



Barns och ungas strategier online



Mediemyndigheten



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Innehåll

1	Sammanfattning	2
2	Inledning	3
2.1	Syfte och frågeställningar	4
2.2	Tidigare forskning	4
2.3	Tidigare rapporter	5
3	Metod och material	8
3.1	Co-design	9
3.2	Fokusgrupper	10
3.3	Genomförande	10
4	Resultat och analys	11
4.1	Workshop med SIC ungdomspanel	11
4.1.1	Polarisering mellan unga och vuxna	11
4.1.2	Plattformars ansvar	13
4.1.3	Strategier	15
4.1.4	Lösningar	17
4.1.5	Sammanfattning ungdomspanel	19
4.2	Fokusgrupper	20
4.3	Vuxnas och barns perspektiv	20
4.4	Passivitet och normalisering	23
4.5	Strategier och ansvar	25
4.6	Algoritmer, bottar och AI	29
4.7	Sammanfattande analys	32
5	Slutsatser	34
6	Referenser	36

1 Sammanfattning

Denna rapport syftar till att undersöka hur barn och unga resonerar kring sin användning av digitala och sociala medier, med särskild betoning på hur de hanterar digitala risker. Rapporten har producerats inom ramen för det EU- finansierade projektet *Safer Internet Centre Sverige*. Målet är att ge fördjupade insikter om barns beteenden i relation till digitala medier och bidra till utvecklingen av metoder för att involvera barn i myndighetens undersökningar.

Strategier förstås som olika beteenden med ett på förhand fastställt mål. Risker definieras utifrån tidigare forskning och undersökningar, men även gemensamt med de barn och unga som intervjuats som en del av föreliggande rapport. Respondenterna är mellan 12 och 20 år gamla och kommer från fyra skolor samt Safer Internet Centres ungdomspanel.

Rapporten visar att barn och unga besitter en hög digital och algoritmisk kompetens. Det är tydligt att merparten har utvecklat självständiga strategier för att hantera sin digitala vardag. Det framkommer dock en tydlig spänning mellan denna kompetens och en utbredd normalisering av digitala risker. Den frekventa exponeringen för hot, hat och våld samt innehåll har lett till att allvarliga händelser ofta bemöts med likgiltighet eller passivitet. Denna attityd fångas i den dominerande strategin som synliggörs i detta citat:

”Mina kompisar brukar ju ibland få någon dålig bild och då blockerar man och går vidare som strategi. Ingen diskussion egentligen mellan oss som kompisar. Vi borde bli bättre på att prata om det. Även nu så pratar vi inte så mycket om det. Det är inte ett stort konversationsämne mellan oss själva.” (Äldre flicka)

Att ”blockera och scrolla vidare” fungerar i praktiken som en form av psykologisk distansering snarare än en aktiv lösning, då förövre lätt återkommer och algoritmerna fortsätter prioritera stötande material. En central slutsats är att relationen till vuxenvärlden är avgörande för hjälpsökande, men att det existerar en betydande digital klyfta mellan unga och vuxna. Vuxna uppfattas ofta ha en överdriven men samtidigt abstrakt syn på risker, eller ge otillräckliga och reaktiva råd. Detta leder till att unga undviker att söka stöd och i stället internaliserar negativa upplevelser.

Tilltron till plattformarnas inbyggda säkerhetsfunktioner är låg. Ungdomarna upplever att vinstintressen går före säkerhet och att anmälningsfunktioner är ineffektiva. Samtidigt som AI-verktyg används flitigt för effektivitet, finns en medvetenhet om teknikens opålitlighet och behovet av källkritik. Unga efterfrågar striktare regelverk och bättre tekniska verktyg för exempelvis självreglering av skärmtid, då många upplever problem med beroende och ångest kopplat till överdriven användning.

Rapportens resultat understryker att hindret för en tryggare digital miljö inte primärt är bristande kompetens hos barn och unga, utan snarare brister i plattformarnas funktionalitet och svårigheten att överbrygga klyftan mellan unga och vuxna.

2 Inledning

Den långtgående omställningen till en digital värld har skapat många möjligheter och förutsättningar för barn och unga. Barn och unga har numera möjlighet att obehindrat samtala med människor från hela världen, dela med sig av sin vardag och även få insikt i hur andra människor lever. Det har vidare inneburit en, historiskt, ojämförlig tillgång till en uppsjö av information och gemenskaper som kan bidra till ökad grad av empati och utbildningsmöjligheter (Huda et al., 2017). Samtidigt har den nya digitala vardagen också skapat nya förhållningssätt kring privatliv, skärmar och skola. Givet utvecklingen har det uppdagats en rad negativa konsekvenser associerat med digitala och sociala medier. Föreliggande rapport tar fasta på hur dessa negativa konsekvenser – digitala risker – förstås och hanteras av barn och unga. Rapporten skrivs inom ramen för det EU-finansierade projektet Safer Internet Centre Sverige (SIC Sverige). Enligt SIC Sveriges avtal med EU-kommissionen ska myndigheten utföra en studie som belyser hur barn och unga hanterar risker associerade med praktiker och innehåll i digitala medier. Utifrån denna målsättning har denna intervjustudie designats med syftet att utifrån befintliga och nya data ta fasta på barns och ungas egna uppfattningar i förhållande till hanteringsstrategier online.

Digitala risker kan uppfattas som en oklar term i sammanhanget. Det har, från olika håll, etablerats ramverk med syfte att definiera digitala risker. Denna rapport lutar sig framför allt på CO:RE:s 4C-klassifikation, som går att finna i följande figur:

	Riskfyllt innehåll (content)	Riskfyllt kontakt (contact)	Riskfyllt beteende (conduct)	Riskfyllt kontrakt (contract)
Aggressivt	Väldsamhet, blodigt grafiskt, rasistiskt, hatiskt, extremistiskt innehåll.	Trakasserier, stalking, hatiskt beteende, oönskad övervakning.	Mobbning, hatisk eller fientlig aktivitet från jämnåriga, t.ex. trolning, uteslutning, skambeläggning.	Identitetsstöld, bedrägeri, nätfiske, bedrägerier, spelande, utpressning, säkerhetsrisker.
Sexuellt	Pornografi (laglig och olaglig) sexualisering av kultur, normer för kroppsuppfattning.	Sexuella trakasserier, grooming, generering och delning av material med sexuella övergrepp mot barn.	Sexuella trakasserier, sexuella meddelanden utan samtycke, sexuella påtryckningar.	Sextortion, människohandel för sexuellt utnyttjande digital trafficking, streaming av sexuella övergrepp mot barn.
Värdebaserat	Åldersopassande, användargenererat eller marknadsföringsinnehåll, miss-/desinformation.	Ideologisk manipulation, radikalisering och extremistisk rekrytering.	Potentiellt skadliga användargrupper, t.ex. självskadebeteende, antivaccination, gruppträck.	Informationsfiltrering, profileringsbias, polarisering, övertygande design.
Tvärgående	Kränkningar av integritet och dataskydd, fysiska och psykiska hälsorisker, former av diskriminering.			

Översättning av CO:RE:s klassifikation (Livingstone och Stoilova, 2021)

Förutom de ovan beskrivna riskerna så är föreliggande rapport öppen för att inkludera handhavanderisker. Detta är risker som är förenade med själva bruket av, snarare än innehåll i, digitala medier. Det kan innebära risker såsom överdriven konsumtion av sociala medier eller spel i telefon/surfplatta, såväl som fysiska problem, kropp med koncentration eller sömn (Andersson et al., 2016). Strategier, å andra sidan, definieras som olika beteenden med ett på förhand fastställt mål. Detta i enlighet med den forskning som gjorts på barn och unga (Bjorklund, 1990).

Digital resiliens är en samling erfarenhetsbaserade attribut som tillsammans utgör ett skydd för digitala risker (UK Council for Internet Safety). Syftet med digital resiliens är inte att förhindra förekomsten av exempelvis obehagligt innehåll i barns och ungas flöde. I stället är det en verktygslåda för att hantera mötet med digitala risker. Det bygger på att barn och unga får autonomi i sammanhang där digitala risker förekommer. Detta leder till att de får möjlighet att ta ansvar och hantera stress eller motgångar. Särskilt effektivt blir detta när det görs med handledning av betrodd vuxen eller kamrat. I förlängningen innebär det att barn och unga ses som individer som kan hantera sina liv i flera led, från planerande till handling och reflektion. Syftet med att bygga digital resiliens är således att tillåta barn och unga att formas till digitala medborgare med såväl tekniska, sociala och emotionella verktyg för att hantera risker online. I föreliggande rapport används begreppet för att beskriva hanteringsstrategier som på olika sätt kan ses som byggstenar för digital resiliens.

2.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur barn och unga resonerar kring sina hanteringsstrategier i förhållande till digitala risker. Barns och ungas perspektiv inhämtas genom en metodologisk trestegsraket där såväl intervjuer med äldre unga mellan 17 och 22 år, visuella material, och fokusgruppsintervjuer med barn och unga mellan 12 och 16 år är del av urvalet. Studien ska i förlängningen bidra till att ge fördjupade insikter kring barns beteenden i relation till digitala och sociala medier. Dessutom ämnar studien bidra till att utveckla nya metoder i utredningsarbetet vid myndigheten, med målet att finna nya sätt att engagera och involvera barn och unga i myndighetens undersökningar. Utifrån syftet ämnar föreliggande rapport skapa förståelse för:

- Hur barn och unga själva förstår och hanterar digitala risker
- Hur digitala risker påverkar barns och ungas sätt att navigera digitala medier

2.2 Tidigare forskning

Delar av denna rapport bygger på slutsatser från rapporten *Barns och ungas strategier online – en forskningsöversikt*. I översikten undersöks forskning som – under de senaste fem åren – undersökt hur barn och unga förebygger, undviker och hanterar digitala risker. I översikten sorteras hanteringsstrategier i fyra olika kategorier:

- Självständiga strategier
- Sociala och hjälpsökande strategier
- Tekniska strategier
- Beteendestrategier

Kategoriseringen är varken uttömmande eller belagd i forskningen, utan ett sätt att rama in olika typer av förhållningssätt som barn och unga har i mötet med digitala risker. Även om mycket av den redovisade forskningen är amerikansk återfinns det undersökningar från hela världen. All forskning i översikten är skriven på engelska och hämtad från referentgranskade vetenskapliga tidskrifter. Översikten visar att det finns ett stort intresse för ämnet inom forskning på en internationell nivå. Dessutom är det ett ämne som engagerar flera olika discipliner, från mediastudier till sociologi och datavetenskap.

Den viktigaste insikten från översiktens resultat är att det – utifrån de presenterade studierna – är svårt att förebygga de flesta typer av digitala risker. Det är därför inte möjligt för enskilda individer, eller ens små grupper av individer (som en familj) att förvänta sig att det finns en specifik strategi, eller grupp av strategier som eliminerar möjligheten att utsättas för digitala risker. När det gäller risker relaterade till överdriven skärmanvändning finns det visst stöd för att vissa tekniska lösningar kan bistå (såsom föräldrakontroller och dylikt). Men den enda garanterade strategin för att förebygga digitala risker är att helt undvika digitala medier. Fler uppslag från forskningen redovisas mer utförligt i översikten.

2.3 Tidigare rapporter

Bortsett från referentgranskad forskning går det att finna flera undersökningar som gjorts av Mediemyndigheten och barnrättsorganisationer. De presenteras nedan.

I *Rapport om ungas perspektiv på skadlig mediepåverkan* undersökte Mediemyndigheten hur barn och unga själva resonerade kring skadlig mediepåverkan. Rapportens resultat har flera intressanta fynd. Av särskild vikt är barns och ungas resonemang kring olika typer av obehagligt innehåll, men även problem med att kontrollera mängden konsumtion av digitala och sociala medier. I rapporten resoneras det även kring att respondenter förvisso beskriver skeenden och förfaranden de själva utsatts för och gör, men även viljan att distansera sig. Exempelvis genom att referera till yngre kamrater eller närstående barn och unga. Dessutom diskuterar deltagarna om var problemet med skadlig mediepåverkan ligger: hos plattformen, den drabbade individen, eller föräldrars brister. Samtliga spår är värda att återkomma till i denna rapport. Slutligen pekar rapportens resultat mot behov av att vidare undersöka responderande elevers ”olika strategier för att slippa bli skrämd, fara illa eller använda sociala medier för mycket”.

I de tre rapporterna som ingår i Ungar & medier-undersökningen (2025) framkommer det att barn och unga 0–18 år, såväl som föräldrar till barnen förhåller sig till risker på lite olika vis. Undersökningarna ämnar inte utröna huruvida dess respondenter har specifika hanteringsstrategier kopplade till digitala risker, men en serie frågor undersöker metoder föräldrar använder för att skydda sina barn på nätet. Resultaten tolkas därför på nytt i

föreliggande rapport, med syftet att presentera hur resonemang från undersökningarna kan ses från andra perspektiv.

Undersökningarna visar att såväl barn och unga, som föräldrar, använder olika typer av strategiska åtgärder för att minimera risker online. I delundersökningen *Föräldrar & medier 2025* framkommer det att en stor andel föräldrar till barn i alla åldrar samtalar med sina barn om nätet, och att dessa samtal anses vara ett sorts skydd. Förutom samtal så framhävs förhållningsregler om hur och när barnet får använda internet och tekniska lösningar – uttryckta metoder föräldrar använder för att skapa en säker digital miljö. När föräldrar fritt får uttrycka sig om det mest negativa med sina barns användning av digitala medier framhävs ofta faror såsom ”Onödigt konsumtion”, ”Desinformation och en felaktig föreställning om saker”, ”För grova inslag av våld och krig” och ”Att det är FÖR lätt att klicka sig vidare till innehåll som inte är lämpligt” (cit. från *Föräldrar & medier 2025*).

