



# Nätkollen 2025

En föräldraguide till ett tryggare internet för unga



# Innehåll

## DE MÖRKA SIDORNA AV NÄTET 3-8

Grooming & sexuell utpressning ..... 3-4

Nätmobbing & näthat ..... 5-6

Vad är olagligt på nätet? ..... 7-8

## SKÄRMTID 9-10

Möjligheter & utmaningar ..... 9

Rekommenderad skärmtid ..... 9

## POPULÄRA PLATTFORMAR 11-13

Sociala medier ..... 11

Diskussion & forum ..... 12

Spel & gaming ..... 13

## UNGAS SPELANDE PÅ NÄTET 14-16

När spelandet blir ett problem ..... 14

Spel om pengar ..... 15-16

## FÖRÄLDRATIPS & STÖD 17-20

Frågor & svar ..... 17-20

Vart du kan vända dig ..... 21-22



Nätet är en stor del av barn och ungas vardag. Redan i förskoleåldern börjar många utforska digitala plattformar där de lär sig, knyter kontakter och delar sina liv. Sociala medier, spel och digitala forum är fyllda av möjligheter – men också risker.

Många barn saknar vuxnas stöd i den digitala världen, vilket skiljer den från den fysiska verkligheten. Som förälder har du en nyckelroll i att guida och skydda ditt barn, så att internet kan vara en plats för både utveckling och trygghet.

LÄS MER PÅ [DANDERYD.SE/NATKOLLEN](https://danderyd.se/natkollen)



# De mörka sidorna av nätet

## GROOMING & SEXUELL UTPRESSNING

Grooming är ett brott som innebär att en vuxen tar kontakt med ett barn i sexuellt syfte. Vanligt är att förövaren tar kontakt online för att sedan långsamt bygga upp en relation och förtroende hos barnet. Detta kan ske genom att låtsas vara någon annan med samma intressen och ålder. Det är sedan lättare att få barnet att göra saker, som att exempelvis skicka avklädda bilder på sig själv eller begå sexuella handlingar framför en webbkamera.

### Var sker grooming?

Grooming kan ske på alla typer av digitala plattformar där barn vistas - ofta i miljöer som upplevs som trygga och oskyldiga. Enligt en rapport från World Childhood Foundation (2020–2021) är Snapchat den vanligaste plattformen för grooming, följt av Instagram och spelet Star Stable.

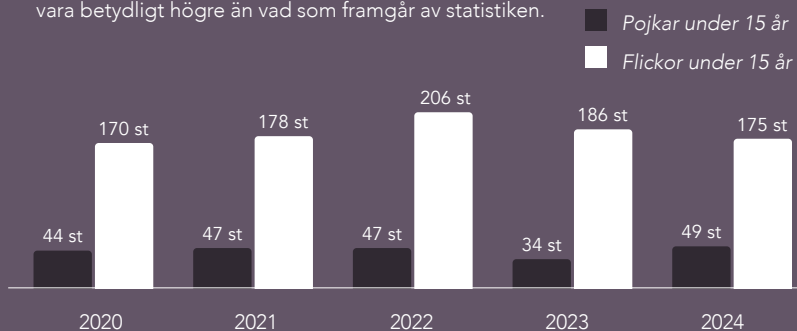
### Sexuell utpressning: ett växande brott

Sexuell utpressning blir allt vanligare, där förövaren snabbt manipulerar barn att skicka nakenbilder eller visa sig i webbkamera.

Genom smicker, tjat eller mutor pressas barnet att skicka en första bild. Förövaren kan också hota eller sätta barnet under tidspress. När en bild väl är skickad används den ofta för fortsatt utpressning och hot.

## Anmälda brott: Grooming

Enligt statistik från Brottsförebyggande rådet (BRÅ) anmäls hundratals groomingfall varje år i Sverige. Eftersom grooming ofta sker i privata digitala utrymmen (t.ex. chattar och spel), kan antalet faktiska brott vara betydligt högre än vad som framgår av statistiken.



Källa: Brottsförebyggande rådet (BRÅ), Statistik över anmälda brott, Kontakt med barn i sexuellt syfte, hela landet, 2020-2024.

På snapchat  
har främmande  
gubbar lagt till mig.

- Elev i mellanstadiet, Danderyd

### SKYDDA DITT BARN MOT GROOMING & SEXUELL UTPRESSNING

- ✓ **Prata om riskerna** – förklara att alla online inte är den de utger sig för att vara.
- ✓ **Lär barnet att vara försiktig med personlig information.**
- ✓ **Visa att du finns där** – barnet ska våga berätta om något känns fel.
- ✓ **Var uppmärksam på varningstecken** – Snabb kontakt, smicker, hot eller press att skicka bilder kan vara tecken på risk.

