



Ungdomar och nätmobbing 2025

13–18-åringars erfarenheter av mobbning
i digitala miljöer

Ungdomar och nätmobbning 2025

13–18-åringars erfarenheter av mobbning
i digitala miljöer

Utgivare

Mannerheims Barnskyddsförbund
Andra linjen 17
00530 Helsingfors
Finland
mll.fi



**Medfinansieras av
Europeiska unionen**

Finansierat av Europeiska unionen.

De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmännens och utgör inte Europeiska unionens officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller den beviljande myndigheten tar något ansvar för dessa.



Ungdomar och nätmobbning 2025

13–18-åringars erfarenheter av mobbning i digitala miljöer

SAMMANDRAG

Nätmobbing är ett allvarligt och allt vanligare fenomen bland ungdomar.

Mannerheims Barnskyddsförbunds enkät för 2025 belyser en rad oroväckande trender i ungdomarnas upplevelser av nätmobbing och hur de förhåller sig till den. Användningen av digitala och sociala medier har ökat, och största delen av ungdomarna upplever att telefonen påverkar deras välbefinnande på ett neutralt eller positivt sätt. Nätmobbingen har samtidigt ökat och blivit mer subtil och mångfacetterad än tidigare, vilket gör den svår att känna igen och ingripa mot.

Enligt enkäten lägger ungdomar märke till alla former av nätmobbing dagligen. Mobbning är vanligt särskilt på TikTok. Det rör sig ofta om utskällningar, indirekt elakhet eller insinuering, att avsiktligt låta bli att svara på meddelanden eller att exkludera eller lämna någon utanför. Mobbaren är i många fall en okänd person även om nätmobbingen ofta är knuten till mobbing som äger rum i skolan. Anonymiteten och ansiktslösheten på nätet möjliggör att mobbing äger rum utan några större konsekvenser för mobbarna. Detta ger i sin tur upphov till rädsla, frustration och ångest i de digitala miljöerna och erbjuder en grogrund för hatfyllda kommentarer, spridning av falsk information, rasism och mobbningsrelaterat våld.

Av enkäten framgår att mobbade ungdomar ofta inte ber om hjälp, och mängden passiva åskådare ökar. Ungdomar låter oftare än tidigare bli att ingripa mot den mobbing de lägger märke till, vilket förvärrar situationen. Flickor och ickebinära ingriper oftare än pojkar. Det är oroväckande att pojkars uppväxtmiljö på internet är hård och cynisk, och pojkar betraktar ofta mobbingen som ofarlig även om den gör många ledsna. En del av ungdomarna verkar inte kunna göra skillnad mellan nätmobbing och harmlös humor.

Ungdomar upplever att de själva har ett stort ansvar för att minska mängden nätmobbing. Av sina föräldrar önskar sig ungdomarna att de är närvarande, bryr sig och klarar av att lösa problemen. Det är viktigt att vuxna är medvetna om att nätmobbingen kan komma till uttryck på många olika sätt och att det därför kan vara svårt för vuxna att lägga märke till den. De allvarligaste konsekvenserna av nätmobbing drabbar en liten grupp av ungdomar som blir utsatta för den fortlöpande. Mobbningen framkallar ångest, problem med självkänslan och social isolering. Många av dem som ständigt blir utsatta för mobbing

mobbar också själva andra. Enligt enkäten blir det med stigande ålder allt vanligare att se material som innehåller våldsam fysisk mobbning, och de som mobbas fortlöpande stöter på sådant innehåll oftare än ungdomar i genomsnitt.

Ungdomarna berättade i enkäten om sina tankar kring att förebygga och reda ut nätmobbning. Ungdomar efterlyser ansvarstagande för arbete mot mobbning från dem som tillhandahåller plattformar för sociala medier och spel. Att främja välbefinnande bland ungdomar och hjälpa dem hitta meningsfulla fritidssysselsättningar utgör centrala metoder för att förebygga mobbning. Ungdomarnas egna åtgärder och kamratstödet bland dem har en särskilt viktig roll för att förhindra mobbning på internet. Emotionell fostran och ingripande mot mobbning är enligt ungdomarna av stor betydelse inom småbarnspedagogiken och skolan.

Enkäten Ungdomar och nätmobbning 2025 med efterföljande rapport har utarbetats inom Mannerheims Barnskyddsförbunds mediefostran. Grundinformationen i rapporten har sammanställts och analyserats av Suvi Tuominen och Anniina Lundvall i samarbete med experter vid Mannerheims Barnskyddsförbund.

Innehåll

FÖRORD.....	5
2. ENKÄTENS SYFTE OCH UTFÖRANDE	7
2.1 Utförande av enkäten	7
2.2 Bakgrundsinformation om deltagarna	8
3. UNGDOMARS ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER.....	9
3.1 Smarttelefonen tas i bruk i allt lägre ålder	9
3.2 Positiva och negativa effekter av att använda telefonen	10
3.3 Vuxnas inställning till ungdomens användning av telefonen ofta negativ	12
3.4 Kön påverkar valet av sociala medier	13
4. UNGDOMAR OCH NÄTMOBBNING.....	15
4.1 Förekomsten av nätmobbning.....	16
4.2 Former av mobbning som ungdomar ser	16
4.3 TikTok är mest toxiskt.....	19
4.4 De mobbades personliga erfarenheter	20
4.5 Mobbning lämnar långvariga spår.....	22
4.6 Den mobbades strategi att göra ingenting	23
5. UNGDOMAR SOM MOBBAS FORTLÖPANDE.....	24
5.1 De som mobbas fortlöpande är oftast pojkar	24
5.2 De som mobbas fortlöpande och ingripande mot mobbning	25
5.3 De som mobbas fortlöpande använder telefonen mer än andra.....	27
6. RINGA FÖLJDER AV NÄTMOBBNING.....	28
7. VARFÖR FÖREKOMMER NÄTMOBBNING?	29
8. METODER FÖR ATT INGRIPA MOT NÄTMOBBNING	32
8.1 Sätt att reda ut situationer med nätmobbning.....	33
9. HUR KAN NÄTMOBBNING FÖREBYGGAS?	34
9.1 Ungdomens eget ansvar vid nätmobbning	34
9.2 De vuxnas roll i arbetet mot mobbning	36
9.3 Ungdomarnas önskemål till de vuxna	38
9.4 Nätmobbning ska tas på allvar	39
10. SLUTSATER OCH FÖRSLAG TILL ÅTGÄRDER.....	41
10.1 Slutsatser.....	41
10.2 Förslag till åtgärder.....	43

FÖRORD

Hopp innebär handling – Vuxnas uppgift är att främja ett gott medieliv

Milla Kalliomaa

generalsekreterare

Mannerheims Barnskyddsförbund

Mannerheims Barnskyddsförbund har redan under flera årtionden ägnat sig åt mediefostran för att främja barns och ungdomars välbefinnande i en föränderlig och alltmer digital värld. Arbetet bygger på barnens rättigheter och deras delaktighet – att lyssna på dem och ta deras upplevelser på allvar.

Rapporten Ungdomar och nätmobbning 2025 erbjuder aktuell information om mobbning på internet och dess utveckling över tid. Då man jämför med svaren på motsvarande enkät från 2021 kan man lägga märke till flera oroväckande trender. Anonymiteten på sociala medier och aggressiva algoritmer gör det svårt att ingripa mot mobbningen, och färre ungdomar än tidigare berättar om det som hänt för en vuxen. I en del av ungdomarnas svar kan man skönja en allt hårdare och mer cynisk värdegrund. Förutom i form av utskällningar kan mobbningen komma till uttryck som subtila antydningar och att lämna någon utanför gruppen, men det förekommer även rått våld, rasism och hatpropaganda. Artificiell intelligens kan användas till att skapa innehåll i mobbningssyfte, och detta innebär en utmaning för förmågan att avläsa medieinnehåll på ett sätt som inte förekommit tidigare. Det är fortfarande för sällan någon ingriper mot nätmobbning, övervakningen är bristfällig och konsekvenserna är ringa för mobbarna.

Ungdomars bruk av digitala och sociala medier har ökat under 2000-talet, och de flesta respondenter tycker att telefonen har en neutral eller positiv inverkan på deras välbefinnande. Nätmobbningen kommer ofta till uttryck i enskilda situationer, och ungdomarna har olika sätt att hantera dem på – antingen med hjälp av stöd från andra eller genom att lägga det hela bakom sig. De vet hur man navigerar självständigt inom sociala medier och spelmiljöer, och de använder sig av olika tekniska och sociala överlevnadsstrategier. Mångfalden av sociala medier och spel innebär att ungdomarnas onlineupplevelser är individuella.

I sina svar på öppna frågor uttrycker ungdomarna önskemål om att vuxna, sociala medieplattformar och samhället skulle vidta beslutsamma och ihärdiga åtgärder för att motarbeta nätmobbning. De efterfrågar en mer ansvarsfull kultur på sociala medier, effektivare moderering och konkreta sätt att ingripa vid mobbning. Att lösa problemet med mobbning kan inte lämnas helt åt ungdomarna, för vuxna har ett ansvar och en plikt att handla. Detta förutsätter kunskap, resurser, öppen diskussion, bättre övervakningsmekanismer och att ungdomen får sin röst hörd i beslutsprocesser. Att tappa hoppet är inte ett alternativ. Varje gärning, även små, som minskar mängden nätmobbning är

ett steg mot en tryggare barndom, en tid som i allt större omfattning tillbringas i digitala miljöer.

Ett varmt tack till alla ungdomar som besvarat enkäten! Vi tackar också dem som bryr sig om barnen och ungdomarna och de skolor som tar hand om dem och tillsammans med oss deltar i arbetet mot mobbning.

Det blå ljusets generation måste skyddas - tillsammans.

2. ENKÄTENS SYFTE OCH UTFÖRANDE

2.1 Utförande av enkäten

Mannerheims Barnskyddsförbunds enkät Ungdomar och nätmobbning genomfördes i form av en onlineenkät i december 2024. Syftet var att lyssna in ungdomars tankar kring nätmobbning och ta del av deras upplevelser på internet, sociala medier och inom digitala spelmiljöer.

Mannerheims Barnskyddsförbund spred information om enkäten till skolorna genom sociala medier och Nuortennetti liksom med hjälp av nyhetsbrev och e-postlistor med anknytning till skolsamarbete och medieföstran. Länken till enkäten delades också av Mannerheims Barnskyddsförbunds samarbetspartner och intressentgrupper inom deras respektive kanaler. Länken fanns också på Nuortennetti.

En motsvarande enkät kring nätmobbning genomfördes av Mannerheims Barnskyddsförbund 2021. I den nya rapporten jämförs dessa svar i tillämpbara delar med de svar som samlats in nu. En del av frågorna hade preciserats i den nya enkäten, vilket beaktats vid jämförelsen. Även om en del av dem var formulerade på något olika sätt är en jämförelse möjlig till vissa delar.

Liksom i föregående enkät skrev ungdomarna många fritextsvar. I rapporten finns ett urval av citat som belyser ämnet ytterligare, men urvalet representerar naturligtvis inte alla svar. Bland svaren fanns många av typen "jag vet inte", och en del kommentarer var osakliga.

Artificiell intelligens har använts vid analysen av svaren. Fritextsvaren matades in i den avancerade språkmodellen Claude-3.5-Haiku-200k, som ombads klassificera innehållet enligt tema. Att informationen som AI tagit fram stämmer har kontrollerats genom granskning av materialet.

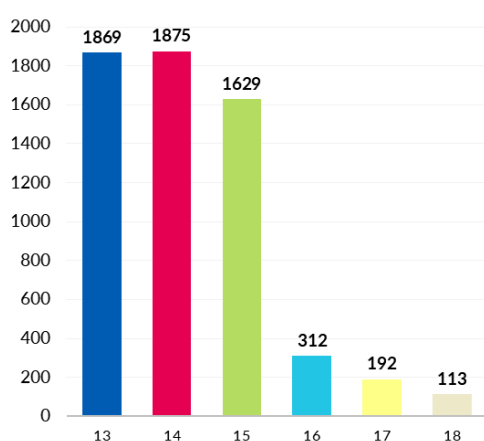
Vad betyder nätmobbning?

Nätmobbning är upprepade och avsiktliga handlingar i syfte att skada, trakassera, förolämpa eller förnedra en person med hjälp av informations- och kommunikationsteknologi. Rent konkret kan nätmobbning till exempel vara elaka kommentarer, hot, ryktesspridning, förnedring och trakasserier. Nätmobbningen kan också vara knuten till mobbning i skolan. Nätmobbningens allvarighet och omfattning ökas bland annat av att bild- och videomaterial kan spridas mycket fort. För mobbningsoffret är det psykologiskt och socialt skadligt när andra delar sådant material och förser det med gilla-markeringar. När nätmobbningen är som allvarligast kan den uppfylla rekvisit för brott. Till nya utmaningar hör vålds- och förnedringsvideor och AI-genererat material i mobbningssyfte.

2.2 Bakgrundsinformation om deltagarna

Enkäten besvarades av sammanlagt 6 372 ungdomar i åldern 10–25 år. I denna analys granskades deltagare i åldern 13–18 år, och deras antal var 5 990 (tabell 1). De flesta deltagare var i högstadieåldern, det vill säga 13–15 år, och sammanlagt 5 373 uppgav sig vara antingen 13, 14 eller 15 år. Antalet deltagare i åldern 16–18 år var endast ca 600. år, och deras antal var 5 990 (tabell 1). De flesta deltagare var i högstadieåldern, det vill säga 13–15 år, och sammanlagt 5 373 uppgav sig vara antingen 13, 14 eller 15 år. Antalet deltagare i åldern 16–18 år var endast ca 600.

Av deltagarna var 3 028 (51 %) flickor, 2 638 (44 %) pojkar och 93 (2 %) ickebinära. 231 ungdomar ville inte uppge kön.



Tabell 1. Deltagarnas ålder. (N=5 990)

De flesta deltagare (19 %) bodde i Nyland. Övriga större grupper uppgav sig bo i Satakunda (9 %), Norra Österbotten (10 %), Norra Karelen (7 %) och Egentliga Finland (7 %). Resten av deltagarna var jämnt utspridda runt om i landet.

Bakgrundsinformation (ålder, kön, landskap) beaktas i analysen, och statistiskt signifikanta skillnader utifrån dessa parametrar lyfts fram i rapporten. För korstabuleringen grupperades landskapen enligt Statistikcentralens indelning av landet i storområden: Södra Finland, Västra Finland, Östra Finland och Norra Finland.

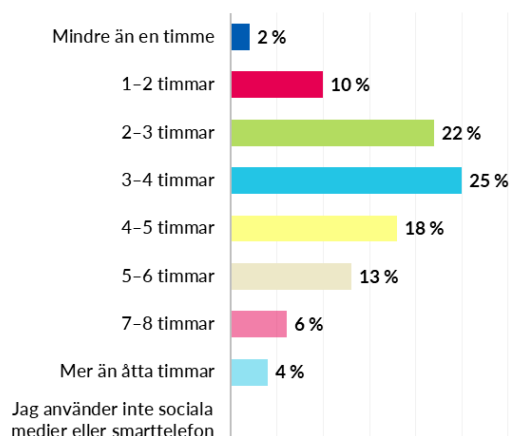
3. UNGDOMARS ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER

“Jag tittade på för många YouTube-videor och ville göra på samma sätt som jag såg i dem. När jag spelade spel lyssnade jag inte på vad mina föräldrar sade till mig eftersom jag var koncentrerad på spelet. Också när jag var yngre och telefonen skulle tas ifrån mig blev jag nervös och började gnälla och skrika på ett störande sätt.”

