



Skydda tonåringar från antisocialt beteende på sociala medier

Icke-formellt utbildningsprogram
för ungdomsorganisationer och ungdomsarbetare



2025

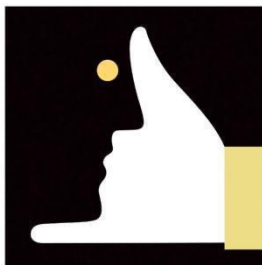


Erasmus+projekt
Onlinesäkerhet: Skydda tonåringar från antisocialt beteende på sociala medier



Författare:

MySociety (NL)



FENAN Consulting

FENAN Consulting (NL)



More Mosaic (SE)

Ansvarsfriskrivning: Europeiska kommissionen stöder publiceringen av detta material. Innehållet återspeglar författarnas åsikter. Kommissionen ansvarar inte för hur informationen i detta material används.



Innehåll

INTRODUKTION	5
Behovsanalys	6
Tonåringars syn på reglering av sociala medier	9
Programmets mål	11
ANTISOCIALT BETEENDE ONLINE: ORSAKER OCH KONSEKVENSER	12
Definition av antisocialt beteende online	13
Orsaker till antisocialt beteende online	13
Utmaningar med ny teknik	14
Risker för tonåringars säkerhet online	15
Konsekvenser av antisocialt beteende online	15
Pedagogiska åtgärder	16
STRATEGIER FÖR ATT HANTERA SITUATIONER OCH SÄKER DIALOG ONLINE	18
Från digital läskunnighet till digitala kompetenser	18
Öva på icke-våldskommunikation	19
Bygga empati för att förebygga aggression online	20
METODISK VERKTYGSLÅDA FÖR UNGDOMSARBETARE	21
Interaktiva workshops ”Strong Online: Kommunikation, empati och identitet i den digitala världen”	21
WORKSHOP 1. STOPPA AGGRESSIONEN: SVARA MED RESPEKT	24
Aktiviteter	25
Övning 1. Två sanningar och en lögn om dig själv	25
Övning 2. Likheter och skillnader	26
Övning 3. För- och nackdelar med livet online	27
Introduktion till icke-våldskommunikation (NVC)	28
Övning 4. Vad utlöser konflikter online	29
Presentation ”Hur icke-våldskommunikation hjälper till att stoppa aggression”	30
Övning 5. Omskrivning av svar	32
Konfliktscenarier	34
Reflektioner	36



Sammanfattning av tränarna	38
Frågor och svar samt utvärdering	38

WORKSHOP 2. EMPATI: DIN HEMLIGA KRAFT **40**

Aktiviteter	41
Övning 1. Missförstånd med emojis	41
Introduktion av temat "Vad är empati?"	42
Quiz "Kan du känna det?"	44
Presentation: "Formel för empatisk kommunikation"	45
Övning 2. Gissa känslan och behovet	48
Reflektioner	51
Sammanfattning av utbildarna	53
Frågor och svar samt utvärdering	54

WORKSHOP 3. MITT ONLINE-JAG: VAD JAG DELAR, VAD JAG DÖLJER **56**

Aktiviteter	57
Introduktion till temat "Vad är din online-stil?"	57
Quiz "Spelar du säkert online?"	63
Övning 1. Mig online vs mig offline	65
Övning 2. Användarnamn och avatarer	68
Reflektioner	70
Sammanfattning av utbildarna, frågor och svar samt utvärdering	72

UTVÄRDERING OCH BEDÖMNING **74**

Självbedömning och reflektion	75
Kvalitativ feedback och citat från deltagarna	76
Utvärderingsformulär	78

REFERENSER **79**

BILAGA **81**

Nödvändiga styrkande handlingar	81
Formulär för deltagande i workshop	81
Formulär för föräldrars samtycke	83
Formulär för ersättning av resekostnader	84
Deltagarintyg	85



Introduktion

Eftersom dagens ungdomar i allt högre grad lever sina liv i digitala miljöer är det av yttersta vikt att deras friheter och rättigheter skyddas där, precis som de skyddas i den fysiska världen. Tonåringar rör sig snabbt och skickligt mellan olika plattformar, men det betyder inte alltid att de inser riskerna eller förstår konsekvenserna – konsekvenser som kan ligga långt fram i tiden.

Enligt en undersökning från Gallup (2023) tillbringar tonåringar i genomsnitt 4,8 timmar varje dag på sociala medier. De mest populära sociala medierna för tonåringar är YouTube (2 timmar), TikTok (1,1 timmar) och Instagram (0,9 timme). Sociala mediers inverkan på unga människors välbefinnande är dubbel. Å ena sidan visar vissa studier på fördelarna med sociala medier som gör det möjligt för ungdomar att uttrycka sina tankar och känslor och få socialt stöd (Lenhart et al., 2015). Å andra sidan har forskning visat ett starkt samband mellan den tid ungdomar tillbringar på sociala medier och deras psykiska hälsoproblem, inklusive depression, ångest och psykisk ohälsa (se Keles et al., 2020 för en systematisk översikt).

Digital teknik och sociala medier har blivit centrala i ungdomars liv i hela Europa – inte bara för fritiden, utan också som viktiga forum för identitetsbildning, information och sociala kontakter. Vår behovsanalys, som omfattar 163 tonåringar från Nederländerna, Sverige och andra EU-länder, visar att WhatsApp (93%), YouTube (90%), Instagram (73%) och TikTok (62%) dominerar deras dagliga användning, och att sociala medier är den viktigaste nyhetskällan för 77% av deltagarna – vilket överstiger traditionella medier som tidningar (40%) och TV (38%) (Galatina, Fenko & Alexandersson, 2025).



Denna omfattande användning medför dock psykologiska risker. Forskning kopplar konsekvent intensiv användning av sociala medier till ökande förekomst av depression, ångest och psykisk ohälsa bland ungdomar (Keles, McCrae, & Grealish, 2020). Särskilt cybermobbing har erkännts som ett globalt folkhälsoproblem (Zhu, Huang, Evans, & Zhang, 2021). Som en tonåring uttryckte det:

”Jag blir blockerad eller borttagen som vän då och då... men det värsta är när folk ignorerar dig i gruppchattar. Det svider mer än förolämpningar.”

Detta stämmer överens med Nixons (2014) slutsats att subtila former av utestängning online kan orsaka allvarlig skada – ibland mer än uppenbara former av aggression.

Behovsanalys

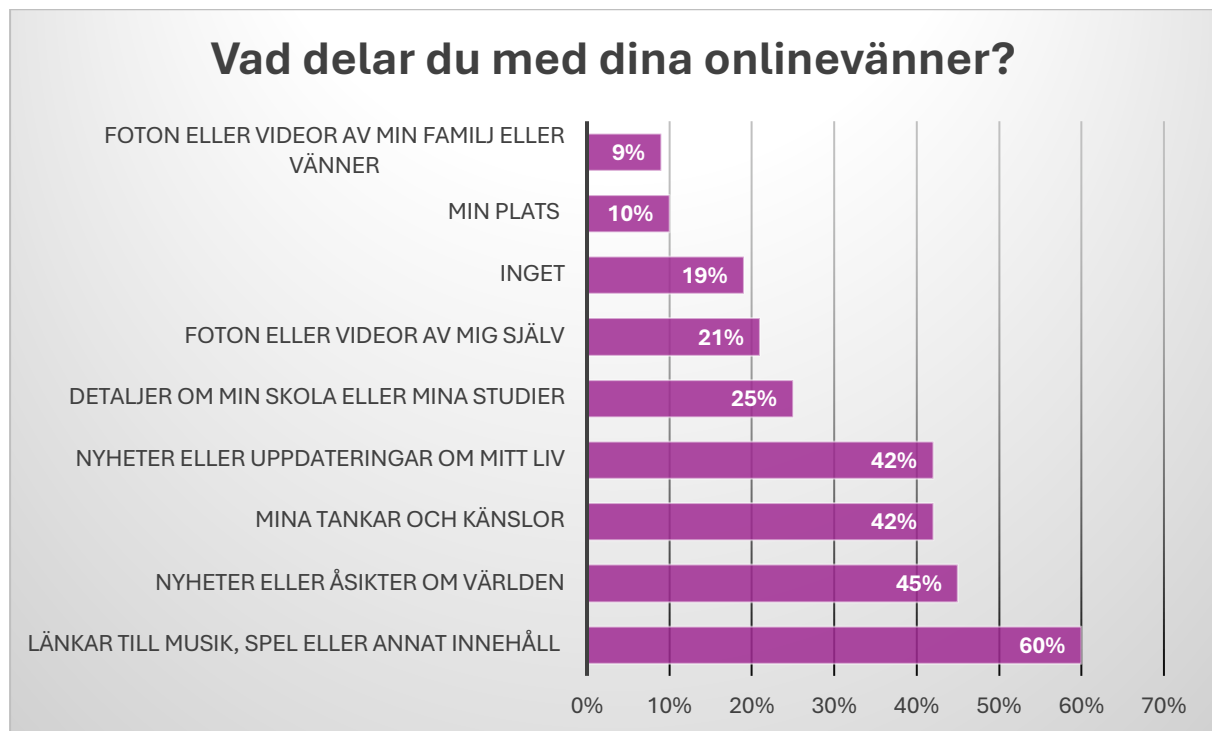
För att analysera tonåringars risker online och utbildningsbehov har enkäten utformats med hjälp av onlineplattformen Qualtrics och distribuerats anonymt bland tonåringar i Nederländerna och Sverige. Snöbollsurval användes då tonåringarna ombads att dela länken med sina vänner online. Datainsamlingen ägde rum i november 2024. Totalt deltog 163 personer i enkäten. Efter att data från deltagare över 24 år och de som inte slutförde undersökningen hade tagits bort bestod det slutliga urvalet av 125 respondenter i åldern 13–24 år. Medelåldern var 16,8 år. Könsfördelningen var följande: 52% var män, 40% var kvinnor, 4% var icke-binära och 4% ville inte uppge sitt kön. Respondenterna representerade följande länder: Nederländerna – 45%, Sverige – 30%, Öst a andra EU-länder – 25%, inklusive Österrike, Cypern, Tjeckien, Estland, Tyskland, Frankrike, Lettland och Litauen. Dessutom fanns det sex deltagare från Ukraina.

De mest populära sociala medieplattformarna var WhatsApp (93%), YouTube (90%), Instagram (73%) och TikTok (62%). Telegram (42%) och Discord (4%) var också mycket använda. Sociala medier är en primär nyhetskälla (77%) och överträffar tidningar (40%) och TV (38%). Tonåringar är skeptiska till influencers, litar tonåringar på onlineexperter och traditionella medier. Många är bekanta med faktagranskningsmetoder men använder dem sällan.

Ett betydande antal tonåringar interagerar med främlingar online, och över hälften kommunicerar regelbundet med okända personer. Delat innehåll inkluderar musik och spel (60%), nyheter (45%), personliga tankar (42%) och uppdateringar om livet (42%). Det är oroande att 21% delar personliga foton/videor, 10% delar sin plats och 25% delar detaljer om skolan eller studierna – vilket lämnar ett digitalt fotavtryck som är sårbart för profilering och riktad manipulation (figur 1).