I *Ungar & medier 2025* rapporterar barn och unga att de på något sätt utsatts för olika typer av digitala risker, vad som däremot inte förekommer i rapporten är vad respondenter gjort till följd av detta. Det är dock tydligt att barn och unga använder sig av olika typer av insatser för att själva skydda sitt digitala liv. Det inkluderar integritetsskyddande åtgärder som att ha en stängd profil såväl som att inte publicera personlig information om adress, mobilnummer eller information om skola. Detta är dock inte normen. I rapportens svar framkommer det att 52 % av tonåringarna och 26 % av barn i åldersgruppen 9–12 år har någon eller några öppna profiler i sociala medier. Svarsstatistiken i förhållande till denna fråga är oförändrad sedan förra undersökningen 2022. Hos de yngsta barnen har andelen med öppna profiler minskat något. Denna enkla strategi för att skydda sig – från exempelvis oönskad kontakt – används i högre grad av flickor än pojkar (*Ungar & medier 2025*).

Ett intressant fenomen är vikten barn och unga lägger vid sina telefonnummer, men inte vid sitt namn eller ansikte. Särskilt då den vanligaste digitala risken – enligt undersökningens respondenter – är näthat och mobbning – som oftast förekommer på plattformen Snapchat. Varför barn och unga lägger så stor vikt vid vissa delar av personlig information snarare än andra framkommer inte i undersökningen. Samtidigt visar rapporten att en majoritet av barn och unga i åldrarna 9–18 inte rapporterar hat och hot till polis eller på tjänsten där det förekommer. Det pekar på en brist på kunskap kring vilka åtgärder barn och unga har möjlighet att göra för att såväl förebygga som hantera digitala risker.

Tidigare forskning har visat att en öppen och icke-dömande dialog mellan vårdnadshavare och barn är en särskilt viktig strategi för att förhindra utsatthet. I *Ungar & medier 2025* tillfrågas barn och unga 9–18 år hur ofta de pratar med sina föräldrar om olika kategorier. När det kom till vad de gjort eller sett på internet finnes intressanta fynd. Bland barn 9–12 år uppgav 38 % av de tillfrågade att de sällan eller aldrig gjorde detta. Bland tonåringar 13–16 år uppgav 46 % detta, och för den äldsta gruppen 17–18 år det 39 %. Utifrån dessa data går det inte att utröna vad som diskuteras, det som däremot uppenbaras är en brist på diskussion över lag. Att kunna söka hjälp hos vuxna är en beprövad strategi i mötet med

risker generellt. Mötet med skadligt medieinnehåll – med särskilt beaktande av risker identifierade i 4C-modellen – har visat sig förknippat med skam. Det är något som har belagts i en rad forskningsinsatser och undersökningar. Med tanke på att resultaten i Ungar & medier pekar på att drygt hälften av respondenterna pratar med sina föräldrar om sina upplevelser på internet är det en betydande andel av barn och unga 9–18 år som inte gör det. I den tillhörande undersökningen *Föräldrar & medier 2025* rapporteras det bland föräldrar en högre grad av samtal om upplevelser på nätet (cirka 10–20 procentenheter). Det kan förmodas att skamliga upplevelser rotade i digitala risker inte alltid är fokus för dessa samtal – särskilt om samtalen inte är frekventa. Det bör återigen påpekas att detta är en härledning byggd på tidigare forskning snarare än faktiska data. Trots det är det viktigt att i sammanhanget nämna att strategiskt riktad, öppen och icke-dömande dialog bygger på att det faktiskt förekommer en dialog. I denna rapports senare delar belyses hur barn och unga reflekterar kring diskussioner och dialoger med vuxna.

Ungar & medier-rapporterna 2025 visar att föräldrar tillämpar restriktiva strategier i form av samtal, regler och tekniska lösningar för att hantera risker, där fokus ligger på ”onödig konsumtion”, desinformation och olämpligt innehåll. Unga däremot använder främst självständiga strategier för integritetsskydd (som stängda profiler), men lägger större vikt vid att skydda telefonnummer framför namn eller ansikte. Den mest problematiska slutsatsen är dock bristen på dialog: omkring 40 % av respondenterna (9–18 år) pratar sällan eller aldrig med sina föräldrar om vad de sett online. Detta är allvarligt då den tillhörande forskningsöversikten betonar att en öppen, icke-dömande dialog utgör den mest effektiva av de sociala och hjälpsökande strategierna för att bygga digital resiliens. Eftersom utsatthet är starkt kopplat till skam, kan föräldrarnas restriktiva strategier – som ofta upplevs som övervakande – leda till att barn och unga hemlighåller sina digitala upplevelser, vilket minskar möjligheten till effektivt stöd.

Bris *Barnrapport* är en årlig rapport som bygger på de kontakter Bris har med barn och unga årligen. I 2025 års upplaga återfinns indikationer som pekar på hur barn och unga använder sig av olika typer av hanteringsstrategier. Det framkommer att de bland annat gör ett avståndstagande för innehåll såväl som mediet i sig självt genom att blocka eller avfölja eller helt sluta använda specifika medier. Dessutom så beskriver Bris att barn och unga ibland kan passiviseras av skadligt innehåll och uppleva svårigheter med att lämna ett visst algoritmiskt flöde. I rapporten påpekas det även att barn och unga med självdestruktiva tendenser aktivt manipulerar sina algoritmiskt framställda flöden för att få mer av samma typ av innehåll, något som även framkom i den forskning som identifierats i den tillhörande forskningsöversikten. Vidare så beskrivs det att barn och unga upplever att kränkningar, våld och övergrepp som sker i det digitala hanterar det genom att omedelbart radera eller blocka. I förlängningen innebär det en brist på bevisning om barnet i efterhand skulle vilja anmäla.

Nude på nätet är en årlig undersökning som utförs av barnrättsorganisationen Ecpat. Det är en digital enkät som fångar hur barn och unga resonerar kring delandet av olika typer av sexuellt innehåll på nätet. I samband med undersökningen har Ecpat producerat flera rapporter som fångar barns och ungas hanteringsstrategier i frågor rörande de digitala riskerna förknippade med delandet av sexuellt innehåll online. Rapporterna lyfter på olika

sätt hur respondenter i undersökningen använder sig av olika hanteringsstrategier för att undvika, förhindra och bearbeta digitala risker. Rapporterna visar att barn och unga använder sig av fyra olika typer av strategier: försiktiga, skyddande, stöttande och upprättande. Trots att rapporterna till sin karaktär belyser olika aspekter från undersökningarna finns det några återkommande inslag som visar hur barn och unga reflekterar kring vissa digitala risker. Ett exempel är svårigheten att använda sig av stöttande strategier, framför allt att söka hjälp från vuxen. Även om denna metod är beprövad är det ofta förknippat med skam för barn. Dessutom uppfattas det som svårt att ge hjälp från föräldrarnas sida. Många ungdomar uppger även att de har låg tillit för att anmäla till plattformar exempelvis när deras nakenbilder sprids, ett resonemang som bygger på såväl fördomar om plattformar som egen erfarenhet. Dessa digitala risker är särskilt viktiga att beakta, både generellt och när de förekommer i denna rapport. I Ecpats rapport framkommer det att 40 % av alla respondenter utsatts för ett digitalt sexuellt brott.

Föreliggande rapport tar fasta på insikter från tidigare forskning och undersökningar och utvecklar dessa i mer kvalitativ bemärkelse. De tidigare insatserna som beskrivits har framför allt samlat in barns och ungas insikter genom digitala enkäter. Som nästa avsnitt beskriver så utgår denna rapport från en metod som möter barn och unga i skolmiljö, med en serie frågor som är hämtade från samtal med andra unga. Föreliggande rapport bidrar därmed till att mer spontant fånga in barns och ungas röster, och utforma frågeställningar utifrån dessa. Dessutom bidrar denna med ett kvalitativt komplement till de kvantitativa undersökningar som primärt utförs inom Mediemyndigheten.

3 Metod och material

För denna rapport är kvalitativa deltagande metoder grunden i det empiriska arbetet. Valet av metod är i linje med såväl Mediemyndighetens instruktion att tillvarata barns och ungas egna erfarenheter, som Safer Internet Centre Sveriges mål att utveckla metoder för att öka barns delaktighet och inflytande. Under föregående rubrik presenterades flera rapporter som på olika sätt låtit barn själva reflektera kring hur de hanterar digitala risker. Denna rapports metod utgår från dessa insikter och bidrar vidare med ett nytt kvalitativt underlag – byggt på interaktioner med barn och unga – i syftet att låta dem själva dela med sig av sina erfarenheter. Med det i åtanke så utgår denna rapport från metoder som explicit betonar barns och ungas medverkan. De transkriberade utsagorna har i viss mån justerats språkligt i rapporten.

3.1 Co-design

Co-design är en typ av deltagande metod. Deltagande metoder är en paraplyterm som inbegriper de metoder och ramverk som systematiskt engagerar och samarbetar med de som ämnas undersökas (Vaughn och Jacquez, 2020). Deltagande metoder verkar genom att dela ledarskapet inbegripet i, exempelvis, en forskningsinsats och på så sätt direkt bidra till att den undersökta gruppen får komma till tals. I förlängningen innebär det ett gynnsamt tvåvägsförhållande mellan den undersökta gruppen och den utredande aktören. Detta då djupare insikt ges i för respondenter reella situationer – samtidigt som de blir stärkta i forskningsprocessen (Reason och Torbert, 2001). I denna rapport används metoden co-design för att ge barn och unga möjlighet att själva beskriva, diskutera och utforma lösningar på egenuppfattade problem. I sammanhanget innebär begreppet ”design” ett förhållande vilket kommer resultera i utkast, snarare än implementering av specifika lösningar. Syftet är således inte att skapa en ny teknisk eller social lösning utan en del av flera i metodutvecklingen. Det har resulterat i underlag till intervjuguide såväl som designprototyper.

Co-designmetoden är strukturerad på följande vis:

- Workshop med Safer Internet Centres ungdomspanel
- Design av prototyper
- Fokusgruppsintervjuer med barn och unga 12–16 år

Den första delen av co-designprocessen initierades med Safer Internet Centres ungdomspanel. Ungdomspanelen består av ungdomsrepresentanter från flera svenska civilsamhällesorganisationer. Tillsammans med representanterna fördes en diskussion kring de risker som deras medlemmar upplever och vilka medföljande strategier de använder sig av för att hantera dessa. Risker kan vara, men är inte uteslutande, våldsamt/sexuellt innehåll, överdriven konsumtion av sociala/digitala medier, obehörig kontakt från vuxen etc. Denna diskussion utmynnade sedan i en förslagspanel, där varje representant fick komma med förslag och inspel kring hur man, på designväg, kan implementera olika typer av lösningar för att bearbeta och förhindra de diskuterade riskerna. Efter avslutad workshop med ungdomspanelen användes insikterna som underlag för att ta fram designprototyper. Prototyperna ger visuellt stöd till de föreslagna tekniska lösningarna. Förutom prototyper används workshoppen – och den tillhörande diskussionen – som underlag för de efterföljande fokusgruppssamtalen med barn och unga 12–16 år.¹

Co-design som metod har sina baksidor och bör inte ses som ett universalmedel för att få barn och unga att känna sig inkluderade. Det kan bland annat uppstå problem i samband med hur den slutgiltiga beslutsmakten upplevs och fördelas eller barns och ungas roll i designprocessen (Zaman, 2020). När det kommer till slutgiltig beslutsmakt

¹ Intervjuguide som finns i bilagor under rubrik 8.1 och 8.2 ligger till grund för och föranleder intervjuguiden under rubrik 8.3.

är det därför viktigt att de framtagna prototyperna godkänns av ungdomspanelen efter att de färdigställts. Det görs genom digital kontakt. Det är också av vikt att centrera respondenternas roll i designprocessen som digitala *medborgare* snarare än *konsument* av digitala medier, denna rollförskjutning är av vikt för att åstadkomma en fördjupad insikt i deras vardag snarare än hur de relaterar till digitala produkter som kunder. För att hantera de beskrivna riskerna lutar sig denna rapport mot FN:s barnkonvention, särskilt artikel 12 och artikel 2. Genom att förstå och beakta möjliga risker säkerställs att utförandet verkar för barns och ungas självbestämmande, snarare än att uppfattas som dekorativt eller symboliskt.

3.2 Fokusgrupper

Fokusgrupper är en metod där en grupp av människor intervjuas eller diskuterar tillsammans lett av en moderator. Svaren från diskussionerna blir sedan det underlag som utgör materialet för efterföljande analys. Det är en beprövad metod för att inkludera och engagera barn och unga i forskning (Vogl et al., 2023). Syftet med fokusgrupper med barn och unga är möjligheten det ger för respondenter att i grupp samtala kring olika ämnen. Fördelen med att utföra gruppintervjuer är många. Det kan bland annat vara ett sätt att få indikationer kring hur gruppdynamiker påverkar respondenters svar, vilket är särskilt viktigt för att förstå hur barn och unga kontextualiserar och arbetar sig fram till svar på moderatorns frågor (Sheppard och Raby, 2024). Det kan även vara ett sätt att fånga in mönster i grupper av barn och unga som kan vara osynliga när de intervjuas på egen hand. Dessutom finns det en styrka i att möta barn och unga i ett sammanhang de är vana vid, tillsammans med kamrater de känner sedan tidigare – exempelvis skola eller fritidshem. Fokusgruppssamtalen är semi-strukturerade. Det innebär att samtalen leds av en moderator från Mediemyndigheten utifrån tidigare nämnd intervjuguide. Det finns dock utrymme i samtalen för deltagarna att sväva ut och moderatorn uppmanas att låta detta ske. Syftet med detta är att låta barn och unga få komma till tals på egna villkor.