“Tiden går alltför fort, och saker och ting förblir ogjorda om man bara tittar på telefonen. Den tid man tillbringar på telefonen borde regleras. Men det är ju till och med svårt för en vuxen, så hur skulle barn själva kunna sätta gränser.”

3.1 Smarttelefonen tas i bruk i allt lägre ålder

De flesta deltagare i enkäten (45 %) har fått sin första smarttelefon i 7-årsåldern, det vill säga i årskurs 1. En ganska stor grupp har fått en smarttelefon redan innan de fyllt 7 år, det vill säga innan de börjat i skolan (27 %). Flickor har fått sin första smarttelefon något tidigare än pojkar och ickebinära. Av flickor har 29 procent fått sin första telefon redan före 7 års ålder medan motsvarande andelar bland pojkar och ickebinära är 24 respektive 21 procent. Det verkar som om barn får tillgång till sin första smarttelefon i allt yngre ålder: av 18-åringar uppger 37 procent att de fått sin första smarttelefon senast när de varit i 7-årsåldern, men bland 13-åringar är motsvarande andel hela 77 procent.



Tabell 2. Hur mycket tid ägnar du uppskattningsvis åt telefonen och/eller sociala medier per dag? (N=5 990)

Största delen av deltagarna, 78 procent, anser att de fått tillgång till smarttelefonen i lagom ålder. 11 procent upplever däremot att de varit för unga när de fått sin första smarttelefon, och bara ett par procent tycker sig ha fått den för sent. En femtedel av ungdomarna uppger sig inte kunna ta ställning i denna fråga.

Ungdomar ägnar flera timmar dagligen åt telefonen och sociala medier (tabell 2). En fjärdedel av ungdomarna uppskattar att de lägger ner 3-4 timmar på detta, och 22 procent svarar 2-3 timmar. 41 procent av deltagarna ägnar minst fyra timmar dagligen åt telefonen. De som använder telefonen mindre än två timmar per dag utgör en klar minoritet (12 %).

I fråga om den tid som ägnas åt telefonen och sociala medier ses tydliga skillnader mellan könen. Av ickebinära använder 54 procent och av flickor 51,5 procent telefonen eller sociala medier mer än fyra timmar dagligen, men bland pojkar når endast 29 procent upp till detta antal timmar. Mängden tid som tillbringas vid telefonen eller på sociala medier ökar med åldern.

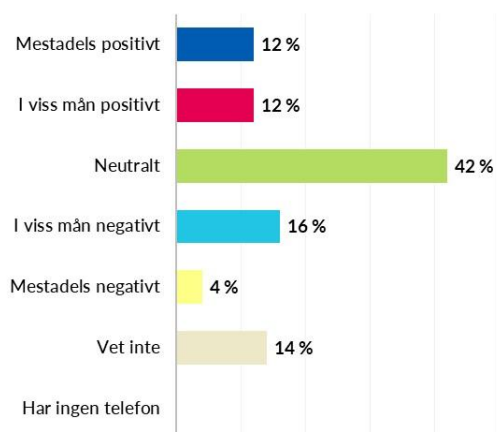
Den tid som används på digitala spel är mindre än den som används på sociala medier. Till exempel ägnar endast 9 procent av respondenterna 3–4 timmar dagligen åt spel. 57 procent av ungdomarna spelar högst ett par timmar per dag, och hälften av dem spelar mindre än en timme. Man kan tänka sig att spelande på denna nivå är sporadiskt och äger rum till exempel under bussresor och raster. De som spelar mycket, minst fyra timmar per dag, utgör en tämligen stor grupp och utgör 10 procent av deltagarna.

Också i fråga om spelande finns stora skillnader mellan könen. Av pojkar och ickebinära ägnar 18 procent mer än fyra timmar per dag åt spel medan motsvarande andel bland flickor bara är 4 procent. Av flickor spelar 44 procent mindre än en timme per dag medan bara 13 procent av pojkar och 16 procent av ickebinära håller sig under denna nivå.

I Mannerheims Barnskyddsförbunds motsvarande enkät från 2021 betraktades inte sociala medier och spel som separata helheter i fråga om tidsanvändning. På den tiden uppgav 60 procent (n=1 123) att de under vardagar använde över fyra timmar på sociala medier, internet och spel dagligen.

3.2 Positiva och negativa effekter av att använda telefonen

När ungdomarna tillfrågades om telefonanvändningens effekter på det egna välbefinnandet upplevde något fler (24 %) effekterna vara positiva än negativa (20 %). En stor del av deltagarna (42 %) upplevde att effekterna var neutrala (tabell 3).



Tabell 3. Hur tycker du att din egen användning av telefonen påverkar ditt välbefinnande?

Flickor anser i något högre grad än övriga att användningen av telefonen har negativa effekter på välbefinnandet. 23 procent av flickor anser detta medan motsvarande andel bland pojkar är 18 procent och bland ickebinära 16 procent. I andra änden av skalan upplever 22 procent av flickor, 26 procent av pojkar och 30 procent av ickebinära att effekterna är positiva.

Ungdomarnas medvetenhet om de negativa effekterna ökar allteftersom de blir äldre. Av 18-åringar anser hela 49 procent att användning av telefonen har negativ effekt på välbefinnandet medan bara 15 procent av 13-åringar anser det.

Av ungdomar i norra Finland anser 25 procent att användning av telefonen har negativa effekter medan motsvarande andel i andra delar av landet är 18–20 procent.

När deltagarna ombeds bedöma hur jämnåriga ungdomars telefonanvändning påverkar deras välbefinnande kan man lägga märke till att de upplever effekterna vara annorlunda än för dem själva. Upp till hälften av deltagarna upplever att användningen av telefonen påverkar deras jämnårigas välbefinnande åtminstone i viss mån negativt. 11 procent tycker att effekterna är positiva, 25 procent att de är neutrala.

Allteftersom ungdomarna blir äldre anser de att telefonen inte bara har negativa effekter på dem själva, utan också på deras jämnåriga. Till och med 70 procent av 18-åringar anser att deras jämnårigas användning av telefonen har negativa effekter på välbefinnandet, men bland 13-åringar är motsvarande andel bara 43 procent.

Av ungdomar i Norra Finland upplever 56 procent att deras jämnårigas mobilanvändning har negativ effekt på deras välbefinnande. I Södra Finland är motsvarande andel 53 procent, i Västra Finland 48 procent och i Östra Finland 46 procent.

Deltagarna fick också berätta med egna ord om hur olika saker som händer i telefonen påverkar det egna välbefinnandet positivt eller negativt. Sammanlagt 1 578 ungdomar besvarade denna fråga. Fritextsvaren belyser hur telefonen för ungdomarna är mer än ett tekniskt hjälpmedel – den utgör en kontaktyta till världen, en inlärningsmiljö och en källa till emotionellt stöd. Samtidigt tär den på koncentrationsförmågan och minskar mängden fysisk aktivitet.

Fritextsvaren bekräftar det som framgår av flervalsfrågorna: ungdomarna ser både positiva och negativa effekter på välbefinnandet. Bland de positiva effekterna nämns särskilt den sociala dimensionen – ungdomar har kontakt med vänner, delar upplevelser och får kamrattstöd. Telefonen fungerar också som ett sätt att hålla kontakten med till exempel en förälder eller nära släkting som bor långt borta.

Enligt ungdomarna utgör telefonen en miljö med obegränsade inlärningsmöjligheter där de kan lära sig språk, ta del av nyheter och söka efter information om sådant som intresserar dem. Underhållningsfunktioner som musik, spel och videor hjälper dem att koppla av och reglera sina känslor. Många använder telefonen till att lindra ångest och nedstämdhet, till exempel med hjälp av musik. Dessutom ger telefonen en känsla av trygghet – att gå ut utan den kan kännas obehagligt.

“Hjälper mig koncentrera mig, man kan till exempel spela något som inte kräver desto mer koncentration, också att lyssna på musik hjälper åtminstone mig att koncentrera mig och mot ångest.”

“Jag gillar ett visst band, och genom sociala medier får jag veta om bandets spelningar och nya musik, vilket har en positiv inverkan på mitt välbefinnande.”

“På kvällarna varvar jag ner genom att titta på videor och chatta med vänner.”

“Jag har lärt mig engelska genom spel, och mitt ordförråd har växt mycket när jag lyssnar på ljudböcker.”

De mest framträdande negativa effekterna hänför sig till tidsanvändning och psykiska utmaningar, och dessa upplevs vara kopplade till varandra. Många deltagare i enkäten bekymrar sig över att den tid man tittar på telefonen innebär mindre tid för andra viktiga saker, och det känns svårt att lägga ifrån sig telefonen. Överdriven användning av telefonen verkar gå ut över ungdomarnas studietid och aktivitet, vilket bland annat innebär att de försummar läxorna och minskar mängden andra hobbyer.

Särskilt problematiska är de timmar som tillbringas på sociala medier och kortvideoplattformar, för ungdomarna upplever att dessa tär på deras koncentrationsförmåga och gör dem passiva. Den mest nämnda plattformen är TikTok, som anses vara beroendeframkallande och ha innehåll som framkallar negativa känslor. Ungdomarna anser också de hälsomässiga konsekvenserna vara oroväckande. Långvarig användning av telefonen stör sömnen, framkallar huvudvärk och minskar mängden fysisk aktivitet.

“Tid som jag skulle kunna använda på att göra läxor, förbereda mig inför prov eller ägna mig åt motion går ofta åt till att använda telefonen.”

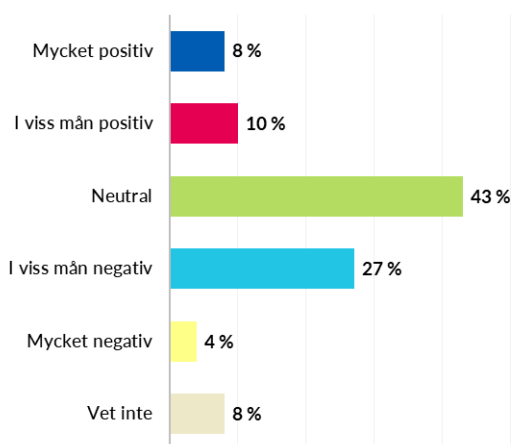
“Jag lägger mig inte genast när jag borde. Jag har ofta huvudvärk.”

“Jag känner mig kraftlös och lat efter att jag använt telefonen mycket.”

“När jag använder sociala medier och mobilen jättemycket påverkar det mitt mående negativt, för sociala medier är ett så dåligt ställe, särskilt eftersom jag börjat använda dem så tidigt. Detta gör mig nedstämd och förstör min hjärna.”

3.3 Vuxnas inställning till ungdomens användning av telefonen ofta negativ

Bland respondenterna är den vanligaste (43 %) upplevelsen att de egna föräldrarna eller andra närstående vuxna har en i huvudsak neutral inställning till ungdomens användning av telefonen (tabell 4). 31 procent upplever att de vuxna förhåller sig negativt till användningen åtminstone i viss mån. Få ungdomar upplever att föräldrarna förhåller sig mycket negativt till den. 18 procent av ungdomarna upplever att deras föräldrar förhåller sig i huvudsak positivt till deras användning av telefonen.



Tabell 4. Hurdan uppfattning tror du att de vuxna i din närhet, till exempel dina föräldrar, har om din användning av telefonen? (N=5990)

Flickor och ickebinära upplever i något högre grad än pojkar att deras föräldrar förhåller sig negativt till telefonanvändningen: 34 procent av flickor och ickebinära anser sina föräldrar förhålla sig i viss mån negativt eller mestadels negativt till den medan motsvarande andel bland pojkar är 26 procent. Av flickor och ickebinära anser på motsvarande sätt 16 procent och av pojkar 20 procent att föräldrarna förhåller sig positivt till mobilanvändningen.

Av 18-åringar upplever 57 procent att deras föräldrar förhåller sig neutralt till deras användning av telefonen. Om man bortser från 18-åringarnas svar ser det ut som om det finns en korrelation mellan ålder och föräldrars negativa inställning till telefonanvändningen.

Av 13-åringar upplever 28 procent att föräldrarna förhåller sig negativt till deras användning av telefonen, och vid 17 års ålder har andelen stigit till 45 procent.

Ungdomarna tillfrågades hur de tror att vuxna i allmänhet förhåller sig till ungdomars användning av telefonen. Ungdomar upplever att andra vuxna än de närmaste förhåller sig betydligt mer negativt till telefonanvändningen: hela 58 procent upplever att dessa vuxna förhåller sig åtminstone i viss mån negativt till den och 14 procent mycket negativt. Motsvarande andelar för neutralt och positivt är 25 respektive 8 procent. Upplevelsen att vuxna förhåller sig negativt till telefonanvändningen ökar allteftersom ungdomarna blir äldre.

Flickor tycker i högre grad än andra att vuxna i allmänhet förhåller sig negativt till ungdomars användning av telefonen: 64 procent av flickor, 58 procent av ickebinära och 52 procent av pojkar upplever en negativ inställning från de vuxnas sida i allmänhet. Andelen som upplever att vuxna förhåller sig positivt till telefonanvändningen är 3 procent bland ickebinära, 6 procent bland flickor och 10 procent bland pojkar.

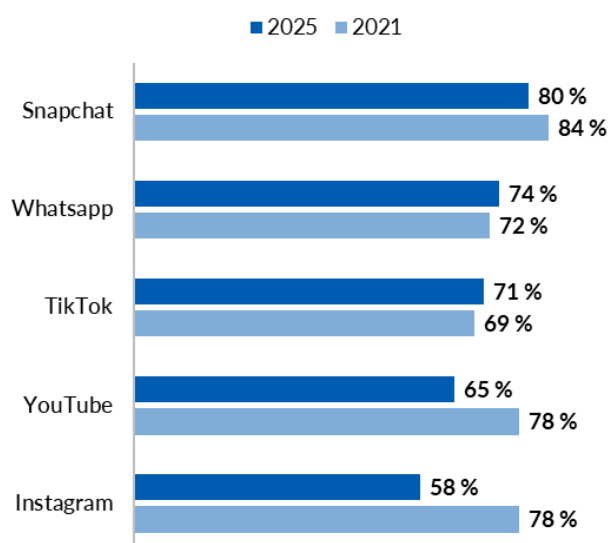
3.4 Kön påverkar valet av sociala medier

Vilka sociala medieplattformar som ungdomar använt mest har varierat något under senare år, men bekanta och etablerade plattformar har fortsättningsvis en stark ställning.

I tabell 5 placeras resultaten av 2021 och 2025 års respektive undersökning sida vid sida för att belysa hur användningen av plattformarna ändrats med tiden. Lägg märke till att frågan i föregående enkät var något annorlunda ställd och att procentuella andelar inte är jämförbara i alla avseenden. I 2021 års undersökning frågades nämligen vilka plattformar ungdomarna

använder medan frågan i december 2024 handlade om vilka plattformar ungdomarna upplever vara viktigast just nu.

