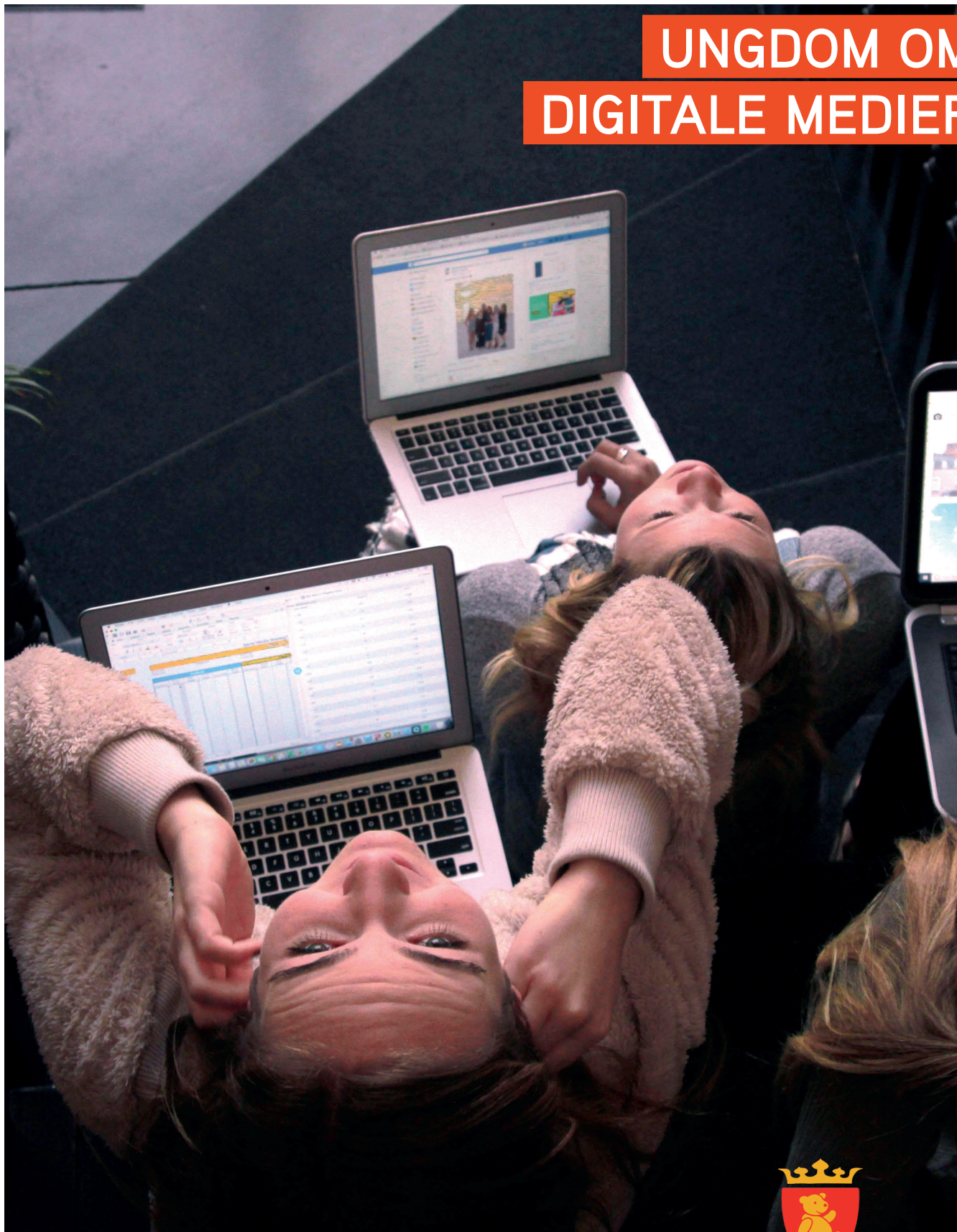


UNGDOM OM DIGITALE MEDIER



Vurderinger og forslag fra Barneombudets
ekspertgruppe om en tryggere digital hverdag.



BARNEOMBUDET

Forord ved barneombud Inga Bejer Engh

95 prosent av alle barn og unge i alderen 9-18 år har sin egen mobiltelefon.¹ Med så mange barn og unge på nett, er det viktig for meg som barneombud at den digitale hverdagen blir så trygg som mulig. Barn møter tidlig en spennende digital hverdag med underholdning, spill og sosiale arenaer. Dette er både lærerikt og morsomt. På den annen side opplever barn og unge negative ting på nett som mobbing, overgrep eller nakenbilder som deles.

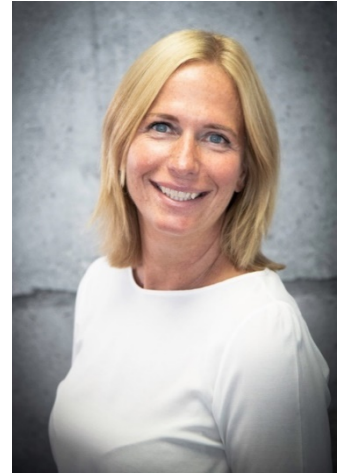
«En trygg digital hverdag for barn og unge» er ett av mine satsingsområder de neste tre årene. Arbeidet bygger på FNs barnekonvensjon. Jeg er opptatt av at barn skal ha tilgang til og kunne bruke digitale medier, de skal beskyttes mot digital mobbing, utnyttelse og overgrep og de skal ha mulighet til å medvirke. Myndighetene kan ikke velge om de skal oppfylle barn og unges rettigheter i digitale miljøer. Jeg mener det er nødvendig med en økt innsats for at barns rettigheter skal oppfylles, også i digitale medier.

Vi voksne tror ofte vi vet best, og at våre råd og regler passer for barn og ungdom. Som barneombud er jeg opptatt av at det er viktig å hente kunnskap fra de virkelige ekspertene – nemlig ungdommen selv. Derfor opprettet jeg våren 2019 en ekspertgruppe med ungdommer i alderen 13 til 17 år. Gruppen har gjennom flere møter delt erfaringer og diskutert seg frem til en rekke anbefalinger til

myndighetene. I denne rapporten gir ungdommen sine anbefalinger. Dette er viktig kunnskap for alle som jobber med temaet ungdom og digitale medier.

I rapporten stiller ungdommene store krav til offentlige myndigheter og andre aktører. Jeg vil fremover jobbe for at ungdommenes anbefalinger blir tatt på alvor av myndighetene og andre som påvirker barn og unges digitale hverdag. Rapporten vil være en del av grunnlaget for Barneombudets videre arbeidet for å sikre barn og unge en trygg digital hverdag. Jeg vil bruke rapporten som en del av mitt kunnskapsgrunnlag når jeg skal komme med forslag til hva som bør gjøres fremover for at barn og unge skal få en trygg digital hverdag.

Jeg vil takke alle som har hjulpet oss med denne rapporten. Den største takken går naturlig nok til ekspertgruppen. Dere har gitt oss hos Barneombudet flere aha-opplevelser og fått oss til å revurdere flere av våre synspunkter om ungdom og digitale medier.



Inga Bejer Engh



Innhold

Forord ved barneombud Inga Bejer Engh	3
Ordliste for voksne	6
Innledning.....	7
Dette bruker vi digitale medier til	8
Deling av nakenbilder	10
Ekspertgruppens vurderinger og forslag	11
Digital mobbing og hatefulle ytringer.....	13
Ekspertgruppens vurderinger og forslag	14
Stress og press i sosiale medier	17
1. Ungdom presser hverandre.....	17
2. Påvirkning fra reklame og annonser	18
3. Påvirkning om kropp, helse og identitet fra influensere	19
4. Økt åpenhet om psykisk helse i sosiale medier – for noen	20
Ekspertgruppens vurderinger og forslag	21
Sider med skadelig innhold	23
Ekspertgruppens vurderinger og forslag	24
Generelle anbefalinger for at unge skal bli trygge på nett.....	25
Oversikt over anbefalingene etter kapittel	27
Ekspertgruppe som metode.....	29
Kilder	30

Ordliste for voksne

Underveis i rapporten kan det dukke opp ord og uttrykk som ikke er helt vanlig i dagligtale for voksne. Her er forklaringen på noen av dem:

Inspo: *Ting som skal inspirere, for eksempel fordi det ser bra ut.*

Nudes: *Nakenbilder*

Streaks: *Antall dager på rad du har sendt snaps med noen på Snapchat, vises som 🔥.*

Stories: *Bilder eller innhold du legger ut på snapchat/instagram som kun ligger ute i 24 timer.*

Ghostmode (spøkelsesmodus): *Når du skrur av synlighet på snap-map.*

Snap-map: *Et interaktivt kart på Snapchat der du kan se hvor vennene dine er, og når de sist var aktive.*

Memes: *Morsomme bilder som trender på internett. Ofte med tekst/nyeste form for moderne kunst.*

Bitche: *Å oppføre seg som en bitch.*

Likes: *Likerklikk*

Hashtag (#, emneknagg): *Ord du kan markere innlegg med som man kan trykke på for å se andre innlegg om samme emne.*

Feed: *Forsiden din på sosiale plattformer.*

Explore-feed/utforsk-siden: *En feed på Instagram som viser deg nytt innhold basert på hvem du følger og hva du liker.*

Plattformer: *Fellesbetegnelse på digitale plattformer, som for eksempel Snapchat, Instagram, Facebook osv.*

Innledning

Ungdom er eksperter på å være ungdom. Det er vi som er nærmest til å vite noe om ungdomskulturer, trender og utfordringer. I motsetning til voksne, har vi vokst opp med digitale medier. Vår stemme er derfor avgjørende når myndighetene og andre skal forme politikk, forskning eller andre typer tiltak for fremtiden.

Denne rapporten er laget av oss i Barneombudets ekspertgruppe for satsingsområdet «Trygg digital hverdag». Rapporten handler om hva vi gjør på nett som er positivt og hvilke muligheter dette gir oss. Men den handler også om negative ting ungdom opplever. Hver dag skjer det kjipe ting på nett - som mobbing, hatefulle ytringer, spredning av nakenbilder og ungdom som besøker sider med skadelig innhold. Det er viktig at de voksne skjønner at dette er en del av virkeligheten, og at de som bestemmer tar grep for å forhindre dette.

Samtidig er vi veldig opptatt av at voksne ikke må se seg blinde på de negative tingene. Nettet er mest av alt noe bra for oss. Vi bruker det for eksempel til å holde kontakt med venner, spille spill og lære. Takket være Internett har vi rask tilgang til ny informasjon, vi kan snakke med personer over hele verden og være sosiale.

Vi som er ungdommer kan ofte mye mer enn mange voksne om digitale medier. Voksne må inkludere oss når de skal lage gode løsninger, og finne ut av hva som skal til for at vi skal være trygge digitalt. De fleste av oss har opplevd voksne som tror de vet best, og som har prøvd å lære oss ting om digitale medier på en måte som virket motsatt av det de trodde. Det

hjelper ikke med pekefingre og skrekkehistorier. Dette har motsatt effekt, og gjør ofte at vi får lyst til å prøve ut det de sier vi ikke må gjøre.

