



BARRIERER FOR AT SØGE HJÆLP BLANDT BØRN OG UNGE, DER OPLEVER DIGITALE KRÆNKELSER

RAPPORT

Kunde
Red Barnet

Udarbejdet
Oktober 2022

Offentliggjort
Marts 2024

Dokumenttype
Rapport

INDHOLDSFORTEGNELSE

1

INDLEDNING

SIDE 3-4

2

FORSTÅELSE AF DIGITALE KRÆNKELSER

SIDE 5-16

3

OPLEVEDE BARRIERER

SIDE 17-22

4

VEJE OG ØNSKER TIL STØTTE OG HJÆLP

SIDE 23-31



AFSNIT 1

Indledning

INDLEDNING OG BAGGRUND

I denne rapport præsenteres resultaterne af en kvalitativ undersøgelse af børn og unges oplevelser af barrierer, hvis de udsættes for digitale krænkelse. Undersøgelsen er gennemført af Rambøll Management Consulting på vegne af Red Barnet og TrygFonden i 2022 via inddragende workshops med børn og unge, som har haft til formål at give en dybere forståelse af børn og unges virkelighed og normbegreb inden for digitale krænkelse.

Der er tidligere gennemført en række forskellige analyser og undersøgelser, der har undersøgt børn og unges oplevelser af digitale krænkelse på nettet samt de behov, de har og kan have for at modtage støtte og vejledning, hvis de udsættes for en grænseoverskridende handling i deres digitale færden. Her står det klart, at der er en diskrepans mellem børn og unges hhv. voksnes forståelse og opfattelse af digitale krænkelse, herunder hvornår børn og unge har behov for støtte og hjælp, og hvem der kan give dem den rette støtte og hjælp. Mange børn og unge oplever derudover en række barrierer for at række ud efter støtte og hjælp, fx forventninger om manglende forståelse og indsigt hos de voksne, en følelse af skam eller flovhed samt bekymringer for konsekvenserne ved at sige det højt.

Nærværende rapport belyser børn og unges perspektiver på ovenstående problemstillinger. Rapportens hovedafsnit omhandler:

- Børn og unges definition og hierarkisering af digitale krænkelse
- Børn og unges oplevelser af barrierer for at opsøge hjælp
- Børn og unges veje og ønsker til støtte og hjælp.

NÆRVÆRENDE UNDERSØGELSE HAR TIL FORMÅL AT UNDERSØGE BØRN OG UNGES PERSPEKTIVER PÅ ...

- Hvad en digital krænkelse er.
- Hvilke rammer, diskurser, forventninger og relationer, der står i vejen for, at de opsøger hjælp og støtte – og hvilke drivkræfter de oplever i forhold til at række ud til forskellige aktører.
- Hvilke tilbud og veje til hjælp de har og ønsker, hvis de bliver udsat for en digital krænkelse.

FOR AT GØRE DET MULIGT AT ...

- Arbejde kvalificeret med forståelse, diskurser, forventninger og relationer hos børn og unge, som i dag afholder nogle børn og unge fra at søge hjælp, rådgivning og støtte, som kunne komme dem til gavn.
- Udvikle eller videreudvikle strukturer, tilbud og indsatser, som taler direkte ind i børn og unges virkelighed og imødekommer deres ønsker og behov.

UNDERSØGELSENS DATAGRUNDLAG

Undersøgelsen er baseret på følgende datakilder:

- Inddragelsesproces med i alt 43 børn og unge i alderen 10-18 år fra forskellige steder i landet, heriblandt inddragelsesworkshops og kvalificeringsinterviews og -workshop, hvor børn og unge blev præsenteret for konkrete løsninger. Børn og unge har selv haft mulighed for at tilmelde sig workshops, som er blevet afholdt både i fritids- og skolekontekst. Børnene kommer med forskellige erfaringer – nogle har flere konkrete erfaringer med digitale krænkelse, mens andre har færre eller ingen konkrete erfaringer.
- Designworkshop med deltagelse af 20 fagprofessionelle, der arbejder med digitale krænkelse blandt børn og unge.



AFSNIT 2

Børn og unges forståelse af digitale krænkelse

2 | DEFINITION OG HIERARKISERING

BØRN OG UNGES FORSTÅELSE AF 'DIGITALE KRÆNKELSER'

Det sprog, børn og unge anvender om digitale krænkelse, og de eksempler, de kommer i tanke om, læner sig i grove træk op ad den gængse forståelse på området, som eksempelvis kommer til udtryk i Red Barnets informations- og undervisningsmaterialer. Nærværende undersøgelse finder altså ikke tegn på, at der er markante forskelle på den sprogbrug, børn og voksne anvender om digitale krænkelse.

Undersøgelsen viser dog, at børn og unge også får associationer til eksempler og begreber, som anvendes mindre hyppigt i informations- og undervisningsmaterialer. Bl.a. går ordet 'bodyshaming' igen blandt de deltagende børn og unge, ligesom yngre børn kommer i tanke om eksempler med 'hacking' eller at blive lokket til at trykke på falske links (som derefter fører til hacking).

Visualiseringen på næste side viser de ord og begreber, som børn og unge i nærværende undersøgelse associerer med 'digitale krænkelse', 'ubehagelige oplevelser på nettet' og 'grænseoverskridende adfærd i digital færden'. Ord og sætninger med stor skriftstørrelse er krænkelse, som børn og unge generelt er enige om er meget alvorlige. De resterende ord og sætninger refererer til krænkelse, som er mere kontekstafhængige, og som derfor er vanskelige at kategorisere som mere eller mindre ubehagelige.

Børn og unges udsagn vidner samlet set om, at digitale krænkelse er meget situationelt og kontekstafhængigt. Nogle børn og unge oplever noget som mere grænseoverskridende end andre børn og unge. Noget opleves mere grænseoverskridende i nogle situationer end andre. Det er derfor også meget vanskeligt at kategorisere grænseoverskridende adfærd.

En handling er en krænkelse i kraft af de følelser, det skaber hos børn og unge.

Når de unges spørges om, *hvorfor* de forbinder de konkrete ord og eksempler med 'digitale krænkelse', er det tydeligt, at en handling er en krænkelse i kraft af de følelser, det skaber hos det enkelte barn eller den enkelte unge. Ofte vil flere forskellige følelser være til stede på samme tid i forlængelse af en ubehagelig oplevelse på nettet. Disse følelser uddybes i det følgende.

BØRN OG UNGE FORBINDER DISSE FØLELSER MED DIGITALE KRÆNKELSER ...

