



SNAKK MED OSS!



Redd Barna

Håndbok om hvordan samtale med barn og unge om kroppspress, nakenbilder og pornografi på nettet

Innhold

Forord.....	3	4. Naken på nettet	15
Innledning	4	Hvorfor deles nakenbilder?	15
Håndbokens inndeling	4	Ta praten	16
Trygge voksne – trygge barn.....	5	Snakk med barna om deres eget ansvar.....	16
1. Behovet for å bli sett og likt	7	5. Nettet som kontaktarena for seksuelle overgrep	17
Kroppsidealer og kjønnsroller	7	Direkte og tydelige oppfordringer.....	17
Ta praten	8	Komplimenter og manipulasjon.....	17
2. Seksuelt språk og trakassering.....	9	Trusler og seksuell tvang.....	17
Det handler om status.....	9	Ta praten	17
Ta praten	10	Fortsett å spørre!	18
3. Pornografi på nettet – et tastetrykk unna.....	12	6. Hva sier loven?.....	19
Ta praten	12	Til deg som er bekymret.....	20
Når barn kommer over pornografi ufrivillig.....	13	Kilder og ressurser.....	21
Når barn selv søker etter pornografi.....	13	Her kan du få mer informasjon	22
Ut av komfortsonen.....	14		

SNAKK MED OSS! Håndbok om hvordan samtale med barn og unge om kroppspress, nakenbilder og pornografi på nettet

Håndboken er utarbeidet av: Silje Berggrav **Illustrasjon:** Hilde Glad **Grafisk design:** Brød&tekst/Anna Maria H. Pirolt **Trykk:** Grøset



Håndboken er finansiert av Extrastiftelsen.

FORORD

Til foreldre!

Her er en håndbok som dere kan bruke for å snakke med barna deres om kroppspress, nakenbilder og pornografi på nettet. Den er skrevet til deg som har barn på mellomtrinnet og på ungdomsskolen.

Sosiale medier og internett gir barn fantastiske muligheter til å få informasjon, bekreftelse og oppleve tilhørighet, men det gjør også at barn i stadig yngre alder blir sårbare for inntrykk, press og henvendelser de ikke alltid har alder og modenhet til å håndtere på egenhånd. Det stiller nye krav til foreldrerollen. Barn trenger støtte, veiledning og grenser på nett, slik at de finner god informasjon, behandler hverandre med respekt, og vet hvordan de skal takle skremmende og ubehagelige opplevelser.

Barns budskap er tydelig: Snakk med oss! De ønsker voksne som tør å snakke med dem om kroppspress, grenser og seksualitet. Mange foreldre synes at dette kan være vanskelig, og vi håper spørsmålene og tipsene i dette heftet vil gjøre dette arbeidet litt enklere.

Håndboken er en del av Redd Barnas arbeid for å skape en sunn, positiv og ansvarlig nettkultur, og for å forebygge mobbing og seksuelle krenkelser mot barn og ungdom.

Vi takker Silje Berggrav som har laget håndboken, og ungdommene som har bidratt med verdifulle innspill til spørsmålene. Vi takker også ExtraStiftelsen som har finansiert heftet.

Lykke til med å ta praten!

Med vennlig hilsen
Redd Barna

Alle barn
har rett til å bli hørt

Artikkel 12 i FNs barnekonvensjon

Alle barn
har rett til å søke etter,
motta og gi informasjon.

Artikkel 13 og 17 i FNs barnekonvensjon.

INNLEDNING

Internett byr på grenseløse muligheter og er en sentral sosial arena for barn og unge i dag. Her oppsøker de informasjon, deler erfaringer og kommuniserer med venner. De finner nye venner og knytter nye kontakter, de underholdes og utforsker. Barn og unge kan spille spill, sende hverandre morsomme meldinger og finne informasjon om alt de lurer på. På nettet kan de også flørte, sjekke og teste ut grenser, gjerne under full anonymitet. De kan få bekræftelse og komplimenter og oppleve å bli sett. For mange unge er nettet også en viktig arena for å få svar på spørsmål om kropp og seksualitet, utforske egen identitet, treffe likesinnede og føle seg som del av et større fellesskap.

Samtidig er nettet en arena der foreldre og andre voksne ikke har oversikt over hva barna gjør, og dermed ikke fanger opp krenkelser og overgrep. Grove og krenkende bilder og kommentarer kan lett bli spredt, i mange tilfeller uten at noen passer på eller fjerner ulovlig og skadelig innhold. Barn er stadig yngre når de introduseres for seksuelt innhold, og det er vanskelig å skjermes og skåne dem mot ubehagelige opplevelser og situasjoner.

Derfor er det viktig at foreldre og omsorgspersoner – og barna selv – kjenner til både risikoer og muligheter på nettet. Overgangen mellom positiv utprøving og ubehagelige opplevelser kan være kort. Det er hyggelig å få «likes» og fine kommentarer på et feriebilde, men det kan bli ekkelt om de kommer fra noen som er mye eldre. Å dele intime bilder med en man er forelsket i, er spennende og kan skape nærhet, men kan oppleves som svært krenkende hvis noen misbruker tilliten og sprer bildene videre. Å bruke nettet for å lete etter informasjon om kropp og pubertet kan være til stor nytte, men kan også lede barn til nettsider med grov pornografi.

Det kan føles vanskelig å snakke med barn om seksualitet og seksuell utforskning på nettet. Likevel er det vi voksne som har ansvar for å forebygge at barna havner i vanskelige situasjoner, og det er vårt ansvar å beskytte dem mot krenkelser og overgrep. Det er også vårt ansvar at vi lærer barna ikke å krenke andre. Et godt råd er at det bør være like naturlig å stille spørsmål om hvem barna har kontakt med i sosiale medier og spill, og hvordan de har det der, som å stille spørsmål om hvordan skoledagen har vært. Barn og unge setter stor pris på voksne som er åpne og ærlige, og som engasjerer seg i nettbruken deres.

Alle barn har rett
til beskyttelse mot vold og
seksuelle overgrep.

Artikkel 19, 34, 35 og 36
i barnekonvensjonen.

Håndbokens inndeling

Denne håndboken tar for seg en rekke tema som har med barns digitale liv å gjøre, og er delt inn i seks kapitler:

1. Behovet for å bli sett og likt

Her gir vi råd om hvordan du som voksen kan snakke med barn om det å bli sett og få komplimenter. Hva kan det å se og sammenligne seg med andres bilder og profiler gjøre med en person? Hvordan føles det å gå rundt og tenke at man skal være pen og fin hele tiden? Hvorfor er det så viktig?

2. Seksuelt språk og trakassering

Her kan du lese om hvordan voksne kan forebygge seksuell trakassering blant unge både på nett og når de er fysisk sammen. Kampanjen #metoo har satt seksuell trakassering på dagsordenen, men har handlet lite om hvordan unge opplever det. Samtidig vet vi at både seksuell hetsing og klåing er svært utbredt blant unge.

3. Pornografi på nettet – et tastetrykk unna

Her får du tips om hvordan du kan innlede en samtale med barn og unge om pornografi på nettet. Barn og unge har en helt naturlig nysgjerrighet som kan lede dem mange steder. Samtidig har de ikke voksnes forutsetninger for å forstå de sterke inntrykkene i seksuelle bilder og filmer de kan komme over. Det er viktig at de forstår at de kan snakke med en voksen hvis de kommer over slikt innhold.

4. Naken på nettet

Her får du informasjon om deling av nakenbilder, og om hvordan voksne kan bidra til å forebygge skadelig deling. Internett har åpnet for at barn og unge selv kan dele seksuelt innhold, og det er viktig at foreldre tar dette opp så barn og unge får kunnskap om hva som er lov og ikke lov. Voksne har et ansvar for å gi støtte og hjelp dersom uønsket deling har skjedd eller noen truer med å dele nakenbilder.

5. Nettet som kontaktarena for seksuelle overgrep

Her ser du hvordan du som voksen kan hjelpe barn og unge til å bli trygge gjennom å snakke med dem om hva de kan gjøre hvis de opplever seksuell manipulasjon, press eller trusler på nettet.

6. Hva sier loven?

Siste del av håndboken gir en oversikt over hva loven sier om ulike typer krenkelser og overgrep på nettet, samt hva du kan gjøre og hvor du kan henvende deg om du er bekymret for at et barn er utsatt.

Trygge voksne – trygge barn

Denne håndboken er i første rekke rettet mot foreldre og omsorgspersoner som trenger råd om hvordan de kan snakke med barn og unge om kroppspress, pornografi og seksuell trakassering på sosiale medier. Håndboken er laget til foreldre som har barn på mellomtrinnet og på ungdomsskolen.

Det er en god idé å snakke med barn om temaene i denne håndboken når de begynner å ta i bruk nettet og sosiale medier. Når barn kommer i puberteten, blir de gjerne mer utprøvende, og mange begynner selv å lete etter og dele seksuelt innhold på nett. De har fortsatt et stort behov for at voksne viser interesse for deres sosiale liv på nettet, og hjelper dem til å finne god informasjon om kropp, helse og grenser. Trygge voksenpersoner som åpner for samtale om språk og holdninger, om hvordan man fremstiller seg på nettet, og om forskjeller mellom det man ser på nettet, og det virkelige liv, bidrar til å skape trygge barn og unge.