Vi har valgt å innlede rapporten med å trekke frem positive sider ved bruken av digitale medier. Dette kapitlet er gjort mye kortere enn det kunne ha vært. Fordi vi er opptatt av at politikere og andre må gjøre noe for at ungdom skal ha det bra på nett, handler rapporten mye om det som er negativt. Vi sier noe om hva ungdom opplever og hvorfor, før vi kommer med anbefalinger til hva som bør gjøres. Vi mener at politikerne må prioritere tiltak rettet mot de negative tingene.

Hvordan vi har jobbet

Vi i ekspertgruppen er ni ungdommer fra Østlandet i alderen 13 – 17 år. I løpet av våren 2019 har vi hatt fire kveldssamlinger og en helgesamling hos Barneombudet. Vi har jobbet både gruppevis og individuelt, og sammen kom vi frem til de temaene vi ønsket å jobbe videre med. Vi har vært opptatt av å trekke frem både positive og negative sider ved den digitale hverdagen. Rapporten bygger på våre erfaringer og vi representerer kun oss selv. Alle forslag og synspunkter i rapporten er våre. Vi har fått hjelp fra de ansatte hos Barneombudet til å lage rapporten.

I tillegg til barneombudet og de ansatte ved Barneombudets kontor, har vi hatt møter med personer som enten jobber innenfor ett av områdene i rapporten, eller som bruker digitale medier mye. Dette har lært oss mye, og har bidratt til vår forståelse av området.

Oslo 12. juni 2019

Andrea Torjussen

David Megard Grønli

Ella Fyhn

Hamid Omarkhail

Idun Jin Dragland

Mathias Nikolai Berg

Mats Herman Hoelstad

Miruna Teodora Aioanei

Tom Olufsen

Dette bruker vi digitale medier til

«Det positive er veldig positivt. Alle punktene her kan bli negative. Det handler om hvordan du forholder deg til dette og hvordan ting brukes.»

Digitale medier er viktig i unges liv. Å være på sosiale medier, game eller se filmer på nett er en del av hverdagen vår. Vi kan ikke se for oss å være uten. De fleste av medlemmene i ekspertgruppen bruker digitale medier mye. Når vi snakker om temaet, er det viktig å huske at ungdom, som voksne, bruker datamaskiner og mobiltelefoner til å jobbe på også, og at dette er en stor del av bruken vår.

Vi kan si det vi mener

Digitale medier gir oss ungdom muligheten til å si hva vi mener på en rask og enkel måte. Med digitale medier har alle en stemme, noe som kan styrke ytringsfriheten og demokratiet. Det er lettere å si sin mening, og mediene kommer raskere i kontakt med den enkelte brukeren.

Muligheten til å si hva vi mener er veldig viktig for ungdom, og vi i ekspertgruppen er opptatt av at alle kan påvirke. Gjennom sosiale medier er det også mulig å få ting til å spre seg, og å motivere folk til å engasjere seg og si fra. Eksempler er #metoo og klimastreiken. Noen ganger kan det være en fordel at å være anonym, men anonymitet har også noen ulemper i diskusjoner, fordi noen mister hemninger når de slipper å oppgi identiteten sin.

Digitale medier gjør det mulig for alle å lage og spre sin egen musikk eller video. Ungdom kan også «booste», noe vi mener er bra ved å spre dette, for eksempel musikk som vi liker eller ting vi støtter.

Informasjon

Samfunnet moderniserer seg raskt og vi får informasjon om dette via sosiale medier. Ungdom lærer generelt mye av nettet. Det er mulig å lese nyheter der, og finne ulike perspektiver.

Informasjonen kan være til hjelp i skolearbeidet, til å finne ut hvordan noe skal gjøres og hvor det er mulig å få hjelp. Det er litt forskjellig på om nettsidene er gode nok og hvor enkle de er å forstå. De fleste i ekspertgruppen bruker nettet mye på skolen, og bruker nesten ikke bøkene. Vi bruker mye Wikipedia og andre kilder. De fleste av oss har lært på skolen at vi skal bruke Store norske leksikon (SNL), og være kritiske til Wikipedia (Wiki). Noen ganger bruker ungdom Wiki ikke bare for å finne info, men også for å forstå ting.

«SNL har ofte mye vanskelig info. Wiki har både superkomplisert og enkel info. Irritert over lærere som er kritisk til det.»

Vi i ekspertgruppen er opptatt av at det er viktig å vurdere informasjonen vi finner, og ikke se seg blind på den. Flere av oss har ikke lært noe på skolen om å være kritisk til det vi ser på Instagram og liknende, og vi etterlyser det. Kildekritikk handler ikke bare om Wiki.

En viktig del av informasjonen som finnes på nettet handler om å få hjelp. Dette er en bra ting, men det kan også starte veien mot det skadelige. Noen av oss har erfaringer med å snakke med venner som har hatt det vanskelig i sosiale medier.

Påvirkning og å holde seg oppdatert

Digitale medier kan være bra for å holde seg oppdatert over hva som skjer. Det er mulig å få informasjon med en gang. Dette kan handle om å se nye ting på markedet, få inspirasjon, holde seg oppdatert på nyheter og annet. Sosiale medier er også viktige for å få informasjon om arrangement. For eksempel er det mange som lager arrangement på Facebook for å spre hva som skjer. Algoritmer hjelper også til at du får informasjon og finner grupper om ting du er interessert i.

«Kan snakke om ting du brenner for – finne grupper med andre som mener det samme.»

Reklame kan også være noe positivt. Det er ikke nødvendigvis noe negativt. Det at reklame er rettet mot deg og det du har søkt på, kan være bra. Du kan få det du leter etter, og shopping blir mye lettere. Flere kjøper nesten alt fra nettet. Annen reklame som kan være bra, er reklame for veldedighet, arrangement, organisasjoner og steder hvor ungdom kan få hjelp. Det kan også være en billigere måte for ungdom å promotere på og vise frem det du gjør, for eksempel bilder du selv tar og for å starte opp en business.

Gjennom digitale medier kan ungdom få hjelp til å leve en sunnere livsstil og påvirkes positivt til trening.

Være sosial og kommunisere

Ungdom bruker digitale medier mye til å være sosiale og å kommunisere med andre - som familie, venner eller andre bekjente. Vi kan bruke sosiale medier til å holde kontakten uansett hvor vi er. Det spiller ikke lenger noen rolle om vi er i Tokyo eller Bergen. Uansett er vi et tastetrykk unna. Før i tiden måtte vi kanskje skrive postkort til de personene vi ble kjent med på ferie. I dag adder vi dem på Facebook og Instagram. Vi vet at vi aldri møtes igjen, men kan holde kontakt likevel.

«Avstander finnes ikke lenger. Har gode venner i Trondheim og Afrika.»

Sosiale medier gjør det mulig å se hvor folk er og hva de gjør. Dette kan vi bruke for å finne hverandre, og det kan være en nyttig funksjon. Noen følger med på andre fordi de liker det. Gjennom sosiale medier kan vi ta del i ting selv om vi fysisk ikke er til stede, for eksempel når andre er på tur. Samtidig kan noen føle seg utenfor hvis de for eksempel sitter hjemme og ser at alle i klassen er i en bursdag. Vi har delte meninger om Snap-map, og om det er ok å være i «ghostmode» eller ikke.

Vi kan også bruke digitale medier til å finne personer med samme interesser som oss selv. Noen ganger møter vi personer først på digitale medier. Det er ofte sånn at vi har noe til felles når vi har møttes på nett, og det kan til og med være lettere å møte dem digitalt først. Da vet vi for eksempel hvilke interesser den andre har.

Det kan være lettere å starte en samtale på digitale medier som Snap. Vi kan for eksempel ikke se hvordan den andre reagerer og vi får betenkningstid før vi må svare. Ungdom kan få mer selvtillit av å snakke med folk på sosiale medier. Fordi du får tid til å tenke og formulere, kan du være morsom på sosiale medier selv om du ikke er det ellers. Sosiale medier kan også være bra når vi er redde, eller har det vanskelig fordi vi kan snakke med folk når vi er redde. Noen av oss har erfaringer med å snakke med venner som har det vanskelig via sosiale medier.

Underholdning

For de fleste unge er digitale medier en viktig kanal for underholdning. Dette kan blant annet handle om å se på videoer om mat og søte dyr, eller få inspirasjon til shopping. Vi kan også game, streame serier og spille musikk. Vi ser også på memes. Underholdningen kan vi bruke for å slappe av, men også for ikke å kjede oss. Det er gøy og sprer glede. Det er forskjeller på hvor mye tid vi i ekspertgruppen bruker på underholdning. Noen bruker altfor mye tid på det, mens andre nesten ikke bruker det.

Jobbmuligheter

Vi kan også bruke digitale medier for å få jobber, for eksempel tips om aktuelle jobber som freelancer. I tillegg kan vi også bruke dem for å få tips om hvordan vi kan skrive en CV eller jobbsøknad. Dette kan hjelpe oss unge til å tjene penger. For noen ungdom er det også sånn at sosiale medier har gitt dem en jobb, for eksempel som influencer.

Deling av nakenbilder

Det har blitt snakket mye om deling av nakenbilder i det siste. I denne rapporten er vi opptatt av nakenbilder og -videoer som ungdommer deler seg i mellom. Men ekspertgruppen vet også at voksne ber om, og deler nakenbilder av ungdom, noe som ikke er greit.

For å forstå hva som er lov og ikke lov, har vi i ekspertgruppen diskutert hva som er straffbart og ikke. Kripos har i undervisningsopplegget «Delbart?» laget en forklaring av straffeloven § 311.ⁱⁱ Målet med teksten er at ungdom skal forstå hva som er straffbart og ikke. Kripos skriver:

«Det er ikke lov å sende seksualiserte bilder til noen under 16 år, eller noen eldre som ikke har gitt samtykke til det.

Det er som utgangspunkt straffbart å TA, HA eller DELETE nakenbilder eller film av noen som er under 18 år.

Unntaksvis kan straffen falle bort dersom gutten/jenta har et nakenbilde av noen som synes det er greit at vedkommende har bildet (for eksempel kjæresten), gitt at de er omtrent like i alder og utvikling og den som blir avbildet, er mellom 16 og 18 år. Det er uansett forbudt å dele bildet videre.»

Vi synes det kan være vanskelig å skjønne hva som er «innafor» og ikke. Et eksempel er hva det vil si at noe er «seksualiserte bilder», og hvem det egentlig er som har gjort noe straffbart når bilder tas og sendes. Det er nødvendig at voksne forstår dette og kan forklare det riktig.

Nakenbilder som deles kan være uønsket for den som får dem. En del av problemet er at bilder som deles kan bli spredd raskt til mange andre. Det kan starte en kjedereaksjon. Bilder som deles kan bli misbrukt og ende et helt

annet sted. De kan også brukes til å presse de som er tatt bilde av.

Nakenbilder kan også være med å påvirke til kroppspress og påvirke forholdet til sex. De kan være med å sette unormale standarder for første gang ungdom har sex, og noen kan få et rart forhold til det.

Deling av nakenbilder kan også få betydning for fremtiden din. Det betyr at ungdom som blir tatt for å ta, ha eller dele nakenbilder, kan få straff for det. Ungdom kan få det på rullebladet, og det kan få konsekvenser for både jobb og utdanning.

Hvorfor skjer det?

