

Handledarmanus: nätet, bilder, hot och rykten

Stöd för vuxna som leder samtal om digitala gränser och ansvar



Ett praktiskt stöd för skolor, föreningar och vuxna som vill prata med unga om bilder, hot, rykten, gruppchattar, skärmdumpar och trygg väg vidare.



Lag & Ordning

Så använder du handledarmanuset

Det här handledarmanuset är tänkt som stöd för vuxna som ska prata med unga om digitala situationer där bilder, hot, rykten, skärmdumpar eller gruppchattar kan få verkliga konsekvenser.

Du behöver inte läsa upp texten ord för ord. Använd det som förberedelse, stöd under samtalet och checklista efteråt.

Materialet fungerar bäst tillsammans med faktabladet, scenariokorten, diskussionsfrågorna och quizet i paketet **Nätet, bilder, hot och rykten**.

Använd manuset för att:

- förbereda samtalet
- sätta en trygg ram
- prata om digitala gränser
- hantera frågor
- fånga upp oro
- avsluta tydligt

Din roll som vuxen

När samtalet handlar om nätet kan unga reagera på olika sätt. En del tycker att vuxna överdriver. Andra kan bli tysta eftersom ämnet känns nära, pinsamt eller jobbigt. Vissa har själva varit med om något, sett något eller delat något de ångrar.

Din roll är inte att skuldbelägga, förhöra eller hålla en föreläsning om att mobiler är farliga. Din roll är att hålla samtalet lugnt, hjälpa unga att förstå gränser och visa att det finns hjälp när något går fel.

Var lugn

Reagera inte med panik, även om ämnet är allvarligt.

Var tydlig

Förklara att digitala handlingar kan påverka människor på riktigt.

Var trygg

Lyssna utan att direkt lägga skuld på den som berättar.

Du behöver inte förstå varje app. Men du behöver förstå att digitala situationer kan påverka trygghet, relationer, skola, fritid och mående.

Förberedelse före samtalet

Ett bra samtal börjar innan gruppen sitter framför dig. Förbered både innehållet och vad du gör om någon blir orolig eller berättar något viktigt.

Checklista

- 1. Bestäm syftet med samtalet.
- 2. Välj material: faktablad, scenariokort, diskussionsfrågor eller quiz.
- 3. Anpassa nivån efter ålder och mognad.
- 4. Bestäm vilka begrepp du ska förklara.
- 5. Ta reda på vilka rutiner som gäller vid oro.
- 6. Bestäm vem du kontaktar om något allvarligt kommer fram.
- 7. Planera ett lugnt avslut.

Förbered inte bara vad du ska säga. Förbered också vad du gör om någon behöver stöd efter samtalet.

Så kan du inleda samtalet

Inledningen ska sänka pressen. Unga ska förstå att samtalet inte handlar om att peka ut någon i rummet, utan om att förstå situationer som kan uppstå digitalt.

"Idag ska vi prata om situationer på nätet där bilder, hot, rykten eller gruppchattar kan börja påverka människor på riktigt."

"Det här handlar inte om att peka ut någon. Vi pratar om situationer, val och vad man kan göra om något börjar gå fel."

"Ni behöver inte berätta om egna erfarenheter. Vi pratar om exempel och vanliga frågor."

"Målet är inte att ni ska bli rädda för nätet. Målet är att känna igen när något börjar bli fel och veta hur man kan ta hjälp."

Kort princip: Börja lugnt. Sätt tydlig ram. Prata om situationer, inte personer. Sänk pressen.

Så pratar du om bilder, hot och rykten

Håll språket konkret. Undvik långa juridiska utläggningar om det inte behövs. Börja med sådant unga känner igen: gruppchattar, skärmdumpar, bilder som skickas vidare, hot som skrivs i affekt och rykten som sprids snabbt.

Förklara enkelt

- En bild kan spridas längre än man tänkt.
- Ett hot kan skapa rädsla även om avsändaren säger att det var skämt.
- Ett rykte kan skada även om det senare visar sig vara fel.
- En skärmdump kan göra något privat offentligt.
- Tystnad i en gruppchatt kan göra att den utsatta känner sig ensam.

Prata om konsekvenser utan att skuldbelägga. Det gör det lättare för unga att lyssna och ställa frågor.

Vanliga reaktioner hos unga

Reaktion

Hur du kan bemöta

Det där är bara drama

Förklara att något kan vara drama för vissa men väldigt jobbigt för den som utsätts.

