

Ungas utsatthet på nätet

ATT VÅGA FRÅGA OCH ORKA LYSSNA

Ett samtalsmaterial
Caroline Engvall

Bilda 

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
- Samtalsfrågor 15

Tillfälle 2 Konsekvenserna av spridda bilder och filmer på nätet 17

- Att bli beroende 20
- Samtalsfrågor 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
- Samtalsfrågor 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 mer kunskap om ämnet och kunna starta ett samtal med barn och unga eller mellan vuxna. 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 förhållanden 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 m.m. Du bestämmer hur gruppen formas, det viktiga är att samtalet påbörjas.

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.

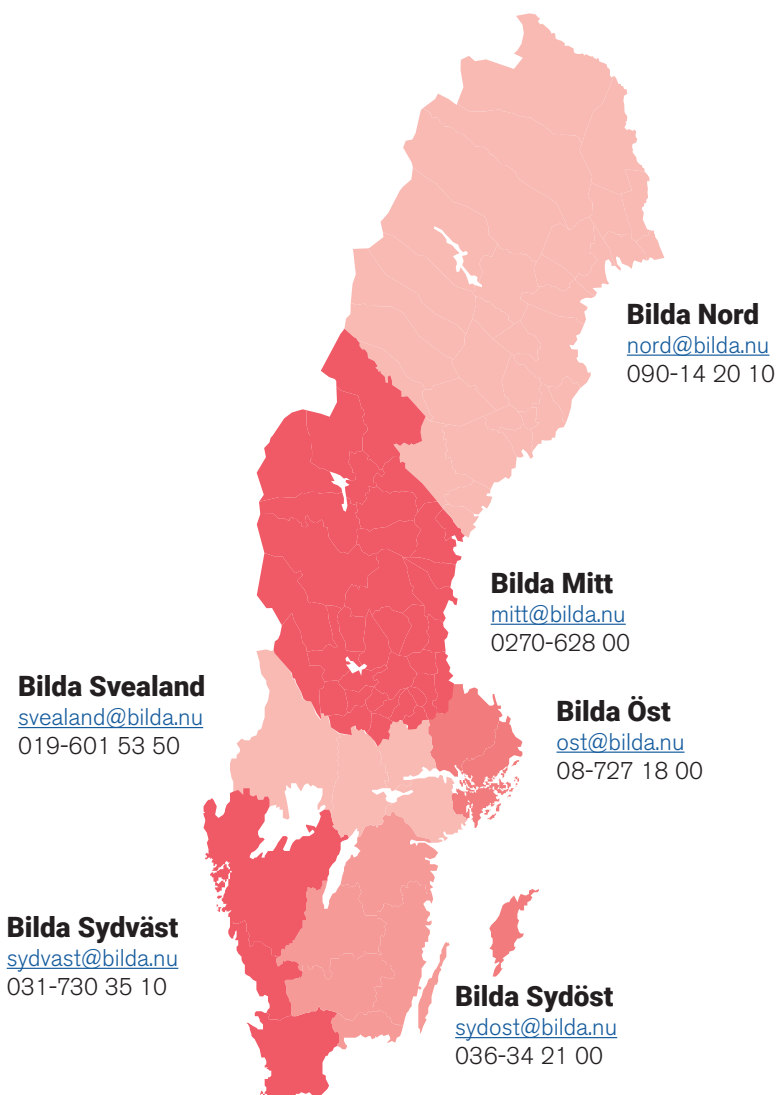
Att få hjälp som grupp

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.

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 –

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

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.

