

UNGAS UTSATTHET PÅ NÄTET

att våga fråga
och orka lyssna

ETT SAMTALSMATERIAL



CAROLINE ENGVALL

Innehåll

Inledning 3

Bakgrund 4

Att samtala i grupp 6

Hur blir man en grupp? 6

Att leda en grupp – samtalsledare och spelregler 6

Ett förslag på hur ett tillfälle kan se ut 6

Att få hjälp som grupp 7

Om Studieförbundet Bilda 7

Tillfälle 1 Vilka unga utsätts på nätet – och varför? 9

Att bli bekräftad 11

Ju fler likes desto bättre 12

Frågor att diskutera 15

Tillfälle 2 Konsekvenserna av spridda bilder och filmer på nätet 17

Att bli beroende 20

Frågor att diskutera 21

Tillfälle 3 Att berätta, att lyssna och att fråga 23

Att berätta 25

Att lyssna 25

Att fråga (och orka lyssna på svaret) 27

Frågor att diskutera 29

Extra läsning 31

Vad är egentligen ett sexuellt övergrepp på nätet? 32

Vad är okej – och inte okej på nätet? 32

Polisanmäla eller inte – och hur? 33

Extra material 33

Hänvisa vidare 34

Inledning

Det är väl bara att stänga ner och säga nej? Men då blir dom arga, dom hotar mig, dom kan hota med att komma hem till mig. Dom kan bli arga på mig...

Jag är dum i huvet. Och jag betyder ingenting. Gör jag som dom säger blir dom glada! Visar mig glädje.

Ett tack.

Jag duger inte till något annat. Dom tycker ju jag är fin, men de glömde jag någonstans på vägen. Jag är ju ful?

Så berättar 17-åriga Amanda om sitt liv, den vardag hon beskriver som en levande mardröm. Hon lever ständigt med pressen att bilderna som finns på henne riskerar att dyka upp var som helst – när som helst.

Vi har alla ett ansvar att vara uppmärksamma på de signaler dessa tysta barn skickar ut – och göra allt vi kan för att hjälpa dem vidare.

Det här samtalsmaterialet handlar om barn, unga och utsatthet på nätet. Om de barn vars sexbilder och -filmer sprids utom kontroll på internet. Om hoten förövarna använder – och om hur vi vuxna kan se signaler, ställa rätt frågor och hjälpa barnen vidare. Det är riktat till dig som vuxen, för att få gedigen kunskap om ämnet och kunna starta ett samtal med barn och unga. Vid frukost- eller middagsbordet, under en promenad eller när du skjutsar till en aktivitet. Det viktiga är att samtalet blir av – och att frågorna ställs.

Tack för din insats!

Caroline Engvall

Journalist och författare till flera böcker om barn och utsatthet på nätet

Elin Kullingsjö

Studieförbundet Bilda Svealand

Bakgrund

Att testa sin sexualitet på internet, till exempel genom att lägga ut sexuella bilder och filmer, är naturligt för många unga idag. Det är också, i många fall, en positiv upplevelse. Men nyfikenheten kan ibland leda in i något som kan vara svårt att backa från. Man ska också komma ihåg att förhållandevis få drabbas – men de som utsätts mår ofta väldigt dåligt.

Idag finns förövare bara en knapptryckning bort från att göra verklighet av sina fantasier – eller ”var annanstans än internet kan man våldta flera barn samtidigt?”, som en uppgiven polis i Stockholm uttryckte sig. Vi kommer att behöva vänja oss vid ärenden som lockar till rubriker som ”stor ökning av nätsexbrott mot barn”. Förövarna är för många, poliserna för få – istället måste vi lära oss att skydda våra barn på nätet.

Att få kontakt via internet är enkelt. Barn och unga är nyfikna och vill testa. För andra är avklädda bilder och filmer en väg till personer som erbjuder dem betalning för sex. En annan svårighet kan vara att barnet känner sig hotat och därför inte vågar sätta gränser.

För det kan vara lätt att som vuxen tänka att ”det var ju bara en bild, eller en film, det var väl inte så farligt?”. Men brottet ”utnyttjande av barn för sexuell posering”, där vuxna på olika sätt får nakenbilder av barnen, kan få livslånga konsekvenser såväl psykiskt som i värsta fall fysiskt för barnet och brotten de utsätts för riskerar också att påverka hela familjen och omgivningen lång tid framöver.

Sexualbrott mot barn på nätet är ett typiskt brott som ofta inte anmäls. Å ena sidan barnens skam som tystar dem – å andra sidan förövarna som av naturliga skäl inte vill synas. De här faktorerna gör att man måste arbeta på särskilda sätt för att lyckas upptäcka ett av samhällets mest avskyvärda brott. Sådana arbetssätt är dock inte prioriterat inom de flesta polismyndigheter i landet. Och medan ingen letar fortsätter den svenska sexhandeln med barn i det fördolda att skörda nya offer.

Alla tycker att man är fin, underbar, det vackraste de sett, och då är det inte svårt att göra precis som de säger. Man vill att de ska fortsätta tycka om en, så man fortsätter att visa mer. Så var det i alla fall för mig.

Sara, 13

Därför måste såväl föräldrar och vänner som skola, vård och rättsväsende lära sig att hantera detta stora, svåra, där det ibland kan kännas lättare att blunda. Tänka att det kan hända också vår familj, något barn i vår skola, i vår trygga stad. Vi måste dessutom jobba hårt med våra egna fördomar kring vilka barn som drabbas av spridda bilder på nätet.

I materialet pratar vi om barn och unga. I FN:s barnkonvention används ordet barn i betydelsen en människa som inte fyllt arton år. Äldre barn, 13–19 år, kallas tonåringar eller unga.

Det här samtalsmaterialet låter dig förstå de barn och unga som ofta inte berättar något för sina föräldrar eller kompisar – men också mekanismerna som ligger bakom att barn och unga kan dras in i utsatthet på nätet. Vad önskar de – och vad behöver de för hjälp? Hur bemöter man dem som inte vill eller vågar prata?

Samtalsmaterialet är uppbyggt kring att ni bildar en grupp och ses vid tre tillfällen. Ni finner upplägg och tips inför varje tillfälle i materialet.

Att samtala i grupp

Hur blir man en grupp?

Detta material kan användas på olika sätt; i en arbetsgrupp, i ett kompisgäng, i en föräldragrupp, föräldramöte, i hemmet mm. Du bestämmer hur gruppen formas, det viktiga är att samtalet påbörjas. En ambition med materialet är att föräldrar och barn ska börja prata med varandra och det kan påbörjas genom att några föräldrar väljer att ses vid tre tillfällen med sina barn och äter tillsammans. Det kan underlätta att vara flera vuxna och barn som möts och delar erfarenheter. Och varför inte låta någon laga mat och bjuda de andra?!

Att leda en grupp – samtalsledare och spelregler

Det är bra om någon i gruppen utses som samtalsledare, den får uppdrag att ha koll på träffen, att ni håller tiden och att allas erfarenheter tas tillvara. Det är också bra att bestämma spelregler för gruppen. Här kommer några förslag:

- Det personliga vi delar stannar i gruppen.
- Det är okej att prova tankar och att ändra sig.
- Man har rätt att vara tyst.
- Vi hjälps alla åt att hålla tidsramarna.
- Alla bidrar med sitt perspektiv och värdesätter att få ta del av andras.

*Det var väldigt
spännande att
någon såg mig.*

Tim, 15

Ett förslag på hur ett tillfälle kan se ut

- Börja gärna med att äta eller fika tillsammans så att ni lär känna varandra och hinner fråga om hur dagen har varit osv.
- Ledaren eller någon annan i gruppen har förberett och leder samtalet. Det är en fördel om alla i gruppen har läst hela texten inför varje tillfälle, då har alla samma utgångsläge.
- Ett tips är att lyssna på någon podd innan ni ses, det finns förslag på poddar i slutet av materialet. Det kanske även finns något filmklipp på nätet som passar att se när ni träffas. Gör ett upplägg som passar er grupp.
- Avsluta träffen med att alla får komma till tals berätta vad man tänkte om träffens innehåll och samtal.