3.3 Genomförande

Fokusgruppsintervjuer har genomförts på fyra skolor i Sverige. Totalt intervjuades 64 barn och unga i åldrarna 12–16. En majoritet av skolorna i urvalet ligger i Stockholmsområdet – vilket medför att underlaget av respondenter är något skevt fördelat. Intervjuguiden i bilaga 8.3 ger en överblick av vilka typer av frågor som ställts när fokusgrupperna har genomförts. Det är denna intervjuguide som uppkom som ett resultat av workshopen med SIC:s ungdomspanel. Fokusgrupperna har genomförts av personer anställda vid Mediemyndigheten med tidigare erfarenhet av intervjuer med barn och unga. I intervjuguiden påpekas det att intervjuande medarbetare ska låta respondenter leda samtalet, de enda instruktionerna de mottagit angående följdfrågor är att betona termer såsom ”förebygga”, ”förhindra” och ”hantera”. Syftet med att låta respondenter leda är tudelat. Dels är det viktigt att låta respondenter sväva utanför frågornas ramar för att skapa en kontext för de svar som är av direkt relevans för studien. Dels är det viktigt för att bibehålla delat ledarskap med respondenterna och på så sätt bejaka och tillvarata deras erfarenheter. I samband med två av besöken har föreläsningar getts till skolans elever.

4 Resultat och analys

Resultatavsnittet är uppdelat i fyra avsnitt. Det första avsnittet redovisar resultat från workshoppen med Safer Internet Centres ungdomspanel. Det andra avsnittet presenterar resultat från fokusgruppsintervjuer med barn och unga. Det sista avsnittet är en sammanfattande analys.

4.1 Workshop med SIC ungdomspanel

Nedan följer en redovisning av den workshop som hölls tillsammans med Safer Internet Centres ungdomspanel. Gruppen består av sex ungdomar 16–20 år. Resultaten är uppdelade i fyra olika kategorier: polarisering mellan unga och vuxna, plattformars ansvar, strategier och lösningar. Kategorierna bygger på resonemang från ungdomspanelens deltagare.

4.1.1 Polarisering mellan unga och vuxna

I diskussionen med ungdomspanelen menade samtliga deltagare att förståelsen av risker skiljde sig ganska radikalt mellan deras egna perspektiv och vuxenvärldens. De menade att själva diskursen kring digitala risker i sig dominerades av ett narrativ präglad av en vuxen norm:

”Det känns också tycker jag att den äldre generationens lösning är: vi plockar bort det (högt jakande bland hela gruppen) alltså så kan man ju inte tänka heller. Det är liksom enda lösningen, vi tar bort allt bara.”

”Det finns lite den här ambitionen från vuxenvärlden, speciellt med förbudet mot mobiler i grundskolan att om vi bara förbjuder det, då löser det sig. Då kommer de sluta använda mobiler. Minskad skärmtid. Ingen onlinemobbning. Allt kommer lösas. Men det är ju inte heller så det funkar. Det är ju väldigt viktigt att vuxna också förstår att det är en integrerad del av alla ungas liv. Det går inte att blunda för att mobilen finns. Att sociala medier finns, vuxenvärlden måste bli bättre på att sätta sig in i det här från de ungas perspektiv (gruppen instämmer) och prata med unga om det.”

Det andra citatet ovan belyser en poäng som kan vara svårt att sammanfatta i såväl rapport som forskningssammanhang: den digitala upplevelseklyftan. Denna typ av digital klyfta – olikt den mer omtalade som åsyftar skillnad i tillgång till digitala teknologier – blir tydlig när barn och unga, kontra vuxna, får beskriva relationen till digitala medier. Vuxna tenderar i högre grad – åtminstone utifrån panelens utsagor – särskilja mellan ett digitalt och ett fysiskt liv. Det finns även stöd för detta i andra sammanhang. I Ofcoms (den brittiska tillsynsmyndigheten för kommunikationstjänster) årliga longitudinella rapport om barns medievanor beskriver studiens deltagare de utsuddade gränserna mellan livet online och offline (Ofcom, 2025).

Som ett resultat av att diskussionen centreras kring hur vuxna resonerar kring digitala risker upplevs det bland deltagarna i panelen att det uppstår en klyfta mellan vuxna och unga som i sig kan innebära att verkliga risker förbises.

”Att vuxna kan sätta sig in i det, liksom ungas värld. För det blir ju oftast att en vuxen är såhär ’okej, det finns mördare det finns droger’ det är liksom inte realistiska risker. Det är svart på vitt på något sätt.”

”I och med att normen från vuxenhåll är att det här är dåligt och ibland till och med skamligt. Alltså hade jag varit/gått på högstadiet eller ännu längre ner liksom så är man ju inte jättesugen på att gå till mamma och pappa som redan har den attityden mot det liksom.”

Föregående citat belyser hur vissa typer av risker kan materialiseras. Deltagare menar att när vuxenvärlden fokuserar på att demonisera digitala medier eller framhäva de mest orealistiska riskerna så försvinner utrymmet för barn och unga att diskutera sitt vardagliga digitala liv – även det som uppfattas som risker. Inom den forskning som återfinns på ämnet påpekas det att öppen, icke-dömande dialog mellan unga och vuxna är särskilt viktigt för att förhindra utsattheten förknippad framför allt med innehållsliga digitala risker. Genom att samtalet genomgående hamnar på en abstrakt nivå – utan att unga känner igen sig – finns det risk för att unga känner skam inför att söka hjälp från skola eller föräldrar. Även detta är något som på olika sätt framkommer i såväl tidigare forskning som rapporter från barnrättsorganisationer. En grundbult i att utarbeta funktionella och långsiktiga hanteringsstrategier är möjligheten att kunna uttrycka sig och öppet dela med sig av sina digitala upplevelser. I Mediemyndighetens Ungar & medier-rapporter framkommer det att såväl vuxna, som barn och unga, upplever att de ofta pratar med varandra om sådant som skett online, även om denna upplevelse skiljer sig något mellan tillfrågade föräldrar och tillfrågade barn. Däremot är det svårt att sja om innehållet i dessa samtal – särskilt i förhållande till hur utlämnande barn och unga är med sina föräldrar. Samtidigt uttrycker panelen att det finns en vilja från barn och unga att dela med sig av sina liv online:

”Många [unga] vill ju prata om det, men man kapar alla dom möjligheterna.”

”Nej och jag jobbade på lågstadiet i våras och pratade just om nätet, de hade det som tema liksom. Och det fanns ett så stort behov av att prata om det med någon. Någon som faktiskt lyssnade.”

”Prata oftare!”

Sammantaget tecknar panelens deltagare en bild av en oförstående vuxenvärld, med fokus på fel saker, som i sig hindrar att det sker en utveckling som sker i samklang med barns och ungas uppfattning. Att det finns en skillnad i uppfattning mellan unga och vuxna är ingen nyhet. Ungdomspanelens samstämmighet kring brist på ungas röst i diskussioner om digitala medier belyser dock ett viktigt problem som måste beaktas: barn och unga bör få större plats i diskussionen om sina digitala liv. Särskilt med tanke på att det finns en bred oro kring de risker barn och unga utsätts för i det digitala. Vidare så upplevs de vuxnas insatser i hög grad vara reaktiva snarare än förebyggande, vilket illustreras i följande paneldeltagares utsaga:

”T.ex. cyberbullying. Det händer ofta mellan skolkamrater eller mellan klasserna. Skolor reagerar snarare än att förebygga. Självklart ska man reagera när man upptäcker en instans, men man måste också förebygga det och det är någonting som liksom jag har märkt

verkligen fattas. Man tänker jättemycket på det reaktiva sättet. Man pratar inte, det förekommer mycket att vuxna skyller på internet.”

Citatet ovan är illustrativt för den poäng ungdomspanelen vill framhäva: vuxnas oförstånd för barns och ungas upplevelser är ett centralt problem i relation till digitala risker. I förlängningen kan det bidra till svårigheter att upprätta användbara strategier kopplade till dessa. Fokus på reaktiva åtgärder kopplat till abstrakta och svepande generaliseringar bidrar till en situation där de verkliga riskerna förbises. Förebyggande åtgärder blir därför särskilt svåra att implementera och en öppen dialog om det digitala livet försvåras – detta trots att båda typer av åtgärder välkomnas av ungdomspanelens deltagare. Detta är även två aspekter som på olika sätt framhävs som särskilt viktiga för att bygga robust digital resiliens. Dessutom riskerar polariseringen att påverka insatser som initierats i förebyggande syfte.² Upplevelsen att dialogen domineras av vuxna normer, inom såväl familj, skola som i samhället i stort menar panelen gör att fokus också skiftas till individnivå. I nästa avsnitt redogörs för ungdomspanelens åsikter kring plattformars ansvar.

4.1.2 Plattformars ansvar

Under samtalet med ungdomspanelen återkom deltagarna ofta till de olika tekniska och ekonomiska logikerna som styr plattformarna. Utifrån de delarna av diskussionen kommer detta avsnitt att fokusera på hur ungdomspanelen resonerade kring plattformars ansvar i att bland annat sprida, förebygga och avlägsna digitala risker.

Samtalet började oundvikligen i en, för tillfället, aktuell händelse: mordet på Charlie Kirk. I princip samtliga deltagare hade sett någon sorts version av klippet där den kontroversiella debattören blev skjuten. I samband med diskussionen framkom det två särskilt intressanta aspekter som belyses i citaten nedan:

”Speciellt på Tiktok (flera instämmer). Det känns som det inte finns några varningstecken innan.”

”Dock med såna här varning för skadligt innehållgrejer. Framför allt på Instagram. Men det är i alla fall men det var väl mer Aftonbladet som la upp någonting ’skadligt innehåll’. Visa varför, visa ändå. Så fick man se den mer ocensurerade biten.”

Citaten visar hur plattformar och unga användare hanterar förekomsten av dessa typer av incidenter från två olika hanteringsstrategiska förhållningssätt. Det första citatet illustrerar hur flera av deltagarna kom att se videon (på Charlie Kirks mord). De beskriver att videon förekom i ett flöde av orelaterade videor utan förvarning. I samband med denna kommentar berättade flera deltagare om liknande förekomster i specifikt Tiktoks flöde. Det andra citatet belyser en annan, mindre passiv, väg till obehagligt våldsinnehåll –

² Exempelvis Skolverket, Socialstyrelsen och BRÅ är statliga aktörer som på olika sätt har skapat resurser för att förhindra digitala risker, exempelvis TSI-boken, Nätet och gängen och Gängsnacket [TSI-boken – Stöd i arbetet med tidiga och samordnade insatser för barn och unga](#), [Nätet och gängen - En guide för vuxna för bättre kontroll över barnens digitala liv](#), [Gängsnacket - En guide för föräldrar och andra viktiga vuxna](#)

nyfikenhet. Även när plattformar tar ett visst ansvar genom att varna för och upprätta barriärer kring våldsamt innehåll så återfinns samma material några klick bort. Även om det kräver aktivt engagemang från användaren så synliggör det hur enkelt det egentligen är att ta del av – det paneldeltagaren beskriver som – skadligt innehåll. Det återkopplar till en återkommande punkt som flera i ungdomspanelen lyfte på olika sätt: att plattformar endast agerar utifrån egenintresse snarare än att faktiskt tänka på barns och ungas trygghet:

”[De] Vill bara växa företagen. Och saknar tänket ’Hur hanterar vi det på bästa sätt’ och vill i stället växa så snabbt som möjligt. Det byggs inte in i grunden utan det är mer liksom hur gasar vi det här hur tjänar vi så mycket pengar som möjligt.”

Med utgångspunkt i citatet ovan lyfte ungdomspanelen konsekvenserna av den föreställda bilden av sociala medie-företag som profitsökande och hur det i förlängningen påverkar hur barn och unga formas av digitala risker med motsvarande strategier. Exempelvis diskuterades det hur företag utnyttjar barns och ungas användande av sociala medier som informationskanal i vinstsökande syfte:

”Men även gällande konsumentvanor. Det blir mycket att man blir uppmuntrad att köpa. Och det är också så oreglerat. Det blir en reklam till unga som kanske inte borde ses.”

Eller hur plattformar använder känsloladdat språk för att åstadkomma särskilda utfall hos yngre användare

”Viaplay typ ’vill du verkligen lämna oss’ när man försöker avsluta. Det är samma sak för sociala medieföretagen. De gynnas ju inte av det här [anmälningar] så de vill limitera det. De gynnas av att göra det svårare för sina användare.”

Den andra delen av citatet ovan, gällande anmälningsfunktioner, var något hela ungdomspanelen kände igen. Under workshoppens gång lyftes det flera gånger att plattformar på olika sätt gynnas av att göra det svårare för användare att anmäla obehagligt innehåll:

”Min upplevelse är ändå att företagen, typ så Snapchat tänker alltså ganska mycket om sig själva att de har kontroll, vi har reglerade grejer och det är reglerat. Och så kan de liksom flagga med det väldigt mycket. Men det är egentligen ingen lösning på problemet. Det finns för mycket ekonomiskt incitament från företagen.”

