föräldrar. På bordet låg utskrifter med skärmdumpar på allt som hade skrivits i vår grupp, ”Bara för oss”.

**ATT DISKUTERA:** slutna grupper. Är det okej med hemliga grupper? Hur ska en tänka om en är med? Om en inte är med?

**MARIA SVARAR:** Det här är en så viktig berättelse att lära sig av. Alla som lever på sociala medier eller använder sms eller andra skrivna sätt att kommunicera såsom olika chattar måste inse att allt de skriver kommer att kunna finnas kvar. Bilder, filmer och texter kan skärmdumpas och sparas för evigt. Det viktigaste är att alltid tänka till innan en postar något och fråga sig själv: ”Kan jag stå för detta?” Det är så klart ännu viktigare om det är något elakt. Fråga alltid dig själv ”Om någon undrar ifall det är jag som skrivit detta – kan jag stå för det då?” ”Skulle jag kunna säga detta till personen?”

En annan superviktig sak är att vara säker på är att det en skriver verkligen tolkas på rätt sätt av den som läser det. Det är den som skriver som har ansvaret för att det tolkas på rätt sätt. Om det är tveksamt: använd emojis eller skriv extra tydligt.

### **Morgan 12 år**

Jag är kär i en person som går på en annan skola och har en egen kanal på Youtube där hen mest postar videos med olika slime. Personen får MASSOR av likes och kommentarer men tyvärr är väldigt många av kommentarerna rent hat. Det kan vara superelaka ord och ibland sexistiska kränkningar om hens utseende och sätt att röra sig. När jag såg hatet kände jag att jag ville göra något. Jag tänkte inte så mycket på konsekvenserna när jag började ta personen i försvar och säga emot alla som hatade, typ: ”Om du inte

gillar: byt kanal!” ”Dina elakheter passar inte här!” Nu får jag själv en massa hat, men jag känner mig ändå säker på att det är värt det. Jag kommer att fortsätta säga ifrån när jag ser hat. Jag hoppas att andra skulle göra detsamma för mig.

**ATT DISKUTERA:** trakasserier. Hur kan en vara en schysst nätkompis?

**MARIA SVARAR:** Att stå upp mot hatet är alltid rätt och känns bra i den som försvarar. Det är såå viktigt för andra att läsa att någon annan vågar säga ifrån för då vågar kanske fler haka på och säga emot hataren. Det är viktigt för en som får hat att kunna läsa hur andra tar en i försvar.



## 6

# DEM BESTÄMMER ÖVER BILDEN PÅ DIG? – OM ATT FOTA OCH FILMA

### Tintin 11 år

Jag och en kompis gjorde sällskap för att hämta våra småsyskon på förskolan. När vi gick genvägen genom skogen blev jag plötsligt väldigt kissnödig och jag sa att jag behövde gå och kissa bakom en buske. Medan jag kissade hörde jag ett knak och när jag vände mig om såg jag hur kompisens stod där och filmade medan jag kissade! ”Mäh vad gör du?!” frågade jag och drog blixtnabbt upp byxorna. ”Äsch det gör väl inget – det är bara på skoj ju” sa den som filmade. Men det blev inte så skoj, filmen var redan postad live på både SnapChat och Instagram.

**ATT DISKUTERA:** smygfoto. När vill en inte bli fotad och filmad?

**MARIA SVARAR:** Det här är verkligen så oschysst och kan vara brottsligt. Det beror på syftet med filmandet/spriandandet och vad som skrivs till och hur personen på filmen/bilden framställs, till exempel om bilden är kränkande eller om personen på bilden kanske är naken. Det här händer alldeles för ofta och även många vuxna betar sig illa i liknande situationer. Lösningen på detta är samtycke. Fråga alltid innan du fotar eller filmar om personen vill vara med på bild eller film. Fråga även innan du postar. Har du postat något och personen på bilden ber dig att ta bort posten, då gör du det.

### Mio 12 år

En lagkamrat som jag tror var avundsjuk på mig smygfilmade i omklädningsrummet medan jag tog på mig mina nya snygga träningstights. De var rejält tajta och jag fick kämpa med att få dem på mig. När jag fått dem på mig drog jag upp dem ganska högt innan jag rättade till dem så att

de satt bra. Det verkar min lagkamrat ha tyckt var väldigt roligt för hen hade lagt upp en del av filmen och ringat in där man såg hur mitt kön liksom delade på sig för att jag dragit upp tightsen max. Jag blev såklart helt knäckt när jag såg filmen på sociala medier. Andra kompisar hade dessutom likeat och kommenterat med skrattande emojis. Jag berättade för min tränare. Filmen är borttagen men det är ändå jobbigt eftersom jag inte vet om någon hann skärmdumpa den.

