

# Veiledning

«Vett på nett»



**Bufdir**

# Om veiledningen til Vett på nett

Denne veiledningen er et supplement til brosjyren Vett på nett, og er ment for deg som i det daglige bistår voksne eller ungdom over 18 år som har behov for informasjon formidlet på en lett forståelig måte. Veiledningen dekker de samme temaområdene som brosjyren, og følger samme oppbygning som denne.



## VETT PÅ NETT

Vett på nett er en letlest brosjyre med tips og råd om nettbruk. Brosjyren er ment for voksne og ungdom som har behov for informasjon om nettvett formidlet på en lett forståelig måte.

## Om veiledningen og brosjyren

Verken brosjyren eller veiledningen er laget for å gi en komplett innføring i nettvett. Brosjyren dekker imidlertid noen sentrale temaområder knyttet til nettvett som det er viktig å ha kjennskap til for å kunne bruke nettet på en trygg og positiv måte. Brosjyren kan være et godt utgangspunkt for en samtale om nettvett, og det kan være lurt å finne mer informasjon andre steder.

For deg som bistår en voksen eller ungdom, kan veiledningen være til hjelp til å bruke brosjyren sammen med den du veileder. I veiledningen vil du få utdypende informasjon om temaområdene fra brosjyren, og tips og råd tilpasset målgruppen. Innledningsvis vil du også få noen tips til hvordan du kan ta initiativ til en samtale om nettvett og komme i posisjon til å bruke brosjyren sammen med den du veileder.

# Hvordan komme i posisjon til å bruke brosjyren

- **Du kan bruke brosjyren som utgangspunkt for uformelle samtaler eller veiledning i gruppe for eksempel i en bolig, skole, fritidsklubb eller organisasjon.**
- **I en uformell samtale kan du komme i posisjon ved å vise interesse for personens bruk av nettet.**

## **Kom i posisjon ved å bry deg**

PC, telefon og nettbrett er private eiendeler, men det betyr ikke at vi bør være likegyldige til hvordan disse brukes. Du kan spørre den du veileder om hva han eller hun bruker nettet til, og om han eller hun finner det de leter etter på nettet. Du kan be ham eller henne vise deg nettsted, spill, apper og andre ting som vedkommende bruker. Dette kan være en god inngang til å få en samtale om nettvett.

## **Kom i posisjon ved å undre deg**

Dersom du har inntrykk av at personen bruker nettet på en uheldig måte, kan en god start være å stille undrende spørsmål. Du kan for eksempel ha fått inntrykk av at han eller hun er på nettsteder du tror kan være uheldig for vedkommende selv eller andre. Da kan det være lurt å spørre personen om hvorfor han eller hun er på disse sidene, og om vedkommende finner det han eller hun leter etter. For å komme i posisjon, er det viktig å være undrende, ikke dømmende. Å skape skam og skyldfølelse gir lite rom for samtale.

## **Kom i posisjon ved selv å be om hjelp**

Det kan være lurt å be om bistand til utfordringer du selv møter i hverdagen. Hvis den du veileder har kompetanse på data, kan du for eksempel be ham eller henne om hjelp. Det vokser vedkommende på, og du kommer lettere i posisjon til å jobbe med brosjyren sammen med ham eller henne.

# Bra på internett

## **Tekst fra brosjyren:**

Du kan bruke internett til å lese nyheter, finne informasjon og lære nye ting.

For eksempel Google, YouTube, nettaviser, blogger og andre nyttige programmer – apper.

Du kan bruke internett til å snakke med familie, venner og andre.

For eksempel på Skype, Facebook, Snapchat og andre sosiale medier.

Du kan bruke internett til å ha det gøy.

For eksempel på YouTube, eller med spill, film og tv.

Du kan bruke internett til å kjøpe ting.

For eksempel i nettbutikker eller på Finn.no.

**Internett er en integrert og viktig del av hverdagen for både barn og voksne. Det er også en sentral kilde til informasjon, underholdning og kontakt med venner og familie. Denne delen av lettlestbrosjyren handler om de positive sidene ved internett, som sosiale medier, informasjon, underholdning og netthandel.**

## **Sosiale medier**

Facebook, Snapchat, Instagram og YouTube er eksempler på sosiale medier. Ved hjelp av sosiale medier kan vi dele bilder, filmer og tekst med andre, kommentere det andre deler, eller kommunisere via private direktemeldinger. På den måten kan vi holde kontakt med venner og familie uavhengig av hvor i verden de befinner seg. Vi kan også bli kjent med nye mennesker ut fra felles interesser.