Det er skapt et bilde av at det er normalt blant ungdom å sende og selv få nakenbilder. Vi i ekspertgruppen synes at det snakkes mye om at ungdom deler nakenbilder og at det er problematisk, men snakkes lite om hvorfor vi gjør det. Vi mener at for å snakke om deling av bilder, så må voksne forstå hvorfor ungdom gjør det.

En grunn til at ungdom deler nakenbilder, kan være at det blir normalisert av alt snakket om det, og om hvor vanlig det er blant ungdom. Deling er blitt stadig vanligere blant yngre også. Dette kan også henge sammen med at de yngste påvirkes av eldre ungdom og hva de gjør. Det blir en kultur for det. Det er heller ikke rart at det er flere ungdom som deler nakenbilder av seg selv nå enn i 2010. Det handler om smarttelefonene og at flere har det nå enn før.

En annen grunn til at ungdom deler nakenbilder er for å få bekreftelse eller status i samfunnet og blant venner. Dette gjelder både de som sender og de som får. Noen er stolte over kroppen sin og vil vise seg frem. Andre deler nakenbilder av seg selv fordi de opplever press. Det kan for eksempel være forventninger om at kjæresten deler, og da gjør

du det. Det kan også være press fordi de allerede har delt, og så får beskjed om at om at hvis de ikke deler mer, så spres bildet. En grunn til at noen ber om nakenbilder er at det gir makt over andre.

Det kan også være at noen gjør det uten å tenke seg om. Det handler ikke om press da. Det er også sann at noen ber om nakenbilder fordi de er kåte. Det er det mest gutter som gjør.

Det at ungdom deler nakenbilder, har også sammenheng med det de har lært om sex. Ekspertgruppen mener at deling av nakenbilder må ses i sammenheng med dårlig seksualitetsundervisning på skolen. Skolen vet ingenting, og opplæringen dekker bare «basics» og er lite relevant. Det er ikke noe om det digitale. Vi ungdom må vite hva ting er og hva risikoene er, hvis vi skal være trygge.

Flere i ekspertgruppen har erfaringer med lite seksualitetsundervisning, og lærere og andre som ikke klarer å svare på elevenes spørsmål. Ungdom lærer ting i seksualitetsundervisningen, men det mangler også viktige tema. I flere tilfeller er opplæringen også lite relevant. Skolen må ikke bare følge planen, men de må vite hva det er nødvendig at ungdom lærer om. Et problem med lærere er at de kan bli flau, og noen ganger unngår de å gi opplæring om ting som er vanskelige eller ubehagelige. Det skaper et dårlig forhold for de unge, og er en dårlig start. Det er veldig utrygt at ungdom skal prøve å finne ut alt selv. Ekspertgruppen mener at det ikke skal være sann at eksterne kommer og drar igjen, og så er skolen ferdig med et tema. Dette må følges opp av lærerne. Det ungdom lærer på skolen, er også veldig lite praktisk og det kommer ofte for sent. Vi må lære det tidlig. Flere av oss har sett TV-serier som har gitt mer informasjon om temaet enn det vi har fått på skolen.

Noe annet som kan være med å påvirke til deling av nakenbilder, kan være porno. Elever trenger også mer snakk om porno i seksualitetsundervisningen. Porno er veldig unaturlig, men om det er en av de viktigste

informasjonskildene for ungdom, så skaper det urealistiske forventninger. Ikke alle ungdommer har et realistisk syn på sex og porno, og hva det er.

«I porno har begge parter alltid lyst på sex. Det gir et syn på at alle andre har lyst på sex med deg, og kan få ungdom til å tro alle har lyst på nakenbilder.»

Vi i ekspertgruppen mener at ved å lære om porno kan det være at porno ikke er så ille, så lenger du vet det faktisk bare er «fake».

Ekspertgruppens vurderinger og forslag

1. Skolen må gi elevene bedre seksualitetsundervisning

Seksualitetsundervisningen er viktig for å forebygge at ungdom sender nakenbilder, og at de tenker gjennom konsekvensene av det de gjør. Vi mener det er nødvendig å gjøre noe med seksualitetsundervisningen. Den er for dårlig nå, og mange tema kommer for sent. Det er for store forskjeller i opplæringen som vi ungdommer har fått. Mye av opplæringen som gis i dag er «for smal», for eksempel er det ikke nok om ulike seksuelle orienteringer.

Seksualitetsundervisningen må inn tidlig, og i hele skoleløpet. Vi må lære om det før det blir aktuelt, samtidig som det må inn i videregående opplæring. Elevene må også lære om «nudes» og hva som er lov og ikke, og konsekvenser av å ikke ta nettvett seriøst. Opplæringen må være praktisk og relevant. Den må være alderstilpasset, og gutter og jenter må få vite ting om hverandre.

Vi i ekspertgruppen mener at i seksualitetsundervisningen må skolen snakke om

- deling av bilder
- kropp og seksualitet
- å bestemme over sin egen kropp
- grensesetting
- konsekvenser
- seksuelle orienteringer
- prevensjon
- porno

2. Lærere må ha den nødvendige kompetansen til å gi god seksualitetsundervisning

Lærerne må vite hva de skal kunne, så de kan gi god seksualitetsundervisning. Det hjelper ikke med gode kursholdere som drar igjen. Seksualitetsundervisningen må være god i lærerutdanningene, men også de lærerne som er i skolen nå må bli bedre. Her er det nødvendig at myndighetene gjør noe nå. Lærerne på skolen må også snakke sammen om hva de gjør, så seksualitetsopplæringen på skolen blir lik.

3. Barn, unge og andre må få god informasjon om hva som er lov på en trygg måte

I tillegg til det skolen gjør, er det nødvendig at også andre gir barn og unge informasjon om hva som er lov og ikke lov. Vi er opptatt av at barn og unge må kunne snakke med voksne om seksualitet og deling av nakenbilder på en ikke-formanende måte. De fleste i ekspertgruppen har erfaringer med voksne som har prøvd å snakke med ungdom om temaet seksualitet på en dårlig måte. Det virker ikke med skremsel om nakenbilder og konsekvenser. Vi mener at det er viktig med litt kulere voksne som skjønner seg på ungdom når disse temaene skal tas opp. For å finne frem til voksne som kan gjøre dette, kan noen ungdommer intervju de voksne som skal snakke med ungdommene for å «godkjenne» dem.

I tillegg bør også helsestasjoner for ungdom eller skolehelsetjenesten være på skolen i skoletiden og ha bra åpningstider. Disse kan snakke med ungdom om dette temaet. Noen av oss har opplevd at de har gitt ungdom god informasjon om seksualitet, og at det er et sted ungdom kan dra og hvor de føler seg trygge.

Barn og unge kan også få informasjon gjennom sosiale medier, for eksempel 20 sekunders reklamer på Youtube eller Snapchat. Myndighetene bør også lage en video med en kjent person som ikke er «døll», gjerne en som er i media. Noen som er flinke til å lage film må gjøre dette. Det må være en ordentlig film med en ordentlig handling, ikke noe som ser ut som om det er laget av 9. klasse. Det baken-

forliggende budskapet kan være hva som kan skje om ungdom sprer eller deler. Hvordan det er for den som blir tatt bilde av, den som får bildet og hva reglene sier. Filmen må ikke være formanende.

4. Foreldrenes kunnskap om seksualitet og «nudes» må bli bedre

Vi i ekspertgruppen mener at det er viktig at foreldre vet mer om hvordan det er å være ungdom, blant annet hva som skjer på nett. Foreldre må vite mer om hvordan de kan snakke med ungdom om sex og om deling av bilder. Mange foreldre vet ikke nok om deling av nudes. Skolen bør arrangere foreldrekurs, der ungdommer forteller foreldrene om realiteten med å være ungdom.

5. Plattformer og politiet må ta ansvar for å fjerne nakenbilder og ha varsel om ikke å dele nakenbilder

Ekspertgruppen mener at også de digitale plattformene og politiet har et ansvar. De må gjøre ting raskt for å unngå at bilder blir spredd. Dette kan de gjøre ved at plattformene gjenkjenner trekk ved bilder og sletter i samarbeid med politiet. Politiet må også ta ansvar og fjerne nakenbilder av ungdom. Her kan nettpatroljen være viktig.

Snapchat bør også lage et varsel om ikke å dele nakenbilder som kommer opp når vi åpner appen, og Team Snapchat kan ha info om det. De kan også legge infonutter mellom «stories» om deling av nakenbilder.

6. Ungdom må få rask hjelp når bilder er spredt

Når nakenbilder er spredt, er det viktig at ungdom som er involvert kan få hjelp. Det må være lett å finne frem til de som kan hjelpe deg. Det bør finnes en nettside med info når ting har skjedd, og denne bør blant annet gi forslag til hvem som kan hjelpe. De voksne vi tar kontakt med, må kunne gi kvalifisert hjelp, kjenne regler om taushetsplikt og holde dem.

Ungdom bør også få kunnskap om hvordan du som venn kan hjelpe andre.

Digital mobbing og hatefulle ytringer

Digital mobbing og hatefulle ytringer er noe mange barn og unge har opplevd. Vi i ekspertgruppen er opptatt av at digital mobbing henger sammen med det som skjer på skolen, og at skolen har et ansvar for å hjelpe oss elever til å ha et trygt skolemiljø (etter opplæringsloven kapittel 9A).

Vi har diskutert ytringsfriheten. Hva er straffbart å si til andre og ikke? Det er sånn at hatefulle ytringer kan være straffbare etter straffeloven § 185. I § 185 står det:

«Med bot eller fengsel inntil 3 år straffes den som forsettlig eller grovt uaktsomt offentlig setter frem en diskriminerende eller hatefulle ytring. Som ytring regnes også bruk av symboler. Den som i andres nærvær forsettlig eller grovt uaktsomt fremsetter en slik ytring overfor en som rammes av denne, jf. annet ledd, straffes med bot eller fengsel inntil 1 år.

Med diskriminerende eller hatefulle ytring menes det å true eller forhåne noen, eller fremme hat, forfølgelse eller ringeakt overfor noen på grunn av deres

- a) hudfarge eller nasjonale eller etniske opprinnelse,
- b) religion eller livssyn,
- c) homofile orientering, eller
- d) nedsatte funksjonsevne.»

Ekspertgruppen diskuterte hva som egentlig står i denne paragrafen, og at det er mange ungdommer som ikke kjenner til den eller forstår hva den egentlig sier. Dette er en vanskelig paragraf.

Mobbing og hatefulle ytringer er dessverre ofte å finne på de digitale plattformene. Nettmobbing og hatytringer kan være alt fra tilsynelatende «uskyldige» ytringer, til aggressive voldsopfordringer. Uansvarlig internettbruk finnes i alle aldersgrupper og i de

fleste nettsamfunn, men er ofte rettet mot de mest utsatte personene og gruppene. Dette kan også være ryktespredning og kan skyldes forskjeller, eller at noen er annerledes.

Digital mobbing og hatefulle ytringer kan ha ulike konsekvenser. Her er noen eksempler:

- Det går utover det vanlige livsmønsteret.
- Langvarige psykiske konsekvenser.
- Folk tør ikke å si hva de mener – det kan svekke demokratiet
- Det skaper fordommer og rammer sårbare grupper.
- Det skaper dårlige holdninger til hvordan vi skal kommunisere.
- Det kan gå ut over fremtidige muligheter for utdanning og jobber om noen blir dømt for det.

