

BØRN OG UNGES ERFARINGER MED DIGITALE KRÆNKELSER OG UBEHAGELIGE OPLEVELSER ONLINE

– Uddrag af en repræsentativ undersøgelse
foretaget af Epinion for Red Barnet og TrygFonden

TrygFonden



Red Barnet

NÅR DET **EKSTREME** BLIVER NORMALT

69 procent af børn og unge har oplevet mindst én digital krænkelse eller anden ubehagelig oplevelse online inden for det seneste år. Det er en markant stigning i forhold til 2021, hvor tallet var 42 procent.

Børnene og de unge giver udtryk for, at det kan være svært at sige det højt og bede om hjælp, når de har oplevet noget ubehageligt online. Det er der flere forskellige grunde til. En af dem er, at voldsomme oplevelser bliver set som et almindeligt vilkår ved at være på nettet, og derfor kan tanken om at søge hjælp virke fjern. Samtidig kan det være svært at sætte ord på oplevelserne og regne ud, hvem de skal søge hjælp hos.

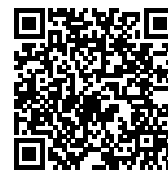


Jeg tror, folk går meget inde med det og har lidt svært ved at skulle snakke om det. Og hvem skal man lige snakke med det om?"

Pige, 17 år

Vi har spurgt 4.171 børn og unge

Det følgende er et udpluk af en repræsentativ undersøgelse med 4.171 besvarelser og interviews med 14 børn og unge på 9-17 år, som Epinion har foretaget for Red Barnet og TrygFonden. Her kan du læse hele undersøgelsen og få indblik i datagrundlag og metoder.



SCAN HER

Undervejs deler vi cases og viden fra SletDet Rådgivningen.

SLETDET RÅDGIVNINGEN **ER KLAR TIL AT HJÆLPE**

Red Barnet yder professionel og specialiseret hjælp til børn og unge, der har været udsat for digitale krænkelse og ubehagelige oplevelser på nettet. SletDet Rådgivningen er akkrediteret af Rådgivnings Danmark og tilbyder fortrolig rådgivning via telefon, mail og chat. Rådgiverne har siden 2016 hjulpet børn, unge, forældre og fagpersoner med at håndtere digitale krænkelse.

SLETDET RÅDGIVNINGEN TILBYDER

- Psykologisk førstehjælp til børn og unge, der er havnet i en voldsom situation.
- Rådgivning om, hvilke rettigheder barnet eller den unge har.
- Hjælp til at kontakte de sociale medier for at få fjernet materiale og profiler samt kontakte politiet.
- Støtte til at kontakte en voksen, der kan hjælpe barnet eller den unge videre.
- Vejledning til voksne omkring børn og unge, som søger viden om, hvordan man kan færdes trygt online.