At føle sig forkert

At føle kontrolltab

At føle sig svigtet af en, man stolede på

At føle sig snydt

At føle sig trængt op i en krog

At føle ubehag ved at se noget, man ikke har lyst til

At føle sig presset til noget, man ikke har lyst til

2 | DEFINITION OG HIERARKISERING

BØRN OG UNGES FORSTÅELSE AF 'DIGITALE KRÆNKELSER'



Note: Ord og sætninger med stor skriftstørrelse er krænkelse, som børn og unge generelt er enige om er meget alvorlige. De resterende ord og sætninger refererer til krænkelse, som er mere kontekstafhængige, og som derfor er vanskelige at kategorisere som mere eller mindre ubehagelige.

2 | DEFINITION OG HIERARKISERING

BØRN OG UNGES FORSTÅELSE AF 'DIGITALE KRÆNKELSER'

At føle sig forkert

De medvirkende børn og unges associationer kredser særligt om forskellige eksempler på at føle sig forkert, særligt når det handler om krop og udseende generelt. I den sammenhæng nævner flere ordet bodyshaming.

Flere unge giver konkrete eksempler på at modtage ubehagelige kommentarer om deres udseende, fx 'for flade bryster', 'ingen røv', at være 'for tyk' eller at 'ligne et stankelben'. Endvidere taler børnene og de unge også om at modtage ubehagelige kommentarer om deres personlighed, (kulturel) baggrund, fritidsinteresser eller lign.

Børn og unge bruger flere gange ord som 'cybermobning' og 'cyberbullying' om det at modtage ubehagelige kommentarer, der får en til at føle sig forkert.

At føle kontroltab

En anden tematik omhandler deling og spredning af (private) billeder eller information om den enkelte unge eller det enkelte barn uden vedkommendes samtykke.

Her spænder børnene og de unges associationer vidt, og *alle* billeder af barnet eller den unge kan være ubehagelige at få delt. Det grænseoverskridende består i, at der florerer 'noget personligt' på nettet, som man ikke har kontrol over. De deltagende børn og unge er generelt meget opmærksomme på, at når noget først er online, så 'er det der for evigt', og de har i mange tilfælde en oplevelse af, at man aldrig kan være sikker på, at det forsvinder igen – selvom man sletter og får det slettet fra diverse platforme. Når billedet, der deles, har seksuelt indhold, fx nøgenbilleder, kan det være ekstra ubehageligt, fordi det er meget privat og intimt, men også billeder, 'hvor man ser sjov/grim ud', er ubehagelige at få delt.

Derudover peger børn og unge på, at også deling af information om en selv kan opleves som grænseoverskridende og som uden for egen kontrol. Fx fortæller en pige på 14 år, at hun efter at have sendt et nøgenbillede til en kæreste oplevede, at kæresten fortalte om billedet til sine venner. Dette oplevede hun som et svigt, selvom det ikke var selve billedet, der var blevet delt. At kæresten fortæller om billedet, bliver af pigen oplevet som et grænseoverskridende tillidsbrud, hvor hun mister kontrol over information om sig selv – og dermed er der risiko for, at der bliver talt om hende bag hendes ryg.

"Det er også noget med, at piger ikke har former i den alder, og drenge går meget op i det, og så går drengene rundt og kalder en for flad. Man kan være tyk, og så begynder man at tage sig utrolig meget, men så får man at vide, at man er for tynd. Det handler i stor grad om at få at vide, at man er forkert. Det giver en lavt selvværd – både på sociale medier og i skolen."

Ung

2 | DEFINITION OG HIERARKISERING

BØRN OG UNGES FORSTÅELSE AF 'DIGITALE KRÆNKELSER'

At føle sig svigtet af en, man stolede på

Det grænseoverskridende i en handling kan også bestå i, at man føler sig svigtet af en, man stolede på, og at denne person har brudt et tillidsbånd, man troede, man havde.

Når personlig information bliver delt om en, bliver det ofte gjort af venner eller kærester, som man troede, man kunne stole på. Derfor bliver delingen af de private oplysninger/billeder eller lign. endnu værre: Ikke alene florerer der nu information om dig på nettet, som kan være meget svær at begrænse – faktisk opleves det som umuligt i mange tilfælde – men du er samtidig såret og føler dig forrådt af en, du troede, du kunne stole på.

At føle sig snydt

Børn og unge peger på en række forskellige hændelser, der alle har til fælles, at man som barn eller ung sidder tilbage og føler sig snydt eller narret. Det kan fx være forskellige former for hacking og 'veje til hacking', som falske links eller hjemmesider, som man bliver lokket til at trykke på. 'Scamming' nævnes også, hvor man bliver narret til at opgive private informationer, passwords eller penge – fx i forbindelse med spil. Børn og unge peger på, at dette er enormt ubehageligt, fordi man ofte efterfølgende vil frygte, hvad der kan ske med ens private ting og informationer – og at man kan sidde tilbage og være bekymret for, om det kan eskalere yderligere.

Derudover nævner flere børn og unge forskellige udgaver af falske profiler, hvor nogle udgiver sig for at være en anden. Dette kan både være andre børn og unge, de kender eller folk, de ikke kender. I workshops associerer mange børn og unge dette med fremmede voksne, der udgiver sig for at være børn og unge på deres egen alder.

Børn og unge peger på, at det at udgive sig for at være en anden godt kan være en (intern) joke, som derfor ikke er så alvorlig. Dog kan noget, der starter som en joke, ende med at blive ubehageligt, og der kan være forskellige oplevelser af, om en joke kun er for sjov, eller om nogle af de involverede ender med at sidde sårede tilbage. Dette befinder sig en i gråzone, hvor børn og unge ikke nødvendigvis kan afkode, hvad intentionen med hændelsen er, og deres egen reaktion kan være forvirrende for dem. Dette kan gøre det svært at sige højt, for hvis det 'bare' er en joke, opleves det som voldsomt at involvere andre i det.

"Man står virkelig i en situation, hvor man tænker 'fuck, hvad gør jeg?' Ens forældre siger, at man bare kunne sige nej eller komme til dem. Men man føler ikke, at man kunne sige nej. Og man er ikke stolt af det og har ikke lyst til at komme til dem. Man føler sig skamfuld, men føler ikke, man har noget valg. Det er også ekstra slemt, hvis [krænkeren] er en, man stolede på – det kunne være en bedsteven, kæreste eller familiemedlem."

Ung

"[Hackerlinks] er ekstremt ubehageligt. Man kan få taget alt fra sig. Man kan få taget bankoplysninger fra sig. De kan skrive til dine venner. Det kan have nogle store konsekvenser."

Barn

2 | DEFINITION OG HIERARKISERING

BØRN OG UNGES FORSTÅELSE AF 'DIGITALE KRÆNKELSER'

At føle sig trængt op i en krog

Flere børn og unge fortæller om eksempler på at blive truet eller afpresset på sociale medier eller andre digitale platforme. Her bruger børn og unge også udtrykket 'blackmailing'. De fortæller, at det kan skabe en følelse af at blive trængt op i en krog, hvor ens handlemuligheder er meget begrænsede eller ikkeeksisterende. Dette medfører en form for handlingslammelse, hvor man ikke kan se nogen muligheder for at fortælle om den oplevelse, man har haft, fordi man er bange for konsekvenserne ved at gøre det.