Hvorfor skjer det?

Det kan være flere grunner til at ungdom og voksne utsetter andre for digital mobbing, hatefulle ytringer og hets på nett. Anonymitet på internett har åpnet for at folk hemningsløst kan skrive og dele det de vil. Identifisering av anonyme hatere kan være vanskelig, så derfor tror mange at ytringene ikke får noen konsekvenser.

Det kan også være at noen nettmobber og diskriminerer andre fordi de søker oppmerksomhet og reaksjoner, mens andre finner spenning i det å krangle i media. Haterne kan også finne mye styrke og makt i det å undertrykke, og det kan skyldes kunnskapsmangel om konsekvenser. Andre er ute etter å få noen til å føle seg svake.

Andre ganger kan det handle om at folk blir veldig enkelt påvirket. De mobber andre fordi de ikke alltid vet selv hva de mener, og hører på det andre sier. De er usaklige og kaster dritt. Det blir en kultur hvor det er greit å kalle andre for ting som hore. Andre ganger kan det være

at de ikke har noe å gjøre. De mobber eller baksnakker andre for å skape drama: «*Det er alltid gøy med drama. Noe som skjer.*»

Hva de voksne gjør, har også betydning. Det er også voksne som utsetter ungdom og andre for hets. Det er mange folk som sitter bak en skjerm og skriver, tar ut ting på nett og som ikke tenker når de er sinte. De gjør det for å få en reaksjon. Om vi ikke gir dem en reaksjon, gidder de ikke.

Ekspertgruppens vurderinger og forslag

1. Elevene må få bedre kunnskap på skolen om digital mobbing, hatefulle ytringer og hets

Barn og unge må få bedre kunnskap på skolen om digital mobbing, hatefulle ytringer og hets på nett. Dette bør starte tidlig. Skolen må snakke med elevene om konsekvensene av å «sitte bak en skjerm og skrive», og anonymitet.

Vi mener også at barn og unge er usikre på hva en hatefull ytring er, og hvor grensene for ytringsfriheten går. Selv om noe ikke er ulovlig å skrive, kan det være at det likevel ikke er greit. Ungdom må også vite hva de skal gjøre når de blir utsatt for hat eller mobbing. Det kan være vanskelig å vite når du skal svare og ikke. Det er viktig å stå imot, men hvordan? Det nytter sjelden å si fra til den som har gjort det. Skolen må snakke med elevene om dette, og opplæringen må være med en voksen vi stoler på, for eksempel en helsesykepleier eller lærer.

Den opplæringen som elevene får bør være bedre og mer moderne enn det mange i ekspertgruppen har fått. Skolen trenger nye metoder i arbeidet mot digital mobbing og hatefulle ytringer. Det funker ikke å si ikke vær slem, «*Det er som å si til unger, «ikke løp i gangen». Da løper de.*» Her mener vi i ekspertgruppen at det er behov for mer forskning og bedre metoder på skolen.

2. Ungdom må lære å bruke telefonen - ikke innfør mobilforbud på skolen

Mobiltelefoner er noe flesteparten av ungdommer bruker i dag, og den tar opp store deler av en ungdoms hverdag. Dette kan være

en ulempe når det kommer til skole og undervisning, for lærere kan oppleve at elever blir ukonsentrerte når de har mobiltelefonen tilgjengelig i klasserommet. Derfor ønsker mange skoler og politikere å innføre mobilforbud i ulik grad.

Vi mener ungdom må bli vant til å jobbe uten distraksjoner. Men det finnes andre løsninger enn forbud. Mobiltelefonen er ikke i veien om den blir brukt riktig. Med riktig bruk mener vi at telefonen ikke blir en distraksjon for undervisningen. Skolen bør ikke skyggelegge problemene rundt mobilbruk med et forbud, men heller opplyse om utfordringene med den. For eksempel er det viktig at skolen lærer elevene om regelverket rundt deling av bilder, mobbing på nett og ytringsfrihet. Elevene kan også bruke mobiltelefonen i undervisningen på måter som bidrar til en mer variert undervisning. Ikke alle skoler har problemer med mobiltelefoner, og elevene vil oppleve et totalforbud mer som en straff enn hjelp. Dermed vil mange elevers syn på skolen bli mer negativt, og kan gå utover læringsresultatene på en annen måte. Store deler av ungdommers sosiale liv foregår på mobilen og nettet, og derfor kan det føles som en frarøvelse av frihet og sitt sosiale liv når skolen tar mobilen. Å innføre et totalt mobilforbud vil også kunne hindre elever fra å bli bedre rustet for en mer digitalisert verden.

3. Myndighetene må drive holdningsskapende arbeid og ansvarliggjøre de som utsetter andre for digital mobbing og hatefulle ytringer

Bevisstgjøring og holdningsfremmende arbeid er viktig for å bekjempe hat og mobbing på nett. Dette handler ikke bare om ungdom. Alle må kjenne lovene og at de ikke må skrive hatefulle ytringer. Folk må lære hvor grensen går for det straffbare og det som er umoralsk. Det kan være sånn at det er umoralsk, men ikke straffbart. Vi mener at det er sånn at

«Er du usikker på om noe er en hatefull ytring – så er det nok ikke noe poeng i å legge det ut.»

De som utsetter andre for digital mobbing, hatefulle ytringer og andre former for hets, må få beskjed om hva det er de gjør, hvordan de påvirker andre og at det ikke er greit. For å moderere og stoppe nettmobbing og hatytringer, må myndighetene sette inn tiltak. For å bevisstgjøre de som hetser andre, kan det for eksempel lages filmer og videoer som ungdommer kan kjenne seg igjen i, og som viser hvor feil det kan gå.

4. Politiet må informere mer og ungdom må vite hvordan anmelde og rapportere

Mange vet ikke hva som er straffbart i dag, og at det er grenser for hva de kan si til andre på nett. Ekspertgruppen mener at politiet må informere mer og bedre om hatefulle ytringer, og andre ytringer som kan være straffbare på nett. Folk må vite at hatefulle ytringer faktisk er straffbart.

Her er det nødvendig med bedre informasjon fra politiet for å få troverdighet. De bør ikke gjøre det i form av skrekkehistorier, det fungerer ikke. Det bør ikke være som når politiet forteller oss om hvorfor vi ikke skal sende nudes. «*Vi tenker bare at det skjer ikke med meg.*» Nettpatroljen bør også bli mer synlig. Det er mange som ikke vet om den og hva de gjør.

Vi er også opptatt av at ungdom må vite hvordan de anmelder og rapporterer hets, og hvor lang tid denne prosessen tar. Det må være enklere å anmelde, og det burde finnes en lenke i plattformene for det.

5. Myndighetene må gjøre regelen om hatefulle ytringer tydeligere, og håndheve den

Vi i ekspertgruppen mener at det bør være strengere og tydeligere lover. Vi lurer på om loven er klar nok, og synes straffeloven § 185 er vanskelig å forstå.

Vi mener det bør ha større konsekvenser for de som utsetter andre for hatefulle ytringer og hets enn det har nå. Nå er det få som blir anmeldt for hatefulle ytringer på nett, og det har i praksis få konsekvenser. Politiet bør følge godt med på hatefulle ytringer på nett, og

håndheve regelverket mer. Det er viktig at anmeldelser tas på alvor, og at politiet prioriterer anmeldelsene som involverer ungdom. Det må også være likt i hele landet. Det kan ikke være sånn at politiet noen steder prioriterer dette lavere enn andre steder.

Plattformene må også gi politiet info om sånne ytringer når de oppdager dem. Dette kan handle om hva som er skrevet, IP-adressen og å tipse om for eksempel forum og andre steder hvor det er mye hatefulle ytringer.

6. Plattformene må gi bedre informasjon og ha bedre rapporteringsmuligheter

Plattformene må ta mer ansvar for å informere, modere og ha løsninger for rapportering. De kan for eksempel informere oss ved at flere apper har opplæring om nettvett i seg. Plattformene og nettsider bør også vurdere mer moderasjon i chat- eller kommentarfeltene. Her kan det være aktuelt å tilby penger for at noen er moderator av teksten.

Det er viktig å ha hjelpemidler i sosiale medier. Dette kan være både rapporteringsskjemaer og tilgang til hjelpetjenester. Det må være enkelt å rapportere hatefulle ytringer og mobbing. Et annet hjelpemiddel kan være nettfiler som brukes for at du skal godkjenne det du vil legge ut. For eksempel har Rusken på nett fått laget et filter som sier fra om det du skriver er hatefullt. Hvis du vil poste det får du en sjanse til å tenke gjennom hva du gjør, og om dette er noe du vil skrive. Det er noe du i dag selv kan velge å laste ned, men det bør det ikke være. Det bør integreres i plattformene.

Vi i ekspertgruppen mener også at det å utsette andre for digital mobbing, hets eller hatefulle ytringer må få konsekvenser. Det kan bety utestenging fra sosiale medier for de som gjør det. Det bør også sendes info til foreldre til ungdommer som deler en hatefull ytring om det de har gjort.

7. Barn og unge skal føle at det er trygt å si fra om digital mobbing og hatefulle ytringer

Ekspertgruppen er bekymret for at det kan være vanskelig å si fra til voksne, og at ungdom

ikke kjenner konsekvensene av å si fra til noen vi kjenner. Mange ungdommer er redde for å si fra. Her er det viktig at både skolen og foreldrene vet hvordan de kan hjelpe ungdommen på en god måte. Voksne må også kunne regelverket og prosedyrene.

Ekspertgruppen har disse rådene til de som skal hjelpe barn og unge:

- Ungdom kan være redde for å sette i gang en stor prosess. Vi må vite hva som skjer før vi sier fra.
- Hvis vi opplever hatefulle ytringer og digital mobbing skal vi kunne medvirke i prosessen.
- Den som ber om hjelp må bli informert om konsekvensene.
- Voksne må ikke over reagere når ungdom forteller dem ting, for eksempel ved å gå til politiet. Hvis vi

opplever det som et brudd på tillit, sier vi ingenting lenger.

- Voksne må forstå hva som er poenget med å si ifra for den som gjør det. Poenget er ikke nødvendigvis å straffe, men å stoppe eller forhindre hatefulle ytringer. Noen vil også at mobberen skal rehabiliteres.
- Ungdom må få den hjelpen de trenger for at de skal få det bra igjen.

8. Myndighetene må forske på hatefulle ytringer og hvordan endre holdninger

Det mangler forskning på hatefulle ytringer blant ungdom, og hvordan deres holdninger kan endres. Vi i ekspertgruppen mener det er behov for mer forskning om hvordan vi kan endre folks holdninger til dette.



Stress og press i sosiale medier

Sosiale medier er et sted for å få informasjon, bli påvirket og være sosial med venner. Ungdom kan få inspirasjon ved å se på bilder av venner, men også ved å se på inspo-videoer. Dette kan være fra bloggere og influensere i sosiale medier og på Youtube.

Innholdet i plattformene kan skape press og stress, og påvirke den psykiske helsen vår. For å skjønne hva som skaper stress og press, må vi skille mellom hvem det er som påvirker oss og hva innholdet er. Problemet er sammensatt. Det kan være litt ulike typer stress og press.