Man kan lägga märke till att de största skillnaderna över tid berör Instagram och YouTube, vilkas placering på listan sjunkit. I stället har TikToks placering stigit.



Tabell 5a. De viktigaste (2025, n=5 990) respektive mest använda (2021, n=1 123) sociala medierna för ungdomar.

Till övriga för ungdomar viktiga plattformar hör Pinterest (28 %), Discord (24 %) och Steam (17 %). Vid sidan av jättarna inom sociala medier använder ungdomar ett brett spektrum av arenor, för alternativet "något annat" fick allt som allt 527 svar. Här nämndes följande spel många gånger: blockspelet Block Blast, det serieteckningsliknande actionspelet Brawl Stars, skjut- och överlevnadsspelet Fortnite och den blockbaserade spelvärlden Roblox. Streamingtjänsten Netflix och musiktjänsten Spotify var liksom spelstreamingplattformen Twitch också favoriter bland många. Den AI-baserade appen Character.ai är viktig för omkring 15 ungdomar.

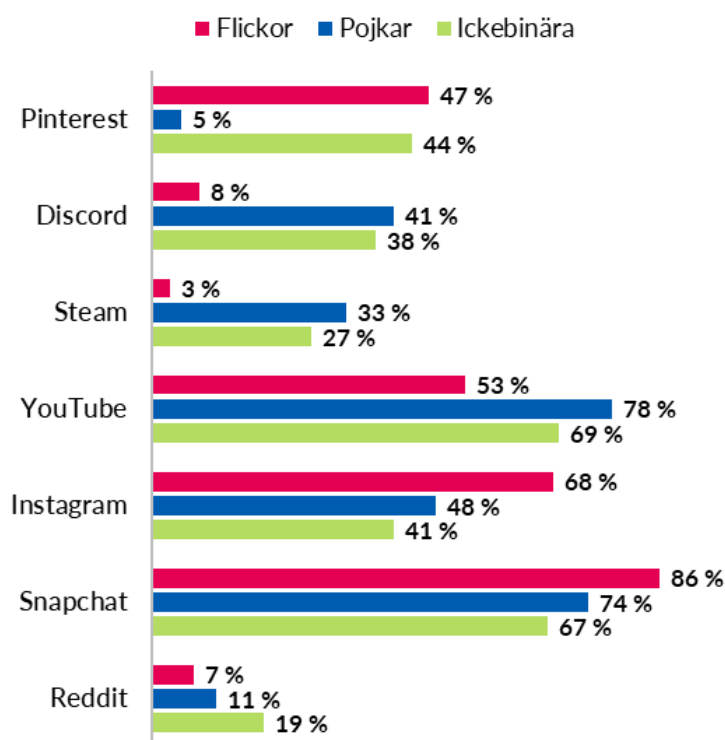
Ungdomarna tillfrågades i en separat fråga om vilket som är deras favoritspel, och 4 115 besvarade frågan. Spridningen bland spelen var stor, och allt som allt nämndes omkring 400 olika spel. Fortnite blev favorit med nästan 300 omnämnanden. Också Block Blast nämndes drygt 200 gånger. Hay Day, Brawl Stars och Roblox nämndes omkring 100 gånger. Minecraft togs upp något mindre ofta än de sistnämnda.

Skjutspel som Counter-Strike 2, Call of Duty, Apex Legends och PUBG nämns några tiotal gånger. Bland racingspel nämns ofta Beamng Drive, Forza Horizon och Assetto. Också följande spel nämns minst 10 gånger: GTA V/GTA Online, Valorant, Among Us, FIFA, Rocket League, Clash Royale, Overwatch och League of Legends.

Det finns klara skillnader mellan könen i fråga om vilka appar som upplevs vara viktigast. Vilka fem appar som är viktigast för flickor är tydligt: Snapchat (86 %), TikTok (77 %), WhatsApp (73 %), Instagram (68 %) och YouTube (53 %). Precis bakom dessa mest populära plattformar kom Pinterest (47 %).

Bland pojkar finns en större variation inom vilka appar som nämns, men de fem mest populära är i stort sett desamma som för flickor: YouTube (78 %), WhatsApp (76 %), Snapchat (74 %), TikTok (65 %) och Instagram (48 %). Nästan lika populärt bland pojkar är också Discord (41 %).

För ickebinära är de viktigaste apparna WhatsApp (74 %), YouTube (69 %), TikTok (69 %), Snapchat (67 %) och Pinterest (44 %). Instagram (41 %) hör alltså inte till de fem mest populära bland ickebinära.



Tabell 5b. De största skillnaderna mellan könen i fråga.

Också ålder påverkar i viss mån hur viktiga sociala medier upplevs, dock inte i lika hög grad som kön. Den största skillnaden berör Instagram, som är viktig för 67 procent av 18-åringar men bara för 51 procent av 13-åringar.

De regionala skillnaderna i fråga om användningen av sociala medier är också störst för Instagram. I Östra Finland är appen viktig för 64 procent av respondenterna, i Södra Finland för 55 procent, i övriga områden någonstans däremellan.

4. UNGDOMAR OCH NÄTMOBBNING

"Till exempel i kommentarerna på TikTok finns mycket hat. Kommentarerna är ofta rasistiska eller handlar om utseendet. Mobbning, spridning av bilder och utfrysning kan också förekomma i den egna kamratgruppens gruppchatt."

"Jag tycker inte att någon patetisk användning av skällsord kan räknas som riktig mobbning, det är ganska konstigt om någon tar så illa upp. Naturligtvis finns det många slag av människor, och mobbning är ju förstås inte okej, men ingen blir mobbad på allvar där. Oftast handlar det om att någon inte gillar en video eller bild och skriver en negativ kommentar, till exempel "tänk om du skulle sätta ihop ett hagelgevär och rikta det mot din skalle", men sådant är ju snarare en meme än egentlig mobbning. Eller så är jag bara lite annorlunda."

4.1 Förekomsten av nätmobbning

Ungdomarna tillfrågades om hur ofta de lagt märke till fyra olika typer av mobbning på internet (tabell 6). För alla fyra typer fick alternativet "aldrig" flest svar från de yngre ungdomarna och färre från de äldre. Pojkar uppger sig ha sett alla typer av mobbning mer sällan än flickor och ickebinära.

För alla fyra typer av mobbning har andelen ungdomar som lagt märke till dem ökat sedan 2021 års undersökning (tabell 6). En särskilt stor ökning kan ses i fråga om elaka kommentarer.



Tabell 6. Hur ofta har du lagt märke till att följande typer av mobbning riktats mot andra ungdomar på nätet? Andelen respondenter som sett detta dagligen i 2024 års (n=5 990) respektive 2021 års (n=1 123) undersökning.

4.2 Former av mobbning som ungdomar ser

Nästan 80 procent av respondenterna har åtminstone vid något tillfälle sett en annan ungdom bli föremål för kränkande öknamn eller ringaktning, 20 procent uppger sig ha sett sådant dagligen. Allteftersom ungdomarna blir äldre ses en linjär ökning i andelen som lagt märke till elaka kommentarer dagligen: medan 15 procent av 13-åringar sett detta ökar andelen till 32 procent bland 18-åringar.

Av deltagarna har 61 procent åtminstone någon gång lagt märke till spridning av kränkande bilder, videor eller rykten. 5 procent har sett sådant dagligen. På motsvarande sätt har 56 procent åtminstone någon gång sett att en annan ungdom blivit lämnad utanför, och 3 procent har sett det hända dagligen. Av ickebinära har till och med 8 procent dagligen sett

någon lämnas utanför. Hot, påtryckningar eller utpressning har noterats någon gång av 44 procent, 3 procent har sett sådant dagligen.

En fjärdedel av deltagarna har på internet sett videoklipp eller bilder som föreställer allvarliga eller våldsamma mobbningssituationer. Andelen ungdomar som sett sådant material ökar linjärt med åldern: bland 13-åringar har 18 procent sett sådant, bland 18-åringar 43 procent.

752 av deltagarna berättar mer detaljerat om hurdan det inspelade våldet de sett varit. Svaren på de öppna frågorna talar bister klarspråk kring hurdana onlinemiljöer en del ungdomar tillbringar sin tid inom. Enligt svaren förekommer att ett enskilt offer blir utsatt för slag, mörbultning, sparkar eller gruppattacker. Sådana videor har påträffats på Snapchat, Reddit, TikTok och Telegram. Rasistiska handlingar beskrivs i flera svar. Ungdomarna berättar också om hur det varit ångestframkallande för dem själva att se sådana videor. Denna typ av mobbning kan alltså klart klassificeras som våld, och i detta fall sammanblandas den digitala och den fysiska dimensionen av våldet.

“I allmänhet är det en stor grupp som mobbar en enskild. Offret blir sparkat eller slaget, och i bakgrunden står andra och skrattar och filmar.”

“Nyligen fanns en video som skickades nästan överallt, och alla kunde se när några flickor började bråka hejvilt och hade en massa drama mellan sig.”

“Jag kommer ihåg att jag för ungefär två år sedan blev visad en video i vilken en pojke i min ålder först mobbades och blev utskälld och sedan blev misshandlad, och att se den här videon var verkligen traumatiskt för mig.”

“Jag har sett videor i vilka människor blir slagna eller dödade, någon begår självmord, nakenbilder på andra sprids, smygfilmning av sex och bilder tagna på folk i hemlighet.”

“En video i vilken offret misshandlas, men videon var försedd med ett AI-filter som gjorde att videon inte togs ner och appen inte kände igen det som misshandel.”

AI kan användas i mobbningssyfte till exempel genom att skapa deepfake-videor eller manipulera bilder. Av respondenterna har 13 procent sett denna typ av AI-genererat mobbningsinnehåll. Andelen elever som är osäkra på om de sett sådant är tämligen stor, 28 procent. Pojkar var något säkrare i sina nekande svar än flickor och ickebinära, och det var också de yngre deltagarna i åldern 13–14 år.

341 berättade mer detaljerat om hurdan AI-genererat mobbningsinnehåll de sett. Det verkar vara vanligt med bildmanipulationer i vilka den mobbades ansikte placeras i en nakenbild eller -video. I svaren nämns också videor i vilka den mobbade ser ut att säga eller sjunga något kränkande. Ungdomarna berättar också om AI-chattbotar som skickar kränkande meddelanden. I svaren nämns också hånvideor som riktar sig mot kändisar - i själva verket uppger många deltagare sig ha sett AI-genererat mobbningsinnehåll som riktar sig mot kändisar snarare än någon i deras egen ålder.

“Fejkade nakenbilder som tagits fram med hjälp av AI.”

“Till exempel fått det att se ut som om personen sjunger sånger som kränker andra, till exempel rasistiska sådana.”

“Politiska grejer om kändisar, till exempel en bild på en kändis som stöder Trump även om kändisen inte gör det.”

Ungdomarna ombads också beskriva med egna ord hurdan mobbning ungdomar typiskt utsätts för inom sociala medier, spel eller på internet. Omkring 1 800 ungdomar besvarade denna fråga. Av svaren kan utläsas att mobbningen inte är sporadisk, utan systematisk och flerdimensionell, och den påverkar ungdomarnas välbefinnande på flera sätt.

Svaren på denna öppna fråga stöder observationen utifrån föregående fråga att den vanligaste formen av nätmobbning är verbala utskällningar och skymfningar. Enligt svaren riktar sig mobbningen typiskt mot ungdomens utseende, spelförmåga, sexualitet eller etniska ursprung. Av vissa svar framgår pojkars ringaktning av flickor, vilken kommer till uttryck bland annat i form av elaka meddelanden eller utskällningar.

“Till exempel i spel i synnerhet kan pojkar som är osäkra på sig själva säga att flickor och kvinnor är dåliga fastän de i själva verket är skickligare. De kanske också använder kränkande öknamn eller skämtar på ett sårande sätt.”

“Utskällningar, skämt och hot till exempel på grund av utseende, sätt att tala, innehåll i videor etc. vanligt med till exempel kränkningsemojier, att på olika sätt kalla någon för fläskberg/planka osv.”

“Kritik av spelförmågan, utseendet, kvaliteten på videon eller dess innehåll. I videor med flera personer/ungdomar blir en ringaktad och utskälld i förhållande till de andra personerna i videon.”

“Alla pojkar i min ålder är misogyna och skämtar om att en kvinnas plats är i köket och så vidare.”

Ett utmärkande drag för mobbningen är anonymiteten och förolämpningar som framförs som skämt. Ungdomar känner sig särskilt sårbara då mobbning till och med kan innefatta uppmaningar till självmord.

“Mobbning kan vara utskällningar, till exempel sådant här: Dra åt fittan jävla neger, ingen vill ha dig fläskberg, dina föräldrar älskar dig inte, ta livet av dig din jävla negerpajas.”

Ett sätt att kringgå sociala mediers blockeringsmetoder är att använda sig av specialtecken. Filtren är programmerade att känna igen vissa ord och uttryck, men genom att lägga in specialtecken kan användarna skriva i praktiken samma saker utan att bli upptäckta av filtren. När plattformar tar fram nya blockeringsmetoder och villkor kan ungdomar anpassa sitt beteende för att kringgå dem.

“Mest finns det på TikTok, man ser varje dag meddelanden med verkligt sårande innehåll, och på slutet av kommentarerna finns konstiga tecken för att TikTok inte ska ta bort dem.”

4.3 TikTok är mest toxiskt

Ungdomarna ombads namnge plattformar eller spel där mobbning förekommer mest. 3 430 ungdomar besvarade denna fråga.

Den plattform som nämndes betydligt oftare än andra, av en tredjedel av deltagarna, var TikTok. Enligt ungdomarna ses mobbningen på TikTok i synnerhet i kommentarsfälten, där ungdomarna möter förolämpningar, kommentarer om sitt utseende och negativ feedback. Också i Mannerheims Barnskyddsförbunds medieenkät från 2023 var TikTok det forum för mobbning och trakasserier som nämndes oftast. Värt att notera är att de plattformar där mobbningen äger rum är de som ungdomarna tillbringar mest tid på och som de själva lyfter fram som viktigast för dem själva.

“På TikTok kan hatkommentarerna vara alldeles fasansfulla, särskilt i ungdomars videor.”

“På TikTok, Instagram och YouTube förekommer mobbning i kommentarsfältet. Fastän en del kommentarer är humor finns också många kommentarer vars verkliga syfte är att skada andra.”

“TikTok och Instagram. Kommentarsfälten är fulla av n-ordet och kommentarer som är verkligt ärekränkande. Så blir det när man ger ungdomar möjlighet att kommunicera utan ansikte.”

Näst mest mobbning förekommer på Snapchat, som ungdomarna nämner ca 400 gånger i fritextsvaren. Där är mobbningen ofta dold: anonyma meddelanden, spridning av bilder och indirekt mobbning genom grupptryck är typiska företeelser. Instagrams roll är också framträdande, särskilt i kommentarsfälten vid Reels-videor. Dekalerna som används bland annat på Snapchat och Instagram nämns flera gånger: den mobbades ansikte görs till en dekal som kan användas som emoji och skickas vidare så att folk kan skratta åt dekalen.