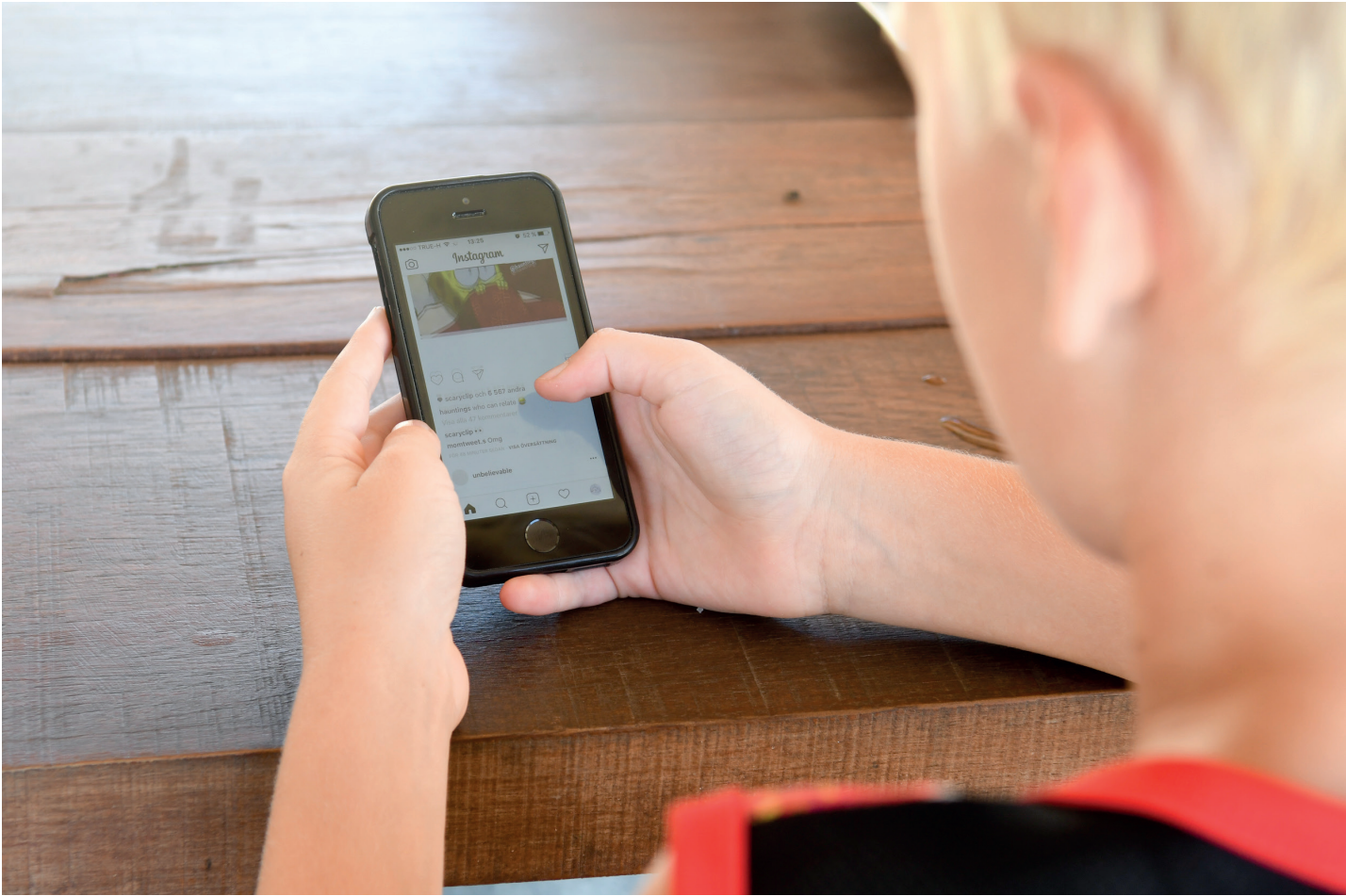
Ju fler likes desto bättre

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. Lägger 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. ■

Samtalsfrågor med ditt barn

- 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?
- Vad är det bästa/jobbigaste som har hänt dig på nätet?

Samtalsfrågor med andra vuxna

- Hur kan du samtala med ditt barn om hur dagen på nätet har varit?
- Dela med dig av exempel på någon i din närhet som har utsatts på nätet?
- Hur kan vi som vuxenvärld vara pålästa kring utsatthet på nätet?
- Hur kan vi som vuxna motverka skuld känslor hos barnen?

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.