#### Exempel på samtalsstart:

“En kollegas dotter fick konstiga frågor från någon på nätet hon inte kände. Har du eller dina vänner varit med om något sådant?”

Läs mer:  
Frågor & svar,  
sid 17



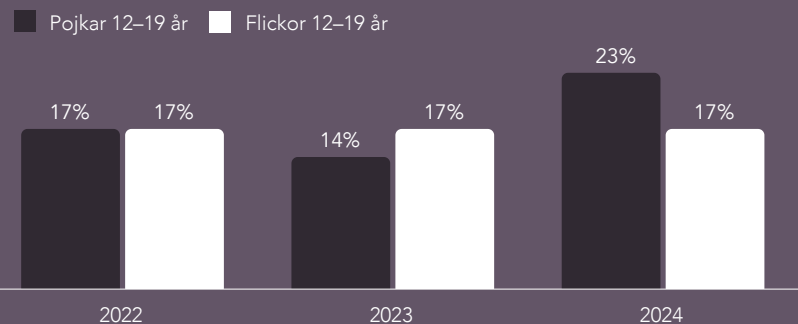
## NÄTMOBBNING OCH NÄTHAT

Nätmobbing innebär upprepade kränkningar, hot eller trakasserier online, medan näthat oftare handlar om enstaka elaka kommentarer, hot eller spridning av känsligt material.

På nätet är det lättare att kränka andra eftersom avsändaren ofta är anonym och slipper se mottagarens reaktion. Det gör att hot, förolämpningar och trakasserier är vanligare online än i verkliga livet. Den snabba spridningen kan också förstärka känslan av utsatthet och ensamhet hos den som drabbas.

## Ungdomars utsatthet för näthat

**Fråga:** Har du under de senaste 12 månaderna utsatts för näthat eller att någon har skrivit något negativt eller kränkande om dig på nätet?



Källa: Statistik är hämtad från Svenskarna och internet 2024, Internetstiftelsen.

### Hur och var sker näthat?

Näthat förekommer på olika plattformar och sätt. Här är några vanliga exempel:

- **Elaka kommentarer:** På plattformar som TikTok, Instagram och Snapchat är det vanligt med kränkande kommentarer om utseende, personlighet eller prestation – både offentligt och i privata meddelanden.
- **Expose-konton:** Anonyma konton där barn, ofta flickor, hängs ut med privata eller känsliga bilder utan samtycke.
- **Trakasserier i spel:** På spelplattformar som Fortnite och Roblox förekommer kränkningar och hot i spelchattar. Barn kan frysas ut av andra spelare eller hotas med att privat information ska spridas.



### SÅ HJÄLPER DU DITT BARN VID NÄTHAT:

- ✓ Lyssna utan att döma – barnet ska våga berätta.
- ✓ Spara bevis – skärmdumpar på hot eller kränkningar.
- ✓ Blockera och anmäl – både till plattformen och vid behov till polisen.

Läs mer:  
Frågor & svar,  
sid 17



## VAD ÄR OLAGLIGT PÅ NÄTET?

Vissa meddelanden och inlägg på nätet kan kännas kränkande eller hotfulla utan att vara olagliga. Men om du eller ditt barn känner er rädda, eller om det handlar om allvarliga kränkningar, ska du alltid göra en polisanmälan. Det är inte din uppgift att avgöra om något är ett brott – låt polisen göra den bedömningen.

**Alltså kommentaren var ju bara ett skämt...alla andra skrev ju också?**

”

### Exempel på nätbrott:

**☞ Förtal:** En elev sprider ett rykte i en gruppchatt om att en klasskompis har skickat nakenbilder – även om det inte är sant.

**🗨️ Olaga integritetsintrång:** Någon delar en skärmdump från en privat Snapchat-konversation i en gruppchatt för att göra narr av personen.

**🌐 Hets mot folkgrupp:** En anonym användare sprider rasistiska eller homofoba inlägg i en chattgrupp eller forum.

**👤 Spridning av privata bilder:** En elev i skolan skickar en bild på en klasskamrat i bikini till andra utan att personen godkänt det.

**📷 Kränkande fotografering:** En person smygfotos i omklädningsrummet efter idrotten och bilden sprids vidare.

**🏠 Ofredande:** En person skickar upprepade elaka meddelanden till en klasskamrat, kallar den fula saker och hotar att sprida rykten.

**⚠️ Olaga hot:** I ett online-spel får ditt barn ett meddelande från en annan spelare som skriver "Jag ska leta upp dig och döda dig" efter att ha förlorat en match. Även om det är menat som ett skämt kan det vara olagligt.