Siden håndboken først og fremst henvender seg til foreldre og omsorgspersoner, snakker vi mange steder om «barnet ditt» eller «tenåringen din». Men boken er også til nytte for alle yrkesgrupper som jobber med barn og unge. Den kan brukes av lærere som del av seksualitetsundervisning eller undervisning i nettvett, i skolehelsetjenesten, på fritidsklubber og andre oppvekstarenaer. Materiellet passer både i én-til-én-samtaler og som utgangspunkt for gruppesamtaler.

TIPS!

Velg det som passer for deg

Alle familier er forskjellige, og du vil sikkert finne at noen av spørsmålene og rådene i denne håndboken er mer naturlige å bruke enn andre. Velg de tipsene og spørsmålene som passer best for deg og dine barn, og tilpass spørsmålene etter barnets alder og modenhet.

Samtidig er det viktig å bevege seg litt ut av komfortsonen, og ikke undervurdere hva barnet kan ha vært eksponert for.

TIPS!

Gi barnet alternativer til å snakke med deg

Det er viktig å respektere at ikke alle barn og unge har lyst til å snakke med foreldrene sine om alt, og det går fint an å foreslå andre voksne de kan snakke med. Det viktigste er at dette er noen som både du og barnet ditt har tillit til. Du kan for eksempel gjøre en avtale med noen som barnet har et tillitsforhold til. Informer gjerne barna om godt innhold og gode spørsmål-og-svar-tjenester på nettet, som ung.no og chattelinjene til Kors på halsen og Sex og samfunn. Barn trenger veiledning for å finne god informasjon. Søker de på nett på egen hånd, kan de bli feilinformert, eller de kan bli ledet til personer som kan skade dem. Ikke nøy deg med å henvise dem til gode nettsted. Still i tillegg noen oppfølgings-spørsmål for å forsikre deg om at de har fått svar på det de lurer på, og fortell dem at du er tilgjengelig for å snakke hvis de ønsker.

i TJENESTER DER BARN OG UNGE KAN FÅ SVAR:

KORS PÅ HALSEN

På *Kors på halsen* kan du prate med eller skrive til voksne som er frivillige i Røde Kors. De hører på det du har å si, og hjelper deg om du vil. Tjenesten er anonym og gratis. Du får svar på telefon, chat og e-post fra mandag til fredag mellom klokka 14 og 22.

www.korspahalsen.no

UNG.NO

Dette er offentlig nettsted for anonym og kvalitetssikret informasjon rettet mot ungdom, drevet av *Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet*. Her får du blant annet svar på spørsmål om kropp, sex og seksuelle overgrep.

www.ung.no

SNAKKKOMMOBBING.NO

En nasjonal chat-tjeneste drevet av *Blå Kors* for barn og unge mellom 9 og 19 år. Her kommer du i direkte kontakt med en fagperson – helt anonymt og helt gratis. Chatten er for alle som er berørt av mobbing – uansett om du mobber andre, «bare» er tilskuer, eller utsettes for mobbing selv.

www.snakkkommobbing.no

SEX OG SAMFUNN

På *Sex og samfunns chat* kan du ta opp spørsmål som handler om sex, seksualitet og seksuell helse. Chatten er åpen mandag–torsdag fra klokka 17.00 til 21.15.

www.sexogsamfunn.no

UNGDOMSTELEFONEN

Ungdomstelefonen er *Skeiv Ungdoms hjelpetelefon*. De svarer på spørsmål om seksualitet, kjønn og identitet på telefon, chat og melding. Telefonen er åpen søndag–torsdag mellom klokka 18 og 22. På tirsdager, onsdager og torsdager kan man også chatte.

www.ungdomstelefonen.no

TIPS!

Ikke kjeft!

Det har sjelden noen god effekt å komme med spørsmål og bebreidelser som: «Hvorfor var du inne på disse sidene, da?» «Du vet at du ikke bør legge ut bilder på nettet!» Ved å innlede samtalen slik får du dem sannsynligvis ikke til å fortsette å fortelle. I stedet kan det gjøre at de føler seg dobbelt krenket – først for det som skjedde på nettet, og deretter for måten du reagerer på. En bedre tilnærming er å spørre åpent hva som har skjedd, og be barna vise deg det hvis de ønsker. Da er det større sjanse for at barna kommer til deg når de eller andre barn har opplevd noe ubehagelig eller krenkende.

TIPS!

Tilby støtte og hjelp

Et godt råd for å hjelpe barn og unge til å bli trygge er å si at de skal fortelle det til en voksen de stoler på, hvis de opplever noe ubehagelig – også når de selv har gjort noe de vet foreldrene synes er dumt. Si til barnet at det var bra at de fortalte, at du forstår at dette er en veldig ubehagelig opplevelse for dem, og at du skal gjøre alt du kan for å hjelpe dem.

Foreldre har en viktig rolle i å hjelpe barn til å finne god informasjon.

1. BEHOVET FOR Å BLI SETT OG LIKT

Kontakten barn har med venner i sosiale medier er med på å forme deres identitet og selvfølelse. For mange barn og unge er det viktig å bli kontinuerlig sett og få tilbakemeldinger i form av «likes», poeng, følgere og kommentarer, enten det er på Snapchat, et spillsted eller andre sosiale medier. Barn begynner tidlig å bli opptatt av hvor mange likes de får, og hvordan de fremstår på nettet. Når de begynner på ungdomsskolen, blir det enda viktigere for mange å passe inn og bli likt av jevnaldrende. I det nye skolemiljøet møter de folk de ikke kjenner fra før, og mange strever med å finne sin plass, være populær og oppnå status i klassen.

I noen apper, som Instagram, har man gjennom redigering av bilder muligheten til å fremstille seg selv slik man ønsker å bli oppfattet. Barn lærer tidlig hvordan de kan fikse og endre på bildene for å få positive tilbakemeldinger. I andre sosiale medier, som Snapchat, deler man bilder og filmer mer umiddelbart og i øyeblikket, og man fremstår som mindre stylet og mer «uperfekt».

Denne typen delingstjenester er designet for å få brukerne til å bruke dem mest mulig. De som utvikler appene, henter triks fra hjerneforskning og psykologi. De vet at likes, poeng og antall følgere får hjernen til å produsere dopamin, et stoff som er knyttet til avhengighet. Derfor lager utviklerne apper fulle av nettopp likes, poeng og følgere. Barn og unge kan i perioder bli oppslukt av å dele og få respons på det de deler.

Popularitet og status blant unge gjenspeiler seg ofte i hvem som får mange likes og følgere i sosiale medier. For mange er det viktig å oppfattes som veldig sosial. Mange ønsker at det skal se ut som om man har en fullspekket hverdag, hvor man gjør mye på fritiden og treffer venner hele tiden. Motsatt kan man bli sett ned på hvis man ikke deltar eller ikke klarer å dele like mye som vennene. Unge kan selv innrømme at presset om å være tilgjengelig og «på» hele tiden er slitsomt og stressende.

Samtidig er det viktig å være klar over at barns nettbruk varierer sterkt. Mange er mer sosiale i lukkede grupper med de nærmeste vennene. Andre deler bilder og innhold mer åpent på nettet, og noen ganger skyldes dette et større behov for å bli sett og få positive tilbakemeldinger. Ønsket om å få oppmerksomhet og likes for utseendet kan føre til at man kanskje prøver å fremstå på en sexy måte og deler bilder og meldinger uten å tenke over at det er tilgjengelig for alle. Barn og unge som i større grad enn andre fremstiller seg selv på

denne måten, er mer sårbare for trakassering og pågang fra jevnaldrende om å dele flere bilder. De kan også være mer utsatt for å bli kontaktet og få bekreftelse fra ukjente, noe som igjen kan føre til risiko for seksuelle krenkelser og overgrep fra voksne på nettet.

Å snakke om at det er normalt for mennesker i alle aldre å ha behov for bekreftelse og bli sett, kan være bedre enn å innføre forbud og begrensninger.

Kroppsidealer og kjønnsroller

Barn påvirkes av kroppspress, kjønnsroller og stereotype kjønnsnormer fra TV, reklame og sosiale medier. Nakenhet og seksuelle budskap i reklame, film og musikkvideoer er blitt stadig vanligere, med urealistiske kroppsidealer som kan bidra til å skape dårlig selvtillit.

Mange barn og unge følger kjendiser og bloggere, og dette kan føre til at de blir mer opptatt av hvordan de ser ut, og sammenligner seg med andre i sosiale medier. Særlig er mange jenter bekymret for om de er «pene nok». De kan bruke mye tid på å finne det riktige uttrykket på bilder, og de følger med på og forsøker å kopiere poseringstrender blant kjendiser, bloggere og populære jenter på skolen. Også for gutter kan det være et sterkt press om å ha bra kropp, være muskuløs og ha «sixpack».