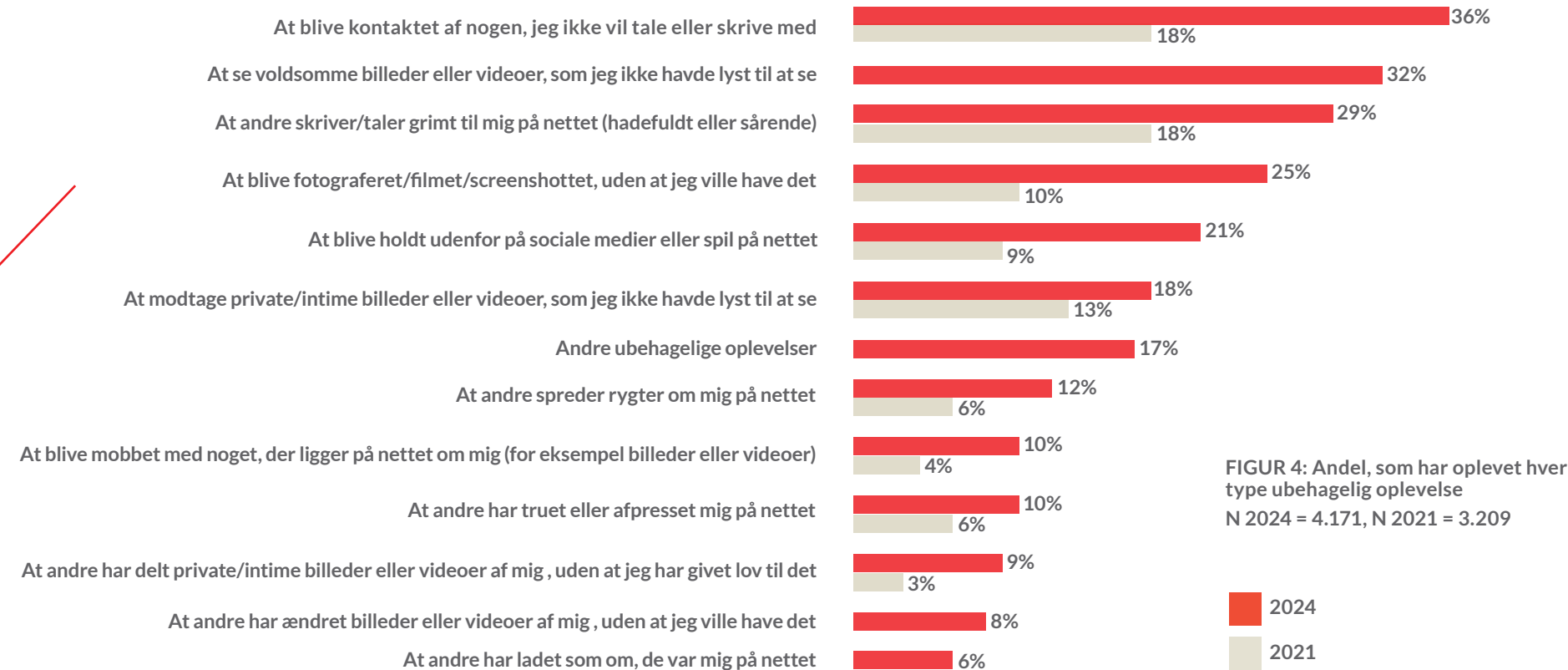
TRUSTED FLAGGER-SAMARBEJDE

SletDet Rådgivningen har et såkaldt trusted flagger-samarbejde med 14 platforme som for eksempel Snapchat, Meta, TikTok og Youtube. Det betyder, at rådgiverne har direkte adgang til hurtigt og effektivt at anmelde krænkelse på platformene på vegne af børn og unge og hjælpe med at få det krænkende indhold fjernet.

Find SletDet Rådgivningen på www.sletdet.dk

TO UD AF TRE BØRN OG UNGE OPLEVER DIGITALE KRÆNKELSER

Siden 2021 er der sket en stigning i alle typer af ubehagelige oplevelser, som børn og unge kan blive udsat for på nettet. Oplevelserne spænder fra ulovlige digitale krænkelse, begået af fremmede voksne, til grimme ord fra jævnaldrende:



OPLEVER VOLDSOMHEDER SOM ET VILKÅR, DE MÅ LEVE MED

Børn og unge giver udtryk for, at de ikke siger det højt, når de selv eller andre oplever noget voldsomt. 27 procent af dem siger, at de sjældent eller aldrig gør noget, hvis de ser, at andre er udsat for noget ubehageligt online. 32 procent af dem gør ikke noget, når de selv har ubehagelige oplevelser. Det kan for eksempel være, fordi de ikke synes, det er alvorligt nok, eller fordi de ser det som en uundgåelig risiko ved at være på digitale medier. De fortæller også, at de har vænnet sig til at få intime billeder fra fremmede voksne, se voldeligt indhold eller blive talt til på en hadefuld måde, fordi det sker så tit.