Stress og press i sosiale medier kan skyldes det vi ungdom utsetter andre ungdommer for. Dette kan være press vi legger på hverandre om hvordan vi skal være, hvordan vi skal se ut og hvordan vi skal ha det. Noe som er med på å forsterke stresset, er at det er viktig å følge med på det som skjer i sosiale medier. Mange ungdommer føler at de alltid må være tilgjengelige, og svare raskt på meldinger. Vi kan ikke ignorere noen meldinger.

Influensere og reklame vi ser kan også bidra til dette presset. Det kan for eksempel være influensere som er forbilder for hvordan ungdom skal se ut og være, og som reklamerer for ulike ting. For ungdom kan det være vanskelig å vite om det influensere reklamerer for er noe de liker, eller noe de legger ut fordi de får penger for det.

Samtidig er det viktig at sosiale medier ikke får skylden for alt stress og press som ungdom opplever. Sosiale medier er med på å forsterke noe som allerede er der. Før ville ungdom også vise seg frem, men det har blitt mye enklere nå.

«Det har alltid vært et press – men det har blitt på en helt ny måte – legge ut og vise hele tiden – det er det som er problemet»

1. Ungdom presser hverandre

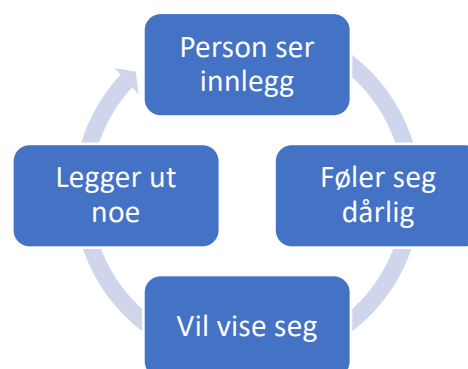
I sosiale medier er det mange som er opptatt av å vise seg frem. En negativ følge av sosiale

medier er at ting der kan fremstå mer perfekt enn i virkeligheten. Mange viser frem veldig mye og alt ser veldig bra ut. Dette skaper press fordi folk sammenligner seg med andre.

«Alle ønsker å vise seg fram – fått en plattform hvor man kan gjøre dette – det fører til en ond sirkel»

Det er ofte «svart og hvitt» i sosiale medier. Alle skal være perfekte. Vi er generasjon prestasjon. Det som er midt imellom er ofte ikke så interessant. Folk vil være best og alt deles. Dette kan handle om popularitet og status, for eksempel å vise at vi er bedre enn alle andre. Alle vil være unike, men ender opp med at alle er like, noe som kan føre til utestenging hvis du ikke følger strømmen. Popularitet henger sammen med sosiale medier og klespress.

I mange tilfeller er det sånn at det vi viser frem i sosiale medier ikke er sånn vi er i virkeligheten. Det vi viser skaper urealistiske forventinger og viser falske liv. Noe av dette handler om «likes». «Likes» har blitt et problem, og mange er veldig opptatte av å få «likes» på det de legger ut. På denne måten presser alle hverandre, både kjendiser og «vanlige» mennesker gjør det. Til tross for at det egentlig ikke er så mange som faktisk presser, så oppleves det som at alt er press. Det er ikke noen sin feil. Vi opplever at vi blir presset til å legge ut ting selv også, og det blir en ond sirkel hvor vi presser hverandre. Det blir en press-spiral. Den kan se sånn ut:



Press-spiralen handler om at en person ser et innlegg. Dette innlegget får personen til å føle seg dårlig. Når en ungdom føler seg dårlig vil hun eller han gjøre noe. Det kan være at ungdommen ikke bare viser det som er bra, men for eksempel at hun eller han har det vanskelig. Men det kan også være at vi viser noe som bedre enn det er, en glanset versjon. For eksempel om du ikke selv har AirPods som alle andre, så låner du av noen og tar bilde, så det ser ut som du har det. Andre ser det du legger ut, og det påvirker igjen dem til å legge ut noe.

Noe annet som kan skape press blant jenter, er at jenter har høye krav til hverandre. For jenter er det ofte kommentarer fra andre jenter som bidrar til å skape presset. Dette kan handle om å få likes eller positive kommentarer som «*så fin du er*». Jenter blir aldri fornøyde, og vil alltid være penere. For mange er det å få bekreftelse og støtte i sosiale medier viktig. Jenter «*bitcher*» om hverandre i sosiale medier og utenfor. Dette kan handle om at jenter snakker om «*så du det bildet hun hadde lagt ut*», «*hvem tror hun at hun er*.» Det er også lettere å spre rykter på nett, og alt dette bidrar til press.

Gutter har også høye krav til hverandre, men det kommer fra andre arenaer enn jentene. Det kan for eksempel handle om trening.

Det kan også være lettere å bli ensom fordi vi ser hva vi går glipp av i sosiale medier:

«Veldig lett å føle seg utestengt fra bursdager eller fester. Alle har et behov for å vise hvor de er. Ser veldig lett hva du går glipp av. Selv om du ikke er på noe så ser du hva du går glipp av.»

2. Påvirkning fra reklame og annonser

En del av presset på ungdom kommer fra influensere og fra reklame i sosiale medier. Reklamen kan presenteres av folk ungdom følger i sosiale medier, som bloggere og influensere, eller den vises i feeden. Reklame og annonser i sosiale medier er med på å skape et kommersielt press. Urealistiske

kroppsidealer i reklamer og porno skaper også press.

Vi ungdom får mye reklame i sosiale medier, for eksempel i feeden på Snapchat eller Instagram. Jentene får en del reklame for sminke og klær, og noen har også fått reklame for fillers. Reklamen spiller på følelser og usikkerhet. Vi opplever reklamene som å være personrettet, men flere av medlemmene i ekspertgruppen har fått reklamer som vi ikke er interessert i, og ikke skjønner hvorfor akkurat vi får.

Ekspertgruppen har diskutert hvordan algoritmer er med på å styre hvilken reklame vi får. Algoritmene samler informasjon om hva vi har klikket på før og bearbeider dette. Basert på dette får vi reklame og annonser i sosiale medier som er personrettet. Dette kan være fint, fordi vi får reklame om ting vi er interessert i, men det skaper også press. Vi har blant annet sett på videoen fra Forbruksforskningsinstituttet, om hvordan reklame skreddersys til jenter og gutter.^{iiiiiv} Flere av oss i ekspertgruppen synes det er skummelt at det er så tilpasset.

Noe annet som er med på å skape press er influensere som deler kommersielt innhold uten at ungdom merker dette. Ekspertgruppen vet at mange bloggere får penger for å promotere varer, men det er vanskelig å se hva som er «spons» og ikke.

Noe av det som gjør at influensere har en påvirkning på ungdom, er at de ikke er så langt unna oss i alder. De er forbilder som ungdom kan se opp til. Flere i ekspertgruppen mener ungdom hører mer på influensere enn på voksne. Ungdom hører ikke på voksne. De er kjedelige, og influenserne som vi følger er relativt lik oss i alder.

Det er forskjell på om medlemmene i ekspertgruppen følger influensere eller ikke. Guttene er mindre opptatt av dette enn jentene. Det er stort sett jentene som følger bloggere og influensere. Guttene driver mer med andre aktiviteter, og da blir ikke

påvirkningen gjennom sosiale medier så tydelig. Men det betyr ikke at gutter ikke utsettes for reklame, blant annet gjennom spill og Facebook. Guttene får reklame gjennom spill og andre kanaler enn jentene.

3. Påvirkning om kropp, helse og identitet fra influensere

Stress og press kan også handle om innholdet influensere deler i sosiale medier og på blogger som ikke er reklame. Her er det mulig å følge oppdateringer fra influensere om hva de holder på med, for eksempel ved å se videoer og bilder. Dette kan for eksempel være på Instagram og Snapchat. Hva slags innhold det er, avhenger av hvem vi følger.

Ekspertgruppen mener at det er ulike grunner til at vi følger noen i sosiale medier. Noen ganger følger ungdom influensere fordi vi ønsker å bli som dem. Influenserne er da forbilder. Andre ganger følger vi noen fordi vi er interessert i det de holder på med, for eksempel mat. Ellers kan ungdom følge influensere fordi de er så ekstreme i den ene eller andre retningen. Dette kan gjelde både i sosiale medier og på Youtube. Da følger vi med fordi vi lurer på hva de finner på. Da handler det ikke alltid om at vi vil bli sånn.

Influensere kan skape forestillinger om hvordan ungdom skal se ut og hva vi skal gjøre. I sosiale medier er det er mye oppmerksomhet om hvordan vi skal se ut. Ungdom kan oppleve det som kroppspress, og det kan være både venner og influensere som skaper dette. De fleste er ikke naturlig tynne, og da kan det bli litt mye. Blant influenserne er det også ulike typer. Det er de som er veldig tynne, de som er opptatt av trening og de som sier «Vær deg selv.» Det finnes en motbølge med kroppspositivitet. De som legger ut bilder av at sånn er de, og at det er greit. Men noen av dem kan også bli litt ekstreme.

Det er flere som trener og spiser sunnere nå. Det er et press om å trene og spise sunt. Ekspertgruppen mener det er mye oppmerksomhet om at det er sunnere å trene enn å

være supertynn. Det er mer utbredt nå og derfor kanskje enda verre. Det er alltid noen som skal være ekstreme på å telle kalorier og trene fem ganger hver uke. Det er et press når andre legger ut bilder av at de trener eller har trent. «Får dårlig samvittighet.» Det motiverer også til å trene. Det er også et press om å spise riktig, et matpress.

«Vi blir påvirket av feeden på insta – så og så mange kalorier er det i det – sånn kan du miste det og det»

En annen side av dette kan være at det noen ganger også deles tips som kan være farlige eller usanne. Det finnes mye feil, dårlig og skadelig informasjon om for eksempel hvordan du går ned i vekt. Noen legger ut informasjon som er feil om hva som virker, for eksempel hvor lite de spiser og hvor mye de trener. Det betyr at noe av dette også handler om «fake news». Det kan være vanskelig å forstå hva som er «sant» og ikke. Et eksempel på dette er at flere i det siste har reklamert for en drikk som skal ha positive virkninger. Mange av de som ungdommer følger sier ikke noe om at det de gjør er promotering, selv om det er det.

Ekspertgruppen mener at det ikke snakkes nok om bilderetusing blant enkelte influensere. Det er en del bruk av filter og retusing av bilder der ute. Noen legger ut retusjerte bikini-bilder av seg selv for å få bekræftelser på kroppen sin, og ungdom ser disse bildene. Dette kan for eksempel være bilder som er retusjerte med kunstig tynne midjer. Det kan være vanskelig å se hva som er «fake» og ikke på bilder. Her er det noen influensere som påvirker negativt, og gir urealistiske bilder av hvordan ting er. Vi i ekspertgruppen diskuterte derfor om det burde være pålagt å merke bedre det som ikke er ekte.

Det er forskjell på hvor stor påvirkning det bloggere legger ut har. Mange ungdommer påvirkes ikke av det, men det kan også ha betydning hvor ting legges ut, hvordan og av hvem. En ting er når en blogger skriver om hva hun hadde til middag. Det har kanskje ikke så

stor betydning, fordi det ikke er nødvendigvis derfor vi leser den bloggen. En annen ting er sider som tiltrekker seg sårbare folk, som slankesider, selvmordsider osv. Da kan det som står ha stor påvirkning, og kanskje til og med være farlig.