“Mobbningen på Snapchat är farlig eftersom den inte lämnar några bevis.”

“Till exempel på TikTok handlar kommentarerna ofta just om utseendet, och det förekommer också rasistiska kommentarer. Jag vet också att det på till exempel Snapchat sprids elaka bilder och dekaler, och detsamma händer på Discord, Reddit osv.”

Förutom inom sociala medier förekommer mobbning också inom populära onlinespel. Särskilt Fortnite, Counter-Strike 2 och Roblox utgör enligt ungdomarna vanliga forum för mobbning. Ungdomarna uppger att trakasserier förekommer i synnerhet vid ljudsamtal och i chattar. I svaren lyfts fram bland annat kvinnofientlighet, skrik i mikrofonen, utskällningar och anklagelser, och i synnerhet i internationella spelmiljöer frodas rasism. Mobbning ser ut att vara vanligast i spel med tävlingsmoment. Av svaren framgår också att mobbning är något av en norm inom spelkulturen och en företeelse man vänjer sig vid.

“Overwatch 2 är ganska toxiskt. Efter en förlust kan man få elaka meddelanden från det egna teamet.”

“Call of Dutys röstchatt är emellanåt ganska brutal.”

“Alla spel för åldern 18+, det är helt normalt, jag har blivit van.”

“cs2 men det är bara humor, alla i teamet förstår humor.”

“På sociala medier känns mobbningen mycket mer verklig eftersom den riktas mot en viss person som man känner eller tror sig känna. I spel är mobbning/skymfning däremot normalt och på sätt och vis en del av spelet, och man ska inte ta det på allvar.”

4.4 De mobbades personliga erfarenheter

“I samband med mobbning i skolan tog mobbarna bilder på mig och spred dem i sina kamratgrupper i syfte att skratta, och de spred en ljudinspelning där de berättade lögnen om mig. Det värsta var att skolpersonalen aldrig ingrep ordentligt, det kändes väldigt orättvist, och jag var arg på alla inblandade.”

“Jag känner dem. Jag har inte gjort dem någonting, men de lade till mig i en grupp där jag inte kände de flesta medlemmar. De började i tur och ordning skymfa mig, hota mig och skälla på mig. Jag vet inte vad jag borde göra. Det är redan ett halvår sedan men det följer med i huvudet på mig varenda dag.”

Av deltagarna i enkäten uppger 36 procent att de har blivit utsatta för mobbning på internet vid åtminstone ett tillfälle. Av samtliga respondenter upplever 3 procent (n=151) återkommande eller fortlöpande mobbning på internet. Nätmobbningen är återkommande eller fortlöpande för 7 procent av ickebinära (n=6), 3 procent av pojkar (n=75) och 2 procent av flickor (n=70).

För vissa former av nätmobbning efterfrågades hur ofta ungdomarna blivit utsatta för dem. Elaka kommentarer uppges oftast: 44 procent av alla deltagare har råkat ut för kränkande öknamn, utskällning eller ringaktning åtminstone någon gång. Av ungdomarna har 7 procent blivit utsatta för elaka kommentarer åtminstone en gång i veckan. Också enligt 2021 års undersökning var elaka kommentarer den vanligaste formen av nätmobbning: på den tiden hade 39 procent av respondenterna råkat ut för sådana.

38 procent av ungdomarna har varit med om att de blivit lämnade utanför gruppen på internet. Av ungdomarna har 5 procent blivit lämnade utanför åtminstone en gång i veckan. Denna form av mobbning har blivit vanligare sedan 2021 års rapport, då 23 procent hade blivit utsatt för den.

24 procent av ungdomarna har åtminstone någon gång blivit föremål för kränkande videor, bilder eller rykten. 2 procent har råkat ut för denna typ av mobbning åtminstone en gång i

veckan. Också denna form av nätmobbning har blivit något vanligare jämfört med 2021 års undersökning: på den tiden uppgav 21 procent av respondenterna att någon spridit kränkande bilder, videor eller rykten om dem.

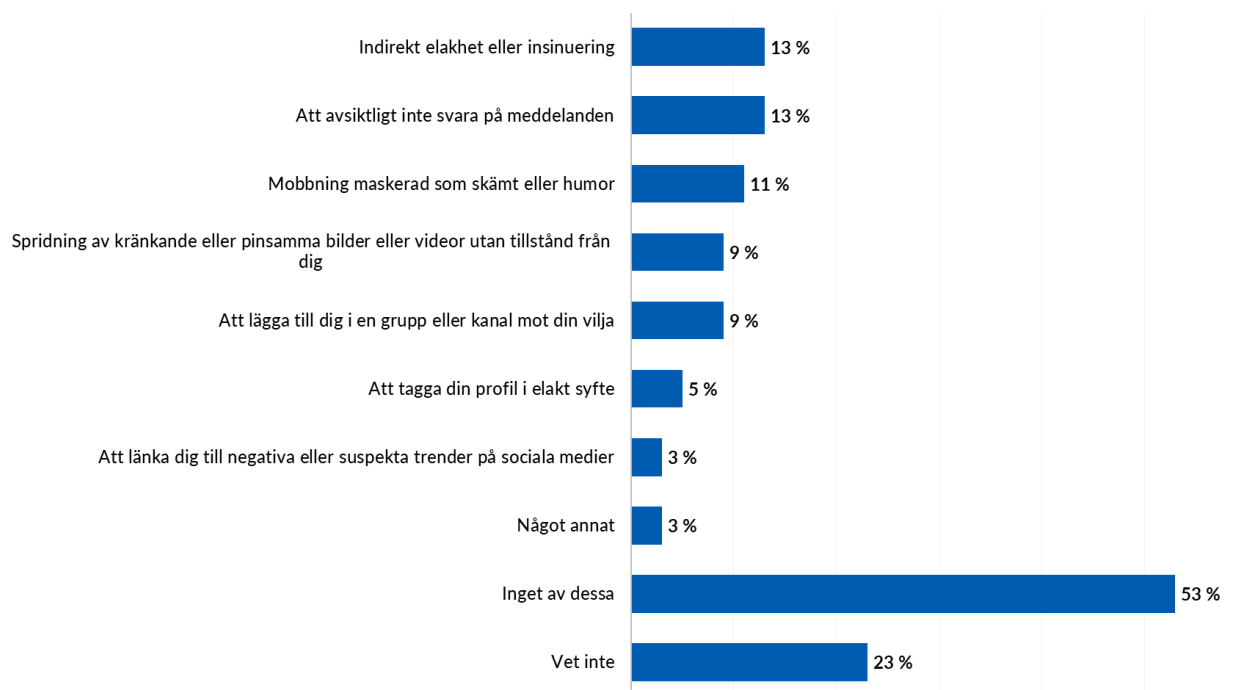
Av ungdomarna har 20 procent haft upplevelser av hot, påtryckningar eller utpressning. 2,5 procent har blivit utsatta för dessa typer av mobbning minst en gång i veckan. I 2021 års enkät berättade 16 procent av ungdomarna att de utsatts för hot, påtryckningar eller utpressning åtminstone en gång.

Ickebinäras svar skiljer sig från övrigas: de har upplevt samtliga former av mobbning oftare än flickor och pojkar (tabell 7). Flickor har i högre grad än pojkar erfarenhet av att bli lämnade utanför gruppen medan pojkar får höra elaka kommentarer oftare än flickor.

	Dagligen eller nästan varje dag	1–3 gånger i veckan	1–3 gånger i månaden	Mindre än en gång i månaden	Aldrig
Elaka kommentarer, till exempel kränkande öknamn, utskällning eller ringaktning	Flickor 2 % Pojkar 4 % Övriga 8 %	Flickor 3 % Pojkar 4 % Övriga 7 %	Flickor 8 % Pojkar 8 % Övriga 16 %	Flickor 30 % Pojkar 29 % Övriga 36 %	Flickor 58 % Pojkar 54 % Övriga 34 %
Spridning av sårande bilder, videor eller rykten	Flickor 1 % Pojkar 1 % Övriga 3 %	Flickor 2 % Pojkar 2 % Övriga 1 %	Flickor 5 % Pojkar 3 % Övriga 9 %	Flickor 20 % Pojkar 18 % Övriga 20 %	Flickor 73 % Pojkar 77 % Övriga 67 %
Att bli lämnad utanför t.ex. grupper	Flickor 3 % Pojkar 1 % Övriga 9 %	Flickor 4 % Pojkar 2 % Övriga 3 %	Flickor 10 % Pojkar 5 % Övriga 10 %	Flickor 29 % Pojkar 22 % Övriga 31 %	Flickor 55 % Pojkar 70 % Övriga 47 %
Hot, påtryckningar eller utpressning	Flickor 1 % Pojkar 1 % Övriga 5 %	Flickor 1 % Pojkar 1 % Övriga 3 %	Flickor 4 % Pojkar 3 % Övriga 8 %	Flickor 16 % Pojkar 13 % Övriga 9 %	Flickor 78 % Pojkar 81 % Övriga 75 %

Tabell 7. Hur ofta har du blivit utsatt för någon av följande typer av mobbning? (N=5 990).

Deltagarna i enkäten tillfrågades vilka typer av mobbning de själva utsatts för under det senaste året. De vanligaste formerna av mobbning var olika typer av indirekt mobbning: indirekt elakhet eller insinuering och att avsiktligt inte svara på meddelanden - av vardera uppger sig 13 procent av alla respondenter ha erfarenhet (tabell 8). På tredje plats kommer mobbning som maskeras som skämt eller humor, vilket också kan räknas som indirekt mobbning.



Tabell 8. Har du under det senaste året blivit utsatt för någon av följande handlingar i mobbningssyfte på internet? Du kan välja flera alternativ. (N=5 990)

Vissa skillnader kan ses mellan könen avseende vilka typer av mobbning ungdomar utsatts för under det senaste året. Ickebinära har blivit utsatta för alla typer av mobbning klart oftare än flickor och pojkar. Av ickebinära har 19 procent råkat ut för mobbning maskerad som skämt eller humor, och 17 procent har råkat ut för indirekt elakhet eller insinuering.

Flickor har utsatts för mobbningshandlingar i högre utsträckning än pojkar. Bland flickor nämns oftast att avsiktligt inte svara på meddelanden (18 %) och indirekt elakhet eller insinuering (16 %). Bland pojkar är indirekt elakhet eller insinuering (10 %) och mobbning maskerad som skämt eller humor (9 %) vanligast.

När man granskar de olika ålderskategorierna ser det ut som om delning av kränkande eller pinsamma bilder utan tillstånd är mer allmänt inom de yngre åldersgrupperna. Värt att notera är att hela 26 procent av respondenter i 13-årsåldern är osäkra på huruvida de utsatts för nätmobbning under det senaste året medan motsvarande andel bland 18-åringar bara är 9 procent.

4.5 Mobbning lämnar långvariga spår

En av de öppna frågorna handlade om mobbningens effekter. 1 500 ungdomar besvarade denna fråga.

Ungefär en fjärdedel anser att mobbningen egentligen inte haft någon effekt. I svaren kan man också avläsa olika överlevnadsstrategier – likgiltighet, distansering och till och med medlidande med mobbarna.

“Ingen effekt eftersom det på ett sätt är ens eget fel. Man kan helt enkelt lägga undan telefonen och blockera ”mobbaren” så som jag gjort, det är enklast och det är ingen idé att göra sig till ett offer för en småsak.”

“Jag upplever inte att mobbning haft någon effekt på mig överhuvudtaget, man har blivit van vid den. När man vinner i någon annans spel får man väl höra lite hat från motståndaren.”

“Inget särskilt. Främst tycker man synd om mobbarna, för de måste också ha det svårt.”

I andra svar beskrivs effekter på bland annat den mentala hälsan, självförtroendet och det sociala livet. I svaren nämns bland annat självdestruktiva tankar, ångest, osäkerhet, ensamhetskänsla, självskärning och stress över utseendet. Ungdomar identifierar både omedelbara och långvariga effekter.

“Min bild av mig själv har blivit negativ. Det tog ganska lång tid för mig att inse att det inte var mitt fel och att det inte var något fel på mig.”

“Jag är deprimerad och har ångest på grund av det, och det lämnade bestående spår i mig eftersom nätmobbarna är personer jag känner och som jag ser på allmänna platser nästan varje vecka.”

“Sociala situationer ger mig ångest, och jag vågar inte tala om saker och ting lika fritt.”

Några ungdomar reflekterar i sina svar över hur mobbningen påverkar också de ungdomar som ser eller bevittnar den. En del ungdomar kan dessutom skönja mer djupgående effekter på onlinegemenskapen genom hur mobbningen påverkar kulturen på sociala medier och den stämning som råder där.

“Jag är 100 % säker på att alla som använder TikTok dagligen och läser kommentarer till andras videor stöter på hundratals hatkommentarer varje dag, och det väcker säkert något slag av känslor hos var och en.”

4.6 Den mobbades strategi att göra ingenting

I situationer där en ungdom själv blev mobbad var den vanligaste strategin att låta saken vara, det vill säga att göra ingenting (tabell 9). Nästan lika vanligt var att blockera mobbaren. Bara 9 procent har berättat om mobbningen för en pålitlig vuxen - antingen en förälder eller en yrkesverksam inom området. Vid alternativet ”något annat” uppgav ungdomarna främst att de skällde tillbaka eller lämnade plattformarna. Värt att notera är att 4 procent av respondenterna inte visste vad de borde ha gjort.

Ikkebinära och flickor använder sig av samtliga metoder på listan oftare än pojkar. Pojkar berättar däremot oftare än andra i fritext om hur de skäller tillbaka och lämnar plattformen på eget initiativ.

I 2021 års undersökning var frågan och svarsalternativen något annorlunda formulerade, så de procentuella andelarna är inte helt jämförbara. Hur som helst var de vanligaste strategierna på den tiden att hindra eller blockera mobbaren på plattformen, att tala med en vän och att be mobbaren sluta. För fyra år sedan var strategin att låta det hela vara inte bland de vanligaste alternativen medan den är vanligast i 2025 års undersökning.



Tabell 9. Vad gjorde du i en situation där du upplevde dig ha blivit mobbad på internet? Du kan välja flera alternativ. (N=5 990)

5. UNGDOMAR SOM MOBBAS FORTLÖPANDE

Inom materialet fanns 160 ungdomar som uppgav sig bli mobbade fortlöpande eller vid upprepade tillfällen. Deras situation analyserades mer specifikt utifrån svaren på vissa av frågorna.

5.1 De som mobbas fortlöpande är oftast pojkar

Pojkar är något överrepresenterade bland dem som mobbas fortlöpande. Av dessa är 47 procent pojkar, 44 procent flickor och 4 procent ikkebinära.

De som mobbas fortlöpande har under det senaste året upplevt samtliga i enkäten undersökta former av nätmobbning oftare än respondenter generellt. De vanligaste formerna av mobbning dessa ständigt mobbade ungdomar upplevt var indirekt elakhet eller insinuering (51 %), mobbning maskerad som skämt eller humor (47 %) och att deras meddelanden avsiktligt inte blir besvarade (39 %).

Fortlöpande mobbning orsakar olika problem för många som utsätts för den. I fritextsvaren lyfter de bland annat fram ätstörningsbeteende, förvrängd kroppsuppfattning, svårigheter med trygg anknytning till andra människor, ökad mängd mardrömmar och ångest, depressiva symtom och ensamhet. Men det finns också respondenter som upplever att mobbning är något som hör till på nätet och försöker att inte bry sig om den.