”På en eller anden måde bliver det bare anset som noget, der bare er en del af at være på nettet. Eksempelvis det med at blive skrevet grimt til. Det er jo blevet meget normalt nu. Det er bare sådan, folk er.”

Dreng, 15 år

Hvem er mest udsat?

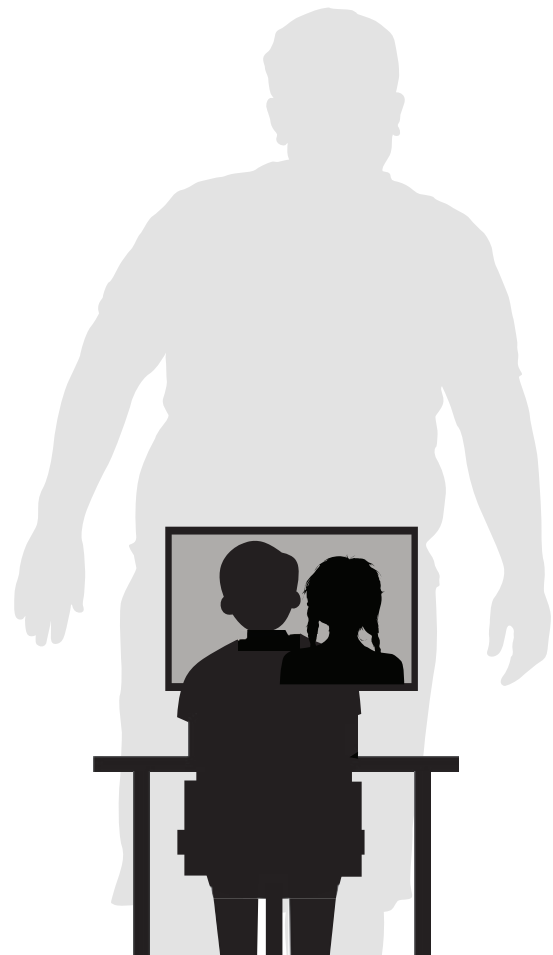
69 procent af børn og unge har oplevet at blive udsat for en digital krænkelse eller noget andet ubehageligt online inden for det seneste år. Børn og unge, der i særlig høj grad er udsat for digitale krænkelse, er: Piger (**72 procent**), unge mellem 13 og 17 år (**73 procent**), børn og unge med lav trivsel (**79 procent**) og de børn og unge, som ofte eller meget ofte føler sig ensomme (**84 procent**).

FREMMEDE VOKSNE HAR **DIREKTE ADGANG** TIL BØRNEVÆRELSET

Med digitale medier har børn og de unge fået adgang til sociale fællesskaber med jævnaldrende og venner. Desværre giver digitale medier også fremmede voksne mulighed for at udnytte børn og unge. **Hvert fjerde barn og ung** har prøvet at blive kontaktet af en fremmed voksen på nettet inden for det seneste år.

Den voksne sendte mig ubehagelige ting, for eksempel billeder

Det har **13 procent** af de børn og unge, der er blevet kontaktet af en fremmed voksen, oplevet.



Den voksne ville have mig til at gøre ting, jeg ikke havde lyst til. For eksempel at sende billeder af min krop

Det har **12 procent** af de børn og unge, der er blevet kontaktet af en fremmed voksen, oplevet.

Grooming: Når voksne misbruger tillid

Grooming betegner en proces, hvor en mental eller aldersmæssigt overlegen person opbygger en relation til et barn eller en ung med henblik på at udnytte barnet eller den unge seksuelt.

Børn og unge, der henvender sig til SletDet Rådgivningen, fortæller, at det kan være grænseoverskridende at bede om hjælp, når det handler om noget seksuelt. Samtidig er det hemmelige ofte en del af selve groomingen, hvor barnet bliver manipuleret eller truet til ikke at sige noget. På SletDet Rådgivningen sørger rådgiverne altid for at fortælle barnet eller den unge, at grooming er ulovligt, og de hjælper også med at melde det til politiet.