4. Økt åpenhet om psykisk helse i sosiale medier – for noen

Sosiale medier kan bidra til at det er lettere å snakke om psykisk helse, men de kan også ha negative konsekvenser for unges psykiske helse. Vi i ekspertgruppen mener at det er mer åpenhet nå om psykisk helse og problemer. Vi har kommet til et punkt hvor vi er mer åpne, men dette er særlig jenter.

Ekspertgruppen mener at både jenters og gutters psykiske helse må tas på alvor og at ungdom må få god hjelp. Det er nødvendig å skille mellom jenter og gutter når vi snakker om psykisk helse og sosiale medier. Det er forskjell på hvordan kulturen er blant jentene og guttene. Vi mener det er helt nødvendig med bevisstgjøring og økt oppmerksomhet om gutters psykiske helse. Det snakkes ikke nok om gutter og psykisk helse. Det vil vi i ekspertgruppen gjør noe med.

Jenter og psykisk helse

Det har blitt mer åpenhet i sosiale medier om psykisk helse, og det er veldig bra. Det er viktig å ikke sette restriksjoner på hvor åpne vi er. Ungdom får mye støtte og kjærlighet i sosiale medier. En utfordring kan være at de som forteller om psykiske problemer får oppmerksomhet, og at det blir «kult å slite». Stor åpenhet om psykisk sykdom kan føre til at mange ender opp med å tro at de har depresjon fordi de er lei seg en periode. Det har blitt vanlig å si «*jeg har angst*» om alt mulig. Å sette diagnoser på seg selv er en ukultur. Flere kjenner mange som sier de er deprimerte eller har spiseforstyrrelser, og så har de bare vært lei seg eller ikke spist en dag. Dette påvirker andre.

Noen av influenserne spiller også en rolle i åpenhet rundt psykisk helse i sosiale medier.

Det er mange yngre som ser opp til dem, og flere influensere snakker om at de har angst for noe. Noen ganger kan det virke som at nesten alle har angst eller liknende. Det kan kanskje gjøre at ungdom lurer på om «*kanskje jeg har angst jeg også*.» Vi i ekspertgruppen er opptatt av at ungdom ikke bør sammenligne seg med disse. Det er viktig at vi ikke gjør dette, influenserne kan ha andre problemer enn oss.

Samtidig er ikke influenserne roten til psykiske helseproblemer. Roten er noe annet, men sosiale medier er med på å forsterke det. Det er også viktig med influensere som snakker om hvordan de har det, og viser at det både er gode og dårlige dager. Det er noen influensere som er flinke til å snakke om psykisk helse, og som ikke bare viser vanskelige dager.

«De som sliter, sier det ikke»

Samtidig er det et problem at det er mange med store problemer som ikke snakker om det, og som ikke får hjelp. Mange av de som har de mest alvorlige problemene, skjuler seg. Andre merker det ikke, og det er vanskelig å oppdage. Det er mange som trenger oppmerksomhet, og å vite at det er noen som kan ta dem imot hvis det skjer noe. Mange vet ikke konsekvensene av å slite, og venner er ikke flinke nok til å vise at de bryr seg. Noen kan synes det er vanskelig å snakke om psykiske problemer. Det er viktig å gi ungdom som trenger det god og riktig hjelp, sånn at de ikke søker seg til skadelige nettsider eller gjør noe annet dumt.

Gutter har noen andre utfordringer enn jenter

Gutter blir stadig mer åpne om følelser. Det blir mer og mer greit for gutter å snakke om følelser. Likevel er gutter og psykiske problemer fortsatt tabu. Dette kan ha sammenheng med forventningene til gutter, og at mange gutter føler at de må være tøffe. Guttas problemer kommer i skyggen av jentenes.

«Jenter skal ha problemer og gutta skal passe på».

En annen utfordring er at gutter ikke søker informasjon på samme måte som jenter. Noen

kan snakke med foreldrene sine, folk er forskjellige. Noen snakker også med jentevenner. Det kan være enklere å snakke med venninner enn en kompis.

Vi guttene i ekspertgruppen mener selv at influenserne har mindre makt over gutter. Gutter mangler forbilder, og det er ikke den samme åpenheten som hos jenter. Selv om det finnes gode mannlige influensere, betyr ikke det at de blir sett av gutter. Influensere for gutter sprer seg ikke like lett. Guttene er ofte andre steder på nett, og der snakkes det ikke åpent om psykisk helse. Det er noen få Youtubere som er åpne om selvmord og snakker om hvor ungdom kan få hjelp. Det kan likevel være vanskelig å vite om vi kan stole på hjelpen vi får og hvem som kan hjelpe.

Ekspertgruppens vurderinger og forslag

1. Ungdom må få økt bevissthet og kunnskap om hvordan sosiale medier fungerer

Ekspertgruppen mener at for å hjelpe barn og unge slik at presset i sosiale medier blir mindre, må vi få mer bevissthet om hva som skjer i sosiale medier og hvordan vi selv kan påvirke det.

Dette handler for det første om bevissthet om hvem vi følger, og innflytelsen til dem vi følger. Vi følger de vi har mye til felles med, eller de som er ekstreme. Ekspertgruppen mener at det er et dårlig råd å si at du kan slutte å følge influensere som har negativ innflytelse. Ungdom vil alltid finne nye måter å gjøre ting på, så det har mest verdi å informere om hvordan digitale medier fungerer. Om du for eksempel slutter å følge en treningsside på Instagram, kan algoritmer fortsatt vise deg slikt innhold i «Utforsk-feeden» din.

For det andre handler det om bevissthet om betydningen av «likes» og ha kunnskap om konsekvensene. Dette handler om at ungdom søker bekreftelse. Ekspertgruppen tror ikke at det å ta bort «likes» eller fjerne negative ting vil løse problemet. Ungdom vil alltid finne nye måter å gjøre det på. Det å fjerne likes vil bare

være en midlertidig løsning. Det er også sånn at om en plattform tar det bort, vil det dukke opp en ny hvor det er mulig.

Det er også nødvendig å skape en motgående trend. Det er greit å være den du er. Dette handler om holdninger og syn på kropp, og har sammenheng mellom det som skjer på sosiale medier og utenfor.

2. Skolehelsetjenesten og skolen må ha bedre kunnskap om ungdom og sosiale medier

Skolehelsetjenesten og skolen er viktig for å hjelpe ungdom, men ikke alle som jobber der har kunnskap om sosiale medier. Disse må også ha kunnskap om stress og press på grunn av sosiale medier, og hvordan det påvirker ungdom. Dette er viktig for å kunne hjelpe og kunne følge opp de som trenger hjelp. Dette må myndighetene ta ansvar for at de får.

3. Skolen må gi elevene bedre kunnskap om kildekritikk, reklame og algoritmer

Skolen må ta ansvar for å styrke barn og unges kunnskap om kommersielt press og påvirkning i digitale medier. Tema som elever må lære om på skolen er

- reklameskepsis og hvordan kommersiell påvirkning i digitale medier fungerer
- kildekritikk og at det vi ser i digitale medier ikke alltid er sant eller ekte.
- hvordan algoritmer fungerer

Det er viktig å lære fra barn er små at vi ikke bør tro på alt vi ser i digitale medier, derfor må blant annet kildekritikk inn på skolen tidligere. Dette handler ikke bare om at vi skal være skeptiske til Wikipedia. Vi må også lære hva som er ekte og ikke på Instagram. Flere i ekspertgruppen har også erfaring med at det vi lærte om reklame kom for sent. Det er for sent å lære om reklame på 9. trinn. «Vi fikk telefoner på 4. trinn.»

4. Myndighetene må gi bedre informasjon om regelverket og håndheve det tydelig

Lovverket om reklame er uklart, og mange følger det ikke. Ekspertgruppen har diskutert

om det bør være strengere lover for reklame og annonser. Det er noen krav i dag, men disse er ikke godt nok fulgt opp. Myndighetene må håndheve reglene. Lovverket må følges opp tydelig om det brytes, blant annet med bøter. En bot bør være offentlig, slik at forbrukere og påvirkere skal vite hva som ikke er lov og hvorfor det ble gitt en bot. Forbrukertilsynet må informere om dette.

En del av påvirkningen kommer fra andre land. Ungdom ser på mennesker fra hele verden. Det er å vanskelig bare å gjøre ting i Norge, fordi vi også påvirkes av det som skjer andre steder. Vi i ekspertgruppen er usikre på hva som kan gjøres med dette, men mener myndighetene må gjøre noe.

5. Reklame og retusjering må merkes tydelig

Ekspertgruppen mener at reklame og ting som er redigerte, bør merkes i sosiale medier. Merkingen kan for eksempel vise at å ha den midjen ikke er mulig. Hvis man markerer at ting er «fake» kan det være en bakside at noen faktisk vil bli stemplet som «fake», men det bør vurderes. Vi tror ikke det å fjerne reklame fra sosiale medier er et alternativ. Den enkelte kan selv blokkere dette. Det finnes måter å gjøre det på. Det bør også være flere spørreundersøkelser på om vi vil ha reklame og hvilken reklame vi vil ha.

6. Influensere må ta mer ansvar for det de gjør i sosiale medier

Ekspertgruppen mener at influensere påvirker ungdom på ulike måter, og at vi trenger flere influensere som viser at det er greit å være normal. Folk kommer uansett til å følge influensere, og da må vi jobbe med holdninger. Også holdningene til influenserne.

Hvor mye influenserne skal stå til ansvar for det de legger ut og gjør, er et viktig spørsmål. På den ene siden er de bare én person. Det kan veldig fort bli et stort ansvar. Noen ganger glemmer vi at de også er mennesker. De kan også gjøre feil. På den annen side er det sånn at ungdom ofte forventer mye av dem, men vi

må også kunne forvente noe. Har du 600.000 følgere, og spesielt mange unge, så har du et ansvar. Det er bra at myndighetene er så strenge. De er så offentlige og må derfor ta gode valg. Ikke retusjere. Influensere må vite mer om hvordan ungdom har det og ansvaret de har.

Det er noen ganger vanskelig å se hva influensere egentlig vil. Skal de promotere eller ikke? Det kan også være vanskelig å skjønne hva som er ekte og ikke. Er det sånn at et bilde er retusjert eller ikke? Ikke alle influensere er tydelige på dette, noe som gjør det vanskelig for ungdom å ta stilling til innholdet deres. Gruppen har diskutert om influenserne bør pålegges å markere tydeligere om det de legger ut er retusjert, og at det de legger ut er markedsføring.

7. Myndighetene må sørge for økt oppmerksomhet om gutter og psykisk helse

Det er lite bevissthet om temaet. Gutter og psykisk helse må på dagsorden, og gutta selv må begynne å snakke om det. Vi mener at for at gutter skal snakke om psykisk helse, må temaet tas opp på arenaer hvor guttene er, ikke der jentene tror at guttene er. Dette må gjøres av personer som gutta ser opp til. Det kan være idrettsstjerner. Det kan være aktuelt å lage egne videoer og reklamer rettet mot gutta. En kort og god kampanje med mannlige kjendiser. 5 sekunders snutter om «går det bra?» for å synliggjøre det. Synliggjøringen kan også gjøres i form av podkaster hvor gjestene er unge gutter som snakker om seg selv. Det er en fordel å høre andre gutter snakke.