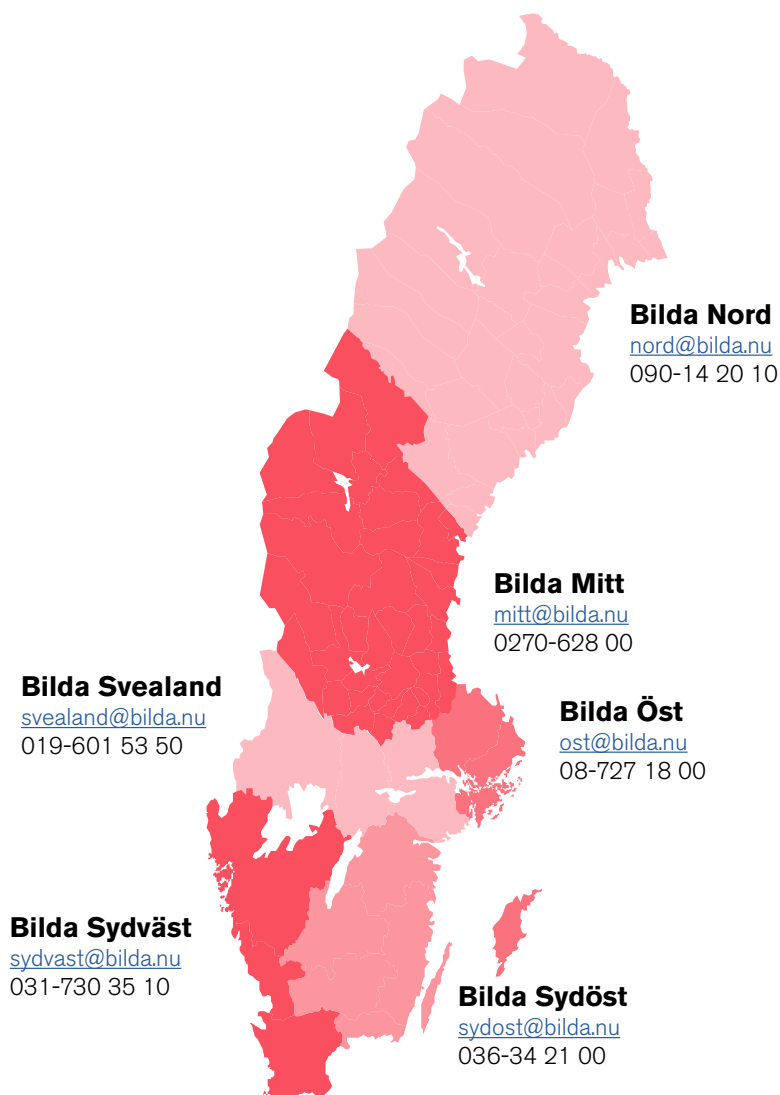
Att få hjälp som grupp

Studieförbundet Bilda vill gärna hjälpa er som grupp med det ni har behov av. Att starta en studiecirkel är enkelt. Kontakta Bilda, då kan ni få rådgivning kring hur man samtalar i grupp, få ledarutbildning, tips på fortsatt lämpligt material och fortsatt stöd för att utveckla er grupp. Om ni vill fortsätta fördjupa er i frågorna kan Bilda hjälpa er med arrangemang, utbildningar och gruppverksamhet på arbetsplats, skola eller på fritiden. Vi finns till för er!

Om Studieförbundet Bilda

Bilda är ett studieförbund för möten mellan människor. Med kultur och bildning i olika former vill vi bidra till att människor möts och nya perspektiv skapas. Genom att bilda gemenskap, bildar vi för livet. Därför heter vi Bilda.

Studieförbundet Bilda är uppdelat i sex regioner enligt kartan nedan, våra kontaktuppgifter hittar du på www.bilda.nu/kontakt.





TILLFÄLLE 1:

Vilka unga utsätts på nätet – och varför?

TILLFÄLLE 1:

Vilka unga utsätts på nätet – och varför?

I stort sett alla svenska barn och ungdomar använder sig av nätet dagligen och många har en egen mobiltelefon. För de allra flesta fungerar det väldigt bra. Internet är en fantastisk arena för kontakt, information och att hitta nya sammanhang. Men nätet har också öppnat en arena för människor som söker sig till barn i sexuellt syfte. Ny forskning visar att de barn och unga som drabbas av spridda bilder eller filmer på nätet kan påverkas mycket negativt och må väldigt dåligt.

Bland tonåringar är det relativt vanligt att ha blivit kontaktad i sexuellt syfte. De flesta har strategier för att hantera det - men för barn som befinner sig i en sårbar livssituation, känner sig ensamma eller just då är i extra stort behov av bekräftelse och uppmärksamhet, kan löpa större risk för att bli utsatta. Det gäller även barn som har svårigheter att tolka sociala situationer och bedöma risker.

Det här avsnittet handlar om hur barn och unga riskerar att utsättas på nätet.

Många barn har tidigt fått lära sig hur man ska skydda sig på nätet. Trots det kan det vara svårt för en del barn att motstå vuxna personers idoga kontaktförsök. Tjat, smicker och hot är vanliga sätt för förövare att få barn dit man vill – och för de barn som beskriver att de har ett ”hål i själen”, är det extra lätt att dras med i något de kanske inte anar konsekvenserna av.

De allra flesta barn är försiktiga och skulle till exempel inte svara på en förfrågan om att skicka en bild eller lämna ut personliga detaljer, men det finns också barn som svarar på förfrågningar från vuxna och som inte drar sig för att skicka en avklädd bild eller prata sex. En del barn blir mer eller mindre lurade till att prata sex, visa sig i en webbkamera eller skicka avklädda bilder. Andra kan själva söka aktivt efter någon att prata eller ha sex med, av nyfikenhet, bekräftelsebehov eller som en form av ångestdämpning.

– Barnen vet att det de gör är riskfyllt. Därför berättar de inte för föräldrar och sällan för någon kompis. Man håller det för sig själv, säger Linda Jonsson, socionom och lektor i barn och ungdomspsykiatri och expert på barn som utsätts för sexuella övergrepp online. Skuld känslorna är en av de viktigaste anledningarna till tystnad. Barnen skäms över att de har gjort något de vet att de inte bör göra, som att ta kontakt med vuxna på nätet.

De vet att de inte borde ha varit inne på just den där internetsajten.

De vet att de inte borde ha lämnat sitt telefonnummer.

De vet att de inte borde ha skickat den där bilden eller visat sig i webbkameran.

– Rädsla och skam är viktiga anledningar till att barn inte berättar, säger Linda Jonsson. Internet har inga geografiska gränser. Det innebär att de utsatta barnen finns i hela landet, i såväl storstad som på landsbygden.

Att bli bekräftad

På ytan ser gruppen som sprider nakenbilder och filmer på nätet väldigt olika ut. De kan vara av olika ålder, kön, könsidentitet, sexuell identitet, socioekonomisk bakgrund, ursprung och etnicitet och ha olika erfarenheter av missbruk. Trots heterogeniteten i gruppen, finns det ändå en röd tråd i sämre upplevd psykisk hälsa, en sämre relation till sina föräldrar, en upplevd ensamhet, en negativ självbild, bristande strategier för känsloreglering. Det är sårbarheter som sällan syns utanpå.

En del barn blir beroende av bekräftelsen som de får. De kan vara svältfödda på kärlek och uppmärksamhet och känslan att någon vill ha dem och deras kroppar blir överväldigande. De hittar en nisch där man plötsligt är värd att tycka om – eller tvärtom: de blir någon att förakta.

– Att vara ”en hora” blir på ett absurt sätt ett bekräftande av ens självbild. Det är lättare att ha den identiteten än att inte ha någon alls och att vara en grå fläck. Och ju mer man gör detta, desto mer förakt hyser man för sig själv, säger psykolog Åsa Landberg.

