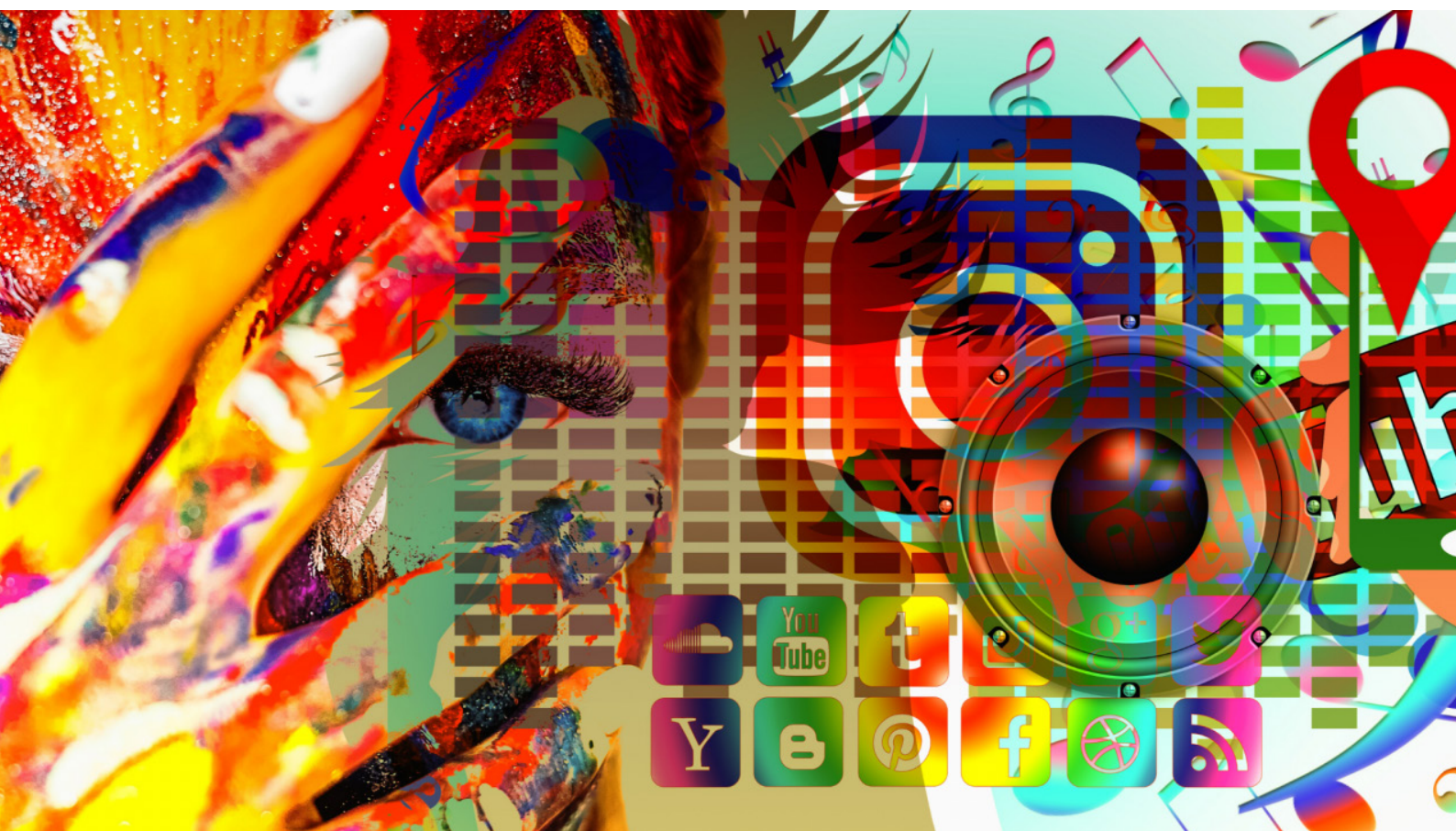


Hot och trakasserier på sociala medier –

En fokusgruppstudie på fritidsgårdar i Sundsvalls kommun



Hot och trakasserier på sociala medier – En fokusgruppsstudie på fritidsgårdar i Sundsvalls kommun

En forskningsrapport från projektet Näthat
Katja Gillander Gådin och Heléne Dahlqvist

Institutionen för hälsovetenskap
Mittuniversitetet
2020-09-02

ISBN: 978-91-88947-77-2

Förord

Personal på fritidsgårdar i Sundsvalls kommun har uppmärksammat hot, mobbing/kränkningar och trakasserier bland barn och ungdomar som ett allt större problem i sin verksamhet. De har också uppmärksammat att en stor del av hoten och trakasserier sker på digitala medier, en arena som fått ökad betydelse i ungas liv under de senaste decennierna. Sundsvalls kommun kontaktade därför forskare vid Mittuniversitetet för att tillsammans starta en förstudie i syfte att öka kunskaperna om vad fritidsledare och andra vuxna kan göra för att förebygga hot och trakasserier bland barn och unga, med särskilt fokus på digitala medier.

Rapporten riktar sig till alla som arbetar på fritidsgårdar, men även till skolpersonal och andra som är intresserade av barn och ungdomars egna perspektiv på hot och trakasserier via sociala medier. Problemen med hot och trakasserier på sociala medier begränsas inte till specifika fysiska platser och därför är resultaten intressanta för alla vuxna som arbetar med barn, men även deras vårdnadshavare och de som är engagerade i verksamheter där barn och ungdomar finns.

Det unika med forskningsprojektet är att personal på fritidsgårdar har efterfrågat mer kunskap om problemet för att förstå hur de ska kunna arbeta för ökad trygghet och säkerhet bland ungdomarna som besöker fritidsgårdarna. De har också efterfrågat kunskap utifrån ungdomarnas perspektiv för att utifrån den kunskapen kunna utveckla metoder som kan förhindra eller minska trakasserier via sociala medier.

Projektet har finansierats av Sundsvalls kommun och Mittuniversitetet enligt modell för samarbetsavtal (Miun 2017/715, Sundsvalls kommun 2017/00177). Ansvariga för projektet har varit Lars-Ove Johansson, avdelningschef, Kultur och Fritid och Katja Gillander Gådin, professor i folkhälsovetenskap, Institutionen för hälsovetenskap. I projektgruppen har Helen Otterström, trygghetssamordnare, Sundsvalls Kommun och Heléne Dahlqvist, lektor i folkhälsovetenskap, Institutionen för hälsovetenskap ingått.

Vi riktar ett stort tack till alla medverkande ungdomar och personalen på fritidsgårdarna som gjorde projektet möjligt. Vi riktar också ett särskilt tack till Olof Almqvist, Specialpedagogiska skolmyndigheten, som genomförde intervjuer med killgrupper. Hans erfarenheter från tidigare anställning på Friends var värdefulla för datainsamlingen.

Sundsvall 2020-09-01

Lars-Ove Johansson

Lars-Ove Johansson

Sundsvalls kommun

Katja Gillander Gådin

Katja Gillander Gådin

Mittuniversitetet

INLEDNING

Ungdomars delaktighet och inflytande över frågor som berör dem är centralt för folkhälsovetenskaplig forskning. Vår utgångspunkt har varit att det är viktigt att få veta mer om ungas erfarenheter av hot och trakasserier på sociala medier och deras egna perspektiv på hur problemen kan förebyggas och hanteras av vuxenvärlden.

Det övergripande syftet och de specifika frågeställningarna har arbetats fram tillsammans med personal på fritidsgårdarna och ansvariga för projektet på Sundsvalls kommun.

I rapporten görs en sammanställning av resultat från de frågeställningar som legat till grund för projektet. Materialet som samlats in kommer även ligga till grund för fördjupade analyser och presenteras i vetenskapliga tidskrifter och på konferenser. Rapporten ska betraktas som en populärvetenskaplig rapport. Vi har följt de forskningsetiska- och andra forskningsrelaterade principer som krävs för forskning, men den har inte granskats av andra vetenskapligt kompetenta forskare inom området och kan därför inte betraktas som ett vetenskapligt dokument.

Vår förhoppning är att resultaten i rapporten kan vara en grund för en fortsatt diskussion med såväl fritidsledare som ungdomar som vistas på fritidsgårdarna om hur hot och trakasserier på sociala medier ska kunna förebyggas och hur problemet ska bemötas av vuxna såväl som av barn och ungdomar.

Rapporten inleds med en kort bakgrund om vad forskningen säger om trakasserier och hot på digitala medier och framförallt det som kallas sociala medier. Därefter följer en beskrivning av hur vi har samlat in och analyserat materialet. Resultatdelen följer de specifika frågeställningarna och resultaten diskuteras därefter i relation till tidigare forskning. Slutligen görs en kort sammanfattning av de viktigaste slutsatserna vi drar av studien. Den som vill läsa mer om problemområdet hittar litteratur i referenslistan och även under Litteraturtips på sidan 39.

BAKGRUND

Det finns relativt mycket forskning kring förekomst och konsekvenser av trakasserier och annan utsatthet på digitala och sociala medier, särskilt internationellt. Däremot saknas kunskap om hur trakasserier och utsattheten ska kunna förebyggas och åtgärdas. Det som framförallt saknas är ungdomarnas egna perspektiv på problem som kan uppstå och vilka lösningar de ser som möjliga.

Digitala och sociala medier

Med digitala medier menar vi alla former av medier där det går att kommunicera med hjälp av digital teknik, det vill säga med hjälp av datorer, mobiltelefoner, läsplattor eller via spelkonsoler. Sociala medier är enligt Nationalencyklopedin¹ ett samlingsnamn för olika kanaler där deltagarna kan kommunicera med varandra genom text, bild eller ljud i digitala medier. Innehållet i sociala medier produceras av de som använder det, till skillnad från t.ex. det som produceras av massmedia.

Det finns en mängd olika forum och applikationer (appar) för kommunikation via sociala medier, men de vanligaste bland de ungdomar vi har intervjuat är Snapchat, Instagram, Twitter, Messenger, TikTok och Facebook. Eftersom det finns chattfunktioner i många dataspel, där spelarna kan kommunicera med varandra samtidigt som de spelar, räknar vi in dessa i vår definition av sociala medier.

Det alla vuxna måste vara medvetna om är att det hela tiden dyker upp nya appar och forum för sociala medier. Det finns t ex ett chatterum som heter Omegle där man paras ihop med någon helt slumpvis, där användarna inte registrerar sig och därmed kan vara anonyma. Det finns en regel att man måste vara minst 18 år, men eftersom det inte finns någon kontroll kan vem som helst logga in. Samma app kan också byta namn, men innehålla samma funktioner. I princip kan vi räkna med att alla forum där det finns möjlighet att kommunicera digitalt är en risk, men särskilt där det finns möjlighet att vara anonym. Om någon har betalningsfunktionen Swish i sin telefon kan de få en krona överförd från någon som i meddelanderaden vill trakassera en tjej genom att kalla henne för hora eller skicka ett hot till någon, trots att de har blockerat personen på sociala medier. Ett spel som Wordfeud har en chattfunktion och även om det används av människor i alla åldrar finns det risk för de barn och unga som vistas där, eftersom de som är ute efter att ofreda barn och unga sexuellt finns på alla medier där barn och unga finns².

Enligt den europeiska studien 'Kids online' är Sverige ett land där fler 9–16-åringar än genomsnittet har tillgång till Internet och så kallade smartphones, använder det på flera platser, har tillgång till det i sina egna rum, jämfört med andra barn i Europa (1).

Det digitala nätverket Internet har öppnat upp för möjligheter som vi inte kunde föreställa oss för några decennier sedan. Barn och ungdomar kan kommunicera med sina vänner, skaffa nya vänner, söka information, även känslig sådan, de kan vara delaktiga i politiska sammanhang och även skapa sina egna forum för att påverka omvärlden. Skolor använder digitala verktyg i sin undervisning och för att informera om läxor och annat viktigt som händer på skolan. Ungdomar håller sig uppdaterade på vad som händer i världen och i deras närmaste vänskrets, och det är ett socialt

¹ Uppslagsverk som ska vila på vetenskaplig grund och ges ut av Bra Böcker. www.ne.se

² <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/man-raggade-pa-barn-pa-spelapp-har-konfronteras-han>.

landskap som har kommit för att stanna, eftersom det finns så många positiva möjligheter i takt med den ökande digitaliseringen i samhället.

Den här rapporten kommer inte fokusera på de möjligheter och fördelar som digitalisering och de olika sociala medierna har, utan på några av de avigsidor som finns, främst de som kan rymmas under beteckningen 'näthat'. Vi vet att mobbning, kränkningar, sexuella trakasserier, sexuellt våld samt hot och fysiskt våld är problem i allmänhet i skolor och i andra miljöer där barn och ungdomar vistas. Men sociala medier har gjort det möjligt att inte bara utsätta andra 'offline' utan även 'online'. En ytterligare risk är att vuxna förövare har fått ett verktyg att leta efter barn att få kontakt med, så kallad grooming³ (efter engelskans grooming).