0%

CASE FRA SLETDET RÅDGIVNINGEN

Afpresset til at gøre 'afskyelige ting' af fremmede mænd

En mor til en 11-årig pige ringer til SletDet Rådgivningen. Hendes datter har været udsat for grooming af flere voksne mænd på Snapchat gennem længere tid. Hendes mor har opdaget, at pigen har fået tilsendt billeder af mændenes nøgne kønsdele. De har samtidig afpresset pigen til at sende videoer, hvor hun med morens ord er blevet bedt om at gøre afskyelige ting. Moren fortæller, at pigen ofte har følt sig ensom og har ønsket sig nogle gode venner.

SletDet Rådgivningen rådgiver og vejleder moren i, hvordan hun kan tale med sin datter og anmelde hændelserne til politiet og fjerne billeder og videoer. Rådgiveren anmelder desuden profilerne til Snapchat for at få dem lukket.

VOLDSOMT INDHOLD

32 procent af de 9-17-årige har oplevet at se voldsomme billeder eller videoer, som de ikke havde lyst til at se, inden for det seneste år.



Der var en video på TikTok med en pige, der sad i en bruser, og så var der tre mænd, der stod og skar hovedet over på hende. Altså, så stod de bare og skar på hende, indtil hendes hoved blev helt blåt og røg af. Og der er også en, der har blendet en kat levende. Det er sådan lidt ubehageligt. Det var bare, da jeg sad og scrollede. Jeg tænkte, 'hvorfor gør de sådan noget'? Så scrollede jeg videre. Jeg vidste ikke rigtig, hvad jeg skulle gøre."

Pige, 15 år

Voldsomme billeder og videoer forfølger børnene
Mange børn og unge ser voldsomme billeder eller videoer, de ikke har lyst til at se, og kan blive påvirket af det. Det er svært at nå at skærme sig selv fra den voldsomme situation, der pludselig udspiller sig for øjnene af én. Det kan i værste fald give traumelignende reaktioner, hvor barnet eller den unge for eksempel har svært ved at falde til ro og sove om natten.

Børn og unge reagerer på voldsomt indhold

- 19 procent** får ondt i maven
- 16 procent** bliver bange
- 14 procent** kan ikke falde i søvn om aftenen

CASE FRA SLETDET RÅDGIVNINGEN

'Mordporno' og halshugninger

En dreng på 16 år ringer til SletDet Rådgivningen, fordi han har brug for at tale med nogen om, at han har set noget ekstremt voldsomt indhold online. Han kalder det, han har set, for 'mord-porno' og halshugninger. Han fortæller, at han har svært ved at sove, han har høj puls, og han kan i det hele taget mærke, at det har været hårdt for ham at se. Drengen har fortalt om noget af det til sine forældre, men han er bekymret for, at han ikke vil få lov til at være på sociale medier, hvis han fortæller dem det hele.

Drengen fortæller, at han har det bedre efter at have talt med rådgiveren. De aftaler, at drengen kan ringe igen, hvis han har brug for det. Efter et par samtaler har drengen fået mod på at dele med sine forældre, hvad han har set.

VOLDSOM TALE

29 procent af de 9-17-årige har oplevet, at andre har talt eller skrevet grimt til dem på nettet inden for det seneste år. Det er en markant stigning i forhold til 2021, hvor tallet var 18 procent.



Jeg har tit oplevet, at folk har svinet mig til over sociale medier. Jeg tror bare, det er lettere. Det er nogle, jeg har gået i klasse med. Når vi er ovre på skolen, snakker de slet ikke til mig. Og hvis de gjorde, var de rimelig søde. Men når vi ikke var i skole, og det var online, så kunne de sagtens svine mig til.”

Pige, 15 år



Grimme ord bliver set som grundvilkår på sociale medier

Langt de fleste børn og unge opfatter det at blive talt grimt til på nettet som 'normalt.' Det kan give dem en oplevelse af, at de ikke kan eller bør bede om hjælp, når det sker.