Barnen vet att det de gör är riskfyllt. Därför berättar de inte för föräldrar och sällan för någon kompis.

Det är lätt att som vuxen tänka ”det var ju bara en bild eller en film”. Men faktum är att sexuella bilder och filmer som spritts mot någons vilja kan få stora sociala konsekvenser för barnen. Hemligheten, på grund av skammen bilderna medför, kan bli mycket svår och tung att bära.

Linda Jonsson, socionom och lektor i barn och ungdomspsykiatri och expert på barn som utsätts för sexuella övergrepp online, har intervjuat unga som har blivit hotade och tvingade att skicka avklädda bilder och ser att de drabbade har mått mycket dåligt.

– De är rädda för vad som ska hända med bilderna eller filmerna i framtiden, säger Linda Jonsson.

Genom internet har kränkningar kommit att anta en delvis ny skepnad. Enstaka kränkningar kan få stor spridning och leva kvar under lång tid – och de barn som råkar illa ut efter att deras privata bilder har spritts på internet kan drabbas väldigt hårt. Det visar flera rättsfall under de senaste åren, där utsatta barn försökt – eller lyckats – begå självmord efter att bilder på dem spridits mot deras vilja i sociala medier.

Det kan vara en berusande känsla för barn att känna sig uppskattad av någon på andra sidan skärmen, men risken finns att känslan så småningom slår över i äckel över bilderna man skickar. Om man har varit utsatt för traumatiska händelser tidigare, ökar det risken för att utsätts igen.

Bilderna är ett sätt att bli sedd. Man vill höra att man är fin, cool, populär. Ju fler "likes" desto bättre. Det blir ett kvitto på att man duger och är bra.

För barn och unga som tidigare har upplevt sexuell utsatthet kan spridning av bilder eller filmer mer handla om att bekräfta känslor av äckel och självhat. Ibland kan bilderna vara ett sätt att hantera nedstämdhet och självmordstankar.

Att man känner sig ensam och har svårt att vända sig till föräldrar eller kompisar för att få bekräftelse är också en vanlig anledning att lägga ut bilder och filmer på nätet. Att lägga ut bilder på sig själv kan också bli förrädiskt beroendeframkallande. Det ger snabba kickar eftersom man med ett enda klick snabbt kan nå ut och få många kontakter, samtidigt som det kan vara svårt att

förutse hur man kan må dåligt av en bild som man tar hemma i sitt rum och skickar till någon man inte känner. Man känner sig trygg och anonym.

Ju fler likes desto bättre

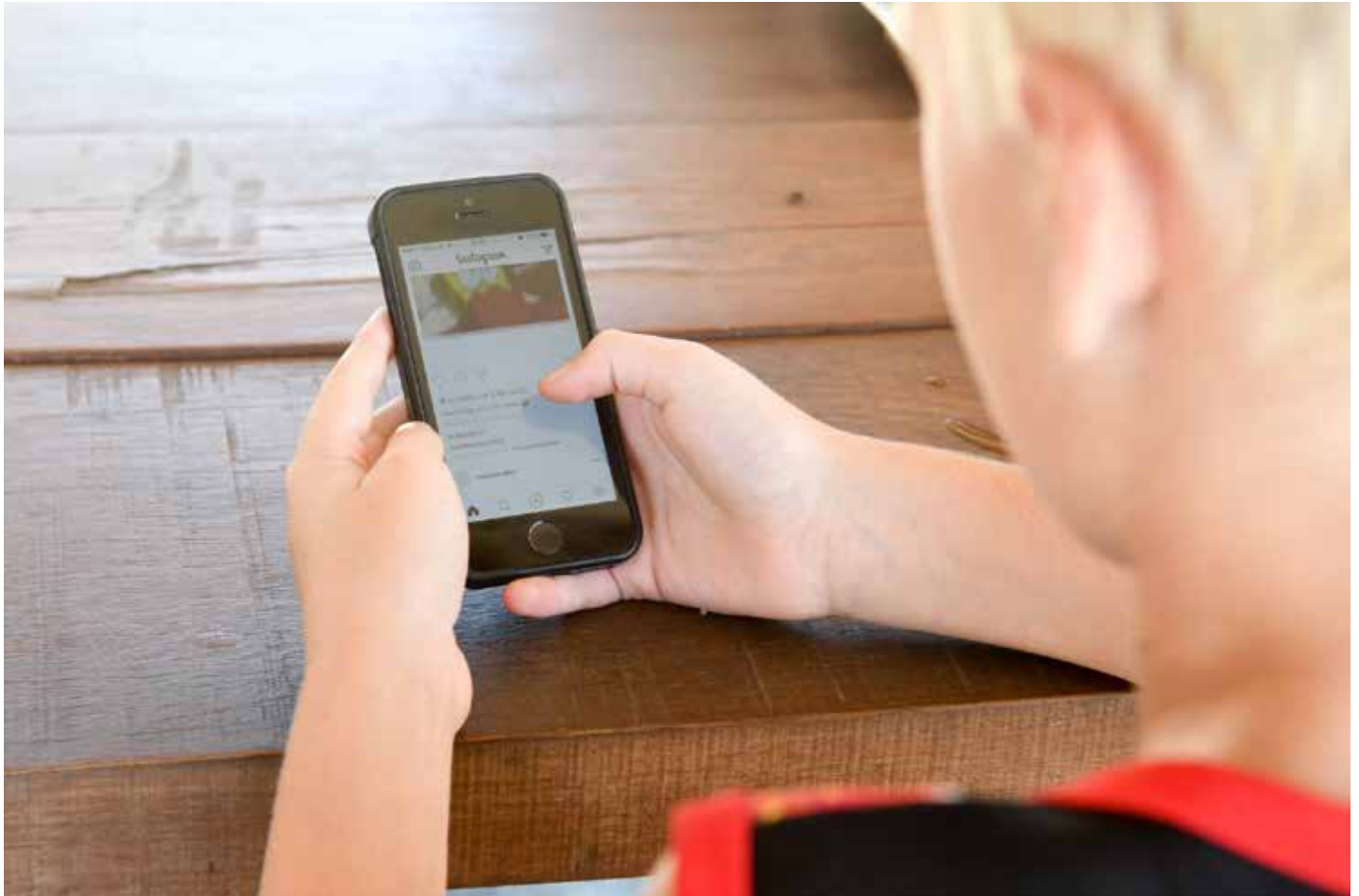
Forskningen visar att de som exponerar sig tar större risker på internet, är oftare utsatta för mobbning och har generellt något sämre hälsa. Studien berättar också att tjejer poserar mer, medan killar ägnar sig åt avancerade sexuella beteenden på nätet, som till exempel att onanera framför webbkameran.

– En del av de här barnen tar stora risker och kan inte alltid bedöma dem, säger Linda Jonsson.

När man bara ser en sexuell bild är det omöjligt att avgöra vad som ligger bakom. Bilder som visar hud kan vara allt från ett skämt från personen som har tagit bilden själv – till bilder där grova övergrepp ligger bakom.

– Det är därför det är så viktigt för vuxna som möter de här barnen att ta reda på bakgrunden till bilden. I vilket sammanhang togs bilderna? Man bör också fråga barnen som tar egna avklädda bilder vilken funktion bilderna fyller, säger Linda Jonsson.