Vi kommer använda begreppet 'online' när vi skriver om det som händer på sociala medier, oavsett vilket digitalt verktyg som används och 'offline', när trakasserier sker på fysiska platser, t ex skola, hemma, fritidsgården eller övriga platser.

Nedan ges en kort sammanfattning av vad forskningen säger om hur vanligt det är att barn och ungdomar blir utsatta för olika former av trakasserier och vilka konsekvenser det kan få.

Hur vanligt är det?

Utsatthet på nätet är mycket vanligt i både ett svenskt och ett internationellt perspektiv. Beroende av typ av utsatthet har det rapporterats mellan 2,2–61 procent (2-5). I en spansk studie rapporterade 61 procent av 12–17-åringar utsatthet av antingen sexuella trakasserier eller mobbing/kränkningar online. Av dessa rapporterade 31 procent att de var utsatta för både sexuella trakasserier och mobbing/kränkningar (3). I en svensk studie med data från 2012 rapporterades att en tredjedel av flickorna och en femtedel av pojkarna i årkurs 6–9 var utsatta av trakasserier med sexualiserat innehåll (2). I den europeiska studien 'Kids online' är svenska barn i 'top tio' när det gäller att ta emot sexualiserat innehåll online, men på första plats när det gäller att skicka sådant innehåll till andra (6). Eftersom utvecklingen av den digitala tekniken och applikationer för sociala medier går snabbt vet vi inte hur statistiken för utsatthet ser ut i dagsläget, men vi kan vara säkra på att problemet inte har minskat sedan ovanstående studier genomförts. I takt med att de digitala kontaktytorna ökar, ökar också risken för att utsättas för hot, sexuellt ofredande, trakasserier och olika former av diskriminering.

Olika former av utsatthet på sociala medier

Det finns problem med att få tillförlitlig statistik över hur många som är utsatta. Det handlar om att det finns många olika former av utsatthet, att studier riktar sig till

³ Se polismyndighetens hemsida <https://polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/grooming/>

olika åldersgrupper och att det är olika tidsintervall i frågeformulär, t ex om någon varit utsatt det senaste halvåret, eller om frågan gäller om de någonsin varit utsatta. Det är också få studier som tar upp alla olika former av utsatthet online som finns.

Ett annat övergripande begrepp är viktimisering online (7) och i det ingår hot, mobbning, sexuellt ofredande och sexuella trakasserier. Det som mindre ofta uppmärksammas är gromning, hot om våld i parrelationer och sexting.

Gromning innebär att (oftast) män kontakter flickor och pojkar i syfte att manipulera dem genom att få barnen att känna tillit och därefter utnyttja dem sexuellt (8, 9).

Våld i unga parrelationer online kan t ex innebära att en nuvarande eller tidigare pojkvän/flickvän försöker utöva kontroll genom att trakassera och eller hota någon via sociala medier, något som också visat sig vara en ökad risk för att också ha utsatts offline (10).

Sexting är en mer komplicerad företeelse eftersom det inte behöver vara ett problem i sig, om det sker mellan de som är över 15 år och om det är ömsesidigt. Sexting innebär att någon skickar ett meddelande, en bild eller en video med sexuellt innehåll via t ex en mobiltelefon. För ungdomar kan det innebära sex utan risk för att få sexuellt överförbara sjukdomar, bli gravida eller göra någon gravid, och de kan avbryta en sexuell situation med en enkel knapptryckning (11). Det problematiska uppstår när en tidigare ömsesidig relation upphör och någon skickar bilder vidare till andra och den som skickade den ursprungliga bilden förlorar kontroll över spridningen och situationen. Det kan leda till förnedring, trakasserier och hot och kan få allvarliga konsekvenser för den som är utsatt (12). Ibland kallas skickandet av bilder med naket eller sexuellt innehåll från en tidigare partner för **hämndporr**. Det finns inget vedertaget svenskt ord för det engelska begreppet 'sexortion', men det innebär att t ex en nakenbild används som maktmedel för att tvinga någon att göra något sexuellt som den egentligen inte vill.

Det finns även de som skickar bilder och videofilmer med sexuellt innehåll som inte efterfrågats och är oönskade, både till personer de känner och personer de inte känner. Då handlar det om sexuella trakasserier eller om sexuellt ofredande.

Sexuellt ofredande och "dicpics"

Ett fenomen som har ökat under senare år är att killar skickar så kallade 'dicpics' till tjejer, här definierat som bilder på sin egen (eller någon annans) erigerade penis, som inte är efterfrågat och inte är välkommet. Att killar skickar 'dicpics' kan ha olika förklaringar men det är att jämföra med blottning och det är en olaglig handling. I lagtexten står följande (Brottsbalken kapitel 6)(13):

10 § Den som, i annat fall än som avses förut i detta kapitel, sexuellt berör ett barn under femton år eller förmår barnet att företa eller medverka i någon handling med sexuell innebörd, döms för sexuellt ofredande till böter eller fängelse i högst två år. Detsamma gäller den som blottar sig för någon annan på ett sätt som är ägnat att väcka obehag eller annars genom ord eller handlande ofredar en person på ett sätt som är ägnat att kränka personens sexuella integritet. Lag (2005:90).

För sexuellt ofredande handlar det inte om att det är personen som blir utsatt som gör bedömning om obehag, utan det är domstolen som avgör det. Om en kille skickar en penisbild till en tjej får man utgå från att det är en medveten handling och att syftet är just att visa sitt könsorgan. Då räknas det som sexuellt ofredande oavsett vad den bakomliggande orsaken till handlingen är, om det anses kränka den sexuella integriteten.

I vissa fall kan vuxna människor komma överens om att skicka bilder på sina könsorgan till varandra, det vill säga att det finns ett samtycke. Men yngre barn (under femton) kan inte ge samtycke och därför har det ingen betydelse om ett barn har sagt att det är okej, det är ändå en olaglig handling.

Men trots att det är vanligt att tjejer får 'dicpics' skickade till sig, trots att det ofta får negativa konsekvenser för dem och trots att det är en kriminell handling, är det få som anmäler att det till polisen.

Det saknas studier om orsaker till att unga killar skickar 'dicpics', men en studie på vuxna visar att penisbilder, förutom att de är oönskade och skapar obehag hos den som får den, kan upplevas hotfullt och som en maktutövning (14).

I rapporten sammanfattar vi det som ingår i begreppet 'viktimisering online' som 'utsatthet', dvs de olika former av trakasserier, mobbning, kränkningar, hot, våld, sexuellt ofredande och gromning som unga kan drabbas av eller utsätta andra för.

Konsekvenser

Utsatthet för hot och trakasserier har en mängd negativa konsekvenser; sociala (klarar skolan sämre, isolering) (15), psykiska (depressioner, självmordstankar, (16), självskadande beteende (17) samt riskbeteende, (alkohol, droger mm) (18).

Även de som utsätter andra har ökad risk för olika former av ohälsa (19). Det finns studier som visar att de som trakasserar andra online i högre utsträckning också har andra normbrytande beteenden och är mer aggressiva (20). Den studien visar också och det är tre gånger vanligare att det är pojkar som trakasserar andra jämfört med flickor.

Vi vet att psykisk ohälsa är ett stort problem bland unga idag och vi vet också att det har varit en ökning under de senaste decennierna (21). Även om det finns många orsaker till ökningen finns det anledning att uppmärksamma trakasserier på nätet eftersom vi vet att kränkande behandling, mobbing och trakasserier ökar risken för psykisk ohälsa (22). Samtidigt kan trakasserier via sociala medier ha haft möjlighet att öka i takt med ökad användning och tillgång till så kallade smartphones.

Som nämnts ovan har hot, mobbing/kränkningar och trakasserier i olika former alltid varit ett problem, men den digitala tekniken betyder inte att detta förflyttar sig från 'offline' till 'online', utan att det snarare finns ytterligare arenor att trakassera och bli trakasserad på (20). Vi har visat i en tidigare svensk studie att vara utsatt offline ökar sannolikheten för att också vara utsatt online, även om det finns en grupp elever som bara är utsatta online (2).

Behovet av fler studier

Det kvalitativa studier som finns när det gäller ungdomars egna perspektiv på utsatthet avser framför allt mobbing/kränkningar i skolan (23). Studier som tar upp ungdomars egna perspektiv när det gäller sexuella trakasserier bland unga är än mer ovanligt. En av de studier som finns visar vilka strategier gymnasieungdomar använder för att hantera mobbing och sexuella trakasserier i skolan, det vill säga 'offline' (24). Den vanligaste strategin bland ungdomarna var att inte göra någonting, därefter att använda kognitiva strategier, att berätta för en vuxen och några valde att hämnas på den som utsatt dem.

De flesta tidigare kvalitativa studier avser äldre ungdomar ≥ 16 år, medan väldigt lite är känt vad gäller en yngre grupp av ungdomar (12–16 år). Gruppen fritidsgårdsbesökare är enligt Granlund (25) en särskild grupp där fler är mindre studiemotiverade och inte deltar i föreningslivet i samma utsträckning som åldersgruppen som helhet, och just denna grupp saknas det också kunskap om i frågor som rör trakasserier på sociala medier.

Utbudet av digitala medier är under snabb utveckling och ungdomars beteende förändras inom relativt korta tidsramar vilket innebär att studier snabbt blir inaktuella. För att kunna skapa effektiva interventioner för att förebygga mobbing/kränkningar, trakasserier och hot på digitala medier är det viktigt att först förstå på vilket sätt digitala medier är en viktig del i ungdomars sociala relationer och de subtila spelregler som åtföljer ett socialt positionerande (26). För att förstå detta kommer denna studie att anta ett *emiskt* perspektiv (27), dvs ett perspektiv på världen och livet så som det subjektivt erfars av ungdomarna själva. En kvalitativ ansats innebär att vi kan fördjupa förståelsen för de specifika omständigheter, processer och faktorer som hör samman med att bli utsatt och utsätta andra för hot, mobbing/kränkningar och sexuella trakasserier på sociala medier. I en kunskapsmanställning från 2017 (23) påtalar författarna behovet av dessa

perspektiv för att (fritids)pedagoger, tjänstemän och det vi skulle översätta till elevhälsoteam, ska förstå dessa perspektiv och därigenom på ett effektivt sätt kunna arbeta förebyggande.

SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Det övergripande syftet med förstudien var att få ökad kunskap om ungdomars perspektiv på problemet med hot, mobbing/kränkningar och trakasserier på digitala medier och att tillsammans med dem förstå vad som kan minska riskerna både för utsatthet och för att utsätta andra online.

De specifika frågeställningarna som tas upp i rapporten är:

- 1) Hur beskriver ungdomarna själva problemet?
- 2) Vilka konsekvenser ser de?
- 3) Vad ökar respektive minskar risken att bli utsatt?
- 4) Vilka strategier använder ungdomar för att hantera problemet?
- 5) Vad skulle de vilja att vuxenvärlden gör (föräldrar, skolan, fritidsgården, övriga samhället) för att minska hot, mobbing/kränkningar och sexuella trakasserier online?

METOD OCH GENOMFÖRANDE

Deltagare

Deltagare i projektet har varit ca 50 barn och ungdomar mellan 12–19 år i Sundsvalls kommun som erbjöds att delta i gruppintervjuer. Eftersom de flesta som vistas på fritidsgårdar är mellan 12–16 år (åk 6 – 9) var den ursprungliga planen att tillfråga den åldersgruppen och dela in dem i två grupper; de som gick i årskurs 6–7 (yngre) och de som gick i årskurs 8–9 (äldre). I arbetet med att få tillräckligt många till fokusgrupperna var det några få ungdomar äldre än 16 år som också ville vara med, och de fick ingå i en grupp om ungdomarna och fritidsledarna ansåg det vara okej.

Alla fokusgrupper genomfördes med killar för sig och tjejer för sig och det var mellan fyra och sex deltagare i varje grupp. Det blev sammanlagt fyra grupper med de äldre killarna respektive tjejerna och två grupper med de yngre killarna, sammanlagt tio fokusgrupper. Inbjudan var öppen även för de som inte kategoriserar sig som kille eller tjej, men ingen sådan grupp var aktuell. Intervjuerna genomfördes under september 2019 och tog ungefär en timme.

Genomförande

Personalen på de fritidsgårdar som valde att delta i studien skickade ut information till alla föräldrar/vårdnadshavare och ungdomar om studien och skickade samtidigt med ett informationsbrev från forskarna. De som var yngre än 15 år fick även en

blankett där båda vårdnadshavarna (utom i de fall då det bara fanns en) undertecknade att deras barn hade tillåtelse att vara med i studien. De kunde också ge sin tillåtelse via sms om de inte var tillgängliga för att skriva under en blankett.

I informationsbrevet till ungdomarna förtydligades att det var frivilligt att delta, att de kunde avbryta när som helst, och i enlighet med den forskningsetiska kommitténs specifika krav, förtydligades också att det var frivilligt *även* om de hade tillåtelse att delta från sina vårdnadshavare. Ingen av de som deltog i fokusgrupperna avbröt sin medverkan. Studien har genomförts i enlighet med forskningsetiska principer och är godkänd av Etikprövningsmyndigheten (Dnr: 2019-03172).