DIGITAL MOBNING

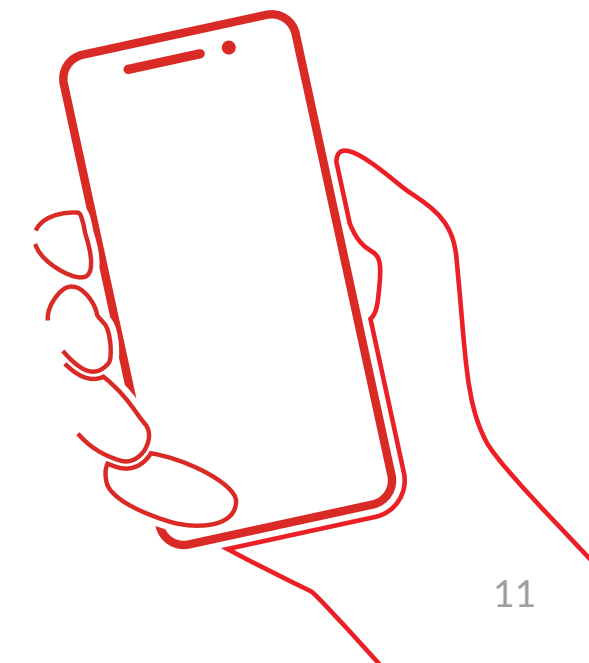
Når SletDet Rådgivningen har samtaler med børn og unge om konkrete digitale krænkelse, er temaet mobning det tredjemest udbredte. Barnet eller den unge kan for eksempel opleve at blive holdt uden for, at der bliver spredt rygter om dem, eller at materialer og billeder, der ligger med dem på nettet, bliver brugt imod dem.

21 procent af de 9-17-årige har inden for det seneste år oplevet at blive holdt uden for på sociale medier eller i onlinespil.

12 procent har inden for det seneste år oplevet, at andre har spredt rygter om dem på nettet.

10 procent har inden for det seneste år oplevet at blive mobbet med billeder eller andet indhold, der ligger med dem på nettet.

Undersøgelsen viser, at disse typer af oplevelser i høj grad påvirker børn og unge. Det får for eksempel mange til at føle sig alene, de synes, det er pinligt eller ydmygende, og de får ondt i maven.



TRUSLER OG AFPRESNING

10 procent af børn og unge på 9-17 år har oplevet at blive truet eller afpresset online inden for det seneste år. Det er næsten en fordobling siden 2021.

Eksempler på reaktioner hos børn og unge

20 procent får ondt i maven

17 procent bliver bange

16 procent har svært ved at koncentrere sig



Jeg ved ikke, om det er blevet lagt ud, men en af mine bedste venners venner havde engang prøvet det her med, at der var en ældre mand, der addede hende på snap, og så ligesom pressede hende til nogle ting der, hvor jeg tænkte, 'hold da op, er det virkelig sådan her, verden lige fungerer?'” Pige, 16 år

SletDet Rådgivningen oplever, at trusler og afpresninger kan være af seksuel eller økonomisk karakter og somme tider begge dele på én gang. SletDet Rådgivningen ser en markant forskel i, hvilke former for afpresning og trusler henholdsvis drenge og piger oplever. Drenge oplever oftest at blive afpresset økonomisk med for eksempel intime billeder, de er blevet snydt til at sende af sig selv. Piger oplever ofte at blive afpresset for mere intimt materiale.

Desperate og skamfulde børn og unge kontakter SletDet Rådgivningen

Afpresning og trusler er den type digitale krænkelse, SletDet Rådgivningen får flest henvendelser om. De børn og unge, der kontakter rådgivningen, er ofte rådvilde og desperate og meget optagede af, at materialet ikke bliver spredt. De har måske allerede forsøgt at overføre penge til afpresseren for at undgå spredningen, men afpresseren fortsætter med at kræve penge eller andet intimt materiale.