På de fleste sosiale medier har vi en personlig profil hvor vi kan dele bilder, film og tekst med andre. Vi kan også legge til eller «bli venn med» andre som har en personlig profil. Dette krever ofte gjensidig godkjenning, men på noen sosiale medier er det også mulig å «følge» andre uten å være venn med dem. Mange «følger» for eksempel berømte personer på sosiale medier.

Måten vi bruker sosiale medier på har endret seg mye på få år. For mange er det en sentral arena for samhandling med venner, familie og øvrig nettverk, blant annet gjennom utveksling av meldinger og bilder. Planlegging og organisering av sosiale aktiviteter foregår også ofte på sosiale medier, og vi kan for eksempel bli invitert til eller få informasjon om arrangementer og aktiviteter i vårt nærmiljø.

### **Mobilapplikasjoner**

En mobilapplikasjon, ofte forkortet «app», er et lite dataprogram til mobiltelefoner eller nettbrett. Mange sosiale medier enten basert på eller tilgjengelig via mobilapplikasjoner.

### **Sosiale medier**

I Norge er de fleste jevnlig brukere av sosiale medier. Ifølge tall fra Ipsos, var brukertallene per 2017 som følger:

- Facebook: ca. 3,4 millioner norske brukere
- Snapchat: ca. 2,3 millioner norske brukere
- Instagram: ca. 2 millioner norske brukere
- Youtube: ca. 3,7 millioner norske brukere (ca. 1,6 millioner nordmenn har egen profil)

Andre nettstedet og apper som også faller inn under kategorien sosiale medier er Twitter, Pinterest, Discord og Kik. I tillegg skriver mange nordmenn blogger.

Gjennom å skape økte muligheter for sosial kontakt, kan sosiale medier bidra til å forebygge ensomhet hos mennesker som av ulike grunner ikke har mulighet til å ha jevnlig kontakt med venner og familie på andre måter. På samme måte kan det virke ekskluderende å ikke ha tilgang til de samme sosiale mediene som jevnaldrende. Interaksjon mellom venner foregår ofte på nett, og dersom vi ikke får ta del i dette, mister vi også muligheten til for eksempel å delta i diskusjoner og samtaler med venner på nett.

## **Informasjon og underholdning**

Store deler av livet foregår på nett. Det som skjer på nett er viktig både for sosialisering med jevnaldrende, og for muligheten til å finne nyttig informasjon i hverdagen. Mens vi for få år siden var avhengig av fysiske oppslagsverk for å finne telefonnumre, rutetider og andre typer informasjon, kan vi i dag finne informasjon om det meste ved hjelp av ulike nettstedet og mobilapplikasjoner. Mange bruker også internett til å høre på musikk, se på film, spille nettbaserte spill, eller handle. Dersom vi ikke har tilgang til slike ressurser, mister vi muligheten til å gjøre ting som for mange er selvsagte elementer i hverdagen. Det å ha lett tilgang til informasjon, underholdning, praktiske hjelpemidler og muligheter for å kommunikasjon med andre, har dermed verdi i det daglige.

**Søke informasjon:** Google, Bing og Yahoo er eksempler på søkemotorer som kan være til hjelp for å lete opp informasjon på internett. Vi kan for eksempel søke etter bussruter, bruksanvisninger eller svar på ting vi lurer på. Vi kan også finne instruksjonsvideoer eller såkalte «tutorials» som viser hvordan noe gjøres steg for steg.

**Nyheter, film og musikk:** På internett har vi alltid tilgang til ferske nyheter. Vi kan også lese nettmagasiner om ting vi er spesielt interessert i, eller høre på musikk, se på film eller følge med på TV-serier ved hjelp av strømmetjenester. Vi kan også se eller laste opp videoklipp på videodelingssider som YouTube og Vine.

**Nettbaserte spill:** Mange bruker PC, mobil og nettbrett til å spille spill. Før kunne spilling virke isolerende, men i dag er mange spill basert på interaksjon med andre via internett. Vi kan for eksempel spille mot én eller flere andre spillere, eller på lag med andre. Noen spill innebærer også at man skriver meldinger eller snakker med hverandre mens man spiller. På den måten kan folk som ellers ikke får besøkt venner og bekjente så ofte være sosiale på en annen måte.

**Handle på nett:** For mange er det lettere å handle på nett enn å gå i butikken. Gjennom ulike nettbutikker kan vi handle omtrent hva vi vil, som for eksempel mat, klær og andre ting vi trenger i det daglige. For noen kan dette være en måte å handle på hvor en kan ta den tiden en trenger, og hvor en kan unngå situasjoner som for noen kan oppleves utfordrende.