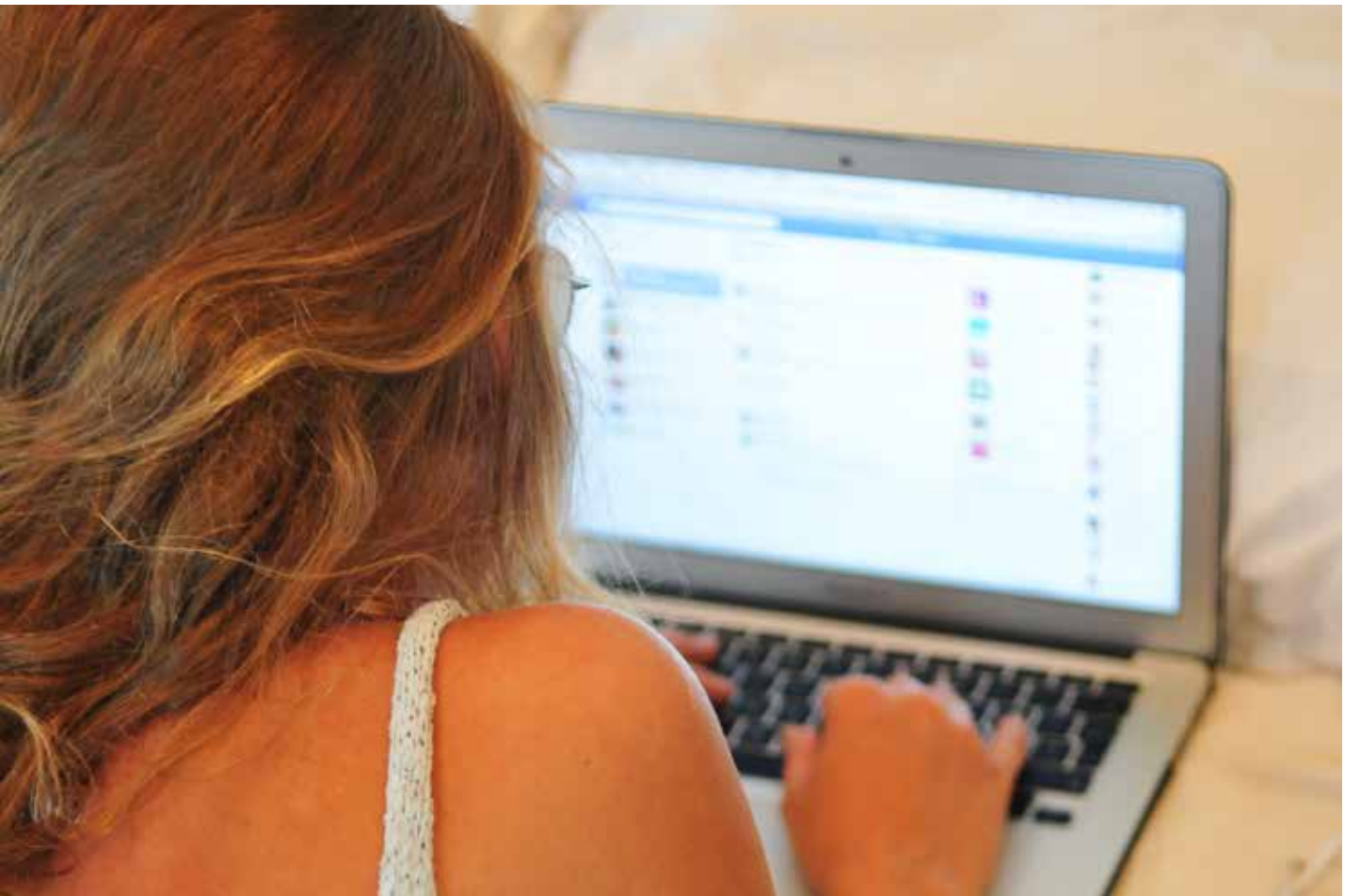
I studien berättar barnen om sina tankar kring de avklädda bilderna. De flesta bilder tas inte i en hast, utan det kan ligga mycket arbete bakom. För många är det viktigt att se bra



ut och barnen lägger mycket energi på att bilden ska bli fin. Man retuscherar, drar ut bilden för att se smalare ut och ändrar färger. I princip alla Linda Jonsson intervjuade beskrev att de gjorde det för att få bekräftelse, få vara någon.

– Bilderna är ett sätt att bli sedd. Man vill höra att man är fin, cool, populär. Ju fler ”likes” desto bättre. Det blir ett kvitto på att man duger och är bra. En del kunde beskriva sig som ganska ensamma och använde nakenbilder som ett sätt att komma i kontakt med folk. Läger man ut en avklädd bild får man många svar. Man kanske vill hitta en kompis eller en sexuell relation, säger Linda Jonsson.

För en del är bilderna en del av sexlivet medan det för andra inte alls är förknippat med den egna sexualiteten. En liten grupp skickar bilder för någon form av ersättning, kanske pengar eller något annat.



– Dessa unga kan använda sexuella bilder för att reglera känslor. Det kan påverka hela livet. De isolerar sig socialt och beteendet blir nästan som ett beroende. Barnen beskrev själva att bilderna är en del i deras självdestruktivitet, säger Linda Jonsson.

De barn och unga som har lagt ut sexuella bilder på sig själva eller drabbats av att bilderna sprids på nätet säger att det är svårt att prata om. De unga som har varit med om att bilderna spritts, eller där kontakter har lett till kränkningar och övergrepp, har sällan berättat om det för någon utomstående.

– Man känner att man får skylla sig själv, typ: ger man sig in i leken får man leken tåla, säger Linda Jonsson.

I hennes forskning är det tydligt hur unga var medvetna om risker med att lägga ut bilder och hur de hade ett slags säkerhetstänk. Flera beskrev att de till exempel inte visade tatueringar, piercingar eller sitt ansikte på bilderna för att det inte skulle vara lika lätt att identifiera dem, särskilt om materialet skulle spridas – och när de skickade till folk de inte känner. De kan dock visa sådant för pojk- eller flickvänner som de litar på, och där fallerar ju riskbedömningen, säger Linda Jonsson. ■



Frågor att diskutera

- Hur ser en vanlig dag ut på nätet för dig?
- Har du varit med om att någon har frågat dig eller någon kompis om nakenbilder på nätet? Hur kändes det?
- Känner du att du kan prata med mig/någon vuxen om det du är med om på nätet?
- Har du hört talas dessa nya sätt att locka till sig nakenbilder från barn och unga? Hur tänker du kring det?



Välkommen att logga in!

VÄLKOMMEN!

Kamrat är webbplatsen för alla som vill göra nya bekansningar eller bara kopplas samman genom nätet. Här är du välkommen till våra egna forum och här finns kamrater för alla typer av vitt för. Det enda du behöver göra är att registrera dig och du ska snart komma till och tillgänglig. Du kan också Leta, söka efter någon med samma musiksmak som du, någon som bor nära dig, någon i samma ålder, osv. Sen är det bara att klicka till ett litet meddelande och vips, så har du kanske skaffat dig en ny Kamrat.

Här du följer eller problem med Kamrat?
Ta kontakt med oss på våra frågor & svar

Vill du veta våra regler som gäller på Kamrat från du Max dem här
Läs om cookies på Kamrat här

Gör ett följande!



MacBook Pro

TILLFÄLLE 2:

Konsekvenserna av spridda bilder och filmer på nätet

TILLFÄLLE 2:

Konsekvenserna av spridda bilder och filmer på nätet

Det kan vara svårt att förutse hur man kan må dåligt av en bild som man tar hemma i sitt rum och skickar till någon man inte känner. Man känner sig trygg och anonym hemma. Problemet är att det är svårt för barn och unga att prata om att man lägger ut bilder.

Det här avsnittet handlar om vad som kan hända när en ung person utsätts på nätet.

På nätet är det många som upplever sig trygga och testar sin identitet och olika sätt att vara på. Man prövar sig fram i nya kontakter vilket kan vara både roligt för stunden, och ge inspiration på längre sikt. Men ibland leder det till att man manipuleras av någon att kliva över sina gränser, vilket i efterhand kan kännas svårt att berätta om.

Ylva Edling och Poa Samuelberg, psykologer på BUP:s specialenhet för barn som utsatts för sexuella övergrepp, säger att det finns stor risk att vuxna inte pratar med sina barn om problemet eftersom "det finns en uppfattning att unga ändå lägger ut det mesta på nätet".