Dobbelt skam

De børn og unge, der bliver udsat for afpresning og trusler, oplever skam på flere niveauer. De skammer sig både over at være blevet snydt af en, de troede, de kunne stole på, og ved tanken om, at deres intime billeder bliver spredt vidt og bredt.

CASE FRA SLETDET RÅDGIVNINGEN

Truet til at sende nøgenbilleder

”Hvis jeg havde haft pengene, havde jeg nok bare betalt. Men det havde jeg ikke.” Sådan fortæller en dreng på 15 år, der blev udsat for økonomisk afpresning med nøgenbilleder, som han havde sendt til en udenlandsk pige, han havde mødt på Snapchat. Så snart billederne var sendt, begyndte afpresningen, og han blev klar over, at han var blevet narret, og at profilen ikke var en jævnaldrende pige, men en voksen mand. Han truede med at dele billederne af drengen med alle hans venner på Facebook og skrev, at hans liv ville blive ødelagt. Afpresseren satte en nedtælling på skærmen, som talte ned fra 100 for at true drengen til at betale, inden nedtællingen ramte nul.

SletDet Rådgivningen fik beroliget drengen og rådede ham til ikke at sende penge. Sammen med rådgiveren fik drengen lagt en plan for, hvordan han kunne tale med sin mor, så hun kunne hjælpe ham, og de kunne melde sagen til politiet. Derudover anmeldte rådgiveren profilerne til Snapchat.

BILLEDELING UDEN SAMTYKKE

Siden 2021 er der sket en tredobling i andelen af børn og unge, der oplever at få delt private eller intime billeder uden samtykke. Det tal er nu oppe på ni procent blandt de 9-17-årige.

Det er ekstremt tabubelagt for børn og unge at tale om de digitale krænkelse, der har med intimitet og seksualitet at gøre. Derfor undlader mange at fortælle om det til nogen eller at søge hjælp, selvom de oplever, at det påvirker dem negativt.

Børn og unge reagerer, når de får delt billeder uden samtykke

Når børn og unge får delt private og intime billeder mod deres vilje, kan de opleve det som pinligt og ydmygende (26 procent), og de bliver bekymrede for, at andre vil opdage det (19 procent).

CASE FRA SLETDET RÅDGIVNINGEN

Nøgenbillede delt på hele efterskolen

En pige på 15 år ringer til SletDet Rådgivningen og fortæller, at hun har haft en intim relation til en af drengene på sin efterskole og har sendt nogle nøgenbilleder til ham, som han har delt videre til sine venner på efterskolen. Nu har de fleste efterhånden set dem i efterskolens gruppe på Snapchat. Pigen er virkelig ked af, at drengen kunne finde på det, da hun havde tillid til ham. Samtidig føler hun voldsom skam over, at det er sket, og vil ikke have, at det bliver en stor sag med de voksne.

SletDet Rådgivningen og pigen taler om den skam, pigen føler. Rådgiveren forsikrer pigen om, at hun ikke har gjort noget forkert, og at det er ulovligt, hvad drengen har gjort. De taler om, hvordan hun kan inddrage de voksne på skolen og bede dem om at ringe til SletDet Rådgivningen for at få vejledning til, hvad de kan gøre.

UØNSKEDE INTIME BILLEDER FRA FREMMEDE

For mange børn og unge er det blevet en almindelig del af deres tilstedeværelse online, at de modtager private og intime billeder, de ikke har bedt om at se, fra fremmede. De opfatter det som hverdagsoplevelser, der hurtigt går over igen. Også selvom det er ulovlige handlinger, de bliver udsat for.

18 procent har inden for det seneste år oplevet at modtage private eller intime billeder eller videoer, som de ikke har lyst til at se. Alligevel siger 26 procent af dem, at det ikke gør dem noget.

Dickpics er blevet hverdag



Jeg er gammel nok til at kunne tage det. Jeg føler ikke, det er superslemmt. Det er bare upassende. Jeg føler ikke, det har gjort mig noget fysisk eller psykisk på den måde. Det er jo bare lidt for meget hud.”