Alla skickar sånt

Säg att vanligt inte alltid betyder okej.

Man får skylla sig själv

Flytta fokus från skuld till vad som hänt och hur skadan kan stoppas.

Det var bara ett skämt

Prata om skillnaden mellan avsikt och effekt.

Vuxna fattar ändå inte

Visa att du inte behöver kunna varje app för att ta situationen på allvar.

Ta invändningar på allvar utan att låta dem styra bort samtalet från ansvar, gränser och hjälp.

Om gruppen skämtar, tystnar eller testar gränser

Om gruppen skämtar

Skämt kan vara ett sätt att hantera obehag.

Formulering: "Jag fattar att det kan kännas lättare att skämta om det här. Men frågan är viktig, så vi håller oss till situationen."

Om gruppen tystnar

Tystnad behöver inte betyda ointresse.

Formulering: "Vi tar en minut tyst först. Fundera på vad som hade varit svårt i den här situationen."

Om någon testar gränser

Gå inte in i onödig konflikt. Håll ramen.

Formulering: "Du behöver inte hålla med, men vi behöver prata om frågan på ett respektfullt sätt."

Håll tonen lugn. Det viktiga är att styra tillbaka samtalet utan att skapa skam eller onödig konflikt.

Om någon berättar något allvarligt

Ibland kan ett samtal leda till att någon berättar något som väcker oro. Det kan handla om hot, press, bilder, spridning, skam, rädsla, utpressning, trakasserier eller att någon inte känner sig trygg.

Gör så här

- 1. Behåll lugnet.
- 2. Lyssna utan att förhålla.
- 3. Tacka för att personen berättar.
- 4. Lova inte total tystnad.
- 5. Säg att du kan behöva ta hjälp.
- 6. Följ verksamhetens rutiner.
- 7. Dokumentera sakligt efteråt.

"Tack för att du berättar. Det här låter viktigt. Jag kan inte lova att hålla det helt för mig själv, men jag kommer inte sprida det i onödan. Vi behöver ta hjälp på rätt sätt."

Vuxna ska inte bära allvarlig oro ensamma. Följ rutiner och ta stöd från rätt person.

Så avslutar du samtalet

Ett bra avslut gör samtalet tryggare. Avsluta inte bara med "tack". Sammanfatta vad ni pratat om och visa vart unga kan vända sig om de har frågor eller oro.

Avslutningsstruktur

- 1. Sammanfatta huvudpoängerna.
- 2. Lyft 2-3 saker att komma ihåg.
- 3. Påminn om att man får be om hjälp.
- 4. Berätta vem unga kan prata med efteråt.
- 5. Avsluta lugnt.

Avslutande frågor

- Vad kan bli allvarligt snabbare än man tror?
- Vad kan man göra om något sprids?
- Vad kan man göra om någon hotar?
- Vem kan man prata med om något känns fel?

"Det viktigaste är inte att kunna allt om nätet. Det viktigaste är att stanna upp, inte sprida vidare och ta hjälp när något känns fel."

Checklista och formuleringar

Checklista före samtalet

- Har jag valt rätt material?
- Vet jag syftet?
- Har jag koll på vilka rutiner som gäller vid oro?
- Vet jag vem jag kontaktar vid behov?
- Har jag planerat ett tryggt avslut?

Säg hellre så här

- Vi pratar om situationen, inte om någon här i rummet.
- Det går att stoppa och ta hjälp även om något redan har spridits.
- Du behöver inte bära det ensam.
- Det är okej att be om hjälp.
- Vi ska ta det lugnt och göra rätt steg.

Undvik formuleringar som

- Varför skickade du den?
- Du borde ha fattat bättre.
- Nu får du skylla dig själv.
- Det där är bara nätet.
- Stäng bara av mobilen.

Ordval spelar roll. En lugn formulering kan göra det lättare för unga att fortsätta berätta.

Lugn, tydlig och trygg

Bra samtal om nätet bygger inte på moralpanik. De bygger på tydlighet, lugn och vuxna som kan prata om svåra digitala situationer utan att skuldbelägga, förminska eller överdriva.

Du behöver inte ha alla svar. Men du behöver kunna lyssna, sätta gränser, fånga upp oro och veta när du ska ta hjälp.

Lyssna först.

Skuldbelägg inte.

Fånga upp oro.

Ta hjälp i tid.

Målet är inte att unga ska vara rädda för nätet. Målet är att de ska känna igen när något börjar bli fel - och veta vad de kan göra då.