# Pass på

## Tekst fra brosjyren:

Det er like viktig å oppføre seg fint på internett som ellers i livet. Du bør ikke gi andre passord, koder, opplysninger om bankkonto og andre private opplysninger, fordi disse kan misbrukes. Du skal ikke late som du er en annen, fordi andre kan bli skuffet. Du skal ikke late som du er under 18 år for å lure noen. Noen ganger kan det også være forbudt. Ikke del bilder på nettet som du ikke vil at andre skal se. Bilder spres fort på nettet.

**For å kunne bruke internett på en trygg måte, er det flere ting du bør gjøre personen du veileder oppmerksom på. Noen handlinger kan for eksempel medføre risiko for en selv eller andre, selv om de ikke nødvendigvis er forbudt. God folkeskikk er like viktig på nett som ellers i livet.**

## Atferd på internett

Det er ikke alltid så lett å se konteksten og sammenhengen mellom det vi skriver på internett og «virkeligheten». Derfor er det viktig å bevisstgjøre den vi veileder på hvordan vi bør oppføre oss på nett.

Noen måter å kommunisere på kan for eksempel oppfattes som masete eller være uheldig av andre grunner. Ett eksempel kan være kommunikasjon på Facebooks direkte meldingstjeneste Messenger. På Messenger kan man se om noen er av- eller pålogget ved at de er markert med en grønn prikk i kontaktlisten. Enkelte kan bli utålmodige hvis de sender en melding og ikke får svar med det samme, og dette kan eskalere og føre til bruk av store bokstaver (capslock). Noen kan også bruke ord som det ikke er lurt å bruke fordi de ikke får umiddelbar respons. Når vi bruker Messenger eller tilsvarende tjenester er det derfor lurt å minne om at ikke alle leser meldinger umiddelbart selv om de er pålogget.

## Passord, koder og bruk av penger

De fleste har mange passord og koder å holde styr på. Hvis disse kommer på avveie, kan det få alvorlige konsekvenser. Dette kan for eksempel gjelde koder til nettbank, opplysninger om bankkonto og kredittkort. Slike opplysninger kan i verste fall skape økonomiske problemer hvis de kommer på avveie. I tillegg har de fleste flere ulike passord og koder til mobiltelefon, e-post, profil på sosiale medier og lignende. Alle disse passordene er personlige, og dersom vi deler disse, kan de misbrukes av andre.

Det er også viktig å ha et bevisst forhold til pengebruk på nett. Noen nettspill kan for eksempel koste penger, og det kan være fort gjort å bruke mye penger på spill eller netthandel hvis vi ikke er oppmerksomme. Nye betalingsløsninger har gjort det mulig å gjennomføre kjøp svært raskt ved hjelp av korte koder og passord eller fingeravtrykk, og ofte er det mulig å lagre informasjon som navn og kortnummer på siden man handler på. Dette kan medføre risiko for at vi eller noen vi låner mobilen til kan bruke penger nesten uten å være klar over det, for eksempel ved å kjøpe hjelp til å komme videre i et nettspill.

### Gode huskereglene du kan gi videre er:

- vær bevisst på at koder og passord er personlige
- ha et sikkert system for personlige koder og passord
- sett deg inn i vilkårene som gjelder for kjøp av produkter og bruk av tjenester på nett
- vær bevisst på at bankkort må sperres så raskt som mulig dersom det kommer på avveie eller blir misbrukt
- ved behov, søk hjelp hos noen du stoler på til å endre koder og passord, sperre bankkort, eller lignende

## Falsk profil – å utgi seg for å være en annen

Det kan være fristende å utgi seg for å være en annen når vi kommuniserer med andre på nett. Mange utgir seg for eksempel for å være yngre eller eldre enn de er, et annet kjønn, eller finner på andre ting som ikke stemmer med virkeligheten. Noen kan tenke at dette er uskyldig moro, men det kan fort få konsekvenser. Den vi prater med kan for eksempel føle seg lurt og bli sint eller skuffet. Falske profiler kan også brukes til å begå kriminelle handlinger. Det hender for eksempel at voksne utgir seg for å være barn eller unge for å komme i kontakt med andre barn og unge på nettet, for deretter å lure dem til å vise seg nakne på webkamera eller lignende.