“Till exempel har utskällningar fastnat i minnet, jag blev kallad fet och ful, och jag började banta och sminka mig mer. Nu väger jag under 40 kg som 14-åring. Jag vet att jag är underviktig, men i mitt huvud snurrar bara orden från dem som skällde på mig. Fastän man försöker hjälpa mig klarar jag alltså inte av att sluta banta och klandra mig själv.”

“Jag har delvis börjat tro på det mobbarna säger. På grund av det här använder jag heller inte längre sociala medier på samma sätt som tidigare.”

“Man har lärt sig att filtrera och konstatera ”uppmaningar till självmord igen bara för att jag beskriver mitt konstiga liv.”

“Det har inte stört mig så mycket, för i slutändan är det ju bara sociala medier, och man kan blockera sådana personer.”

5.2 De som mobbas fortlöpande och ingripande mot mobbning

Ungdomar som mobbas fortlöpande använder sig av fler strategier än ungdomar generellt för att ingripa mot mobbning. Till exempel har 9 procent av de mobbade kontaktat polisen medan bara 1 procent av samtliga respondenter gjort det. De mest använda metoderna för att ingripa mot mobbning är desamma bland mobbade som för andra ungdomar.

Anmärkningsvärt är att en ganska stor del av de ständigt mobbade, 44 procent, låter saken vara utan att göra någonting medan motsvarande andel bland respondenter generellt är 18 procent. Av de mobbade ungdomarna visste 16 procent inte vad de borde ha gjort i en mobbningssituation medan 4 procent av respondenterna generellt inte visste det. De som svarade att de gör något annat berättade att de skäller tillbaka som ett sätt att hantera mobbarna.

I fritextsvaren ses att ungdomar på sätt och vis blir cyniska i förhållande till sin egen situation. En del av ungdomarna har underkastat sig det faktum att en viss typ av fientligt språkbruk hör hemma online och att man inte kan göra något åt det. Detta förhållningssätt kan utgöra en förklaring till att en stor del av dem som fortlöpande utsätts för mobbning låter den fortsätta utan att göra något.

“Oavsett vilka sociala medier du är på kommer du att se mobbning eller själv bli utsatt. Man kan inte göra särskilt mycket åt det, jag råder dig bara att inte vara så känslig och inte låta dina känslor påverkas.”

“Nuförtiden när man går in till exempel på en chatt får man utgå från att någon där har en dålig dag.”

Ungdomar som mobbas fortlöpande bevittnar oftare än de som inte mobbas hur andra ungdomar blir mobbade och trakasserade. Det verkar som om de som mobbas dras till kanaler och grupper i vilka mobbning hör till vardagen. Jämfört med ungdomar generellt uppger de som mobbas fortlöpande sig se betydligt mer AI-genererat mobbningsinnehåll liksom foto- och videomaterial från mobbningssituationer.

“Jag har sett tiotals videor i vilka offren blir misshandlade, tvingas slicka på skosulor och så vidare, och tyvärr är det numera ganska vardagligt.”

“I min tidigare skola blev vissa jag kände luggade, sparkade, slagna och misshandlade. Till slut skrattade mobbarna åt dem och lade upp en video av händelsen på sociala medier, där den spreds.”

De som mobbas ställer oftare än andra ungdomar upp som stöd för andra mobbningsoffer och använder sig av olika strategier för att minska mobbning av andra ungdomar. Till exempel har 31 procent av dem talat med en bekant ungdom som blivit mobbad medan motsvarande andel bland deltagarna i enkäten generellt bara var 14 procent. 29 procent av dem som mobbas fortlöpande har gett andra mobbningsoffer konkreta råd kring att ingripa mot mobbningen medan motsvarande andel bland respondenterna generellt är 15 procent.

“Eftersom jag själv har erfarenhet av att bli mobbad och vet hur den mobbade känner gör jag mitt bästa för att ingripa, säger till mobbaren att det här inte är okej och råder den mobbade att tala med en pålitlig vuxen om mobbning sker.”

“Jag bryr mig egentligen inte när det gäller mig själv. För min egen del anser jag att hatare hatar. Den mobbning jag sett andra bli utsatta för är hemsk, hur kan man säga så hemska saker till andra.”

De som mobbas fortlöpande upplever oftare än andra att mobbarna är personer som de känner. 22 procent av de mobbade konstaterar att mobbarna är bekanta från till exempel skolan eller hobbygrupper, och 10 procent uppger att mobbarna är onlinebekanta. Bland samtliga deltagare var andelarna 9 respektive 4 procent. Fritextsvaren belyser hur mobbning i skolan på olika sätt är knuten till nätmobbningen.

*“På toaletten i skolan hade någon skrivit ”*mitt namn* ta livet av dig jävla hora”. En bild på detta hade lagts upp i lärarnas WhatsApp-grupp, så alla var medvetna om det. Bara en frågade mig om det som hänt och undrar fortfarande ibland hur det står till med mig.”*

“Det känns inte tryggt till exempel när man går ut, och ibland funderar man på om inte det mobbarna säger faktiskt stämmer.”

“Under hösten hade klassen en gemensam grupp på Snapchat, alla var med utom jag. Känner mig väldigt utanför och otillräcklig.”

I fråga om vilka metoder för att ingripa mot nätmobbning som upplevs effektiva har mobbade ungdomar i huvudsak samma uppfattning som övriga ungdomar. Av de mobbade ansåg 44 procent att tidigt ingripande vara en bra metod, bland övriga ungdomar var motsvarande andel 57 procent: mobbade ungdomar har kanske egen erfarenhet av att tidigt ingripande inte löser situationen. En liten skillnad föreligger också i fråga om hur effektivt ungdomarna anser att det är att tala med en pålitlig vuxen: 14 procent av de mobbade upplever att det är en bra metod, men något fler av respondenterna generellt, 19 procent, tror på de vuxnas möjligheter att ingripa effektivt. De mobbade ungdomarnas svar skiljer sig väsentligen inte från övrigas i fråga om hur mycket de tror på att olika aktörer, som beslutsfattare och övriga vuxna, kan påverka nätmobbningen.

Utifrån svaren är det värt att notera att de som mobbas fortlöpande också ofta själv mobbar andra: av dem medger 29 procent att de ägnat sig åt nätmobbning medan motsvarande andel bland respondenter generellt bara är 8 procent.

5.3 De som mobbas fortlöpande använder telefonen mer än andra

De som mobbas fortlöpande uppger sig använda telefonen mer än övriga deltagare i enkäten. 48 procent av dem (77 ungdomar) ägnar dagligen mer än 4 timmar åt telefonen och sociala medier medan 41 procent av respondenterna generellt kommer upp i denna mängd timmar. Vidare använder 18 procent av dem som mobbas fortlöpande telefonen mer än 7 timmar per dag medan motsvarande andel bland respondenter generellt är 10 procent. Mobbade ungdomar använder i huvudsak samma sociala medier som andra ungdomar, men plattformarna Discord, Telegram och Reddit är för dem något viktigare än för andra.

Också mängden tid som ägnas åt spel är större bland dem som mobbas fortlöpande. Bland de mobbade finns en undergrupp av spelare som inte anser mobbningen vara särskilt allvarlig eller betraktar den som en del av kulturen.

“Om man mobbar inom spel är det sällan verklig mobbning, i allmänhet är det bara sån där chill stökighet.”

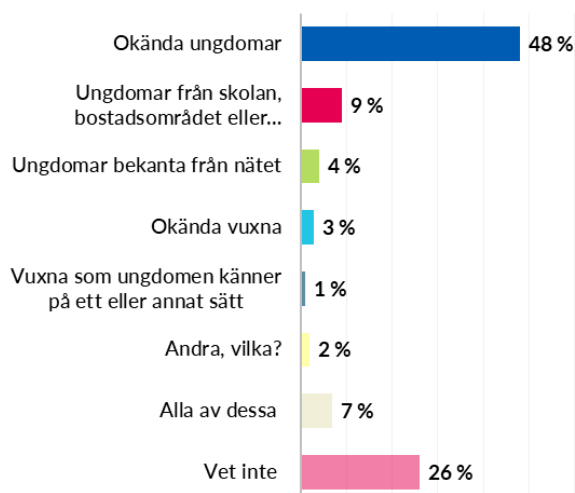
Något överraskande är att ungdomar som mobbas fortlöpande inte har en mer negativ uppfattning än andra ungdomar avseende telefonens inverkan på välbefinnandet. Till exempel upplever 22 procent av de mobbade att användning av telefonen har negativa effekter medan motsvarande andel bland respondenterna generellt är 20 procent.

I fritextsvaren beskriver många som mobbas fortlöpande att kontakt med vänner ökar deras välbefinnande medan mobbning minskar det. I några svar nämns religion och neuropsykiatriska tillstånd, vilket tyder på att ungdomarnas bakgrund gör dem extra utsatta.

6. RINGA FÖLJDER AV NÄTMOBBNING

“Det blev inga egentliga följder. Bara diskussion och stor ånger.”

Deltagarna i enkäten uppfattar att de flesta mobbare på internet är ungdomar som de mobbade inte känner överhuvudtaget i verkliga livet (tabell 10). Detta stöder observationen att nätmobbning för de flesta ungdomar rör sig om enskilda och sporadiska händelser.



Tabell 10. Om du tänker på den mobbning dina jämnåriga råkar ut för på internet, vilka är nätmobbarna oftast enligt din uppfattning? (N=5 990)

Vid alternativet "andra" kunde man precisera i fritext, vilket gav intressant information om att mobbarna i vissa nätmiljöer var "random" personer medan de i andra nätmiljöer var bekanta.

“I spel är de okända, men inom sociala medier är de bekanta som man gjort något.”

8 procent av ungdomarna uppger sig ha mobbat andra på internet. Bland ickebinära är andelen 16 procent, bland pojkar 11 procent och bland flickor 4 procent. Flest mobbare ses bland 16-åringar. Mycket intressant att notera är att en tämligen stor andel, 17 procent, av ungdomarna inte vet huruvida de mobbat andra eller inte.

En stor del av mobbarna upplever att mobbningen inte haft några som helst konsekvenser för dem själva. 302 ungdomar som mobbat andra besvarade frågan om hur de själva påverkats. En del av dem uppger sig ha mått dåligt själva efteråt medan många också känt tillfredsställelse av att ha mobbat. Några konstaterar också att mobbningen de upplevt upphörde när de mobbade tillbaka.

“Jag blev inte längre mobbad när jag mobbade tillbaka.”

Enstaka deltagare i enkäten nämner att administratören utfärdat varningar eller blockerat dem från tjänsten. En handfull deltagare uppger att en vuxen tagit upp det som hänt med dem och att de till exempel fått husarrest. Svaren tyder på att nätmobbare kommer mycket

lindrigt undan – men många respondenter har fått dåligt samvete och upplevt att det inte känns bra att ha mobbat en annan.

“Inget ont, för ingen bryr sig.”

“Det blir inte så mycket följer och man utgår från att det är roligt.”

“Jag skrattar mycket och ett par gånger har jag blivit blockerad.”

“De mobbade har kommit och hotat med fysiskt våld.”

“Jag blev blockerad från plattformen och blev kallad till samtal med en lärare och rektorn.”

“Det dåliga samvetet kommer när känslorna lagt sig.”

“Typen jag mobbade blockerade mig. Det kändes bedrövligt, för mina kamrater hade uppmuntrat mig att mobba.”

7. VARFÖR FÖREKOMMER NÄTMOBBNING?

“Ansiktslösheten skapar en trygghet, och folk kan vara tanklösa och elaka för sitt eget höga nöjes skull. Till exempel kan ens egna åsikter ändras om man ständigt ser vissa åsikter, och om man hamnar på fel sida av nätet kan man fastna där. Då försvagas den grundläggande empatin och förståelsen för att andra också är människor.”

En öppen fråga handlade om mobbarnas uppfattning kring varför de mobbat andra på internet. 341 ungdomar besvarade denna fråga. De som ägnat sig åt nätmobbning uppger att de gjort det för ros skull eller för att de var uttråkade. Över hälften av kommentarerna berör spelmiljöer, där respondenter uppger sig ha mobbat då en spelkamrat misslyckats eller genom ett fel fått mobbaren att misslyckas. Bland orsakerna nämns också att man själv blivit utsatt för mobbning och därför börjat mobba. Av svaren framgår att ett diskriminerande språkbruk förekommer i spelvärlden i synnerhet, och sådana ordalydelser ses också i enkätsvaren.

“För att personen var handikappad, bög, transvestit, mörk eller i största allmänhet dum, korkad och så vidare.”

“Om någon unge i något spel börjar skrika och vara irriterande tystar jag ner den med det här.”

“Det är en del av spelkulturen i teambaserade skjutspel.”

“Jag ville hämnas för att personen skällde på mig och talade illa om mig bakom ryggen.”

“När jag var yngre insåg jag inte att ett skämt inte nödvändigtvis upplevs bara som ett skämt av en annan.”

I fritextsvaren berättar mobbarna särskilt om hur de skällt på andra och lämnat elaka kommentarer. Däremot innehåller fritextsvaren på denna punkt inte särskilt mycket information om andra former av mobbning.

Enkäten innehöll också en öppen fråga kring varför ungdomar tror att nätmobbning förekommer. 2 341 besvarade denna fråga. Bland svaren finns dels helt osakliga svar, dels tämligen analytiska reflektioner kring orsakerna bakom nätmobbning.

Anonymiteten framstår i ungdomarnas svar som den klart mest avgörande faktor som möjliggör nätmobbning. Ungdomarna upplever att mobbningen inte får några allvarliga följder för mobbare som döljer sig bakom pseudonym. Ungdomarna reflekterar också över att den digitala miljön möjliggör omedelbara och ogenomtänkta reaktioner. Även om man i vissa fall inte är anonym erbjuder nätmiljön en skyddande mask som gör det lättare att säga sådant man inte skulle säga ansikte mot ansikte.

“Ingen vet vem du är, du får göra vad du vill och ingen kan hitta dig.”

“För att ungdomar tänker att man som anonym kan kommentera och säga vad som helst utan följder.”

“Det är enkelt och anonymt, och mobbaren tänker kanske inte på det den gör som mobbning, utan som att uttrycka sin åsikt utan filter.”

“För att man inte riktigt kan se konsekvenserna av mobbningen på personen om det är någon man inte känner.”

“Saker känns inte verkliga där, så det är lätt att säga dem.”

Utifrån ungdomarnas svar ses att mobbarens eget illabefinnande utgör en annan viktig orsak bakom nätmobbningen. Ungdomarna uttrycker en medvetenhet om att mobbningen ofta är ett symptom på mobbarens egen inre plåga. "Mobbaren ger uttryck för sitt eget illabefinnande" är en återkommande tanke i många svar. Mobbaren kan själv ha blivit utsatt för mobbning tidigare, och nu handlar det kanske om att hämnas på mobbarna eller att sprida det egna illabefinnandet vidare. I några svar förekommer också smärre samhällskritik.

“Om det inte går så bra i den egna familjen kan man avreagera sig på någon annan.”