– En konsekvens av bilder och filmer på internet är givetvis att en massa okända människor får se en i utsatta situationer, men många barn verkar mycket mer stressade över att bilderna ska hamna i ens närmiljö. Vad händer om hela min klass eller föräldrarna får se bilderna? Det finns också en risk att unga utvecklar andra destruktiva sätt att hantera sin oro och negativa känslor istället för att söka hjälp hos vuxna, vilket i sin tur kan öka på skam och hopplöshetskänslor, säger Ylva Edling.

Många barn verkar mycket mer stressade över att bilderna ska hamna i ens närmiljö. Vad händer om hela min klass eller föräldrarna får se bilderna?



Polisen Jörgen Lindeberg, kriminalinspektör vid gruppen mot sexuella övergrepp på barn på NOA (Nationella Operativa Avdelningen) i Stockholm, berättar att han möter ”alla kategorier unga” i de utredningar han har hand om.

– Jag tycker mig se att för de barn som har väldigt bra förhållande till sina föräldrar, blir det ännu viktigare att behålla hemligheten att man skickar avklädda bilder på internet, säger han.

Med internet och via sociala medier kan en bild spridas snabbt och utom kontroll för den som blir utsatt.

Jörgen Lindeberg berättar att gärningsmännens nya metoder är att plocka helt vanliga bloggbilder. De publicerar dem sedan på så kallade mörka sajter, där användare kan ta kontakt med de oskyldiga bloggvejerna och berätta att de har “sett bilder” på dem. Bara en sådan mening kan för en ung person innebära ett hot som kan få dem att skicka fler.

– För barn i den här åldern är det egentligen inte märkvärdiga bilder, det är ju rena familjefotografier, men så är det någon som snor bilderna och placerar dem i sådana här porrsammanhang. De flesta tonårstjejer som är 14–15 år har någon gång tagit bilder som hon inte vill ska komma ut och då kan det bli lätt att gå på förövarnas hot, säger Jörgen Lindeberg.

Han ser ”ett lavinartat ökande antal unga” där spridningen av bilder och filmer på internet har gått för långt och där hoten har blivit grövre med tiden.

Gromning

När någon tar kontakt med ett barn i sexuellt syfte kallas det för grooming eller gromning. Brottet kan beskrivas som förberedelse till sexuella övergrepp mot barn.

– Min uppfattning är att hoten blivit grövre och framförallt att förövarna kommer snabbare fram till den punkten då hot används. Oftast är det hot om att sprida bilder, men även hot direkt mot barnets personliga eller närståendes säkerhet, säger Jörgen Lindeberg.

Enligt statistik från Brottsförebyggande rådet ökar anmälningar för utnyttjande av barn för sexuell posering kraftigt och de polisanmälda brotten är bara en liten del av alla brott som sker. Det finns stora könsskillnader när det gäller polisanmälningar om sexuella övergrepp mot barn. I de flesta fall är en flicka utsatt och en man förövare. Mycket talar dock för att färre våldtäkter mot pojkar anmäls, och att det finns fler kvinnor som begår övergrepp än vad som syns i brottsstatistiken.

Att bli beroende

Att anklaga sig själv, känna ångest, skam och oro är gemensamt hos de flesta utsatta. I deras vardag kan det få konsekvenser som att ångesten eskalerar, att man isolerar sig, börjar undvika sociala sammanhang eller utvecklar fobier.

För barn och unga som tidigare har upplevt sexuell utsatthet kan spridning av bilder eller filmer handla om att bekräfta känslor av äckel och självhat. Ibland kan bilderna vara ett sätt att hantera nedstämdhet och självmordstankar.

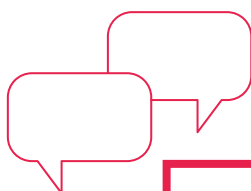
Att känna sig uppskattad av någon på andra sidan skärmen, men att känslan så småningom slår över i äckel över bilderna man skickar, är något som behandlarna på BUP:s traumacentrum i Stockholm ser.

– Ibland kan det gå snabbt, vilket kan bero på annan sårbarhet, temperament, omsorgsbrist eller tidigare erfarenhet av något trauma. Om man har varit utsatt för traumatiska händelser tidigare ökar det också risken för att utsättas igen. Att man känner sig ensam och har svårt att vända sig till föräldrar eller kompisar för att få bekräftelse är också en vanlig anledning att lägga ut bilder och filmer på nätet, säger Ylva Edling.

Hon beskriver funktionen i att sprida egna sexuella bilder som affektreglerande – alltså ett beteende som reglerar känslor.

– Att lägga ut bilder på sig själv kan bli förrädiskt beroendeframkallande. Det ger snabba kickar eftersom man med ett enda klick snabbt kan nå ut och få många kontakter, säger Poa Samuelberg.

En del unga klandrar sig själva efter att ha ställt upp på avklädda bilder och tänker ”hur kunde jag gå på det?” De som uppmanar andra att ställa upp på nakenbilder och att visa sig i webcam är tyvärr både listiga och påstridiga. En del dem har ett sätt att närma sig unga genom att ge positiv uppmärksamhet och bekräftelse, vilket får de flesta att känna sig sedda och intresserade av att fortsätta ha kontakt. ■



Frågor att diskutera

- Skulle du vilja prata oftare med mig/oss om hur du har det på nätet än vi gör idag?
- Är du orolig för att bilder på dig riskerar att spridas på nätet eller att någon ska kränka dig på internet?
- Hur pratar du och dina kompisar om de som har drabbats av spridda bilder och/eller filmer på nätet?
- Har du någon gång träffat någon i verkligheten som du bara träffat på nätet?



TILLFÄLLE 3:

Att berätta, att lyssna och att fråga

TILLFÄLLE 3:

Att berätta, att lyssna och att fråga

Det är lätt att tänka att man inte har kunskap eller kraft att hjälpa barnet vidare – och bollar därför över ansvaret till någon annan. Barnen rapporterar att de uppfattar vuxenvärldens lamhet och tystnad som ett av de värsta sveken. Men kunskapen om de tysta barnens subtila signaler, hur man lyssnar och frågar dem om deras upplevelser kan rädda liv.

Det här avsnittet handlar om hur du kan se signaler, upptäcka, fråga rätt och hjälpa barnen vidare.

”Idag önskar jag att jag hade vågat säga något till någon eller att någon hade frågat mig om vad som var fel, vem som helst ... Jag blev en helt annan person efter det som hände. Tyst, sluten och höll mig undan allt och alla i den mån jag kunde. Men jag ville berätta.” Så berättar Sofia, idag 18 år, om hur hon förändrades efter att ha blivit utsatt för övergrepp och sålt sin kropp som tonåring. Trots att hon var tyst ville hon inget hellre än att berätta.

Att som vuxen blunda för det som sker är den enklaste och mest smärtfria lösningen. Sexuell utsatthet, speciellt om barnet har tagit många egna initiativ, väcker saker i oss och vi måste hela tiden bråka med våra egna fördomar om vilka barn som kan drabbas.

Men hur upptäcker man barnen som signalerar i det tysta? Hur möter man dem på bästa sätt utan att skrämja bort dem och deras viktiga berättelse? Och hur får man dem att berätta – och hur lyssnar man och gör barnen trygga?

Att hjälpa barn att berätta är allas vårt ansvar, vare sig vi är föräldrar eller möter barn i yrkeslivet.

Barnen rapporterar att de uppfattar vuxenvärldens lamhet och tystnad som ett av de värsta sveken.

Att berätta

Få barn som utsätts för hot på nätet talar självmant om det. Polisen uppskattar själva att anmälningsbenägenheten är 3-4 procent när det gäller dessa typer av brott. Till och med när polisen kontaktar familjen för att brott upptäcks kan barnen neka.

Det finns mycket som kan hindra barn och unga som har varit utsatta på nätet att berätta.