At føle sig presset til noget, man ikke har lyst til

Der er flere forskellige kategorier af hændelser, der kan medføre, at børn og unge føler sig pressede til noget, de ikke har lyst til. Det kan handle om at føle sig presset til at lægge noget op på de sociale medier, som man ikke har lyst, fx et billede, hvor man ser sjov ud, eller hvis man ikke har lyst til at være en del af en video, men føler sig presset til at give samtykke til det. Flere børn og unge forbinder i den sammenhæng også ordet 'gruppepres' med den digitale krænkelse.

Det kan også handle om at føle sig presset til at sende et nøgenbillede til en person, man er vild med, og hvor det føles som et 'naturligt' næste skridt, selvom det egentlig ikke er noget, man har lyst til at gøre.

At føle ubehag ved at se noget, man ikke har lyst til

Det kan opleves som meget grænseoverskridende, når noget, man ikke har bedt om, 'kommer ind' i ens egen sfære. Det kan både handle om forskellige typer af intimt og seksuelt indhold, herunder dickpics, seksuelle billeder eller videoer, og beskeder med seksuelt indhold, fx fra ældre mænd.

Det kan også være videoer og billeder med voldsomt og/eller decideret voldeligt indhold såsom selvmords- og selvskade-materiale og videoer fra terror- eller voldelige angreb.

Nogle børn og unge taler om dette som meget voldsomt, og som noget 'man aldrig kan slette igen', fordi det voldsomme eller ubehagelige indhold vil sidde fast i hukommelsen, selv når man har slettet beskeden.

"Hvis du har et billede af dig selv, hvor du ser sjov ud, og så siger dine venner, at du skal bare lægge det op, fordi det vil få likes eller et eller andet. Du har egentlig ikke selv lyst til det, men du bliver presset til det."

Barn

"At få sendt klamme ting, fx folk der får skåret deres hånd af. Det er fucking klamt. Nogle gange får jeg sendt et billede, og så ser jeg bare en, som har fået splattet halvdelen af hjernen ud, eller folk, der sidder og skærer i sin egen arm."

Ung

2 | DEFINITION OG HIERARKISERING

BØRN OG UNGES FORSTÅELSE AF 'DIGITALE KRÆNKELSER'

Den fysiske og digitale virkelighed fletter ind i hinanden

Når børn og unge taler om deres associationer til digitale krænkelse, er der flere af dem, der påpeger, at mange af de ubehagelige oplevelser kan foregå både fysisk og virtuelt, herunder mobning, grimme kommentarer og at blive svigtet af en, man stoler på.

Dette skyldes også, at når noget florer online, fylder det ofte i den fysiske verden og omvendt. De unges digitale liv er en naturlig del af deres hverdag i skole og fritidsliv, og den digitale og fysiske verden fletter ind i hinanden. Det, at ting udspiller sig digitalt, spiller derfor i sig selv ofte en mindre rolle.

Børn og unge er dog meget opmærksomme på, at 'internettet aldrig glemmer', og at de kan miste kontrol over deres egne ting og ikke nødvendigvis få dem til at 'gå væk igen', når de først er online.

Børn og unge oplever også, at mobning og drillerier, der foregår digitalt, kan være værre eller grovere, fordi grænserne for, hvad man skriver til hinanden, er anderledes, når det foregår digitalt. Ikke alle tør sige det samme face-to-face, ligesom det skrevne ord eller billeder kan være sværere at 'slette fra nethinden', når man først har læst eller set dem.

"Jeg kommer til at tænke på, hvis ens ven har taget et billede af en, som man ikke gider have sendt [videre], og lige pludselig så ser man, at det er blevet sendt til hele ens årgang fx, og man kan ikke få det slettet, fordi alle har det på deres telefon."

Barn

"Jeg synes, at det er værre, hvis man skriver på nettet, fordi det er nemmere at gøre, end hvis man gør det ansigt til ansigt. Man kan skrive ting over nettet, som man ikke ville kunne sige i virkeligheden, fordi man føler sig mere sikker bag en skærm."

Ung

"Det er slemt [online], fordi det står på skrift, hvor man kan blive ved med at læse det igen og igen."

Ung

2 | DEFINITION OG HIERARKISERING

BØRN OG UNGES FORSTÅELSE AF 'DIGITALE KRÆNKELSER'

Sprog og erfaringer udvikler sig i teenageårene

Selvom mange af de ord, børn og unge sætter på, er gennemgående på tværs af de fire workshops, tegner der sig et billede af, at de unges forståelse af, associationer til og sprog om digitale krænkelse udvikler sig meget i teenageårene.

De yngste børn er ikke så påvirket af eksisterende oplevelser som de ældre børn og unge, men forestiller sig, at mange af de eksempler, de kommer i tanke om, vil være meget ubehagelige. For de yngre børn handler oplevelserne mindre om krop og seksuelt indhold end for de ældre børn og unge. Eksempelvis er associationen 'bodyshaming' fremtrædende blandt de unge og ikke blandt de yngre børn. Følelsen af at være forkert er til stede på tværs af aldersgrupperne, men den relaterer sig i mindre grad til kroppen hos de yngre børn.

At seksuelt indhold fylder mindre hos de yngre børn, kommer også til udtryk, når en gruppe drenge taler om det at modtage falske links til pornovideoer fra hackere. For dem er det ubehagelige ikke det at modtage en pornovideo, men i stedet det, at de klikker på det og bliver snydt.

De yngre børn har ikke helt samme forståelse som de ældre af, hvad der er normalt og unormalt i forhold til de oplevelser, de kan have på sociale og digitale medier, og hvilke følelser det skaber. Det kan blandt andet skyldes, at de (endnu) ikke har så mange erfaringer med (ubehagelige) oplevelser i det digitale. Hos de ældre børn og unge står det til gengæld klart, at nogle oplevelser bliver mere hverdagsagtige, fordi de oplever det ofte. Disse hændelser bliver noget, man 'bare' sletter og kommer over.

"De [ubehagelige beskeder] kan godt komme ind i min indbakke på Instagram, så plejer jeg bare at slette dem. I starten, med den første [besked], tror jeg, at jeg sagde det [højt til nogen], men så kom der flere, og mine venner fik dem også, og nu sletter jeg [dem] bare."

Ung



2 | DEFINITION OG HIERARKISERING

BØRN OG UNGES HIERARKISERING AF 'DIGITALE KRÆNKELSER'

Det er generelt vanskeligt for børn og unge at rangere alvorlighedsgraden af de forskellige typer af digitale krænkelse, fordi de følelser, der opstår hos dem, afhænger meget af konteksten for hændelsen. Dog er noget af det, som går igen som det mest ubehagelige blandt de deltagende børn og unge, det at **miste kontrol over billeder og materialer, at blive afpresset og modtage trusler**.