Studier har vist at gutter og jenter legger vekt på ulike ting når de presenterer seg selv gjennom bilder på nettet. Forskjellene gjenspeiler ofte stereotypiske, tradisjonelle kjønnsroller, der det er ulike forventninger til og ulike sanksjoner for ulike kjønn. Jenter legger mer vekt på å se attraktive og forførende ut, med klær som viser mer av kroppen. Guttenes bilder er mer varierte, og de kan fremstille seg som både dominerende og sterke, aktive, sosiale og forførende. Særlig for jenter kan det være vanskelig å balansere mellom på den ene siden å fremstå som «kul», pen og sexy, og på den andre siden ikke bli stemplet som «løs» eller «hore» – en ordbruk som er vanlig i mange ungdomsmiljøer. Mange barn og unge kan oppleve å ikke kjenne seg hjemme i disse rigide kjønnsrollene, men tilpasser seg likevel for ikke å skille seg ut. For barn og unge som bryter med normer for kjønn og seksualitet, kan presset om å passe inn i disse tradisjonelle kjønnsstereotypiene oppleves som særlig vanskelig.

TA PRATEN

Som voksen har du mulighet til å hjelpe barnet ditt til å tenke litt grundigere gjennom hvordan han eller hun påvirkes av sosiale medier og kulturen rundt seg. Forsøk å få i gang en samtale om hvordan barnet opplever kropps- og utseendepresset rundt seg. Hvordan påvirkes gutter og jenter på ulike måter, og hvordan kan man forsøke å ikke være så opptatt av andres liv og hvordan andre ser ut?

? Eksempler på spørsmål som kan få i gang samtalen:

- Hva gjør man på Snapchat? Hvordan fungerer det?
- Hva slags folk følger du? Modeller, kjendiser, bloggere? Hvorfor følger du de du gjør?
- Hva er det som gjør at ulike typer kjendiser og bloggere blir populære?
- Hvordan føler du deg når du ser på andres bilder, profiler og blogger? Bli du mest glad, eller ofte lei deg eller misfornøyd?
- Tenker du mye på hva andre gjør? Føler du at du må være som alle andre?
- Hva kan man gjøre selv for å ikke være så opptatt av andres liv og hvordan andre fremstiller seg på sosiale medier?
- Mange legger ut bilder av seg selv. Legger du ut mange bilder av deg selv?
- Føler du at du må legge ut bilder av deg selv hvor du viser ting du ikke ville vist ansikt til ansikt?
- Er det stor forskjell på hva slags bilder jenter og gutter legger ut?
- Hvordan får man oppmerksomhet og likes på sosiale medier?
- Hva betyr egentlig en like? Hvordan føles det å få mange likes? Hvordan føles det å ikke få likes?
- Hva føler du og hva gjør du hvis du får stygge kommentarer?
- Har du slått av kommentarfeltet for å unngå kommentarer?
- Hvor ærlig kan man være på nett?
- Liker du når vennene dine tøffer seg i bilder og kommentarer? Eller er det bedre når de fremstiller seg på en normal måte?
- Føler du at du alltid må være i nærheten av telefonen?
- Hva kan være bra med å ta en pause fra mobilen og sosiale medier?
- Hvilke bransjer tror du tjener på at unge ikke føler seg bra med utseendet sitt? Hva tenker du om at noen tjener på dette?

De samme spørsmålene kan det være nyttig å stille seg selv som voksen for å forstå barnet bedre, men også for å forstå sitt eget behov for å bli sett og likt av omverdenen.

TIPS!

Grip sjansen når den byr seg!

Sitter dere i bilen og det kommer en sang på radioen der kvinner omtales på en stygg måte, eller du overhører noe som blir sagt eller gjort i Paradise Hotel, så bruk anledningen til å spørre hva barnet synes om det dere hører eller ser: Hvorfor snakker man sånn om hverandre? Hvordan ville du likt å bli omtalt på den måten? Spør hvordan barnet tror at man kan bli påvirket av denne typen budskap – kan det føre til at man selv bruker samme type språk? Snakk om hvordan seksuelle bilder og ensidige fremstillinger av kvinner og menn i kulturen vår er så vanlig at det kan virke normalt og få negativ innvirkning på hvordan vi er mot hverandre.

TIPS!

Vær et forbilde!

Som forelder eller omsorgsperson vil du alltid være et forbilde, og ofte er det ikke det du sier, men det du gjør som barnet tar etter. Mange foreldre er vant til å dele bilder av barn, familie og hverdagsliv i sosiale medier. Også som voksne ønsker vi å fortelle en historie om oss selv, få bekreftelse og bli sett. Men vi har et stort ansvar når vi allerede fra barna er bittesmå, begynner å fortelle deres historie. Det er en historie de skal eie hele livet. Når barna kommer i tenårene, er det for eksempel ikke sikkert at de vil synes det er så morsomt å finne bilder av seg selv i bare bleie eller med mat klint utover hele ansiktet.

De unge skal lære seg kjøreregler for hva de kan legge ut på nett om seg selv, men de skal også lære seg å respektere at andre kan ha ulike grenser for hva de vil ha liggende på nettet av bilder og annen informasjon. Barn må lære at de alltid skal spørre den som er på et bilde om samtykke før de deler bildet videre med andre – enten delingen skjer åpent på nett eller lukket i grupper eller på e-post. Som forelder kan du gjøre barna dine bevisst på retten til samtykke ved å spørre: «Synes du det er greit at jeg deler dette bildet med familien eller vennene mine?» eller «Hvem er det greit at jeg deler bildet med?» Da gjør du det forståelig for barna. Respekter svaret.



Mer informasjon om personvern finner du på Datatilsynets nettsider:
datatilsynet.no

2. SEKSUELT SPRÅK OG TRAKASSERING

«Vi danser til sanger som omtaler jenter som sexobjekter og horer. Det er blitt så vanlig at man nesten ikke tenker over det. Likevel er seksuell trakassering et tema vi snakker lite om, hverken på skolen eller oss imellom.»

Dette skriver en ung jente i et leserinnlegg i Aftenposten. Kampanjen #metoo har satt seksuell trakassering på dagsordenen, men har handlet lite om hvordan unge opplever det. Samtidig vet vi at både seksuell hetsing og klåing er svært utbredt blant unge, og mye tyder på at omfanget har økt de siste årene. Nakenbilder tatt i smug, uønsket seksuell oppmerksomhet og seksuell trakassering er blitt en stadig vanligere del av mange unges hverdag.

Seksuell trakassering er negativ, uønsket seksuell oppmerksomhet. Det er vanlig å skille mellom verbal, ikke-verbal og fysisk trakassering. Dette er straffbare forhold og omtales nærmere i siste del av håndboken.

Verbal trakassering kan dreie seg om å bruke et seksuelt språk og kalle andre for «hore», «homo», «fag» eller ord for kjønnsorganer, kommentere andres kropp eller utseende eller komme med forslag eller krav om seksuelle tjenester. Det kan oppleves både sjikanerende og truende, og hvis man opplever det som krenkende, kan man faktisk anmelde det til politiet. Selv om vi har ytringsfrihet i Norge, er ikke denne absolutt. Det er ikke lov å drive personsjikane eller hetse noen på grunn av kjønn, legning, religion, hudfarge eller nasjonalitet.

Ikke-verbal trakassering kan for eksempel være nærgående blikk og kroppskontakt, sending av bilder og videoer med et pornografisk innhold, ryktespredning eller at noen deler nakenbilder av andre uten samtykke. Unge bør vite at det å sende noen et nakenbilde de ikke vil ha, for eksempel et «dickpic», er en form for seksuell trakassering. Det er som å blotte seg for noen, og kan være både ubehagelig og skremmende. Det er heller ikke greit – eller lovlig – å sende pornografiske bilder eller filmer til folk som ikke vil ha dem. Å stirre på andres kropp, pupper eller rumpe kan også oppfattes som ubehagelig og ekkelt, selv om man ikke mener noe vondt med det.

Fysisk trakassering omfatter ufrivillig seksuell kontakt som klemming, kyssing og beføling av bryster eller underliv. Dette grenser opp mot seksuelle krenkelser og overgrep, og kan straffes etter straffeloven. Barn og unge bør være klar over at det å klå, tafse eller på andre måter berøre andres kropp uten at de ønsker det, kan oppfattes som både ubehagelig, nedverdiggende og truende. Flørting, som er gøy og hyggelig for begge parter, er selvfølgelig helt greit. Seksuell trakassering er ubehagelig for minst én av partene og handler om noe helt annet. Dessuten er det ulovlig.

Mange har en tøffere språkbruk på nett enn når de møtes fysisk. Det er likevel kunstig å snakke om nettet og «virkeligheten» som to adskilte arenaer; for barn og unge går det ut på det samme. Mye av det som skjer på nettet, kan påvirke og forsterke konflikter i vennemiljøet og skolegården. Noen apper, som Sarahah, legger opp til at man kan skrive anonyme meldinger til hverandre. Det handler ofte om utseende og kropp, og anonymiteten gjør at mange sender krenkende eller seksualiserte meldinger.