Man kan vara rädd för en förövare eller för att inte bli trodd, ifrågasatt eller möta oförståelse från vuxna när det handlar om självskadebeteenden eller att ha utnyttjas på nätet.

Ofta kan man lägga märke till någon typ av oro hos den som är utsatt. Barnet kanske sover dåligt, förändrar sitt beteende eller skolkar mer. Man kan också märka det på ett obegripligt utåtagerande beteende, att någon isolerar sig eller använder ett sexualiserat språk. Sömn- och koncentrationssvårigheter, humörsvängningar, trötthet eller avståndstagande.

– Allt det är tecken på en helt normal pubertet – men kan också vara varningsklockor på att något inte står riktigt rätt till. Då är det bra att fråga och bry sig, även om man inte alltid får ett svar, säger psykologen Åsa Landberg.

Att lyssna

Du som har fått förtroendet att ta emot en berättelse från ett utsatt barn behöver öva på sin förmåga att hålla in sina egna tyglar och öva på pokerfejset, för att inte öppet reagera med chock, även om insidan gråter med det utsatta barnet.

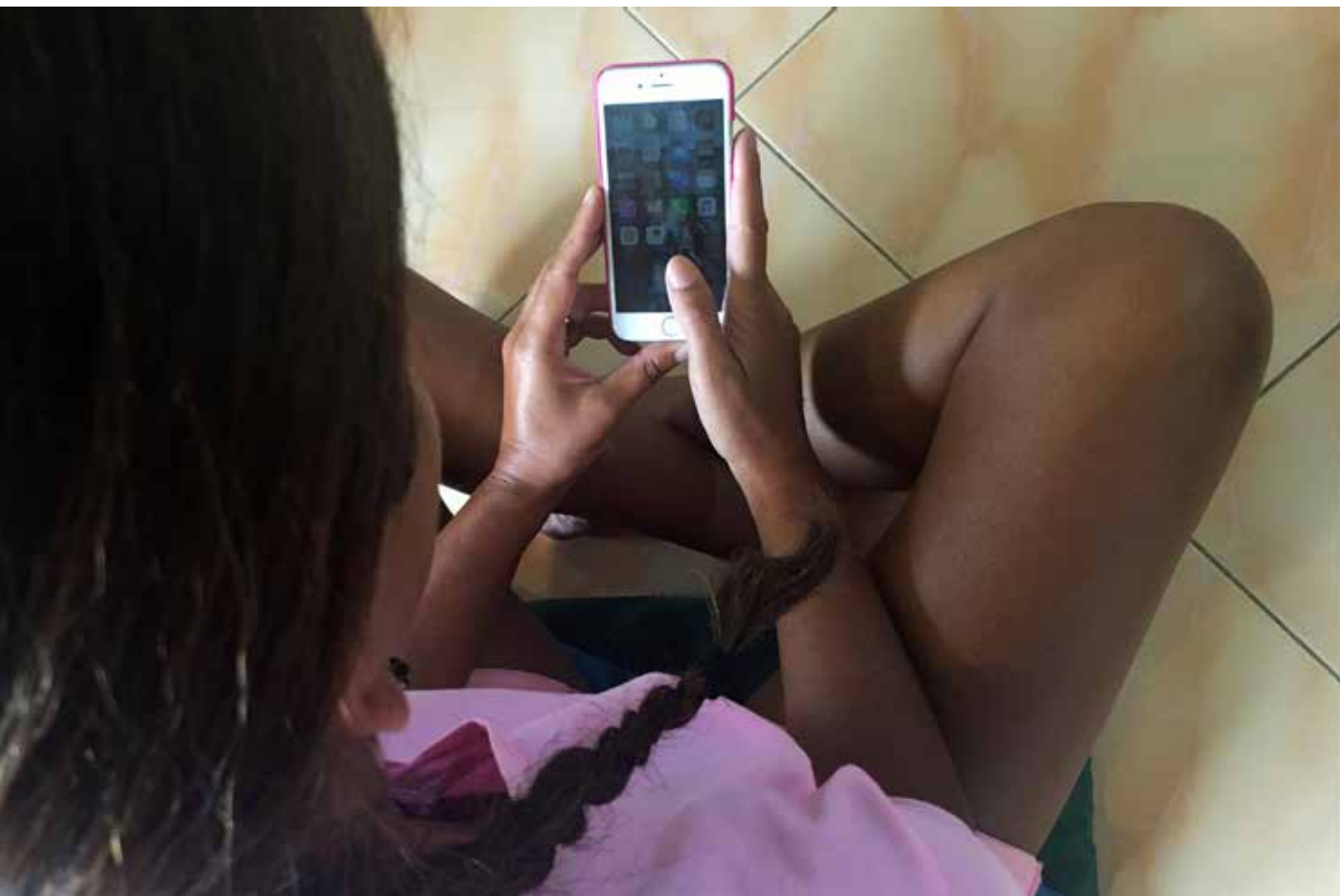
– Jag har hört barn som har berättat att alla vuxna tittar på dem med ledsna ögon efter att något otäckt har hänt. Ännu värre är det om vuxna ser på dem med rädsla eller avsmak. Det är lätt hänt när man får höra om otäcka och skrämmande händelser. Det är ofta viktigt för den som berättar om svåra saker att få bekräftat att man är okej. Den bekräftelsen kan man ge i ord, men kanske främst genom bemötandet, med glada ögon och leenden. Då kan de känna att de är värda att tyckas om trots det som har hänt, säger psykologen Åsa Landberg.

Det kan också vara lätt att vilja rusa iväg och slå larm på en gång.

– Vänta med det, råder Åsa Landberg. Den som berättar behöver mötas av någon som är intresserad och som bryr sig om. Koncentrera dig på att förstå. Vad är det som hänt? Hur

Signaler hos utsatta barn

- *Förändring i beteendet*
- *Oro*
- *Skolk*
- *Koncentrations-
svårigheter*
- *Sömnproblem*
- *Sexualiserat språk*
- *Barnet vaktar sin dator
eller mobil*



är det för den som berättar? Det innebär att du måste ställa följdfrågor och be om förtydliganden. Ge dig själv tid att tänka, att smälta det du hör och att be andra om råd om du behöver det.

Börja prata om nätet – både om det fantastiska med det och om riskerna - redan när barnen är i 7-10-årsåldern. Ett bra sätt att ta upp temat är till exempel när frågor kring sexuell utsatthet på nätet uppmärksammas i media. Man kan fråga barnet om det hört talas om händelsen, vad det tänkte om det, hur barnet själv gör när någon okänd kontaktar det och vad man svarar om man får frågor som inte känns bra. Genom att själv ta upp diskussionen utifrån exempel som man hört om från tidningar eller vänner signalerar man att man känner till att detta existerar och underlättar på det sättet för barnet att berätta om något inte känns bra.

När det gäller barn i förskoleåldern är det bra att som vuxen vara delaktig i barnets internetvanor, och gärna titta på och utforska saker tillsammans. När barn själva börjar läsa och skriva är de ofta mer aktiva själva. Ju äldre barnet blir, desto större behov har barnet

dessutom av integritet även vad gäller det som händer på nätet. Att försöka intressera sig för vad barnet gör på nätet; vilka spel man spelar och vad man gillar att göra kan vara en bra grund för samtal både om sådant som händer som känns bra och mindre bra. Be barnen visa! Låt dem vara experter och du en okunnig men nyfiken vuxen. Yngre barn behöver lära sig att det finns sådana som lurar om vilka de är på nätet och att man bör vara försiktig med att skicka bilder eller lämna ut detaljerad information om till exempel sitt namn och sin adress till okända. Det är också viktigt att förmedla till barn att man får berätta för någon vuxen och be om hjälp om det är något som inte känns bra i ens nätkontakter, även om någon har hotat eller sagt åt en att inte berätta.

Utgå från det konkreta som gör dig orolig. Verkar barnet ha förändrats, till exempel dragit sig undan från kompisar, blivit mer utagerande eller på andra sätt signalerat att hen inte har det bra? Visa att du är intresserad av att förstå hur barnet har det och var öppen för att eventuella förändringar i humör eller beteende kan bero på många olika saker.