På baggrund af børnene og de unges udsagn synes alvoren at afhænge af, hvor personlig oplevelsen er, og hvem der er afsenderen. Illustrationen på næste side viser børn og unges sondring mellem disse dimensioner.

Karakter

Børn og unge sonderer mellem 'random'-oplevelser (helt uden for kontekst, der ikke som sådan har noget med mig at gøre) og oplevelser, som bliver meget personlige.

- Noget af det mest ubehagelige er ifølge børnene og de unge det, der er møntet på noget personligt, fx bodyshaming. Det skyldes særligt, at sådanne oplevelser får en til at føle sig forkert. Derudover peger børn og unge på, at jo mere intimt og jo tættere oplevelsen går på dig som person, desto mere tilbøjelig kan du være til at tro på, at det er rigtigt. Dette kan både omhandle ubehagelige kommentarer, trusler og afpresning.
- Mange 'random'-henvendelser, som kunne være sendt til hvem som helst, oplever børn og unge generelt som mindre ubehagelige. Dette hænger nogle gange – men ikke altid – sammen med, om man kender personen eller ej. Nogle oplever beskeder fra folk, de kender, som mere ubehagelige, fordi de bliver mere personlige. Situationer, børn og unge jævnligt oplever, fx at få 'mærkelige' beskeder fra folk, de ikke kender, opfattes ikke i alle tilfælde som grænseoverskridende.

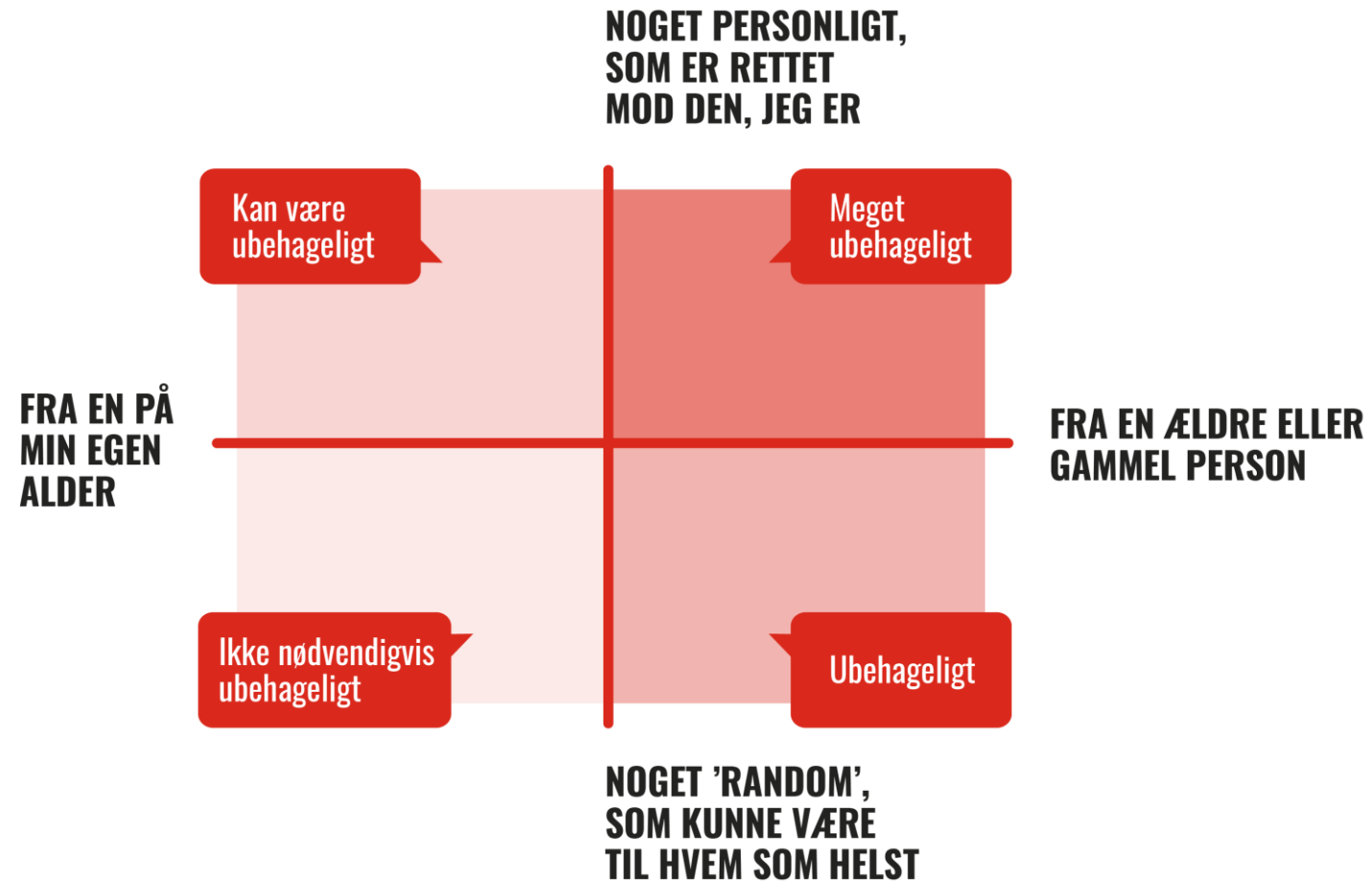
Afsender

Børn og unge skelner mellem, om afsenderen er børn eller unge på deres egen alder eller voksne.

- Beskeder og kommentarer fra personer på ens egen alder opleves ikke nødvendigvis grænseoverskridende på samme måde, som når en ældre person henvender sig – uagtet karakteren af henvendelsen.
- 'Random'-henvendelser fra ældre personer kan være meget ubehagelige og sætte mange tanker i gang, som fx "hvorfor skriver denne person til mig?", "hvad har jeg gjort?", og "hvilke signaler har jeg sendt, som har gjort, at denne person skriver til mig"? Når børn og unge taler om random-henvendelser fra ældre personer, taler de særligt om ældre mænd.

2 | DEFINITION OG HIERARKISERING

BØRN OG UNGES HIERARKISERING AF 'DIGITALE KRÆNKELSER'



A high-angle, over-the-shoulder shot of two young women sitting on a paved surface. The woman on the left, with blonde hair tied back, is wearing a black leather jacket and looking at a smartphone held by the woman on the right. The woman on the right has long brown hair and is wearing a light-colored jacket. The background is a grey paved area with some dark patches.

Man får tit de der [beskeder] på Instagram – folk der skriver 'sugarmommy' og 'sugardaddy' eller skriver 'hello beautiful'. Det er ikke ubehageligt, for de gør jo ikke noget, det er bare mærkeligt."