**ATT DISKUTERA:** privat miljö. När och var ska en få vara säker på att inte bli fotograferad/filmad?

**MARIA SVARAR:** Att fota eller filma i smyg utan personens vetskap eller tillstånd i privat miljö, eller miljö som kan anses som privat, är brottsligt och rubriceringen heter kränkande fotografering. Exempel på privata miljöer är inomhus i en bostad, på en toalett, i ett omklädningsrum, i en dusch, i en bastu, i en provhytt och liknande utrymmen. Datainspektionen skriver på sin webbplats att det är tillåtet att publicera bilder på andra på internet så länge som bilderna inte är kränkande i lagens mening. Exempel på kränkande publicering, förutom privat miljö, är när någon kränker eller sprider nedlåtande rykten om någon annan genom att lägga ut intima bilder. Lagen reglerar inte bara bilderna i sig utan även om det funnits en vilja att skada den som är med på bilden.

### Senja 10 år

Alla jag känner tar bilder och poster och skriver vad de gör och var de är. Det funkar inte för mig. Jag och min mamma har skyddad identitet och det innebär att jag inte får finnas med på bilder med namn och plats – helst inte på bilder alls. Jag får tyvärr ofta höra att jag är tråkig och förstör på grund av det.

**ATT DISKUTERA:** skyddad identitet. Hur kan sociala medier vara farliga för någon med skyddad identitet?

**MARIA SVARAR:** En person som har skyddad identitet har ofta det av en anledning som är väldigt jobbig. Skyddad identitet behövs för den som är utsatt för ett allvarligt hot. Personen eller någon i personens närhet kan till exempel vara hotad av någon annan i familjen eller släkten, av en ex-partner, av ett kriminellt gäng eller av någon som personen vittnat mot i en rättegång. Skyddad identitet är till för att skydda personer som riskerar att råka illa ut om uppgifter om till exempel adress lämnas ut. Personer med skyddad identitet ska inte fotas eller filmas hur som helst och det är därför det brukar vara fotoförbud på till exempel skolavslutningar.

## 7 BARA EN OMGÅNG TILL ... - OM SPELPROBLEMATIK

### Nicola 10 år

Jag har kommit på värsta smarta saken! Jag brukar kolla om mina föräldrar har somnat och då går jag upp och sätter mig och spelar Fortnite hela natten. Även på vardagar. Mina föräldrar vill inte att jag spelar så mycket som jag vill och vi bråkar om skärmtid heeela tiden. Så därför har jag löst det på detta sätt. Jag och mina kompisar har också bestämt att aldrig mer gå på fritidsklubben, istället går vi direkt hem och spelar. Föräldrarna verkar bara stolta att vi klarar av att gå hem själva från skolan, vi säger ju att vi gör läxor och sådant.

**ATT DISKUTERA:** spelsug och hälsoperspektiv. Hur mycket är lagom att spela? När ska en bli orolig att en spelar för mycket?

**MARIA SVARAR:** Många läkare, psykologer, lärare larmar om att barn idag sover för lite vilket på sikt kan ge allvarliga problem. Du behöver prata med någon som kan hjälpa dig om du:

- ✓ ofta spelar ofta till sent på kvällen eller nattetid
- ✓ inte längre umgås utanför spelen
- ✓ slutar med andra fritidsaktiviteter
- ✓ får låg motivation, sämre koncentrationsförmåga, sämre minne
- ✓ slarvar med mat, helst vill äta vid spelet
- ✓ bråkar om speltid hemma
- ✓ får magvärk, huvudvärk, dålig hygien
- ✓ blivit aggressiv och lättirriterad

### Francis 13 år

Jag älskar att spela. I ett spel kan jag vara allt jag inte tycker att jag är i vanliga livet - modig, snabb, cool, po-

pulär. Spelet jag fastnat för nu är grymt kul men på sista tiden har det inte varit det alls för några har bestämt sig för att gå på mig. I spelchatten och även i själva spelet så blir jag liksom krossad, så fort jag loggar in. Jag tror att jag vet vilka det är som hatar mig men jag har såklart inte sagt något, då skulle de bara börja mobba mig IRL/AFK också.