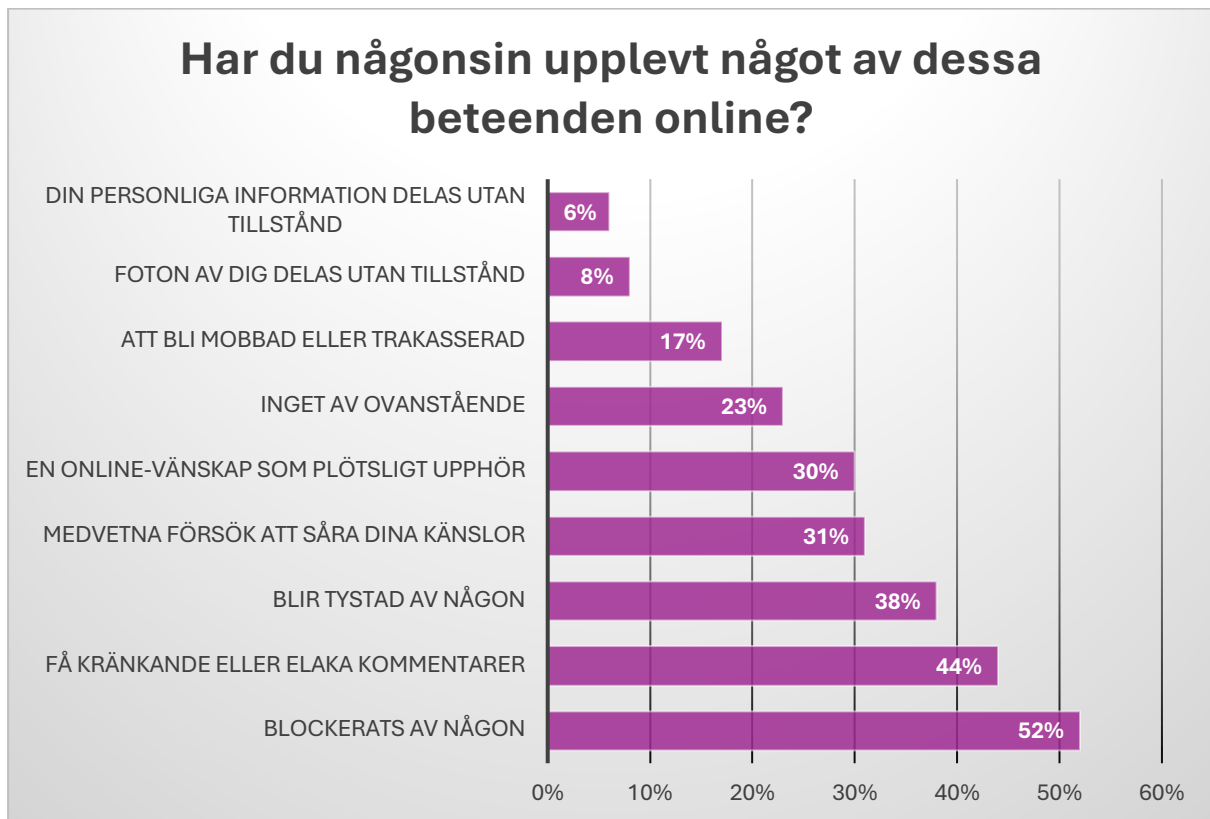
De flesta tonåringar inser hur lätt det är att utge sig för att vara någon annan online, men många skiljer ändå på sina interaktioner online och offline. Även om 23% aldrig har upplevt oönskat beteende online har majoriteten upplevt negativa incidenter: att bli blockerade (52%), få sårande kommentarer (44%), bli tystade (38%) och utsättas för avsiktlig emotionell skada (31%). 17% har upplevt mobbning och trakasserier, medan 8% har fått sina foton delade utan sitt samtycke och 6% har fått personlig information exponerad (figur 2).



Figur 1. Innehåll som tonåringar delar online. Källa: Galatina, Fenko och Alexandersson, 2025.

Tonåringar anser att delning av privat information utan samtycke är det mest skadliga beteendet online, följt av mobbning och gruppavvisande (cancelling). Förolämpningar, blockering och ignorering uppfattas som mindre skadliga. Dessa insikter belyser deras starka betoning på integritet och social acceptans. En nederländsk respondent uttryckte:

”Det är värre när hela gruppen bestämmer sig för att utesluta dig än när bara en person säger något elakt. Det känns som att du förlorar din plats bland dina vänner.”



Figur 2. Önskat beteende som tonåringar upplevt (Galatina et al., 2025).

Detta speglar Keles et al. (2020) som kopplar användning av sociala medier till negativ psykisk hälsa, och Zhu et al. (2024) som kopplar överanvändning av internet till externaliserande beteenden hos ungdomar.

Vår forskning lyfte fram flera viktiga insikter: sociala mediers centrala roll i tonåringars liv, underskattningen av riskerna online och ett kritiskt behov av emotionell reglering och empati i digitala sammanhang (Galatina, Fenko & Alexandersson, 2025).

Forskning som genomförts i andra länder bekräftar dessa slutsatser. Maranesi (2024) har till exempel profilerat manliga tonåriga cybermobbare och avslöjat att förövarna ofta saknade särskiljande egenskaper, kom från svåra förhållanden och gömde sig bakom anonyma profiler (Maranesi, 2024). Hinduja (2025) genomförde en nationellt representativ studie i USA som visade ett starkt samband mellan cybermobbing och PTSD-symtom. Det är värt att notera att avvisande och utfrysning var lika traumatiskt som öppna hot (Hinduja, 2025). Ong (2024) undersökte över 13 000 amerikanska studenter och fann att 47% hade utsatts för cybermobbing, 81% hade stött på hatiska uttalanden och att exponeringen för hat och mobbing ökade med tiden som tillbringades på sociala medier (Ong, 2024). Muhammed & Samak (2025) undersökte cybermobbing i Egypten och konstaterade att lägre självkänsla korrelerade med högre sårbarhet. Studien



uppmannade till att integrera emotionell resiliens och digital kompetens i utbildningen (Muhammed & Samak, 2025).

Undersökningen bekräftar att tonåringar tillbringar mycket tid på sociala medier för att umgås, konsumera nyheter och träffa nya människor. Även om de är medvetna om riskerna online och värdesätter integritet, underskattar de ofta effekterna av att dela allmän personlig information – såsom intressen och åsikter – som kan användas för profilering och riktad manipulation. Många har också svårt att överbrygga klyftan mellan sina interaktioner online och offline, vilket förstärker sociala mediers inflytande på deras uppfattningar.

Tonåringars syn på reglering av sociala medier

Australien har antagit en lag som förbjuder barn under 16 år att använda sociala medier, vilket gör den till den strängaste lagen i sitt slag i världen. Den australiska regeringen tror att denna lag kommer att hjälpa föräldrar att skydda sina barn från de potentiella skadorna med sociala medier, såsom beroende, integritetsproblem och exponering för olämpligt innehåll. Men vad tycker barnen själva om detta? I en serie intervjuer frågade vi tonåringar runt om i världen om deras åsikter. Deras svar var insiktsfulla och nyanserade.

För många tonåringar riskerar förbudet att alienera dem från en viktig del av deras identitet, eftersom de ser sociala medier som en integrerad del av tonårskulturen. Ett förbud skulle kunna isolera ungdomar från globala samtal.

”Sociala medier är en stor del av ungdomskulturen. Att förbjuda dem skulle isolera oss från den globala internetkulturen och begränsa vårt sätt att uttrycka oss. De kommer bara att använda VPN, och förbudet kommer inte att uppnå sitt mål.” (Sergei, 16, Estland)

Tonåringarna lutar starkt åt utbildning och stöd istället för restriktioner – en hållning som speglas i Purnamas (2021) resultat om digital kompetens och Zhu, Zhao och Wangs (2024) bevis som kopplar överdriven internetanvändning till beteendeproblem som förmedlas av dålig självreglering och svaga sociala band.

Även om åsikterna går isär ser de flesta tonåringar sociala medier som både ett verktyg för självuttryck och en potentiell källa till skada. Oavsett om det handlar om att främja kreativitet, skapa kontakter med andra eller utgöra risker som beroende och integritetskränkningar, spelar sociala medier en viktig roll i deras liv. För att hantera utmaningarna krävs en balans mellan reglering, utbildning och personligt ansvar snarare än totalförbud.



"Det är inte ett problem med internet, det är ett problem med samhället. Information kommer alltid att hitta en väg ut." (Peter, 16, Storbritannien)

"Barn som använder sociala medier i ung ålder kan bli osäkra och utveckla orealistiska normer." (Sam, 20, Nederländerna)

"Barn behöver bara lära sig att hantera sociala medier på rätt sätt. Föräldrar, skolor och plattformar bör samarbeta för att lära oss om riskerna och ansvaret."

Den australiska regeringens förbud har väckt en global debatt om sociala mediers roll i unga människors liv. Sammantaget är det tydligt att även om målet att skydda ungdomar från farorna med sociala medier är viktigt, finns det en livlig debatt bland tonåringar om hur detta bäst ska gå till. Många anser att problemet snarare ligger i samhällsproblem som beroende och integritet än i plattformarna själva. Allt fler regeringar verkar följa Australiens exempel, och diskussionen om hur man ska balansera säkerhet, frihet och användning av sociala medier verkar bara ha börjat.

Hur olika länder reglerar tonåringars användning av sociala medier

- **USA:** Många sociala medieplattformar har satt 13 år som lägsta ålder för att skapa ett konto. Plattformar som Facebook, Instagram och Snapchat kräver att användarna är minst 13 år. Många barn kringgår dock denna gräns genom att ange ett falskt födelsedatum.
- **EU:** I EU krävs föräldrarnas samtycke för behandling av personuppgifter för barn under 16 år, men medlemsstaterna kan sänka denna gräns till 13 år.
- **Sverige:** I Sverige får barn som är 13 år eller äldre använda sociala medieplattformar utan föräldrarnas samtycke. Det pågår en diskussion om att skärpa ålderskontrollen för att bättre skydda unga användare.
- **Nederländerna:** Nederländerna tillåter barn över 13 år att använda sociala medier utan föräldrarnas samtycke, men det är fortfarande svårt att kontrollera att dessa åldersgränser efterlevs.
- **Norge:** Hälften av Norges nioåringar använder någon form av sociala medier. Regeringen har nyligen föreslagit att höja åldern för när barn får använda sociala medier från 13 år till 15 år, men föräldrar skulle fortfarande få godkänna användningen å deras vägnar om de är under åldersgränsen.
- **Frankrike:** År 2023 antog Frankrike en lag som kräver att sociala plattformar måste inhämta föräldrarnas samtycke för att minderåriga under 15 år ska kunna skapa konton. Lokala medier uppger dock att tekniska utmaningar gör att lagen ännu inte har trätt i kraft. En panel som tillsattes av president Emmanuel Macron rekommenderade strängare regler, bland annat ett förbud mot mobiltelefoner för barn under 11 år och internetanslutna telefoner för barn under 13 år. Det är oklart när den nya lagstiftningen kan antas.



- **Tyskland:** Officiellt får minderåriga mellan 13 och 16 år använda sociala medier i Tyskland endast om deras föräldrar ger sitt samtycke. Det finns för närvarande inga planer på att gå längre än så.
- **Belgien:** 2018 antog Belgien en lag som kräver att barn måste vara minst 13 år för att skapa ett konto på sociala medier utan föräldrarnas tillstånd.
- **Italien:** I Italien behöver barn under 14 år föräldrarnas samtycke för att registrera sig för konton på sociala medier, medan inget samtycke krävs från den åldern och uppåt.

Programmets mål

Projektet är ett svar på de ökande riskerna som unga människor möter online och syftar till att öka medvetenheten om hur antisocialt beteende, såsom cybermobbing, påverkar den psykiska hälsan. Ett av projektets mål är att ta itu med riskerna med antisocialt beteende på sociala medier och hjälpa tonåringar, särskilt utsatta grupper, att utveckla sin motståndskraft.

För att åtgärda dessa brister och främja säkrare beteenden online kommer vår utbildning att förse tonåringar med viktiga digitala resiliensfärdigheter, bland annat

- Utveckla kritiskt tänkande i digitala utrymmen
- Faktagranskning och verifiering av information för att motverka felaktig information och manipulation
- Skapa en positiv onlineprofil för att förbättra det digitala välbefinnandet och anseendet
- Att öva på empatisk kommunikation online
- Identifiera och hantera skadligt beteende, inklusive hatpropaganda, trollande och cybermobbing
- Rapportera osäkert beteende och söka stöd

De följande avsnitten i detta program omfattar:

- Teoretiska grunder för varför antisocialt beteende uppstår online
- Praktiska verktyg: interaktiva workshops, gruppdiskussioner, onlinesimuleringar och material för självbedömning
- Grundläggande färdigheter: från digital kompetens till empati, icke-våldskommunikation och säker dialog
- Reflektionsverktyg för att stödja kontinuerligt lärande och övning bland ungdomar och yrkesverksamma



Antisocialt beteende online: Orsaker och konsekvenser

Den snabba utvecklingen av digital teknik och sociala medier har förändrat hur ungdomar kommunicerar, umgås och bygger upp sin identitet. Dessa onlineforum erbjuder möjligheter till lärande, kreativitet och gemenskap, men medför också risker: cybermobbing, kränkningar av integriteten, manipulation genom digital design och profilering av personuppgifter. Det komplexa samspelet mellan teknisk design, ungdomars utveckling och social dynamik kan skapa förutsättningar för antisocialt beteende.

I detta kapitel undersöks **orsakerna till och konsekvenserna av antisocialt beteende online**, med särskilt fokus på **utmaningarna med ny teknik och riskerna för tonåringars säkerhet online**. Kapitlet sammanfattar empiriska bevis, psykologisk forskning och pedagogiska perspektiv för att ge en kunskapsbas för ungdomsarbetare och pedagoger.



