



# TALER DU MED **DIT BARN** OM UBEHAGELIGE OPLEVELSER PÅ NETTET?

Vi ved, at digitale sexkrænkelser sker. Men vi ved også, at der ikke bliver talt nok om det. Derfor har Red Barnet i samarbejde med en gruppe børn og unge udarbejdet gode råd til, hvordan du som forælder kan tale med dit barn om digitale krænkelser. Disse råd er særligt henvendt dig, der har børn i alderen 13-17 år.

## HVAD ER **DIGITALE SEXKRÆNKELSER?**

Helt enkelt forklaret er digitale sexkrænkelser alle former for uønskede seksuelle kommentarer eller handlinger, der finder sted online. Herunder kan du se fem eksempler på almindelige digitale sexkrænkelser:

- Deling af sladder eller rygter af seksuel karakter om andre online
- Manipulation af billeder så de fremstår seksuelle
- Stødende seksuelt sprog og øgenavne online
- Deling af andres seksuelle billeder online eller trusler om at dele dem
- Modtagelse af uønskede seksuelle anmodninger, kommentarer og billeder

Mange unge oplever digitale sexkrænkelser, enten på egen krop eller som vidne til, at det sker for andre. Selvom man som ung ikke er direkte involveret, kan man stadig blive stærkt negativt påvirket af seksuelt krænkende hændelser på nettet.

## HVAD KAN DU **GØRE** SOM FORÆLDER?

Måske kan du genkende, at du kan være bekymret for, at dit barn ikke fortæller dig om sine oplevelser eller problemer online. Der er mange grunde til, at det kan være svært for børn og unge at tale om, hvad der sker på nettet.

Dit barn kan for eksempel:

- Føle sig flov over situationen
- Være bekymret for, hvordan situationen vil blive håndteret
- Være nervøs for at komme i problemer
- Være bekymret for, at dem, som har gjort det, vil gøre gengæld
- Ikke synes, at det er noget alvorligt



**Red Barnet**



Selvom det kan være et svært emne at tale om – både for børn, unge og forældre – så viser vores samlede erfaringer, at børn og unge gerne vil tale om digitale sexkrænkelser og have støtte fra deres forældre.

Børn og unges egne råd til forældre – sådan kan du starte dialogen med dit barn:

1. Vær nysgerrig på dit barns digitale liv i dagligdagen. Spørg til, hvad dit barn laver med sine venner på nettet, ligesom du spørger til, hvordan det er gået i skolen eller til fritidsaktiviteten.
2. Vær opmærksom på, hvornår dit barn har tid og lyst til at tale sammen, og vis, at du også er tilgængelig til en snak.
3. Vær beroligende, og lad dit barn vide, at det altid kan komme til dig, og at du altid vil være der for at støtte. Dit barn kan godt have brug for at høre dig sige det indimellem.
4. Støt dit barn i, at det er godt at sige det højt til en voksen, hvis man oplever noget ubehageligt på nettet, så barnet kan få hjælp til at løse situationen på en god måde.
5. Hjælp dit barn til at færdes trygt på nettet, og lav fælles aftaler om barnets brug af digitale medier.

## SÅDAN SÆTTER DU SKUB I DIALOGEN MED DIT BARN:

- Hvis du skulle lave en YouTube-kanal, hvad skulle den så handle om?
- Hvad er det gode ved, at man kan kommunikere på nettet stort set hele tiden?
- Nævn tre emojis, du aldrig kunne finde på at bruge.
- Hvor mange af dine venner tør være sig selv på nettet?
- Hvordan vil du have det med at blive fanget i en prank på nettet?

Find flere gode dialogstartere i Red Barnets dialogspil ”SoMeDigMig”, som er en gratis app, der kan hentes i App Store og Google Play.

## HAR DU BRUG FOR MERE INFORMATION?

Red Barnets forældresite: [KLIK HER](#)

Red Barnets rådgivning: [KLIK HER](#)

---

## ER DU PLEJEFORÆLDER?

Anbragte børn kan have udviklingsmæssige og sociale udfordringer, som gør, at de befinder sig i en særlig udsat position i forhold til at blive udsat for krænkelser på nettet. Du kan finde mere information om, hvordan du som plejeforælder bedst kan støtte og vejlede samt medvirke til, at dit plejebarn færdes trygt på nettet gennem:

- Plejefamiliernes Landsforening: [KLIK HER](#)
  - Socialstyrelsens ’Faglig vejledning til socialtilsynene om sociale medier’: [KLIK HER](#)
  - Din kommunes familieplejekonsulenter
-