I rapporten har namn och fritidsgårdar avidentifierats och citat som skulle kunna vara avslöjande har undvikits eller modifierats för att allas berättelser ska vara konfidentiella.

Av etiska skäl valde vi att ställa frågorna utifrån ett generellt perspektiv, det vill säga att vi inte ville att de skulle känna att de behövde prata om sina egna erfarenheter, för att de inte skulle känna sig utlämnade i gruppen. Ibland valde de trots det att berätta utifrån sig själva, men vår utgångspunkt var att alltid försöka föra tillbaka samtalet till ungdomar i allmänhet.

De fyra intervjuerna med den äldre pojkgruppen gjordes av en man med stor erfarenhet av att arbeta med ungdomar och att prata med dem om mobbning och sexuella trakasserier. Intervjuerna med tjejerna och två intervjuer med de yngre killarna gjordes av författarna till rapporten (två kvinnor).

Intervjuerna höll sig till teman som motsvarar de frågeställningar som studien hade, men vi hade också med några fotografier från en tidigare studie som visade exempel på utsatthet på nätet om det skulle visa sig svårt att få igång diskussioner i någon grupp.

Samtliga intervjuer genomfördes på eftermiddagar/kvällar på respektive fritidsgård och i rum där intervjuerna kunde genomföras ostört. Intervjuerna spelades in på en digital bandspelare och skrevs sedan ut ordagrant av ett företag specialiserat på transkribering som inte fick veta plats eller namn på deltagarna.

Vi hade som utgångspunkt att öka kunskapen om faktorer som hör samman med att bli utsatt och utsätta andra för hot och trakasserier 'online', vilka uttryck det tar sig och vilka konsekvenser det får för kamratrelationerna, på just fritidsgårdar. I intervjuerna blev det uppenbart att det inte gick att skilja på utsatthet i relation till fritidsgården, skolan eller andra platser eftersom den virtuella världen finns med dem överallt.

Eftersom det är en kvalitativ studie kan vi inte uttala oss om hur många som blir utsatta för olika former eller om resultatet går att överföra till ungdomar i allmänhet.

Analys

Intervjuerna har analyserats med innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman (28).

Analysen började med att alla intervjuer lästes igenom för att få en känsla för helheten.

Den första analysen av det insamlade materialet har varit deduktiv och manifest, det vill säga vi har utgått från de specifika frågeställningarna i studien när vi har kodat materialet. Utifrån kondenserade meningsenheter har vi skapat subkategorier och kategorier. Materialet kommer även att analyseras induktivt och latent, då mer underliggande meningar tas fram i skapandet av teman. Dessa analyser pågår parallellt, men resultaten från dessa kommer att skickas som manus till internationella vetenskapliga tidskrifter.

Kontext

Sundsvalls kommun är en av sju kommuner i Västernorrland och har ca 100 000 invånare, varav närmare 60 000 finns i de centrala delarna. I kommunen finns 13 fritidsgårdar där unga är välkomna från att de fyllt 13 år eller går i årskurs 6. Fritidsgårdarna drivs av Kultur och fritidsförvaltningen vid kommunen.

Fritidsgårdarna erbjuder olika aktiviteter, men de flesta aktiviteterna är spontana bland de som vistas där. Fritidsgårdarna är egna enheter skilda från skolans organisation.

När fritidsgårdsverksamheten växte sig stark i Sverige under 70-talet var målsättningen att motverka negativa beteenden i ungdomsgrupper, särskilt bland pojkar, men idag handlar det mer om att stärka ungdomars personliga utveckling (25). Det finns även en betoning idag att ungdomar ska vara delaktiga i verksamhetens planering och genomförande och att deras egna önskemål och ansvar för sin fritid ska vara utgångspunkt för verksamheten.

RESULTAT

Nedan redovisas en sammanställning och analys av vad flickorna och pojkarna diskuterat i relation till våra frågeställningar.

Även om informanterna var de som vistas på fritidsgårdar och det är en separat enhet från skolan finns det inga klara gränser mellan det de blir utsatta för på skolan, på fritidsgården eller någon annanstans. Trakasserier på sociala medier kan ske närsomhelst, i vilket sammanhang som helst och i princip av vem som helst, det vill säga av någon de vet vem det är eller av någon helt okänd. Därför flyter berättelserna ihop vad gäller tid och plats och personerna på fritidsgårdarna som blir

utsatta eller utsätter andra är ofta samma personer som finns på skolan och det är därför svårt att skilja ut berättelserna till specifika platser.

Det är inte heller alltid klara skillnader mellan att bli utsatt online eller offline eftersom de kan bli utsatta av samma person på båda arenorna och händelserna kan flyta ihop och också förstärka varandra.

En översiktlig bild av resultaten från de specifika frågeställningarna ges i Tabell 1.

1. Hur beskriver ungdomarna själva problemet med trakasserier online?

Den första frågeställningen är mer allmän och kan till stor del också besvaras utifrån de övriga frågorna, men några av de saker som inte faller specifikt under dessa redovisas här.

Till att börja med konstaterar ungdomarna att sociala medier i allmänhet är en del av vardagen, att det är något de inte kan vara utan och något de behöver för att hålla sig informerade om vad som händer i världen, i samhället där de bor, på skolan och i kompisgänget. En femtonårig tjej uttrycker det som att *"mobilen är ju de flestas liv. Det finns typ allt på mobilen"*.

Även om fokus i rapporten är på trakasserier och problem är det viktigt att lyfta fram de positiva delarna av sociala medier eftersom det påverkar vilka strategier som kan användas för att arbeta förebyggande mot utsatthet och att utsätta andra.

De positiva sidorna av sociala medier enligt ungdomarna handlar om att 1) Hålla sig uppdaterade om sådant de tycker är viktigt 2) Hålla och skapa kontakt 3) Uttrycka sig själva och 4) Möjliggöra verklighetsflykt.

Hålla sig uppdaterade om sådant de tycker är viktigt

I sociala medier kan de få information om vilka läxor de har, scheman och annat som rör skolarbetet, antingen från lärare eller från en kompis. De som har organiserade fritidsintressen kan få information om träningstider, mötestider och annat viktigt. Det handlar om att det har en praktisk funktion, att ha kontroll över sin vardag.

Att hålla sig uppdaterad handlade också om vad som händer ute i världen, men främst vad som händer i den sociala världen (*"som ingen annan vet"*). De vill hålla koll på vad andra gör, var de är och de tycker att det *"är roligt att hänga med i det som händer"*. Om någon skickar något vill de se det omedelbart. Som *"om nån lägger upp en bild så vill man ju se den – vara med"* (tjej 15).

Sociala medier är en viktig del i att känna att de är en del i en gemenskap, att höra till.

Tabell 1. Översikt av resultaten från analysen av de fem frågeställningarna.

Hur beskrivs sociala medier?	Vilka konsekvenser ser de?	Vad ökar risken att bli utsatt?	Vilka strategier används?	Vad ska vuxenvärlden göra?
Hålla sig uppdaterad om sådant som är viktigt	<u>Psykisk ohälsa</u>	Nobba en kille	Upprätthålla en fasad av att inte bry sig	Få mer kunskap om sociala medier och det som händer där
Hålla och skapa kontakt	Ångest	Uppfattas som sårbar	Göra ingenting	Ha mer koll och kontroll
Uttrycka sig själv	Depression	Bryta mot normen	Konstruera om det som händer	Se till att det blir konsekvenser för de som trakasserar andra
Möjliggöra verklighetsflykt	Skuld och skam	Att liera sig med fel person	Media-strategisk/smart – säkerhetstänk	Lyssna och ge aktionskompetens
Forum för trakasserier, hot och sexuellt ofredande	Rädsla		Söka och ge stöd – eller inte	Arbeta mot hierarkier och kampen om status
	Självskadebeteende		Anpassa sig till normen	
	Själv-mordstankar		Strategier bland de som trakasserar andra	
	Ätstörning		Förklara bort det som ett skämt.	
	<u>Sociala konsekvenser</u>		Skapa rädsla för att få makt att bestämma vem som ska vara 'innanför' respektive 'utanför'.	
	Isolering		Vara så hotfull att ingen vågar berätta.	
	Ensamhet			
	Låg status			
	Svårt att klara skolan			
	Otrygghet			

Hålla och skapa kontakt

En annan social dimension är betydelsen av att hålla kontakt med sådana de känner, både kompisar och släktingar, *"att prata med personer man inte har kontakt med, rent fysiskt"*. Det är en social mötesplats som gör *"att man kan umgås fast man bor långt från varandra"*. Men det ger också möjlighet att träffa nya vänner.

Om de vill få tag på någon tar de hjälp av sociala medier där de *"kan lyckas få tag på alla, på något sätt"*.

Det är också ett medium där de kan hålla koll på varandra avseende hur de mår och att de verkar ha det bra. Om de skickar ett meddelande (t ex via Snapchat) kan de få veta direkt om mottagarna har sett det och därmed också få en känsla av tillhörighet.

Uttrycka sig själva

Sociala medier blir också ett sätt för dem att visa upp sig och skapa en sorts digital identitet, *"man kan uttrycka sig själv"*.

Både tjejer och killar kan pröva olika uttryckssätt, både i text och bild, och de är ofta ute efter responsen från de andra, dvs. att få så kallade 'likes'. Ju fler 'likes' desto bättre och responsen kan avgöra hur de fortsätter den inslagna vägen.

Möjliggöra verklighetsflykt

En positiv möjlighet för ungdomarna var att sociala medier kan ge en möjlighet att fly från verkligheten en stund, att det är *"ett ställe där man kan glömma bort sig från riktiga världen"*.

De kan också få en stunds underhållning som kan göra att de kan få slappna av en stund och slippa tänka på stressfyllda saker i sin vardag.

Generella tankar om sociala medier som ett problem när det handlar om trakasserier

Det som ungdomarna lyfte fram som är typiskt för just sociala medier är att det är lättare att trakassera någon eftersom skärmen ses som ett skydd. De uppfattar att det är lättare att vara hård på sociala medier, att *"det är lätt att vara stor bakom skärmen"* och att de skriver saker som de aldrig skulle våga framföra till personen *"i verkligheten"*.

Även om inte alla som trakasserar någon är anonyma, finns det en stor möjlighet att vara anonym, för den som vill. De är något som skapar en stor osäkerhet och rädsla för den som blir utsatt, eftersom det kan vara någon som de har i sin närhet, någon de träffar varje dag, men också för att *"det kan vara en som är äldre"*. Både tjejer och killar var medvetna om att det förekommer att vissa (framförallt män) låtsas vara

yngre än de är och söker kontakt med barn. "Man hör ju gubbar och sånt där på typ Snapchat och sånt som skriver till tjejer liksom, alltså sånt. Det är ganska mycket sånt. Men det är ju svårt att få stopp på sånt, för de låtsas ju vara lika gamla som oss och så är de typ 35 liksom....det förekommer mycket" (kille 15).

De ser problemet med att det finns möjlighet att skapa så kallade fejkkonton, där någon kan låtsas vara någon annan, även sådana de känner. Anonymiteten blir också ett problem eftersom att det inte kan bli några konsekvenser för den som trakasserar.

Ett annat problem som lyftes var att det är en mycket snabbare spridning av elaka rykten, hat eller bilder, "förr i tiden var det svårare att sprida en massa grejer, massa hat. Nu är det såhär snabbt".

Förutom att det går snabbt att sprida bilder och hat i sociala medier är det något som finns för evigt i den digitala världen. Om de utsätts för en kränkning i mobilen och de inte genast tar bort det, blir det något som de riskerar att se och återuppleva om och om igen.

I intervjuerna gav de exempel på olika former av trakasserier som ungdomar kan vara utsatta för. Det handlade om allt från enstaka trakasserier som inte betydde särskilt mycket för dem till allvarligare former som lett till polisanmälan.

Även om det inte går att gradera allvarlighetsgraden för en del av berättelserna tycker vi att det är särskilt viktigt att lyfta upp problemen med sexuella ofredanden. Även om både tjejer och killar kan drabbas blir konsekvenserna olika för tjejer och killar.

Om det sprids nakenbilder på en tjej får det helst andra konsekvenser än om det sprids nakenbilder på killar.

Det tycks också som att det är mycket vanligt att tjejer får så kallade dicpics skickade till sig. De börjar ofta att få bilderna när de är i 10–11-årsåldern, medan de killar som skickar dem ofta är äldre. När tjejerna är äldre kan de bli utsatta för sexuella ofredanden i form av 'dicpics' nästan varje dag och de ser ingen utväg att slippa dem. Det är också viktigt att diskutera vilka risker det finns för killarnas del när de begår en kriminell handling som kan ge fängelse upp till två år (13).

2. Vilka konsekvenser ser de?

De konsekvenser ungdomarna tog upp som den mest vanliga för de som blivit utsatta för trakasserier var *psykisk ohälsa* i olika former och allvarlighetsgrad. De beskriver också olika former av *sociala konsekvenser* som t ex undvikande beteende, svårigheter att klara skolan och sådant som har att göra med den sociala statusen i kamratgruppen eller skolan.