Läs mer:  
**Frågor & svar,**  
sid 17



## DIGITAL REKRYTERING TILL KRIMINALITET

Kriminella nätverk rekryterar idag barn och unga främst digitalt, via sociala medier, chattar och spelplattformar. De manipulerar, lockar eller hotar unga att utföra brott – ofta utan att de unga själva förstår allvaret.

Det kan börja oskyldigt med ett meddelande på Snapchat eller TikTok, ett erbjudande om pengar eller en förfrågan om "en enkel tjänst". Snart kan det handla om att överföra pengar, transportera paket eller begå allvarliga brott.

Ju mer unga exponeras för detta, desto mer normaliseras en kriminell livsstil. Plattformarnas algoritmer kan dessutom förstärka exponeringen genom att visa mer innehåll kopplat till brott.

Skanna QR-koden för mer info från polisen





# Skärmtid

## SKÄRMTIDENS MÖJLIGHETER OCH UTMANINGAR

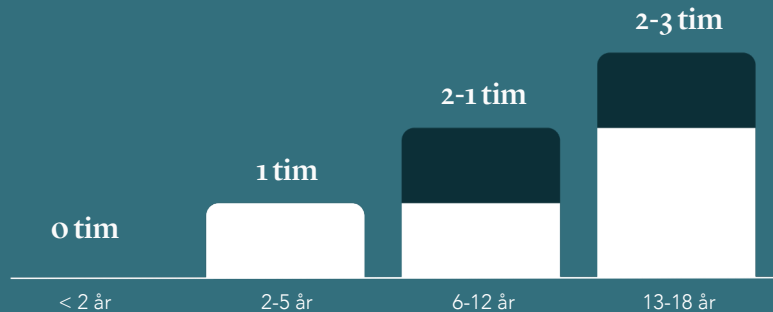
Skärmar är en stor del av barns och ungas vardag. De används för allt från skolarbete och kreativt skapande till sociala medier och spel. Tekniken skapar fantastiska möjligheter, men överdriven skärmtid kan också ha negativa effekter på hälsa och välmående.

**Fördelarna** med skärmtid är många. Digitala verktyg kan stärka lärande och kreativitet, och sociala medier gör det enklare att hålla kontakt med vänner och familj. Även underhållning och spel kan vara en positiv del av ungas liv, så länge det används med balans.

Samtidigt finns **utmaningar**. Långvarigt skärmanvändande kan bidra till sömnproblem, eftersom blått ljus påverkar insomningen. Stillastittande framför skärmen kan också leda till mindre fysisk aktivitet, och jämförelser på sociala medier kan påverka självkänslan negativt.

## Rekommenderad skärmtid

En rimlig skärmtid handlar inte bara om antal timmar, utan också om vad tiden framför skärmen används till. Balansen mellan skärmanvändning, fysisk aktivitet, sömn och sociala interaktioner är avgörande för en hälsosam digital vardag. Genom att sätta rimliga gränser och skapa en dialog om skärmanvändning kan vi hjälpa barn att få ut det bästa av tekniken utan att riskera negativa effekter på deras hälsa och välmående.



Källa: Folkhälsomyndighetens rekommendationer kring skärmanvändning (2024)

Nätet är bra och  
inte bara negativt.



Man kan få hjälp av folk  
och prata med varann.