Derfor er det viktig å snakke med den du veileder om dilemmaer og grenseoppganger mellom hva som kan være greit, og hva hun eller han ikke bør gjøre. Dette både for å unngå at den du veileder blir et offer for denne typen handlinger, men også for å unngå at vedkommende selv begår denne typen handlinger uten å være klar over konsekvensene verken for seg selv eller offeret.



**Veiled og snakk med vedkommende om at:**

- Ikke alle er den de utgir seg for å være på nett.
- Det er ikke straffbart å «pynte» på sannheten for å ta seg bedre ut enn man gjør til hverdags, men som oftest er det best å være ærlig.
- Hvis du får meldinger eller venneforespørsler fra noen du ikke vet hvem er, er det lurt å undersøke saken før du eventuelt svarer på meldingen eller godkjenner venneforespørselen. Det kan være greit å få hjelp til dette.
- Du bør være forsiktig med å dele personlig informasjon om for eksempel bosted, skole eller jobb med noen du ikke vet hvem er.
- Hvis noen prøver å få deg til å gjøre noe du ikke vil, stiller deg spørsmål du synes er rare eller ubehagelige, eller gjør andre ting du ikke liker, trenger du ikke å svare på dette. Det kan ofte være best å slutte å svare å vedkommende, og vise meldingene til en voksen du stoler på.

## Deling av bilder og video

Bilder og video spres raskt på internett. Dette kan skje via tekstmeldinger, bildedelingstjenester eller ved at de gjøres tilgjengelig på nettsteder hvor mange kan se dem eller laste dem ned. Dersom et bilde som var ment for en kjæreste eller venn først kommer på avveie, kan det bli vanskelig å ha kontroll på hvem som kan se det. Dette kan medføre stor belastning for den det gjelder.

Å spre bilder eller videoer av andre mot deres vilje er et alvorlig tillitsbrudd. I de aller fleste tilfeller er det også ulovlig (se «Forbudt på nett»).

Noen ganger kan det være vanskelig å vite om den som er avbildet forstår konsekvensene av at bildet eller videoen deles på nett. Det kan være fordi han eller hun er et barn, eller fordi vedkommende har kognitive vansker. Da bør du råde den som har tatt bildet til å være særlig forsiktig med å dele det.

Hovedregelen er at en skal være forsiktig med å dele bilder. Det kan medføre konsekvenser en ikke har oversikt over når man deler bildet. Et råd å gi, er at hvis den vi veileder er usikker på om det er lurt eller riktig å dele et bilde, så går det an å spørre om råd. Vedkommende kan da spørre noen voksne han eller hun har tillit til.

**Veiled og snakk med vedkommende om at:**

- Hvis du har tatt et bilde som du ikke ønsker at foreldre, klassekamerater eller andre skal se, bør du tenke deg godt om før du sender det til noen. Dette gjelder også hvis vedkommende er en kjæreste eller en god venn.
- Det er den enkelte som bestemmer over bilder og videoer av seg selv. Derfor må du alltid spørre før du deler bilder eller videoer av andre.
- Dersom noen ikke ønsker at et bilde eller en video skal deles, må du respektere det. På samme måte må andre respektere det hvis du ønsker at et bilde eller en video skal slettes, for eksempel fra Facebook eller YouTube.
- Hvis du opplever at et bilde eller en video kommer på avveie, bør du snakke med en voksen du stoler på. Andre aktuelle ressurser kan være politiet og nettstedet [slettme.no](http://slettme.no).

# Forbudt på nett

## Tekst fra brosjyren:

Det finnes lover som sier noe om hva du kan gjøre og si på internett.  
Hvis du bryter loven, kan du bli straffet.  
Det er forbudt å true noen på nettet.  
Det er forbudt å true noen til å gi deg penger eller andre ting av verdi.  
Det er forbudt å dele eller spre bilder eller film av andre på nett uten at han eller hun har gitt samtykke – sier det er greit.  
Det er forbudt å true noen til å ha sex.  
Det er forbudt å true noen til å kle av seg.  
Det er forbudt å true noen til å gjøre seksuelle ting med sin egen kropp.  
Det er forbudt å gi noen penger eller annen belønning for sex.

## Oversikt over relevante lovbestemmelser

- Trusler – strl. **§ 263**
- Grove trusler strl. **§ 264**
- Hensynsløs adferd strl. **§ 266**
- Hatefulle ytringer **§ 185**
- Kjøp av seksuelle tjenester fra mindreårige – strl. **§ 309**
- Kjøp av seksuelle tjenester fra voksne – strl **§ 316**
- Fremstilling av seksuelle overgrep mot barn eller fremstilling som seksualiserer barn – strl. **§ 311**

Ikke alle er klar over at enkelte ting er forbudt på nett, og at man kan bli straffet hvis man bryter loven. Det er viktig å veilede om dette. Dette kan forebygges at den vi veileder, uten å være klar over det, selv begår straffbare handlinger på nett. Det er også viktig å veilede om dette for at vedkommende skal kunne forstå om han eller hun selv utsettes for straffbare handlinger på nett. Lovbestemmelsene som omtales her er eksempler på relevante bestemmelser, og må ikke forstås som en uttømmende liste.