Definition av antisocialt beteende online

Antisocialt beteende online avser handlingar som avsiktligt skadar, utesluter, manipulerar eller plågar andra i digitala miljöer. Dessa inkluderar:

- **Cybermobbing** (förolämpningar, hot, spridning av rykten, utfrysning)
- **Trakasserier och trolning** (avsiktlig provokation och hot)
- **Kränkningar av integriteten** (delning av personuppgifter eller bilder utan samtycke)
- **Gruppavvisande och uteslutning** (kollektiv utfrysning, tystande, blockering)
- **Manipulativt beteende** (catfishing, identitetsstöld, desinformation)

Forskning visar att ungdomar som utsätts för cybermobbing löper en betydligt högre risk att drabbas av depression, ångest, självmordstankar och psykosomatiska besvär (Kowalski et al., 2014; Hinduja, 2025). Den psykosociala skadan förstärks ofta av att attackerna på nätet är **ihållande**, **offentliga** och **svåra att undkomma**.

Orsaker till antisocialt beteende online

Utvecklingsmässiga sårbarheter hos ungdomar

Tonåren kännetecknas av ökad känslighet för kamraters godkännande, underutvecklad impuls kontroll och pågående mognad av hjärnans exekutiva funktioner. Dessa faktorer ökar mottagligheten för risker online. Crone och Konijn (2018) betonar att tonårshjärnor är särskilt känsliga för **social belöning**, vilket kan göra riskabelt eller aggressivt beteende online mer tilltalande.

Exempel från intervjuer:

"Ibland skämtar folk bara, men det känns allvarligt. De tänker inte på hur det uppfattas, eftersom det är lätt att glömma att det finns en person bakom skärmen online."

Social dynamik och gruppdynamik

Gruptryck och gruppnormer har stor inverkan på beteendet online. Studier visar att utfrysning från gruppen ("cancelling") kan upplevas som mer skadligt än individuella förolämpningar, eftersom det undergräver ungdomars grundläggande behov av tillhörighet (Nixon, 2014). Miljön online förstärker denna dynamik: ett enda inlägg kan snabbt eskalera till kollektivt avvisande.

Anonymitet och hämningslöshet

Effekten av hämningslöshet online (Suler, 2004) förklarar varför anonymitet och fysisk distans minskar empati och ökar aggressivt beteende. Tonåringar uppger att de vet hur lätt det är att utge sig för att vara någon annan online (Galatina, Fenko &



Alexandersson, 2025), men ändå litar de ofta på främlingar eller halvanonyma kontakter.

Tekniska möjligheter

Själva utformningen av digitala plattformar underlättar antisocialt beteende. Funktioner som omedelbar delning, virala algoritmer och anonyma kommentarsystem kan uppmuntra impulsivitet och eskalering. Maranesi (2024) visade att många tonåriga cybermobbare utnyttjar anonymiteten för att dölja sin identitet, vilket gör det svårt att ställa dem till svars.

Utmaningar med ny teknik

Profilering och datautnyttjande

Profilering är en central utmaning för säkerheten online. Enligt EU:s GDPR innebär profilering automatisk behandling av personuppgifter för att förutsäga personliga preferenser, beteenden eller rörelser. För tonåringar är detta särskilt farligt, eftersom deras digitala fotavtryck kan utnyttjas för:

- **Riktad reklam** baserad på sårbarheter (t.ex. kroppsbild, mental hälsa)
- **Politisk manipulation**, särskilt under kriser
- **Rovgiriga metoder** från främlingar som identifierar minderåriga genom gemensamma intressen eller platser

Tonåringar i våra undersökningar underskattade ofta konsekvenserna av att dela "allmänna" uppgifter som hobbyer eller åsikter, utan att inse att även dessa bidrar till profilering (Galatina, Fenko & Alexandersson, 2025).

Digital nudging

Digital nudging avser subtila designelement som styr användarnas val. Plattformar kan till exempel utforma samtyckesskärmar med en stor grön "Ja"-knapp och en liten grå "Nej"-knapp, vilket uppmuntrar till samtycke till databehandling. Även om det verkar harmlöst begränsar nudging det verkliga fria valet, särskilt för ungdomar med underutvecklad självkontroll.

Forskning av Acquisti et al. (2017) visar att nudging i integritetssammanhang ofta leder till samtycke som användarna annars inte skulle ge. För tonåringar, som är särskilt mottagliga för påverkan från kamrater och design, kan nudging avsevärt öka osäkra metoder för datadelning.

Algoritmisk förstärkning av skada

Algoritmer som är optimerade för engagemang prioriterar ofta extremt, emotionellt eller konfliktfyllt innehåll. Detta kan eskalera antisocialt beteende, eftersom inlägg som är utformade för att förlöjliga, utesluta eller provocera får oproportionerlig synlighet (Ong, 2024).



Risker för tonåringars säkerhet online

Kränkningar av integriteten

Obehörig delning av foton, videor eller personuppgifter rapporterades av 8–10% av tonåringarna i vår undersökning (Galatina, Fenko & Alexandersson, 2025).

Tonåringarna identifierade detta som den **mest skadliga formen av beteende online**, vilket understryker deras akuta medvetenhet om integritetsrisker.

Cybermobbing och trakasserier

Internationella studier visar att upp till 40% av ungdomarna uppger att de har upplevt cybermobbing (Kowalski et al., 2014). Hinduja (2025) betonar att traumat från cybermobbing kan spegla posttraumatiska stressymtom, inklusive överdriven vaksamhet och påträngande minnen.

Gruppavvisande och utfrysning

Avstängning – där grupper kollektivt utesluter eller skämmer ut en kamrat – är en växande risk. Tonåringar i våra intervjuer noterade att uteslutning ”av hela gruppen” var mycket värre än individuella förolämpningar. Forskning bekräftar att avvisande av kamrater under tonåren är kopplat till långsiktiga psykiska hälsoproblem (Crone & Konijn, 2018).

Manipulation och desinformation

Tonåringar är starkt beroende av sociala medier för nyheter. Även om de uppger att de har viss kunskap om faktagranskning, tillämpar de inte detta konsekvent (Galatina, Fenko & Alexandersson, 2025). Detta gör dem sårbara för desinformationskampanjer, särskilt när dessa ligger i linje med deras intressen.

Hatpropaganda och exponering

Ong (2024) fann att 81% av amerikanska studenter hade stött på hatpropaganda online, och att exponeringen ökade i takt med skärmtid. Denna ständiga exponering normaliserar aggressivt beteende och minskar empati.

Konsekvenser av antisocialt beteende online

Antisocialt beteende i digitala miljöer har långtgående konsekvenser för ungdomar och påverkar deras **psykiska välbefinnande, sociala relationer** och **utbildningsresultat**.

Ur ett psykologiskt perspektiv är upprepade exponering för trakasserier, utfrysning eller kränkningar av integriteten online starkt förknippat med ökad **depression och ångest**. Keles et al. (2020) visade att tonåringar som tillbringar mycket tid på sociala medier och utsätts för negativa interaktioner är mer benägna att rapportera



symtom på psykisk ohälsa. På samma sätt visar forskning i Egypten att ungdomar som utsätts för mobbning online ofta kämpar med **lägre självkänsla**, vilket gör dem mer sårbara för ytterligare trakasserier och isolering (Muhammed & Samak, 2025). I svåra fall liknar den psykologiska belastningen den som uppstår vid trauma. Hinduja (2025) visade att stressen från cybermobbning kan ge upphov till **symtom på posttraumatiskt stressyndrom (PTSD)**, inklusive påträngande minnen, hypervigilans och undvikande beteenden. För vissa ungdomar bidrar den ständiga exponeringen för kuraterade bilder och jämförelser med jämnåriga online också till **ätstörningar och självskadebeteende**, särskilt när de internaliserar orealistiska skönhetsideal eller känner sig utestängda från jämnåriga grupper.

De sociala konsekvenserna är lika betydande. Tonåringar som blir utfrysta av jämnåriga eller utestängda från grupper online upplever ofta en djup känsla av **social isolering**. Till skillnad från konflikter i den offlinevärlden förstärks avisandet online av synligheten och beständigheten hos digitala spår. Tonåringar kan uppleva att deras **relationer till jämnåriga skadas**, inte bara med aggressorerna utan också med åskådare som inte ingriper. Med tiden kan dessa erfarenheter leda till ett växande **misstroende mot digital kommunikation**, eftersom ungdomar börjar se interaktioner online som osäkra eller oäkta. Denna urholkning av förtroendet undergräver den positiva potentialen hos sociala medier som en plats för kontakt och stöd.

Utbildningsresultaten påverkas också negativt av antisocialt beteende online. Zhu, Zhao och Wang (2024) fann att ungdomar som tillbringar mycket tid online och utsätts för konflikter eller mobbning ofta rapporterar **lägre akademisk motivation**. Stressen från mobbning online stör **koncentrationen**, vilket gör det svårare för eleverna att fokusera på skoluppgifter eller behålla information. I vissa fall leder den ångest som mobbning online ger upphov till **skolk**, eftersom tonåringar undviker klassrumsmiljöer där kamrater kan konfrontera eller ytterligare utesluta dem.

Sammantaget visar dessa konsekvenser att antisocialt beteende online inte kan avfärdas som trivialt eller "bara en del av uppväxten". För många ungdomar innebär den psykiska påfrestningen, den sociala isoleringen och de akademiska svårigheterna en verklig och bestående skada som sträcker sig långt bortom skärmen.

Pedagogiska åtgärder

Forskning och praktik tyder på att pedagogiska insatser kan mildra dessa risker. Effektiva metoder inkluderar:

- **Utbildning i digital kompetens:** faktagranskning, medvetenhet om integritet och att känna igen nudging
- **Träningsprogram för emotionell reglering:** Mindfulness och strategier för att hantera aggression online



- **Övningar för att bygga empati:** Icke-våldsam kommunikation, rollspel, perspektivtagande
- **Föräldramediation:** Stödja familjer i att vägleda tonåringars digitala vanor (Purnama, 2021)

Vårt Erasmus+-program integrerar dessa strategier i workshops, onlinespel och självutvärderingsverktyg som är utformade för ungdomsarbetare.



Strategier för att hantera situationer och säker dialog online

Från digital läskunnighet till digitala kompetenser

Under de senaste två decennierna har begreppet digital kompetens utvecklats avsevärt. Ursprungligen definierades det som förmågan att använda digitala verktyg och få tillgång till information online, men har nu utvidgats till en mångdimensionell uppsättning färdigheter, attityder och värderingar som ofta kallas **digitala kompetenser** (Carretero, Vuorikari & Punie, 2017). Enligt Europeiska kommissionens **DigComp-ramverk** omfattar digitala kompetenser inte bara förmågan att söka, utvärdera och skapa digitalt innehåll, utan också förmågan att interagera på ett säkert, etiskt och kritiskt sätt i online-miljöer.

För tonåringar är denna förändring mycket relevant. Medan de flesta ungdomar är vana vid att använda digitala enheter och navigera på sociala medieplattformar, saknar de ofta de djupare kompetenser som krävs för att känna igen manipulation, skydda sin integritet och upprätthålla en konstruktiv dialog online. Digital kompetens omfattar därför dimensioner såsom **kritiskt tänkande**, **datamedvetenhet**, **problemlösning** och förmågan att delta på ett ansvarsfullt sätt i digitala gemenskaper (Vuorikari et al., 2022).



I praktiken innebär utveckling av digital kompetens hos tonåringar att man går bortom tekniska färdigheter. Det kräver pedagogiska metoder som främjar medvetenhet om risker online, såsom profilering och digital nudging, samtidigt som ungdomar förses med strategier för att upprätthålla autonomi och välbefinnande. Utan dessa bredare kompetenser förblir ungdomar sårbara för antisocialt beteende online, inklusive trakasserier, utestängning och spridning av skadlig felinformation.

Integreringen av digital kompetens i icke-formell utbildning kan ge ungdomar möjlighet att inte bara undvika risker utan också att interagera positivt med sina jämnåriga. Som Helsper och van Deursen (2017) hävdar, visar sig digital ojämlikhet i allt högre grad inte i tillgången till teknik utan i skillnader i färdigheter, självförtroende och handlingskraft. Detta understryker behovet av riktade utbildningsprogram som stärker de kompetenser som är mest direkt relaterade till säker och empatisk interaktion online.

Öva på icke-våldskommunikation

En viktig del av strategierna för att hantera säkerhet online är att odla konstruktiva kommunikationsmetoder. En av de mest inflytelserika modellerna inom detta område är **icke-våldskommunikation (NVC)**, utvecklad av Marshall Rosenberg. Rosenberg beskrev NVC som ett "språk för medkänsla" som gör det möjligt för individer att uttrycka sig autentiskt samtidigt som de lyssnar empatiskt på andra (Rosenberg & Chopra, 2015). NVC är inte bara en uppsättning tekniker utan en förändring i medvetandet, med fokus på behov, känslor och respektfull dialog.