- Elev i mellanstadiet, Danderyd

Läs mer:  
Frågor & svar,  
sid 17

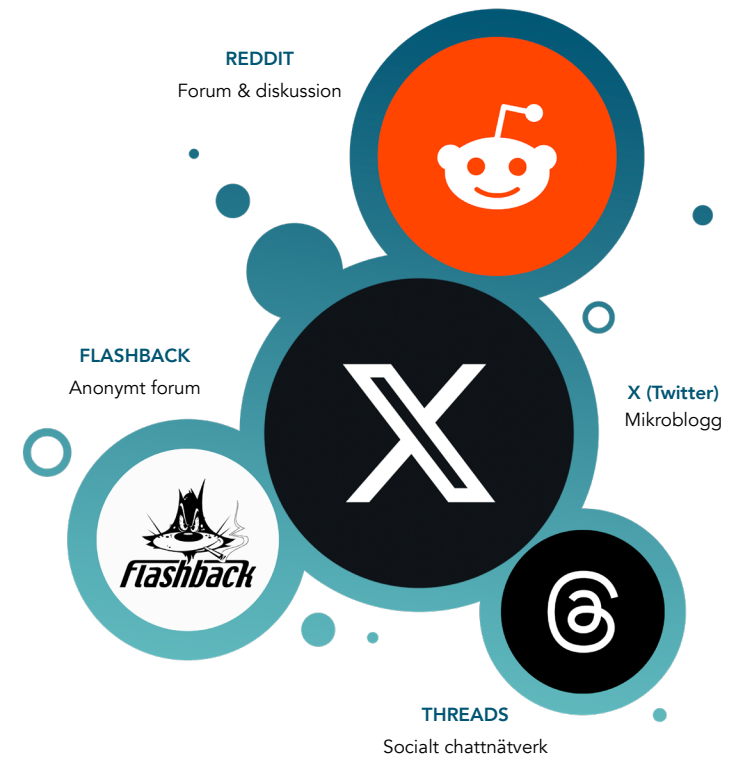
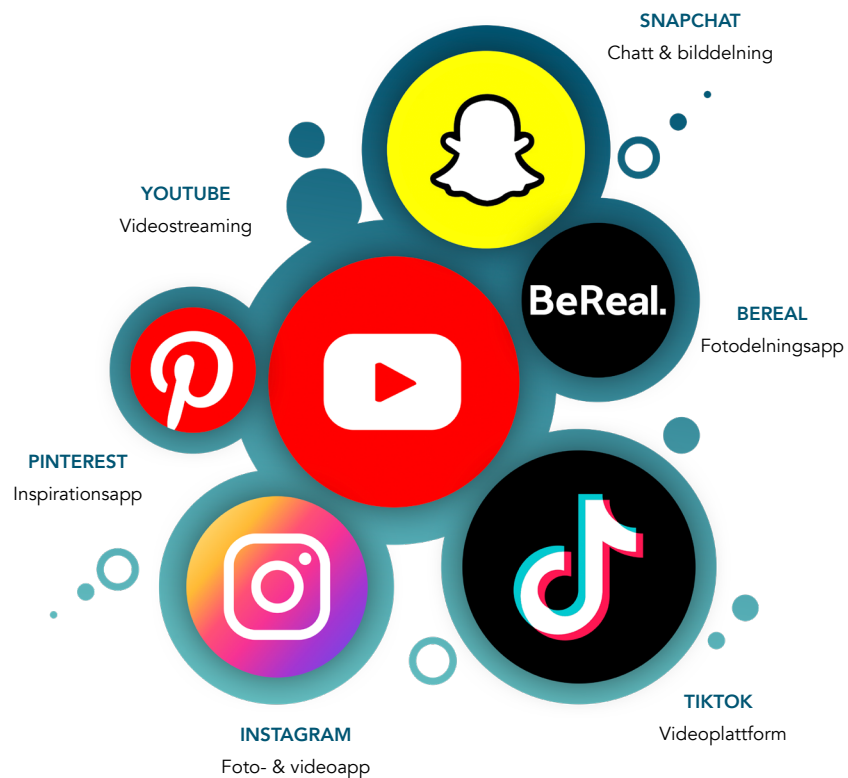


# Populära plattformar

## SOCIALA MEDIER

Appar där unga umgås, delar innehåll och följer andra. Här sker mycket kommunikation, men också jämförelser, press och ibland kontakt med okända.

Läs mer om varje plattform på: [danderyd.se/natkollen](http://danderyd.se/natkollen)



## DISKUSSION & FORUM

Forum och chattnätverk där unga söker stöd, delar tankar eller diskuterar olika ämnen. Tonen kan vara öppen – men ibland hård, anonym eller vilseledande.

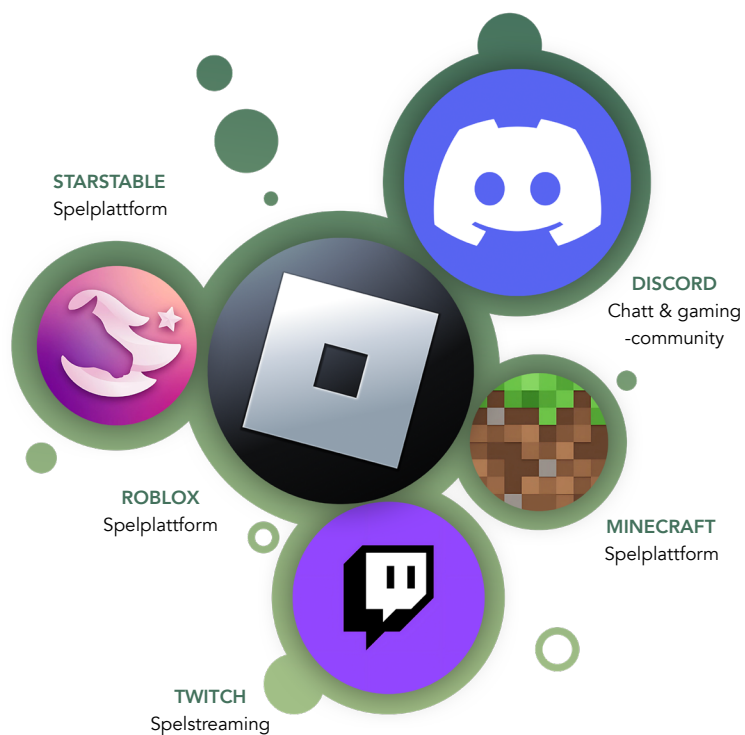
Läs mer om varje plattform på: [danderyd.se/natkollen](http://danderyd.se/natkollen)



## SPEL OCH GAMING

Plattformer där unga spelar, skapar eller tittar på andra som spelar. Här bygger man världar, deltar i communityn – och ibland genomförs köp i spelet.