De som mobbes og opplever seksuelle krenkelser på nettet, er ofte også de samme som blir utsatt for dette i klasserommet eller på skoleveien. Som voksen er det derfor viktig at du er oppmerksom på og reagerer på seksualisert språkbruk og hets i barnets omgangskrets både på nett og når de er sammen.

Det handler om status

Det vanligste er at gutter trakasserer gutter, og gutter blir særlig omtalt som homofile. Den nest vanligste formen er gutter som trakasserer jenter, men jentene trakasserer også hverandre. Typisk trakassering av jenter er stygge kommentarer om kropp og utseende, og jenter er mer utsatt enn gutter for fysisk trakassering.

Det kan være at hetsingen først og fremst handler om å sikre seg en god plass og status i vennegjengen. Ved å rakke ned på en annen av samme kjønn kan man vise at man står over den andre på rangstigen. En som stadig blir trakassert, kan begynne å trives dårligere på skolen, få dårligere selvtillit, bli engstelig og få symptomer på depresjon.

Samtalerådene her dreier seg mest om verbal trakassering på nett og ansikt til ansikt, mens vi senere kommer nærmere inn på ikke-verbal trakassering, som ufrivillig deling av bilder og pornografisk innhold. Rådene under kan likevel godt brukes til å starte en dialog om alle former for seksuell trakassering, inkludert fysisk.

Kroppen din ser ikke bra ut.

Hore!

Du er stygg og bitchy!

Hva slags språk bruker du selv?

Mobbing og trakassering handler om aggressiv språkbruk, og som forelder er du en viktig rollemodell for hva slags språk barnet lærer seg å bruke. Hva som skjer innenfor husets fire vegger, har stor betydning for hva slags språkbruk barn utvikler. Dersom foreldre stadig krangler om småting, havner i trøbbel med naboen, eller har en væremåte som forteller ungene at det er greit å snakke stygt om andre, lærer barna å samhandle med andre på denne måten. Rause og inkluderende foreldre som snakker positivt om andre når de sammen med barna sine, er viktig for at barn skal utvikle gode sosiale ferdigheter.

TA PRATEN

Som voksen har du gode muligheter til å styrke den unges evne til å håndtere seksuell trakassering både på nettet og når det skjer ansikt til ansikt. Du har også et ansvar for å bevisstgjøre barnet ditt på hva slags språk og oppførsel det har overfor andre.

Du kan starte med å spørre den unge om selv å forklare hva seksuell trakassering handler om, og gi deg eksempler. Mange unge er ikke klar over hva slags språkbruk og oppførsel som kan kalles seksuell trakassering. Vær tydelig på at både gutter og jenter kan trakassere andre, og at selv om man sier eller gjør noe på tull, er det alltid en fare for at man krenker og sårer andre. Selv om kommentarer om klær, kropp eller utseende noen ganger kan være ment smigrende, kan de bli oppfattet som både irriterende, sårende og truende.

Snakk med barnet ditt om hvor viktig det er å være omtenksum og vise respekt overfor venner og jevnaldrende uavhengig av kjønn og seksuell legning. Det handler om grunnleggende verdier og om å utvikle empati fra en ung alder. Fordi unge oftere er vitne til seksuell trakassering, kan de også spille en viktigere rolle enn voksne i å gripe inn og stoppe det. Å lære barn å være en som bryr seg og tør å si ifra, er en viktig del av det å forebygge mobbing og seksuell trakassering.

Samtidig kan det være risikofylt å ta andre i forsvar; den som mobber eller trakasserer, kan vende oppmerksomheten mot den som forsøker å hjelpe. Som voksen kan du hjelpe den unge med å tenke gjennom og diskutere ulike måter å svare på som beskytter både ham/henne selv og den utsatte.

? Eksempler på spørsmål som kan få i gang samtalen:

- Oppfører folk seg annerledes i sosiale medier enn ansikt til ansikt?
- Har du opplevd å bli kalt noe du ikke liker?
- Får man mye kommentarer på kropp og utseende?
- Er det forskjell på hva slags kommentarer gutter og jenter får?
- Hvordan tror du denne typen kommentarer kan påvirke hvordan vi tenker og er mot hverandre?
- Hvorfor brukes «homo» som et skjellsord?
- Hvorfor brukes «hore» som et skjellsord?
- Hvordan ville du ha reagert hvis noen hadde kalt deg hore/homo?
- Er det vanskelig å si ifra at det ikke er greit om noen tafser eller klår?
- Hva ville du gjort hvis en av vennene dine ble utsatt for seksuell trakassering eller klåing?
- Hva med en bekjent som ikke er en nær venn?
- Hva ville hindre deg i å si eller gjøre noe?
- Er det forskjell på hva du tror du ville gjøre, og hva du mener du burde gjøre? Vi gjør ikke alltid det vi innerst inne synes er riktig. Hvordan kan man komme seg fra «hva man antakelig ville gjøre», til «hva man burde gjøre»?
- Hvis noen plager deg, kan du snakke direkte med ham eller henne? Ville det være lettere å snakke med personen sammen med en venn?
- Kan du snakke med en lærer eller rådgiver på skolen? Med en annen voksen du stoler på?
- Synes du at du kan prate med meg om du opplever at noen kommer med ekle kommentarer eller tar deg på kroppen uten at du ønsker det? Skulle du ønske at vi snakket om dette oftere?

3. PORNOGRAFI PÅ NETTET – ET TASTETRYKK UNNA

Barn og unge som vokser opp i dag, kommer lett over seksuelle bilder og filmer på nettet, og fra stadig yngre alder. Internett har gjort pornografi svært tilgjengelig, og innholdet er i mange tilfeller ekstremt, krenkende og ofte voldelig. Det kan være fort gjort å taste feil, klikke seg videre og få andre opplevelser enn det som var tenkt. Ved å søke på enkle ord som «barbie», «leke» eller «girls» kan barn havne på nettsider med støtende innhold uten at de ønsker det. Søker de informasjon om kropp, pubertet eller seksualitet på nettet, kan de også fort havne på pornografiske nettsteder.

I noen tilfeller kan barn og unge også bli presset til å se seksuelle bilder og filmer mot sin vilje. Det kan for eksempel være fordi kjæresten vil se på porno som del av den seksuelle utforskingen. Eller at de får tilsendt linker til nettporno fra venner som forsøker å overgå hverandre i å sende de groveste klippene. Det er ikke alltid lett å si ifra at man ikke vil. I mer alvorlige tilfeller kan bildene eller filmene komme fra voksne som de unge har møtt på nettet, og som utsetter dem for grooming for å få dem til å ta nakenbilder av seg selv (les mer om grooming på side 18).

Barn reagerer ulikt på det de ser. Noen fniser og tuller med det, mens andre opplever det som ubehagelig, forvirrende og skremmende. For noen barn kan inntrykkene få det til å krible i kroppen, også fordi det er spennende og «forbudt». Men barn har ofte ikke forutsetninger for å tolke det de ser. Porno kan være brutalt, og grensene for hva som er greit og ikke greit kan bli visket ut.

Når man kommer i tenårene, er det naturlig å være nysgjerrig på seksualitet, og man har behov for informasjon. Dersom porno er den eneste informasjonskanalen man bruker, får man lett et feil bilde av seksualitet. Pornografiens innhold spenner fra såkalt mainstream-sex til grove og krenkende skildringer med vold som i hovedsak er rettet mot kvinner. Dette kan skape veldig urealistiske forventninger til hva sex er, og hjelper ikke unge med å vite hvordan man uttrykker egne ønsker og setter grenser. Pornografi handler ofte om at menn alltid ønsker og har rett på sex, og at kvinner alltid stiller villig opp. I en sårbar fase der barna lurer på hva som er normalt og vanlig, vil pornobruk kunne gi dem et skjevt bilde av egen kropp, andres kropp, hva kjærlighet er, og hva god seksualitet handler om.

TA PRATEN

Mange barn vil før eller siden komme borti pornografi på nettet, enten de vil eller ikke, og de må lære å håndtere det. Det kan være til god hjelp om barnet ditt får vite at du kjenner til at grove bilder og filmer nesten ikke er til å unngå på nettet, og at det er greit for deg å snakke om det – selv om du egentlig synes det er vanskelig.

Avhengig av barnets alder og hva du tror han eller hun har sett, kan du bruke formuleringer som:

- «Jeg vil gjerne snakke med deg om et av disse temaene som det kan være litt flaut å snakke om. Er det greit?» Som regel svarer ikke barna nei, men hvis de gjør det, bør du respektere det, så kan dere heller bli enige om et annet tidspunkt dere kan snakke om det.
- «Jeg regner med at du har sett porno på nettet. Jeg er ikke sint for det. Men det er noen ting du burde vite om.»
- «Jeg så at du så litt bekymret ut da du satt ved PC-en. Det var noen ganske grove bilder der. Det som er viktig å huske på, er at folk har ulike meninger om hva de liker når det gjelder sex, og det er ikke sikkert at det stemmer med hva du liker eller synes er riktig. Hva tenker du om det?»