Ung

"Nogle af dem, der kontakter mig, kunne reelt være min far, og det er ubehageligt. Det gør en stor forskel med alderen. Hvis man blev kontaktet af en ung fyr, der skriver, at man så godt ud, ville det ikke være et problem. Men det handler også om kontekst – hvis det har en seksuel undertone, er det meget mere slemt."

Ung

2 | DEFINITION OG HIERARKISERING

BØRN OG UNGES HIERARKISERING AF 'DIGITALE KRÆNKELSER'

På workshops er de deltagende børn og unge blevet spurgt om, hvornår de mener, at man har brug for at 'sige det højt' eller søge støtte, hvis man oplever noget ubehageligt på nettet. Her er børn og unge enige:

Det er godt at dele ubehagelige oplevelser med andre, uanset hvor ubehagelige de er.

Alle de deltagende børn og unge er enige om, at når en hændelse opleves som bare lidt ubehagelig, så er det godt at sige det til nogen. Børn og unge begrundet dette med, at der kan være risiko for, at det kan påvirke en i længere tid, eller at man kan have brug for hjælp (herunder teknisk hjælp) til at håndtere det. Grænsen for, hvornår det påvirker en, og hvornår man har brug for hjælp til at håndtere det, er imidlertid forskellig fra person til person.

Der kan være hændelser, som ikke opleves som ubehagelige, fordi det er 'hverdagskost'. Fx hvis man modtager en enkeltstående random-besked fra en fremmed person på ens egen alder. Det er de unges oplevelse, at man ikke har brug for at sige den slags højt og få støtte eller hjælp i den situation.

Når børn og unge ikke oplever behov for at sige det højt, opstår der samtidig en hårfin balance til en af barriererne. Nemlig den, at børn og unge i nogle situationer bare gerne vil glemme oplevelsen og tyer til handle-mønstret 'bloker, slet, kom videre'. De oplever, at hvis de ikke taler med andre om det, er det nemmere at glemme det. Dette uddybes i næste afsnit.





AFSNIT 3

Oplevede barrierer for at søge støtte

3 | BARRIERER

OPLEVEDE BARRIERER FOR AT SØGE STØTTE

Børn og unge giver udtryk for, at der kan være en række forskellige barrierer for at sige det højt og/eller søge hjælp og støtte, når man har været udsat for noget ubehageligt i den digital arena. Ofte er der flere blokerende følelser og barrierer på spil på én gang.

Der er stor forskel på, hvilke barrierer de deltagende børn og unge fremhæver. Det kommer tydeligt til udtryk, at barriererne i høj grad afhænger af, hvem man er som person, og hvilke relationer man har til voksne omkring sig. Også fortrolighed med unge på ens egen alder er afgørende for, om en barriere kan overkommes.

Barriererne er udledt analytisk på tværs af de afholdte workshops med børn og unge og fremgår af boksen til højre. Barriererne beskrives på de følgende sider.

Overblik over aktørkategorier

På workshops og i interviews har børn og unge arbejdet med forskellige kategorier af aktører, man kan gå til/søge hjælp fra, når man har været udsat for noget ubehageligt.

- Forældre
- Andre kendte voksne, herunder lærere, pædagoger og andre voksne, som er i børnenes liv
- Venner
- Søskende
- Professionelle voksne, herunder politi, psykologer, SSP- og AKT-medarbejdere
- (Anonym) rådgivning.

OPLEVEDE BARRIERER FOR AT SØGE STØTTE

"De kan ikke hjælpe"

Manglende tro på, at andre kan hjælpe.

"Det er ikke alvorligt nok"

Hændelsen opleves ikke alvorlig nok til at søge hjælp.

"De voksne vil ikke kunne forstå det"

Manglende forståelse hos voksne.

"Det var min egen skyld"

Følelse af skam og skyld.

"Jeg vidste ikke, de kunne hjælpe"

Manglende kendskab til støttemuligheder.

"Hvad sker der, hvis jeg siger det højt?"

Frygt for konsekvenser.

"Hvem kommer til at vide det?"

Frygt for at miste yderligere kontrol over situationen.

"Jeg vil bare gerne glemme oplevelsen"

At 'lukke ned' opleves som den bedste måde at komme videre på.

3 | BARRIERER

OPLEVEDE BARRIERER FOR AT SØGE STØTTE

"De kan ikke hjælpe"

Manglende tro på, at andre kan hjælpe.

Flere børn og unge giver på workshops udtryk for, at ubehagelige ting på nettet ikke altid er noget, 'man kan gøre noget ved', fx fordi man ikke kan fjerne spor fra internettet eller stoppe andre personer i at dele billeder og information eller i at kontakte en. Derfor virker det formålsløst at bede om hjælp, fordi de har en opfattelse af, at der alligevel ikke er noget at gøre. Som en dreng udtrykker det: "De [voksne] kan ikke få beskederne til at stoppe – det har de ikke kontrol over".

Børn og unge kan føle sig alene, når noget foregår i det digitale, fordi det – som oftest – foregår mellem to personer, og der ikke er nogen, der fysisk kan overvære hændelsen. Det bliver privat, og derfor er det ifølge nogle børn og unge noget, som man er nødt til at klare selv.

Barrieren relaterer sig særligt til:

- Forældre
- Andre kendte voksne
- Professionelle voksne
- (Anonym) rådgivning

"I virkeligheden vil en lærer eller en anden kunne se det. Men online er det bare en selv og en anden – der er ikke nogen, der hører det eller kan sige noget imod det."

Barn

"Det er ikke alvorligt nok"

Hændelsen opleves ikke alvorlig nok til at søge hjælp.

Nogle børn og unge oplever, at visse problemer eller oplevelser ikke er alvorlige nok til at søge hjælp, særligt når det drejer sig om at henvende sig til professionelle eller til rådgivningstjenester, men også i forhold til at fortælle det voksne mere generelt.

Dette hænger ofte sammen med, at mange ubehagelige hændelser opleves som hverdagskost og derfor ikke som noget, man kan eller bør få hjælp til.

Flere børn og unge peger også på, at de er i tvivl om, hvorvidt fx politiet vil tage en henvendelse seriøst, og dette indikerer, at der blandt de deltagende børn og unge ikke er klarhed over, hvornår en krænkelse er ulovlig eller ej.

Barrieren relaterer sig særligt til:

- Professionelle voksne
- (Anonym) rådgivning
- Forældre
- Andre kendte voksne

"Jeg føler ikke, at de [politiet] vil tage sagen [om misbrug af falsk profil] alvorligt. De ville bare lade den ligge – jeg føler ikke, at nogen ville tænke det som en stor ting. De ville lave alt det andet [politiarbejde] og så tage den som det sidste. De ville ikke se det som noget alvorligt eller stort, men mere som børnefjollerier."

Ung

3 | BARRIERER

OPLEVEDE BARRIERER FOR AT SØGE STØTTE

"De voksne vil ikke kunne forstå det"

Manglende forståelse hos voksne.