## Veiled og snakk med vedkommende om at:

- Det er forbudt å true noen skriftlig, for eksempel på mail, på chat eller på Facebook. Det er også forbudt å true noen muntlig, for eksempel på Skype. Det er for eksempel forbudt å true noen til å ha sex, til å gjøre seksuelle ting med sin egen kropp, eller kle av seg.
- Det er forbudt å tilby betaling for seksuelle ytelser. Dette omfatter både samleie og andre seksuelle aktiviteter. Det er egne bestemmelser om personer over og under 18 år. Å være klar over dette er viktig, både for at vedkommende selv ikke tilbyr betaling for seksuelle tjenester, men også at vedkommende vet at det er forbudt om noen tilbyr han eller henne betaling.

- Dette kan også innebære et bytte av seksuelle tjenester mot noe annet, for eksempel ny mobil, nye klær, eller en konsert.
- Det er forbudt å lage, oppbevare og spre nakenbilder og seksualiserte bilder og film av barn under 18 år. Dette gjelder både bilder og film av personer som er, eller som fremstår som de er under 18 år. Seksualiserte bilder og film er bilder og film som viser barn under 18 år i en seksualisert situasjon, det vil si om barna er nakne på en seksuell måte, om de har sex (alene eller med andre), eller om de onanerer. Nakenbilder kalles også «nudes», som kommer av ordet nude og betyr naken på engelsk.
- Det er også forbudt å skrive noe diskriminerende eller hatefullt om noens homofile orientering, etnisitet, religion/livssyn, eller funksjonshemming på internett slik at mange kan lese det.

### **Grooming**

Når det gjelder overgrep mot personer under 16 år, snakker man ofte om «grooming». I straffeloven § 306 er «grooming» definert som det å avtale et møte med et barn under 16 år med den hensikt å begå seksuelle overgrep mot barnet, og hvor vedkommende har kommet frem til møtestedet eller et sted hvor møtestedet kan iakttas.

«Grooming» handler altså om gjerningspersonens atferd i perioden forut for et seksuelt overgrep, hvor hensikten er å bygge opp tillit hos barnet for å komme i posisjon til å begå overgrep. Dette kan for eksempel skje ved at gjerningspersonen benytter falsk identitet overfor barnet og utgir seg for å være en jevnaldrende.

I senere tid har det også blitt vanlig å omtale kontakt som ikke nødvendigvis har til hensikt å resultere i et fysisk møte som «grooming». Dette kan for eksempel dreie seg om kontakt via sosiale medier hvor barnet blir lurt til å sende fra seg bilder eller videoer av seksuell karakter. Selv om dette ikke omfattes av straffeloven § 306, finnes det andre paragrafer som vil kunne benyttes for handlinger begått via internett forut for eller under et seksuelt overgrep eller en seksuell utnyttning av et barn.

### **TIPS!**

Bruk denne episoden av Skam hvor Noora møter en som har tatt et nakenbilde av henne og truer med å spre det, som utgangspunkt for samtale og diskusjon: <http://skam.p3.no/2016/05/19/trussel/>

### **16 år og seksuell lavalder**

Den seksuelle lavalderen i Norge er 16 år. Det er to hovedgrunner til at vi har denne lovbestemmelsen. Den ene er at loven skal beskytte barn og ungdom mot overgrep fra voksne. Den andre grunnen er å beskytte barn og ungdom mot å ha sex før de er klare for det fysisk og psykisk. Du kan lese mer om dette på [ung.no](http://ung.no)

Det er ikke ulovlig for en person med utviklingshemming over 16 år å ha sex når vedkommende har samtykkekompetanse og selv ønsker dette. Det er derimot ulovlig å utnytte en persons utviklingshemming til å ha sex.

