



KÄNN IGEN TECKNEN

En guide för unga om manipulation, varningstecken och säkerhet i online chattar

Nätet är en fantastisk plats att chatta, lära känna nya människor, dela saker och ha kul, men alla personer och meddelanden är inte vad de verkar vara. Ibland har personer som du träffar på nätet dåliga avsikter. Det är inte alltid lätt att skilja mellan på vanliga, vänliga interaktioner och ett beteende som kan bli skadligt eller olagligt. Även om du är försiktig och uppmärksam på varningstecknen kan någon ändå gå för långt, och det är aldrig ditt fel.

Den här guiden finns för att hjälpa dig förstå manipulation, känna igen varningstecknen och känna dig trygg och i kontroll på nätet. Vi går igenom om vad du ska akta dig för och vad du kan göra om något känns fel.

VAD ÄR MANIPULATION PÅ NÄTET?

Manipulation på nätet sker när någon använder knep eller påtryckning för att påverka dina tankar, känslor eller handlingar, ofta för att få något de vill ha. Det kan vara vänligt i början, men målet är ofta att kontrollera eller utnyttja dig.

Manipulation på nätet kan hända i spel, sociala medier, privata meddelanden och gruppchattar.

EXEMPEL PÅ VARNINGSFLAGGOR I CHATTEN

- **Skuld och press:** "Om du verkligen brydde dig om mig, skulle du..."
- **Pressar dina gränser:** "Bara en bild, det är ingen stor grej"
- **Vill att du ska dölja det:** "Det här ska vi hålla hemligt"
- **Emotionell press:** "Du är den enda som förstår mig"
- **Groomingtaktik:** "Du är så mogen för din ålder"

Dessa är några exempel på varningsflaggor. **Alla** meddelanden som får dig att känna dig obekväm är varningsflaggor!

VAD DU SKA SE UPP FÖR



Kärleksbombning, överdriven uppmärksamhet



Skuldbeläggande eller emotionell utpressning



Försöker isolera dig



Press att hålla hemligheter



Frågar om bilder, pengar eller personlig information

Du är inte ensam.

Det är helt normalt att träffa nya människor online. Men om någon får dig att känna dig obekväm, förvirrad eller skyldig är det ett tecken på att något är fel. Det är aldrig ditt fel om någon går över en gräns. Vad som än har hänt, och oavsett vad personen sagt till dig, kan du alltid prata med en trygg vuxen och få hjälp.



VAD SKA DU GÖRA OM NÅGOT KÄNNES FEL

Om någon får dig eller din vän att känna er obekväma eller något inte känns rätt på nätet – lita på magkänslan. Det är helt okej att stanna upp eller ta ett steg tillbaka. Du behöver inte fortsätta svara eller lösa det på egen hand.

Här är några steg du kan ta för att hålla dig trygg och få hjälp:



Ta en paus och sluta svara



Blocka, tysta eller anmäl personen



Prata med en trygg vuxen



Spara meddelanden och ta skärmdumpar



Var inte rädd att säga nej eller sätta gränser

LITA PÅ MAGKÄNSLAN

Fråga dig själv:

- Känns det här meddelandet konstigt eller obekvämt?
- Känner jag mig pressad att göra något jag inte vill?
- Ber de mig att hålla hemligheter?
- Känner jag mig förvirrad eller osäker på vad som händer?

HUR DU KAN HJÄLPA EN VÄN

Om en vän berättar om något obehagligt eller oroande som hänt på nätet – håll dig lugn, lyssna och visa att de inte är ensamma. Det bästa du kan göra är att stötta dem och hjälpa dem att prata med en trygg vuxen.

Läs mer om hur du kan hjälpa en vän på www.suojellaanlapsia.fi/sv/myfriendtoo.

FARLIGA NÄTGRUPPER

Vissa farliga grupper riktar in sig på ungdomar i chattar och grupper på nätet. De kan pressa dig att skicka bilder, göra farliga eller våldsamma saker, eller avslöja personlig information.

Akta dig om någon:

- Delar extrema eller hatiska idéer eller material
- Pressar dig att skicka bilder, skada dig själv eller andra eller hålla hemligheter
- Säger att du inte ska lita på familj eller vänner

Det är okej att vara rädd för att berätta, men det här är inte ditt fel. Dessa grupper använder manipulation för att kontrollera människor, och både polisen och andra vuxna förstår och vill hjälpa dig. Om du hamnar i den här situationen, var inte rädd att söka hjälp direkt.

Kom ihåg att trygghet på nätet handlar om att lita på dig själv och sätta dina egna gränser. Om något känns fel är det okej att ta ett steg tillbaka, säga nej eller prata med någon du litar på. **Det är ingen skam i att be om hjälp.** Du är inte ensam och du behöver aldrig hantera förvirrande eller obekväma situationer på egen hand.