På tværs af de deltagende børn og unge går det igen, at det kan være vanskeligt at fortælle forældre om de ting, der foregår i den digital arena, fordi forældrene ikke forstår eller har viden om de medier, børn og unge befinder sig på, fordi de ikke selv bruger dem. Derfor siger mange, særligt unge, at de i højere grad vil tale med deres venner eller andre jævnaldrende om de oplevelser, de har på nettet, frem for forældre eller andre voksne.

Flere børn og unge har en oplevelse af, at forældrenes manglende forståelse kan betyde, at forældrene kan finde på at 'dømme dem' for det, der er sket, og fx sige, 'det er din egen skyld'. Sådanne tanker kan gøre det svært at gå til de voksne.

Barrieren relaterer sig særligt til:

- Forældre
- Andre kendte voksne

"Jeg kender den følelse, hvor man ikke har lyst til at sige det [til de voksne], fordi de ikke kender det. Man føler bare, at de ikke rigtigt på nogen måde kan hjælpe."

Barn

"Hvem kommer til at vide det?"

Frygt for at miste yderligere kontrol over situationen.

At blive udsat for en digital krænkelse opleves i mange tilfælde som et kontroltab for de børn og unge, der oplever det. At fortælle andre om sin oplevelse betyder for flere børn og unge, at de løber en risiko for, at de mister yderligere kontrol over situationen. Dette hænger sammen med børn og unges optagethed af og viden om, at ting, billeder og historier kan sprede sig i det digitale på sådan en måde, hvor det er umuligt at få kontrol over det igen. Ikke at sige det højt opleves på denne måde som en form for 'damage control'.

Når børn og unge skal fortælle om det, der er sket, er de usikre på, hvor deres 'hemmelighed' havner, når de først har sagt det højt. Kan den person, de fortæller det til, finde på at sige den videre, fx til forældre, venner, klassekammerater, andre fra byen/skolen? Der er også børn og unge, som påpeger, at det kan virke uoverskueligt, hvem der vil få adgang til deres information, hvis de kontakter anonyme rådgivningstilbud.

Barrieren relaterer sig særligt til:

- Forældre
- Andre kendte voksne
- Professionelle voksne
- (Anonym) rådgivning
- Venner

"Jeg tror også, at det er svært at finde nogen, som man virkelig stoler på, fordi man er bange for, at de ikke kan holde deres mund. Det kan være rigtig svært, fordi man kan komme ud i et dybt hul, hvor man har svært ved at få det sagt til nogen."

Ung

3 | BARRIERER

OPLEVEDE BARRIERER FOR AT SØGE STØTTE

"Det var min egen skyld"

Følelse af skam og skyld.

Når børn og unge oplever ubehagelige ting på nettet, er en stor barriere for at søge hjælp hos mange børn og unge oplevelsen af, at det var deres egen skyld – og derfor ikke kan, fortjener eller har lyst til at bede om hjælp.

Børn og unge peger på, at det kan opleves pinligt og skamfuldt, hvilket gør det svært at tale om, fordi de så også skal indrømme, at de har begået en fejl eller gjort noget dumt. Dette er særligt fremtrædende, hvis de selv har haft en 'rolle' i handlingen, fx delt et billede eller lign.

At barrieren er fremherskende blandt børn og unge kommer også direkte til udtryk ved, at flere børn og unge påpeger over for os og hinanden, at "det er dumt at dele nøgenbilleder", "hun har selv begået en fejl" og lignende, når samtalen omhandler deling af nøgenbilleder uden samtykke.

Hvis den unge har en oplevelse af at stå alene med oplevelsen eller have gjort noget 'forkert', kan det også være svært at sige højt, fordi det opleves som afvigende fra normen. Nogle unge peger også på, at det kan være vanskeligt at tale om de ubehagelige ting, man har oplevet, fordi man ikke vil opfattes som en, der har oplevet noget ubehageligt – og dermed hele tiden blive mindet om oplevelsen, hver gang man ser den eller de personer, der har viden om det.

Barrieren relaterer sig særligt til:

- Forældre
- Andre kendte voksne

"[Hun siger det ikke til sine forældre], fordi hun føler, at hun har gjort noget forkert – at hun ikke skulle have gjort det. Hun gjorde ikke noget forkert. Man får en følelse af, at det er pinligt."

Ung

"Jeg vidste ikke, de kunne hjælpe"

Manglende kendskab til eksisterende støttemuligheder.

På workshops giver langt størstedelen af børnene og de unge udtryk for, at de ikke har kendskab til eksisterende lokale og nationale støttemuligheder med specifik viden om digitale krænkelse, herunder forskellige former for (anonym) rådgivning. Enkelte børn og unge nævner Børnetelefonen som en mulig vej til hjælp, men giver i samme ombæring udtryk for, at de ikke er sikre på, at man kan henvende sig til Børnetelefonen med 'den slags problemer'. Børn og unge rækker således ikke ud for at få hjælp af den årsag, at de ikke ved, at det er en mulighed.

Barrieren relaterer sig særligt til:

- Professionelle voksne
- (Anonym) rådgivning

3 | BARRIERER

OPLEVEDE BARRIERER FOR AT SØGE STØTTE

"Hvad sker der, hvis jeg siger det højt?"

Frygt for konsekvenser.

At sige det højt til forældrene kan ifølge børn og unge også være svært, hvis de er bekymrede for, at deres forældre vil indføre restriktioner for deres færden på nettet og på sociale medier, som er en essentiel del af deres hverdag. Dette gør sig særligt gældende, hvis den unge har en oplevelse af at have brudt en aftale, der var indgået med forældrene.

Derudover kan frygten for, at nogle ville kunne finde på at skade en, også være afgørende for, om man tør sige det højt – fx hvis man er blevet truet eller bliver afpresset. Dette kan også hænge sammen med frygten for at miste (flere) penge eller informationer, hvis man er blevet scammed eller hacket.

Barrieren relaterer sig særligt til:

- Forældre
- Professionelle voksne

"Jeg vil bare gerne glemme oplevelsen"

At 'lukke ned' opleves som den bedste måde at komme videre på.

I nogle tilfælde giver børn og unge udtryk for, at de i nogle tilfælde bare gerne vil glemme den dårlige oplevelse og komme videre.

Det at 'lukke ned' og ikke fortælle om oplevelsen til nogen opfattes som den bedste måde at gøre dette på. Dette kan også hænge sammen med frygten for at miste yderligere kontrol over situationen. Børn og unge kan have en oplevelse af, at det at lukke ned og holde det for sig selv er den bedste måde at udføre 'damage control'.

Barrieren kommer særligt i spil som biprodukt af eller i kombination med andre barrierer. Når børn og unge har en oplevelse af, at det, de har været udsat for, ikke er alvorligt nok til at søge hjælp, eller at der alligevel ikke er nogen, der kan hjælpe, bliver det at lukke ned og prøve at glemme oplevelsen en måde at klare det selv på.