### **18 år og myndighetsalder**

Når man fyller 18 år er man myndig, og foreldrene har ikke lenger det formelle ansvaret. Man har da (med noen ganske få unntak) lov til å gjøre og bestemme det samme som voksne gjør. Du kan lese mer om dette på [ung.no](http://ung.no)

Noen voksne trenger hjelp til å ta avgjørelser, og man kan da velge å få en verge til å hjelpe seg med både personlige og økonomiske spørsmål. Du kan lese mer om dette på [vergemal.no](http://vergemal.no)

## **Hvis et bilde eller en film er spredt mot vår vilje**

Det er den enkelte som bestemmer over bilder av seg selv. Hvis noen ikke ønsker at et bilde skal spres, eller ønsker at et bilde skal slettes, må dette respekteres. Det er ikke lov å videresende det til andre eller spre det på nett, uavhengig av om bildet ble sendt frivillig eller ikke.

Noen velger å sende nakenbilder («nudes») med kjæresten eller en de flørter med. Så lenge vedkommende ikke oppbevarer seksualiserte bilder av noen under 18 år på telefonen sin, og ikke sender til noen som ikke har bedt om det, er det ikke ulovlig å sende nakenbilder av fri vilje.

Det som derimot er ulovlig er å dele andres nakenbilder videre. Det er straffbart og kan føre til bøter eller fengselsstraff.

Mange opplever skam og synes det er vanskelig å snakke om nakenbilder som har kommet på avveie. Derfor er det viktig å understreke for den du veileder at dersom et bilde kommer på avveie, har ikke han eller hun selv skyld i at bildet ble delt. Det gjelder også hvis de sendte bildet frivillig. Hvis han eller hun opplever at nakenbilder kommer på avveie, bør du oppfordre vedkommende til å snakke med noen de stoler på. Det kan for eksempel være en forelder, en lærer, helsesøster, sosiallærer, en ansatt i kommunen, deg selv, eller en annen ressursperson.

### **Nakenbilder: omfang**

En undersøkelse fra 2018 viser at 40 prosent av norsk ungdom mellom 18 og 20 år har tatt nakenbilder av seg selv. Så mange som 3 av 4 av disse har delt bildene med andre.

### **13 fakta om unge og nakenbilder**

### **Gode råd hvis et bilde er spredt mot noens vilje**

Hvis et bilde er spredt i mange kanaler, kan det være vanskelig å få gjort noe med problemet selv. Alle som opplever noe slikt bør anmelde forholdet. Her er noen råd om hvordan man bør gå fram for å sikre bevisene for å øke sjansen for domfellelse:

- Ta skjermdump av sidene der bildet er publisert. Det er mulig å identifisere internett-brukere, derfor er det viktig å dokumentere brukernavn/kallenavn, webadresser og nettsider. Mistenkte har mulighet til å slette sine spor på nettet, derfor er det viktig å sikre dette raskt.
- Ta skjermdump eller print av tidspunkt bildet/videoen er publisert. I sosiale medier vil publisert materiale ofte være merket med klokkeslett eller hvor mange timer det er siden publiseringen. Hold musepekeren over dette tallet, da vil man etter hvert se et klokkeslett som er nøyaktig.
- Hvis du printer ut, eller lagrer nettsiden som en fil, er PDF ofte det beste formatet.
- Du kan også sikre innholdet du ønsker å anmelde ved å kopiere webadressen fra adressefeltet i nettleseren til datamaskinen. Klipp ut adressen og lim den inn i et tekstdokument, som du lagrer. Det er helt greit å skrive adressen ned på papir.
- Hvis webadressen lagres på datamaskinen vil politiet få mer og bedre informasjon om mistenkte enn hvis det publiserte materialet lagres ved et skjermbilde.
- Meld fra om forholdet til gjeldende nettsamfunn eller applikasjonstjeneste. Disse kan fjerne innhold, deaktivere brukerkontoer hvis nødvendig og samarbeide med politiet dersom det blir aktuelt.
- Andre aktuelle ressurser kan være politiet eller nettstedet **[slettmeg.no](http://slettmeg.no)**.

*Kilde: Kripos*

# Om å skrive på nett

## **Tekst fra brosjyren:**

Det er flott å kunne være med i diskusjoner på nett!

Du skal ikke skrive noe stygt om andre, men heller saken dere skriver om.

Du skal ikke skrive noe stygt om hvordan en person ser ut.

Du skal ikke skrive noe stygt om det andre tror på – religion.

Du skal ikke skrive noe stygt om andres funksjonshemming.

Du skal ikke skrive noe stygt om andres etnisitet – hvis noen for eksempel er innvandrere.

Du skal ikke skrive noe stygt om andres seksualitet – hvis noen for eksempel er homoseksuell eller lesbisk.

Å mobbe på nett er like alvorlig som ellers.

Noen ganger kalles dette hatprat og er forbudt.