Still spørsmål ut fra barnets alder og modenhet.

Når barn kommer over pornografi ufrivillig

Når barna begynner å bruke nettet mer aktivt til å søke opp informasjon, kan det lønne seg å være i forkant og snakke om mulige ubehagelige opplevelser, for eksempel at bilder av nakne kroppar dukker opp på skjermen uten at man har søkt etter det. Har dere snakket om slike ting på forhånd, er det lettere for barna å spørre om hjelp hvis det skjer. Vær tydelig på at de skal si ifra til deg eller en annen voksen hvis de kommer over bilder eller filmer som de synes er ekle eller skremmende. Yngre barn bruker ikke alltid selv begrepet «porno», men snakker heller om «ekle sider» de har sett på nettet. Et godt råd er å si til barna at de ikke skal klikke på lenker de får tilsendt eller ikke vet hva inneholder, eller på annonser som virker ekle eller skumle.

En god tilnærming er også å ikke være fordømmende hvis barnet forteller om ting det har sett. Nysgjerrighet er naturlig, og for at barnet ditt skal være trygg på at det kan snakke med deg, er det viktig at det har tillit til at du ikke reagerer med sinne eller andre sterke følelser. I så fall kan barnet oppleve din reaksjon som langt verre enn selve bildene, og sjansen er liten for at barnet vil si ifra neste gang ubehagelige bilder dukker opp på skjermen. Møt barnet med aksept, og bruk gjerne anledningen til å starte en samtale om kropp og seksualitet. Fokuser mer på hva bildene fikk barnet til å føle, enn på hva barnet faktisk så.

? Eksempler på spørsmål du kan stille:

- Hva tenkte du om det du så?
- Var det noen bilder som var fine å se på, og noen som var ekle?
- Snakker vennene dine om disse sidene? Hva sier de?
- Hva kan du gjøre neste gang det dukker opp bilder du synes er ekle eller blir redd av?
- Hva tror du er det beste å gjøre hvis noen prøver å få deg til å se på sånne sider?

Hør om barnet har andre spørsmål det ønsker svar på, og oppfordre også til å bruke nettstedet som ung.no eller sexogsamfunn.no hvis barnet er nysgjerrig på kropp og seksualitet.

Når barn selv søker etter pornografi

Når barnet ditt nærmer seg og kommer i puberteten, øker sannsynligheten for at han eller hun mer aktivt leter etter seksuelt innhold og porno på nettet. Norske barn er i Europa-toppen når det gjelder surfing etter pornografi på nett. Nær seks av ti gutter og én av ti jenter mellom 13 og 16 år har vært inne på en porno- eller sex-side på nettet. Bruken øker med alderen for begge kjønn, men særlig for guttene.

Ungdommer som ser mye på porno, kan ha godt av å reflektere over det de ser, og hva det gjør med dem. Når du snakker med tenåringer, bør du være klar over at forsøk på å kontrollere hvordan de tenker, eller hva de gjør på nettet, heller kan føre til at de kommer i forsvar og lukker seg. Samtalen blir mye bedre om den unge får mulighet til å dele sine egne tanker, slik at det ikke bare blir en foreldremonolog.

? Eksempler på spørsmål du kan stille:

- Du er i en alder der det ikke er uvanlig å komme over porno på nettet. Har vennene dine begynt å se på det?
- Er det vanskelig å si nei hvis man ikke har lyst til å se på noe de andre vil at du skal se på? Hva kan man gjøre i en sånn situasjon?
- Hva synes du om at barn og unge får reklame og lenker til porno? Hva kan man gjøre når man får sånn reklame?
- Tror du at ungdom synes det er bra at porno er så lett tilgjengelig? Hvorfor / hvorfor ikke?
- Tror du ungdom føler at de lærer noe ved å se på porno? Hva kan være bra og dårlig med det?
- Er det lett å skille mellom hva som er virkelig, og hva som er skuespill?
- Hvordan er menn og kvinner i porno? Hvem bestemmer og dominerer?
- Er det forskjell på hvordan man er mot hverandre i porno, og hvordan kjæresten er mot hverandre?
- På hvilke måter tror du ungdom kan påvirkes av porno?
- Tror du porno kan gjøre at man føler seg presset til å se ut eller oppføre seg på en spesiell måte når man har sex?
- Er det lett å se hva slags følelser folk har for hverandre i slike filmer? Spiller følelser noen rolle i virkeligheten?
- Snakker menneskene i porno om hva de liker, og spør de hva den andre har lyst til?
- På hvilke måter tror du ungdom kan påvirkes av porno?
- Hvis du lurte på noen ting, vet du at du kan snakke med helsesøster eller med andre voksne eller få informasjon på ung.no?

FAKTA**Stor forskjell på hva barna ser, og hva foreldrene tror de ser**

Undersøkelser viser at foreldre har liten kjennskap til at barna deres ser seksuelt innhold på nettet. I en foreldreundersøkelse utført av Medietilsynet i 2016 oppga bare 14 prosent av foreldrene til barn over 13 år at de trodde barna hadde kommet i kontakt med porno-/sexsider på internett. Samtidig oppga 58 prosent av guttene over 13 år og 11 prosent av jentene at de hadde vært innom slike sider. Ifølge foreldrene har 24 prosent av guttene i alderen 15–16 år kommet i kontakt med pornosider på internett. Når guttene i denne aldersgruppen selv blir spurt, svarer nær 80 prosent at de har vært inne på slike sider.

TIPS!**Kan porno filtreres bort?**

De fleste mobiloperatører tilbyr i dag tjenester som gjør det mulig for foreldre å legge inn diverse begrensninger i barnas abonnement. I tillegg er det mulig å gjøre innstillinger i selve mobiltelefonene og nettbrettene. Tjenester som Google og YouTube har søkerinnstillinger der man kan aktivere en foreldrekontroll for å begrense upassende innhold. Det finnes også flere filtre eller sperreprogrammer på markedet. Det er snakk om enkel programvare som kan installeres på brukerens datamaskin, mobil og nettbrett, eller tjenester som bredbåndskunder kan abonnere på. Det kan også være greit å høre om skolen og fritidsklubben har slike sperreprogrammer.

Selv om dere har en filterløsning hjemme, kan barnet komme over seksuelle bilder og filmer når det er på besøk hos andre. Sperreprogrammer klarer heller ikke å filtrere alt uønsket innhold, og i noen tilfeller klarer barn også å omgå filtrene. Det er derfor viktig at du snakker med barnet ditt om nettpornografi, uansett hva du velger.

Ut av komfortsonen

Å snakke konkret om seksuelle bilder og krenkelser på nettet kan føles vanskelig og pinlig, både for deg som voksen og for barnet ditt. Men det kan være avgjørende for at barn skal tørre å snakke med oss dersom de opplever noe ubehagelig, krenkende eller truende på nettet. Derfor må vi utfordre oss selv, bevege oss ut av komfortsonen og snakke om vanskelige ting.

Du kan godt styre unna for mye detaljer, men du bør også være sikker på at du møter barnets nysgjerrighet med ærlighet og åpenhet. Sjekk om barnet ditt har flere spørsmål, eller om du har forklart ting bra nok. Avhengig av barnets spørsmål og modenhet kan det være lurt å diskutere tema som samtykke og respekt for andres grenser. Forklar at pornografi vanligvis ikke lærer oss noe om disse tingene. Understrek at vi alltid skal ha tillatelse (samtykke) til å ta på, klemme eller kysse en annen person. Barnet bør vite at et «nei» alltid skal respekteres, og at et samtykke kan trekkes tilbake når som helst.

Du kan bruke anledningen til å henvise barnet til nettsteder med godt innhold om seksualitet og seksuell helse, som Barne- og ungdomsdepartementets nettsted for barn og unge, ung.no. NRK-programmet Newton har en god serie om temyet pubertet, som du kan anbefale, eller som dere kan se sammen.

Du kan godt styre unna for mye detaljer, men du bør være sikker på at du møter barnets nysgjerrighet med ærlighet og åpenhet.

4. NAKEN PÅ NETTET

Både unge og voksne tar nakenbilder av seg selv og hverandre. Selv om en stor andel aldri deler slike bilder med andre, er det også mange som synes at nakenbilder, eller «nudes», er en normal del av en flørt og en naturlig del av et kjæresteforhold. Det vanligste er å dele bilder én til én med noen man stoler på, med en klar avtale om at bildene ikke skal vises til andre. Problemet oppstår når tilliten brytes og bildene deles videre med andre enn de var ment for. Mange er ikke klar over at regler for personvern og samtykke gjelder like mye på nett som i den fysiske verdenen, og at det å dele egne eller andres nakenbilder kan få store konsekvenser både for den avbildede og den som har videresendt.