**MARIA SVARAR:** Det är INTE okej att gå ihop och mobba och trakassera någon i ett spel. Precis samma regler gäller där som IRL/AFK. Mitt råd är att du ska berätta om detta för en viktig vuxen, om det till exempel finns någon i skolan som du litar på. Enligt skollagen har du rätt att inte bli mobbad, varken online eller IRL/AFK.

## 8

# VAR HAR DU FÅTT DET IFRÅN? - OM KÄLLKRITIK

### Morgan 11 år

Jag har läst att jordens undergång kommer att ske i september, rättare sagt den 23 september. Jag tror faktiskt att det stämmer, de som har räknat ut det har haft rätt om jättemånga saker tidigare. Till exempel har de i förväg vetat om att vissa stora olyckor och naturkatastrofer ska inträffa.

**ATT DISKUTERA:** källkritik. Vad kan en tro på och inte? Hur vet en om fakta är manipulerad?

**MARIA SVARAR:** Jag frågade var Morgan fått denna information ifrån? Jo, en kompis hade skickat en länk till en hemsida. På nätet kan vem som helst skriva om vad som helst och kalla det för "fakta". Mitt tips är att ställa sig fyra viktiga frågor:

- ✓ Är källan sann eller falsk?
- ✓ Vem står bakom källan och vilka är deras intressen? Är det en beroende eller en oberoende källa?
- ✓ Är källan aktuell? Kolla datumet!
- ✓ Är det en källa som påstår något annat än de flesta andra källor? Varför?

### Jessie 12 år

Min syster berättade för mig att alla svar på nationella proven finns på sociala medier. Åh va smart, tänkte jag och ville genast sprida det till mina kompisar. Min syster som är lite mer svårlurad än jag valde sedan att inte tro på att det skulle vara rätt svar och då lugnade jag mig också.

**ATT DISKUTERA:** att sprida felaktigheter. Hur ska en tänka innan en delar saker?

**MARIA SVARAR:** Ta ansvar för det du själv delar till andra – det kan bli så att du lurar dem att tro att det finns rätta svar när svaren kanske är helt fel. Sedan känns det som att det är ditt fel att deras svar blev fel. I det här fallet med nationella prov kan det ju dessutom förstöra för dem som lagt mycket arbete på att skapa bra, rättvisa prov. Det kan faktiskt kallas sabotage och bli polisanmält.

## 9 KANSKE DET SVÅRASTE ATT PRATA OM - OM PORR

**Kommentar från Maria till dig som är vuxen:** Att vilja läsa och lära om sex och annat kroppsligt kan vara oerhört spännande, lockande och fullt naturligt redan i 8-10 års åldern. Men om barn idag använder internet för att söka fakta, det vill säga världens största helt oreglerade uppslagsverk, kan barn exponeras för precis vad som helst. Internet används av alla åldrar och människor med olika intressen vilket gör att allt kan samlas och exponeras där. Det viktigaste att lära ut är att precis som till allt på internet så ska en ha ett källkritiskt förhållningssätt till porr.

### Toni 10 år

Jag var på ett läger och de andra lite äldre barnen skickade runt länkar med porr. De bytte även bakgrundsbild på min telefon till något vidrigt som jag helst hade sluppit se. Den där bilden har fastnat i min hjärna och jag drömmar mardrömmar om hemska sexscener. Jag har hållit detta för mig själv i flera månader och inte vågat berätta om det för någon.

**ATT DISKUTERA:** svårt att berätta. Hur ska en tänka när en är rädd att det blir cringe om en berättar?

**MARIA SVARAR:** Att skicka länkar innehållandes porr kan i många fall vara brottsligt. Viss porr är brottslig i sig, till exempel om porren innehåller barn eller alldeles uppenbart inte bygger på samtycke vilket då är filmade sexuella övergrepp och våldtäkter. Du ska absolut berätta även om det kan kännas pinsamt och stelt. Välj en vuxen som du litar på eller ring till exempel BRIS som är vana med alla sorts frågor.



### Marcelle 13 år

Jag vet inte hur jag ska kunna sluta kolla på porr, jag vet att det inte är bra och jag vill inte att mina föräldrar ska tro att det är något fel på mig, men jag känner ingen vuxen som jag kan prata med detta om. Har du något tips på vad jag kan göra?