I diskussionen framkom det att perspektivet – som illustreras i citatet ovan – kommer från erfarenheter som delades av hela panelens deltagare. Nästan samtliga hade vid något tillfälle försökt anmäla obehagligt innehåll men mötes av olika barriärer inbyggda i plattformarnas logiker. Det kunde innebära allt från att det anmälda innehållet inte bedömdes bryta mot plattformens regelverk:

”Tex på Tiktok. Även när det är uppenbart att det är en rasistisk kommentar försvinner den inte. Dom kommer och ’det här är inte emot våra regler och Community policies’.”

Till att anmälningen måste sorteras in – för användaren – trubbiga kategorier:

”Det finns ingen som stämmer in. De finns några få stycken ’är det naket – nej’. Men det är någon som sexuellt hotar mig som säger att de vill våldta mig. Inte naket okej, då är det okej.”

Slutligen så tycks sättet plattformarna hanterar anmälningar på göra att ungdomspanelens deltagare känner en hjälplöshet inför systemens syfte och funktion.

”Man måste ju lägga massa energi på det i så fall. Och ska man göra det på varje dålig kommentar man ser så känns det ju lite orealistiskt för en privatperson att göra på ens fritid.”

”Om man blockerar någon, så kommer fortfarande algoritmen rekommendera liknande kreatörer. Så det ändrar ju inte så mycket liksom.”

Plattformarnas ansvar inför deras yngre målgrupper upplevs bland panelens deltagare som bristfälligt. I diskussionerna gick det att skönja hur förebyggande och reaktiva hanteringsstrategier såsom att blocka en viss kanal eller anmäla obehagligt innehåll tenderade att inte resultera i önskade utfall. Endast en av panelens deltagare hade upplevt att anmälningsfunktionen fungerat, och detta när deltagaren var en av 400 anmälare. Samtalen kring plattformars ansvar var tätt knutna till hur panelens deltagare upplevde barns och ungas egna strategier. Samtidigt så förekom det i diskussionerna tankar kring alternativa lösningar. Under nästa rubrik presenteras dessa resonemang.

4.1.3 Strategier

Ungdomspanelens resonemang kring strategi har i följande avsnitt tolkats öppet och liberalt. Med tanke på rapportens syfte har såväl passiva som aktiva, förebyggande som reaktiva, individuella som sociala hanteringsstrategier räknats in under denna samlade rubrik. Därtill kommer gränssnittsförslag presenteras under denna rubrik. Förslagen har tagits fram utifrån ungdomspanelens resonemang, önsksningar och/eller erfarenheter.

Det framkom tidigt under diskussionen att panelen lade stor vikt vid att barn och unga besitter en bred verktygslåda kring hantering av digitala risker. Panelens gemensamma förhållningssätt kan bäst summeras i följande deltagares resonemang:

”Jag skulle säga att de flesta unga på nätet är smarta ändå. Man har ju ändå växt upp med det här ändå. De flesta unga är ju medvetna med hur det beter sig på nätet. Och är medvetna om de flesta riskerna och förhåller sig till det.”

Citatet lyftes i samband med diskussionen kring det uppmärksammade mordet på debattören Charlie Kirk. Paneldeltagaren i fråga utvecklade sitt resonemang och menade att det var svårt att ha särskilda strategier för att hantera ”oberäkneliga” risker, och åberopade i den kontexten avsaknad av kontroll i förhållande till virala händelser, särskilt sådana med våldsamt innehåll. Samtidigt så menade deltagaren att de mer konventionella riskerna var så vanliga att de flesta redan tagit dessa i beräkning när de navigerar digitala miljöer. Något som uppmärksammades som särskilt vanligt var förekomsten av oönskat sexuellt innehåll, särskilt i direkta meddelanden från andra användare:

”Det blir lite så här kom den, hej tack och adjö. Men första gången det händer så är det lite så. Det är obehagligt. Sen så dalar det ju av. Man blir avtrubbad till slut.”

”Jag är en av få av mina kompisar som inte fått någon sådan bild. Det handlar om lite insyn att lägga till någon man inte känner. Men vissa lägger ju till alla.”

”Ja och även om man inte gör det så kommer det ändå.” (svar till ovan citat)

Citaten ovan belyser flera intressanta aspekter av hur barn och unga resonerar kring sina egna och andras hanteringsstrategier. Det första citatet visar att den frekventa förekomsten av obehagligt sexuellt innehåll snabbt naturaliseras. Det visar på en typ av passiv strategi, där upprepade fall till slut inte motarbetas utan rationaliseras in i en sorts förväntad del av digitala medier. Det andra citatet motsäger inte det första. I stället får det en nyansering genom att lyfta en konventionell strategi – att tänka till innan man lägger till någon. Samtidigt fick denna kommentar direkt ett tillägg under diskussionen i tredje citatet. Denna paneldeltagare belyser att även aktiva strategier inte förhindrar fall av oönskade sexuella bilder – vilket vidare synliggör hur vanligt förekommande denna typ av interaktion är.

Under den första rubriken i detta avsnitt lyftes den polarisering ungdomspanelen ser mellan barns och ungas kontra vuxnas syn på digitala medier. Det som även gick att spåra i den delen av diskussionen var att polariseringen resulterade i ett klimat där dialogen kommit att bli ytlig och något performativ – alltså i stort sett effektlös. Panelens deltagare lyfte bland annat att yngre barn tenderade att diskutera sina digitala liv utan att filtrera vad de säger. Vidare socialisering och uppväxt resulterade slutligen i ett mer filtrerat samtal – på gott och ont. En deltagare uttryckte sig på följande vis:

”Men det försvinner i högre åldrar, när man egentligen behöver stanna kvar i det. Det ska inte vara tabubelagt. Ser jag något som fogar obehag ska jag lyfta det med någon och inte bära det själv.”

Vad som föregick och efterföljde citatet ovan har, som sagt, belysts i tidigare delar av denna resultatpresentation: hur skam kommit att prägla utsattheten för digitala risker. Det paneldeltagaren ovan belyser är en viktig aspekt i det som beskrivs digital resiliens – en transparent dialog med vuxen motpart angående det som händer i ens digitala liv. När paneldeltagare diskuterade just detta lyftes nedanstående:

”Mina kompisar brukar ju ibland få någon dålig bild och då blockerar man och gå vidare som strategi. Ingen diskussion egentligen mellan oss som kompisar. Vi borde bli bättre på att prata om det. Även nu så pratar vi inte så mycket om det. Det är inte ett stort konversationsämne mellan oss själva.”

Byggt på panelens utsagor tycks skam, avtrubbnings och acklimatisering vara två sidor av samma mynt – med liknande utfall. I förhållande till vuxenvärlden så blir skammen att ha upplevt något obehagligt drivande i att inte dela med sig av sina upplevelser. Samtidigt så verkar vanan av att ha stött på ”dåliga bilder” i digitala sammanhang gjort att man inte längre lägger någon vikt vid det i andra sociala situationer – till exempel umgänge med vänner. Båda förhållningssätten är uttryck för en passiv strategi där mötet med digitala risker – oavsett uttrycksform – resulterar i att man förtränger det upplevda snarare än att

delar med sig av det till närstående. Som tidigare påpekats är detta ett förhållningssätt som i längden blir ohållbart. Även om det går att vänja sig vid obehagligt innehåll har tidigare undersökningar och rapporter visat att exponering generellt är förknippat med sämre mental hälsa och trauma.³ I myndighetens arbete har liknande resonemang stötts på tidigare. I rapporten *Barns och ungas influencers* menar intervjuade barn att de inte diskuterar dessa saker för att de tror det kan uppfattas som irrelevant eller obegripligt – en poäng som denna rapport kommer återkomma till (Cardell et al., 2024).

Förutom ovan påtalades mer radikala strategier för att förhindra exponering för obehagligt innehåll såväl som handhavanderisker. I ungdomspanelens diskussioner under workshoppen uttrycktes det i dels en spaning, dels i en reflektion:

”Fler och fler personer i min närhet har så tagit bort sociala medier för att de inte mår bra av det. Det kanske är en självmedvetenhet eller en internettrend att inte vara på internet. Lite kontraintuitivt. Men det är en småspaning jag gjort. Någon som delar den?” (flera i rummet jakar).

Att på olika sätt helt undvika delar av eller rent av hela internet är något som förekommer även utanför panelens deltagare. Undvikande som strategi åberopas i såväl forskning som rapporter från barnrättsorganisationer.

4.1.4 Lösningar

När ungdomspanelen ombads att tänka fram möjliga tekniska lösningar på beskrivna digitala risker så ändrades fokus snabbt till att diskutera instiftandet av möjliga lagar. Ungdomspanelen önskade bland annat lagstiftning som ”vänder sig till företag för att förhindra att allting bara kapitaliseras på”. Denna lag skulle enligt panelen ha en beständighet, vara bred och kräva omfattande tillsyn. Dessutom skulle lagen i fråga vara rotad i barns och ungas egna perspektiv. Samtidigt påpekades det under samtalet att ”det är svårt att lagstifta kring det här på ett sätt som blir hållbart i framtiden. Man måste ta hänsyn till att det kommer utvecklas jättemycket och ändras”. Det frågan uppenbarade var inte nödvändigtvis en konkret teknisk lösning i första hand. Däremot synliggjordes en önskan om utförliga regelverk från panelens deltagare. Mycket av det som ungdomspanelen diskuterade har realiserats genom DSA-förordningen. Denna är dock fortfarande ny och har inte fått önskat genomslag hos deltagarna i ungdomspanelen. Det ska tilläggas att deltagarna bör ses som särskilt informerade utifrån deras position i SIC – vilket i sig tyder på att det krävs ett krafttag kring informationsspridning om DSA. Över lag kan det konstateras att det fanns ett övergripande synsätt i panelen kring att anmälningsfunktioner på sociala medier inte fungerar som de ska, trots implementering av DSA:

³ [Gore videos and more: How violent content is reaching children and what you can do, Children, violence and vulnerability 2024](#)

”Speciellt på Tiktok (panelen instämmer). Det känns som det inte finns några varningstecken innan.”

”Även när man gör anmälningar, på typ Instagram tar det så lång tid ibland att jag glömmer bort att jag anmält – det är inte längre relevant.”

”Jag tror att det inte är många som vet hur. Det är ju hemligt hur rapportering och sånt fungerar. Jag kan ju tycka att jag blir lite trött nästan, finns det ens någon anledning att rapportera längre? Man måste ju lägga massa energi på det i så fall.”

Det deltagarna beskriver ovan, att man anmält till plattformen men inte fått svar eller att det skett en åtgärd, kan skickas in som ett klagomål till Post- och telestyrelsen, som är nationell samordnare för digitala tjänster i Sverige och därmed har uppdraget att följa upp att DSA- reglerna följs i Sverige. På deras hemsida går det att lämna klagomål om liknande företeelser. Det går även att kontakta en så kallad betrodd anmälare. Betrodda anmälare är en samling organisationer som på olika sätt specialiserar sig på att moderera stora plattformars innehåll, med särskild emphasis på olagligt innehåll. I och med deras status så måste plattformar prioritera anmälningar från organisationen Ecpat Sverige, som är den enda betrodda anmälaren i Sverige i dagsläget.

När ungdomspanelen fick spåna vidare kring frågan om hur olika funktioner skulle kunna se ut föreslogs bland annat:

”Jag tycker en bredare och snabbare anmälningsfunktion är nånting (hela panelen instämde). Och det är nånting som vi har nämnt nu.”

”Tex Tiktok har ju den där funktionen. Om man varit på Tiktok länge så får man ju upp en automatisk video där en influencer kommer och säger typ schh dags att sova lite kanske.”

”I så fall skulle det behövas tydligare kontrollfunktioner för plattformarna. Typ vad läggs upp? Vad finns det för nånting i det här contentet.”

”Det är så otydligt och det skulle vara mycket tydligare och anpassat. Anpassning och språk skulle ge mycket. Att det inte är ’business corporate’ utan att det är mer vanligt språk. Det gör det mer lättillgängligt för alla.”

Byggt på ovan resonemang skissades fyra olika gränssnittsförslag som ämnar underlätta barns och ungas hanteringsstrategier. Dessa fyra utgör delar av föreliggande rapports analysmaterial och går att finna i bilaga 8.2. De fyra lösningarna är:

- Varning innan uppladdning av innehåll
- En påminnelse om trevligt beteende/varning om andra användare
- Applikation för anmälan genom DSA
- En pauspåminnelse för alla sociala medier

De två första lösningarna bygger på det beskrivna behovet av kontrollfunktioner i sociala medier där användare på olika sätt ställs inför val inför inloggning eller vid vanliga handlingar som sker på sociala medier. Det tredje förslaget lyfter fram och klargör möjligheter för anmälan genom DSA via en dedikerad plattform. Designen visar vem nationell samordnare för DSA inom Sverige är, och i förlängningen ska även betrodda

anmälare återfinnas och uppdateras inom ramen för den förslagna applikationen.⁴ Syftet med det tredje förslaget är att ta fasta på önskemål från ungdomspanelen i fråga om tillsyn och statlig kontroll över plattformar – med särskild emphasis på användarvillkor och otillåtet innehåll.

Den sista funktionen återfinns på vissa plattformar idag, men är ett förslag som bör återfinnas i flera andra sammanhang. Denna sista kontrollfunktion är även något som nämns och eftersöks bland de barn och unga som deltagit i fokusgruppsintervjuer. Deras upplevelser av digitala risker ges utrymme under nästa rubrik.