Nakenbilder og -filmer kan deles og videresendes på mange måter, og det som vises, vil alltid bli tolket og oppfattet på ulike måter. For den som opplever at et bilde blir delt uten samtykke, kan konsekvensene uansett være store. Mange unge føler sterk skam, skyld og maktesløshet når bilder eller filmklipp deles med andre enn de var ment for. Det vil også oppleves som et grovt tillitsbrudd at en eller flere personer i ens nære krets har bidratt til å dele bilder eller filmer, og dermed ikke er til å stole på. I noen situasjoner inngår bildedeling i mobbing, og det som skjer på nettet, flyter over i mobbing og krenkelser i klasserommet og i omgangskretsen. I grove tilfeller kan delingen føre til alvorlige skadevirkninger som må bearbeides med profesjonell hjelp.

Hvorfor deles nakenbilder?

For best å kunne forebygge at nakenbilder deles uten samtykke, er det viktig å lytte til og interessere seg for hva de unge selv føler om bildedeling. Mange voksne synes det er vanskelig å forstå at barn og unge deler så mye av livet sitt via bilder og film. Tjenester som Facebook, Instagram og Snapchat legger opp til at bilder skal deles så enkelt og raskt som mulig, og unge sender like gjerne en «snap» som en tekstmelding for å fortelle hva de har gjort. Mange unge har et helt annet syn enn voksne på hva det er naturlig å dele, og hvem det er greit å dele med. Å dele et bilde av seg selv i ny bikini kan for mange være like naturlig som å sende et bilde av hva de spiste til middag.

Unge kan ha mange grunner til å filme seg selv og kroppen sin. Det kan handle om at de ønsker å vise nærhet og tillit til en kjæreste. Det kan dreie seg om at de øver på å se seg selv som seksuelle vesener, eller at de ønsker å bli sett av andre og få komplimenter. Som

voksen er det særlig viktig å være klar over at i noen tilfeller kan barn og unge bli presset eller manipulert, og i svært alvorlige tilfeller kan nakenbilder bli brukt som pressmiddel for å få sex.

Man kan også spørre seg hvorfor det er noen som vil dele et bilde eller en film av en naken klassekamerat, vel vitende om at den det gjelder, vil oppleve det som sterkt krenkende. Igjen kan det være en rekke grunner til at barn og unge deler bilder uten samtykke. Det kan være at de synes det er morsomt og ikke tenker seg om. Eller kanskje de vil være først ute med å dele noe som vil gi gjengen noe spennende å snakke om. Det kan også være en måte å skaffe seg status og anerkjennelse i en gruppe, og i en del tilfeller kan unge oppleve sterkt press fra venner om å dele. Det skjer også at bilder havner på avveie når barn og unge deler passord med hverandre. I noen situasjoner handler delingen om hevn eller om en konflikt som har bygget seg opp, og bilder deles for å skade eller mobbe andre.

FAKTA

Bildedeling

I Barn og medier-undersøkelsen til Medietilsynet fra 2018 kommer det frem at drøyt én av ti barn og unge mellom 13 og 16 år har sendt nakenbilder av seg selv det siste året. Tre av ti jenter som har gjort dette, oppgir at de har følt seg presset til å gjøre det. Én av ti jenter og gutter har sendt nakenbilder til en ukjent mottaker. Fire av ti unge i 15–16-årsalderen har videresendt bilder og videoer av andre uten at disse har sagt ja til det, og dette er en økning fra tidligere år.

TA PRATEN



Hvordan kan vi som voksne forebygge at nakenbilder blir delt uten samtykke? For det første må vi lære barna våre – fra tidlig alder – hva som kan være konsekvenser av å dele bilder og informasjon på nettet. Det er viktig å ha et kritisk forhold til hvem man legger til som kontakter i sosiale medier, og hvem man deler bilder med. Vær tydelig på at det kan være vanskelig å få bilder slettet i etterkant. Samtidig skal de unge kjenne rettighetene sine og vite at de faktisk har krav på at andre spør dem om lov eller ber om samtykke til å dele bilder og filmer av dem.

Det er én ting å være naken eller lett påkledd på et bilde. Det er noe helt annet når noen deler bildet eller legger det ut på nettet uten at man har gitt tillatelse. Noe av det mest krenkende ved å få delt et nakenbilde er at en annen har videresendt noe så privat og intimt uten å spørre. Forståelsen av samtykke bør sitte i ryggmargen: Når man ikke klart og tydelig har gitt noen annen lov til å videresende et bilde av seg selv, har ingen andre rett til å videresende det.

Snakk med barna om deres eget ansvar

Det er vanlig praksis i dagens ungdomskultur at alle typer bilder deles. Retten til samtykke er ofte ikke uttalt blant de unge, og mange opplever det som vanskelig og rart å spørre om lov til å dele et bilde. Samtidig forventer de likevel at andre unge forstår hva som er greit og ikke greit å dele.

Som voksne har vi et viktig oppdrageransvar i å gjøre barn og unge bevisste på hva slags bilder de etterspør og deler, og hvilket ansvar de har for ikke å dele bilder uten samtykke. Ikke minst er det viktig at de kjenner til hva straffeloven sier. Mange er ikke klar over at det verken er lov å ha eller å spre seksuelle bilder av noen under 18 år. Mye deling skjer som følge av mas og press, og unge bør lære at de har et ansvar for ikke å sette andre i en vanskelig situasjon ved å be dem om nakenbilder.

Deling av nakenbilder uten samtykke er straffbart, og å få noe slikt på rullebladet kan blant annet føre til at man senere i livet utelukkes fra å jobbe med barn og unge. Flere unge har de siste årene blitt tiltalt og dømt for å dele nakenbilder av andre. Som voksen har du gode muligheter til å forebygge skadelig deling med konsekvenser for alle de involverte.

? Eksempler på spørsmål du kan stille:

- Hvorfor tror du ungdom deler nakenbilder?
- Kjenner du noen som har delt bilder?
- Hva kan være bra med å dele nakenbilder? Hva får man igjen for det?
- Hva kan være konsekvensene?
- Er det forskjellige konsekvenser for gutter og jenter når bilder spres?
- Hvorfor tror du det er slik, og hva kan man gjøre med det?
- Har du blitt spurt om å dele nakenbilder?
- Synes du det er greit eller ubehagelig å få spørsmål om å dele bilder?
- Er det vanskelig å si nei?
- Føler du at du må legge ut bilder der du viser hud, som du ikke ville ha vist ellers?
- Har du spurt andre om å få bilder?
- Er det greit å spørre andre om å sende nakenbilder?
- Hva er forskjellen på å spørre og mase?
- Tror du det er lett å gi etter for mas?
- Er det lett å gi etter for gruppepress om å videresende andres bilder?
- Hva kan skje hvis du deler et nakenbilde av noen som ikke ønsker det?
- Hvilket ansvar har du om noen videresender et nakenbilde til deg?
- Når spør du andre om samtykke til å dele bilder og filmer av dem?
- Har du opplevd at noen spurte deg om samtykke til å dele et bilde av deg?
- Hvordan opplevde du å bli spurt?
- Hvordan opplever andre å bli spurt?
- Er det mulig å fjerne bilder på nettet? Hva kan man gjøre hvis et bilde blir spredt?

TIPS!

Vis at du kan gjøre feil

Mange barn og unge som har fått nakenbilder spredt, er redde for å fortelle det til foreldrene. Det kan være fordi de er flau og ikke vil at foreldrene skal se bildene, men også fordi de er skamfulle og føler skyld over det som har skjedd.

Som forelder kan du gjøre det lettere for barnet ditt å fortelle deg om slike opplevelser ved å skape et hjem der det er rom for å gjøre feil. Snakk om at alle gjør feil, og at en feil er en erfaring du trenger for å utvikle deg. By gjerne på egne erfaringer fra ungdom og voksenliv der du selv har tatt dårlige avgjørelser. Det viktigste budskapet du kan gi, er at barnet ditt kan komme til deg når det føler seg utrygg eller bekymret.

5. NETTET SOM KONTAKTARENA FOR SEKSUELLE OVERGREP

Barn kan gjennom spill og sosiale medier komme i kontakt med voksne som over tid bygger opp tillit til dem for å begå seksuelle overgrep (også kalt grooming). Personer som ønsker å begå overgrep, oppsøker gjerne steder på nettet hvor de vet at de finner mange barn og unge. Den første kontakten skjer vanligvis i et chatterom eller gjennom spill. Barn og unge tenker ikke alltid over hvilke venneforespørsler de aksepterer, og de aksepterer også henvendelser fra personer de ikke kjenner. Ofte starter kontakten vennskapelig, og overgriperen bygger opp tillit over tid.

Mange barn er klar over risikoen ved å akseptere forespørsler fra ukjente, men synes det er vanskelig å koble dette til seg selv og sine egne kontakter. De fleste barn vet likevel hvordan de kan håndtere seksuelle henvendelser fra fremmede. De er ofte gode på å blokkere slike kontakter og går som regel ikke med på å møtes utenfor nettet. Samtidig vet vi at stadig flere overgrep skjer på nettet, uten at gjerningspersoner og ofre møtes fysisk. Ulike typer funksjonshemninger og sårbarhet, psykiske lidelser og omsorgssvikt gjør noen barn særlig utsatt. Krenkelser og overgrep på nettet rammer også barn med trygge rammer og foreldre som er til stede.