NVC följer fyra sammanlänkade steg: **observationer, känslor, behov och önskemål**. Först uppmuntras deltagarna att beskriva situationer utan att döma, med fokus endast på det som kan observeras. Därefter identifierar de sina känslor som svar på dessa observationer och skiljer mellan stimulansen och den inre orsaken till sina känslor. För det tredje lyfter NVC fram de universella mänskliga behov som ligger till grund för dessa känslor. Slutligen uppmanas deltagarna att formulera tydliga, icke-krävande önskemål som kan berika ömsesidig förståelse och samarbete.

Detta tillvägagångssätt är särskilt relevant för ungdomar som navigerar i interaktioner på sociala medier. Onlinekommunikation är benägen att missförstås, eskalera och avhumaniseras, särskilt när den förmedlas via text, emojis eller memes snarare än ansikte mot ansikte. Att lära unga människor att skilja **observationer från bedömningar**, att uttrycka sina **känslor och behov** och att ställa **önskemål istället för krav** ger dem konkreta verktyg för att avvärja konflikter och undvika aggressiva utbyten.

Tillämpningen av NVC i samband med mobbning har visat att det inte bara kan tillgodose offrens behov utan också förövarens. Bakom aggressiva handlingar ligger ofta obearbetade känslor, ouppfyllda behov eller brist på hälsosammare strategier för att hantera situationen. Genom att omformulera mobbning som ett "tragiskt uttryck för ouppfyllda behov" främjar NVC en återställande snarare än en bestraffande reaktion, vilket skapar möjligheter till dialog, försoning och tillväxt.



Bygga empati för att förebygga aggression online

I centrum för både digital kompetens och NVC ligger begreppet **empati**. Empati definieras vanligtvis som förmågan att förstå och dela en annan persons känslor (Davis, 1983). Inom psykologisk forskning skiljer man ofta mellan **kognitiv empati** (förmågan att känna igen och förstå andras perspektiv) och **affektiv empati** (förmågan att dela emotionella upplevelser). Båda är väsentliga för prosocialt beteende och för att minska sannolikheten för aggression.

Forskning visar att högre nivåer av empati har ett negativt samband med mobbning och antisocialt beteende online. En ny metaanalys av van Noorden et al. (2015) fann att ungdomar med stark empati var mindre benägna att delta i cybermobbning och mer benägna att ingripa som åskådare. Detta tyder på att empati inte bara minskar direkt aggression utan också mobiliserar tonåringar att skydda och stödja sina kamrater.

Empati är dock inte en automatisk biprodukt av social interaktion, utan måste odlas. Online-miljöer döljer ofta signaler som tonfall, kroppsspråk eller ansiktsuttryck, vilket gör det svårare för tonåringar att känna igen andras känslor. Denna "empati-klyfta" förvärras av anonymiteten och hastigheten i online-utbyten, vilket kan uppmuntra till hämningslöshet och avhumanisering (Suler, 2004). Pedagogiska insatser spelar därför en avgörande roll för att överbrygga denna klyfta och hjälpa ungdomar att öva sig i att se saker ur andras perspektiv och föra medkännande dialoger även i textbaserade miljöer.

NVC erbjuder en väg för att odla empati. Genom att uppmuntra individer att aktivt lyssna på de känslor och behov som ligger bakom andras ord – även när dessa ord är fientliga – kan tonåringar lära sig att svara med medkänsla istället för hämnd. Kompletterande strategier, såsom rollspel i online-scenarier eller användning av digital berättarteknik, kan ytterligare förstärka empatiska färdigheter.

Strategier för att hantera säker dialog online kräver ett integrerat tillvägagångssätt. Genom att stärka tonåringarnas **digitala kompetens** säkerställer man att de är rustade för att hantera tekniska risker och manipulativ design. Genom att introducera **icke-våldskommunikation** får de konkreta tekniker för att uttrycka sig och lösa konflikter på ett konstruktivt sätt. Slutligen bidrar främjandet **av empati** till att förebygga aggression online och lägger grunden för stödjande digitala gemenskaper.

Ungdomsarbetare och pedagoger har en unik position för att guida ungdomar genom denna process. Genom att kombinera kritisk digital kompetens, medkännande kommunikationsmetoder och empatiutbildning kan de hjälpa ungdomar att inte bara stå emot risker online utan också att omvandla digitala utrymmen till miljöer präglade av säkerhet, respekt och inkludering.



Metodisk verktygslåda för ungdomsarbetare

Efter att ha utforskat de globala utmaningarna, riskerna och utbildningsbehoven i samband med tonåringars säkerhet online presenterar vi nu ett strukturerat program som bygger på tre interaktiva delar.

Programmet är uppdelat i tre workshops för att säkerställa maximal produktivitet samtidigt som deltagarnas åldersgrupps kognitiva egenskaper beaktas.

Under dessa tre workshops utforskar ungdomarna hur man kan bemöta aggression online med respekt, hur man kan använda empati som en styrka och hur man kan fatta säkrare och mer medvetna val om sin onlineidentitet och sitt digitala fotavtryck. Det övergripande målet är att stärka självkänslan, den emotionella medvetenheten och konkreta kommunikationsfärdigheter så att tonåringar kan navigera i digitala miljöer på ett säkrare, mer självsäkert och autentiskt sätt.

Denna handbok ger tydliga riktlinjer för var och en av de tre workshoparna, inklusive ett urval av övningar med exempel som stöd för utbildarna.

Interaktiva workshops "Strong Online: Kommunikation, empati och identitet i den digitala världen"

Målgrupp: ungdomar och unga i åldern cirka 12–19 år, inklusive de som befinner sig i utsatta situationer, såsom socialt eller ekonomiskt missgynnade ungdomar, ungdomar som saknar stabilt familjestöd, migranter eller flyktingar och de som har hälsoproblem eller psykiska utmaningar.

Workshops rekommenderas att genomföras i åldershomogena grupper och på ett språk. Det är lämpligt att undvika att blanda mycket utsatta deltagare (t.ex. med



traumabakgrund, stark social ångest eller särskilda utbildningsbehov) med grupper av jämnåriga som inte har samma utmaningar, såvida inte utbildarna är särskilt utbildade för att hantera sådan dynamik.

Den mest effektiva gruppstorleken är mellan 8 och 10 deltagare, eftersom detta främjar en optimal gruppdynamik samtidigt som alla får möjlighet att bidra. Man bör också ta hänsyn till frånvaron när man bildar framtida grupper, som kan uppgå till 20%. Workshoparna kan dock också vara effektiva med både mindre och större grupper.

Den optimala längden på varje workshop är 90–120 minuter, exklusive kaffe- och/eller lunchpauser. Pauserna rekommenderas minst var 45:e minut.

Den rekommenderade lokalen är cirka 75m² för att tonåringarna ska kunna utföra övningar som kräver fysisk rörelse i rummet. Catering är också viktigt, eftersom mat hjälper till att upprätthålla energinivån, främjar koncentrationen och skapar en välkomnande atmosfär som uppmuntrar deltagande och informell interaktion i gruppen.

Det kan vara bra att ha tysta fidget-verktyg samt pennor och papper tillgängliga för deltagarna. Om fidgets ska användas bör beslutas i förväg, baserat på den förväntade grupprofilen, eller på plats beroende på hur sessionen utvecklas. Även om det inte är nödvändigt kan sådana verktyg hjälpa vissa tonåringar, särskilt de med ADHD, att koncentrera sig, minska stress och hålla händerna sysselsatta.

Varje workshop leds av två utbildare.

Utbildarna bör ha kunskap inom alla tre områden som behandlas i workshops. En formell utbildning i pedagogik eller psykologi är inte nödvändig, men det är givetvis en fördel. Erfarenhet av att leda workshops och utbildningar är nödvändig för att hantera gruppdynamiken och uppmuntra aktivt deltagande från alla medlemmar samtidigt som workshopens övergripande effektivitet säkerställs. Dessutom bör utbildarna ha erfarenhet av att arbeta med utsatta grupper.

Båda utbildarna kommer i förväg överens om hur de ska dela upp workshopens innehåll mellan sig. Ett vanligt sätt att dela upp uppgifterna är att en utbildare fokuserar på den teoretiska delen, medan den andra leder de praktiska övningarna. Båda kan komplettera varandras arbete under hela sessionen.

Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt att presentera alla sociala konstruktioner (såsom empati eller sociala medier-bubblor) på ett tydligt och tillgängligt sätt.

Ordningen på ämnena i handboken baseras på tidigare erfarenheter, men utbildarna är välkomna att anpassa ordningen så att den passar deras grupp bäst. På samma sätt bör de bestämma vilka ämnen som kräver mer eller mindre tid beroende på deltagarnas behov. Alla ämnen bör dock ingå under de tre workshoparna, eftersom varje ämne behandlar en viktig aspekt av säkerheten på nätet för tonåringar och har visat sig vara viktig.



Material och utrustning: en projektor med en skärm för att visa PowerPoint-presentationer från en dator med internetuppkoppling, utdelningsmaterial för uppgifter, arbetsblad, pennor, markeringspennor och papper, ett blädderblock och, om så önskas, tysta fidget-verktyg. Varje deltagare bör också ha en smartphone för att kunna delta i undersökningar. Det rekommenderas också att ha konton på plattformar som [Kahoot](#) eller [Blooket](#) och att förbereda frågeformulär i förväg, eller alternativt att förbereda material för att genomföra frågesporter med hjälp av papper, pennor och färgade kort.

Varje workshop inleds med en diskussion om grundreglerna, såsom respekt för andra och deras åsikter samt sekretess, följt av en kort uppvärmningsaktivitet och en kort teoretisk genomgång med en gruppdiskussion som syftar till att aktivt engagera alla deltagare. Workshoparna omfattar även gruppuppgifter, reflektion och diskussion om uppgifterna och deras resultat, samt frågesporter och frågeformulär för att ytterligare stödja inläringen.

Lagkrav: alla deltagare under 18 år måste lämna in ett samtyckesformulär som fyllts i av deras föräldrar eller vårdnadshavare, som omfattar både deltagande i workshoparna och tillstånd för foto- eller videoinspelning.

Nödvändiga styrkande handlingar (se bilaga):

- Samtyckesformulär från föräldrar
- Formulär för ersättning av resekostnader
- Formulär för deltagande i workshop
- Deltagarintyg
- Utvärderingsformulär

Insikter från pilotworkshoparna: En pilotworkshop med tonåringar gav upphov till ett antal viktiga insikter:

- För många tonåringar är det svårt att formulera svar som faktiskt fungerar och inte väcker hån eller skratt. Detta tyder på att empati-baserad kommunikation kräver övning, självförtroende och emotionell självkontroll, vilket alla är väsentliga faktorer för att dämpa aggression
- Vissa tonåringar använder redan intuitivt delar av formeln för icke-våldskommunikation (NVC) i sina dagliga interaktioner, även om de inte kallar det för det
- Det är viktigt att förstå vilka kommunikationsstrategier som är lämpliga för olika typer av samtalspartner. Till exempel är det ofta bäst att ignorera okända aggressiva troll, medan det i nära vänskapsrelationer kan vara värt att satsa på att förbättra kommunikationsklimatet



Workshop 1. Stoppa aggressionen: Svara med respekt

Mål:

- Lära känna varandra, upptäcka vad vi har gemensamt
- Skapa en trygg och stödjande atmosfär för öppen diskussion
- Lär dig hur du kan dämpa aggression online med hjälp av icke-våldskommunikation (NVC) och hur du kan behålla kontrollen när någon är oförsämd online
- Öva på att omvandla aggression till lugna, respektfulla svar
- Öva på att uttrycka egna behov, öka självrespekten och vinna respekt från andra

Metoder: Presentation och teoretisk input, gruppdiskussion, brainstorming, berättande/fallstudier, uppgifter i smågrupper, rollspel, reflektion i cirkel

Total längd: 115 minuter: 90 minuters programaktiviteter + 25 minuters pauser

Innehåll

- Presentation av utbildare och fastställande av grundregler – 5 min
- Dela förväntningar och lära känna varandra – 15 min
 - Dela workshopens agenda, beskriva målen
 - Övning "Två sanningar och en lögn om dig själv"
 - Övning "Likheter och skillnader"



- Övning "För- och nackdelar med livet online"
- Introduktion till temat "Att bemöta aggression med icke-våldskommunikation (NVC)" – 5 min
- Övning "Vad utlöser konflikter online" (gruppdiskussion med exempel) – 10 min
- Presentation av icke-våldskommunikation (NVC) med exempel – 10 min
- Kort paus – 10 min
- Övning i smågrupper "Omskrivning av svar", presentation av resultat – 20 min
- Reflektioner (i cirkel eller i smågrupper) – 10 min
- Sammanfattning av tränarna – 5 min
- Paus – 15 min
- Frågor och svar samt utvärdering – 10 min

Aktiviteter

Presentation av utbildare och fastställande av grundregler – 5 min

Dela med dig av workshopens agenda, beskriv målen – 1 min

Övning 1. Två sanningar och en lögn om dig själv

Mål

- Hjälpa deltagarna att lära känna varandra på ett roligt och engagerande sätt.
- Skapa förtroende, öppenhet och en avslappnad atmosfär inom gruppen.
- Uppmuntra aktivt lyssnande och interaktion.