“Folk ger uttryck för sitt eget dåliga mående till exempel när de förlorar i spel.”

“För att vissa tror att det är roligt, eller så har de egna problem som de försöker täcka över genom att mobba andra för deras svaga sidor.”

“Folk mår dåligt eftersom Finland är ett så fungerande "välfärdssamhälle".”

En del av ungdomarna anser att vissa människor saknar empati av naturen: de har en vilja att mobba eller vara "skitstövlar" mot andra. Ungdomarna kan också skönja hur mobbarens egen osäkerhet, avund eller trångsynthet kan kanaliseras till aggressivt beteende på internet. I många svar återkommer tanken om att mobbarna är uttråkade eller inte har något annat för sig.

"Folk gillar helt enkelt att retas med andra. Mest hatar jag kommentarer kring utseendet, sådana kommer i allmänhet från pojkar men också från flickor som kanske bara är avundsjuka."

"För att vissa människor är riktiga skitstövlar och ser något roligt i att andra blir ledsna."

"För att vissa är avundsjuka på andra eller inte accepterar att andra är annorlunda."

"Det förekommer också eftersom man på sociala medier ser personer som lever helt annorlunda liv, och de är sådana som man i vanliga fall inte skulle umgås med. Det är lätt hänt att man mobbar sådana människor eftersom man inte förstår deras sätt att leva."

"Folk bråkar nuförtiden mer än någonsin för att de tycker att det är roligt, och ungdomar gillar när någon bli mobbad. Jag tror att ungdomar nuförtiden är betydligt mer uttråkade, och då blir det på något sätt roligare att bråka."

En del ungdomar reflekterar i sina svar över hur mobbning definieras och tar upp en subjektiv upplevelse av att bli mobbad. Många lyfter också fram att mobbarens avsikt kanske är att skoja men att det upplevs som mobbning.

"Alla har en egen åsikt om vad det är. Om man i ett spel säger att någon är dålig, är det då mobbning? Beror mobbningen på vad den andra känner eller på själva gärningen? Och hur ska man veta var gränsen mellan skämt och mobbning går?"

"Någon kan känna sig mobbad av att bli dödad flera gånger i ett spel även om spelet handlar just om att döda varandra."

"Folk är osäkra, har förutfattade meningar och tror att det är roligt utan att förstå vad det innebär för den andra."

I vissa svar kan man se betydelsen av grupstryck och mobbarens vilja att bli accepterad.

"För att man vill bli accepterad, är uttråkad eller något sådant."

"För att spela tuff inför kamraterna."

8. METODER FÖR ATT INGRIPA MOT NÄTMOBBNING

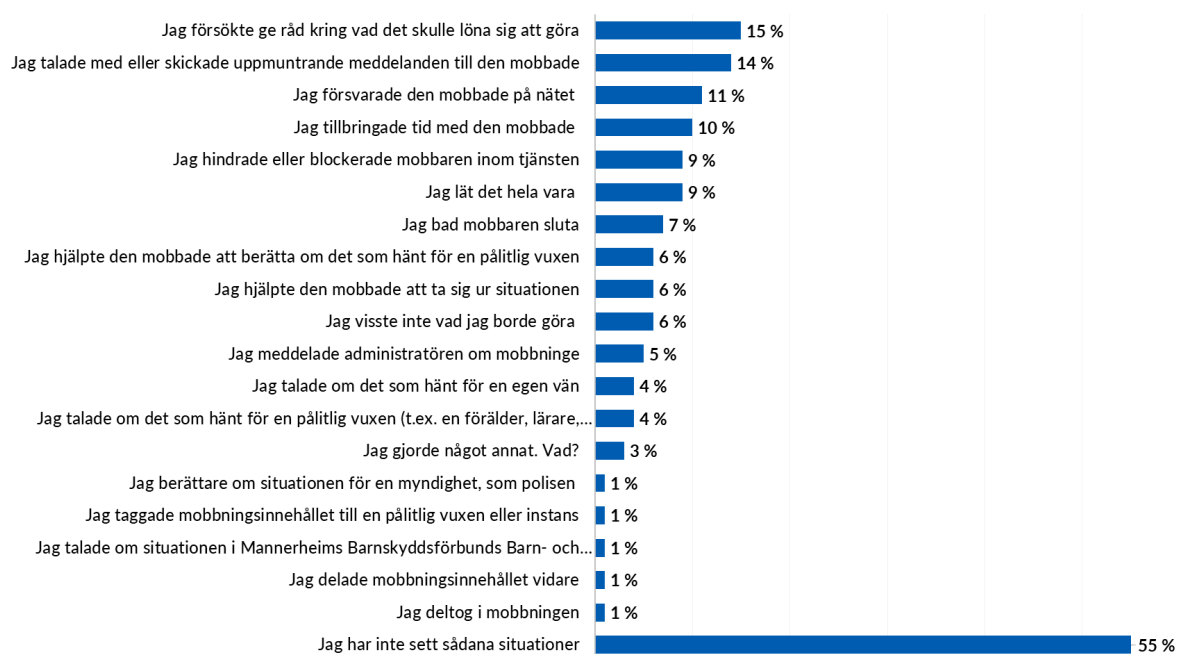
I situationer där ungdomar sett att andra blivit mobbade är det vanligaste sättet att handla att ge råd kring vad offret borde göra (tabell 11). På andra plats kom att tala med eller skicka uppmuntrande meddelanden till offret. Värt att notera är att 9 procent av respondenter lät det hela vara medan motsvarande andel i 2021 års undersökning var 21 procent. De som svarade att de gjort något annat beskrev bland annat följande:

“Jag gjorde ingenting eftersom jag var rädd att jag skulle bli mobbad.”

“I allmänhet om en kamrat bli mobbad börjar man tillsammans med kamraten själv slänga samma sorts dynga tillbaka.”

“Jag lät saken vara eftersom jag fick veta om det som hänt senare än andra och någon annan redan hade ingripit genom att tala med en vuxen.”

Utifrån könsindelning ses att ickebinära och flickor oftare än pojkar har ingripit mot den mobbning de bevittnat. Bland försvarsmetoderna var följande klart vanligare bland äldre än bland yngre ungdomar: att skicka uppmuntrande meddelanden till den mobbade, att tillbringa tid med den mobbade, att ge råd kring vad den mobbade borde göra, att meddela administratören, att försvara den mobbade och att blockera mobbaren.



Tabell 11. Tänk på en situation där någon ungdom du känner blev mobbad eller behandlades på ett kränkande sätt inom sociala medier, spel eller internet. Gjorde du något av följande? Välj alla alternativ som passar. (N=5 990)

I 2021 års undersökning var frågan om ingripande vid nätmobbning något annorlunda formulerad, och svarsalternativen var färre. Det vanligaste sättet att handla var då att försvara eller stödja den mobbade.

I 2021 års undersökning uppgav 21 procent av ungdomarna att de talat om mobbningen med en pålitlig vuxen, men motsvarande andel var i den nya undersökningen bara 4 procent.

8.1 Sätt att reda ut situationer med nätmobbning

“[Mobbaren] slutar ofta först när polisen eller någon annan vuxen med auktoritet [ingriper] ps. lärare gör inte ett skit mot mobbning.”

“De flesta nätmobbare försöker dölja sin identitet, så det är inte lätt att spåra alla. Det är också ofta mycket svårt för ungdomar att berätta om mobbningen, så man borde ingripa i ett tidigt skede, helst då ungdomen tar upp mobbningen för första gången.”

Enligt ungdomarna är ett så tidigt ingripande som möjligt det effektivaste sättet att reda ut fall av nätmobbning, detta uppger 56 procent av respondenterna (tabell 12). Blockering av mobbaren och andra administrativa åtgärder anses också fungera.



Tabell 12. Vad är eller skulle enligt dig vara det mest effektiva sättet att reda ut fall av nätmobbning? Du kan välja flera alternativ. (N=5 990)

Inga större skillnader föreligger mellan ungdomar i olika åldrar i fråga om hur metoder för socialt stöd upplevs (en väns stöd, en förälders stöd, samtal med en pålitlig vuxen). Däremot upplevs tekniska metoder (att administratören ingriper, att vissa ord blockeras, att mobbaren blockeras) allt effektivare ju äldre ungdomarna blir. Till exempel är andelen ungdomar som litar på blockering av mobbaren 30 procent bland 13-åringar, 33 procent bland 14-åringar, 35 procent bland 15-åringar, 41 procent bland 16-åringar, 52 procent bland 17-åringar och 53 procent bland 18-åringar. Att mobbaren ställs till svar och får strängare straff upplevs också effektivare allteftersom ungdomarna blir äldre.

Flickor upplever i högre grad än pojkar att samtliga metoder för att ingripa är effektiva. Ickebinära placerar sig i fråga om de flesta metoder någonstans mellan flickors och pojkars uppfattning, och i fråga om olika metoder ligger de närmare antingen pojkar eller flickor. En särskilt stor skillnad mellan pojkar och flickor sågs i fråga om olika former av socialt stöd. Till exempel ansåg 36 procent av flickor att en väns stöd hjälpte medan motsvarande andel bland pojkar bara var 19 procent. I fråga administratörens åtgärder och andra tekniska metoder är skillnaden mellan könen inte alls lika stora, men ickebinära upplever en del av dessa metoder vara effektivare än vad pojkar och flickor gör. Till exempel anser 28 procent av ickebinära, 24 procent av flickor och 23 procent av pojkar att ett ingripande från administratörens sida hjälper. En större andel av flickor (20 %) och ickebinära (19 %) önskar skärpta straff för nätmobbare jämfört med pojkar (12 %).

Även om 9 procent av deltagarna svarat "något annat" motsvarar de flesta av fritextsvaren något av de listade alternativen. I vissa av fritextsvaren förespråkas mobbning som svar på mobbning. I vissa svar föreslås att den mobbade helt enkelt stänger av telefonen eller avinstallerar sociala medier från den för att slippa mobbningen. Många som svarat upplever att nätmobbning är svårt att stoppa och att den på sätt och vis hör till saken.

"Man borde göra en stor förändring så att man på till exempel TikTok inte skulle kunna göra något förutom med sitt eget namn och ansikte... jag svär på att 90 % av mobbningen skulle upphöra direkt."

"Nätmobbning kan inte hindras på något sätt. Det är bara en sådan sak som alltid kommer att finnas."

"Genom att stänga av telefonen eller den andra smartapparaten."

"Jag tycker att man helt enkelt kan hålla sig från sådana människor, för om du blir mobbad kan du ju bara avsluta eller glömma det och hålla dig ur de där typernas väg."

9. HUR KAN NÄTMOBBNING FÖREBYGGAS?

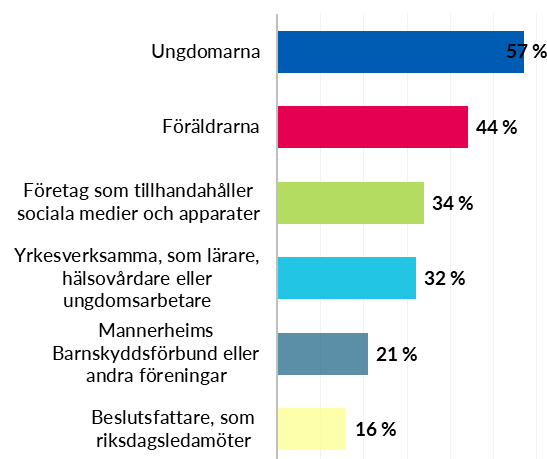
9.1 Ungdomens eget ansvar vid nätmobbning

Deltagarna ombads utvärdera vilka aktörer som har förutsättningar att göra något för att minska mängden nätmobbning. Ungdomarna tycker att särskilt de själva spelar en stor roll vid minskning av denna (tabell 13). Också föräldrars, plattformarnas och yrkesverksammas roll i att motarbeta mobbningen upplevs viktig. Beslutsfattaress och föreningars insatser upplevs inte lika effektiva som andra aktörers.

Också i 2021 års undersökning kan man avläsa i vilken mån ungdomarna tyckte sig själva ha de bästa förutsättningarna att ingripa mot mobbning. Då var 54 procent av deltagarna av helt motsatt åsikt i fråga om påståendet att "Det är endast de vuxnas angelägenhet att ingripa mot mobbning, kränkande behandling och trakasserier". Motsvarande andel i den nuvarande undersökningen är 57 procent.

Det är anmärkningsvärt att nästan 2 000 elever lämnat denna fråga obesvarad. De kanske upplever att alla nämnda aktörer har ringa möjlighet att påverka, eller så är ungdomarna trötta på att svara när de nått slutet av enkäten.

Flickor och ickebinära litar i högre grad än pojkar på att samtliga av de listade aktörerna kan bidra till minskad nätmobbning. En särskilt stor skillnad kunde ses i hur flickor, ickebinära och pojkar betraktar yrkesverksammas möjligheter: av flickor tror 37 procent, av ickebinära 27 procent och av pojkar 26 procent att yrkesverksamma kan göra något för att minska mängden nätmobbning.



Tabell 13. Vilka av följande aktörer tycker du att skulle kunna göra något för att minska mängden nätmobbning? (N=4 065)

De yngsta deltagarna i enkäten förhåller sig mer skeptiskt än de äldre i fråga om samtliga aktörers möjligheter att påverka. En särskilt stor skillnad ses i frågan om tilltron till företagen som tillhandahåller sociala medier: av 13-åringar tror bara 27 procent på deras möjligheter att minska mängden nätmobbning medan 50 procent av ungdomar i åldern 17–18 tror att de kan det.

Deltagarna ombads att motivera sina svar på frågan om vilka aktörer som kunde göra något för att minska mängden nätmobbning. I fritextsvaren önskade deltagarna att andra ungdomar skulle ta ansvar och tillsammans skapa god stämning på nätet. Enligt ungdomarna är detta viktigt särskilt eftersom vuxna, som föräldrar och de som administrerar sociala medier, inte ser eller kan påverka den mobbning som äger rum på nätet – på sin höjd kan de reda ut situationer och ingripa mot sådant som redan skett. Inom det förebyggande arbetet och tidigt ingripande spelar ungdomarna själva en nyckelroll.

"Ungdomarna kan själva mest påverka innehållet på sociala medier eftersom de ofta utgör de flesta användare."

"Ungdomar skulle kunna säga till de ungdomar som mobbar att de borde sluta, för jag tycker att det är effektivare om en ungdom säger det till en ungdom än om en vuxen gör det."

"De kunde våga säga emot istället för att bara titta på och vara tysta."

"Bara personerna själva kan reda ut det. Om man blandar in föräldrar blir det bara värre i fortsättningen och mobbningen ökar."

“Mobbningen kommer aldrig att upphöra helt, så man måste bara försöka blockera mobbare från andra människor.”