Barn har sine egne drifter og er naturlig nysgjerrige på å utforske sex og seksualitet. Dette begynner gjerne mye tidligere enn de voksne skulle ønske, og nysgjerrigheten kan medføre at det er barna selv som tar en aktiv rolle i kontakten. Det kan ofte gi dem skyld- og skamfølelse dersom de blir utsatt for overgrep, og kan gjøre det vanskelig for dem å be om hjelp.

Direkte og tydelige oppfordringer

Det hender at både gutter og jenter blir kontaktet av fremmede voksne med seksuelle hensikter. Noen ganger er slike henvendelser direkte, og det er lett å forstå hva avsenderne vil oppnå. De bruker et slibrig språk og stiller grove og private spørsmål. Kanskje ber de den unge om å sende bilder, være med på sexprat eller vise seg på webkamera. Enkelte sender også nakenbilder av seg selv, noe som kan oppleves som ekkelt og truende.

Komplimenter og manipulasjon

Andre ganger kommer henvendelsene mer snikende. Her forsøker overgriperen å lokke eller forberede barnet til seksuelle handlinger. Dette kalles også for grooming. Når det skjer, blir barna ofte manipulert til å tenke positivt om den voksne og bygge opp et tillitsforhold, som kan gjøre det vanskeligere for foreldrene å oppdage det som skjer. Overgriperen velger ofte ut barnet basert på hans eller hennes profil i sosiale medier. Han forsøker gjerne å vise interesse for barnet og skaper god kontakt gjennom bekreftelse og omsorg. I noen tilfeller kan det komme løfter om modell- eller filmoppdrag. Etter å ha skapt et nært vennskapsforhold eller kjærlighetsforhold, bruker overgriperen alderen og erfaringen sin til å overtale barnet til sex.

Trusler og seksuell tvang

Begge disse typene henvendelser kan utvikle seg til trusler og seksuell tvang. Det skjer når overgriperen overtaler barnet til å sende et bilde av seg selv, som overgriperen deretter bruker som pressmiddel ved å true med å spre det i sosiale medier eller til barnets venner og familie. Allerede etter å ha sendt det første bildet kjenner mange barn skam og skyldfølelse som gjør at de ikke forteller det til noen, og det vet overgriperen. Det finnes en rekke saker der barn og unge har begynt med å sende et uskyldig bilde, og senere er blitt presset til å sende flere og langt mer krenkende bilder.

TA PRATEN



Den beste måten å beskytte barn mot seksuelle overgripere er å lære dem å si ifra når noen trår over grensene deres og gjør dem utrygge. Det er bra hvis barnet ditt opplever at han eller hun alltid kan komme til deg. Vær imøtekommende hvis barnet prøver å fortelle om noe som har skjedd på nettet, selv om barnet har gjort noe de vet kan være risikabelt. Ikke møt barnet med anklager eller en moralsk pekefinger, men ta ansvar for å løse situasjonen.

Råd for å starte en samtale om seksuelle henvendelser på nettet:

- Vis barnet at du bryr deg om hva det gjør, og hvem det møter på nettet. Akkurat som vi spør barna våre hvordan de har hatt det på skolen eller fotballtreningen, kan vi stille spørsmål om netthverdagen deres: «Hvem har du kontakt med når du spiller for tiden? Hva slags forespørsler får du i sosiale medier? Hva slags bilder deler folk?».
- Still gjerne åpne spørsmål som gjør det mulig å ha en dialog med barnet. Vi kan ikke forvente lange, uttømmende svar – og det er greit. Barn og unge er ofte opptatt med å skape sine egne liv, og det er ikke sikkert at de ønsker å dele opplevelsene sine med oss voksne.
- En annen måte å starte en samtale på er å be om hjelp og la barnet være ekspert: «Synes du at jeg kan legge ut dette bildet?», «Kan jeg skrive sånn som dette?» eller «Hva om jeg blir kontaktet av noen jeg ikke kjenner?». Når vi stiller denne typen spørsmål lærer vi samtidig barna å tenke litt grundigere gjennom hva som finnes av informasjon, bilder og mennesker på nettet – og at ingenting skjer «automatisk», men er noe vi må ta stilling til. Vi viser at vi har grenser på nettet, og hjelper dermed barna til å forstå at de også har det.
- Snakk om at folk ikke alltid er det de gir seg ut for å være på nettet. Fortell barnet at det ikke trenger å oppgi navnet sitt, legge til ukjente som kontakter, sende bilder eller vise seg frem på webcam. Råd barnet til aldri å slå på kameraet før personen barnet snakker med, har gjort det.
- Minn barnet om at det bestemmer over sin egen kropp: «Du vet at alle bestemmer over sin egen kropp, og at du alltid kan si nei; bare du bestemmer hva som er greit for deg.»
- Minn også barnet på at ingen har lov til å ta eller videresende bilder uten tillatelse, at det ikke er lov, og at det aldri er for sent å fortelle det til en voksen selv om barnet allerede har sendt et bilde eller noe annet har skjedd. Snakk med dem om at personer med dårlige hensikter kan bruke trusler som å vise bilder til foreldre dersom barnet ikke gjør som det blir bedt om.
- Å innføre forbud er sjelden den mest effektive metoden. Si heller: «Hvis du treffer noen på nettet som du ikke kjenner, så snakk med meg før du fortsetter å ha kontakt med den personen.»
- Et passende og naturlig tidspunkt å snakke om temaet er når det blir omtalt i media. Del gjerne dine egne tanker og følelser om hendelsen som blir omtalt, men vær nøye med ikke å legge skyld på barnet som har blitt utsatt for en seksuell henvendelse.

? Eksempler på spørsmål du kan stille:

- Hvem har du kontakt med i spill og sosiale medier? Kjenner du alle fra før?
- Er det mange du ikke kjenner, som følger deg på Instagram/Snapchat?
- Hvem legger du til i grupper, og kjenner du alle?
- Har du opplevd at voksne tar kontakt på sosiale medier eller i spill?
- Har noen vært ekle med deg?
- Har du opplevd at noen har stilt deg spørsmål du ikke har lyst til å svare på?
- Er det vanskelig å blokkere noen som du har blitt kjent med?
- Hva gjør du hvis noen du ikke kjenner, tar kontakt med deg på nettet?
- Er det lett å si nei til noen som maser om bilder eller kontakt på nettet? Hvorfor / hvorfor ikke?
- Hva kan man gjøre hvis noen sier eller spør om ting på nettet som gjør at man ikke føler seg bra?
- Hvem ville du snakket med dersom det skjedde noe på nettet med deg selv eller noen du bryr deg om?

Fortsett å spørre!

Selv om du møter motstand, er det viktig at du fortsetter å spørre. Ikke vær redd for å virke masete. Årene fra 10–11 og oppover er en tid da seksualiteten formes og behovet for å bli sett og likt er stort – og hvor barna trenger vår daglige støtte og interesse for hva som skjer i livet deres.

Følelsen av skam, skyld og frykt kan hindre barn fra å fortelle om ubehagelige opplevelser på nettet, og dette er noe overgripere utnytter. Derfor er det bra for barn å ha flere voksne de kan henvende seg til. Er du far eller mor til en tenåring, så tenk over om det er andre som kan være støttepersoner for tenåringen på nettet – en eldre bror eller søster, en slektning eller en annen voksen som kan stille de viktige spørsmålene på en måte som gjør at den unge kan åpne seg. Tenk samtidig over om du kan være en slik voksen for andre barn. Snakk om nettbruk med andre foreldre, både for å få støtte selv og for å vise at du er tilgjengelig for å snakke med andres barn.

6. HVA SIER LOVEN?

TRAKASSERING

Straffeloven § 266 omhandler ulike former for sjikane/trakassering. Her stilles det ikke krav om at trakasseringen har gitt seg utslag i en fysisk handling eller er seksuelt motivert. Bestemmelsen gjelder skremmende eller plagsom opptreden, eller annen hensynsløs atferd som krenker en annens fred. Overtredelse kan straffes med bøter eller fengsel inntil to år. Kravet om at handlingen må være hensynsløs, gjelder også den plagsomme atferden, slik at dagliglivets små krenkelsjer faller utenfor. I forarbeidene er det uttalt at kravet til «hensynsløs» atferd som oftest vil forutsette at atferden er «moralsk forkastelig». «Plagsom opptreden» omfatter utidige personlige henvendelser.

Straffeloven § 297 rammer seksuell handling med noen som ikke har samtykket. De fleste tilfeller av seksuell trakassering som gir seg utslag i fysiske handlinger mot fornærmede, rammes av bestemmelsen.

Straffeloven § 298 rammer den som i ord eller handling utviser seksuelt krenkende eller annen uanstendig atferd på offentlig sted i nærvær av eller overfor noen som ikke har samtykket til det. Kikking som er seksuelt motivert, omfattes av bestemmelsen.

Straffeloven § 305 rammer den som i ord eller handling utviser seksuelt krenkende eller annen uanstendig atferd overfor barn under 16 år.