8. Gutter må få tilpasset hjelp når de trenger noen å snakke med

Gutter må ha noen å snakke med tilpasset det gutter trenger. Det bør være flere mannlige helsepersonell og gutter må minnes på at det finnes menn som er helsesykepleiere. Det er også viktig å informere om skolens psykiske helsetilbud.

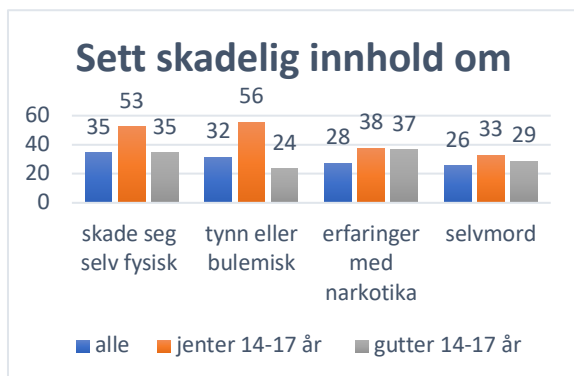
Sider med skadelig innhold

«Vi trenger mer bevissthet og oppmerksomhet om dette temaet!»

Internett er så å si uendelig stort, med innhold om alt du kan tenke deg. Det inkluderer også sider og plattformer med tips om selvmord, selvskading og spiseforstyrrelser. Det er stadig flere ungdommer som enten selv har besøkt, eller kjenner noen som har besøkt nettsider med skadelig innhold. Flere i ekspertgruppen har erfaringer med at venner har tatt livet sitt eller slitt på andre måter, og i ettertid har det vist seg at de ha vært inne på sider med skadelig innhold.

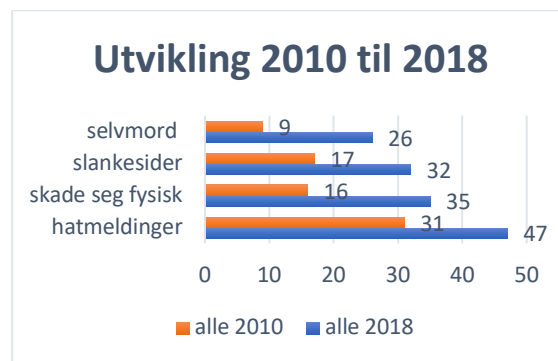
Mange ungdommer og voksne forstår ikke hvor farlig slik innhold faktisk kan være. Retusjerte blogger kan bare gjøre en viss mengde skade, men disse sidene kan bidra til å ta liv. Dette er det største problemet som ingen snakker om, og som mange voksne ikke kjenner til. Det mener vi i ekspertgruppen det er på tide å gjøre noe med, og dette er et tema som det må gjøres noe med nå. Vi kan ikke sitte å se på dette lenger.

I følge EU Kids online-undersøkelsen har 53 prosent av norske jenter sett på innhold på nettet om hvordan man skader seg selv fysisk. 56 prosent har lest om måter man kan bli ekstremt tynn på, og 33 prosent har lest om konkrete måter å begå selvmord på. Disse tallene er enorme, likevel snakkes det altfor lite om det.



EU Kids online 2018: barn som har sett ulike typer skadelig innhold det siste året^v

Utviklingen fra 2010 til 2018 viser at andelen ungdom som har sett ulike typer skadelig innhold har økt.^{vi}



Vi vet lite om konsekvensene av å besøke disse sidene, men enkelte eksempler har blitt kjent. Et eksempel på en slik side er Blue Whale Challenge.^{vii} Det kan være ungdom som har sett slike sider som har blitt enda mer deprimerte, som har sultet seg, og i noen tilfeller kan det ha vært en av grunnene til selvmord. Vi vet om flere eksempler på at ungdom som har begått selvmord har hatt feeden eller loggen sin full av denne typen nettsider eller forum.

Noen sårbare ungdommer havner på disse sidene fordi for eksempel spiseforstyrrelser er vanskelig å snakke om med andre. På nettet kan du alltid snakke med noen som har samme problem som deg, og du slipper å være redd for å starte en prosess ved å snakke med helsepersonell på skolen. Du kan være anonym. Også nysgjerrighet kan lede ungdom inn på disse sidene. På disse sidene er det lett tilgjengelig informasjon om hvordan du kan skade eller sulte deg selv, og det er andre som heier deg frem. Men det som kan virke som en uskyldig samtale med noen som forstår deg, kan være begynnelsen på spiralen som rett og slett kan ende i selvmord. Mange kan være psykisk nede fra før, og hvis du er sårbar og kommer over slikt innhold, kan dette være et steg mot å gjøre noe du ellers ikke ville gjort. En

person kan ha ekstreme psykiske helseproblemer uten at noen rundt dem er klar over det, fordi de går på nettet med det i stedet for å gå til noen i det virkelige liv.

Ekspertgruppens vurderinger og forslag

1. Økt oppmerksomhet om hva slags sider med skadelig innhold som ungdom bruker

Vi mener at det aller viktigste som må gjøres, er mer informasjon og bevisstgjøring om skadelig innhold. Media skriver nesten ikke om dette problemet, skolen snakker ikke om det og ingen foreldre har kunnskap om det. Ungdom trenger å vite at sider som dette kan være farlige og overhodet er ikke uskyldige, og at selvmord eller selvskading ikke er noen løsning.

2. Skolen må gi ungdom kunnskap om at selvmord og selvskading ikke er en løsning

Vi i ekspertgruppen mener at det må inn i undervisningen i skolen at slike sider finnes, og de problematiske sidene ved dem. Vi må skjønne at selvmord, selvskading ol. ikke er en løsning, og lærerne må snakke om de problematiske sidene ved dette på skolen. Ungdom må vite at det finnes andre utveier, og at det er hjelp å få. Skolen må gi oss denne opplæringen på en ikke-formanende måte. Elevene bør ikke alltid få informasjonen sammen med foreldrene, fordi foreldrene kan være en del av grunnen. Men også foreldre må få informasjon.

3. Foreldrene må få informasjon om skadelig innhold på nett på foreldremøter

Foreldrene bør få informasjon om at disse sidene finnes på foreldremøter og liknende. De må følge med på hva barna deres gjør på nett, men også på hvordan de har det. Foreldrene må også få informasjon om hvordan de kan hjelpe, og hvor det er mulig å få hjelp.

4. Regelverket må ha forbud mot sider med skadelig innhold for barn og unge

Det bør være forbud mot sider med skadelig innhold for barn og unge. Det vil sende et signal om faren og alvorret med sidene som

oppfordrer til selvskading og annen skadelig atferd. Dette vil antakelig ikke gjøre det vanskeligere å få tilgang. Men det vil sende et sterkt signal om at dette ikke er greit eller uskyldig, og få frem hvor farlig dette faktisk er.

5. Plattformene må forby skadelige # og promotering av skadelig innhold

Ekspertgruppen har diskutert to tiltak om hva de enkelte plattformene kan gjøre for å forebygge dette problemet. Det første er å fjerne hashtag-funksjonen for #-er som #suicide, #depression og liknende. Dette kan virke drøyt ved første øyekast. Det vil ikke hindre noen i å ytre seg om psykiske problemer, men forhindre at tusenvis av slike innlegg samles på ett sted. Vi mener også at algoritmer overhodet ikke skal promotere slik innhold. Dette er allerede på plass noen steder. For eksempel så informerer Instagram om hjelpetjenester om du ser mye på skadelig innhold. Flere bør gjøre dette, og hjelpen som de viser til må være god.

6. Mer forskning på skadelig innhold

Vi etterlyser også mer forskning om skadelig innhold på nett, hva slags påvirkning dette innholdet har, og hvordan det spres. Tallene vi har sier lite om hvorfor og hvor ofte ungdom besøker slikt innhold.

7. Ungdom som sliter må fanges opp og få hjelp

For å unngå at unge som sliter havner på slike steder, er vi nødt til å gjøre det enklere å få profesjonell hjelp. Mange som er sårbare for slikt innhold, vil uansett ikke oppsøke hjelp på skolen. Vi foreslår derfor å styrke skolehelsetjenesten. Ungdom kan for eksempel to ganger i året ha en "psykisk helsesjekk" hos helsesykepleier, slik at hjelpen kommer til den som trenger det. Unge må være trygge på at de kan snakke med skolehelsetjenesten, uten at det starter en prosess hvor for eksempel foreldre blir informert. God hjelp er noe vi spør etter mange ganger i rapporten vår.

Generelle anbefalinger for at unge skal bli trygge på nett

Ekspertgruppen har disse anbefalingene som gjelder på tvers av temaene i rapporten:

1. Myndighetene må gi tydelig informasjon om at alle har et ansvar for å skape en trygg digital hverdag

Ekspertgruppen mener at det er mange som er lite bevisst på hva de gjør på nett. Det er nødvendig med bevisstgjøring og informasjon til barn, unge og voksne om digitale medier og den enkeltes ansvar. Mye av det negative som skjer mellom ungdommer, har sammenheng med folks holdninger. Informasjonen må si noe om holdninger, konsekvenser av handlinger og hva som er greit å gjøre og ikke. Den må også si noe om voksnes ansvar, og at de er forbilder.

2. Myndighetene må gi mer informasjon om og håndheve aktuelt regelverk

Ekspertgruppen er opptatt av at regelverket blir kjent, og at de som gjør ting som ikke er greit må ansvarliggjøres. Her må politiet, andre deler av myndighetene, plattformene og influensere ta ansvar. Alle må kjenne til hva som er straffbart, og konsekvensene når folk gjør kjipe ting mot andre. Plattformene og politiet må ta ansvar og fjerne nakenbilder og ha varsel om uønskede ting.

3. Skolen må gi elevene opplæring om ulike sider ved bruk av digitale medier

Skolen må gi elevene opplæring om mange temaer knyttet til digitale medier. Dette må inn i læreplanene. Tema som må inn læreplanene og opplæringen er

- nettvett
- kildekritikk
- hatefulle ytringer og digital mobbing
- «nudes» og seksualitet
- hvordan sosiale medier fungerer
- reklame og kommersiell påvirkning
- psykisk helse og skadelig innhold
- hvordan få hjelp og hjelpe andre
- aktuelt regelverk

Skolen må lære elevene om konsekvensene av ikke å bruke nettvett. Opplæringen de får må være bedre enn i dag, og det hjelper ikke med pekefinger. Elevene må få opplæring om nettvett, og det kan gjøres ved nettvett dagen. Dette er en fet dag, men samtidig saklig. Den må gjøre det gøy å fokusere på å ta nettvett seriøst. Det er viktig at elevene er med på å utforme innholdet.

For ungdom mener vi det er en nær sammenheng mellom det som skjer på nett og utenfor. Skolen og ungdom må jobbe sammen med barn og unges holdninger, og ha sosiale tiltak. Nå er det mange på skolen og trinnet vi ikke kjenner. Skolen må jobbe med sosiale tiltak som kan hjelpe til at elevene ikke baksnakker hverandre. Det er vanskeligere å baksnakke de vi kjenner. Nå baksnakker de om klær og utseende.