Hur ska jag agera?

- *Visa intresse och var nyfiken*
- *Lyssna - länge*
- *Våga ta ställning och sätta gränser*
- *Ta dig tid att förstå – och ge barnet gensvar*
- *Använd barnets egna ord*
- *Var inte rädd för att ställa ”fel” frågor*
- *Avlasta barnet från skammen. Om och om igen om så behövs.*

Att fråga (och orka lyssna på svaret)

Att få frågan – och att fråga konkret – är viktigt för de utsatta barnen. Frågan är viktig, även för de som tycker att det inte är något stort problem att spridda bilder på nätet. Det visar att du är en vuxen som vill förstå och bry dig om. Du bör också ha tid och intresse att ta vara på svaret du får.

Det är en träningsfråga att kunna prata med unga på ett respektfullt sätt. Försök att vara så nyfiken så att du nästan spricker, på riktigt, så att det inte verkar fejkat. Var heller inte rädd för att säga ”det du berättar om nu har jag svårt att ta in, jag märker att jag blir orolig.” Dela oron utan att säga ”låt bli det där, nu ska jag anmäla det som händer.” Att skapa en relation är otroligt viktigt.

Även om du som vuxen inte har så stor erfarenhet av barnens värld på internet är det viktigt att du intresserar dig och visar att du bryr dig genom att ställa frågor. För att skaffa dig en grundläggande kunskap om olika sajter och funktioner kan du också fråga andra vuxna som kanske har bättre koll än vad du har. Ett tips är också att gå in på populära sajter och se hur de fungerar. Vid individuella samtal med barn och unga kan öppet ställda frågor kring internetanvändning leda till mer känsliga frågor. Tänk bara på att inte vara fördömande och moraliserande. Fråga för att du är intresserad och bryr dig. Exempel på frågor kan vara ”vilka sidor brukar du vara inne på?”, ”Har du kompisar på internet? Hur brukar ni få kontakt?”, ”Har du lärt känna någon via internet som du inte kände innan?”, ”Brukar du

de kunskap om olika sajter och funktioner kan du också fråga andra vuxna som kanske har bättre koll än vad du har. Ett tips är också att gå in på populära sajter och se hur de fungerar. Vid individuella samtal med barn och unga kan öppet ställda frågor kring internetanvändning leda till mer känsliga frågor. Tänk bara på att inte vara fördömande och moraliserande. Fråga för att du är intresserad och bryr dig. Exempel på frågor kan vara ”vilka sidor brukar du vara inne på?”, ”Har du kompisar på internet? Hur brukar ni få kontakt?”, ”Har du lärt känna någon via internet som du inte kände innan?”, ”Brukar du

Korta tips

- *Var delaktig i och nyfiken på barnens internetvanor.*
- *Prata om känslor, tankar och relationer.*
- *Fråga konkret om det som gör dig orolig.*

lägga ut bilder på dig själv på nätet?”, ”Har du lagt ut bilder på någon annan?”, ”Har någon annan lagt ut bilder på dig? I vilket sammanhang? Hur kändes det?”, ”Många är med om obehagliga saker på internet, som till exempel att någon har skickat konstiga bilder, skrivit om sexuella saker eller gjort något annat som inte har känts bra. Har du varit med om det?”

Tid och förtroende är andra nyckelord. Nysa, lägg bort dina fördomar och försök förstå de bakomliggande orsakerna. Även om man skulle önska det är det ju omöjligt att garantera att inget dåligt någonsin kommer att hända ens barn. Det viktigaste är att barn vet att de kan prata med sin vuxen eller någon annan de litar på om något obehagligt inträffar.

Genom att tidigt börja prata med barn om känslor, tankar och relationer när det hänt mindre dramatiska saker tränar man både sig själv och barnet i att ha en öppen kommunikation även om sådant som är svårt.

Hjälp barnet att fundera över hur man kan skydda sig nu utifrån det som redan har varit. Hjälp också till att hitta strategier och vägar ut när man är i den situationen. Sådana strategier kan vara att man börjar sätta små gränser för sig själv, till exempel att man inte går ut på nätet varje dag. Att man istället bestämmer sig för att göra något annat, något bra, som man tyckte om att göra tidigare.

Som vuxen är det okej att säga att du inte vet, att du måste tänka över det du har fått höra. Men se till att ge barnet gensvar. Det värsta man kan göra är att se på utan att ingripa. ■



Frågor att diskutera

- Vad tror du att jag/vi vuxna oroar oss för när det gäller nätet?
- Vad är det bästa/jobbigaste som har hänt dig på nätet?
- Har du någon gång ångrat något du sagt eller skickat via nätet?
- Hur vill du att jag ska fråga dig om internet för att det ska kännas bra för dig?

Extra läsning

Vad är egentligen ett sexuellt övergrepp på nätet?

Sexuella kränkningar och övergrepp mot barn är alla former av sexuella handlingar som tvingas på ett barn av en annan person. Övergrepp kan klassas som antingen fysiska eller icke-fysiska. Många av de övergrepp som sker på nätet är till en början icke-fysiska, men kan genom utpressning och hot ta fysisk form längre fram. Ett exempel på ett icke-fysiskt övergrepp är att barnet uppmanas att posera framför en webbkamera. Vissa fall går så långt att barnet tvingas begå fysiska övergrepp på sig själv medan gärningsmannen ser på. För att markera skillnaden mot en fysisk våldtäkt kallas detta ofta för virtuell våldtäkt. Oavsett om övergrepp är fysiska eller icke-fysiska innebär de en grov sexuell kränkning för det utsatta barnet, och är brottsliga handlingar. Konsekvenserna för barnet är desamma oavsett om övergreppet sker på nätet eller inte.

Läs mer i [#nätsmart](#) från Rädda barnen

Vad är okej – och inte okej på nätet?

Om du sprider allvarligt kränkande bilder eller filmer om någon, eller sprider ett rykte, kan det vara ett brott som kallas förtal. Det gäller oavsett om det är sant eller inte.

Om man skriver något hotfullt till någon som tror att det är allvarligt menat, blir rädd och polisanmäler kan det vara ett olaga hot. Om man skriver något hotfullt till någon som inte alls tar det på allvar anses det förmodligen inte vara ett olaga hot. Samma sak skulle gälla om man sagt samma saker direkt till personen, ansikte mot ansikte.

Om man skriver på nätet att någon är en hora kan det vara förtal, eftersom det är något man skriver för att få andra att tycka illa om någon.

Om man skriver att någon från skolan är tjock och ful är det förmodligen inget brott, eftersom lagstiftaren har bestämt att det är viktigt att folk får säga vad de tycker. Det kallas yttrandefrihet. Men om man gör det flera gånger eller om man skriver att han är äcklig för att han är böj kan det vara förolämpning. Det gäller särskilt om man skriver något dumt om någons hudfärg, kön eller sexuella läggning.

Om man lägger ut en bild på någon som har tyckt att det var okej att man tog bilden men inte vill ha den ute på nätet kan det vara ett brott mot personuppgiftslagen.

Om man fotar någon i duschen kan det vara kränkande fotografering. Då behöver man inte ens lägga ut bilden på nätet för att det ska vara brottsligt. Om man gör det också kan det också vara ett brott. Om man lägger ut en bild på någon som har tyckt att det var okej att man tog bilden men inte vill ha den ute på nätet kan det vara ett brott mot personuppgiftslagen.

Om man bombarderar någon med sms när personen har sagt att de inte vill ha någon kontakt kan trakasseriet vara ett ofredande. Det gäller oavsett vad man skriver i sms:en, de behöver inte ens vara otrevliga.

Källa: polisen.se

Polisanmäla eller inte – och hur?

Det kan vara svårt att själv veta om det som hänt är ett brott. Då kan man kontakta polisen och fråga dem eller anmäla för säkerhets skull.