SPREDNING AV BILDER

Alle som publiserer bilder på nettet, må forholde seg til bestemmelsene i personopplysningsloven og åndsverkloven. Der står det blant annet at det ikke er lov å legge ut et bilde av en person uten samtykke av den avbildede. Det er den som har publisert bildet, som eventuelt må bevise at et frivillig, uttrykkelig og informert samtykke virkelig foreligger.

Hvis bildene inneholder ting som krenker privatlivets fred, kan det også være i strid med straffeloven § 267 å legge ut bildene på nett. Å distribuere eller offentliggjøre bilder eller annen informasjon som kan være avslørende, nedverdiggende eller krenkende for den eller de som avbildes, faller inn under denne bestemmelsen. Fyllbilder og nakenbilder er typiske eksempler.

FREMSTILLING AV SEKSUELLE OVERGREP MOT BARN

Det er ulovlig å produsere bilder som seksualiserer barn eller viser seksuelle overgrep mot barn. Dette følger av straffeloven § 311a. Det er også forbudt å eie og distribuere slike bilder. Ifølge straffeloven dreier det seg om fremstilling av seksuelle overgrep mot barn hvis et barn (under 18 år) er avbildet på bilder av misbruk. Det samme gjelder seksualiserte positurer og bilder av barns kjønnsorganer.

GROOMING

Det er straffbart etter straffeloven § 306 å avtale et møte med et barn under 16 år i den hensikt å begå et seksuelt overgrep mot barnet (såkalt barnelokking eller «grooming»). Bare det å avtale et slikt møte kan være nok til at man blir straffet for forsøk på seksuelt overgrep – selv om noe fysisk møte faktisk ikke finner sted.

SEKSUELLE KRENKELSER OG OVERGREP

Det er straffbart å vise eller sende seksuelt krenkende bilder og filmer når mottakeren er under 16 år eller ikke har samtykket i å motta bildene eller filmene. Dette står det om i straffeloven § 298. Det kan dreie seg om pornografisk materiale, bilder som dokumenterer overgrep mot barn, eller seksuelle bilder av en selv. Det er egentlig ingen forskjell på krenkende eller uanstendig atferd i en offentlig park eller samme type atferd foran et webcam, slik at andre kan se det på nettet.

Det er forbudt å få barn til å utføre seksuelle handlinger som svarer til seksuell omgang med seg selv, jf. straffeloven §§ 299 og 302. Loven krever ikke at gjerningsmannen har truet eller presset barna for at det skal være straffbart. Også forsøk på å få barn til å utføre slike handlinger er straffbare, selv om de faktisk ikke utfører handlingene.

Nettovergrep er likestilt med voldtekt til samleie dersom man har presset noen til å føre en gjenstand inn i skjede- eller endetarmsåpningen. Strafferammen for slike overgrep er 15 år, og minstestrafen er tre år. Overgrep av denne typen er også straffbare selv om den fornærmede ikke gjør som gjerningspersonen instruerer. Han vil da kunne bli dømt for voldtektsforsøk.

Til deg som er bekymret

Hva gjør du egentlig hvis du mistenker at noe er galt? At barnet har fått intime bilder spredt uten samtykke, eller opplevd seksuelle krenkelser på nettet? Hvordan vet du hvor grensen går mellom å beskytte barnet og å snoke i barnets privatliv? Det er lett å la bekymringene ta overhånd, men for å få til en åpen dialog med barnet, kan det hjelpe å kjenne til noen vanlige fallgruver.


Uansett hva uroen din bygger på, er det viktig å ta den på alvor. Som voksen har du et ansvar som noen ganger krever at du går mot barnets ønsker og tar en konflikt. Det er lett å opptre som «politi» og begynne å nøste i bekymringene sine for å få svar. Men i stedet for å gå rett fra tanke til handling kan det være lurt å forklare for barnet hvordan du tenker, og hva du ønsker å gjøre, før du faktisk gjør noe konkret, som å installere en brannmur på datamaskinen eller opprette en profil på et nettsted barnet bruker.

Snakk om seksuelle krenkelser og overgrep, og forklar at det er ulovlig å tvinge et barn til seksuelle handlinger. Vær tydelig på at barnet ikke har skyld i det som skjer eller har skjedd. Det samme gjelder hvis barnet har fått bilder spredt. Vis at du bryr deg, og at du er der for barnet.

Det er ikke sikkert du vil få svar første gang du spør, kanskje ikke andre gang heller. Skyld- og skamfølelse gjør det ofte vanskelig for barn å fortelle. Å åpne seg for en forelder eller omsorgsperson kan føles uoverkommelig, og derfor er det viktig at du viser barnet at det finnes andre alternativer. Bakerst i denne håndboken nevner vi noen eksterne instanser som kan være til støtte hvis du bekymrer deg for at et barn har vært utsatt for seksuelle krenkelser eller at nakenbilder har havnet på avveie.

Men hvis du kommer over en mistenkelig samtale, eller hvis barnet ditt forteller deg at noe har skjedd, er det viktig at du melder det til politiet. Å kontakte barn i seksuell hensikt er et alvorlig lovbrudd, og det er alltid politiet som må avgjøre om en hendelse skal etterforskes.

Hvis du jobber med barn og unge, for eksempel i skole, skolefritidsordning eller barnehage, gjelder melde- og opplysningsplikten. Det innebærer at du har plikt til å gi opplysninger til barnevernet når det er grunn til å tro at et barn blir utsatt for mishandling eller andre former for alvorlig omsorgssvikt, eller når et barn har vist vedvarende alvorlige atferdsvansker. Dette kan du lese mer om på <https://www.bufdir.no/barnevern/> Der finner du også lenke til barnevernloven § 6-4, som forklarer nærmere om reglene.



Vis at du bryr deg,
og at du er der
for barnet.

i HER KAN DU FÅ MER INFORMASJON:

SLETTMEG.NO kan bistå om du finner uønsket informasjon på nett. Her får du råd om hvordan du kan forsøke å få fjernet uønskede bilder, falske profiler og krenkende informasjon eller få rettet uriktige opplysninger som er publisert på nettet. Tjenesten har kjennskap til hva det er mulig å få slettet, og hvordan du best kan gå frem når du ønsker å slette noe.

www.slettmeg.no
hjelp@slettmeg.no
Tlf. 08247

SEX OG SAMFUNN er Norges største senter for seksuell og reproduktiv helse og rettigheter. På Sex og samfunns chat kan unge over hele landet snakke med kvalifisert helsepersonell om sex, seksualitet og seksuell helse.

www.sexogsamfunn.no
post@sexogsamfunn.no
Tlf.: 22 99 39 00

KONFLIKTRÅDET er en gratis statlig tjeneste som hjelper partene i en konflikt til å snakke sammen om konflikten og få innblikk i hvordan den oppleves for den andre. Fokuset er hva som skal til for å gjenopprette urett og krenkelser som har skjedd, og å lage en plan for hvordan partene skal forholde seg til hverandre i fremtiden.

www.konfliktraadet.no

POLITIET kan også gir råd dersom du mistenker at et barn utsettes for seksuelle overgrep. Dette er særlig viktig hvis du har en sterk mistanke. Du skal ikke selv konfrontere antatt gjerningsperson med mistankene dine. Det er politiets oppgave. Direktenummer: 02800 eller nødnummer: 112.

www.politiet.no

SENTRENE MOT INCEST OG SEKSUELLE OVERGREP er et lavterskeltilbud til utsatte for incest og seksuelle overgrep og deres pårørende. Det finnes 23 slike sentre i Norge, minst ett i hvert fylke, samt Dixi Ressurssenter mot voldtekt i Oslo. Se oversikt over hjelpetilbud: <https://fmso.no/finnetsenter/>

SEX OG POLITIKK er en partipolitisk uavhengig organisasjon som jobber for å styrke og informere om seksuell og reproduktiv helse og rettigheter både i Norge og internasjonalt. Siden 2010 har Sex og Politikk utviklet en landsdekkende seksualitetsundervisningskampanje som kalles Uke 6. På nettsiden finnes en mengde undervisningsmaterieell for grunnskole og videregående skole. www.sexogpolitikk.no
post@sexogpolitikk.no

DU BESTEMMER er en populær undervisningspakke om nettvett, personvern, digital mobbing med mer. Filmer, oppgaver og fakta herfra brukes på skoler, helsestasjoner, foreldremøter og lignende. Gratis klassesett med hefter og DVD kan bestilles på nettsiden. Det er Teknologirådet, Datatilsynet og Senter for IKT i utdanningen som står bak prosjektet. www.dubestemmer.no
dubestemmer@iktsenteret.no
Tlf. 23 31 83 00

REDD BARNA er en barnerettighetsorganisasjon som arbeider for å styrke barns rett til beskyttelse mot krenkelser og seksuelle overgrep på nett. Vi tilbyr ressurser til bruk på skolen og på foreldremøter som kan brukes for å skape en positiv og mer ansvarlig nettkultur og forebygge mobbing og seksuelle krenkelser. Informasjonsside om trygg nettbruk: www.reddbarna.no/nettvett
www.reddbarna.no
kundesenteret@reddbarna.no
Tlf. 22 99 09 00