4. Voksnes kunnskap om digitale medier må økes

Ekspertgruppen er opptatt av at mange voksne ikke vet hva som foregår på nett, og at de ikke har så god kunnskap om hvordan de bruker dette som ungdom har. Voksne må øke sin kunnskap og vite mer om hva som skjer. Mange voksne er også lite bevisste på hva de gjør. Vi mener at lærerne ofte ikke er gode nok til å skjønne hvordan de bruker kilder. Dette kan også ha sammenheng med hvor gode lærerne selv er på å bruke digitale medier. Noen er flinke, mens andre «*nesten deler ut steintavler*». Det er noen lærere som er på klassechatten og som ikke skjønner kodene for hva som er ok å si og ikke. Noen lærere er på sosiale medier, og ikke alle lærerne er like bevisste på hva de deler der heller.

5. Foreldre må være mer involvert i det barna gjør på nett, uten å overvåke dem

Ekspertgruppen mener at det er viktig at foreldrene vet mer om hvordan det er å være ungdom, blant annet hva som skjer på nett.

Skolen bør oppfordre foreldre til å være mer involvert i barnas «sosiale medier-liv». Det bør være foreldrekurs der ungdommer forteller andre foreldre om realiteten med å være ungdom. Foreldre må vite hva ungdom gjør på nett og følge med, men ikke overvåke. Foreldre er også viktige forbilder. Barn fanger opp hvilke holdninger og verdier foreldrene har, det er derfor viktig som foreldre å være bevisst på det.

Foreldrenes tilstedeværelse er viktig, men det må skje uten å bryte ungdommens privatliv. Ekspertgruppen er opptatt av at det kan være forskjell på små barn og ungdom, og at det er forskjell på å følge med og å overvåke. Det er ulike syn i ekspertgruppen på 13-årsgrensen for å være på sosiale medier, og hvor tett foreldre som samtykker før 13 år skal følge med på hva barna gjør. Det er et problem med at noen blir utenfor fordi de ikke får lov, om de andre er på sosiale medier.

6. Voksne må kunne snakke med ungdom om digitale medier, også det som er ubehagelig

De fleste av oss i ekspertgruppen har erfaringer med voksne som har prøvd å snakke med ungdom om ulike tema på en dårlig måte, for eksempel bruk av digitale medier, nakenbilder og seksualitet. Vi mener at det er viktig med litt kulere voksne som skjønner seg på ungdom når disse temaene skal tas opp. For å finne frem til voksne som kan gjøre dette kan noen ungdommer intervju de voksne som skal snakke med ungdommene for å «godkjenne» dem. Voksne må også ha kunnskap om disse temaene.

7. Myndighetene må sørge for god hjelp til ungdom som trenger det

Ekspertgruppen er bekymret for at mange ungdommer ikke får den hjelpen de trenger når

noe har skjedd. De kan få hjelp på flere måter. Det viktigste er at ungdom får kvalifisert hjelp, og at det er lavere terskel enn i dag for å få hjelp. Det må være noen vi stoler som vi kan kontakte. De voksne vi tar kontakt med, må kjenne reglene om taushetsplikt og holde den. Her er det flere som har erfaringer med voksne som ikke har holdt taushetsplikten sin.

Hjelpen kan være en nettside med info når ting har skjedd. Om det er digital hjelp, er det viktig med forutsigbarhet og anonymitet. Noen av oss er opptatt av at vi må vite hvem vi snakker med. Vi må kunne starte noe uten å få full prosess. Her diskuterte vi mye om sporing av IP-adresser.

Ekspertgruppen er opptatt av hjelpen ungdom kan få på skolen eller hos skolehelsetjenesten. Den digitale hjelpen kan ikke erstatte den vi kan få på skolen eller av skolehelsetjenesten. Hvem det er, avhenger av hvilken person som er på skolen og det er ulike erfaringer med hvem som kan hjelpe oss. Vi mener det bør vurderes en «psykisk helsesjekk» for alle elever hos skolehelsetjenesten. Det er et problem i dag at de som får hjelpen selv må oppsøke den, og at alle på skolen kan se det når du går til helsesykeleier. Dette må normaliseres.

8. Mer forskning om ungdom og digitale medier

Det er nødvendig med mer forskning om barn, unge og digitale medier. Hva bruker vi det til, hvorfor skjer ting og hva kan gjøres? Det er nødvendig med forskning om de fleste temaene i rapporten, blant annet hvorfor ungdom deler nakenbilder.

Oversikt over anbefalingene etter kapittel

Generelle anbefalinger

- Myndighetene må gi tydelig informasjon om at alle har et ansvar for å skape en trygg digital hverdag.
- Myndighetene må gi mer informasjon om og håndheve aktuelt regelverket.
- Skolen må gi elevene opplæring om ulike sider ved bruk av digitale medier.
- Voksnes kunnskap om digitale medier må økes.
- Foreldre må være mer involvert i det barna gjør på nett, uten å overvåke dem.
- Voksne må kunne snakke med ungdom om digitale medier, også det som er ubehagelig.
- Myndighetene må sørge for god hjelp til ungdom som trenger det
- Mer forskning om ungdom og digitale medier

Nakenbilder

- Skolen må gi elevene bedre seksualitetsundervisning
- Lærere må ha den nødvendige kompetansen til å gi god seksualitetsundervisning
- Barn, unge og andre må få god informasjon om hva som er lov på en trygg måte
- Foreldrenes kunnskap om seksualitet og «nudes» må bli bedre.
- Plattformene og politiet må ta ansvar for å fjerne nakenbilder og ha varsel om ikke å dele nakenbilder
- Ungdom må få rask hjelp når bilder er spredt

Digital mobbing og hatefulle ytringer

- Elevene må få bedre kunnskap på skolen om digital mobbing, hatefulle ytringer og hets
- Ungdom må lære å bruke telefonen - ikke innføre mobilforbud på skolen

- Myndighetene må drive holdnings- skapende arbeid og ansvarliggjøre de som utsetter andre for digital mobbing og hatefulle ytringer
- Politiet må informere mer og ungdom må vite hvordan anmelde og rapportere.
- Myndighetene må gjøre regelen om hatefulle ytringer tydeligere, og håndheve den.
- Plattformene må gi bedre informasjon og ha bedre rapporteringsmuligheter
- Barn og unge skal føle at det er trygt å si fra om digital mobbing og hatefulle ytringer
- Myndighetene må forske på hatefulle ytringer og hvordan endre holdninger

Stress og press

- Ungdom må få økt bevissthet og kunnskap om hvordan sosiale medier fungerer.
- Skolehelsetjenesten og skolen må ha bedre kunnskap om ungdom og sosiale medier.
- Skolen må gi elevene bedre kunnskap om kildekritikk, reklame og algoritmer
- Myndighetene må gi bedre informasjon om regelverket og håndheve det tydelig
- Reklame og retusjering må merkes tydelig
- Influensere må ta mer ansvar for det de gjør i sosiale medier
- Myndighetene må sørge for økt oppmerksomhet om gutter og psykisk helse.
- Gutter må få tilpasset hjelp når de trenger noen å snakke med

Skadelig innhold

- Økt oppmerksomhet om hva slags sider med skadelig innhold som ungdom bruker.

- Skolen må gi ungdom kunnskap om at selvmord og selvskading ikke er en løsning
- Foreldrene må få informasjon om skadelig innhold på nett på foreldremøter
- Regelverket må ha forbud mot sider med skadelig innhold for barn og unge
- Plattformene må forby skadelige # og promotering av skadelig innhold
- Mer forskning på skadelig innhold.
- Ungdom som sliter må fanges opp og få hjelp

Ekspertgruppe som metode

Barneombudet har lang erfaring med å løfte frem barn og unges egne stemmer i de prosjektene vi jobber med.

FNs barnekonvensjon artikkel 12 sier at barn har rett til å bli hørt i saker som angår dem og at barns meninger skal tillegges vekt. Det er barn og unge selv som er eksperter på å være barn og unge. Samtidig er det de voksne som tar beslutninger for dem. Derfor er det lett for at voksne overser både små og store detaljer i saker som angår barn. Dette forsøker vi å kartlegge gjennom våre møter med barn og ungdommer.

Barneombudet skiller mellom ekspertmøter og ekspertgrupper. Ekspertmøter er relativt korte engangsmøter med en eller flere barn.

Ekspertgrupper er grupper av barn og unge som jobber sammen med Barneombudets rådgivere over tid med en problemstilling. I dette tilfellet digital trygghet. Barneombudet har laget en håndbok for bruk av barn som

eksperter. Den finnes på våre nettsider. Vi oppfordrer alle som leser denne rapporten til å ta barn og unge aktivt med i sitt arbeid. Det vil være med på å skape gode tjenester og løsninger i fremtiden.

I dette prosjektet har vi rekruttert ungdommer i alderen 13-17 år. De har stått fritt til å velge tematikk og innfallsvinkel på diskusjonene selv. Antall møter, metoder og hvilken retning diskusjonene har gått har vært på ungdommenes premisser. Barneombudet har vært til stede som fasilitatorer, og har også tilrettelagt for eksterne innledere i den grad ungdommen har ønsket det.

Rapporten er ikke forskning. Den er først og fremst et bidrag fra barn selv om hva som kan gjøres for å få en tryggere digital hverdag på deres premisser.

Les mer om vår ekspertmetodikk på barneombudet.no/eksperter

Kilder

-
- ⁱ Medietilsynet (2018) *Barn og medier-undersøkelsen 2018. 9-18-åringer om medievaner og opplevelser.*
- ⁱⁱ Kripos (2019) *Delbart?* URL: <https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/delbart/>. Hentedato: 03.06.2019.
- ⁱⁱⁱ Rosengrav, Steinnes og Storm- Mathisen (2019) *Markedsføring og personvern i sosiale medier.* En flermetodisk undersøkelse med barn som medforskere. Oppdragsrapport nr. 13-2018. OsloMet: Forbruksforskningsinstituttet.
- ^{iv} Forbruksforskningsinstituttet. *Nye forskningsmetoder avslører ulovlig reklame til barn.* URL: <https://www.oslomet.no/forskning/forskningsnyheter/nye-forskningsmetoder-avslorer-ulovlig-reklame-barn>. Hentedato: 03.06.2019.
- ^v Staksrud og Olafsson (2019) *Tilgang, bruk, risiko og muligheter. Norske barn på Internett. Resultater fra EU Kids Online-undersøkelsen i Norge 2018.* Universitetet i Oslo. Institutt for medier og kommunikasjon.
- ^{vi} Staksrud og Olafsson (2019) *Tilgang, bruk, risiko og muligheter. Norske barn på Internett. Resultater fra EU Kids Online-undersøkelsen i Norge 2018.* Universitetet i Oslo. Institutt for medier og kommunikasjon.
- ^{vii} Wikipedia. *Blue Whale Challenge* .URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Blue_Whale_Challenge. Hentedato: 03.06.2019

Barneombudet juni 2019
Forsidefoto: Unsplash.com
Print: Nilz & Otto Grafisk AS
ISBN: 978-82-7987-206-1 (trykt)
ISBN: 978-82-7987-207-8 (pdf)



BARNEOMBUDET
www.barneombudet.no