Om någon skrivit något elakt om en kan man be dem, på ett trevligt sätt, att ta bort det. Om man är med om ett brott som händer just nu ska man alltid ringa till polisen på telefonnummer 112.

Det kan vara bra att anmäla brottet så snabbt som möjligt – och heller inte radera mejlen eller chatthistoriken – utan till och med tar en skärmbild som man kan visa polisen och som de kan använda som bevis.

Källor: Radda barnen, polisen.se

Extra material



Att lyssna på

Podden Vägen framåt – om barn i svensk sexhandel

www.acast.com/vagenframmat



Att läsa

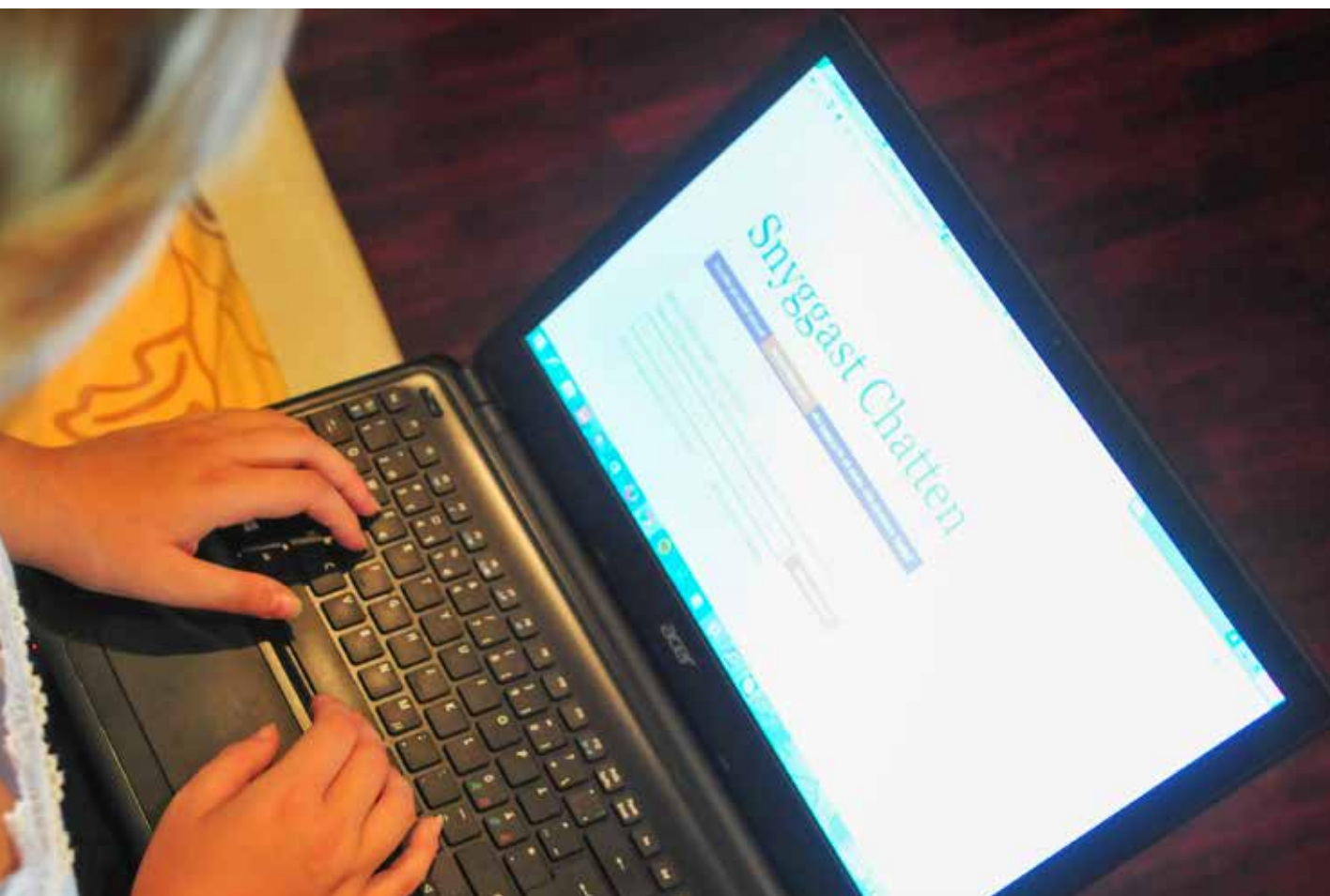
Virtuell våldtäkt – om unga och sexbilder på nätet (Caroline Engvall)



Att surfa in på

www.safeselfie.se

www.raddabarnen.se (Stopp! Min kropp! och #nätsmart).



Hänvisa vidare

BUP (Barn- och ungdomspsykiatri)

Hit kan du både ringa själv eller få en remiss från exempelvis skolkurator. Det brukar gå fortare med remiss, men vissa fall prioriteras. Som första kontakt kan du också mejla om du inte vill ringa. BUP:s traumaenhet i Stockholm är en specialenhet för barn och unga som har varit utsatta för sexuella övergrepp. BUP Elefanten i Linköping har också en mottagning för utsatta barn och stor kunskap om barn och unga som exploaterar sig på nätet och i verkliga livet.

 www.bup.se

Bris, barnens rätt i samhället

Hjälp för dig som är minderårig. Barnens hjälptelefon har nummer 116 111. Bris vuxentelefon om barn har nummer 077-150 50 50.

 www.bris.se

Rädda Barnens föräldratelefon

Tel. 020-786 786 (finns även föräldr mejl, foraldrar@rb.se).

 www.raddabarnen.se


Novahuset

Ideell organisation som erbjuder stöd till tjejer och killar som har blivit utsatta för någon form av sexuella övergrepp. Novahuset har tystnadslöfte, för inga journaler och alla kan vara anonyma.

 www.novahuset.com

1000 Möjligheter

Ungdomsjour i Stockholm med chattverksamhet.

 www.1000mojligheter.se

Killfrågor

En webbplats där de som är eller känner sig som killar kan diskutera och chatta.

 www.killfragor.se

Tjejjouren

Tjejjourernas webbplats där de som är eller känner sig som tjejer kan diskutera och chatta.

 www.tjejjouren.se


Ungdomsmottagningen på nätet

Ungdomsmottagning på nätet för unga mellan 12 och 25 år.

 www.umo.se

Unizon

Samlar över 130 kvinnojourer, tjejjourer, ungdomsjourer, jourer specialiserade på sexuella övergrepp samt jourer för anhöriga till barn som utnyttjats sexuellt. Jourerna stöttar och skyddar kvinnor, tjejer, killar, barn, unga, transpersoner och män.

 Sök närmsta jour på www.unizon.se

Barnrättsbyrån

Barnrättsbyrån är en öppen verksamhet som arbetar med barns rättigheter och som kan erbjuda enskilda barn och unga praktisk hjälp, stöd och rådgivning.

 www.barnrattsbyran.se

I samarbete med journalisten och författaren Caroline Engvall släpper nu Studieförbundet Bilda samtalsmaterialet *Ungas utsatthet på nätet – att våga fråga och orka lyssna*.

Idag lever unga sitt liv på nätet. Det kan vara skrämmande för vuxna. Ungas nätvardag får dock aldrig bli så otäck och främmande att vi inte orkar engagera oss i den. Men hur gör man egentligen?

Idag behöver alla vuxna vara rustade med kunskap för att kunna ta hand om barn som utsätts för kränkningar och brott på nätet. Alla som möter barn behöver utbildning om mekanismerna bakom beroendet av att lägga ut sexuella bilder. Att förstå skammen som kan följa av att man själv har varit aktiv och tagit bilder på sig själv eller ha blivit lurad att ta nakenbilder, som sedan spritts utom kontroll.

Det här samtalsmaterialet ger bakgrundsinformation om ungas utsatthet på nätet, deras verklighet – och vilka frågor man kan ställa.