Barrieren relaterer sig særligt til:

- Forældre
- Søskende
- Andre kendte voksne
- Venner og klassekammerater

"Hvis man ikke tør sige det til sine forældre, fordi man kan frygte, at de vil lukke alt ned, så er det bare svært. Hvis det [ubehagelige] er inde i Fortnite, vil man måske bare gå hen til et andet spil, men [forældrene] kunne tænke, at det ikke kun var Fortnite, men også de andre [spil]. Så hvis man fortalte det til dem, kunne de finde på at sige, at man slet ikke skulle spille."

Barn



AFSNIT 4

Børn og unges veje og ønsker til støtte og hjælp

4 | BØRN OG UNGES VEJE OG ØNSKER TIL STØTTE OG HJÆLP

DRIVKRÆFTER FOR SØGE STØTTE

Børn og unges behov for at handle på en ubehagelig oplevelse varierer i forhold til typen af krænkelse. **Når børn og unge søger hjælp, er det typisk, fordi de:**

- **Har brug for at sige det højt og få at vide, at de ikke har gjort noget forkert.** Hvis barnet eller den unge kan få bekræftelse fra andre, at de har oplevet noget lignende, eller at de også oplever det som underligt eller ubehageligt, så føles det mere okay og inden for normen. I den situation bruger børn og unge ikke nødvendigvis hinanden til at 'tale oplevelsen igennem', men som en bekræftelse på, at deres følelser er valide – og at det ikke er deres skyld.
- **Har brug for hjælp til teknisk handling.** Det kan fx være hjælp til at slette indhold, at blokere for andre personer eller at anmelde krænkelsen til et socialt medie. Hvis krænkelsen skal anmeldes til politiet, mener de fleste børn og unge også, at de vil række ud til en forælder eller anden voksen, der kender dem, som kan hjælpe dem med anmeldelsen.
- **Har brug for at tale med en og derigennem få hjælp til at få oplevelsen bearbejdet.** Dette vil ofte komme i forlængelse af et eller begge ovenstående punkter. For de fleste børn og unge vil erkendelsen af et behov for at tale oplevelsen igennem først komme, når de har sagt det højt til venner og evt. forældre eller andre trygge voksne.

Hvorvidt børn og unge rent faktisk søger hjælp, afhænger af deres relation til og viden om den eller de personer, de fortæller det til.

FIRE NØGLEFAKTORER FOR AT BØRN OG UNGE SØGER HJÆLP

1.

Tillid

Børn og unge skal have tillid til og stole på den person, de henvender sig til – og det er individuelt, om de føler sig mere trygge ved at henvende sig til personer, de ikke kender end personer, de kender.

3.

Tilgængelighed

Hjælp og støtte skal være tilgængelig for børn og unge. De skal have viden om personer eller organisationer, de kan gå til med deres oplevelser, og det skal være let og ubesværet for dem at række ud.

2.

Identifikation og forståelse

Børn og unge søger hjælp hos dem, de føler forstår dem (og deres virkelighed) og ikke dømmer dem.

4.

Klare linjer for dialogen

Der skal være klare linjer for dialogen, og det skal være tydeligt for børnene og de unge, hvad der sker med deres 'hemmelighed', og hvad det videre forløb er, når de henvender sig – og at det ikke kommer videre, medmindre det aftales.

A high-angle, over-the-shoulder shot of two young women sitting on a paved surface. The woman on the left, with blonde hair tied back, is wearing a black leather jacket and looking at a smartphone held by the woman on the right. The woman on the right has long brown hair and is wearing a light-colored jacket. They are both looking down at the phone. The background is a blurred asphalt surface.

"En SSP skal ikke se en hver dag, men det skal din dansklærer. Så hvis du fortæller dansklæreren, at du har været udsat for noget, kan man være bange for, at de i fremtiden kommer til at se anderledes på dig. En SSP er vant til, at der er nogle, som har oplevet noget, de ikke burde. De kan holde sig neutrale til det og har en rådgivende rolle."

Ung

"Jeg har bare brug for, at det er en, man kan stole på, som man ved ikke siger det videre."

Ung

4 | BØRN OG UNGES VEJE OG ØNSKER TIL STØTTE OG HJÆLP

BØRN OG UNGES HANDLEMØNSTRE

Når børn og unge søger efter løsninger, kan man se deres handlemønstre opdelt i tre trin, som man skal tænke ind i nye indsatser og tilbud:



4 | BØRN OG UNGES VEJE OG ØNSKER TIL STØTTE OG HJÆLP

BØRN OG UNGES HANDLEMØNSTRE

1

For flere børn og unge er **venner eller søskende** dem, der er 'lettest' at gå til. Dette gør sig særligt gældende for de unge i undersøgelsen, hvor mange giver udtryk for, at de vil gå til deres venner, men også yngre børn peger på særligt søskende som oplagte at gå til som de første.

Venner og søskende er personer, der nemt kan sætte sig ind i og forstå børnene og de unges virkelighed, og hvor risikoen for at få skæld ud, at skulle bruge lang tid og meget energi på at forklare episoden, at blive dømt eller lignende dermed er mindre.

Venner og søskende vil ofte være den første kontakt, hvor børn og unge søger bekræftelse, støtte, svar på undren og spørgsmål. Typisk er det ikke på dette trin, at børn og unge får hjælp til handling eller egentlig behandling. At gå til børn og unge på ens egen alder kan i stedet være det første skridt til videre hjælp, fordi en ven eller søskende kan gå med hen til en voksen eller komme med råd om, hvem de skal sige det til, og hvordan de kan gøre det.

2

Det næste trin indeholder kendte voksne, som er i barnet/den unges hverdag, herunder **forældre, lærere, pædagoger og lign.** Det er individuelt, hvilken voksen barnet eller den unge vil gå til, og afhænger af, hvem de har en tæt, tillidsfuld og fortrolig relation til. For mange børn og unge er forældrene de mest naturlige at række ud til. Flere børn og unge giver udtryk for, at forældrene altid vil gøre alt, hvad de kan for at hjælpe, og at de også kan være dem, der kan hjælpe barnet/den unge videre til professionel hjælp, fx hvis episoden skal anmeldes.

Nogle børn og unge vil gå direkte til dette trin. Det gælder særligt i det tilfælde, hvor de er bange for, at deres hemmelighed 'kommer ud' og deles bredt, eller hvis de ikke føler, de har venner, de kan stole på. Det er særligt de lidt yngre børn i undersøgelsen, der giver udtryk for, at forældrene vil være de første, de vil gå til.

"Hun skal sige til sine forældre, at hun er blevet hacket. Og bagefter snakke med forældrene om, hvordan de skal håndtere situationen. Og hvis det bliver en større skandale med nøgenbilleder, så skal de gå til politiet, så politiet kan høre noget om det og prøve at finde [krænkeren]."