Material

- Pennor och papper eller smartphones om deltagarna föredrar att skriva ner sina uttalanden först.

Varaktighet: 5 minuter

Steg-för-steg-instruktioner

- Introduktion av utbildarna: utbildarna förklarar spelets regler: varje deltagare ska dela med sig av tre påståenden om sig själv: två av dem är sanna och ett är falskt. Gruppens uppgift är att gissa vilket påstående som är lögnen
- Förberedelse (valfritt): ge deltagarna 1–2 minuter att tänka ut sina tre påståenden. Uppmuntra dem att göra lögnen trovärdig och sanningarna överraskande, för att göra spelet mer engagerande
- Dela med sig i tur och ordning: varje deltagare delar med sig av sina tre påståenden högt. Resten av gruppen diskuterar kort och röstar sedan eller gissar vilket påstående som är lögnen



- Avslöja svaret: deltagaren avslöjar lögnen. Utbildarna kan lyfta fram intressanta fakta som framkommer och uppmuntra till uppföljningsfrågor om det är lämpligt
- Efterdiskussion (valfritt): utbildarna kan fråga deltagarna:
 - Vad överraskade dig mest under denna övning?
 - Hur kändes det att dela med sig av något personligt i detta format?
 - Vad lärde du dig om andra i gruppen?

Övning 2. Likheter och skillnader

Mål

- Skapa medvetenhet om gemensamma erfarenheter och olika perspektiv inom gruppen.
- Uppmuntra självreflektion om personliga vanor och värderingar relaterade till användningen av sociala medier.
- Främja öppenhet och empati bland deltagarna.

Material

- Ett rymligt rum där deltagarna kan bilda en stor cirkel (cirka 9 små steg i radie).
- En förberedd lista med påståenden som utbildaren läser upp högt.

Varaktighet: 5 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Förklara reglerna: utbildarna ber deltagarna att ställa sig i en stor cirkel med tillräckligt med utrymme för att alla ska kunna ta ett steg framåt utan problem. Utbildaren läser sedan upp påståendena ett efter ett. Efter varje påstående tar de som håller med ett steg framåt och stannar kvar på plats. Utbildarna ger deltagarna en stund att se sig omkring och notera vem som har tagit ett steg framåt. Det finns inga rätta eller felaktiga svar – det handlar om att utforska likheter och skillnader inom gruppen.
- Exempel på påståenden:
 - Jag använder TikTok varje dag
 - Jag tittar mer på Reels/Shorts/TikTok än jag läser böcker
 - Jag följer personer som jag egentligen inte gillar
 - Jag har jämfört mig med en bloggare – och mått sämre av det
 - Det är viktigt för mig hur jag ser ut online
 - Ibland känner jag att jag spenderar för mycket tid på min telefon
 - Jag låtsas inte se ett meddelande, även om jag har sett det
 - Jag har sett människor bli mobbade i kommentarerna – och visste inte hur jag skulle reagera
 - Jag slutade följa eller tog bort någon för att de var giftiga



- Tränarna tackar deltagarna för deras öppenhet och betonar att övningen visar både likheter och skillnader, som båda är värdefulla
- Efterdiskussion: tränarna frågar deltagarna:
 - Vad lade du märke till när du tittade runt i cirkeln?
 - Hur kändes det att kliva fram (eller stanna kvar) för vissa påståenden?
 - Var det något som överraskade dig i gruppens svar?
 - Vilka insikter gav detta dig om hur sociala medier påverkar oss?

Övning 3. För- och nackdelar med livet online

Mål

- Uppmuntra deltagarna att kritiskt reflektera över både de positiva och negativa aspekterna av livet online
- Stimulera diskussion och jämförelse av perspektiv
- Identifiera gemensamma erfarenheter och unika insikter

Material

- Post-it-lappar (tillräckligt för alla grupper)
- Markeringspennor/pennor
- Väggutrymme eller blädderblock för att samla in svar
- En förberedd lista över möjliga fördelar och risker som utbildarna kan jämföra med deltagarnas svar

Varaktighet: 5 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Förklara reglerna: utbildarna delar in deltagarna i små grupper om 2–3 personer. Varje grupp får 1–2 minuter på sig att skriva ner sina svar på följande två frågor:
 - Vilka är fördelarna med livet online? (minst 5)
 - Vilka är riskerna med livet online? (minst 5)

För varje fördel och risk skriver grupperna en idé per post-it-lapp.

- Dela resultatet: Grupperna placerar sina post-it-lappar på väggen eller på ett blädderblock. Utbildarna grupperar liknande svar för att identifiera gemensamma teman
- Jämförelse med förberedd lista: utbildarna presenterar en förberedd lista över potentiella fördelar och risker. Gruppen jämför den med sina egna svar och noterar överlappningar och skillnader. Eventuella skillnader fungerar som utgångspunkt för vidare diskussion
- Sammanfattning (valfritt). Utbildarna kan fråga deltagarna:
 - Vilka fördelar eller risker var det lättast att enas om?



- Fanns det några överraskande skillnader mellan gruppens svar och den förberedda listan?
- Hur speglar dessa insikter din egen erfarenhet av livet online?

Introduktion till icke-våldskommunikation (NVC)

Mål

- Introducerar begreppet icke-våldskommunikation (NVC) som ett verktyg för att hantera aggression och antisocialt beteende online
- Skapa medvetenhet om de olika typerna av negativa onlineupplevelser som tonåringar möter

Material

- Undersökningsresultat om tonåringars erfarenheter av beteende online (se bilaga)
- Bild "Har du någonsin upplevt något av dessa beteenden online?"

Varaktighet: 5 minuter

Steg-för-steg-instruktioner

- Visa bilden: utbildarna visar diagrammet med tonåringarnas svar om önskat beteende online.
- Leda diskussionen: utbildarna ber deltagarna reflektera över resultaten:
 - Vad tycker du sticker ut mest i dessa siffror?
 - Blev du förvånad över andelen tonåringar som upplevt blockering, negativa kommentarer eller trakasserier?
 - Hur tror du att sådana upplevelser kan påverka någons känslor och beteende online?
- Övergång till NVC: utbildarna betonar att aggression och skadligt beteende online är utbrett



Erasmus+ Project No: 2024-1-NL02-KA210-YOU-000254138.

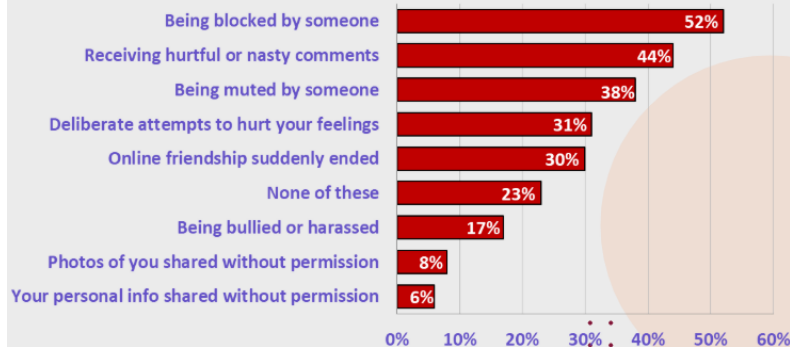
Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media.



Co-funded by
the European Union

HAVE YOU EVER EXPERIENCED ANY OF THESE BEHAVIOURS ONLINE?

...we asked teenagers and got these answers



**Only 23% of teenagers
never experienced
any unwanted
behaviour online**

Övning 4. Vad utlöser konflikter online

Mål

- Utforska vanliga utlösande faktorer som leder till konflikter online
- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av personliga erfarenheter och reflektera över sina reaktioner
- Öka medvetenheten om hur identitetsrelaterade frågor kan förvärra konflikter

Material: Blädderblock eller whiteboard för att anteckna viktiga punkter (valfritt).

Varaktighet: 10 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Utbildarna inleder diskussionen och ställer följande frågor:
 - Har du någonsin sett en fullskalig kommentar krig starta från bara ett par meddelanden?
 - Kan någon ge ett exempel?
 - Vilka typer av uttryck utlöser intensiva reaktioner?
 - Vad sårar oss mest?
- Utbildarna förklarar att konflikter online ofta uppstår från kommentarer som berör något mycket personligt. *"Vad sårar oss mest? Vanligtvis är det något som berör vår identitet, hur vi ser på oss själva"*
- Utbildaren leder en gruppdiskussion om olika typer av utlösande faktorer som kan orsaka konflikter online. Tillsammans med deltagarna identifierar de vilka områden som människor tenderar att reagera starkast på. Presentera exempel på grupper av utlösande faktorer:
 - Intelligens och förmåga



- Utseende
- Gruppidentitet (kön, nationalitet, läggning, religion, politik etc.)
- Hälsa, mentalt tillstånd, neurodiversitet
- Livsstil, smak, hobbyer, vanor på sociala medier
- Tränaren frågar gruppen: Vilken kategori tillhör detta citat och ger exempel:
 - "Typisk kvinna – överreagerar alltid"
 - "Du måste vara en av de hjärntvättade [partinamn]-anhängarna"
 - "Du ser inte autistisk ut – du verkar ganska normal för mig"
- Gruppdiskussion. Tränarna uppmanar deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter. Vägledande frågor:
 - Hur brukar människor reagera på sådana kommentarer?
 - Har du någonsin svarat hårt och senare ångrat det?
 - Har det funnits tillfällen när ett kraftfullt svar faktiskt har hjälpt?
 - I vilka situationer kan ett bestämt svar vara lämpligt?
 - Vad triggas dig? Vad är mest stötande?
- Sammanfattning: utbildarna sammanfattar diskussionen och betonar att förståelse för vad som triggas är det första steget till att välja mer konstruktiva svar online

Presentation "Hur icke-våldskommunikation hjälper till att stoppa aggression"

Mål

- Introducera deltagarna till begreppet icke-våldskommunikation (NVC)
- Visa hur NVC kan hjälpa till att bemöta aggression online på ett konstruktivt sätt
- Demonstrera skillnaden mellan aggressiva, vanliga och NVC-svar

Material

- Bildspel: NVC-formel och exempel på svar: aggressivt innehåll → vanligt svar → NVC-svar.
- Blädderblock eller tavla (valfritt) för att anteckna viktiga punkter.

Varaktighet: 10 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Utbildarna förklarar att NVC (icke-våldskommunikation) är en metod för att uttrycka sig tydligt och empatiskt utan aggression
- Utbildarna presenterar NVC-formeln:
 - Observation: "Jag såg att du skrev..."
 - Känsla: "Jag kände..."



- Behov: *"Eftersom jag behöver..."*
- Begäran: *"Skulle du vara villig att...?"*
- Presentation av exemplet: utbildarna visar bilden med tre typer av svar på samma aggressiva kommentar:
 - Aggressivt innehåll: *"Tror du verkligen det? Wow. Du är verkligen en idiot."*
 - Vanligt svar: *"Håll käften, det är du som är idiot."*
 - NVC-svar: *"När jag läste din kommentar kände jag mig sårad. Jag behöver samtal där människor kan vara oense utan att kalla varandra öknamn. Kan du dela med dig av din åsikt utan att förolämpa mig?"*
- Diskutera med deltagarna hur tonen, känslorna och resultatet förändras i varje exempel
- Reflektion och diskussion. Utbildarna frågar:
 - Vilka skillnader märker du mellan de tre typerna av svar?
 - Hur förändrar NVC-svaret tonen i interaktionen?
 - Kan du tänka dig att använda detta tillvägagångssätt i din egen onlinekommunikation?
- Sammanfattning: utbildarna sammanfattar att NVC hjälper människor att uttrycka sina känslor och behov på ett lugnt och respektfullt sätt, vilket minskar konflikter och främjar förståelse online



NONVIOLENT COMMUNICATION (NVC)

HOW TO STOP ONLINE AGGRESSION?