Psykisk ohälsa

De äldre killarna tyckte att det är självklart att den som blir utsatt kommer att drabbas av psykisk ohälsa i någon form, *"Ja det är liksom när de, det är nästan givet att man börjar säkert må väldigt dåligt. Det blir liksom såhär, alltså för egentligen så är det säkert så, så förtjänar man det inte ens egentligen. Utan det är bara någon som vill göra det för att jävlas eller hur man ska uttrycka det som."*

Killarna tänkte att den som blir trakasserad blir *"jätteledsen och jättedeprimerad och så"*, men också att det kan leda till ännu allvarligare konsekvenser som självska debeteende. En kille berättade att han hade skurit sig själv och tjejerna trodde att det är en vanlig reaktion, t ex efter att en tjej blivit utsatt för att någon skickat runt nakenbilder på henne, eller att hon fått en massa 'dicpics'. *"Det kan göra så att man verkligen tar åt sig av det och börjar må väldigt dåligt och hamnar i en depression. Skära sig är ganska vanligt. Att få självmordstankar och såna grejer."*

Ett problem med att drabbas av psykisk ohälsa är att den som visar sig svag riskerar att bli ytterligare trakasserad, därför försöker de allra flesta att inte visa hur illa de mår av att ha blivit utsatta. Undantag finns dock, t ex de som signalerar hjälp genom att skada sig själva och sedan *"ta bilder till sina kompisar för de vill att de ska förstå och bry sig"*.

En tjej berättade att hon blev så äcklad när hon fick sin första 'dicpic' att hon ibland inte ville äta, *"man försökte få ner [maten], men man fick inte ner någonting"*.

Ungdomarna såg självmord som den yttersta konsekvensen av att ha blivit trakasserade på sociala medier, *"jag fick såna här självmordstankar, att jag inte ville leva mer, jag ville inte existera mer"*.

Både tjejer och killar kan försöka att inte visa hur dåligt de mår, eftersom de som blir utsatta ofta känner skam och de vill inte att det ska bli allmänt känt att de inte mår bra, eller som en tjej uttryckte det, *"jag brukar vara öppen, men jag skämdes. Jag skämdes att det ens hade hänt. Jag trodde först att det var mitt fel"*.

Både de yngre och de äldre tjejerna berättar om hur dåligt de mår av att få 'dicpics' och särskilt när de fick det den första gången. *"Man bara öppnar Snapchat och ja, nu ska jag skaffa mig nya kompisar och man bara ...får en dicpic, och blir traumatiserad för resten av livet"*. Eftersom de flesta får sin 'dicpic' som väldigt unga, och att de är helt oförberedda, kommer det som en chock och de förstår inte varför de får dem. De beskriver känslor av äckel, skam, skuld, ångest, att må dåligt, hamna i depression, skära sig, få självmordstankar och en känsla av att vilja spy.

Osäkerheten kring om den som utsätter dem på nätet också ska utsätta dem offline gör att de kan känna sig rädda. De är rädda för de som är äldre, särskilt *"gubbar"* och *"om någon skickar anonymt, då kanske man tänker att det är nån äldre, alltså man blir mer rädd"* (kille 12 år).

Det är inte bara 'dicpics' och trakasserier med sexuellt innehåll som får ungdomarna att drabbas av psykisk ohälsa, utan det gäller även andra former av trakasserier och hot. Även om inte trakasserier online kan vara fysiska var det en tjej som menade att "ord kan kännas mer än slag".

Sociala konsekvenser

En konsekvens som ungdomarna tog upp var att trakasserier kan leda till att de inte orkar gå till skolan, "att man bara sitter hemma", att de inte vill träffa personerna "i riktiga livet", om de går på samma skola. Det kan leda till att de isolerar sig och hamnar än mer utanför och i en negativ spiral av ensamhet, som i sig ökar risken för psykisk ohälsa.

En social konsekvens av utsatthet är att det kan påverka ens status i skolan och kamratgruppen. Den som utsätter andra kan göra det för att vinna 'respekt' genom att göra andra rädda och för att klättra på den lokala statusstegen, även om det inte är samma sak som att de blir omtyckta.

Konsekvenserna av att bli utsatt är en del i ett komplicerat mönster av vem som blir utsatt och vem som utsätter vem, och det kan snabbt ändras om man har tillräckligt många kompisar som ställer sig på sin sida.

" Alltså jag tror att det kan påverka ens status. Jag tror att det kan, jag tror att i vissa fall kanske det kan göra det men jag tror också i många fall att det inte gör det. För jag tror att det beror på dels vem det är som blir utsatt men också dels vem som utsätter. Jag tror att det är faktorer som spelar in ganska mycket på om det påverkar eller inte. Så jag tror att det är en stor variation på det. Att det i vissa fall kan göra det, men också i vissa fall inte kan göra det".

Om de som är runt personen som blir trakasserad tycker att den som blir utsatt förtjänar det, kan det leda till att de inte alls får stöd från sina kompisar, utan kan till och med bli mer utsatt, medan de som anses oskyldiga kan få stöd och uppbackning. Rädslan att vara den som blir utsatt, dvs ensam och utstött, eller rädslan för en viss person, kan göra att de går med i drevet mot någon av sina kompisar, allt för att inte själva hamna i rollen som offer.

" Alltså, det kanske är det att om man inte vågar, man kanske inte vågar. Det är det. Först blir man rädd för den här personen och att man kanske hamnar utanför och att man inte får vara med för de är rädd att de också pratar om...en själv".

Ungdomarna var väl medvetna om problematiken med om någon har hamnat i det de kallar "mobbningsbubblan", att vara den som mobbas och inte ha några kompisar alls, det vill säga inga kompisar som kan hjälpa en ur den situation man hamnat i.

De komplexa mekanismer som skapar offer och förövare, inom tjejgrupper respektive killgrupper, eller mellan tjejer och killar, gör att det inte alltid är lätt att prata om trakasserier på nätet. Det finns stor risk att många har varit både

trakassörer och trakasserade, något som i sin tur kan skapa skuld och skam, både hos de som är utsatta och de som är eller tidigare har varit de som trakasserat. *"Jag har gjort det förut och jag ångrar mig väldigt mycket, jag mår ju inte bra nu, på grund av sådant"*. Det är givetvis de som är utsatta som far mest illa, men några av de som har utsatt andra kan också berätta att de inte mått bra av det.

De sociala konsekvenserna av att bli utsatt som beskrivits ovan handlade således dels om isolering och dels om en konsekvens av ens sociala status i kamratgruppen, om det blir allmänt känt att någon blivit utsatt.

3. Vad ökar risken att bli trakasserad respektive att utsätta andra?

Det fanns en uppfattning om att det är lite olika mönster för killar och tjejer när det handlar om vilka som trakasserar andra mest, vilka som blir trakasserade, för vad och på vilket sätt. Enligt de äldre killarna har killar mer hårda kommentarer, killar trakasserar tjejer mer än de trakasserar andra killar, särskilt för utseende och kroppar och menade att killar skickar mer nakenbilder [till tjejer], än tvärtom. De trodde att det är mer vanligt att killar trakasserar tjejer än att tjejer trakasserar killar. Även om både tjejer och killar blir utsatta för trakasserier i sociala medier, tycks det vara en ökad risk att helt enkelt vara tjej.

Frågan vad som ökar risken ytterligare handlade om risken att nobba en kille (för tjejer), att uppfattas som sårbar, att bryta mot normen, att protestera mot trakasserier eller liera sig med fel person.

Att nobba en kille

En tjejgrupp fick titta på en bild från en skärmdump som visar en kille som frågar en tjej om hon vill träffas, men där hon säger 'nej', för att sedan bli kallad hora av killen. En kommentar från tjejerna var att *"...om han inte får som han vill, då kan han väl göra vad som helst"*.

För en tjej kan det betyda att det inte finns något sätt att agera på om en kille söker kontakt hon inte önskar, som inte leder till något negativt för henne, dvs antingen måste hon träffa en kille som hon egentligen inte vill träffa, eller så riskerar hon att bli kallad hora, eller något annat kränkande.

En kille kan skicka en 'dicpic' i syfte att få en nakenbild från en tjej, en så kallad 'nude'. För en tjej kan det betyda att hon blir kallad hora och trakasserad om hon faktiskt skulle skicka en nakenbild, men hon riskerar samma sak om hon inte skickar en sådan bild.

Som beskrivits tidigare är det komplicerade mekanismer som avgör vem som blir utsatt eller inte. Det handlar om den sociala statusen, hur många kompisar de har, om någon visar tecken på sårbarhet eller allmänt uppfattas som ett lätt offer, som kan vara avgörande.

Att uppfattas som sårbar

De äldre killarna pratade om risken att bli utsatt för den som visar att den är en känslig person, *"då kan de gå på det. Precis. Då tar den dig. De går på dig för att de vet att du kommer att ta åt dig"*.

Men de beskrev också hur risken kan öka för den som drabbas av en allvarlig sjukdom:

"Många som är utsatta av nånting, av nån sjukdom eller nånting, många av dem kan få kränkande kommentarer om sig själva. Om man har till exempel cancer och har förlorat håret på grund av behandling, om man får sån behandling tappar man allt hår och så. Då kan man få kränkande kommentarer om det och massa, mycket sånt som folk som har sjukdomar som gör en svag av det. Det är många av dem som får, blir utsatta också. De är fysiskt svagare och psykiskt svagare om man har nåt sånt, om det är nån sjukdom eller så."

Men det behöver inte vara en allvarlig sjukdom för att hamna i riskzonen, det kan också handla om att någon har en diagnos, eller uppfattas som sårbar på något annat sätt. Det kan handla om någon som inte har så många kompisar, att de signalerar att de mår dåligt psykiskt, eller att någon uppfattas som att den bryter mot normen.

Att bryta mot normen

En stor del av ungdomarnas tid går åt till att förhandla om vem som är 'innanför' respektive 'utanför'. Det är en ständigt pågående process där normer skapas som bestämmer på vilken sida man ska hamna och som ibland skiljer sig mellan killar och tjejer.

Normer är inte något statiskt, de kan omförhandlas och det som är norm ena dagen kan ha förändrats till nästa.

Att bryta mot de normer som finns utgör en risk för att bli trakasserad. Enligt de äldre killarna kan det handla om allt från att någon *"är lite speciell"*, till att någon har en viss klädstil, ett visst utseende, eller att en kille har ett fritidsintresse som är *"för mycket åt friluftslivshållet"*. Det som var normen i de här killgrupperna var fotboll och hockey, medan andra sporter eller fritidsintressen gjorde att man riskerade att hamna utanför. Även de yngre killarna kommenterade att det är en ökad risk om *"man tycker att någon person är ful eller att man tycker att någon är liksom såhär, ja annorlunda, på ett dåligt sätt, liksom"*.

En vanlig föreställning om killar är att de som är duktiga i skolan riskerar att inte tillhöra de populära, men det var inte en generell slutsats som killarna hade i våra intervjuer. En kille kan kompensera för sitt studieintresse genom att göra annat som de andra killarna med hög status gör, t ex att vara duktig i idrott eller att festa, *"jag tror att det är mycket typ som handlar om festande och så. Om man inte gör som alla andra"*

gör typ så är man också risk för att bli utsatt. Då är man inte med i gänget som faktiskt..., då är man lite utanför."

De äldre killarna tyckte också att det var ökad risk för de som inte har en binär könsidentitet, att vara *"nåt annat än kvinna och man"*.

Eftersom normen för vad som är rätt eller fel hela tiden är flytande är det i princip omöjligt att veta exakt vad som gör att man räknas höra till en grupp eller vad som gör att man hamnar utanför, *"alltså det kan ju vara vad som helst man blir mobbad för"*.

Även tjejgrupperna pratade om riskerna med att bryta mot en viss norm. Många tjejer lägger ut bilder på sig själva, och om en tjej uppfattas som att hon ser annorlunda ut ökar risken för trakasserier, *"om man inte är som alla andra i normen då får man extremt mycket hat."* Man pratar om att tjejer har stort fokus på utseende och intervjuerna med tjejerna gav stöd för en sådan uppfattning. De var överens om att det är vanligt med kommentarer om utseendet, men även här är det en snäv balansgång. En tjej kan få 'likes' för att hon uppfattas som fin eller så kan hon få massa hat på sociala medier för att hon uppfattas som alltför fin, *"de får typ hat för att de är för fin, omvänt. Det är mycket utseende"*.

Även för tjejerna är det riskfyllt att bryta mot normerna när det gäller fritidsintressen. En tjej berättade att hon utövar en sport som mest utövas av killar och för det får hon ta emot *"ganska mycket hat [från killar]"*.

Att komma från ett annat land kan betyda att de uppfattas som att de bryter mot normen, och det kunde även gälla om man ursprungligen kommer från en annan del av Sverige.

Mest verkade det handla om att bryta normer för utseende när det gällde trakasserier inom tjejgruppen, att i deras ögon uppfattas som annorlunda, att ha annorlunda klädstil, att sticka ut lite, eller om någon med hög status t ex tycker att det just nu är långt hår som är normen. Då bryter den som inte har långt hår mot normen och riskerar att trakasseras på något av de sociala medier som används.