Läs mer om varje plattform på: [danderyd.se/natkollen](https://danderyd.se/natkollen)



## Ungas spelande på nätet

Spel och gaming är en stor del av ungas vardag och kan vara både roligt och utvecklande. Spelen fungerar även som sociala plattformar där man umgås och träffar nya vänner. Många unga upplever att spelandet ger en paus från vardagen – likt att läsa en bok.

### När blir spelandet ett problem?

För vissa kan spelandet ta över och påverka rutiner, mående och relationer. Om ditt barn börjar prioritera spel framför sömn, skola eller aktiviteter kan det vara ett tecken på att spelandet har blivit ohälsosamt. Detta kan i sin tur leda till konsekvenser som:

♥ Fysisk ohälsa:  
Stillasittande, dålig kost och  
brist på fysisk aktivitet.

⚠ Riskbeteenden: Ökad risk för  
annan beroendeproblematik, som  
alkohol och droger.

🧠 Psykisk ohälsa: Stress,  
ångest och nedstämdhet.

📉 Ekonomiska problem:  
Skulder och konflikter om pengar.

### Som förälder spelar du en viktig roll

Hjälp ditt barn att hitta en balans mellan spel och andra aktiviteter genom att visa intresse, ställa frågor och engagera dig – precis som för vilken hobby som helst. Genom att förstå vad som lockar med spelandet kan du sätta sunda gränser. Skapa en öppen dialog genom att prata om både de positiva och negativa sidorna av spel. Detta främjar en trygg och accepterande miljö där unga lättare kan dela sina spelupplevelser och eventuella bekymmer.



## SPEL OM PENGAR

När man pratar om spel om pengar tänker många på trisslotter, bingo eller casinon. Men i dag är gränsen mellan traditionellt och digitalt spelande mer otydlig än någonsin. Unga möts dagligen av reklam från spelbolag, influencers och streamers – vilket väcker nyfikenhet och bidrar till att spel om pengar upplevs som normalt.

Som förälder påverkar du också ditt barns relation till spel. Att köpa lotter eller betta på sport kan göra att spel om pengar framstår som något vardagligt. Forskning visar att barn i familjer där spel om pengar är vanligt löper högre risk att själva börja spela.

### Hur spelar unga om pengar?

I många spel kan unga betala småsummor för föremål eller funktioner. Även om det ofta upplevs som ofarligt, kan dessa köp vara en form av spel om pengar – och fungera som en inkörsport till mer riskfyllt spelande. De bygger ofta på slump, likt lotteri eller vadslagning. Här är två vanliga exempel:

**Lootlådor:** "Mystery boxar" där man betalar för slumpmässiga föremål, ofta så kallade skins. Värdet kan variera från ören till miljoner kronor. Detta liknar lotterier och kan skapa en känsla av spänning som leder till upprepade köp.

**Skinbetting:** Vadslagning där man satsar digitala föremål (skins) som har ett verkligt marknadsvärde. Skins kan köpas, bytas eller säljas för riktiga pengar – i likhet med aktier.

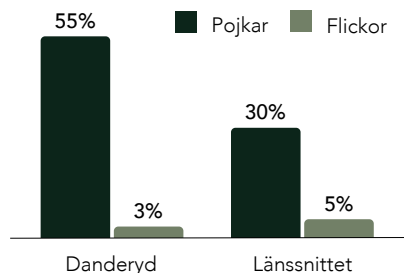
## Ett växande problem i Danderyd

Källa: Statistik är hämtad från Stockholmsenkäten, 2024

Spel om pengar är vanligare bland unga i Danderyd än i övriga länet.

Bland **pojkar** i årskurs 9 har **55 % spelat om pengar** det senaste året, jämfört med **30 % i länssnittet**.

Flickor spelar betydligt mindre – endast 3 % i Danderyd, vilket är i nivå med länets 5 %.



Det är okej så  
länge jag inte köper  
för mycket – pappa gör  
också det ibland.

- Elev i mellanstadiet, Danderyd

### i 18-ÅRSGRÄNS VID SPEL OM PENGAR – ÄVEN PÅ NÄTET

Enligt svensk spellag är det förbjudet för personer under 18 år att spela om pengar. Ändå visar studier att många unga gör det – ofta via sajter utan ålderskontroll. Som förälder är det viktigt att ha koll på vilka spelplattformar barnet använder – och att inte låta barn spela via ditt konto.