I fritextsvaren önskar sig ungdomarna av varandra konkreta gärningar för att förebygga mobbning:

- tänk på vad du säger och hur andra känner
- var tyst om du inte har något trevligt att säga
- påverka diskussionskulturen på nätet genom att själv vara trevlig mot andra
- berätta för en vuxen när du ser mobbning
- låt alla vara med
- uppmuntra andra att sluta mobba
- respektera andra ungdomar även om de är olika dig själv
- ingrip själv mot mobbning
- försvara den som mobbas
- bär ansvar för det du gör och var medveten om ditt eget illabefinnande om det kanaliseras till mobbning
- använd nätplattformar med eftertanke och tryggt
- förstå konsekvenserna av mobbning

9.2 De vuxnas roll i arbetet mot mobbning

Av föräldrar önskar sig ungdomar i fritextsvaren att de ingriper snabbt mot mobbning, stöder det mobbade barnet och straffar sitt eget barn om det ägnat sig åt mobbning. Ungdomarna önskar att föräldrarna undervisar sina barn om vilka konsekvenser mobbning kan ha och sätter tydliga gränser för vad man får göra. Ungdomarna önskar också att föräldrarna inte låter sina barn installera sociala medier i alltför ung ålder och använder sig av tekniska hjälpmedel för att påverka barnens användning av internet redan innan problem hinner uppstå.

“De kunde vara mer intresserade av ungdomars användning av telefonen.”

“Ge barnet telefonen senare och lär barnen att använda den rätt.”

Av plattformar för sociala medier önskar sig ungdomarna striktare regler, skärpta åldersgränser och tekniska blockeringsmetoder, till exempel ordfilter som skulle fungera ordentligt också på finska. Aktivt borttagande av mobbare från plattformarna önskas liksom effektivare övervakning av diskussionerna. Stark autentisering lyfts också fram som en lösning på de problem som anonymiteten på internet för med sig.

“Se till att användarvillkoren på sociala medier förbjuder mobbning och att algoritmerna döljer videor och inte ger dem synlighet. Nätmobbning bygger på synlighet.”

“Skapa ett program i chatten som automatiskt censurerar svordomar.”

“Moderatorer och automatiskt mobbningshinder på plattformen.”

Av yrkesverksamma, som lärare, önskar ungdomarna i synnerhet att de skulle tala aktivt om mobbning och dess konsekvenser och att de skulle ingripa särskilt i situationer där den mobbade och mobbaren känner varandra. Ungdomarna vill också att man berättar tydligare om straff för nätmobbning. Många ungdomar önskar att yrkesverksamma skulle hjälpa användarna att förstå betydelsen av att respektera andra människor och olikheter mellan dem.

Yrkesverksamma inom området uppmanas att också själva använda sociala medier för att förstå hurdan värld det är frågan om. Viktig att ta till sig är också ungdomarnas önskan om att yrkesverksamma skulle visa intresse för ungdomarnas liv på nätet och fråga hur det står till med dem. Ungdomarna har också konkreta förslag: man kunde ha mobbningsfria zoner i skolor och ungdomslokaler och inrätta informationskanaler där man anonymt kan anmäla fall av mobbning.

“Man borde i skolan tala om att mobbning faktiskt är en väldigt allvarlig sak och se till att ungdomar förstår hur hemskt det känns för den som blir mobbad.”

“Det borde finnas pålitliga vuxna som man kan berätta fritt för och lita på att hjälper en.”

“Yrkesverksamma borde kanske försöka att själva oftare gå med i appar som Snapchat och TikTok.”

Av Mannerheims Barnskyddsförbund och andra föreningar önskar sig ungdomarna stöd, hjälp och råd till mobbningsoffer. Ungdomarna önskar att Mannerheims Barnskyddsförbund skulle synas mer där ungdomarna befinner sig och tala också med föräldrarna om nätmobbning bland ungdomar. Ungdomarna önskar också att organisationen effektivare skulle göra barnskyddsanmälan, övervaka verksamheten på nätplattformarna och kontakta mobbarna för att få ett slut på mobbningen. Ungdomarna tycker att Mannerheims Barnskyddsförbund bör fortsätta genomföra motsvarande undersökningar i framtiden och marknadsföra sina hjälpinsatser aktivt.

“Till exempel ta kontakt med mobbarna och komma till skolorna för att berätta om mobbningen och dess konsekvenser.”

“Sprida budskapet om att få ett slut på mobbningen, till exempel med någon reklam.”

“Sådana här enkäter är bra för alla, jag blev nu själv också påmind om mobbningen.”

“De kunde marknadsföra sin verksamhet mer, för jag själv kommer aldrig ens ihåg att sådana här tjänster finns.”

Av beslutsfattarna önskar sig ungdomarna lagar, förordningar och hårdare straff med vilka mobbningen kan fås under kontroll. Det är möjligt att ungdomarna inte känner till lagstiftningen tillräckligt väl för att veta vilka effektiva möjligheter att ingripa mot mobbning som lagstiftningen redan innehåller. En annan utmaning är att en ändring i de normer som råder i Finland inte ändrar på den internationella nätkultur där mobbning tolereras.

Av beslutsfattare önskar ungdomar snabbare hjälp till både mobbade och mobbare, bland annat genom ökade satsningar på service för mental hälsa. Förbud mot vissa sociala medieplattformar nämns också liksom sätt att tvinga dem till effektivare ingripanden bland annat i fråga om åldersgränser. Ungdomarna vill också att beslutsfattare uttalar sig om hur mobbningen påverkat dem och konkret tal till försvar för mobbade ungdomar. Beslutsfattarnas uppgift är enligt ungdomarna att lyfta fram ämnet och ta det på allvar.

“Stifta en lag som genast tar bort alla hatkommentarer.”

“Man kan utarbeta och stifta lagar som innebär större konsekvenser vid mobbning eller tvinga företagen att vidta åtgärder för att minska mobbningen på nätplattformarna.”

9.3 Ungdomarnas önskemål till de vuxna

“I allmänhet om en ungdom blir mobbad och berättar om det för en vuxen, och om mobbaren är någon bekant eller går i samma skola föreslår den vuxna att de talar om det ansikte mot ansikte, vilket nästan aldrig hjälper eftersom mobbaren senare kan bli ännu argare på den mobbade eftersom mobbaren ”råkade illa ut”. Det här är ju inte sant och verkligen inte rätt att säga, men det kan orsaka den mobbade ännu mer ångest och rädsla, och då borde den vuxna ingripa på ett annat sätt och ännu snabbare.”

“Jag önskar att de vuxna förstod att nätmobbning är som annan mobbning.

Den kan nämligen lämna efter sig ett stort sår i den mobbades liv, skrynkla bara ihop ett papper och försök sedan få det fritt från skrynklor, det är svårt.”

I en av de öppna frågorna tillfrågades deltagarna vad de skulle vilja att vuxna förstod i fråga om nätmobbning. 1 330 ungdomar besvarade frågan, även om en dryg tredjedel av svaren var ”jag vet inte”.

I ungdomarnas svar är vissa typer av kommentarer kring mobbningens mångfacetterade karaktär återkommande: de vuxna borde förstå att nätmobbning är ett komplext fenomen som sällan ter sig linjärt eller lätt att identifiera. Enligt många svar upplevs mobbningen ha diffusa gränser och vara kontextberoende. Ungdomar önskar bland annat att de vuxna insåg att den mobbning som sker i samband med spel är annorlunda än annan nätmobbning.

“Mobbning och utskällningar i samband med spel beror i allmänhet på irritation över hur det går i spelet.”

“Mobbningen kan vara mycket svår att lägga märke till. En del vuxna kanske inte förstår ungdomarnas slang, som kan innehålla sårande ord.”

“Vuxna måste förstå att de emellanåt inte förstår situationen och att den inte nödvändigtvis är så lätt och enkel från ungdomens perspektiv.”

9.4 Nätmobbning ska tas på allvar

I fråga om hur allvarligt nätmobbning är har ungdomar två olika synsätt. En del av respondenterna vill att vuxna förstår att nätmobbning ska tas på allvar och att den kan leda till långvariga psykologiska konsekvenser. Andra anser att nätmobbning är ”skämt” som hör till den sociala interaktionen och inte bör tas på alltför stort allvar av vuxna.

“Det vore viktigt för vuxna att förstå att mobbning på internet kan vara lika allvarligt som fysisk mobbning. Mobbningen kan påverka ungdomens mentala hälsa och självförtroende på lång sikt.”

“Det är ofta inte så allvarligt som de tror.”

Ungdomarna tycker att de vuxna borde se nätmobbningen som en del av det bredare nätverk av sociala förhållanden som råder bland ungdomar. Mobbningen är inte ett separat fenomen, utan den överskrider gränserna för olika miljöer. Digitala plattformar är bara ett av flera forum för mobbning. Trots detta samband upplever ungdomar enligt kommentarerna ofta att mobbning som uteslutande äger rum på nätet och där mobbarna är okända inte är lika allvarlig.

“De borde inse att inget är svartvitt. Ofta sammanblandas ryktesspridningen från nätet och det verkliga livet, och då blir nätet bara ett hjälpmedel för mobbningen.”

“Okända kan också mobba, så det är inte alltid så allvarligt. Om mobbaren är någon man känner är det frågan om vanlig mobbning, och då borde man ingripa på det normala sättet.”

I en del av svaren ses en önskan om effektivare ingripande från de vuxnas sida i nätmobbningssituationer. Ungdomarna lyfter fram betydelsen av att lyssna, inte skuldbelägga och att reagera snabbt och sensitivt.

“Ett barn kan känna skam för att berätta om sånt här, så det är viktigt att vara ett stöd och lyssna på barnet.”

“Att det händer varje dag. Det vore bra att med jämna mellanrum fråga ungdomen om vilka effekter sociala medier har så att det uppstår en rutin och ungdomen inte behöver vara rädd för att berätta för föräldrarna vad som händer eller har hänt på sociala medier.”

“Mobbarna slutar inte även om man säger till dem att göra det. Om mobbningen fortsätter borde polisen genast kopplas in så att situationen rättas till direkt och mobbaren lär sig hur man ska bete sig.”

“Det varken hjälper den mobbade eller förbättrar situationen att säga att man inte ska läsa sådant

eller något liknande, och det är inte heller bra att klandra den mobbade för användningen av sociala medier.”

Ett oroväckande drag i vissa svar är att mobbningen normaliseras och på sätt och vis betraktas som en del av nätkulturen

och interaktionen online. Ungdomar tar också efter vuxna i detta avseende.

“Allt är inte mobbning, och ibland är det normalt att någon så att säga säger något fult till någon annan.”

“Det händer jättemycket, och ingen annan än ungdomarna kan få ett slut på det. Sannolikt har alla någon gång blivit mobbade på sociala medier.”

“Det känns som att också vuxna ägnar sig åt mobbning, och ungdomar gör sedan som de. Vuxna borde börja tänka på hur de själva beter sig, det skulle också hjälpa.”

10. SLUTSATER OCH FÖRSLAG TILL ÅTGÄRDER

10.1 Slutsatser

Nätmobbing ökar på ett alarmerande sätt

Ungdomar upplever mer nätmobbing riktad mot dem själva än tidigare. Oftast kommer nätmobbingen till uttryck som indirekt elakhet, insinuering eller att meddelanden lämnas obesvarade avsiktligt. Alla fyra former av nätmobbing som undersökts i enkäten är nu enligt ungdomarna vanligare än i 2021 års undersökning. Den typ av nätmobbing som ökat mest är upplevelsen av att lämnas utanför gruppen, och mängden hot ökar också. Ickebinära har blivit utsatta för nätmobbing i större omfattning än flickor och pojkar. Bland dem som mobbas fortlöpande är pojkar något överrepresenterade.

Mobbning är ett dagligt fenomen bland ungdomar

Undersökningen visar att ungdomar dagligen lägger märke till alla former av nätmobbing i större omfattning än när föregående undersökning utfördes 2021. Detta innebär att fler ungdomar än tidigare ser mobbningen kring sig - var femte ungdom ser dagligen elaka kommentarer på nätet. Allteftersom ungdomarna blir äldre stöter de allt oftare på mobbningsinnehåll och material med rå fysisk mobbing. Stora mängder mobbningsmaterial ses i synnerhet på TikTok. Särskilt oroväckande är att en del av ungdomarna har svårt att skilja mellan vad som är mobbing och vad som kan betraktas som humor och skämt.

Anonym mobbing blomstrar utan konsekvenser

Nästan hälften av respondenterna anger att nätmobbare oftast är okända ungdomar. Enligt ungdomarna är anonymiteten en viktig orsak till att mobbningen äger rum just på internet: saker och ting känns inte verkliga, man uttrycker sig vasst och det blir inga konsekvenser. Anonyma diskussioner online skapar en atmosfär av rädsla, frustration, ångest och hopplöshet, och anonymiteten möjliggör spridning av hat och falsk information. Även om den ansiktslösa mobbningen var framträdande i ungdomarnas svar är det viktigt att komma ihåg att det finns ett tydligt samband mellan den mobbing som sker på internet och den som sker i skolan: 9 procent av deltagarna i denna enkät anser att nätmobbarna oftast är bekanta personer från skolan, bostadsområdet eller hobbygemenskaper.

De mobbade orkar inte längre be om hjälp, och antalet personer som tittar på ökar

I en situation där en ungdom själv utsätts för mobbing är den vanligaste strategin att låta det hela vara. Detta beteende förekommer bland de ungdomar som blir mobbade fortlöpande

även om de verkar ha fler sätt till sitt förfogande än andra att ingripa mot mobbningen. Ungdomar låter oftare än tidigare bli att ingripa när de ser andra blir mobbade, vilket innebär att antalet passiva åskådare ökar. Flickor och ickebinära ingriper oftare än pojkar i mobbningssituationer. En atmosfär präglad av allt hårdare attityder kan bidra till ökad mobbning och göra den allvarigare och råare. En sådan atmosfär får ungdomarna att blunda för mobbningen och gör dem i värsta fall cyniska. Den mobbade hamnar i vissa fall själv i rollen som mobbare.

Pojkars uppväxtmiljö på nätet är hård, grov och cynisk

Pojkar upplever mindre mobbning än andra, men de mobbar och spelar mer. Många pojkar verkar växa upp i en nätkultur där hårda attityder, trollning, propaganda, kvinnohat, våld och medvetna regelbrott normaliserats och där gränsen mellan mobbning å ena sidan och humor och skoj å andra sidan är otydlig. Mobbning i spelmiljöer skiljer sig från annan nätmobbning, och många pojkar upplever den som tämligen harmlös trots att den gör många ledsna. Den anonyma spelmiljön och att det i sammanhanget på grund av spelmomentet är lätt hänt att man är elak mot andra spelare skapar en grogrund för mobbning och får diskussionskulturen att utvecklas i fel riktning.

Ungdomarnas eget ansvarstagande och deras empatiförmåga räcker inte alltid till

Ungdomar upplever att de själva har ett stort ansvar för att få mängden nätmobbning att minska. Av föräldrarna önskar de sig närvaro, en inställning som visar att de bryr sig och problemlösningsförmåga. Ungdomarna önskar också att vuxna visar förståelse utan att döma dem, och de önskar snabba och sensitiva reaktioner från de vuxna. Det är viktigt att vuxna inser att mobbningen kan vara subtil och därmed lätt för en vuxen att missa. En ungdom som inte längre får någon uppmärksamhet kan falla ner i en tyst ensamhet: meddelanden blir inte besvarade, och ungdomen exkluderas från den ena nätgemenskapen efter den andra. I dessa situationer sätts ungdomens empati och emotionella färdigheter på prov: hur stöder man en kamrat som blir behandlad på det här sättet, och hur kan man ingripa effektivt i sådana mobbningssituationer?