Att liera sig med fel person

Vi vuxna vill gärna uppmuntra till det som kallas 'bystander intervention'⁴, dvs att de som ser någon bli utsatt eller trakasserad ska ingripa och tala om att de tycker att det är fel och att försvara den som blir utsatt. För ungdomarna är det inte ett lätt val, även om de förstår att det vore rätt sak att göra. Situationen att tillhöra en grupp, och få åtnjuta tryggheten i att vara 'innanför', är viktig för att själv inte bli den som alla i gruppen trakasseras. Då är det få som vågar protestera och försvara någon annan som blir trakasserad.

⁴ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197114000323>

"En annan grej där också är att om man är enda personen som inte snackar skit om den här människan, det blir som en grupp som snackar skit om en viss person. Och om man inte är med i den gruppen eller om man faktiskt säger nånting bra till den personen då kan man bli isolerad, man kan bli, man är inte med i gänget då heller. Alla måste hänga med, det blir som ett grupptryck." (kille 12)

I en tjejgrupp berättade de att det inte behöver handla om att försvara någon som blir utsatt, det kan räcka med att man är snäll mot nån som någon av de ledande tjejerna eller killarna har definierat som 'utanför' och därmed som någon med låg status.

" För många tjejer, det känns som att om man har en kompis och den kompisens föräldrar har mycket pengar och mycket fina saker och sånt hemma, då kanske det blir att fler vill vara med den personen för att både komma åt de här sakerna och tycker, om den personen är populär tänker den att då hänger jag med den. Då blir jag också mer populär. Alltså så där. Än om jag skulle hänga med den som blir kränkt. Om det blir nån med ful näsa, som den personen tycker som är populär. Om man hänger med den personen blir jag också kränkt. Kan jag tänka."

Ungdomarna lever i en värld där de konstant måste förhålla sig till vilka normer som gäller för dem, som kille respektive tjej, och som plötsligt kan ändra sig beroende på vem som för tillfället har lyckats bli mest populär och har högst status. I den världen blir trakasserier via sociala medier ett effektivt, snabbt och skoningslöst vapen, som ett digitalt redskap att definiera vem som är 'innanför' och vem som är 'utanför'. Om man har hamnat utanför är det en stor utmaning att komma 'innanför' igen.

Vi frågade också vad som ökar risken att trakassera andra? I konsekvens med det som är beskrivet ovan utifrån den utsattas position ökar risken att man trakasserar någon om man behöver göra det för att tillhöra en grupp, att inte riskera att hamna utanför. Det handlade också om att ta eller bibehålla makten att bestämma vad som för tillfället är den norm som gäller i det sammanhang de befinner sig.

På en direkt fråga om vad som ökar risken att utsatta andra blev det en del diskussioner om att det handlade om ungdomar som själva har blivit utsatta och att de gör det för att de är avundsjuka, som hämnd, har dålig självkänsla eller för att de mår dåligt själva och därför vill att andra ska må dåligt också.

"Man känner att man bara för att man själv mår dåligt kanske man kan ja må bättre av att vara taskig mot nån annan så man kan känna hur det känns själv om man typ blir mobbad". (tjej 12)

Det verkade vara en vanlig uppfattning att en orsak till att trakassera andra beror på att man ser det som en metod att få ökad status och att de som gör det egentligen är svaga själva.

"De som är svagast själv är det ju som håller på, som jag tycker man har upplevt det, som vill verka vara och trycka ner andra för att lyfta upp sig själv, det är det de är ute efter.när man ser dem gå med föräldrarna till exempel då är de liksom hur "åh, mamma, mamma, mamma", men i skolan är det helt tvärtom, då är de hårda och tuffa. Så de vill

lyfta upp sig själv, verka vara något de inte är och då trycker de ner de som är, ja men de som de tycker är lämplig, om man säger så". (kille 15)

Några tjejer trodde att risken att utsätta andra hänger ihop med värderingar man har hemifrån, " *det kanske man har vuxit upp, ..som att man har bott med föräldrar som inte till exempel,men rasister, då är det ofta att man, att de personerna själv blir det"*.

Utifrån diskussionerna i samband med de andra frågor framkommer det även att det finns en risk att man är med och trakasserar andra om man uppfattar att det är det som krävs för att tillhöra en grupp och inte hamna utanför. Om man tror att det är det som krävs och samtidigt kan vara anonym kan vi utgå från att det ökar risken ytterligare.

4. Vilka strategier använder de för att hantera problemet?

Ungdomarna berättade om en mängd olika strategier de använder för att minska risken att bli utsatta för trakasserier på sociala medier. Det handlar om olika kognitiva strategier såsom att upprätthålla en fasad av att inte bry sig, att göra ingenting eller att försöka konstruera om det som händer. Det handlade också om motstånd- och försvarsstrategier, att vara 'mediastrategisk', att söka stöd och att försöka anpassa sig till normen.

De flesta strategier används av både tjejer och killar, men eftersom tjejer och killar till en viss del har lite olika aktivitet på sociala medier kan det skilja sig en del. Killar spelar dataspel och TV-spel i högre utsträckning och de tjejer som befinner sig på plattformar där killar tycker att de ha företräde riskerar att trakasseras bara för att de är tjejer. Tjejer är mer aktiva när det gäller att lägga upp bilder på sig själva på forum som Instagram och då riskerar de att utsättas på andra sätt där, och riskerar att utsättas av både tjejer och killar.

Kognitiva och undvikande strategier

De kognitiva och undvikande strategierna handlade om att upprätthålla en fasad av att inte bry sig, att göra ingenting eller att försöka konstruera om det som händer mentalt.

Att upprätthålla en fasad av att inte bry sig

Det finns många varianter på samma tema när det handlar om att upprätthålla en fasad utåt, att få det att framstå som att man inte bryr sig i om man blir utsatt eller inte. Både tjejer och killar kan säga att "*jag bryr mig inte*", men även om det är ett vanligt uttryck, betyder det inte att de inte bryr sig, utan mer att de har gett upp för att de inte vet hur de ska kunna undvika det.

"Det finns en kille som har fått utstå en massa hat och han bara är så himla mätt på det så han tar inte åt sig längre. Han säger bara att han inte bryr sig. Innerst inne så bryr han sig. Han far illa av det, det gör han. Så gör alla inom sig. Man tar illa av det. Men man...många stänger ute det" (kille 15)

De flesta fick sin första mobiltelefon när de var 10 – 11 år och det betyder att även den yngre tjejgruppen har en relativt lång erfarenhet av negativa kommentarer på nätet och de menade att *"..man kan väl egentligen få höra saker om sig själv hela tiden. Men det jag försöker göra är väl att jag förtränger det och jag bryr mig inte. Jag har lärt mig det. Med tiden."*

Att ungdomarna säger att de inte bryr sig kan vara ett sätt att inte göra sig själv till ett offer, att försöka upprätthålla ett slags skydd, men det har också visat sig vara en fungerande strategi för många, eftersom den som utsätter dem inte får någon respons och inte triggas att fortsätta (29).

Att göra ingenting

Ungdomarna uppgav flera anledningar till att den som blir utsatt inte gör någonting alls. Det kan bero på att de är rädda att deras föräldrar ska få veta att de har laddat ner en app som de inte har tillåtelse att använda. En tjej sade att hon är rädd att få skäll om hon skulle berätta att hon blivit utsatt för trakasserier och en kille var rädd att han skulle bli av med sin dator.

"Jag skulle inte göra så mycket. Vet jag. För att jag glömde säga det för att jag har blivit utsatt en gång. Och jag vet att jag absolut inte gjorde någonting. Och det var för att jag var rädd att min mamma skulle ta min dator. Så jag skulle nog inte göra någonting speciellt förutom att ignorera och försöka komma på en lösning på problemet. Men ja, ofta skulle väl den lösningen vara att undvika den personen eller personerna som gör det".

Det kan också vara så att de gör absolut ingenting, för att de helt enkelt inte vet vad det ska göra, att de försöker att komma på en lösning, eller att de tror att det inte finns något sätt att komma undan, att det är någonting som de måste finna sig i.

Försöka konstruera om det som händer

Alla tjejer var negativa till att få så kallade 'dicpics', det var ingen som uttryckte att de hade efterfrågat dem eller att det var välkommet. Men eftersom det är så vanligt och de inte såg något sätt att slippa dem blir en av strategierna att försöka bearbeta det kognitiv. En tjej (15) sade...*"sen typ att någon skickar såhär dicpics, det är irriterande faktiskt, men jag har lärt mig att bara skratta åt det".*

Att hon skrattade åt det betydde inte att hon tyckte att det var roligt, men var en strategi för att hantera det utan att det ska synas att hon är irriterad. Om de visar att de tar illa vid sig gör de sig sårbara och då ökar risken att de får ännu fler dicpics eller trakasseras på annat sätt. En annan tjej försökte omskapa den ovälkomna bilden

genom att hon "..... brukar tänka att det är en liten mask de tar bilder på". Ytterligare en annan tjej berättade att hon blockerar personen, tar bort all kontakt med dem ..."för att sluta tänka på dem. Vill inte ha kvar dem i mitt minne".

Motstånd- och försvarsstrategier

Bland killarna fanns det fler kommentarer som handlade om att protestera, att markera att det inte är okej, eller att retas tillbaka, "det är det första man tänker på".

Samtidigt som det finns de som ser det som självklart att genast hämnas på någon som trakasserat dem själva eller någon kompis finns det de som vägrar att delta i något som har med mobbning att göra för att "jag har alltid tagit avstånd från sådant" (kille 15). En annan kille slutade att trakassera andra för att han upplevde att han själv mådde dåligt av det.

En annan form av motstånd är att försöka göra så att tillräckligt många gaddar ihop sig mot en person som har trakasserat någon och se till att det blir den som blir offer och utsatt och därmed slutar att trakassera den som de (för tillfället) ses som tillhöra sin egen kompisgrupp. Det framstår som att det är ständiga förhandlingar om vem som kan trakassera vem och att ingen kan känna sig riktigt säker. Att tillhöra en viss kompisgrupp kan innebära att det finns ett krav på att man måste trakassera vissa personer för att få tillhöra gruppen, där alternativet är att man riskerar att bli den som alla andra ger sig på. Det betyder att även den som är med på att trakassera någon kan må dåligt av att göra det, men att priset ses som för högt för att våga avstå från att delta i trakasserierna.

Media-strategisk/smart - säkerhetstänk

Eftersom risken att bli utsatt ökar ju mer aktiv man är på sociala medier fanns det de som på olika sätt försökte begränsa möjligheterna för andra att få tillgång till deras mediasociala värld. Det kunde gälla att vara noga med vilka som bjöds in t ex på Instagram, att bara ha med sina vänner och familj "och sälla bort allt annat som du inte vill ha med att göra" (kille 15). En kommentar från en kille var att låta bli att lägga ut bilder på sig själv "för att undvika hat".

De som har fått en massa olika, ofta negativa, erfarenheter av att ha blivit trakasserade kan också ha utvecklat ett säkerhetstänk och försöker använda tekniken till hjälp så långt det går.

En strategi var att rensa undan de som man inte vill ska se det som läggs ut. En tjej som varit med om något allvarligt löste det, i alla fall tillfälligt då "...det hände nånting som jag tyckte var väldigt läskigt mot mig. Sedan tog jag bort appen i två månader och sedan laddade jag hem den och började på nytt."

En strategi att undkomma trakasserier är att "blocka" den som utsätter dem. Det betyder att de tar bort personen som kontakt i sin telefon, på appen, eller hindrar den

att ta fortsatt kontakt. De kunde också ta bort kontot och skaffa ett nytt, som inte alla känner till.

Eftersom vissa sociala medier premierar de som är konstant aktiva blir det problem för de som t ex ska vara bortresta, där de inte kan vara uppkopplade hela tiden. Då kan de ge sin telefon och kod till en kompis som får hålla den aktiv åt dem. De som fått erfara att en så kallad kompis har utnyttjat möjligheten att själv få vara anonym och som missbrukat förtroendet, har numera strategin att aldrig lämna ut sin kod till någon, inte ens till någon man räknar som sin kompis.

Fler unga än vi vuxna vill tro skaffar nya kontakter och söker partners via sociala medier. De kan också bli kontaktade av helt okända personer som vill träffas i verkligheten och då är det viktigt att ha ett säkerhetstänk för de som väljer att träffas. De som har negativa erfarenheter, eller som inser riskerna, undviker att lämna ut sitt telefonnummer till en okänd person utan *"jag ger inte ut telefonnummer direkt utan ger dem Snapchat, så att de inte bara kan ringa mig när som helst och sånt, så man har lite koll"* (kille äldre). En annan strategi var att alltid träffas första gången där det finns andra människor. *"Jag skulle säga att man kan göra det. Men man ska alltid vara på öppen plats, som t ex för oss kanske på stan, på torget och så ska man kollaSå man vet, för det finns ju....det är jättemånga som lurar en....."*

Både killar och tjejer riskerar att bli kontaktade av okända och äldre, oftast män, som vill komma i kontakt med barn. De som spelar dataspel där man kan chatta med sina medspelare berättade om erfarenheter där de började bli kontaktade av okända som de upplevde obehagliga. Då är det viktigt att *..."vara medveten om att det finns grooming och att aldrig lämna ut vem man är. De ger, de 'giftar' saker, de försöker vara snäll."*

På frågan om vad de upplever som negativt med sociala medier svarade en tjej:

" Ja, allt hat på allting som är att man..., att det är en massa gubbar, äldre, som sitter inne på sociala medier och så skriver de fula saker till barn och så där. Jag fick en gång när vi spelade ett spel och då var det någon som skrev konstiga ord till mig. Jag rapporterade och blockade. Men det är jättekonstigt. Då kan man bli rädd för det."