Läs mer:  
Frågor & svar,  
sid 17



## Frågor och svar för föräldrar

### JAG HAR DÅLIG KOLL PÅ VAD MITT BARN GÖR PÅ NÄTET. HUR KAN JAG SOM FÖRÄLDER FÅ BÄTTRE KOLL?

**Var nyfiken och närvarande:**

Fråga barnet vad det gör online och om något har hänt idag. Visa att du bryr dig och vill förstå deras digitala liv.

**Prata om säkerhet:** Förklara att alla online inte alltid är ärliga, och att det är okej att säga nej och blockera någon som gör dem obekväma.

**Påminn om att berätta:** Uppmuntra barnet att alltid berätta för dig eller en annan vuxen om något händer.

**Skydda personlig information:** Lär barnet att inte dela namn, adress eller telefonnummer och prata om riskerna med att ha på "Snapkartan".

### VAD KAN JAG GÖRA OM MITT BARN SPENDERAR FÖR MYCKET TID VID SKÄRMEN OCH DET LEDER TILL TJAFS?

**Skapa tydliga regler tillsammans:**

Samarbeta med ditt barn för att sätta gränser kring skärmtid. Förklara varför reglerna behövs och håll er till dem. Äldre barn kan vara delaktiga i att bestämma på.

**Undvik hot och överdrifter:** Uttalanden som "Du får aldrig spela igen!" kan göra det svårare att samarbeta. Fokusera istället på en öppen dialog där barnet känner sig lyssnad på.

**Sätt förutsägbara rutiner:** Hjälpa barnet att avsluta skärmtiden med en tydlig tidsram, t.ex. "När du sett klart videon är det dags att stänga av." Detta minskar risken för konflikter.

**Ha insyn och sätt gränser:** Håll skärmtiden i gemensamma utrymmen och överväg hur mobil eller dator i sovrummet påverkar barnets sömn och balans i vardagen.

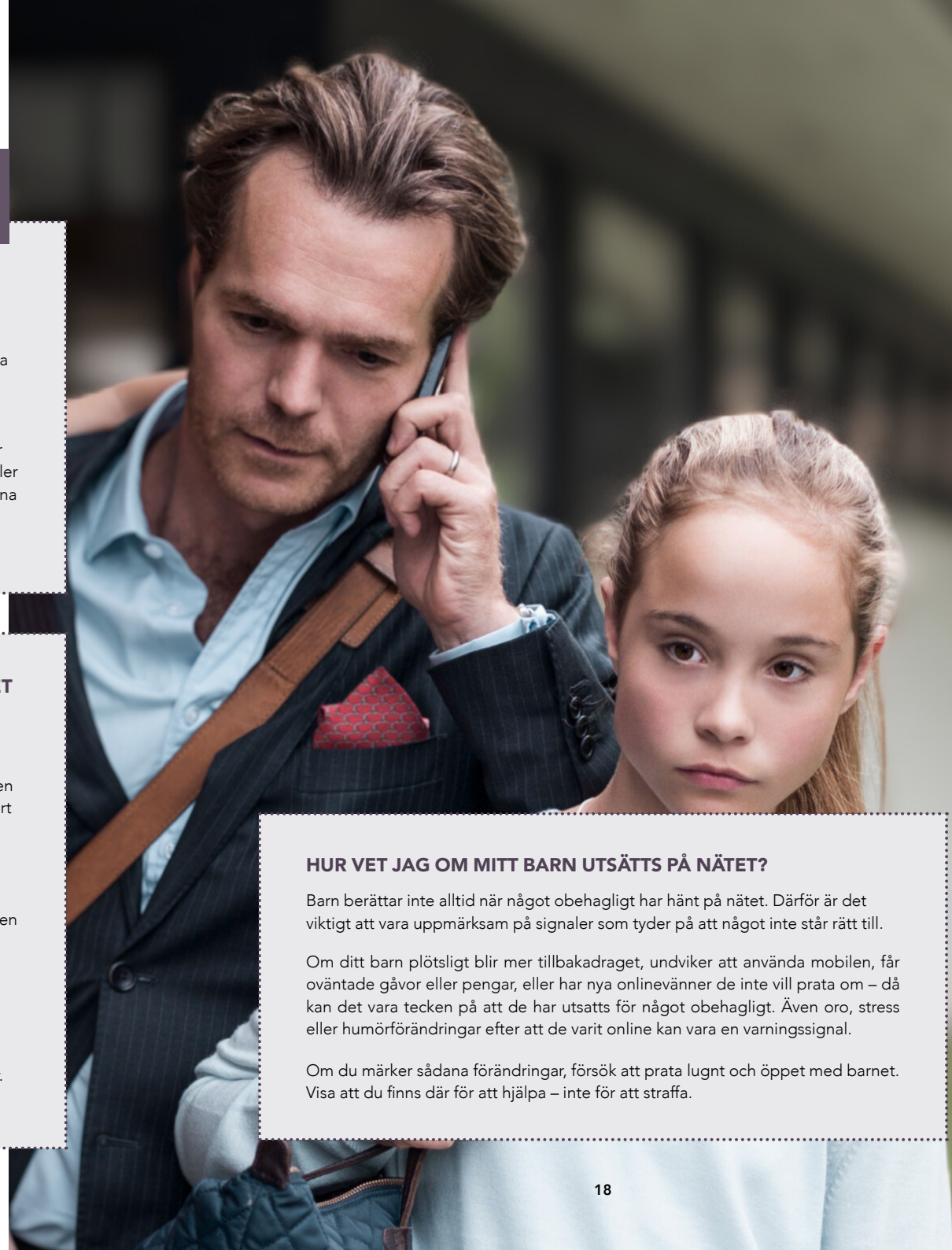
**Erbjud andra aktiviteter:** Föreslå roliga alternativ till skärmtid och skapa gemensamma familjestunder.