Ung

4 | BØRN OG UNGES VEJE OG ØNSKER TIL STØTTE OG HJÆLP

BØRN OG UNGES HANDLEMØNSTER

3

For nogle børn og unge er det svært at gå til forældrene eller andre kendte voksne, fordi de er bange for, at de vil dømme dem eller blive sure og skuffede over dem. De kan derfor have brug for at gå til andre voksne eller professionelle, som ikke kender dem på forhånd, eller som har et mere begrænset kendskab til dem og er mere på afstand af deres liv og nærmiljø.

At gå til professionelle voksne, **fx SSP, AKT, politi/psykolog, rådgivningsinstanser** eller lign., er for mange børn og unge et stort skridt at tage. Nogle vil gå direkte til dette trin og springe de personlige trin over, men mange vil have brug for at gå igennem de andre trin for at nå hertil. Dette skyldes blandt andet, at børn og unge har behov for tid og hjælp til at komme til den konklusion, at deres oplevelse er alvorlig nok til at modtage specialiseret eller professionel hjælp, og at der findes nogen, der kan hjælpe dem.

Derudover er der mange børn og unge, som ikke på forhånd har viden om, hvad der sker, hvis de henvender sig til professionelle, hvilket kan afholde dem fra at række ud i det hele taget – jf. de barrierer, der handler om at miste kontrol over situationen.



I en tidligere undersøgelse af børns og unges adgang til rådgivning og støtte i forbindelse med digitale krænkelser¹ peger børn og unge på, at anonym rådgivning kan være et oplagt første skridt, hvis man ikke har modet til at involvere sit eget nærmiljø. Det er først og fremmest adgangen til ekspertviden og viden om lignende sager, børn og unge oplever som positivt ved muligheden for anonym rådgivning. Denne pointe er mindre fremtrædende i nærværende undersøgelse, hvor størstedelen af de deltagende børn og unge giver udtryk for, at de i højere grad ville gå til kendte voksne eller jævnaldrende venner og søskende, hvis de oplevede noget ubehageligt på nettet.

¹ Rambøll 2021: Undersøgelse af digitale krænkelser: Børn og unges adgang til rådgivning og støtte.

4 | BØRN OG UNGES VEJE OG ØNSKER TIL STØTTE OG HJÆLP

BØRN OG UNGES INPUT TIL STØTTETILBUD

Det er vanskeligt for de deltagende børn og unge at komme med konkrete nye idéer til løsningsforslag og tilbud, som børn og unge vil have gavn af, hvis de er udsat for en digital krænkelse. De har dog en række forskellige **opmærksomhedspunkter til eksisterende og mulige støttetilbud og støttepersoner**. Disse er listet nedenfor.

Hvem?	Hvad? Hvordan?
Forældre	Børn og unge peger på, at det er vigtigt, at forældrene er forstående og lyttende, hvis de skal gå til dem, når de har været udsat for noget ubehageligt på nettet. Forældrene må ikke dømme børnene og de unge, som ofte vil føle sig pinlige eller skamfulde, og det er vigtigt, at de ikke negligerer deres følelser og oplevelser. Det er vigtigt, at forældrene bliver klædt på til at kunne have sådanne samtaler med børn og unge, herunder at kunne forstå børn og unges (digitale) virkelighed. Det kan fx være ved at deltage i vidensoplæg og/eller faciliteret dialog mellem børn og voksne eller gøre brug af dilemmaspil med børn og voksne, hvor børn/unge klæder forældrene på og giver dem den viden, de har brug for for at kunne agere de bedste støttepersoner.
Rådgivning fra en professionel (fx SSP/AKT)	Nogle børn og unge anser bekendte voksne, som en SSP-konsulent, som en god mulighed, hvis de skal have hjælp eller støtte efter en digital krænkelse. Det kræver dog, at de har set konsulenten før, at konsulenten er tilgængelig, og de ved, hvor de kan finde personen, og at børn og unge har viden om, at de kan gå til SSP-konsulenten med denne type problemer. Det er også vigtigt, at konsulenten er en person, der er opsøgende over for børn og unge og er god til at skabe relationer til dem.
(Anonym) rådgivning fra en fremmed, vidende voksen	Hvis børn og unge skal henvende sig til rådgivningstjenester, er det vigtigt, at der er klare linjer fra start: Hvem taler jeg med? Hvad sker der med det, jeg fortæller? Hvad er det næste, der sker? Derfor peger flere børn og unge på, at rådgivningen skal kunne foregå face-to-face, fordi det skaber et tryggere rum, når de ved præcis, hvem de taler med. Det er også vigtigt, at børn og unge selv kan vælge, hvem de vil tale med (fx en kvinde, mand, ung, ekspert og lign.). Nogle børn og unge mener endvidere, at det er godt, hvis der er flere forskellige henvendelsesmuligheder, fx at kunne optage videoer, en talebesked eller lign. Dette skyldes bl.a., at det kan være svært at formulere sig på skrift, særligt hvis man er lidt i tvivl om, hvad det er, man har oplevet, og om det er alvorligt (nok).
Ung-til-ynge	En ældre søskende kan være første skridt til at tage kontakt til den rette (forældre, SSP, anonym rådgivning og lign.), fordi de er 'tættere på' og forstår børn og unges virkelighed, samtidig med at man som oftest har fuld tillid til, at de ikke fortæller det videre. Når børn og unge fremhæver lige præcis ældre søskende som en meget relevant støtteperson, kan det overvejes, om de børn og unge, der ikke har ældre søskende, kan gå til eller skal have muligheden for at gå til en jævnaldrende, de kan identificere sig med, som kan hjælpe dem videre, fx skole- eller klubregi.
Influencere	Børn og unge peger på, at influencere kan være med til at udbrede viden, skabe synlighed, ændre kultur og bryde tabuer. Børn og unge spejler sig i influencere, som kan være med til at normalisere følelser om digitale krænkelse – og det at handle på disse følelser. Nogle børn og unge peger på, at influencere måske også kan hjælpe med at klæde forældrene på, fordi de forstår de sociale medier og er vant til at bruge og kommunikere om dem.

A high-angle, over-the-shoulder shot of two young women sitting on a paved surface. The woman on the left has blonde hair tied in a bun and is wearing a dark jacket. The woman on the right has brown hair and is wearing a light-colored jacket. They are both looking at a smartphone held by the woman on the right. The background is a grey paved area.

"Det kunne lige så godt være en hvem som helst, der sidder bag skærmen. Men når man ser en face-to-face, ved man, at det faktisk er en reel person."

Barn

"[Hvis influencere/kendte taler om emnet], så føler man ikke, at man står alene, at det er flovt, eller at det er en selv, der er noget galt med – for hvis der er andre, som også har oplevet det, bliver det mere normalt."

Ung

SLETTET
Rådgivningen



Med støtte fra
TrygFonden