**ATT DISKUTERA:** beroende. Hur bryter man en vana som en mår dåligt av?

**MARIA SVARAR:** Jag vill verkligen poängtera att det inte är något fel på dig: att vilja veta mer om sex är helt normalt och inget att skämmas över. Tyvärr är det så att porren kan vara beroendeframkallande på samma sätt som andra saker du kan bli beroende av: nikotin, koffein, alkohol, spel med mera. Det har med ett ämne i hjärnan som kallas dopamin att göra. Om du vill sluta får du inse att det är SVÅRT att sluta med något, men det går. Börja med att ersätta ditt porrsurfande med något annat; typ träning eller läsning? Ringa till en kompis när du känner suget? Städa rummet? Det viktigaste är att du är stolt över dig själv när du lyckas bryta en vana du vill sluta med. Hoppas du släpper skammen och vågar lita på mig när jag säger att detta är vanligt och inte ditt fel.

Det som kan vara riskabelt med gratis nätporr är att en riskerar att få en skev bild av vad sex är: många tror att sex och porr är samma sak vilket det inte är. Skådespelarna som spelar in porren får betalt och de kanske har svårt att hitta ekonomisk försörjning på annat sätt. Det mesta av nätporren idag är våldsam och det ska INTE riktig sex mellan två personer i den verkliga världen vara. Kvinnor framställs oftast vidrigt och får ta emot verbalt och fysiskt våld. Män är ofta stereotypiskt framställda och alla män vill kanske egentligen inte vara så i verkligheten. Det värsta är att ens egen sexualitet kan bli påverkad.

# DILEMMAKORT

## – DRA ETT, FUNDERA OCH DISKUTERA

Du har fått veta att din kompis tagit en bild av en klasskamrat i duschen och hen funderar på att lägga upp den.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du är så fruktansvärt trött på hur en kompis skryter på sina sociala medier. Du vet att hen inte alls har ett så fantastiskt liv egentligen.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du misstänker att en person som du chattat lite med inte är den hen säger sig vara.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du har öppnat ett fejkat konto för att kunna följa och kommentera anonymt det som du inte skulle våga göra annars. Hittills har du bara använt det för att kommentera på kändisars konton men du har varit ganska elak. En kompis frågar plötsligt om det är du?

Vad tänker du? Vad gör du?

Du har fått en nakenbild av en vuxen man skickad till dig, utan att ansiktet syns, så du vet inte vem det är.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du har postat en snygg selfie men får en kommentar "hahaha" som du tolkar som elak.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du får en bra idé till ett roligt kedjebrev och blir sugen på att testa hur långt det kan sprida sig.  
Vad tänker du? Vad gör du?

Din kompis har lagt upp en bild på er där hen ser jättebra ut men du gör just då en konstig sak med munnen så du ser inte klok ut.  
Vad tänker du? Vad gör du?

Du och en kompis prankar en person och filmar det hela. Personen blir verkligen bortgjord och videon blir sjukt rolig tycker du och kompiserna. Nu vill kompiserna posta den.  
Vad tänker du? Vad gör du?

Du öppnade en länk som en person hade skickat och det visade sig vara en porrfilm. Nu får du obehagliga notiser från en porrsida.  
Vad tänker du? Vad gör du?

En kompis lägger upp en närbild av en klasskamrats ansikte när hen har somnat på bussen och skriver "hahaha".  
Vad tänker du? Vad gör du?

I spelet du spelar online känns det som att några personer har gått ihop mot dig för du hinner knappt sätta igång innan du blir hårt pressad av dem.  
Vad tänker du? Vad gör du?

Din kompis berättar att hen känner sig förföljd av en person på nätet som hetsar och hotar. Kompisen vill absolut inte att du ska säga något.  
Vad tänker du? Vad gör du?

Du har varit vaken i smyg två nätter i rad för att spela ditt favoritspel och nu har du huvudvärk och ont i magen och orkar inte gå till skolan.  
Vad tänker du? Vad gör du?

Din kompis har inte dykt upp på tennis träningen på fyra veckor och du vet att hen sitter hemma och spelar istället. Hens föräldrar kanske inte vet det?

Vad tänker du? Vad gör du?

Någon skriver att ett försök har gjorts där man gav grisar skolmat men de vägrade äta den.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du får ett kedjebrev som säger att det är på väg att bli världens längsta om du bara skickar vidare till tio personer.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din före detta bästis postar en film från förra sommaren där du har klätt ut dig och sjunger jättefult.

Vad tänker du? Vad gör du?