Sammantaget pekar de föreslagna lösningarna på ungdomspanelens vilja att införa kontroll – via eget ansvar – men framför allt ansvar hos plattformar. De belyser på olika sätt de brister som finns i mötet med digitala risker, och särskilt möjligheterna för att stärka barns och ungas känsla av att deras handlingsstrategier beaktas och ger resultat.

4.1.5 Sammanfattning ungdomspanel

Ungdomspanelen identifierade en digital upplevelseklyfta där vuxnas perspektiv dominerar diskursen. Vuxna tenderar att fokusera på abstrakta, extrema faror ("mördare, droger"), vilket enligt panelen kan skapa en skamkultur kring barns digitala liv. Denna oförståelse kan bidra till att barn och unga kan dra sig från att söka hjälp, vilket i förlängningen kan hämma utvecklingen av en robust digital resiliens. Panelen upplevde att vuxna agerar reaktivt snarare än förebyggande. Denna reaktiva "vuxenattityd" förstärker därmed problemet med strategier där unga förtränger negativa digitala upplevelser i stället för att dela dessa med någon.

Panelen ansåg att plattformarnas vinstintresse går före användarsäkerheten. Detta uppenbaras i att obehagligt och våldsamt innehåll (som mordet på Charlie Kirk) sprids i barns och ungas flöden. Panelens erfarenheter visade att plattformarnas tekniska utformning tenderar åt det bristfälliga. Panelen menade att de interna mekanismerna för anmälan är ineffektiva, tidskrävande och sällan resulterar i önskat utfall – även vid uppenbara regelbrott. Även när användare blockerar en oönskad kanal eller typ av innehåll, fortsätter algoritmen att rekommendera dessa, vilket gör individens möjligheter till mer utvecklade självständiga strategier verkningslösa.

Ungdomspanelen uppfattade sig själva som medvetna och smarta användare. Emellertid leder den frekventa exponeringen för digitala risker till en naturalisering av det obehagliga – ett tema som kommer återkomma i nästföljande analysdel. Detta resulterar i en passiv strategi där man "blockerar och går vidare", vilket är ett exempel på en reaktiv självständig strategi. Panelen efterfrågade striktare, övergripande regelverk och mer effektiva tekniska lösningar såsom enklare anmälningsfunktioner, bättre innehållskontroll vid uppladdning, och en pauspåminnelse för att motverka överkonsumtion. Behovet av en pauspåminnelse relaterar direkt till handhavanderisker. Att ungdomarna själva efterfrågar verktyg för självkontroll stärker slutsatsen från forskningen att co-designade tekniska lösningar kan ge unga den kontroll de efterfrågar.

⁴ Nationell samordnare för DSA i Sverige är Post- och telestyrelsen.

4.2 Fokusgrupper

Under föreliggande rubrik kommer resultat från fokusgrupperna att presenteras. Dessa är sorterade tematiskt snarare än efter skola. Citaten kommer i detta avsnitt att primärt kontextualiseras utifrån ålder. Detta eftersom svar mellan kön tenderade att ha en hög grad av samstämmighet. Yngre respondenter –som följande resultat visar – tenderade att ha en annan uppsättning förutsättningar. Det uttrycks till exempel i vad för typ av innehåll de fick ta del av, eller hur mycket tid som spenderades framför skärm. Samtliga äldre respondenter hade eget ansvar över vilka sociala medier de navigerade, men i hög grad även när och hur det användas sina digitala enheter.

Under denna resultatpresentation har följande teman fastställts:

- Vuxnas och barns perspektiv
- Passivitet och normalisering
- Strategier och ansvar
- Algoritmer, bottar och AI

Det här är teman som uppkommit när materialet från fokusgruppsintervjuerna bearbetats och kodats. Med varje tema följer ett resonemang som belyser hur temat har belagts. Därefter lyfts citat som på olika sätt belyser hur temat konstruerats och hur det skapar underlag för att förstå hur barn och unga navigerar digitala risker.

4.3 Vuxnas och barns perspektiv

Till skillnad från den motsvarande rubriken ”polarisering mellan unga och vuxna” – som konstaterades efter workshopdiskussion med SIC:s ungdomspanel – gav intervjuer med fokusgrupper uttryck för ett mer flexibelt och brett förhållningssätt. Förhållningssätten grundar sig i det som den tillhörande forskningsöversikten har beskrivit som ”sociala och hjälpsökande strategier”⁵. Resultat under denna rubrik kommer behandla barns och ungas relationer till vuxna i sin närhet (föräldrar, lärare etc.), men även hur diskussioner om digitala risker i vuxenvärlden upplevs av dem. Dessa två ingångar relateras sedan till möjliga strategiska val knutna till resonemangen.

Likt ungdomspanelen, var det flera som uppfattade att diskussionen om digitala risker var överdriven. Det var en formulering som upprepades i nästan samtliga fokusgrupper.

”Ibland känns det som att de överdriver hur hårt beroende man är av sina sociala medier.”
(Äldre pojke)

”Ja, överdriven syn.” (Yngre pojke)

”Ja, men det finns ju såhär. Det känns som att många nyheter tar upp grejer som vi typ aldrig har hört om som helt sjuka trender som typ två personer har gjort. Och så får föräldrarna höra om det och så tänker de att vad fan är det här för sjukt men vi har inte ens

⁵ Se rapporten *Barns och ungas strategier online – en forskningsöversikt*.

hört om att det fanns överhuvudtaget. Så det är inte så konstigt att de får en överdriven bild.” (Äldre flicka)

Det första citatet lyfter hur diskussioner om skärmtid aktualiseras i barns och ungas vardag. Problem som återfinns i klassrum eller på skolan i allmänhet skylls på ”mobilen”. Respondenten bakom citatet lyfter även hur den överdrivna tonen tenderar att frånta agens från barn och unga. Även om tidigare delar av denna rapport lyft att särskiljning mellan den digitala och ”verkliga” världen är annorlunda från barns och ungas perspektiv, så finns det trots allt en skiljelinje.

Skiljelinjen kommer till uttryck i det tredje citatet ovan. Här resonerar respondenterna kring vad som föregår den påstådda överdrivna synen. Likt det första citatet finns här implicit ett argument för att vuxenvärldens perspektiv på barns och ungas digitala konsumtion är veklighetsfrånvänt. Det som framkommer – såväl explicit som implicit – i bådas resonemang är förmågan att dels distansera sig från uppmärksammat skandalöst innehåll (alltså ”sjuka trender”) dels möjligheten att individuellt kunna hantera faktorer som koncentration i klassrum – trots den förförstådda synen på digitala medier (och särskilt mobilen) som ett hot mot klassrummets pedagogiska funktion. De vuxnas perspektiv blir även konkreta regler och strategier inom familjer som, exempelvis, uttrycks på följande vis:

”För jag har inte Snapchat. De tror att det bara är gängmedlemmar som är där och att man blir kriminell. De tror Snap är så farligt. Till skillnad från Tiktok. Man kan ju liksom göra så att det inte händer.” (Yngre flicka)

I den yngre åldersgruppen blir restriktioner för särskilda plattformar uttryck för en överdriven syn och bristfällig kunskap från vuxenvärlden. Respondenten i fråga har under lång period velat ha sociala mediet Snapchat för att kunna prata med sina vänner. Föräldrarna menar att det är ett farligt forum. Samtidigt så påpekar respondenten att hon har tillgång till Tiktok – där samma typ av gängrelaterad rekrytering kan ske. Citatet visar även på vissa strategiska förhållanden hos respondenten ”man kan ju liksom göra så att det inte händer”. Under diskussionerna framkom det att flera av respondenterna menade att det var enklare att bara prata med andra barn och unga på Snapchat och att detta kunde säkerställas genom möten i den ”verkliga” världen först.

”Ja mina föräldrar är det, dom säger typ kommer det en random person och ger dig godis säger man ju nej. Om det är på nätet och någon frågar om man vill träffas på riktigt då säger de till mig att man inte ska lita på alla. Vissa vill att man ska köpa droger och sälja droger. Det finns jättedåliga personer som vill att man ska göra jättedåliga saker. Och man kan bli hotad och sånt. Så mamma och pappa säger att man inte ska adda alla och sånt.” (Yngre flicka)

Respondenten ovan belyser föräldravärldens farhågor och hur dessa formar riktlinjer för hur hon ska förhålla sig till dessa. Respondenten menar även att dessa farhågor inte endast är överdrivna, utan i vissa fall faktiska utmynnar i reella exempel där ”jättedåliga personer” avkräver vissa saker från barn och unga. Samtidigt så är det uppenbart att respondenten ändå förstår och har utvecklat strategier för exempelvis en plattform som Snapchat under

vägledning av sina föräldrar. Vidare så var det flera respondenter som påpekade en åldersrelaterad inkompetens inför digitala och sociala medier.

”Till viss del. De är ju inte uppväxta på samma sätt. Ja. Om man blir liksom... om man blir liksom skammad på Fortnite så kan de ju länka det till att man blir rånad i verkligheten. Det är ju samma sak som händer, man förlorar en viss ägodel.” (Yngre pojke)

Så det går att förklara på det sättet? (Fråga från moderator)

Ja, det går att länka det till andra samhällslagar.” (Yngre pojke)

I ovan exempel är det i stället den unga respondenten som får beskriva hur en digital risk kan utspela sig med kopplingar till ”andra samhällslagar”. Vad som belyses i de här två citaten är att det utifrån social och teknisk kompetens kräver olika insatser mot såväl barn och unga som vuxna. Men än viktigare är idén om att föräldrar – och även vuxna generellt – inte har med sig en digital verktygslåda från barnsben och således inte har förståelse för barns och ungas digitala värld:

”Teknologin fanns inte under deras tid när de var yngre. Det är ju den tiden då man lär sig att använda det som finns omkring. Vi är ju mer vana vid att använda sociala medier och all teknologi som vi har men de är ju inte lika vana vid det. De växte ju upp på en tid när det inte fanns.” (Äldre pojke)

”Både ja och nej. Ja de har ju telefoner och medier och sånt. Men nej för de kanske heller inte haft det. Ibland måste man ju hjälpa dom – hur gör man det här och då känner man ju att ungdomar, dagens ungdomar, har mer koll än vad vissa vuxna har. Så både ja och nej.” (Äldre pojke)

Resonemang likt ovan återfanns i samtliga fokusgruppssamtal. Dessa är viktiga att beakta i och med den på förhand identifierade svårigheten att ta sig an den till synes viktigaste strategin för att hantera digitala risker: samtal med betrodd vuxen. För att synliggöra hur detta ter sig i vardagen för fokusgruppens deltagare följer två exempel.

”Det känns som att de inte kommer förstå för att de inte har växt upp med mobiler själv utan de har levt med att prata med varandra face to face. Men nu är det enklare med sociala medier att hata och trakassera. Då känns det som att vuxna inte kommer förstå när man säger vad som har hänt. Då kommer de säga såhär, ja men gå vidare.” (Äldre flicka) (exempel 1)

I första exemplet lyfter respondenten svårigheter med att söka hjälp och diskutera digitala risker eftersom vuxna – utifrån respondentens perspektiv – inte tar det helt på allvar eftersom de inte har växt upp med den typ av teknologisk tillgång som tillåter mer allomfattande och närgående trakasserier och hat. Okunskapen gör att råden respondenten får inte ger önskat utfall.

”Jag tror att vuxna tar det lite mer allvarligt för att det är inte lika normaliserat eftersom de inte har växt upp med mobiler. De kan inte riktigt relatera till att folk skriver till en som man inte vill och därför kanske de tar det på lite större allvar än vi gör. För oss är det liksom vardag.” (Äldre flicka) (exempel 2)

I detta andra exempel så menar i stället respondenten att föräldrarnas uppväxt utan sociala medier gör att de tar saker på för stort allvar. Här menas det att de skilda uppväxtförhållanden leder till en okunskap kring hur diskurs, kontakt och uppförande på nätet går till med en dragning åt motsatt håll i jämförelse med exempel ett. Än en gång gör okunskapen att respondenten inte får önskat utfall.

4.4 Passivitet och normalisering

Under samtalen med fokusgrupperna blev det ganska snabbt tydligt att samtliga deltagare (på något sätt) använde sig av olika knep i mötet med – det som i rapporten beskrivs som – digitala risker. Det framkom även att mötet med digitala risker var så pass frekvent att det blivit normaliserat bland flera av deltagarna i fokusgrupperna. Dessutom tycktes vissa strategier vara uttryck för en viss typ av passivitet. Under denna rubrik bör passivitet förstås i bemärkelsen likgiltighet och således en konsekvens av den frekvens med vilken barn och unga möter särskilda typer av digitala risker.

För att förstå hur passivitet blir ett strategiskt förhållningssätt ges här en initial inblick i hur barn och unga resonerar kring en vanlig digital risk – otillbörlig kontakt:

”Det är liksom på Snapchat så är det ibland att man typ eller någon addar dig och sen så addar man tillbaka och sen så frågar de typ, jag vet inte, dealers att försöka sälja dig något. Att få något tillbaka.” (Yngre flicka)

Förutom otillbörlig kontakt så förekommer det även mycket obehagligt innehåll. Likt workshoppen med panelen var det flera paneldeltagare som tog upp mordet på Charlie Kirk som ett exempel på våldsamt innehåll:

”Jo. Det sprids. Typ den där Charlie Kirk-videon blir det. Oooo. Ja. (spyljud från annan deltagare) Det har jag sett.” (Äldre pojke)

Samtidigt som det är uppenbart att fokusgruppernas deltagare upplever det här som digitala risker så återfinns det bland några en viss apati gentemot att få dylikt innehåll i sina kanaler eller i sina inkorgar. Flera paneldeltagare sa rakt ut att de inte brydde sig och i en fokusgrupp med yngre deltagare skedde följande utbyte mellan moderator och deltagare:

”Mordet på C Gambino. Känner ni till det? (Moderator)

Ja

Och mordet på Charlie Kirk. Känner ni till det också? (Moderator)

Ja.