### HUR VET JAG OM MITT BARN UTSÄTTS PÅ NÄTET?

Barn berättar inte alltid när något obehagligt har hänt på nätet. Därför är det viktigt att vara uppmärksam på signaler som tyder på att något inte står rätt till.

Om ditt barn plötsligt blir mer tillbakadraget, undviker att använda mobilen, får oväntade gåvor eller pengar, eller har nya onlinevänner de inte vill prata om – då kan det vara tecken på att de har utsatts för något obehagligt. Även oro, stress eller humörförändringar efter att de varit online kan vara en varningssignal.

Om du märker sådana förändringar, försök att prata lugnt och öppet med barnet. Visa att du finns där för att hjälpa – inte för att straffa.



## HUR KAN JAG FÖREBYGGA SÅ ATT MITT BARN INTE UTSÄTTS?

Att vara närvarande och ha en öppen dialog minskar risken för att barnet hamnar i obehagliga situationer på nätet.

- Sätt tydliga regler för nätanvändning – prata om vad som är okej att dela och varför vissa saker ska hållas privata.
- Uppmuntra öppenhet – försäkra barnet om att de alltid kan vända sig till dig om något känns fel, utan att vara rädda för konsekvenser.
- Lär barnet att alla inte är den de utger sig för att vara – prata om varför man ska vara försiktig med att dela personlig information.
- Gå igenom säkerhetsinställningar – visa barnet hur de kan blockera, anmäla och begränsa sin synlighet på olika plattformar.

## MITT BARN HAR UTSATT NÅGON ANNAN – VAD GÖR JAG?

Barn kan ibland agera utan att förstå konsekvenserna. Att skriva elaka kommentarer eller sprida bilder kan kännas som ett skämt för dem, men kan vara djupt sårande för den som drabbas.

Förklara att allt som skrivs och delas online lämnar spår och kan påverka andra på riktigt. Om barnet har sårat någon, uppmuntra dem att be om ursäkt och ta bort inlägget. Prata också om varför det hände – var det gruppträck, frustration eller okunskap? Att reflektera över egna handlingar är en viktig del av att ta ansvar.

Om situationen är allvarlig, överväg att prata med skolan eller andra vuxna för att hitta en lösning.

## VAD HÄNDER OM ETT BARN GÖR NÅGOT OLAGLIGT PÅ NÄTET?

Barn kan inte bara utsättas för brott på nätet – de kan också själva begå brott, ibland utan att förstå att deras beteende är olagligt. Det kan handla om att sprida privata bilder eller skriva kränkande kommentarer som de ser som skämt.

### Inget åtal eller dom

Barn under 15 år är inte straffmyndiga, vilket betyder att de inte kan dömas i domstol eller få fängelse. Däremot kan andra åtgärder vidtas.

### Polisen kan ändå utreda

Även om barnet inte kan åtalas, kan polisen utreda brottet för att identifiera äldre medbrottslingar och se om barnet behöver stödinsatser.

### Socialtjänsten tar över

Om ett barn begår ett brott på nätet, anmäls händelsen till socialtjänsten. De utreder barnets situation och kan besluta om vidare insatser.

### Skadeståndsansvar

Barnet kan inte dömas i domstol, men skadestånd kan ändå utdömas. Barnet eller dess vårdnadshavare kan bli skyldiga att betala ersättning.

## ÄR SPELFÖRBUD EN LÖSNING?

Att införa ett spelförbud kan vara kontraproduktivt. Det kan skapa panik, ilska och ökad frustration, vilket kan leda till konflikter i hemmet.