Ett dåligt rykte har spridits om din klasskamrat i en chatt som bara halva klassen är med i. Du vet inte om klasskamraten vet om det.

Vad tänker du? Vad gör du?

En ganska känd influencer som du gillar har börjat svara dig när du har kommenterat. Ni har även chattat lite privat. Nu vill hen hjälpa dig att också bli känd men för att kunna göra det vill hen se hur du ser ut i bara underkläder och ber dig skicka bilder.

Vad tänker du? Vad gör du?

En klasskamrat skriver att idrottsläraren på skolan är dömd för ett brott och att ni måste sprida det till alla på skolan.

Vad tänker du? Vad gör du?

En vän som du har online vill att ni ska träffas IRL/AFK, i parken klockan sju på kvällen.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du kommenterar alltid snällt till en person som du följer. Hen brukar gilla och kommentera tillbaka, till alla utom till dig.

Vad tänker du? Vad gör du?

Ditt ex har börjat bete sig riktigt taskigt mot dig. Hen ignorerar dig i skolan och du vet att hen dessutom sprider falska rykten om dig. Du har en nakenbild av ditt ex sparad i din telefon.

Vad tänker du? Vad gör du?

Din mamma postar en bild av dig när du leker på en strand. På bilden är du fyra år och sitter naken och gräver en kanal i sanden.

Vad tänker du? Vad gör du?

Ett kedjebrev säger att alla som hittills struntat i att skicka vidare det har råkat ut för olyckor. I brevet finns många exempel på olyckor med barn inblandade.

Hur tänker du? Vad gör du?

Du hittar en porrsida och du fastnar där en stund och tittar på flera filmer trots att de inte verkar gå schysst till. Efteråt får du jättedåligt samvete.

Vad tänker du? Vad gör du?

När du låser upp din telefon börjar ljudet från en porrfilm låta jättehögt och du kan inte stänga av det. Du vet inte hur klippet har hamnat i din telefon.

Vad tänker du? Vad gör du?

Någon skriver något snällt till dig i ett DM. Du har ingen aning om vem personen är.

Vad tänker du? Vad gör du?

Du har kommenterat "lol" och taggat en kompis på en klasskamrats bild på Instagram. Dagen efter har klasskamraten tagit bort bilden.

Vad tänker du? Vad gör du?

# VIKTIGA VUXNA SOM DU SOM ÄR BARN KAN PRATA MED:

Föräldrar  
Andra släktingar  
Kompisars föräldrar  
Granner  
Faddrar/gudföräldrar  
Din mentor eller lärare  
Kuratorn på skolan  
Skolsköterskan eller skolläkaren  
Övrig personal på skolan,  
till exempel fritidsledare,  
speciallärare eller vaktmästare  
Ungdomsmottagningen, [umo.se](http://umo.se)  
Ledare inom din religion, till exempel  
präster, diakoner, rabbiner och imamer  
Socialtjänsten i din kommun  
[Bris.se](http://Bris.se) eller ring 116111

[Polisen.se](http://Polisen.se) eller ring 114 14 eller vid akut/pågående  
brott ring 112

## BOKTIPS

Värsta bästa nätet av Maria Dufva (för barn)  
Mitt barn på nätet av Maria Dufva (för vuxna)  
Visuell drog, om barn unga och nätporr av Maria Ahlin  
och Ulrica Stigberg (för vuxna)

## SIDOR DÄR DU KAN LÄSA MER

**Om barns rättigheter, lagar,  
hur en anmäler brott med mera**

Jagvillveta.se (Brottsoffermyndigheten)  
Ungaboj.se (Brottsofferjouren)  
Raddabarnen.se (gå till råd och kunskap,  
sedan barn eller ung)  
Krankt.se  
Bris.se  
Polisen.se

**Om barn och nätet med mera**

Internetkunskap.se (internetstiftelsen)  
Statensmedieråd.se  
Umo.se  
Surfalugnt.se

**Om problematiskt spelande med mera**

Dataspelaktuen.se  
Gamoverlinkoping.se  
Pegi.info (på engelska)

**Om att må psykiskt dåligt,  
ha destruktiva tankar,  
självmordstankar med mera**

Aldrigensam.com  
Mind.se  
Bup.se  
Tjejjouren.se  
Killfragor.se  
1177.se



Bonnier Fakta  
Text Maria Dufva 2018  
Form Sebastian Wadsted / Lyth & Co  
Redaktör Katarina Neiman Hedensjö