Är det någonting ni har sett? (Moderator)

Ja

I era sociala medier? (Moderator)

Ja

Alltså, har ni sett själva mordet? (Moderator)

Ja

Vad kände ni när ni såg det? (Moderator)

Ingenting.

Ingenting.

Lite obehagligt men det är inte så läskigt.

Inte så läskigt.”

Utbytet ovan är en indikator för hur naturalisering kan övergå till passivitet. Denna diskussion skedde tillsammans med barn i 12-årsåldern. Det påvisar hur tidigt barn och unga för första gången möter verkligt våldsamt innehåll och hur snabbt de accepterar det som en del av sitt flöde. En äldre deltagare i en av de andra fokusgrupperna beskriver sitt personliga tankeförlopp – i förhållande till samma händelser – på följande vis:

”Nej, Man ser det och säger såhär, ja, sjukt. Men det känns liksom en... Man kan liksom inte riktigt begripa att det ändå är på riktigt på ett sätt för det känns mest som ett inlägg på sociala medier så då scollar jag förbi det och såhär, bara tänker inte på det längre. Visst tråkigt att någon dog såklart men det känns ändå inte såhär, man var inte där riktigt, man känner inte den personen ändå men det är ändå sjukt att det händer.” (Äldre pojke)

Det bör lyftas att fokusgrupperna är en särskild typ av intervjusituation, där gruppdyamik mellan vänner och klasskamrater spelar lika stor roll som svaren i sig. I den yngre fokusgruppen där utbytet om mordet först skedde var det tydligt att flera av deltagarna var nära kamrater och kan ha hållit tillbaka hur de verkligen kände. Det går att koppla till följande resonemang som uppkom i flera av fokusgrupperna:

”Jag tror också att barn och ungdomar är lite mer sarkastiska än vad vuxna är generellt. Att de tar lite lättare på sådana saker.” (Äldre flicka)

Samtidigt som att gruppdyamik påverkar hur någon berättar om upplevelser av våldsamt innehåll, finns det goda skäl att reflektera kring hur det påverkar hjälpsökande strategier mellan kamrater. Flera av fokusgruppsdeltagarna bekräftade att de diskuterade obehagligt innehåll med sina vänner – huruvida detta var en strategi för att hantera dylikt innehåll förblev osagt. Däremot förekom det flera tydliga strategier kring hur man kan förhindra att få obehagligt eller ovälkommet innehåll i sina flöden. Men även hur man hanterar det efter att det förekommit:

”Eller så anmäler man det, det kan man göra. På Tiktok. Man kan anmäla kommentarer, videos och konton och så.” (Yngre pojke)

”Blockerar och scollar vidare.” (Sades av flera deltagare, både pojkar och flickor)

Oftast handlar strategierna – som citaten ovan indikerar – att använda plattformars egna verktyg för att såväl förebygga som att åtgärda mötet med digitala risker eller obehagligt

innehåll. En deltagare berättade att hon tyckte att det var viktigt att anmäla konton som skickade obehagliga bilder för att nästa person inte skulle råka illa ut. En annan beskrev hur hon brukade sätta på barnläge om hon stött på obehagligt innehåll i sitt flöde. Dessa citat belyser hur barn och unga inte bara likgiltigt böjer sig inför olika typer av obehagliga företeelser inom digitala och sociala medier, utan även använder sig av faktiska strategier och känner ansvar gentemot andra unga.

Det sista citatet är dock den strategi som nämndes flest gånger. Det är också den strategi som tydligast belyser hur normalisering och sedan passivitet kommit att bli den generella attityden bland fokusgruppsdeltagarna. Även om denna rapport endast bygger på intervjuer med drygt sextio deltagare – och därför inte är representativ för barn och unga i stort – är samstämmigheten i ordval slående. Under nästa rubrik presenteras resultat som på olika sätt tar ett steg längre kring reflektioner om digitala risker (och tillhörande strategier).

4.5 Strategier och ansvar

Som nämnts i resultatpresentationen ovan är det absolut vanligaste sättet att hantera digitala risker – oavsett om det är innehåll eller oönskad kontakt – att blockera och gå vidare. I detta avsnitt utvecklas och nyanseras detta resonemang ytterligare, där respondenter som givit mer utförliga svar och tips presenteras. Denna resultatdel innehåller även resonemang kring plattformars och nyhetsmediers ansvar. Den sista delen av denna rubrik innehåller barns och ungas strategier i relation till handhavanderisker.

Även om ”blocka och scrolla vidare” tycktes vara den gemensamma strategin för de flesta deltagarna i fokusgrupperna så fanns det flera exempel med mer utförliga metoder för att hantera digitala risker.

”Om det inte är sådär jätteviktigt så behövs det inte sägas, det är bara att blocka eller, ja, du vet, rapportera. Men alltså om det är något seriöst som man fick upp eller händer eller så då brukar jag säga till mina föräldrar.” (Yngre flicka)

Respondenten menar att deras sätt att hantera olika typer av risker är avhängigt allvaret – med andra ord ett ganska logiskt förfarande. Det som utmärker just detta svar är viljan att lyfta särskilt allvarliga incidenter med sina föräldrar, något som andra fokusgruppsdeltagare uttryckt som en svårighet. I de mer utvecklade svaren återfanns även sätt att bekräfta huruvida en person man lägger till på ett socialt medium är densamma som den utger sig för att vara. Två deltagare berättade om metoder de använder för att verifiera potentiellt okända individer online:

”Ifall man inte vill få random personer som skriver till en såhär konstiga saker. Då ska man inte adda random personer. Ifall man vill vara säker på att man addat rätt person, kan man gå till den personen och säga är det här du?” (Yngre flicka)

I ovan citat lyfts en – i mångt och mycket – vattentät metod. Respondenten i fråga menar att det är hennes sätt att enkelt verifiera huruvida personen som lagt till henne är den som den utger sig för att vara. Det här är ett förhållningssätt som kan ha utvecklats som ett

resultat av obehagliga erfarenheter. Samma respondent hade tidigare uttryckt att hon mött otrevliga människor på en meddelandeplattform. Respondenter beskrev även att de beaktade kopplingar inom grupper – relaterade till exempelvis geografiska eller sociala gränsdragningar – för att verifiera huruvida personen som söker kontakt går att lita på. Denna strategi belyser hur barn och unga skapar egna sätt att hantera och förebygga digitala risker genom social och digital kompetens. Digital kompetens är dock inte begränsad till endast sociala variabler. I följande seriercitater presenteras hur digital kompetens kan uppenbaras på tre olika vis.

”Till exempel, det finns ju algoritm. Om du kollar på en video eller typ lajkar den eller nåt sånt, då kommer du få upp den flera gånger. Men om du bara skippar den, då kommer du inte få upp den igen. Så jag bara skippar videon direkt.” (Yngre pojke)

”Personer som skickar konstiga saker. Jag har många som jag har meddelat förut och så skickar de jättekonstiga saker. Många såna här som vi har meddelat förut och så skickar de jättekonstiga saker. Jag har rapporterat till polisen till och med.” (Yngre pojke)

”Det finns ju på sociala medier och det är många andra personer som kanske har råkat ut för det. Och då så kanske någon som gör video eller berättar vad som vad som hänt. Då kan den tänka så här... Den här personen blev lurad på så sätt. Då kanske man inte ska göra det här eller göra det här.” (Yngre flicka)

Det första citatet visar en – förvisso grundläggande – förståelse för hur algoritmisk rekommendation fungerar, med tips om hur denna går att manipulera. Genom att ”lajka” eller ”skippa direkt” signalerar respondenten att hans agerande på plattformar skapar vissa förutsättningar för hans flöde – vilket även gör att hans förehavanden bygger på ett strategiskt förhållningssätt kopplat till digital kompetens.

Det andra citatet beskriver en obehaglig händelse, men en strategi som inte är reserverad till digitala sammanhang. Vad citatet däremot belyser är ett strategiskt förhållningssätt som sällan återopas i mötet med digitala risker: polisanmälan. I exempelvis Ecpats rapporter om undersökningen *Nude på nätet* såväl som i Mediemyndighetens Ungar & medierundersökningar framgår det att unga sällan tar steget att anmäla obehagliga – eller för att citera respondenten ”jättekonstiga” saker – till polisen. Respondenten i fråga ville inte utveckla vad för typ av saker han fått skickat till sig men det var tydligt under interaktionen att det handlade om något som berört honom negativt.

Det tredje citatet visar återigen att det finns goda möjligheter att använda sociala medier för att skydda sig från digitala risker. Genom att – som respondenten menar – följa råd från personer som råkat ut för något kan andra personer gardera sig från vissa risker genom att hitta nya mönster i sitt användande. Dessa tre exempel visar hur tekniska, sociala och beteendestrategier kan bidra till att såväl hantera som att förebygga utsatthet för digitala risker – alltså det som beskrivs som digital resiliens.

Barn och unga har tydliga strategier för att hantera digitala risker. Det är något som tydligt framkom i samtliga fokusgrupper. Även om dessa sätt att strategiskt hantera och förebygga risker är återkommande, framkom det i flera av fokusgrupperna att olika aktörer

komplikerar deras förfaranden. I några intervjusituationer togs nyhetsmedier upp. Särskilt i anknytning till tidigare nämnda uppmärksammade skjutningar och mord.

”Nyhetssidor säger ju så här, ja video på det här sprids över internet. Då liksom så här, det är nästan som att de gör det med. Man blir ju nyfiken. Ja men det blir ju också nyheter. Framför allt nu så här, ja men nu har Mordet på Charlie Kirk-video spridits på internet. Säger typ Expressen. Det borde inte de göra. De borde bara liksom, alltså jag kan ju inte säga att videon finns men då kommer det skapa en nyfikenhet och få folk att leta efter det. Ja. Och bara säga så här, nu har det här hänt. Ja. Jag tycker att det är lite dåligt om det. Ja det sprids väldigt fort. Ja.” (Äldre flicka)

Det var tydligt att flera respondenter var missnöjda med hur nyhetsmedier rapporterade om – exempelvis skjutningar. Det första citatet visar hur ett sådant händelseförlopp kan påverka uppsökandet hos barn och unga när ett mord sker. Respondenterna ställde sig kritiska till att nyhetsmedier uppmärksammar att det sprids videos på sociala medier. I fokusgrupperna diskuterades det hur man kan påverkas av denna typ av rapportering. En tolvårig respondent menade att när hans föräldrar har nämnt att liknande videos spridits så blir han inte lika berörd när själva videon dyker upp i hans flöde. Att något förekom i nyhetsrapportering gav också intryck bland respondenter att det var allmänt känt bland deras kamrater. Medial uppmärksamhet kan leda till nyfikenhet vilket kan komma att trumfa tidigare strategiska insatser. Samtidigt kan samma mediala uppmärksamhet göra att barn kan prata igenom obehagliga samhällshändelser med betrodd vuxen – vilket för vissa respondenter gör att obehaget minskar när det dyker upp i ett flöde. Slutligen kan det också ge ett sken av att alla känner till händelsen, vilket i slutänden kan innebära att barn och unga delar vidare innehåll som är obehagligt – exempelvis för att kommentera händelsen – i tron att mottagaren redan tagit del av det.

Även olika plattformars ansvar nämndes, oftast i relation till att deras anmälningsfunktioner inte fungerar som respondenter önskat.

”Alltså, för det mesta så vet jag att Roblox kommer förmodligen inte bry sig för att fast de säger att de kommer vilja skydda sina spelrum mot vad som helst från elaka personer så brukar det bara vara att det inte blir så.” (Yngre pojke)

Citatet ovan är särskilt viktigt i sammanhanget, eftersom det framkom i diskussioner med respondenter som gick i skola för barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). De påpekade flera gånger under samtalet att de fann funktionerna på vissa spelplattformar som opålitliga och osäkra, men även underhållande och avslappnande. Dessutom lyfte de återkommande bedrägerier som en av de faktorer som gjorde spelplattformerna osäkra. Det var konsensus bland denna fokusgrupp att bedrägerier gick att känna igen. När moderator för samtalet frågade närmre hur dessa gick att känna igen var det svårt för deltagare att motivera bortom att de ”sett det så ofta”. En av respondenterna menade att yngre skulle ha svårare för just detta, vilket indikerar att möjliga dåliga erfarenheter föregripit gruppens kunskap om bedrägeriernas utformning.

Det är ett mönster som återkom i flera av fokusgruppsdeltagarnas resonemang. Som nämnts så var de flesta strategierna kopplade till plattformarnas egna funktioner. Detta

gällde till viss grad när frågor ställdes kring skärmtid – även om ytterligare funktioner eftersöktes.