Du kan heller skrive hvorfor du er enig eller uenig i det dere diskuterer.

**På internett finnes det mange arenaer hvor man kan snakke om og diskutere det man interesserer seg for. Man kan gi uttrykk for meninger i sosiale medier, eller diskutere med andre i kommentarfelt eller internettfora.**

## **Atferd på internett**

Det kan være både morsomt og lærerikt å diskutere det vi interesserer oss for. Diskusjoner på internett skiller seg imidlertid fra andre diskusjoner ved at vi ikke ser den vi diskuterer med. Dermed kan vi ikke lese andres tonefall, kroppsspråk og reaksjoner på samme måte som om vi satt ansikt til ansikt med vedkommende. Dette kan gjøre det vanskelig å skille spøk fra alvor, eller å tolke hvordan det som sies egentlig er ment.

### **Veiled og snakk med vedkommende om at:**

- Dersom du er uenig med den du diskuterer med eller blir irritert av noe du leser, bør du tenke deg om før du skriver noe tilbake eller kommenterer saken. Selv om du blir irritert, bør du holde deg til saken som diskuteres og ikke skrive stygge ting om den du er uenig med.
- Det er like alvorlig å si stygge ting til folk på internett som ellers i livet. Selv om du er uenig med noen, er det ikke greit å gå til personangrep på vedkommende. Noen ting kan også være ulovlige å skrive. Dette kan for eksempel gjelde trusler, trakassering og hatefulle ytringer (se «Forbudt på internett»).

### **Nettmobbing**

Mobbing kan også skje på internett. Det kan dreie seg om ting som skrives på chat eller andre steder, bilder som deles og spres, utestengning, eller andre negative handlinger.

Nettmobbing kan ha minst like store konsekvenser som annen mobbing, og det kan være vanskelig å få kontroll over tekst og bilder når de først er spredt. For at noe skal kunne defineres som mobbing, må det dreie seg om gjentatte negative handlinger.

- Det som skrives på internett kan være vanskelig å få fjernet i ettertid. Selv om det slettes, kan andre ta bilde av det som er skrevet. Derfor kan det ofte være lurt å tenke seg om en ekstra gang før man publiserer noe på nett.
- Det hender at noen bevisst går inn i en diskusjon for å provosere andre og avspore debatten. Dette kalles gjerne «trolling». Hvis du ikke når frem med argumenter som handler om saken som diskuteres, er det derfor best å trekke seg tilbake fra diskusjonen.

# Lure tips

## **Tekst fra brosjyren:**

Lover og regler gjelder også på nett.

Ikke alt som står på nettet er sant.

Hvis du lager en profil, bør du tenke over hvilke innstillinger du vil ha.

Spesielt om du vil ha en lukket profil for venner, eller en åpen profil som alle kan se.

Ikke handle på nett for andre.

Ikke bruk penger du ikke har.

Har noen lagt ut et bilde av deg som du ikke liker, kan du be dem om å slette det.

Hvis du blir plaget på nett, kan du ta bilde eller screenshot av meldingen og vise den til en du stoler på.

Hvis du blir plaget på nett, kan du stoppe eller blokkere den som plager deg.

**I dette avsnittet får du noen generelle tips om internettbruk, som det kan være lurt at den du veileder gjøres kjent med.**

## **Lover og regler**

Mange er ikke klar over at lover og regler også gjelder på internett. Du kan lese mer om noen aktuelle lover og regler under «Forbudt på internett».

## **Ikke alt som står på nettet er sant**

Ikke alt som står på internett er sant. Derfor er det lurt å oppmuntre den du veileder til å være kritisk til det han eller hun leser på nett. Et eksempel på et aktuelt tema du kan diskutere med den du veileder, er «falske nyheter». Falske nyheter er useriøse nyheter hvor innholdet er funnet på, forvrengt eller tatt ut av sin opprinnelige sammenheng for å villedde leseren. Det kan for eksempel være et bilde som gis ut for å være tatt i én sammenheng, mens det i virkeligheten er tatt i en helt annen sammenheng. På den måten skapes det et falskt bilde av hva som egentlig har skjedd. Hvis den du veileder er usikker på om noe er en falsk nyhet, er det lurt å sjekke hva andre aviser eller nyhetsmedier har sagt om den aktuelle saken.



## TIPS!

Finn en falsk nyhet sammen, og prøv å finne ut hvordan den kan kontrolleres med andre medier.