De kan alltid blockera de personer som kontaktar dem, men när de väl fått uppleva den obehagliga känslan av att en "äldre gubbe" kontaktat dem finns den känslan kvar oavsett om personen inte kan nå dem igen.

Söka och ge stöd – eller inte

Det fanns flera berättelser som handlade om att de var rädda för att det skulle komma ut att man har blivit trakasserad, eftersom de var rädda för konsekvenserna. Det kunde handla om att de är rädda för att bli beskyllda för att skvallra, men också för att man riskerar att bli ett 'lovligt villebråd' av andra så fort man visat sig svag.

Det betyder att det inte är en självklarhet att ungdomarna berättar för andra och söker stöd när de blir utsatta.

Ett exempel på det är när en tjej berättade att det inte alltid självklart att söka stöd hos en kompis om man fått t ex en 'dicpic', eftersom risken ökar att fler får veta att man fått en. Det skulle i sin tur betyda att man då riskerar att bli måltavla för de killar som ständigt verkar söka efter tjejer som de kan uppfatta som maktlösa och svaga och som de kan utsätta för trakasserier. Enligt en grupp tjejer kan killar som får veta att en tjej har fått en sådan bild ta det som en signal på att det är fritt fram att skicka fler 'dicpics' till just den tjejen.

Det finns de som pratar med sina föräldrar, men inte om de riskerar skäll eller om de tror att föräldrarna kommer att ta kontakt med skolan eller börja agera på ett sätt som de inte vill. För de flesta gällde att de söker stöd från sina föräldrar för att de vill ha hjälp att hitta en lösning, ett sätt att hantera det, inte att deras föräldrar ska göra det åt dem eller börja agera på egen hand.

Även om många pratar med sina föräldrar kan det finnas vissa krav för att man ska söka stöd.

"Jag litar inte, jag pratar aldrig med min pappa för att han är, jag pratar med honom, men vi pratar aldrig om känslor och så där. Han har ingen fingertoppskänsla. Jag har pratat med mamma väldigt mycket. Hon har hjälpt mig. Så att ja, henne, jag pratar med henne hela tiden." (kille 12)

Vissa hade goda erfarenheter av att berätta om utsatthet för sina lärare där de agerat så att trakasserier slutat, andra har försökt söka stöd hos sina lärare men inte upplevt att någonting har förändrats. Men det tycks inte vara så att den omedelbara reaktionen är att gå till en lärare. En kille sade att om han blir hotad då...*"säger jag inte till direkt, men om det fortsätter då går jag och säger till"*.

För vissa var det mer självklart att berätta för personalen på fritidsgården. En kille sade att *"..jag pratar hellre med dem än lärare. För lärare, de kommer ta kontakt med mina föräldrar direkt, och det vill inte jag"*. Ungdomarna vill att det ska vara gemensamma beslut om vilka åtgärder som ska tas. Förtroendet för fritidsledarna varierade stort mellan de olika fritidsgårdarna, och så är det med stor sannolikhet i skolans värld också. Vissa vuxna har de mer förtroende för och kan prata med, men några var överens om att det på fritidsgårdarna finns möjlighet till samtal på ett annat sätt än i skolan. Men det finns andra berättelser också, där lärarna försöker hjälpa dem och inte kontaktat föräldrarna. Ungdomarnas önskan är att trakasserier ska upphöra, men om det finns risk för att föräldrar blir upprörda är många hellre tysta.

Att ge stöd kan se ut på flera olika sätt men det exempel där flera går ihop och ger igen för att hjälpa en kompis är kontraproduktivt då det bara får trakasserier att eskalera.

Men det gavs exempel på andra former av stöd som syftar till att få sin egen kompis att må bättre genom att säga snälla saker och skicka positiva meddelanden såsom "

Ja, och då har jag bara, då har jag sagt att, bara skrivit en massa kärlek och så här, du är bäst, glömt inte det, strunta i hatarna" (tjej 15).

Anpassa sig till normen

Under avsnitten om vad som ökar respektive minskar risken för att utsättas för trakasserier är en av kategorierna 'att bryta mot normen'. Följdriktigt kan då en strategi för att undvika trakasserier vara att försöka anpassa sig till de, ofta snäva, normer som finns.

Ett exempel på det är berättelsen om en tjej som hade fått utstå mycket hat på sociala medier för att hon sågs som överviktig. Efter att tjejen gått ner i vikt fick hon "*asmycket bra kommentarer*".

I en killgrupp där det är norm att trakassera tjejer kan killar känna sig tvingade att följa normen för att inte själva bli trakasserade.

Övrigt

Övriga strategier som kom upp handlade om att man skulle kunna polisanmäla om man blir hotad eller trakasserad, men det var det bara en som hade gjort, även om många hade blivit både hotade och upplevde sig blivit utsatta för handlingar som de uppfattade som olagliga.

Att försvara sig våldsamt eller ha provocerat alltför många i sociala medier kan betyda att man måste byta skola, eller till och med flytta till en annan stad där ingen vet vem man är. Eftersom sociala medier når långt utanför ens egen umgängeskrets kan en person bli omtalad i hela stan utan att någon egentligen känner den och om det har gått så långt kan byte av ort upplevas som enda utvägen.

När det handlar om ungdomarnas egna förslag på lösningar hur de ska undvika att bli trakasserade handlade det framförallt om att förändra de tekniska möjligheterna. Eftersom mycket av trakasserierna de utsätts för sker anonymt tyckte de att det inte skulle kunna gå att anmäla sig till ett konto och vara anonym, att det t ex skulle krävas ett mobilt bank-id så att ingen kan ljuga om sin ålder. Ett annat var att ta bort kommentarfältet på Instagram så att man bara kan göra 'likes'. De tycker också att det borde vara lättare att rapportera [till de som ansvarar för applikationerna] när någon betar sig illa. För som det är nu, "*det är för krångligt helt enkelt*".

Strategier bland de som trakasserar andra

De som trakasserar andra har också strategier för att på olika sätt kunna fortsätta att göra det. En föreställning var att det är okej att trakassera andra om de kan förklara bort det som ett skämt. De kan också ha en uppfattning att vissa tål att bli trakasserade, "*vissa tar ju, kan ju tåla lite hårdare skämt än andra*". De som trakasserar

andra vet att det är viktigt att skapa rädsla hos andra, att visa att man har makt att bestämma vem som ska vara 'innanför' och vem som ska vara 'utanför'. I en killgrupp kan den som har mest status eller är mest hotfull testa sina egna kompisar för att se att de tål ett visst mått av trakasserier.

De som trakasserar andra vill givetvis inte bli avslöjade för vuxna och då blir en strategi att vara så hotfull att ingen vågar berätta.

5. Vad skulle de vilja att vuxenvärlden gör (föräldrar, skolan, fritidsgården, övriga samhället) för att minska hot, mobbing/kränkningar och trakasserier online?

Några av de ungdomar som deltog i intervjuerna hade mer erfarenhet av att bli utsatta än andra och hade erfarenheter av att bli mobbade och kränkta både på sociala medier och på andra platser. I diskussionerna var det då svårt att alltid särskilja diskussionen om vad vuxna kan göra just i förhållande till sociala medier, men i många fall kan det ändå handla om samma sak, d.v.s. att de blir kränkta, mobbade, trakasserade eller hotade av andra ungdomar som finns i deras närhet. Det är också hög sannolikhet att de blir utsatta både via sociala medier och offline.

De äldre, och oftast män, som söker upp barn och unga på nätet, i dataspel eller via appar i telefonen, skulle inte kunna göra det lika enkelt som de kan nu utan det skydd som den virtuella världen möjliggör.

De som själva utsätter andra har idag stort spelrum eftersom det är så mycket som händer som vårdnadshavarna och andra vuxna runt barnen inte har en aning om. Bristen på konsekvenser och den låga risken för upptäckt gör också att de som vill trakassera andra kan utveckla sina metoder och fortsätta att skapa en värld som kan ge en känsla av att det är ett problem som inte går att stoppa. En tjej sade "*men jag tycker att föräldrar ska ta ett snack med sina barn om sociala medier. För man ska vara beredd på att man kommer få en massa..., man kommer få så mycket hat. Det är såhär, det får man leva med.*"

Föreställningen att det är svårt att göra något åt trakasserier var stark bland ungdomarna, men de hade ändå en förhoppning om att det skulle kunna förändras om vuxna bara har mer kunskap om problemet och om de sociala medier de använder.

Få mer kunskap om sociala medier och det som händer där

Det var ingen av de unga på fritidsgårdarna som trodde att de vuxna runt dem har tillräckliga kunskaper om sociala medier för att förstå vad det är som pågår där. "*De kanske tror att de har koll, ...men det har de inte när det kommer till kritan*".

De ser osynligheten i det som sker i mobilen som ett problem för vuxna att förstå vad de kan göra och jämför med den relativa synligheten på en skolgård, *"jag skulle säga att det är svårt för vuxenlivet att göra så mycket just nu, för det är svårt för dem att se vad som händer"*. En del tror inte heller att vuxna vet vad de kan göra åt det, även om de fick veta mer om det som sker.

Osäkerheten om vad de vuxna kan och vet togs upp som ett hinder för att de ska berätta för dem, men de trodde ändå att ett större engagemang där de vuxna är öppna för att lära sig mer skulle kunna vara ett sätt. *"Om fler öppnade sig och sa 'men vi är verkligen engagerade, vi vill lära oss och vi vill hjälpa till, då tror jag att fler skulle våga prata [med vuxna]."*

Ett förslag från en deltagare var att vuxna skulle försöka få mer information om vad som pågår t ex genom att *"alla kan få skriva en lapp om hur det är, hur det var på rasten, eller nånting sånt"*.

Det är ett förslag som är begränsat till skolan och det som en lärare kan ingripa i, men det som sker på fritiden och av andra än skolkamrater är svårt att nå på det sättet. Men att få mer kunskap om sociala medier och det som pågår där är en förutsättning för att kunna agera som vuxen, t ex genom att ha mer koll och kontroll. Kanske skulle också fler unga våga berätta om de fick göra det anonymt, t ex genom att skriva det på en lapp.

Ha mer koll och kontroll

De som trakasserar andra tycker givetvis inte att de vuxna ska blanda sig i det de gör, och tycker att vuxenvärlden överreagerar, eller att de vuxna inte har med det att göra.

De som har erfarenhet av att bli utsatta, eller som vet vilket stort problem det är för många, har en önskan om att föräldrar och lärare ska ha mer koll och kontroll av det som händer på sociala medier. De tycker att föräldrar borde ta mycket mer ansvar än de upplever att de gör nu, t ex genom att sätta mer tydliga gränser, kontrollera vad deras barn har för appar och bilder i mobiltelefonerna för *"om man inte har något att skämmas för så spelar det ingen roll"*.

De tycker att föräldrarna ska prata mer med sina barn om hur man ska vara mot andra.

Se till att det blir konsekvenser för de som trakasserar andra

En åtgärd som föreslogs kunna vara effektiv för föräldrar var att använda sig av mobilförbud. *"...Det är bättre att använda förbud, t ex mobilförbud. Det tar mer, med tanke på att de har allt i telefonen."*

Att ha mobilförbud i skolan kan ge en tillfällig fristad under skoldagen, men det löser inte problemen med det som sker (av skolkamrater och andra) efter skolans slut.

Det fanns också en misstro mot många skolor som de upplevt inte tagit tag i problem de fått kännedom om, *"för skolan generellt brukar inte vara så bra på att ta tag i saker, då måste man gå till rektorn direkt eller hota med media eller nånting..."* (tjej 15).

De vill att man ska prata med eleverna direkt när något har hänt och har något att berätta. *"Lärare ska vara konsekventa och följa upp som de lovar"*.

Det fanns också berättelser där några hade gått till en lärare och som hade tagit tag i det och fått trakasserier att upphöra.

Lyssna och ge aktionskompetens

Med tanke på hur många som blir trakasserade i sociala medier var det förvånansvärt få som pratar med vuxna om det. Det kunde handla om att de inte tror att de vuxna kan hantera ett förtroende, att de är rädda för att inte bli trodda, att de skäms och tror att det de blir utsatta för är deras eget fel, eller att de ska känna att de vuxna dömer dem. Det handlade också om rädslan att andra ska få veta att man berättat och bli beskyllda för att skvallra och *"bli kallad tjallare, att det blir värre av det"*.