”Ja, det är typ då jag brukar vara väldigt trött så det är en bra tid. Men ibland så kan jag kolla kanske 15 minuter till.” (Angående sömnpåminnelse i appen Tiktok. Yngre pojke)

Det fanns några som likt ovan var nöjda med sin skärmtid, de tyckte även att deras föredragna plattformar fungerade väl när det kom till att bryta beroendeframkallande mönster. Detta var dock inte konsensus bland deltagarna i stort. Det märktes i diskussionerna att skärmtid blivit ett hett omdebatterat ämne. Flera berättade om konsekvenserna av skärmtid, många menade dessutom att de upplevde en brist på alternativa aktiviteter. Eller att de aldrig hade tråkigt:

”(Skämtsamt i bakgrunden – jag längtar efter Tiktok så jag kan få lite dopamin)” (Äldre pojke)

”Då får man bara äta. Och då blir det jättetråkigt. Och då vill man kolla på något med det här. Det blir liksom ont i ryggen. Det är liksom att man vill ha någon bredvid sig hela tiden. Så ändå om man skulle vilja rita eller någonting så vill man ändå kolla på någonting samtidigt.” (Äldre flicka)

Det blir uppenbart sett till citaten ovan att flera av respondenterna upplever svårigheter med att separera sig från sina skärmar. Det bör tilläggas att nästan samtliga var medvetna om olika typer av funktioner – både inom plattformarna och via externa applikationer – som kunde bistå i regleringen av skärmtid. Trots detta så var det en överväldigande samstämmighet när det kom till att hitta alternativ, som en av respondenterna ovan menade ”man behöver aldrig ha tråkigt”. Samtidigt återfanns det bland respondenter en märkbar intellektuell hållning till skärmbruket, där referenser till bland annat dopamin duggade tätt. Det återfanns även en förståelse att det egna skärmbruket var en konsekvens av en bredare samhällelig förändring. Dessutom lyftes det att dagens ungdom är tätt förknippad med digitala och sociala medier:

”Typ såhär, man sitter bara och scrollar med sin kompis fast man ska kanske umgås. Man liksom fastnar i hjulet och i efterhand får man lite ångest. Okej, men nu har jag suttit och legat här i sängen i två timmar och scrollat Tiktok.” (Äldre flicka)

Flera deltagare i fokusgrupperna uttryckte en önskan om att minska sin skärmtid, men menade – likt ovan – att det var svårt att strategiskt bryta invanda mönster. Följande utbyte skedde under en av fokusgrupperna med respondenter i 16-årsåldern, som under några år fritt hade fått bestämma hur mycket de fått använda sina telefoner och datorer.

”Skulle ni kunna säga ungefär hur mycket ni har... (moderator)

Sju timmar.

Ja, sju timmar.

Sjuka skärmtider!

Sju timmar om dagen.

5 timmar kanske max.

Ni har ändå lite koll typ? (moderator)

Det beror på om man går på sport typ.

Man brukar få upp på måndagen. Och det är ångest som fan.

Och så står det såhär ökade med 80 %.

Vad skulle ni vilja ha? Skulle ni minska eller öka? (moderator)

Minska!

Ja!

Diskussioner om ”veckorapporter” och ackumulerad skärmtid förekom under flera av fokusgruppsintervjuerna. När diskussion om dessa inte uppkom organiskt lyftes de ibland av moderator. Det fanns en generell bild av att rapporterna ofta genererade någon form av ångest hos deltagande respondenter. Ångesten som respondenterna diskuterade brukade oftast hamna i ett av två läger, antingen en internaliserad känsla av uppgivenhet eller som en motivation för att ändra beteendemönster – som ofta resulterade i en uppgivenhet när det uppsatta målet inte uppfylldes. Generellt så refererades aktiviteter bortom skärmen som viktigast när det kom till att undvika planlöst scrollande eller ”brainrot”.

”Gör något produktivt. Något att göra, kanske läxa och städa. Träna.” (Äldre pojke)

”Fast det är ju också så att även fast man vill minska så blir det också svårt för man fastnar i scrollandet. Sen när man inte går på någon sport heller då blir det ju också att jag bara ligger hemma i sängen och scollar Tiktok hela dagen.” (Äldre flicka)

Som ovan citat illustrerar finns det uppdelningar mellan hur strategin att lägga bort skärmen ska se ut, vissa påpekar att det bara är att lägga ifrån sig till exempel telefonen. Andra ger konkreta tips på andra hobbyer (eller att hitta en hobby). En respondent menar att han inte upplever några problem med att exempelvis undvika skärmen innan läggdags. Träning uppkom i flera av fokusgrupperna. Det var särskilt viktigt bland äldre killar med NPF. Två av de intervjuade tränade regelbundet och tyckte det kompenserade skärmtidsanvändandet. En annan beskrev att han haft svårigheter med sömnen men efter att han började träna så hade det blivit mycket bättre. Han kopplade inte ihop sömnsvårigheterna med sin skärmanvändning.

4.6 Algoritmer, bollar och AI

Framväxten av automatiserade system, bollar och artificiell intelligens (AI) är en oskiljaktig del av diskussionen kring digitala risker för barn och unga. Sett från diskussionen med SIC:s ungdomspanel ses dessa teknologier både som kraftfulla verktyg och som källor till omfattande hot. Fokusgruppens deltagare använder primärt AI-verktyg som ChatGPT i stor utsträckning – ofta för att få snabbare och klarare svar jämfört med traditionella sökmotorer, där Google upplevs som sämre:

”Google är jättetrögt och den fattar inte vad jag säger. AI kan liksom så här... Det är lite mer som en människa. Ja, den känns mycket smartare.” (Äldre flicka)

Respondent bakom citatet ovan menar att AI ”känns mycket smartare” och är ”lite mer som en människa”. Detta pekar mot ett nytt sorts socialt samspel som eftersöks i informationsinhämtning, vilket skulle kunna härledas till vanan vid skraddarsydda informationsflöden. Samtidigt används AI för att sammanfatta texter eller få hjälp med skolarbete. En respondent beskrev hur AI kan förklara en matteuppgift kortfattat på ett sätt som var mer passande för hans inlärningsmönster:

”Det är mest ifall jag inte förstår någon uppgift. Då ber jag den [AI] förklara den här uppgiften kortfattat hur jag ska göra.” (Yngre flicka)

Respondenten ovan beskriver ett mönster som återfinns bland flera av fokusgruppens respondenter. Det är även en metod som åberopas i samklang med att söka hjälp från förälder, som nedan beskriver:

”Min pappa skulle kolla om det var rätt men han fattade inte. Men jag fattade. Så han tog en bild och skickade till ChatGPT. Och så rättade den.” (Yngre pojke)

Även om skoluppgifter var det enskilt vanligaste användningsområdet för AI-verktyg så återfanns det bland några respondenter mer vardagligt bruk. Det kunde vara i underhållningssyfte eller andra vardagsbestyr.

”Jag har frågat, skriv någon serie. Typ skriv det här om personer som heter bla bla bla.

Aha, alltså en kort historia typ? (moderator)

Ja, en historia om de här.” (Yngre flicka)

Vissa plattformar, som Snapchat, har inbyggda AI-kompisar (My AI), men dessa upplevs generellt som ineffektiva och irriterande. En respondent klagade på att My AI ”slutar aldrig skriva” och uppgav att den oftast kan ”säga fel saker eller glitcha”. Irritation kring specifikt My AI, men också AI generellt återfanns bland många deltagare:

”Alltså den kan säga fel saker eller glitcha som en gång i vår klass när vi hade arbetat med något så använde vår lärare ett ChatGPT för att dela in oss i grupper så då använde ChatGPT ett av våra klasskamraters namn jättemånga gånger och liksom buggade fast.” (Yngre pojke)

Även om användandet av AI-tjänster var brett bland deltagare skedde det med andra ord inte helt okritiskt. Trots chatbottars praktiska fördelar är respondenterna mycket medvetna om dess begränsningar gällande tillförlitlighet och källkritik:

”Problemet med ChatGPT är att man måste vara ganska källkritisk. Ibland får man helskit. Man kan skriva Vad är klockan i Sverige? Den säger 11.75, det går inte. Och klockan är också 8 på morgonen. Ibland svarar de jättekonstigt på enkla frågor.”

Respondenter menar även att den inbyggda opålitligheten i AI-verktyg kan uppmuntra till sämre informationssökning:

”ChatGPT är inte alltid rätt. Och då blir man sämre på att hitta informationen själv och bara söka på sidor.” (Äldre flicka)

Hur ser då de källkritiska verktygen ut för fokusgruppens deltagare? Respondenter beskriver hur de hanterar denna osäkerhet, dels genom att jämföra svar från olika källor dels genom att be AI:n om länkar till källor för att säkerställa informationens riktighet.

”När jag använder den så brukar jag, om det är någonting jag vill ha något exakt svar på så brukar jag göra en chatt med AI, en fråga och sen så gör jag en till och frågar samma fråga fast med lite olika ord och ser om det är olika svar. Och om det blir olika svar så kan man ta det som rimligast.” (Äldre flicka)

Respondenterna beskriver olika typer av strategiska förehavanden för att säkerställa att den information AI-verktygen producerar är korrekt. I det första citatet ovan ser vi ett resonemang som bygger främst på intuition snarare än faktagranskning. Även mer traditionell källkritik som att kolla källan eller att utgå från en betrodd resurs nämndes.

Några få respondenter uttryckte en starkt negativ hållning till AI. Utöver risker relaterade till felsvar och källkritik lyfter dessa respondenter nyanserad kritik så väl som existentiell och etisk oro.

”AI tar ju saker från andra saker. Till exempel om den ska skapa en bild då tar den ju från andra bilder eller andra personers jobb som de har lagt till timmar i. Det bör inte vara okej. De stjälar information, de stjälar jobb, de stjälar bilder. Alltså, det är... Alltså, AI är inte bra. Alltså, tycker jag.” (Äldre flicka)

Inom denna grupp lyftes även klimatrelaterade risker:

”Alltså, AI är inte bra. Alltså, tycker jag. Framför allt använder de mycket färskt dricksvatten för att kyla ner deras databaser och deras datorer. Deras databaser tar upp så sjukt mycket plats. De är jättestora. Man kan inte bo nära dem heller för de är så typ... Jag vet inte, det är jättekonstigt. När folk fuskar med AI, att de får samma betyg som någon som har pluggat i flera veckor och försökt sitt hårdaste. Får samma betyg som någon som tagit allt från ChatGPT.” (Äldre flicka)

Sammantaget växer en mycket nyanserad bild av AI och dess risker fram. Många respondenter ser okritiskt på den nya teknologins framfart, antingen genom att inte bry sig om den, eller genom att vurma för den. Däremot har nästan samtliga respondenter olika strategier för att källkritiskt hantera AI-verktyg. Som visat ovan har en mindre grupp inom respondenterna starkt kritiska åsikter. Förutom AI diskuterades även algoritmer och bottar som särskilt riskfyllda arenor. Följande hanteringsstrategier beskrevs kopplade till bottar:

”Det är ju många Snapchatbottar. Det går ju att se hur mycket Snapscore man har. Man får typ en Snapscore varje gång man får en dag. Så om den har under 1000 så är det troligtvis en bott.” (Äldre pojke)

Respondenten ovan belyser problematiken med bottar men lyfter även tecken de lärt sig avkoda för att avgöra huruvida någon är verklig eller ej. Det var mycket vanligt bland fokusgruppens deltagare att nämna Snapscores – Snapchats poängsystem för

engagemang – som ett sätt att tydliggöra huruvida personen som sökte kontakt var en bot eller ej. Även följare var något som nämndes ofta. Det vanligaste svaret som förekom bland respondenter var att de ”bara visste”. Det som implicit skönjs i respondenternas svar återfinns även i relation till andra risker (och särskilt de argument som framförs under rubrik 4.5 Strategier och ansvar): interaktion med botten är så pass frekvent att det blivit normalt. I relation till algoritmer beskrivs följande insikter, möjligheter och hanteringsstrategier:

”Om vi säger att man har fått upp något otäckt och skillnaden är att om jag hade lajkat, lagt favoriter flera gånger då kommer det upp mer sen. Och då kommer det bli negativt. Men om man i stället bara scollar och rapporterar så blir det liksom... Man kan ju styra lite vad man får upp ändå. Det beror ju på vad man interagerar med. Varje interaktion ger den mer stöd. Vilket kan sprida den till mer folk och tror att du också gillar den så att den kommer upp mer med liknande saker, typ din For You-page. Så att när man ser sånt där så bara.”
(Äldre flicka)

Även om inte alla respondenter kunde beskriva vad en algoritm var fanns det bland fokusgruppens deltagare en tydlig förståelse för hur dessa påverkade deras flöden. Från mer rudimentära ytliga beskrivningar till omfattande analytiska resonemang. Poängen är att deras vana av att röra sig mellan och i digitala flöden ofrånkomligen skapat en kompetens som bidrog till att de ansåg att de hade kunskapen att omforma och manipulera sina flöden för sitt eget bästa.

4.7 Sammanfattande analys

När hjälpsökande inte fungerar som strategi så tenderar utsatthet för digitala risker att normaliseras och i förlängningen göra barn och unga passiva inför risker. Dessa undersöks närmre under nästa rubrik. Fokusgrupperna bekräftade ungdomspanelens uppfattning att vuxna har en överdriven syn på digitala risker, ofta beroende på att de inte vuxit upp med tekniken. Denna klyfta gör det svårt för unga att använda strategier som att fråga någon äldre. Vuxna upplevs ge otillräckliga råd som att ”gå vidare” vid trakasserier, vilket upplevs som att de inte tar digitala upplevelser på allvar. Samtidigt beskylls vuxna från att vara för ”seriösa” när hjälp söktes, vilket exempelvis kan innebära att koppla in polis i ärenden som för barnen upplevs som vardagliga. Denna splittring, dels i uppfattning om vuxnas reaktion, men också mellan digitala ”infödingar” och andra bidrar till svårigheten med hjälpsökande strategier – en klyfta som särskilt bör beaktas.