- **Observation:** "I **saw** you wrote..."
- **Feeling:** "I **felt**..."
- **Need:** "Because I **need**..."
- **Request:** "**Would** you be willing to...?"

NONVIOLENT COMMUNICATION (NVC) / GEWELDLOZE COMMUNICATIE (GC)

EXAMPLE / VOORBEELD

AGGRESSIVE CONTENT/ AGRESSIEVE INHOUD	USUAL RESPONSE/ NORMALE REACTIE	NVC RESPONSE/ NVC-REACTIE
<i>You seriously believe that? Wow. You're such an idiot/Geloof je dat echt? Wauw! Je bent echt een idioot.</i>	<i>Shut up, you're the idiot/Hou je mond, jij bent de idioot.</i>	<i>When I read your comment, I felt hurt. I need conversations where people disagree without name-calling. Can you share your point without insults?/Toen ik je reactie las, voelde ik me gekwetst. Ik heb behoefte aan gesprekken waarin mensen het oneens kunnen zijn zonder elkaar uit te schelden. Zou je je standpunt willen delen zonder beledigingen?</i>

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

Övning 5. Omskrivning av svar

Mål

- Att hjälpa deltagarna att lära sig hur man kan dämpa aggression online med hjälp av icke-våldskommunikation (NVC)
- Att öva på att uttrycka sina känslor och behov på ett respektfullt och konstruktivt sätt
- Att öka självkänslan och självförtroendet när man svarar på negativitet online
- Att främja empati och förståelse och vinna respekt från andra genom medveten kommunikation
- Att utveckla medvetenhet om hur valet av språk kan förändra tonen och resultatet av digitala interaktioner

Material

- Bildspel med exempel på aggressiva, vanliga och NVC-inspirerade svar
- Papper, pennor eller digitala anteckningar för att skriva
- Utskrivna NVC-kompendier "observation-känsla-behov-begäran"
- Utskrivna eller projicerade konfliktscenarier online
- Valfritt: utskrivna mini-"Comeback Cards". En ensidig handout "Verkliga svar på hat på nätet: istället för att reagera med hat, prova ett av dessa lugnande svar"



NVC-fusklappar (observation-känsla-behov-begäran)

- **Observation** → Säg inte alltid det, hänvisa bara till det ("Den kommentaren", "Det du skrev", etc.)
- **Känsla** → Använd ett enkelt känsloord ("sårad", "respektlöst behandlad", "avvisad")
- **Behov** → Ange ett kort värde ("respekt", "vänlighet", "utrymme att vara sig själv")
- **Begäran** → Kan vara superkort ("Kan vi prata, inte bråka?", "Kom inte på mig så där", eller inget alls)

Varaktighet: 20 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Tränarna förklarar: "Istället för att reagera med mer aggression ska vi lära oss att svara med styrka och empati. Det är vad icke-våldskommunikation handlar om. Det handlar inte om att vara "mjuk", utan om att vara smart, behålla kontrollen och stå upp för sig själv samtidigt som man bryter hatets cirkel."
- Tränarna påminner deltagarna om NVC-formeln
 - Observation: "Jag såg att du skrev..."
 - Känsla: "Jag kände..."
 - Behov: "Eftersom jag behöver..."
 - Begäran: "Skulle du vara villig att ...?"
- Tränarna presenterar idén om ett kort svar i NVC-stil: en kort och enkel version som kan användas i snabba onlineinteraktioner.
 - Observation: säg inte alltid det, hänvisa bara till det ("Den kommentaren", "Det du skrev", etc.)
 - Känsla: använd ett enkelt känsloord ("sårad", "respektlöst behandlad", "avvisad")
 - Behov: ange ett kort värde ("respekt", "vänlighet", "utrymme att vara sig själv")
 - Begäran: kan vara underförstådd eller mycket kort ("Kan vi prata istället för att bråka?", "Kom inte åt mig så där", eller ingen alls)
- Exempel för referens:
 - Aggressiv kommentar: "Tror du verkligen det? Wow. Du är en idiot."
 - Längre version i NVC-stil: "När jag läste din kommentar kände jag mig respektlöst behandlad. Jag vill ha öppna diskussioner, men med respekt. Kan du säga vad du menar utan att kalla mig saker?"
 - Korta alternativ i NVC-stil:



- *"Det kändes hårt. Jag föredrar att prata utan att kalla varandra öknamn."*
- *"Jag vill höra din åsikt, men inte på det sättet."*
- *"Jag är öppen för debatt, inte förolämpningar."*
- Arbete i små grupper. Utbildaren delar in deltagarna i små grupper (2–3 personer i varje) och ger varje grupp ett konfliktscenario online (se bifogade exempel) med en giftig/aggressiv kommentar att arbeta med.
 - Uppgiften:
 - Läs kommentaren noggrant och diskutera dess möjliga emotionella påverkan
 - Skriv en *typisk* reaktion på den givna kommentaren
 - Skriv om den till ett respektfullt svar i NVC-stil, med hjälp av den formel som diskuterats tidigare
 - Skriv ett kort svar i NVC-stil
 - Välj ett exempel på ett längre och ett kort NVC-svar bland alla svar som gruppen skapar, för att presentera senare i plenardiskussionen
 - Välj en person som ska läsa upp de valda NVC-svaren högt
 - Tips för deltagarna:
 - Använd ett naturligt språk, men var respektfull
- Gruppdiskussion:
 - Varje liten grupp delar sina omskrivna svar genom att läsa upp dem högt
 - Utbildarna lyfter fram särskilt effektiva exempel och kommenterar tonfall, empati och tydlighet
- Utbildarna noterar alla grupper som ger särskilt starka eller kreativa svar och berömmar dem offentligt för att stärka respekten och självkänslan
- Sammanfattning av målen:
 - Aggressionen sprider sig inte vidare, de bryter stridscykeln
 - De uttrycker sina behov tydligt med hjälp av NVC-strukturen
 - Självrespekten ökar. De lär sig att svara med lugn styrka
 - Andra respekterar dem mer. Deras budskap framträder med mognad och kontroll

Konfliktscenarier

Scenario 1:

"Tror du verkligen det? Wow. Du är verkligen en idiot."

Korta svarsalternativ i NVC-stil:

"Det var hårt. Jag föredrar att prata utan att kalla varandra öknamn."

"Jag vill höra din åsikt, men inte på det sättet."

"Jag är öppen för diskussion, inte förolämpningar."



Längre version (för övning):

"När jag läste din kommentar kände jag mig kränkt. Jag vill ha en öppen diskussion, men med respekt. Kan du säga vad du menar utan att använda öknamn?"

Scenario 2:

"Bara förlorare skriver sånt här. Gå och gråt någon annanstans."

Korta svar i NVC-stil:

"Det är inte schysst. Jag delar saker som är viktiga för mig."

"Du behöver inte hålla med, men att håna hjälper ingen."

"Jag lägger upp äkta saker. Om det stör dig, scrolla vidare."

Längre version:

"När jag såg den kommentaren kände jag mig sårad. Jag försöker vara ärlig här. Jag skulle uppskatta om du kunde vara respektfull."

Scenario 3:

"Din åsikt är värdelös. Sluta prata."

Korta svar i NVC-stil:

"Alla har rätt att säga sin mening – även jag."

"Du behöver inte hålla med, men att tysta andra är inte rätt."

"Låt oss vara oense utan att tysta andra."

Längre version:

"Jag kände mig avvissad av den kommentaren. Jag behöver utrymme att uttrycka mig, även om vi ser saker på olika sätt."

Scenario 4:

"LMAO, du försöker så hårt. Pinligt."

Korta svar i NVC-stil:

"Att försöka är inte pinsamt. Att hata är det."

"Bättre att försöka än att riva ner."

"Om det är pinsamt att vara stolt över något, så är det okej för mig."

Längre version:

"Den kommentaren kändes nedlåtande. Jag har lagt ner mycket arbete på detta och behöver uppmuntran, inte skam."



Scenario 5:

"Wow. Du är så ful, varför skulle du lägga upp det här?"

Korta svar i NVC-stil:

"Det är inte okej. Jag är stolt över mitt utseende."

"Om det får dig att må bättre att nedvärdera andra, hoppas jag att du hittar något snällare att säga."

"Mobbning är inte något att skryta med."

Längre version:

"Den kommentaren sårade mig. Jag behöver känna mig trygg när jag delar saker online utan att bli dömd för mitt utseende."

Reflektioner

Mål

- Uppmuntra deltagarna att reflektera över sina erfarenheter av att använda NVC-inspirerade svar
- Hjälp deltagarna att utvärdera hur realistiska och tillämpliga dessa metoder känns i verkliga situationer online
- Undersök om metoden behöver anpassas för olika sammanhang eller typer av samtalspartner
- Stödja utvecklingen av personlig insikt om hur lugna svar påverkar självuppfattningen och hur andra kan uppfatta dem
- Stärka självförtroendet att tillämpa respektfulla kommunikationsstrategier utanför workshopen

Material: Inget särskilt material krävs (valfritt: blädderblock för att anteckna återkommande insikter).

Varaktighet: 10 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Bilda en reflektionscirkel eller smågrupper. Utbildarna uppmanar deltagarna att sitta i en cirkel eller samlas i grupper om 3–4 personer, beroende på gruppens storlek och rummets utformning.
- Utbildarna leder reflektionen med följande frågor (och bör välja ett begränsat antal av dem (5–7) i förväg, beroende på tillgänglig tid och gruppens engagemang):
 - Hur kändes det egentligen att svara så?
 - Vad skulle hända om du verkligen publicerade något sådant?
 - Skulle det kunna göra situationen värre eller bättre?



- Tror du att människor skulle se dig på ett annat sätt?
- Skulle du se dig själv på ett annat sätt?
- Tror du att metoden behöver anpassas för vissa personer eller plattformar? Om ja, hur skulle du ändra den?
- Kände du dig mer kontrollerad eller mer sårbar när du använde den här stilen?
- Fick någon del av denna metod dig att känna dig starkare eller lugnare?
- Kan du komma på någon konflikt nyligen där denna metod kunde ha hjälpt?
- Hur skulle du anpassa denna metod när du svarar en vän, en främling eller ett troll?
- Vilka typer av människor tror du att denna metod skulle fungera bäst för?
- Hur avgör du när empati är värt att prova och när det är bättre att sluta engagera sig?
- Vad kan hindra dig från att använda den och hur kan du övervinna det?
- Vad är en sak du vill komma ihåg från denna workshop när du återigen möter aggression online?
- Valfritt: skapa ett mini-”Comeback Card”. Tränare kan ge tonåringarna ett ensidigt handout som ”Verkliga svar på hat på nätet (The Respectful Comeback Card): istället för att reagera med hat, prova något av dessa lugnande svar”: Denna lista kan också utökas med deltagarnas egna exempel eller svar som de gillade från andra grupper under workshopen.
 - ”Det var onödigt. Kan vi hålla en civiliserad ton?”
 - ”Jag är här för riktiga samtal, inte attacker.”
 - ”Att håna någon gör inte din åsikt starkare.”
 - ”Låt oss vara oense utan att nedvärdera varandra.”
 - ”Att försöka skämma ut mig säger mer om dig än om mig.”
 - ”Nej, jag förblir vänlig. Prova det någon gång.”
 - ”Respekt är ömsesidigt. Är du med?”

Comeback-kort

- Verkliga svar på hat på nätet (Respektfullt svars kort): istället för att reagera med hat, prova ett av dessa lugnande svar:
- *”Det var onödigt. Kan vi hålla en civiliserad ton?”*
- *”Jag är här för riktiga konversationer, inte attacker.”*
- *”Att håna någon gör inte din åsikt starkare.”*
- *”Låt oss vara oense utan att nedvärdera varandra.”*
- *”Att försöka skämma ut mig säger mer om dig än om mig.”*
- *”Nej, jag förblir vänlig. Prova det någon gång.”*
- *”Respekt är ömsesidigt. Är du med?”*



Sammanfattning av tränarna

Mål

- Sammanfatta de viktigaste insikterna från workshopen:
 - Hur online-aggression ser ut och vad som utlöser den
 - Hur NVC hjälper till att trappa ner konflikter och uttrycka behov tydligt
 - Skillnaden mellan reaktiva, aggressiva svar och respektfulla, konstruktiva svar
 - Värdet av att förbli lugn, självsäker och respektfull online

Material: Inget särskilt material krävs (valfritt: blädderblock för att anteckna återkommande insikter).