Vissa barn och ungdomar har fått restriktioner av sina föräldrar vilken typ av sociala medier de får vara inne på. Men om alla deras kompisar har en viss app och de känner att de hamnar utanför gruppen om de inte har den, kan det hända att de laddar ner den i alla fall. Om de då blir utsatta för näthat, kontaktade av en äldre "gubbe", får en dicpic eller utsatta på något annat sätt, vågar de inte berätta eftersom de är rädda för att få skäll. De ville att de vuxna ska lyssna och *"inte bli sura på barnet om de laddat ner någon app de inte får. Då berättar de inte om det som händer"*.

Många uttryckte en önskan om att de vuxna ska lyssna och visa att de klarar av att ta emot deras berättelser om det som pågår. De ska göra det utan att bli arga, överdramatisera eller agera på ett sätt som de upplever kan förvärra det hela.

De vill att de vuxna ska lyssna och sedan vägleda dem i hur de ska hantera problemet, inte agera i deras ställe, det vill säga de vill få hjälp att få egen aktionskompetens, eller i alla fall känna att de är delaktiga i de eventuella åtgärder som görs. En kille föreslår *"...men om du lär mig att jag inte behöver ta något av det här, man lär mig hur jag ska göra mot de som är dum med mig..."*.

Samtidigt som det är viktigt att försöka komma på vad den som är utsatt kan göra, måste samtidigt ansvaret alltid läggas på den som trakasserar, eller på de vuxna som har ansvar för att skapa en trygg och säker miljö för alla ungdomar.

De trakasserier och hot som pågår i ungdomsgrupper är inte alltid ensidiga, det vill säga det kan handla om en situation som har eskalerat så att en person både är utsatt och utsätter andra för t ex hot. Att då be en vuxen om hjälp kan betyda att de måste

beskriva sin egen roll i det hela och då är det svårare att prata med en vuxen om de tror att de inte ska få stöd för att den vuxne ska tycka att man har sig själv att skylla.

Arbeta mot hierarkier och kampen om status

En grupp tjejer identifierade problem som finns på en strukturell nivå. Det finns alltid hierarkier i skolor och klasser och några som har högre status än andra. Men idag är mobiltelefonen både en statusmarkör i sig och den går att använda till att trakassera andra för att försöka behålla sin status, alternativt skaffa sig en högre status genom att försöka trycka ner någon annan.

Man kan diskutera betydelsen av så kallat tjejsnack, men det fanns i alla fall goda erfarenheter bland tjejer i den äldre gruppen. *" I femman hade vi tjejsnack. Jag tror att det hjälpte jättemycket genom att det lyfte alla tjejer till samma nivå. I stället för att de som hade hög [status] skulle sjunka så tror jag att alla gick upp".*

Ett genomgående tema i intervjuerna var kampen för den sociala statusen och den ständiga kampen att tillhöra de som räknas som 'innanför'.

DISKUSSION

En sammanfattning av resultaten från förstudien visar att trakasserier på sociala medier var ett stort problem för samtliga ungdomar som deltog i studien och att många, särskilt tjejer, var utsatta för trakasserier som räknas som sexuella ofredanden.

Men trots de negativa sidorna av utsatthet på sociala medier är det för ungdomarna en arena som är en stor del av livet och har en mängd fördelar, t ex genom att de kan hålla sig uppdaterade om viktiga saker, hålla och skapa kontakt med vänner, det är ett medel för att kunna uttrycka sig själva och det kan även tjäna som en stunds verklighetsflykt i en annars stressig vardag.

Internationellt finns ett stort fokus på möjligheterna att använda sociala medier för att förbättra de egna hälsovanorna såsom sluta röka och gå ner i vikt, men även andra positiva aspekter såsom att hitta sociala nätverk utifrån dina egna personliga behov, möjligheten att sympatisera med marginaliserade grupper i samhället och att leta efter särskilt känslig information, t ex sådan som rör den sexuella hälsan (30).

Även om vi inte var ute efter enskilda ungdomars utsatthet, berättade alla ungdomarna vi pratade med om erfarenheter av någon form av trakasserier och annan utsatthet online. Det kunde gälla allt från kränkningar, mobbning, sexuella trakasserier, sexting och sexuellt ofredande. Både tjejer och killar blev utsatta för grooming, där äldre män försökt få kontakt med dem, men ett stort problem som särskilt lyftes för tjejer är alla de ovälkomna bilder som killar och män skickar till dem på sina egna (eller andras) erigerade penisar, så kallade 'dicipics'. Det finns inga

studier i Sverige som kan svara på hur många ungdomar som är utsatta för de olika formerna av trakasserier eller hur frekvent det är, men utifrån de studier som finns kan vi anta att alla ungdomar idag som har tillgång till digitala medier antingen har egna erfarenheter eller vet någon annan som har blivit utsatt (6, 31).

Alla barn som vistas på digitala medier löper en risk att bli kontaktade av vuxna som söker dem för sexuella övergrepp. Det finns dock studier som visar att vissa barn är mer sårbara än andra genom att de har ett allmänt högt risktagande online och att de är frekventa användare, men också att deras föräldrar inte är engagerade i vad de har för sig i den digitala världen (32)

På frågan om vilka konsekvenser utsatthet för trakasserier och sexuella ofredanden kan ha var det framförallt sådant som handlade om psykisk ohälsa, allt från illamående, depression, ångest, självska debeteende, tankar om självmord till faktiskt självmord. Att vara utsatt kan leda till att de känner skuld och skam, något som också blir ett hinder när det gäller viljan att berätta för någon och be om hjälp.

De flesta studier om samband mellan trakasserier, sexuellt ofredande och hot i olika former och ohälsa kan konstatera att det finns starka sådana samband, särskilt för flickors psykiska hälsa (22, 33-35). En återkommande diskussion är i vilken riktning sambandet finns, det vill säga om det är trakasserier som leder till ohälsa eller om det är de som har ohälsa som lättare blir offer för trakasserier.

Ungdomarna i vår studie såg direkta orsakssamband mellan att vara utsatta och drabbas av olika former av psykisk ohälsa, men det var också tydligt att de som på något sätt visade sig sårbara hade ökad risk att bli utsatta. I en av våra tidigare studier om sexuella trakasserier har vi visat att tjejer i årskurs 7-9 blir mer utsatta över tid och att sambandet går åt båda hållen. De tjejer som blir utsatta för sexuella trakasserier har ökad risk för psykisk ohälsa, men också de som rapporterar depressiva symtom har ökad risk för att bli trakasserade. För killarna fanns det en tendens till att de som visade depressiva symtom hade större risk att bli utsatta för sexuella trakasserier, men inte tvärtom (16). De resultaten får stöd i ungdomarnas berättelser i vår studie, där både tjejer och killar som visade sig sårbara hade ökad risk för att bli trakasserade.

Förutom konsekvenserna för den psykiska hälsan handlade det om sociala konsekvenser, t ex att de isolerade sig och inte ville gå till skolan, men framförallt att själva utsattheten för trakasserier påverkar ens social status negativt därför att ens kamrater blir rädda för att själva drabbas och kan välja att ta avstånd i stället för att ge stöd.

I intervjuerna med ungdomarna blev det tydligt att trakasserier på digitala medier blev ett ytterligare verktyg i kampen om social status.

Det finns studier som visar att ju högre social status en skolelev har, mätt utifrån hur populär man är, ju bättre hälsa (36). Stora skillnader i status i en klass är ett problem i sig för att det ökar risken för att trakasserier ska förekomma, samtidigt som att

utsätta någon för trakasserier skapar hierarkier (37). Ju starkare hierarkier det är i en grupp desto större risk att det förekommer mobbning; de som är högt på statusstegen kämpar för att behålla sin plats och de som är längre ner måste kämpa för att komma i en bättre position. Sociala medier har gjort att ungdomsgrupper fått ett snabbt och effektivt verktyg att skapa hierarkier och att trakassera andra. Därför är det viktigt att på alla sätt arbeta för att minska hierarkier i ungdomsgrupper.

Frågan som handlar om vad som ökar risken att bli utsatt kunde se olika ut för tjejer och killar. För tjejer kunde det handla om risken att nobba en kille som vill ha kontakt eller efterfrågar en nakenbild, eftersom det då kan leda till trakasserier oavsett vad hon gör. För tjejer kunde det också handla om att få en 'dicpic', något de helst höll tyst om eftersom risken att få flera ökade om hon blev känd som en tjej som fått en 'dicpic', dvs hamnade i facket sårbar och svag. Det kan också handla om att stigmatisera en tjej som fått en 'dicpic' till en viss typ av tjej, någon som de kan konstruera som ett objekt och därför tycker att det är motiverat att utsätta henne för sexuella ofredanden.

Andra faktorer som ökar risken att bli utsatt handlade om att visa sig sårbar på något sätt, att vara skör psykiskt, svag fysiskt, att vara sjuk eller ha en diagnos.

I ungdomarnas konstanta förhandling om vem som är 'innanför' respektive 'utanför' gällde det att inte bryta mot någon synlig eller osynlig norm. Här blev det också tydligt att det kan skilja mellan tjejerna och killarna eftersom det finns starka genusrelaterade normer som de måste förhålla sig till. För både killarnas och tjejernas del gällde det till exempel att utöva rätt sorts sport. För killarna gällde det maskulint kodade sporter som fotboll och hockey och om en tjej upplevdes inkräkta på en manlig arena riskerade hon att bli trakasserad av killarna. Att bryta mot den heterosexuella normen är risk för både tjejer och killar, medan en snäv norm för utseende särskilt gällde tjejerna. Att uppfattas annorlunda än en tillfälligt uppställd norm kunde öka risken vilket i praktiken verkar betyda att nästan vem som helst kan bli utsatt för trakasserier i någon form.

I litteraturen finns det exempel på studier som menar att även de som utsätter andra har risk för ohälsa (19) och det fanns i alla fall ett exempel på att någon hade slutat att mobba någon för att han inte mådde bra av det. I andra studier visar man att de som trakasserar andra i högre utsträckning också har andra normbrytande beteenden, är mer aggressiva och använder alkohol och droger i större utsträckning än andra (20).

Vi kan inte uttala oss om vilka strategier som är vanligast att ta till som svar på de olika former av utsatthet som sker online bland ungdomar i allmänhet, men för de vi intervjuade verkar 'att göra ingenting' vara det vanligaste tätt följt av att upprätthålla en fasad av att inte bry sig. En amerikansk studie (38) som fokuserade på strategier för elever i årskurs åtta som blivit utsatta för mobbning online fann fler strategier som var konfrontativa och aggressiva än vi gjorde. Det är möjligt att det är mer känsligt att berätta om olika former av hämnd som något gjort, eller om man har tagit ut sin frustration och ilska på någon annan. Samtidigt kan man anta att en

aggressiv och konfrontativ strategi kan leda till en eskalering av trakasserierna och en ännu mer utsatt situation, särskilt för den som befinner sig långt ner på statusstegen. I vår studie var det framförallt killarna som pratade om att de som strategi skulle protestera eller "retas" tillbaka.

Vi tolkar de kognitiva och de undvikande strategierna som en konsekvens av att de som är utsatta inte tror att den situation de är i går att förändra. Det minskar i sin tur chansen att de tar kontakt med någon vuxen och ber om hjälp och stöd.

Strategin att skratta eller att försöka föreställa sig en dicit som en liten mask skulle kunna tolkas som en form av motstånd och en strategi att använda humor.

Eftersom de allra flesta studier visar att tjejer är mer utsatta för trakasserier online finns det risk att tjejer framställs som passiva offer. Även om ingen av tjejerna i vår studie berättade om aktivt motstånd jämförbart med före detta handbollsspelaren Linnea Claesson⁵, försökte de blockera personer som trakasserade dem. Att blockera de som trakasserar dem och ta bort appar ett tag för att sedan starta dem igen gjordes av både killar och tjejer, men det tycktes ofta bara ge en tillfällig respit.

De strategier ungdomarna lyfte handlade mest om individuella strategier, vad de kunde göra (eller inte kunde göra) själva. Då finns det alltid en risk att de som utsätts skuldbeläggs eller skuldbeläggs sig själva om de inte lyckas. Därför behöver vi mer kunskap om hur strategier kan utvecklas till att handla om kollektivt motstånd eller hur omvärlden ska agera för att undvika att unga utsätts för trakasserier.

Även om både tjejer och killar är utsatta för hot och trakasserier på sociala media vet vi från tidigare studier att killars trakasserier av tjejer framförallt är sexualiserade (39). Att skicka dicitpics, kräva 'nudes', lägga ut nakenbilder, kalla tjejer för hora och kommentera deras kroppar betyder inte bara att det påverkar tjejers psykiska hälsa eller deras sociala status, det är ett sätt att krympa deras livsutrymme och ett sätt att kontrollera deras beteende genom att skapa skuld, skam och rädsla (40).

Samtidigt som det finns en risk att bli trakasserad för de tjejer som flirtar, skickar meddelanden med sexuellt innehåll eller lägger ut bilder på sig själva, är det enligt Ringrose m. fl. (41) få tonåringar som vill bli utestängda från den plattform där deras värld finns. En konsekvens blir att de måste se ut och bete sig på ett visst sätt, bli bedömda och bedöma andra, och samtidigt upplever de att de har få möjligheter att säga nej, om de vill tillhöra gemenskapen.