Dessutom visar fokusgruppsdeltagarnas utsagor att mötet med risker är så frekvent att det leder till en normalisering av innehåll och kontaktförsök som inte är normala. Deltagarna upplevde att hot, hat och äckliga kommentarer var extremt vanliga. Önskad kontakt, inklusive botten och ”Sugardaddy”-förfrågningar, var också rutin. Detta konstanta inflöde av digitala risker har lett till en form av passivitet. När deltagare såg våldsamt innehåll var reaktionen ofta likgiltighet eller ”ingenting speciellt”. Att blockera och anmäla kan förstås ses som en ganska aktiv strategi och inte ett uttryck för passivitet eller normalisering, men det viktiga i sammanhanget är hur dessa alltid förknippas med att scrolla vidare. Det gör att dessa två ”aktiva” val i förlängningen höjs i ett skal av psykologisk distansering som bidrar till att barn och unga upplever dessa handlingar som ganska meningslösa. Detta

eftersom ”föröware” med enkelhet kan skapa nya konton och flödets prioritering av uppseendeväckande och stötande innehåll ej går att undvika. Blockera och anmäla utvecklas därför till passiva handlingar i samma bemärkelse som planlöst scrollande just eftersom de integreras i samma verksamhet.

Trots denna grad av normalisering och passivitet så uppvisade fokusgruppernas deltagare goda självständiga strategier och hög digital kompetens. De visade flera exempel på teknisk och beteendemässig hantering, där de beskrev hur de manipulerar algoritmer genom att till exempel utnyttja återställningsknappar, trycka ”inte intresserad” och tillfälligt sätta på barnlägen för att undvika oönskat innehåll. Misstänkt bedrägeri var något som omtalades i flera av fokusgrupperna och deltagarna uttryckte att de hade kompetens att identifiera bedrägligt innehåll. Däremot var det ingen som kunde ge ett tydligt exempel på det.

De beskrev även olika typer av strategier såsom att söka bekräftelse via recensioner och andra användare. Dessutom var deltagare medvetna om sponsor-ikoner för att identifiera reklam innehåll. Social verifiering är även en strategiskt viktig funktion för barn och unga när de kommer till olika typer av kontaktförsök. För att hantera okända kontaktförfrågningar beskrevs olika former av sociala kontrollmekanismer. Det kan till exempel vara att fråga en kompis om de känner igen namnet, eller kolla efter gemensamma vänner på Snapchat. Deltagarna bekräftade att de upplevde beroende (”dopaminkickar”) och ångest över överdrivet scrollande. De hanterar detta genom beteendestrategier som att medvetet flytta mobilen till ett annat rum (att lägga bort den i ett annat rum/låda) eller att finna alternativa aktiviteter som städning, plugg eller träning.

Vidare så ser respondenterna AI-teknologier både som kraftfulla verktyg och som källor till hot. AI-verktyg som ChatGPT används flitigt, primärt för att få snabbare och klarare svar jämfört med traditionella sökmotorer som Google – vilket ofta beskrivs som trögt och opersonligt. Trots AI:s praktiska användningsområden är respondenterna mycket medvetna om riskerna, särskilt gällande falsk information och AI:s opålitlighet, vilket kräver att man är som en respondent beskriver: ”jättekällkritisk”. För att verifiera information jämför ungdomar svar från olika betrodda källor. En mindre grupp ungdomar uttrycker stark etisk oro kring AI – särskilt i förhållande till klimat och fusk. Den övergripande hållningen var dock generellt okritisk.

Automatiserad kontakt i form av bollar är vanligt, men ungdomar har utvecklat strategier för att känna igen och hantera dessa. Dessutom visar barn och unga en tydlig algoritmisk litteracitet, det vill säga förståelse för hur plattformarnas algoritmer fungerar. Denna kompetens används strategiskt för att styra innehållsflödet och undvika att få upp obehagligt eller våldsamt innehåll genom att aktivt ”scrolla bort” utan att interagera (lajka eller kommentera). Detta minskar risken för att innehållet sprids vidare till andras flöden. Det är tydligt att fokusgruppernas deltagare aktivt engagerar sig i och använder avancerad teknik, samtidigt som de har utvecklat sofistikerade – men nödvändiga – strategier för att hantera de inbyggda riskerna och den etiska gråzon som dessa teknologier medför.

5 Slutsatser

Föreliggande rapport syftade till att undersöka hur barn och unga resonerar kring hanteringsstrategier i förhållande till digitala risker och att bidra till utvecklingen av nya metoder för att involvera unga i myndighetsundersökningar. Genom användningen av co-design – som inkluderade en workshop med SIC:s ungdomspanel och efterföljande fokusgrupper – har studien engagerat barn och unga i forskningsprocessen, vilket genererat konkreta designförslag för tekniska lösningar. Resultaten bekräftar slutsatserna i den tillhörande forskningsöversikten. Det är tydligt att barn och unga är vana vid att möta digitala risker och därmed även utvecklat ett brett spektrum av hanteringsstrategier.

Dessutom visar resultaten i denna rapport på en central spänning: trots att unga demonstrerar en hög digital och algoritmisk kompetens, leder den frekventa exponeringen för digitala risker till en utbredd normalisering och passivitet. Den dominerande strategin som observerades i fokusgrupperna var att ”blockera och scrolla vidare”. Detta reaktiva beteende är en direkt följd av mötet med obehagligt innehåll och risker. Något som uttrycker sig i frekvent möte med exempelvis våldsamma klipp och oönskad sexuell kontakt. I vissa fall ledde exponeringen för explicit våld till likgiltighet eller att respondenterna inte kände någonting. Normaliseringen av denna typ av innehåll är värd att undersöka vidare.

En viktig komponent i digital resiliens är möjligheten att vara självständig med stöd av en betrodd vuxen. I den tillhörande forskningsöversikten lyfts det fram att öppen, icke-dömande dialog med vuxna är den mest effektiva av de sociala och hjälpsökande strategierna. Resultaten i denna rapport visar dock att denna strategi är bristfällig: omkring 40 % av respondenterna i Mediemyndighetens rapport *Ungar & medier 2025* (9–18 år) pratar sällan eller aldrig med sina föräldrar om vad de sett online. Utifrån resultat som presenterats i denna rapport kan detta säkerligen härledas till en digital upplevelseklyfta, där unga uppfattar vuxnas syn på digitala risker som överdriven, abstrakt och verklighetsfrånvärd. Vuxna upplevs vara reaktiva snarare än förebyggande. Klyftan mellan vuxenvärlden och barn och unga kan vidare bidra till en känsla av skam kring digitala upplevelser, vilket får barn och unga att hemlighålla sina digitala liv och internalisera negativa upplevelser. Föräldrarnas användning av restriktiva strategier – som att sätta upp regler eller tekniska lösningar – kan bidra till att barn och unga undviker att söka hjälp.

Ungdomspanelen och fokusgrupperna uttryckte låg tilltro till plattformarnas inbyggda säkerhetsfunktioner, och ansåg att plattformarnas vinstintresse går före användarsäkerheten. Anmälningfunktioner upplevs som ineffektiva, tidskrävande och leder sällan till önskat resultat, även vid uppenbara regelbrott. Detta leder till en känsla av hjälplöshet. Dessutom framkom att algoritmer ibland fortsätter att rekommendera liknande innehåll även efter att användare blockerat källan, vilket gör individuella, självständiga strategier verkningslösa. Ungdomarna efterfrågade därför striktare, övergripande regelverk och enklare tekniska gränssnitt för anmälan och kontroll.

Ett viktigt fynd rör handhavanderisker – såsom överdriven konsumtion av sociala medier – vilket i förlängningen kan leda till problem med sömn och koncentration.

Diskussionerna visade att unga upplever ett beroende och känner ångest över sin skärmtid. Till skillnad från många innehållsrisker, där strategin ofta är passiv, efterfrågade ungdomarna aktivt tekniska lösningar för självreglering, såsom en obligatorisk ”pauspåminnelse”. Detta stärker slutsatsen från forskningsöversikten att co-designade tekniska lösningar kan ge unga den kontroll de efterfrågar.

AI-verktyg som ChatGPT används flitigt bland unga, ofta för att få snabbare och klarare svar jämfört med traditionella sökmotorer. Trots de praktiska fördelarna är respondenterna mycket medvetna om riskerna, och uttrycker att de måste vara källkritiska på grund av AI:s opålitlighet. Unga visade sig vara skickliga på att använda sin algoritmiska litteracitet strategiskt för att styra sina innehållsflöden genom att aktivt undvika interaktion med oönskat innehåll.

Sammantaget understryker rapporten att barns och ungas strategier online är robusta och medvetna, men att det största hindret för en tryggare digital miljö är bristerna i plattformarnas funktioner och den upplevda klyftan mellan unga och vuxna, vilket leder till att de mest effektiva hjälpsökande strategierna hindras av skam och missförstånd. Framtida insatser bör fokusera på att bygga broar över denna klyfta.

6 Referenser

Andersson, Y., Christofferson, J., & Dalquist, U. (2016). *Vad är skadlig mediepåverkan*. Statens Medieråd.

Bejhed, F., Kacim, S., & Wahlgren, C. (2025). *Förebildseffekten*. Mentor Sverige.
<https://mentor.se/app/uploads/2025/08/Mentor-Forebildseffekten-2025-Digital-version.pdf>

Bjorklund, D. F. (1990). *Children's strategies: Contemporary views of cognitive development*. L. Erlbaum Associates.

BRIS. (2025.). *Barnrapporten 2025*. från
https://www.bris.se/globalassets/pdf/rapporter/barnrapporten_2025.pdf

Brown, R. L., & Brooks, R. C. (2025). Smartphones: Parts of Our Minds? Or Parasites? *Australasian Journal of Philosophy*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/00048402.2025.2504070>

Cardell, D., Agdalen, L, Karlsson, M. (2024). Barns och ungas influencers – En fokusgruppsstudie. Mediemyndigheten

Cruickshank, L., & Brewster, L. (2024). Co-design as a research method in doctoral research: Asking the right questions. *The Design Journal*, 27(6), 1101–1117.
<https://doi.org/10.1080/14606925.2024.2434520>

Huda, M., Jasmi, K. A., Hehsan, A., Mustari, M. I., Shahrill, M., Basiron, B., & Gassama, S. K. (2017). Empowering children with adaptive technology skills: Careful engagement in the digital information age. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 9(3), 693–708.

Karlsson, J., & Josephson, S. (2021). "Allt som inte är ett ja är ett nej" – En rapport om barns utsatthet för sexualbrott i vardagen och vilka strategier de har för att skydda sig. Ecpat Sverige.
<https://ecpat-data-admin.stickybeat.se/wp-content/uploads/2024/03/ECPAT-2021-Report.pdf>

Livingstone, S., & Stoilova, M. (2021). The 4Cs: Classifying Online Risk to Children. *CO:RE Short Report Series on Key Topics*, 14 S. <https://doi.org/10.21241/SSOAR.71817>

Morgan, M., Gibbs, S., Maxwell, K., & Britten, N. (2002). Hearing children's voices: Methodological issues in conducting focus groups with children aged 7–11 years. *Qualitative Research*, 2(1), 5–20. <https://doi.org/10.1177/1468794102002001636>

Ofcom. (2025). *Children's Media Lives 2025*. Ofcom.
<https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/children/childrens-media-lives-2025/childrens-media-lives-2025-summary-report.pdf?v=396299>

Qvarnström, E. M., Vepsä, K. H., Eisele, P., & Karlsson, J. (2025). "Det känns som om jag redan förstört mitt liv på grund av en bild" – En rapport om barns utsatthet för sexualbrott i digitala

miljöer. Ecpat. https://ecpat.se/wp-content/uploads/2025/05/Brottsutsatthet_2025_Ecpat.pdf

Reason, P., & Torbert, W. (2001). The action turn: Toward a transformational social science. *Concepts and Transformation*, 6(1), 1–37. <https://doi.org/10.1075/cat.6.1.02rea>

Sheppard, L. C., & Raby, R. (2024). Off track or on point? Side comments in focus groups with teens. *Qualitative Research*, 24(3), 628–646. <https://doi.org/10.1177/14687941231176931>

Skolverket. (2025). *Skolverket publikation Redovisning av Uppdrag att bidra till att utveckla det brottsförebyggande arbetet (Ju 2024/02612)*. Skolverket. <https://www.skolverket.se/getFile?file=13304>

UK Council for Internet Safety. (n.d). *Digital Resilience Framework*. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/831217/UKCIS_Digital_Resilience_Framework.pdf

Vasquez, F. L., & Josephson, S. (2023). "Var försiktig och prata med en vuxen så fort det händer något" – En rapport om barns utsatthet för sexualbrott och vilka strategier de har för att skydda sig. Ecpat Sverige. <https://ecpat-data-admin.stickybeat.se/wp-content/uploads/2024/03/Crime-Victim-Report-2023.pdf>

Vaughn, L. M., & Jacquez, F. (2020). Participatory Research Methods – Choice Points in the Research Process. *Journal of Participatory Research Methods*, 1(1). <https://doi.org/10.35844/001c.13244>

Vogl, S., Schmidt, E.-M., & Kapella, O. (2023). Focus Groups With Children: Practicalities and Methodological Insights. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*, 24(2). <https://doi.org/10.17169/fqs-24.2.3971>

Zaman, B. (2020). Designing Technologies with and for Youth: Traps of Privacy by Design. *Media and Communication*, 8(4), 229–238. <https://doi.org/10.17645/mac.v8i4.3261>