Pige, 17 år, om at modtage intime billeder fra fremmede

RED BARNET ANBEFALER

Børn og unge har ret til at møde hinanden online uden at blive udsat for digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser. Det må aldrig blive deres eget ansvar at sikre trivsel og tryghed online.

Vi skal som samfund sikre gode og trygge rammer for digitale børneliv. Det kræver, at vi løfter i fællesskab. Vi har brug for omfattende regulering i EU-regi, politisk handling på Christiansborg og vigtige samtaler rundt om middagsbordet.

På de næste sider er der et udpluk af Red Barnets anbefalinger til, hvordan vi skaber rammerne for et mere sikkert og trygt digitalt børneliv.

Du kan læse mere, her:



SCAN HER

RED BARNETS ANBEFALINGER TIL FORÆLDRE

- **Vis, at du er der for dit barn**

Dit barn skal vide, at det altid trygt kan komme til dig, hvis det oplever noget ubehageligt på nettet, uden at du bliver skuffet, vred eller tager barnets mobil. Vi ved nemlig, at frygten for, at forældre reagerer med straf eller skuffelse, desværre er en meget stor barriere for, at børn går til deres forældre.

- **Kom på samme side af skærmen som dit barn**

Du behøver ikke vide alt om streaks eller algoritmer for at spørge ind til dit barns digitale færden. Du er ekspert i dit barn, og det er langt vigtigere. Det kræver ingen digitale evner at være nysgerrig, så kom over på den anden side af telefonen og computerskærmen og kig med. Vi ved, at de forældre, der taler med deres børn om, hvad de laver på nettet, når det er godt, trygt og helt almindeligt, er de forældre, som børn i højere grad kommer til, når de har oplevet noget ubehageligt.

- **Få hjælp til din hjælp**

Hjælp dit barn med at få sat profiler på sociale medier op, så de er så sikre og private som muligt. Du kan ringe til SletDet Rådgivningen eller gå ind på Red Barnets hjemmeside og få hjælp. Der kan du også få hjælp til at anmelde, få fjernet materiale og kontakte sociale medier.

RED BARNETS ANBEFALINGER TIL FAGPERSONER TÆT PÅ BØRN

- **Inddrag digitale problemstillinger i det øvrige trivselsarbejde**

Et børneliv foregår på tværs af fysiske og digitale arenaer. En ubehagelig oplevelse online påvirker barnets generelle trivsel – også i skolen, klubben og til fritidsaktiviteter. Derfor er det vigtigt at være nysgerrig på børns relationer og oplevelser online. Når du arbejder med mobning, rettigheder og trivsel, så tænk også digitale medier ind. Tal med dine kolleger og ledelse om, hvordan I griber arbejdet med håndtering af digitale krænkelser an, og udarbejd fælles retningslinjer.

- **Brug din kernefaglighed**

Når børn og unge rækker ud om det, der er svært, så gør de det, fordi de har tillid til dig. De får måske brug for teknisk hjælp eller andet, som du synes ligger udenfor dine kompetencer. Det gør ikke noget, at du ikke er ekspert på digitale medier. Det vigtige er dine relationskompetencer. Tag barnets fortælling alvorligt, spørg nysgerrigt ind, og gør det klart, at du vil hjælpe, selvom du ikke har alle svar lige nu.

- **Få hjælp til at hjælpe barnet**

Det kan være en kompleks opgave at hjælpe et barn, som har oplevet noget krænkende eller ubehageligt online. Ligesom i andre situationer kan det være godt med sparring for eksempel med din ledelse eller en kollega. Du kan også kontakte SletDet Rådgivningen, som kan vejlede om, hvordan du støtter og hjælper et barn, der har oplevet en digital krænkelse, og om, hvad der kan gøres for at stoppe krænkelsen.