Varaktighet: 5 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Utbildarna lyfter fram de framsteg som gjorts under övningarna:
 - deltagarna lyckades omvandla aggressiva kommentarer till svar i NVC-stil;
 - De övade sig i att uttrycka behov och sätta gränser på ett lugnt sätt
 - De visade empati, tydlighet och emotionell medvetenhet i grupparbetet
- Utbildarna uppmuntrar deltagarna att reflektera över vilka kategorier av online-samtalspartner dessa strategier kan fungera bra med (t.ex. kamrater, familj, klasskamrater, öppensinnade människor) och med vilka de kanske inte är effektiva (t.ex. troll, människor som söker konflikt)
- Utbildarna betonar att målet inte är att "fixa" aggressiva människor utan att behålla kontrollen över sin egen ton, värdighet och välbefinnande
- Utbildarna tackar deltagarna för deras öppenhet, bidrag och respektfulla attityd under hela workshopen

Frågor och svar samt utvärdering

Mål

- Ge deltagarna möjlighet att klargöra kvarstående frågor om NVC, triggers eller workshopens innehåll
- Säkerställa att deltagarna lämnar workshopen med en tydlig förståelse för de viktigaste begreppen och verktygen
- Samla in strukturerad feedback för att förbättra framtida workshops och anpassa innehållet efter deltagarnas behov



- Låta deltagarna reflektera över sin inlärningsupplevelse och utvärdera workshopen i ett tryggt, anonymt format

Material: Utvärderingsformulär; blädderblock för att notera återkommande insikter (valfritt).

Varaktighet: 10 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Utbildarna uppmanar deltagarna att ställa de sista frågor om NVC, triggers, emotionell reglering eller någon workshop-aktivitet
- Utbildarna ger korta, praktiska förtydliganden och ytterligare exempel vid behov
- Utbildarna delar ut utvärderingsformuläret. Deltagarna fyller i formuläret individuellt
- Utbildarna förklarar att anonym feedback är viktig för att förbättra programmet och anpassa framtida workshops
- De ifyllda frågeformulären samlas in innan deltagarna går
- Obs: utvärderingsformuläret finns i bilagan: Utbildningsmaterial



Workshop 2. Empati: din hemliga kraft

Mål

- Upprätthålla en respektfull gruppatmosfär
- Lära sig vad empati är och hur det skiljer sig från samtycke
- Förstå vad som verkligen ligger bakom människors elaka kommentarer
- Skapa medvetenhet om vanliga missförstånd och felaktiga antaganden i onlinekommunikation. Förbättra förståelsen för hur lätt online-meddelanden kan misstolkas eller feltolkas
- Lära sig formeln för empatisk kommunikation och hur man bemöter aggression med empati utan att hålla med eller backa
- Lär dig att känna igen andras känslor och behov genom gruppövningar
- Öva på att skriva korta, konstruktiva svar som minskar spänningen
- Lär dig hur du kan förbli lugn och professionell – även i upphetsade situationer

Metoder: Presentation och teoretisk input, gruppdiskussion, brainstorming, berättande/fallstudier, uppgifter i smågrupper, rollspel, reflektion i cirkel, quiz

Total längd: 115 minuter: 90 minuters programaktiviteter + 25 minuters pauser

Innehåll:

- Hälsning, sammanfattning, genomgång av grundregler – 5 min



- Uppvärmningsaktivitet – 5 min
- Introduktion av temat "Vad är empati egentligen?" och övning (gruppdiskussion med exempel) – 15 min
- Quiz "Voel jij het?" – 10 min
- Presentation av empatisk kommunikationsformel och empatiskt svar på aggression med exempel – 10 min
- Kort paus – 10 min
- Övning "Gissa känslan och behovet" i par, presentation av resultat – 20 min
- Reflektioner (i cirkel eller i smågrupper) – 10 min
- Sammanfattning av utbildarna – 5 min
- Paus – 15 min
- Frågor och svar samt utvärdering – 10 min

Aktiviteter

Hälsning, sammanfattning, genomgång av grundregler – 5 min

Övning 1. Missförstånd med emojis

Mål

- Värma upp gruppen och aktivera deltagarna i början av sessionen
- Visa hur lätt det är att missförstå eller tolka online-meddelanden på olika sätt.
- Skapa medvetenhet om att tonfallet ofta är otydligt i digital kommunikation.
- Förbered deltagarna för temat empati genom att visa att människor kan reagera olika på samma signal.

Material

- Bild eller tryckta kort med emojis som kan tolkas på flera sätt.
Exempel på emojis: 😊 😐 😏 😬 😇 😭 😡
- Valfritt: projektor eller ett stort papper.
- Pennor och papper eller smartphones om deltagarna föredrar att skriva ner sina uttalanden digitalt.

Varaktighet: 5 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Visa emojis på skärmen. Tränarna visar 6–8 emojis som ofta kan tolkas på olika sätt. Föreslagna emojis: 😊 😐 😏 😬 😇 😭 😡
- Snabbundersökning:
 - Utbildarna frågar gruppen:
 - "Vilken av dessa emojis ser vänlig ut?"
 - "Vilken ser irriterad ut?"



- "Vilken kan vara både positiv och negativ?"
 - Deltagarna räcker upp handen eller pekar på skärmen.
 - Utbildarna förklarar kortfattat 2–3 typiska exempel på missförstånd:
 - Exempel 1: 😊
 - Vissa ser det som ett vänligt leende
 - Andra tolkar det som passivt aggressivt eller "falsk artighet"
 - Exempel 2: 😬
 - Vissa tolkar det som lekfullt
 - Andra som sarkastiskt eller irriterat
 - Exempel 3: 😏
 - Vissa tolkar det som flirtigt eller självsäkert
 - Andra ser det som arrogant eller hånfullt
 - Tränarna ber om 3–4 snabba röster från rummet. Deltagarna räcker upp handen och delar med sig av en mening var
 - "Vilken emoji tycker du är mest förvirrande?"
 - "Har någon fått ett meddelande missförstått på grund av en emoji?"
- Efterreflektion. Tränarna sammanfattar:
 - "Det är därför empati är viktigt: online vet vi ofta inte helt hur någon känner."
 - "Idag ska vi lära oss att se bakom meddelandet och förstå känslorna."

Introduktion av temat "Vad är empati?"

Mål

- Introducerar deltagarna till begreppet empati som en praktisk, inlärbar färdighet.
- Framhäv skillnaden mellan empati och sympati eller samtycke.
- Skapa medvetenhet om att empati minskar aggression genom att flytta fokus från budskapet till det som ligger bakom det.

Material

- Bild: "Vad är empati egentligen?"
- Bläddertavla eller tavla (valfritt) för att anteckna viktiga idéer

Varaktighet: 15 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Utbildarna inleder diskussionen med att ställa följande frågor och uppmanar deltagarna att reflektera. Utbildarna uppmuntrar till 2–3 korta svar utan att gå för djupt in på ämnet ännu.



- Vad tror du att empati är?
 - Tror du att du kan förstå någon utan att hålla med dem?
 - Varför kan empati kännas riskabelt när någon är otrevlig mot dig?
- Introduktion till begreppet empati. Empati = att försöka förstå vad någon känner eller behöver, inte att säga att de har rätt.
 - Utbildarna betonar: empati är en färdighet, inte bara en personlighetsegenskap.
 - En färdighet kan tränas, övas och förbättras, vilket är precis vad denna workshop kommer att göra.
 - Utbildarna betonar: empati är ett verktyg för att överleva i den sociala världen, både online och offline. Det hjälper oss att förbli lugna, professionella och emotionellt intelligenta i konfliktsituationer.
- Varför empati är svårare online. Tränarna förklarar:
 - Onlinekommunikation tar bort icke-verbala signaler (tonfall, ansiktsuttryck, kroppsspråk) som normalt hjälper oss att tolka innebörden. Detta gör att missförstånd blir vanligare – sarkasm kan upplevas som aggression, neutrala kommentarer kan låta kalla osv.
 - På grund av detta kräver empati online att man saktar ner och aktivt försöker förstå vad som ligger bakom meddelandet.
- Varför empati minskar aggression:
 - Empati saktar ner cykeln av ”attack-försvar”.
 - Den fokuserar uppmärksamheten på känslorna eller behoven bakom den oförsämda kommentaren, inte på själva förolämpningen.
 - När människor får ett oväntat empatiskt svar, avväpnar de ofta dem och öppnar upp för en riktig konversation.
- Efterdiskussion för att koppla insikter till personlig erfarenhet. Tränarna ber deltagarna samla in 3–4 korta kommentarer:
 - Hur skulle din reaktion förändras om du förstod känslorna bakom en oförsämd kommentar?
 - Varför tror du att många människor förväntar sig bråk (och inte empati) på nätet?
 - Kan du komma ihåg ett tillfälle när någon visade empati istället för att bråka?
- Sammanfattning. Tränarna sammanfattar:
 - Empati är en färdighet som kan tränas upp och som hjälper till att minska aggression och förhindra eskalering.
 - Det betyder inte att man håller med, ger upp eller ursäktar oförsämt beteende.
 - Det innebär att förstå vad som ligger bakom budskapet, vilket ofta är känslor, stress eller ouppfyllda behov.



- Denna förståelse utgör grunden för resten av workshopens övningar.

Quiz "Kan du känna det?"

Mål

- Hjälpa deltagarna att testa sin förståelse av empati, beteende online och vanliga missförstånd.
- Öka medvetenheten om typiska myter och felaktiga antaganden inom digital kommunikation.
- Uppmuntra deltagarna att tänka kritiskt om emotionella signaler online.
- Förbered gruppen för ett djupare arbete med empatiska reaktioner.

Material:

- Smartphones för alla deltagare.
- Onlineplattformar för frågesporter, såsom Kahoot, Quizlet, Blooket eller Mentimeter.
- Förberedda quizfrågor.
- Projektor eller delad skärm för att visa frågesporten.

Varaktighet: 10 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Förberedelser
 - Utbildarna ber alla deltagare att ta fram sina smartphones.
 - Deltagarna ansluter sig till frågesporten via Kahoot/Quizlet/Blooket med hjälp av den visade spelkoden.
 - Tränarna påminner gruppen om att frågesporten är anonym och avsedd för nöje och lärande.
- Kör frågesporten med följande frågor. Frågesportsplattformen visar automatiskt vem som har flest rätt svar (om det är ett spel).
 - Ju fler följare du har, desto tryggare känner du dig online.
Rätt svar: Falskt
 - Sarkasm och skämt i chattar kan uppfattas som aggression.
Rätt svar: Sant
 - Om någon förolämpar andra i ett onlinespel är det bara känslor, inte mobbning.
Rätt svar: Fel
 - Om någon inte svarar dig omedelbart betyder det att de ignorerar dig.
Rätt svar: Falskt
 - Ju fler gillamarkeringar du får, desto högre är din självkänsla.
Rätt svar: Fel



- Empati innebär att kunna sätta sig in i någon annans situation, även om man inte håller med den personen.
Rätt svar: Sant
- Att säga "Varför reagerar du så här?" hjälper den andra personen att lugna ner sig.
Rätt svar: Fel
- Om en vän skickar ett sms med texten "Jag mår dåligt", även utan detaljer, är det värt att svara.
Rätt svar: Sant
- När någon är otrevlig eller elak betyder det ofta att de har det svårt – inte att du har gjort något fel.
Rätt svar: Sant
- Om någon är oförsämnd i chatten betyder det att de bara är en giftig person.
Rätt svar: Falskt
- Kort sammanfattning. Tränarna lyfter fram viktiga insikter som framkommit i frågesporten:
 - Många oförsämda meddelanden online beror på stress, osäkerhet eller emotionell överbelastning, inte på "giftiga personligheter".
 - Empati betyder inte att man håller med.
 - Missförstånd (sarkasm, tystnad, frustration i spel) är extremt vanliga online.
 - Att reagera på känslomässiga signaler ("Jag mår dåligt") är viktigare än att ha alla detaljer. Empati innebär att reagera på någons känslor snarare än på hela historien: du behöver inte veta vem som bär skulden eller vad som exakt har hänt, det viktiga är att erkänna deras smärta.

Presentation: "Formel för empatisk kommunikation"

Mål:

- Introducera formeln för empatisk kommunikation och öva på "empatisk gissning" (att identifiera känslor och behov bakom aggression).
- Öka medvetenheten om att empati är en färdighet som kan läras in och tränas.
- Förklara hur empatiska reaktioner minskar aggressionen genom att fokusera på underliggande känslor och behov.
- Visa skillnaden mellan aggressiva, vanliga och empatiska reaktioner genom exempel.
- Betona att empati är svårare (och viktigare) i online-kommunikation utan icke-verbala signaler.
- Bygg upp självförtroendet att använda lugn, insikt och empati som former av personlig styrka.