## TIPS!

Det finnes også humoristiske og satiriske nettstedene som publiserer oppdiktede «nyheter» om ulike tema. Disse kan være til forveksling lik seriøse aviser og TV-programmer, og har ofte overskrifter som kan virke overraskende. Ikke alle skjønner at det dreier seg om humor, særlig fordi disse «nyhetene» ved første øyekast kan fremstå som ekte.

Se på [NRK Satriks](#) sammen, og diskuterer forskjellen på disse og «seriøse» nyhetssider.

## Profilinnstillinger

Mange har personlige profiler i sosiale medier som Instagram og Snapchat. Noen har åpne profiler hvor alle kan se det en deler, mens andre har lukkede profiler hvor kun de man godkjenner har tilgang til å se dette. Hvis den du veileder deler personlig informasjon på profilen sin, kan det være lurt å ha en lukket profil. I noen sosiale medier kan hun eller han for eksempel «sjekke inn» der man til enhver tid befinner seg, slik at de som har tilgang til profilen kan se hvor man er. Noen liker også å dele personlige bilder fra eller tekster om hverdagen sin. Da kan det være greit å bevisstgjøre den du veileder på å ha tenkt over hvem hun eller han egentlig deler denne informasjonen med.

## Hvis noen blir plaget på nett

Hvis vi opplever noe ubehagelig på nett, er det flere ting som kan gjøres. Noen ting kan vi selv gjøre umiddelbart, mens andre ting kan det være greit å få hjelp til. Den du veileder bør i alle tilfeller oppfordres til å snakke med noen han eller hun stoler på dersom vedkommende blir plaget eller utsatt for andre ubehagelige hendelser på nett.

Noen opplever ting som er så alvorlige at det kan være straffbart. Hvis den du veileder blir utsatt for noe straffbart eller er usikker på om noe kan være straffbart, bør du oppmuntre vedkommende til å søke hjelp, eller selv hjelpe vedkommende med å kontakte politiet.

### **Gode huskeregler du kan gi videre er:**

**Be om hjelp fra en voksen du stoler på:** På den måten kan du få hjelp til å få stoppet den som plager, eller få slettet den aktuelle teksten, videoen eller bildet.

**Ta skjermbilde for å dokumentere:** På den måten har du mulighet til å vise den aktuelle teksten, videoen eller bildet til noen du stoler på selv om det skulle bli slettet.

**Blokker den som plager:** Hvis du mottar uønskede henvendelser fra noen, går det an å blokkere vedkommende fra å ta kontakt. På mobiltelefoner kan man blokkere oppringninger fra spesifikke telefonnumre, og på sosiale medier kan man blokkere spesifikke brukere.

### **Ta skjermbilde (screenshot)**

Ved å google kan du finne oppskrift på ta skjermbilde på ulike telefoner, nettbrett og pc. Øv gjerne på dette sammen med den du veileder.

# Hvis du trenger hjelp

## **Tekst fra brosjyren:**

Be om hjelp fra en voksen du stoler på.

Du kan lagre navn og telefonnummer til henne eller ham på telefonen din. Hvis du har opplevd noe du tror er ulovlig kan du kontakte politiet på telefon: 02800.

Har du behov for øyeblikkelig hjelp kan du ringe nødtelefon: 112.

**Det er viktig at den du veileder er kjent med hvem han eller hun kan søke hjelp hos, og hvordan vedkommende kommer i kontakt med noen som kan hjelpe. Den du veileder bør derfor være kjent med hvordan han eller hun kan komme i kontakt med en voksen vedkommende stoler på, eller politiet dersom det skulle være aktuelt.**

**I tillegg kan det være lurt for vedkommende å kjenne til følgende kontaktpunkter og nettsteder:**

### **www.slettmeg.no:**

På denne nettsiden kan du få råd og veiledning dersom du føler deg krenket på nett, for eksempel hvis noen har delt et bilde, en video eller en tekst om deg som du vil ha fjernet.

### **www.korspahalsen.no:**

Kors på Halsen er et gratis og anonymt samtaletilbud fra Røde Kors. Her kan alle under 18 år ringe, maile eller chatte med en voksen om det som er vondt og vanskelig.

### **www.ung.no:**

Ung.no er det offentliges informasjonskanal for ungdom. Her kan du finne nyttig informasjon om rettigheter, muligheter og plikter.

### **www.nettvett.no:**

Her kan du finne informasjon, råd og hjelp om sikker bruk av internett.



**Postadresse**  
Postboks 2233  
3103 Tønsberg

**Besøksadresse**  
Fredrik Selmers vei 3  
Oslo

**[bufdir.no](http://bufdir.no)**