RED BARNETS ANBEFALINGER TIL CHRISTIANSBORG

- **Styrk den digitale dannelse af børn og unge**, og gør børns digitale rettigheder til en fast del af folkeskolens læreplaner. Der skal indføres konkrete læringsmål med fokus på børn og unges viden om rettigheder, handlemuligheder, beskyttelse og ansvarlig adfærd online. Det kan være et læringsmål om at kunne forholde sig kritisk til manipuleret seksuelt materiale og retoucherede billeder i billedkunst. Og det kan være et læringsmål om at kunne forholde sig kritisk til hadtale og mis- og desinformation i dansk.
- **Styrk eksisterende rådgivningstilbud til børn og unge**, som er blevet udsat for digitale krænkelser – for eksempel SletDet Rådgivningen. Alt for mange børn og unge afholder sig fra at søge professionel hjælp, når de har været udsat for en digital krænkelse. Det er vigtigt, at de både ved, at der findes professionel rådgivning, og hvad de kan bruge den til. Samtidig skal rådgivningerne have bedre rammer for at kunne imødekomme børn, unge, forældre og fagpersoners behov for rådgivning.
- **Samtlige kommunale beredskabsplaner skal forholde sig til digitale krænkelser**, og der skal være en klar kobling mellem de kommunale beredskabsplaner og de lokale beredskabsplaner ude på den enkelte skole – herunder skolernes antimobbestrategier. Det bør i denne sammenhæng skærpes overfor kommunerne og skolerne, at de skal have en klar og konkret handleplan for, hvordan de forebygger, opsporer og håndterer digitale krænkelser – som for eksempel billeddeling uden samtykke og grooming.

RED BARNETS ANBEFALINGER TIL EU

- **Indfør et minimumskrav til indholdsmoderation**, så voldsomt indhold og hadtale ikke bare kan flyde frit på sociale medier. I dag er der ingen krav til, hvor mange dansktalende indholdsmoderatorer, de store sociale medier skal have for at kunne fjerne skadeligt indhold. Derfor har flere af dem ingen eller ganske få moderatorer til flere millioner brugere.
- **Indfør virkningsfuld aldersverificering** på sociale medier og andre digitale platforme med skadeligt indhold. I dag er det alt for nemt at omgå aldersgrænsen på digitale medier, og den manglende alderskontrol udgør et problem for børnesikkerheden.
- **Indfør forbud mod fastholdelsesmekanismer**, som for eksempel infinity scroll med automatiske afspilninger af videoer og skjulte belønningssystemer for interaktion og deling, som spiller på børns naturlige behov for anerkendelse. Fastholdelsesmekanismer er ikke kun problematiske, fordi de får børn og unge til at bruge mere tid på sociale medier, end de selv ønsker, men også fordi de kan lede børn og unge i sårbare positioner ned i 'kaninhuller' med voldsomt indhold som for eksempel videoer med selvskade.

GODE RÅD TIL VOKSNE **FRA BØRN OG UNGE...**



TAL MED OS



I stedet for at fjerne problemet ved at tage fx telefonen fra barnet, så prøv at snakke om det i stedet for. Det er jo halvdelen af barnets sociale liv, der er på den telefon.”



LYT TIL OS



Prøv at støtte dit barn så godt, du kan, ved at lytte til dem og deres følelser. Bare snakke. Nogle gange vil man gerne bare tale om det, uden at det betyder noget. Ikke gøre det til en stor ting.”

...DER DELTOG I UNDERSØGELSEN



DØM IKKE



Det der med ikke at dømme. Hvis der er et barn, der har oplevet noget ubehageligt, så er det svært at tale om. Vis, at det ikke er barnets skyld.”



SÆT JER IND I, HVAD DER FOREGÅR



Hvis jeg var voksen, ville jeg prøve at sætte mig mere ind i det selv. Så er det lidt nemmere at forstå, hvordan jeg faktisk kan hjælpe mit barn.”

Her kan du læse hele undersøgelsen og få
indblik i datagrundlag og metoder:



SCAN HER

TrygFonden



Red Barnet