Det viktiga är att inte skuldbelägga de tjejer som blir trakasserade utan rikta uppmärksamheten mot de som trakasserar.

Att sprida en bild eller någon annan uppgift om någons sexualliv räknas som intrång i privatlivet och den 1 januari 2018 kom en ny lag (42). Lagen omfattar också att sprida bilder på någons nakna kropp, på någon som befinner sig i en mycket utsatt situation eller information om någons hälsotillstånd. Om det ska bli någon ändring

⁵ Linnea Claesson blev bland annat känd för att skicka vidare de dicitpics hon fick från killar och män till deras flickvänner, fruar eller mammor.

är en väg att fler börjar att anmäla till polisen. Det kan man göra på polisens hemsida eller genom att ringa 114 14. Men det är viktigt att också ha någon form av bevismaterial, t ex från skärmdumpar.

Beteendet att skicka 'dickpics' har blivit så vanligt att det är få som tänker på det som en olaglig handling, men alla bör informeras om att det har ett relativt högt värde på straffskalan⁶.

I intervjuerna diskuterade vi vad de vill att vuxenvärlden ska göra för att minska hot och trakasserier online. Först och främst tror de inte att vuxna har så mycket kunskap om sociala medier och vad som händer. Det betyder att vuxna både måste lära sig mer om tekniken, hur apparna fungerar och också lära sig mer om vad som händer på sociala medier. De tyckte att föräldrar ska ha mer koll på vad deras barn gör, de vill att det ska bli konsekvenser för de som trakasserar (både hemma och i skolan) och de vill att de vuxna ska vara mer lyhörda för vilka lösningar de unga själva kan ta till. Förslaget från en tjejgrupp att arbeta mer mot hierarkier grundade sig i deras egna erfarenheter där de märkte att den sociala statusen i tjejgruppen hade blivit mer jämlik när de hade haft gruppsamtal i skolan och att trakasserier inom tjejgruppen minskade.

SLUTSATSER

Förstudien kom till för att personal på fritidsgårdar i Sundsvalls kommun uppmärksammat att många ungdomar blev utsatta för så kallat näthat och de ville få kunskap för att kunna arbeta förebyggande och främja en trygg miljö för ungdomarna.

Utifrån de resultat som kommit fram i förstudien drar vi följande slutsatser:

- Att utsattheten kan börja tidigt, och ofta samtidigt som barn får tillgång till sociala medier.
- Att vuxna behöver bli medvetna om maktrelationer mellan ungdomar och hur detta uttrycks genom olika beteenden på sociala medier samt utvecklar sin kunskap om normkritik och hur man minskar hierarkier mellan unga.
- Att det är viktigt att vuxna som vill vara ett stöd för unga lär sig mer om digitala verktyg, sociala medier och de olika former av utsatthet som unga blir utsatta och/eller utsätter andra för.
- Att vuxna använder kunskapen till att vara ett stöd för unga för att de ska kunna utveckla sin egna mediastrategiska kompetens.
- Att inte skuldbelägga de unga som blir utsatta online, eller för att de t ex har lagt ut en bild på sig själv, det vill säga att lägga ansvaret på de som utsätter andra.

⁶ <https://tjejjouren.se/lulea/blogg/2016/vad-gor-man-om-man-far-en-oonskad-dickpic-skickad-till-sig>

- Att inte överreagera när någon berättar om utsatthet och inte straffa den som är utsatt genom att ta ifrån dem telefonen eller andra digitala verktyg.
- Att skolor och andra verksamheter där unga finns uppmärksammar utsatthet online i sina Lika villkorsplaner.
- Att vuxna informerar ungdomar om vad lagen säger om att skicka bilder till andra på könsorgan eller att sprida bilder på andra.
- Att anmäla till polisen när det är befogat och vara stöd för den som anmäler.
- Att vuxna agerar när de vet att någon utsätter någon annan för trakasserier och att det blir konkreta konsekvenser för dem.
- Att vuxna ökar sin kunskap om hur man kan arbeta för att minska alla former av våld, trakasserier och diskriminering, online såväl som offline.

REFERENSER

1. von Feilitzen C, Findahl O, Dunkels E. EU Kids Online. Vad nytt om barn och internet i Sverige? Resultat från den europeiska undersökningen EU Kids Online *Nordicom-Information* 2011;33(4):71-9.
2. Zetterström Dahlqvist, Gillander Gådin K. Online sexual victimization in youth: predictors and cross-sectional associations with depressive symptoms. *European Journal of Public Health* 2018;28(6):1018-1023.
3. Montiel I, Carbonell E, Pereda N. Multiple online victimization of Spanish adolescents: Results from a community sample. *Child Abuse & Neglect* 2016;52:123-34.
4. Helweg-Larsen K, Schütt N, Larsen H. Predictors and protective factors for adolescent Internet victimization: results from a 2008 nationwide Danish youth survey. *Acta Paediatrica* 2012;101(5):533-9.
5. Villacampa C, Gómez M. Online child sexual grooming. *International Review of Victimology* 2017;23(2):105-21.
6. Livingstone S, Haddon L. *Kids Online: Opportunities and risks for children*. Bristol: Policy Press; 2009.
7. Machimbarrena JM, Calvete E, Fernandez-Gonzalez L, Alvarez-Bardon A, Alvarez-Fernandez L, Gonzalez-Cabrera J. Internet Risks: An overview of victimization in cyberbullying, cyber dating abuse, sexting, online grooming and problematic Internet Use. *Int J Environ Res Public Health* 2018;15(11):2471.
8. Winters GM, Kaylor LE, Jeglic EL. Sexual offenders contacting children online: an examination of transcripts of sexual grooming. *Journal of Sexual Aggression* 2017;23(1):62-76.

9. Shannon D. Online Sexual Grooming in Sweden—Online and offline sex offences against children as described in Swedish police data. *Journal of Scandinavian Studies in Criminology and Crime Prevention* 2008;9(2):160-80.
10. Zweig JM, Dank M, Yahner J, Lachman P. The rate of cyber dating abuse among teens and how it relates to other forms of teen dating violence. *J Youth Adolesc* 2013;42(7):1063-77.
11. Grände J., Lindqvist J. *Ses offline? Ett metodmaterial om unga, sex och Internet*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen. 2013.
12. Barrense-Dias Y, Surís J, Berchtold A, Akre C. Sexting and the definition issue. *J Adolesc Health* 2017;61(5):544-54.
13. Brottsbalken SFS 1962:700. Sveriges Riksdag.
14. Waling A, Pym T. 'C'mon, No one wants a dick pic': exploring the cultural framings of the 'dick pic' in contemporary online publics. *Journal of Gender Studies* 2019;28(1):70-85.
15. Gruber J, Fineran S. Sexual Harassment, bullying, and school outcomes for high school girls and boys. *Violence Against Women* 2016;22(1):112-33.
16. Zetterström Dahlqvist H, Landstedt E, Young R, Gillander Gådin K. Dimensions of peer sexual harassment victimization and depressive symptoms in adolescence: A longitudinal cross-lagged study in a Swedish sample. *Journal of Youth and Adolescence* 2016;45(5):858-73.
17. Landstedt E, Gillander Gadin K. Deliberate self-harm and associated factors in 17-year-old Swedish students. *Scand J Public Health* 2011;39(1):17-25.
18. Chan SF, La Greca AM, Peugh JL. Cyber victimization, cyber aggression, and adolescent alcohol use: Short-term prospective and reciprocal associations. *J Adolesc* 2019;74:13-23.
19. Carlerby H, Viitasara E, Knutsson A, Gillander Gådin K. How bullying involvement is associated with the distribution of parental background and with subjective health complaints among Swedish boys and girls. *Social Indicators Research* 2013;111(3):775-83.
20. Ybarra ML, Mitchell KJ. Prevalence and frequency of Internet harassment instigation: Implications for adolescent health. *Journal of Adolescent Health* 2007;41(2):189-95.
21. Folkhälsomyndigheten. 2018. Varför ökar den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige. Kortversionen. Hämtad 2020-05-25
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ab5e6aed7dd642418a8144c6e08badd2/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-1-webb-kortversion.pdf>

22. Gruber JE, Fineran S. The impact of bullying and sexual harassment on middle and high school girls. *Violence Against Women* 2007;13(6):627-43.
23. Patton DU, Hong JS, Patel S, Kral MJ. A Systematic review of research strategies used in qualitative studies on school bullying and victimization. *Trauma Violence & Abuse* 2017;18(1):3-16.
24. DeLara E. Developing a philosophy about bullying and sexual harassment: Cognitive coping strategies among secondary school students *Journal of School Violence* 2008;7:72-96.
25. Granlund E. *Mötas, utvecklas eller kontrolleras? Målinriktning och kvalitet på fritidsgårdar*. Fritidsledarskolorna. 2009.
26. Nesi J, Choukas-Bradley S, Prinstein MJ. Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 2—Application to peer group processes and future directions for research. *Clinical Child and Family Psychology Review* 2018;21(3):295-319.
27. Creswell JW. *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. 3 uppl. London: Sage; 2013.
28. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today* 2004;24(2):105-12.
29. Gillander Gadin K, Weiner G, Ahlgren C. School health promotion to increase empowerment, gender equality and pupil participation: A focus group study of a Swedish elementary school initiative. *Scandinavian Journal of Educational Research* 2013;57(1):54-70.
30. Guinta M, John R. Social media and adolescent health. *Pediatric Nursing* 2018;44(4):196+.
31. Madigan S, Ly A, Rash CL, Van Ouytsel J, Temple JR. Prevalence of multiple forms of sexting behavior among youth: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatr* 2018;172(4):327-35.
32. Whittle H, Hamilton-Giachritsis C, Beech A, Collings G. A review of young people's vulnerabilities to online grooming. *Aggression and Violent Behavior* 2013;18(1):135-46.
33. Landstedt E, Gillander Gadin K. Experiences of violence among adolescents: gender patterns in types, perpetrators and associated psychological distress. *International Journal of Public Health* 2011;56(4):419-27.

34. Zetterström Dahlqvist H, Landstedt E, Gillander Gådin K. Depressive symptoms and the associations with individual, psychosocial and structural determinants among Swedish adolescents. *Health* 2012;4(10):881-9.
35. Mitchell KJ, Ybarra M, Finkelhor D. The relative importance of online victimization in understanding depression, delinquency, and substance use. *Child Maltreat* 2007;12(4):314-24.
36. Joffer J, Flacking R, Jerdén L. Self-rated health and subjective social status among Swedish adolescents. *European Journal of Public Health* 2015;25(suppl 3):ckv175.98-ckv.98.
37. Garandeau CF, Lee IA, Salmivalli C. Inequality matters: Classroom status hierarchy and adolescents' bullying. *Journal of Youth and Adolescence* 2014;43(7):1123-33.
38. Wright Michelle F. Cybervictims' emotional responses, attributions, and coping strategies for cyber victimization: a qualitative approach. *Safer Communities* 2016;15(3):160-9.
39. Shute R, Owens L, Slee P. Everyday victimization of adolescent girls by boys: Sexual harassment, bullying or aggression? *Sex Roles* 2008;58(7):477-89.
40. Vitis L, Gilmour F. Dick pics on blast: A woman's resistance to online sexual harassment using humour, art and Instagram. *Crime, Media, Culture* 2017;13(3):335-55.
41. Ringrose J, R. Gill, S. Livingstone, and L. Harvey. *A qualitative study of children, young people and 'sexting': A report prepared for the NSPCC*. London; 2012.
42. Brottsbalken SFS 2006:67, 4 kapitlet 6 c § Olaga integritetsintrång.
43. Carrera MV, DePalma R, Lameiras M. Toward a more comprehensive understanding of bullying in school settings. *Educational Psychology Review* 2011;23(4):479-99.

LITTERATURTIPS

Dunkelz, Elsa. (2016). Nätmobbing, näthat och nätkärlek. Kunskap och strategier för en bättre vardag på nätet. Stockholm: Gothia Förlag AB

Friends nätrapport 2017.

https://www.dropbox.com/sh/w9pd82tqelkb4o2/AACIWnFZTp5-UXa3FYitEb0ha?dl=0&preview=Friends_natrapport_2017.pdf

Friends (2019). Umgängesklimat inom e-sporten.

https://www.dropbox.com/sh/w9pd82tqelkb4o2/AACIWnFZTp5-UXa3FYitEb0ha?dl=0&preview=Friends+resultat+n%C3%A4unders%C3%B6kning_2019.pdf

Skolverket. Elever lär sig hantera sociala medier.

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/inspiration-och-reportage/elever-lar-sig-hantera-sociala-medier>

Skolverket. Kränkningar och mobbing på internet och sociala medier.

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/forskning/krankningar-och-mobbing-pa-internet-och-sociala-medier>

UMO.se – om sex, hälsa och relationer. En webbplats för alla som är mellan 13-25 år.

<https://www.umo.se/att-ta-hjalp/ungdomsmottagningen/>