Att bli mobbad kastar en mörk skugga över alltför många ungdomars liv

Undersökningen tyder på att de allvarigaste konsekvenserna av nätmobbningen drabbar en liten grupp av ungdomar som utsätts för nätmobbning fortlöpande. Mobbningen framkallar ångest, problem med självkänslan och social isolering. Av svaren framgår att ungdomar som själva blivit utsatta för mobbning i högre grad än andra ingriper och erbjuder emotionellt stöd då de ser att andra blir mobbade. De som mobbas fortlöpande mobbar ofta också själva: ett

barn kan ha en motsägelsefull "trippelroll" som mobbningsoffer, mobbare och stöd för andra mobbade.

Ungdomar exponeras för chockerande våldsinnehåll med oförutsägbara konsekvenser

Andelen ungdomar som stött på material med våldsam fysiskt mobbning ökar linjärt allteftersom ungdomarna blir äldre: av 13-åringar har 18 procent sett sådant material, av 18-åringar hela 43 procent. Enligt undersökningen ser de som mobbas fortlöpande denna typ av material ännu oftare än genomsnittet. Våldsamt innehåll tenderar att öka ungdomarnas ångest, rädsla och allmänna illabefinnande, särskilt om de tittar på materialet ofta eller är ensamma hemma utan någon att tala med om saken. En farhåga är att rått våld blir vardagligt och normaliserat som delar av feeds på sociala medier, vilket gör ungdomar cyniska och avtrubbade – och i värsta fall till och med kan inspirera vissa av dem.

10.2 Förslag till åtgärder

Plattformer för sociala medier och spel

Sociala medier och spelplattformar behöver effektivare metoder för att minska mängden mobbning och hindra spridningen av våldsamma videor. Till exempel kunde AI användas effektivare än hittills för att upptäcka sådant mobbningsinnehåll även då användare hittat på sätt att kringgå mobbningsförebyggande algoritmer. Effekten av åtgärderna måste kunna påvisas med hjälp av data som kan presenteras transparent för plattformarnas användare och ungdomarnas föräldrar. Aggressiva algoritmer får inte uppmuntra till och lyfta fram mobbning. Anonymiteten på internet måste bevaras, men inte på bekostnad av ungdomars trygghet och välbefinnande. Äkta samarbete mellan plattformarna och expertorganisationer måste öka ytterligare för att förebygga och minska mängden mobbning.

Beslutsfattare

Påverkan på attityder och normer

Beslutsfattare spelar en central roll inom arbetet mot mobbning eftersom de kan påverka både lagstiftningen och de attityder och normer som råder i samhället. Att förtydliga lagstiftningen och implementera den effektivt är viktigt, men juridiska åtgärder i sig räcker inte för att ändra på den mobbningstillåtande kultur som råder på internet och i samhället. Beslutsfattare måste arbeta aktivt för att främja en atmosfär där mobbning inte uppmuntras, vilket de kan göra genom att föra öppna och frimodiga samtal kring ämnet och främja ansvarsfullt handlande på internet.

Påverkansarbete

Påverkansarbetet måste rikta sig också till sociala medieplattformar och teknologiföretag för att dessa i högre grad än i dagens läge ska förbinda sig till att moderera innehåll, övervaka åldersgränser och ta ner skadligt innehåll. Beslutsfattarna kan också bidra till att det mobbningsförebyggande arbetet integreras mer än tidigare i skolornas och ungdomsarbets verksamhet. Det är viktigt att mer resurser tillägnas arbete för mental hälsa och stödfunktioner så att både mobbade och mobbare kan få hjälp i rätt tid.

Ungdomar

Stöd till ungdomar och meningsfulla fritidssysselsättningar

Ungdomarna har lyft fram uppfattningar om att orsaken till nätmobbning ofta är mobbarens eget illabefinnande, utmaningar i familjesituationen eller en allmän brist på välbefinnande. I ljuset av detta är det viktigt att arbetet mot nätmobbning knyts samman med mer omfattande åtgärder för att stärka välbefinnandet bland ungdomar. Det är viktigt att satsa på service inriktad på tidigt stöd inom skolor, ungdomsarbete och social- och hälsovård, för det gäller att ingripa mot det som hotar ungdomarnas välbefinnande i tid medan det fortfarande finns många alternativ. Service med låg tröskel säkerställer hjälp och stöd till föräldrarna i fråga om både fostran och hela familjens välbefinnande. Mannerheims Barnskyddsförbund tillhandahåller avgiftsfria och konfidentiella tjänster för ungdomar och föräldrar

Ett oroväckande resultat som lyfts fram i undersökningen hänför sig till ungdomarnas motiv bakom mobbning. Av deltagarna i enkäten upplever en stor del att mobbare ofta ägnar sig åt nätmobbning för att de är uttråkade. Detta kunde påverkas genom att erbjuda ungdomar meningsfulla aktiviteter som skapar gemenskap både i skolan och på fritiden, ansikte mot ansikte och på nätet. Resultatet utmanar olika aktörer att utifrån sitt eget uppdrag reflektera över hur de kan förebygga detta för ungdomars utveckling mycket skadliga sätt att fördriva tiden.

Ungdomarnas nyckelroll i att motarbeta nätmobbning

Det lönar sig för föreningar och skolor att använda sig av ungdomarnas kreativitet, skicklighet, fiffighet och kulturella läskunnighet vid planering av åtgärder och kampanjer för att minska mängden mobbning. Det är av flera anledningar viktigt att lyssna in ungdomarnas egna upplevelser och synsätt i fråga om mobbningens grundorsaker. Deras perspektiv på mobbningen skiljer sig från vuxnas. Mobbningen utgör en del av de sociala normer och roller som råder bland ungdomar, och vuxna är inte nödvändigtvis medvetna om dessa. Ungdomarna borde få vara med om att ta fram metoder för att motarbeta mobbning, dels som en del av skolans verksamhet men också på sociala medier och spelplattformar, där de kan utveckla och testa ny teknologi för att förebygga mobbning.

Betydelsen av kamratstöd

Också den växande skaran av passiva åskådare är viktig att aktivera för att motarbeta mobbning. Enligt undersökningen har ungdomarnas attityder och eget handlande en särskilt

stor betydelse vid förebyggande av nätmobbning. En uppfattning om att mobbning inte tolereras inom gruppen minskar dess förekomst avsevärt. Det är viktigt att ordna möten för ungdomarna där de får diskutera beteende på internet och berätta vilka erfarenheter de har och vilka orsaker bakom och konsekvenser av nätmobbning de ser bland sina jämnåriga. Betydelsen av kamratstöd för mobbningsoffrets välbefinnande kan inte nog betonas. Ett exempel på en modell för kamratstöd är Mannerheims Barnskyddsförbunds vänelevsverksamhet och dess kamratmallar med vilka man kan förebygga mobbning även på internet.

Personer som arbetar med barn och ungdomar yrkesmässigt

Betydelsen av emotionella färdigheter ökar i mobbningssituationer

Det går att lära sig emotionella och sociala färdigheter, och det går också att lära ut dem. Att känna av, tolka och förstå andras känslor är särskilt svårt när man befinner sig i en onlinemiljö. På nätet kan man inte avläsa den andra ungdomens känsloläge på samma sätt som när man talar med varandra ansikte mot ansikte. Eftersom de psykologiska konsekvenserna för mobbningsoffret därmed förblir dolda vid interaktion på internet blir det allt viktigare med utveckling av emotionella färdigheter bland ungdomar.

Mobbning som äger rum i spelmiljöer skiljer sig i ungdomarnas tankar tydligt från andra typer av nätmobbning, vilket också syns i svaren på denna enkät. Eftersom spelmiljöer innehåller mycket interaktion och präglas av ett snabbt tempo behövs metoder för förebyggande arbete som utgår från spelkulturens särdrag. Att stärka emotionella och sociala färdigheter är av central betydelse för att minska mängden mobbning också i spelmiljöer. Onlinespel bygger i grunden på social interaktion, och i spelmiljöer är det viktigt med samarbete, rent spel och förmåga att beakta andras känslor.

Interaktionsfärdigheter på internet måste stärkas

Mobbningen är nära knuten till det språkbruk och den kommunikationskultur som förekommer inom onlinegemenskapen. Det är viktigt att vara medveten om onlineinteraktionens särdrag och att använda sig av dem för att bygga upp en positiv interaktionskultur. Ungdomars interaktionsfärdigheter och deras möjligheter att bidra till gemenskapens välbefinnande bör stärkas. Hurdana gärningar behövs för att bygga upp gemenskaper och gemenskapskänsla så att alla har det bra? Hur kan man göra för att alla ska få vara delaktiga? Är du en som uppmuntrar andra? Höjer du din status genom att kritisera andra? Låter du bli att svara på andras meddelanden?

Skolornas roll vid nätmobbning

Svaren från ungdomar som mobbas fortlöpande tyder på att nätmobbarna ofta är bekanta ungdomar från skolan. Ungdomar upplever att lärare och andra som arbetar på skolan inte alltid ingriper mot mobbning som äger rum på internet. Bland hinder för tidigt ingripande

finns vardagsstress, begränsad kunskap om logiken som råder i digitala miljöer, osäkerhet kring hur man bör ingripa eller en uppfattning om att nätmobbning ligger utanför skolans ansvarsområde om den äger rum utanför skolan. Nätmobbning påverkar elevernas välbefinnande, stämningen i skolan och inläringen, och därför är det viktigt att ingripa mot den inom ramen för skolans verksamhet. Ibland är det svårt att göra en klar skillnad mellan mobbning i skolan och på nätet: mobbning som börjat i skolan fortsätter i värsta fall online även hemma. Det är viktigt att stärka samarbetet mellan hem och skola i mobbningsituationer och ge både elever och målsmän information om hur de ska göra när nätmobbning äger rum.

Stöd och resurser för yrkesverksamma

Plattformer för spel och sociala medier utvecklas ständigt, och därmed förändras också miljön där nätmobbning äger rum. Yrkesverksamma inom pedagogik behöver fortlöpande uppdaterad information, kunskap och utbildning för att kunna ingripa mot och förebygga mobbning. Det är viktigt att de har tillgång till uppdaterad information om mobbningsfenomen, metoder för att ingripa och sätt på vilka de kan diskutera mobbningen med ungdomar på ett icke-dömande sätt och med respekt för ungdomskulturen. Utöver moderering och tekniska metoder för att hindra nätmobbning finns det stödtjänster för barn, ungdomar och föräldrar som erbjuder professionellt psykologiskt stöd på internet. Nätpolisen och yrkesverksamma inom ungdomsarbete på internet har under årens lopp tagit fram arbetsmodeller som kan spridas och utvecklas vidare. Föräldrarnas exempel har stor betydelse för ungdomars attityder och beteende: ansvarsfullt handlande inom sociala medier och en god diskussions- och interaktionskultur ger ungdomar ett gott mönster att följa.

Föräldrar och familjer

Föräldrarnas ansvar

En förälder kan inte inta en åskådarroll i förhållande till det egna barnet medievardag. Utöver att sätta gränser för mängden skärmtid är det nyttigt att samtala kring hur man bemöter och interagerar med andra, vilka gränser humor bör hålla sig inom, jämlikhet och hur man är en god kamrat också på internet och i spel. I bästa fall deltar föräldrarna i barnens medievardag och innefattar diskussion kring nätupplevelser i den fostran som sker i hemmet. Vuxnas eget exempel har stor betydelse för utvecklingen av barnets mediefärdigheter. Det är oroväckande att bara 4 procent av ungdomar enligt enkäten berättar om nätmobbning för en pålitlig vuxen. Av sina föräldrar önskar ungdomarna att de bryr sig, ger tid, är närvarande och klarar av att ingripa i och lösa mobbningsituationer. Om ett barn uppger sig ha upplevt nätmobbning är det viktigt att de vuxna ingriper omedelbart och tar ungdomens signaler på allvar.

Könssensitiv mediefostran

Flickor, pojkar och ickebinära använder olika sociala medier och spelplattformar, och deras erfarenheter av internet och spelvärlden är mycket olika. Det är viktigt med ökad förståelse för att könens upplevelser och behov inom digitala miljöer inte är homogena, utan de formas

av olika förväntningar, normer och möten. Att stärka denna förståelse är av central betydelse för att främja en jämlik och trygg nätomgivning för alla. Föräldrarna och andra vuxna i barnens vardag kan hjälpa dem att känna igen och förstå olika digitala upplevelser och utveckla interaktionsförmågor som främjar empati och respekt på internet.

Att stärka pojkars empati

I ljuset av enkäten ter sig i synnerhet pojkars nätkultur hård och cynisk, och att hjälpa dem handla empatiskt och ansvarsfullt kan vara nyckeln till en positiv förändring i onlinegemenskaperna. Familjer och andra som deltar i fostran har i uppgift att skapa utrymme för diskussioner och erbjuda barn, i synnerhet pojkar, verktyg för att förstå det egna handlandets följder för både det egna och andras välbefinnande. Medkänsla pojkar emellan måste stärkas med tanke på situationer i den digitala världen där de möter allt större mängder oönskat innehåll och negativa upplevelser.

Mannerheims Barnskyddsförbund

Mannerheims Barnskyddsförbund är en medborgarorganisation öppen för envar som främjar barns, ungdomars och barnfamiljers välbefinnande. Organisationens mål är ett barnvänligt Finland.

Mannerheims Barnskyddsförbund är insatt i barns, ungdomars och familjers vardag och erbjuder kamratstöd, mångsidigt frivilligarbete och möjligheter till delaktighet och inflytande i olika livsskeden.

Vi är Finlands största barnskyddsorganisation och består av

- 71 107 medlemmar
- 532 lokalföreningar
- 9 distriktsföreningar
- en centralförening

Årligen:

- De hjälpande tjänsterna för barn och unga (telefon, chatt och nätbrev) besvarar nästan 20 000 samtal, chattmeddelanden och nätbrev.
- Föräldratelefonen och Föräldranätets brevfunktion och chatt har kontakt med målsmän nästan 2 500 gånger årligen.
- Mannerheims Barnskyddsförbund har mer än 11 000 vänelever i

landets lågstadie-, högstadie- och enhetsskolor, och på internet finns nätvänelevsgruppen verkk@rit som ett stöd för ungdomar.

- Omkring 90 000 barn och ungdomar deltar årligen i lektioner och verkstäder kring mediefostran.
- Årligen deltar över 12 000 vuxna i föräldramöten och kurser för yrkesverksamma kring mediefostran.
- Lokala och internetbaserade grupper stöder barn och ungdomar som blivit utsatta för mobbning.
- I början av läsåret ordnar Mannerheims Barnskyddsförbund kampanjen En bra start på skoltiden, som når ut till 50 000 föräldrar till nya ettor.

Bekanta dig med Mannerheims Barnskyddsförbunds mediefostran:

- mll.fi/sinisen-valon-sukupolvi/
- mll.fi/nettikiusaaminen
- nuortennetti.fi/sv/internet-och-media/natmobbning/
- mll.fi/mediefostran/



[Nuoret ja nettikiusaaminen 2025 -rapport på finska \(PDF\)](#)

Mer information om nätmobbning på MLL:s webbplats (på finska):
mll.fi/nettikiusaaminen