Testa istället att tillsammans komma överens om tydliga spelregler och tider. En öppen dialog och gemensamma överenskommelser skapar bättre förutsättningar för ett hälsosamt förhållningssätt till spel.

## VILKA SPEL ÄR LÄMPLIGA FÖR MITT BARN?

PEGI är ett åldersmärkningssystem som hjälper föräldrar att bedöma spelens lämplighet för sina barn. Det visar rekommenderad ålder baserat på innehåll, inte svårighetsgrad. Innehållsbeskrivningar visar om spel innehåller våld, stötande språk, droger eller spel om pengar, vilket hjälper föräldrar att göra trygga val.

Läs mer via: [www.pegi.info](http://www.pegi.info)





## Vart kan jag vända mig?

Om du misstänker att ett barn utsätts för nätbrott, såsom grooming, spridning av kränkande material eller spelrelaterade problem, finns det flera ställen att vända sig till för hjälp och råd.

### UNGDOMSKOORDINATORERNA

Danderyds ungdomskoordinatorer finns för att erbjuda stöd till både dig som vårdnadshavare och ditt barn. Maila [ungdomskoordinatorer@danderyd.se](mailto:ungdomskoordinatorer@danderyd.se) eller ring 08-568 916 58.

### SOCIALTJÄNSTEN



Få kostnadsfri hjälp och stöd i föräldraskapet utan att behöva invänta en utredning. Boka fem samtal med en familjebehandlare utan registrering. Kontakta Socialförvaltningens mottagning på tel: 08 – 568 910 00 eller maila: [mottagningbarn@danderyd.se](mailto:mottagningbarn@danderyd.se).

### ELEVHÄLSOTEAMET PÅ SKOLAN

Om du har barn som går i skolan kan du kontakta elevhälsoteamet för att få stöd eller bli vägledt vidare.

### ECPAT VUXENSTÖD

ECPAT arbetar för att stoppa och förebygga sexuella övergrepp mot barn. Via deras stödlinje för vuxna i barns närhet kan du få hjälp, stöd och kunskap om barns utsatthet, både på och utanför nätet. Besök [ecpat.se/vuxenstod](http://ecpat.se/vuxenstod) eller ring 020-111 33 44.

### ECPAT HOTLINE

Via ECPAT Hotline kan du lämna ett tips om du sett eller fått kännedom om sexuell exploatering eller övergrepp på barn. Besök [ecpat.se/hotline](http://ecpat.se/hotline).

### POLISEN



**Viktigt!** Om du misstänker eller vet att ett barn har blivit utsatt för näthat eller sexuella övergrepp är det viktigt att agera snabbt. Du behöver inte vara säker på om det är ett brott – det är polisens uppgift att avgöra. De är där för att hjälpa dig och ditt barn.

#### Gör en anmälan:

- ✓ Vid akut hjälp: Ring 112 om situationen kräver omedelbara åtgärder.
- ✓ Gör en polisanmälan: Ring 114 14 för att anmäla brott.
- ✓ Rapportera misstänkta sajter, alias eller användarnamn via: [itbrott.desk.noa@polisen.se](mailto:itbrott.desk.noa@polisen.se).

### BRIS VUXENTELEFON – STÖD FÖR VUXNA OM BARN

Bris erbjuder en stödlinje för vuxna som har frågor eller oro kring barn. Besök [bris.se/for-vuxna](http://bris.se/for-vuxna) eller ring stödlinjen: 0771-50 50 50.

### BROTTSOFFERJOURN

Ger stöd till dig som vuxen om ditt barn har blivit utsatt för ett brott. Du kan få samtalsstöd och vägledning kring polisanmälan. Ring stödlinjen: 116 006 eller maila: [fraga@boj.se](mailto:fraga@boj.se).

### STÖDLINJEN.SE

Är du orolig för ditt eller någon annans spelande om pengar? Få stöttning anonymt via stödlinjen.se. Ring: 020-81 91 00 eller chatta via: [stodlinjen.se](http://stodlinjen.se)

### PEGI (PAN EUROPEAN GAME INFORMATION)

PEGI tillhandahåller åldersklassificeringar för datorspel i 38 länder i Europa. Åldersmärkningsen bekräftar att spelet är lämpligt för spelare av en viss ålder. Besök: [www.pegi.info](http://www.pegi.info)



Denna folder har utformats med grund i statistik och information från bland annat BRÅ, World Childhood Foundation, Folkhälsomyndigheten, ECPAT, Rädda Barnen, Polisen, Internetstiftelsen, Spelinspektionen och lokala resurser i Danderyds kommun.



LÄS MER PÅ [DANDERYD.SE/NATKOLLEN](https://danderyd.se/natkollen)