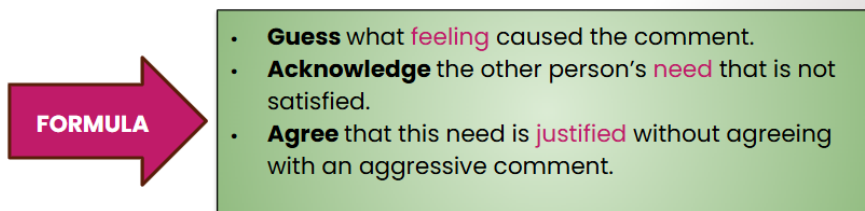
Material:

- Bildspel: Formel för empatisk kommunikation + exempel på empatiska reaktioner.
- Blädderblock eller tavla (valfritt) för viktiga punkter.

Varaktighet: 10 minuter



EMPATHIC COMMUNICATION FORMULA



Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138



EMPATHIC RESPONSE TO AGGRESSION

EXAMPLE



Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

Steg-för-steg-instruktioner:



- Introducera begreppet empatisk kommunikation: utbildarna förklarar:
 - Empati är en praktisk färdighet, inte något man bara föds med.
 - Färdigheter kan tränas, förbättras, användas medvetet och tillämpas effektivt, särskilt under konflikter.
 - Online-kommunikation gör empati svårare på grund av avsaknaden av icke-verbala signaler, eftersom vi inte ser tonfall, ansiktsuttryck eller kroppsspråk, och därför är det ännu viktigare.
 - Empatiska svar minskar aggressioner eftersom de fokuserar på vad som ligger bakom budskapet, inte på själva förolämpningen, vilket de flesta människor inte förväntar sig. Empatiska svar flyttar fokus från orden till känslan och behovet bakom dem.
- Presentera formeln för empatisk kommunikation (bild) som ett verktyg för att bemöta aggression online. Utbildarna visar formeln och förklarar varje steg.
 - Gissa vilken **känsla** som kan ha orsakat kommentaren.
 - Erkänn den andra personens **behov** som inte tillgodoses.
 - Håll med om att behovet är **förståeligt/berättigat** utan (!) att hålla med om den aggressiva kommentaren eller det oförsämda beteendet.
- Utbildarna betonar:
 - Empati ≠ samtycke.
 - Empati ≠ att ge upp sin ståndpunkt. Det visar helt enkelt att du förstår känslorna bakom beteendet.
- Visa bilden med ett exempel och demonstrera skillnaden mellan aggressiva, vanliga och empatiska svar genom konkreta exempel. Tränarna visar de tre svaren:
 - Aggressivt innehåll: *"Du är så falsk. Sluta vara så självupptagen!"*
 - Vanligt svar: *"Ska du säga! Tror du att du är bättre?"*
 - Empatisk reaktion: *"Det låter som om du känner dig frustrerad och vill ha mer ärlighet. Jag förstår det, jag har känt samma sak när saker inte känts äkta."*
 - Utbildarna lyfter fram förändringen från attack ⇒ till motattack ⇒ till empatisk erkännande av känslor och behov
- Gruppreflektion och diskussion. Utbildarna ställer frågor (uppmuntra till flera korta svar):
 - Vilka skillnader märker du mellan de tre svaren?
 - Hur förändrar det empatiska svaret tonen i interaktionen?
 - Varför tror du att empati är avväpnande i konflikter?
 - Kan du tänka dig att använda detta tillvägagångssätt i din egen onlinekommunikation?
- Sammanfattning: utbildarna sammanfattar:



- Empatisk kommunikation hjälper till att dämpa aggression genom att fokusera på känslor och uppfyllda behov istället för att reagera på förolämpningen.
- Du kan förstå någon utan att hålla med dem.
- De flesta aggressiva kommentarer döljer frustration, osäkerhet, stress eller besvikelse – inte verkligt hat.
- Empati är ett kraftfullt verktyg, inte bara för att det flyttar fokus från förolämpningen till den underliggande känslan, utan också för att människor helt enkelt inte förväntar sig det online.
- Denna formel kommer att övas i kommande övningar.

Övning 2. Gissa känslan och behovet

Mål

- Lär deltagarna att identifiera den möjliga känslan bakom en aggressiv kommentar online ("Vad kan de känna?").
- Lär deltagarna att identifiera det möjliga behovet som inte är tillfredsställt ("Vad kan de vilja ha eller längta efter?").
- Öva på att formulera korta empatiska svar som visar förståelse – inte samtycke.
- Stärka förmågan att "gissa empatiskt" som ett praktiskt verktyg för att dämpa aggression online.
- Skapa medvetenhet om att aggression ofta döljer frustration, osäkerhet eller otillfredsställda behov.
- Öka förtroendet för att använda empati som ett alternativ till reaktiva eller defensiva svar.

Material:

- Empati-fusklista (känslor + behovslista)
- Utskrivna eller projicerade kränkande kommentarer från internet
- Papper, pennor eller digitala anteckningar för att skriva
- Utskrivna eller projicerade bilder med exempel på aggressiva, vanliga och empatiska reaktioner

Varaktighet: 20 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Utbildarna introducerar huvudtanken: "Innan du reagerar på aggression, försök gissa vilka känslor och behov som kan ligga bakom kommentaren. Empati betyder inte att man håller med, utan att man förstår vad som kan ligga bakom."
- Utbildarna påminner om den enkla formeln från bilden:
 - Gissa känslan (ilska, frustration, osäkerhet, besvikelse osv.)



- Gissa behovet (respekt, ärlighet, erkännande, tillhörighet, kontroll, utrymme etc.)
- Formulera ett kort empatiskt svar som visar förståelse, inte godkännande.
- Utbildarna visar kort exempel från bilderna så att deltagarna förstår strukturen:
 - Exempel N1 som referens:
 - Aggressiv kommentar: "Ingen har bett om din åsikt. Sluta prata."
 - Gissad känsla: De kanske känner sig irriterade, frustrerade eller överväldigade eller vill ha mer kontroll eller utrymme för att uttrycka sig.
 - Gissat behov: Ett behov av att bli hörd, att känna sig respekterad eller att få sin röst erkänd.
 - Kort empatiskt svar: "Det låter som om du är frustrerad, kanske känner du att din röst inte får utrymme?"
 - Exempel N2 för referens:
 - Aggressiv kommentar: "Du är så falsk. Sluta vara så självupptagen."
 - Gissad känsla: De kanske känner misstro, irritation eller rädsla för att bli manipulerade.
 - Antaget behov: Ett behov av ärlighet, äkthet, öppenhet eller autenticitet.
 - Kort empatiskt svar: "Det verkar som om du är upprörd – kanske söker du mer ärlighet eller äkthet?"
- Arbete i smågrupper. Utbildaren delar in deltagarna i smågrupper (2–3 personer i varje) och ger varje grupp en lista med två giftiga/aggressiva kommentarer att arbeta med (se bifogade exempel) samt ett exempel.
 - Uppgiften:
 - Läs kommentaren noggrant och diskutera dess möjliga emotionella påverkan.
 - Gissa vilken känsla som ligger bakom (skriv ner 1–2 möjliga känslor).
 - Gissa behovet bakom det (skriv ner 1–2 möjliga behov).
 - Formulera ett empatiskt svar utifrån gissningarna.
 - Välj ett exempel på ett empatiskt svar bland alla svar som gruppen kommer fram till, som ska presenteras senare i plenardiskussionen.
 - Välj en person som ska läsa upp det valda svaret högt.
 - Tips för deltagarna:
 - Använd ett naturligt språk, men var respektfull.
 - Be inte om ursäkt.
 - Håll inte med personen.



- Visa kortfattad förståelse ("Det verkar som om...", "Det låter som om du vill...")
- Exempel på stötande kommentarer för grupparbete:
 - Människor som du förstör allt.
 - Prata aldrig så här till mig igen!
 - Det är därför ingen tar dig på allvar.
 - Varför måste allt göras på det dummaste sätt som möjligt?
 - Sluta bete dig som om du var chefen. Ingen bryr sig.
 - Försök igen när du har lärt dig att inte skämma ut dig själv.
 - Det här är det dummaste jag har sett på hela dagen.
 - Ingen vill ha dig här.
 - Håll bara käften.
 - Du är en sådan misslyckad person.
- Gruppdiskussion:
 - Varje liten grupp delar sina skriftliga svar genom att läsa upp dem högt.
 - Utbildarna lyfter fram särskilt effektiva exempel och kommenterar tonfall, empati och tydlighet. Svar som visar lugn, tydlighet eller överraskande empati, kreativitet och genomtänkta formuleringar
 - Tränarna förstärker positiva försök och förklarar att målet är processen, inte perfektion.



Co-funded by
the European Union



GUESSING THE EMOTION & NEED



What to do

1. Guess what the *aggressor* might be feeling (anger, insecurity, etc.)
2. Guess what they *might need* (respect, recognition, belonging, etc.)
3. Craft a short response that shows empathy— not agreement—but understanding



...

* Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138



GUESSING THE EMOTION & NEED

Example 1

"No one asked for your opinion. Just stop talking."

- **Guess:** They might feel annoyed, want control or to be heard themselves
- **Response:** "Sounds like you're frustrated—maybe you feel like your voice doesn't get space?"



...

* Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138



GUESSING THE EMOTION & NEED

Example 2

"You're so fake. Get over yourself."

- **Guess:** They might feel mistrust, or fear of being manipulated.
- **Response:** "Seems like you're upset—maybe you're looking for more honesty or realness?"



...

* Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

Reflektioner

Mål

- Uppmuntra deltagarna att reflektera över sina erfarenheter av att använda empatimetoden "känslor och behov".



- Hjälp deltagarna att utvärdera om empatiska gissningar känns realistiska och tillämpliga i verkliga onlinekonversationer.
- Utforska vilka justeringar som kan behövas för olika plattformar, sammanhang eller typer av människor.
- Hjälpa deltagarna att förstå hur lugna, empatiska svar påverkar deras självuppfattning och hur andra kan uppfatta dem.
- Stärka förtroendet för att använda empati-baserad kommunikation utanför utbildningslokalen.
- Uppmuntra deltagarna att identifiera personliga lärdomar som de vill använda i framtida onlinekonflikter.

Material: Inget särskilt material krävs (valfritt: blädderblock för att anteckna återkommande insikter).

Varaktighet: 10 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Bilda en reflektionscirkel eller små grupper. Utbildarna uppmanar deltagarna att sitta i en cirkel eller samlas i grupper om 3–4 personer, beroende på gruppens storlek och rummets utformning.
- Utbildarna leder reflektionen med följande frågor (och bör välja ett begränsat antal av dem (5–7) i förväg, beroende på tillgänglig tid och gruppens engagemang). Utbildarna uppmuntrar till korta, ärliga utbyten – inga långa berättelser behövs:
 - Reflektera över skillnaden mellan ett NVC-svar och ett empatiskt svar, och när respektive tillvägagångssätt är mest användbart.
 - NVC-svar: fokuserar på mina känslor, mina behov och mina gränser eller önskemål.
 - Empatiskt svar: fokuserar på deras möjliga känslor och deras uppfyllda behov bakom aggressionen.
 - Hur kändes det egentligen att svara så?
 - Vad skulle hända om du verkligen publicerade något sådant?
 - Skulle det kunna göra situationen värre eller bättre?
 - Kändes det konstigt att "förstå" någon som var oförsämd?
 - Vad förändras när du svarar med empati istället för att bli arg?
 - Tror du att folk skulle se dig på ett annat sätt?
 - Tror du att metoden behöver anpassas för vissa personer eller plattformar? Om ja, hur skulle du ändra den?
 - Kände du dig mer kontrollerad eller mer sårbar när du använde den här metoden?
 - Fick någon del av denna metod dig att känna dig starkare eller lugnare?
 - Kan du komma på någon konflikt nyligen där denna metod kunde ha hjälpt?



- Hur skulle du anpassa denna metod när du svarar en vän, en främling eller ett troll?
- Vilka typer av människor tror du att denna metod skulle fungera bäst för?
- Hur avgör du när empati är värt att prova och när det är bättre att sluta engagera sig?
- Vad kan hindra dig från att använda den och hur kan du övervinna det?
- Vad är en sak du vill komma ihåg från denna workshop när du återigen möter aggression online?
- Valfritt: Skapa ett mini-”Comeback Card”. Deltagarna kan skriva ner en empatisk mening som de personligen gillar och skulle använda i verkliga livet. Denna lista kan också utökas med exempel från andra grupper.

Sammanfattning av utbildarna

Mål

- Sammanfatta de viktigaste insikterna från workshopen:
 - Vad empati är och hur det skiljer sig från sympati eller samtycke.
 - Varför missförstånd lätt uppstår online och hur empati kan bidra till att minska dem.
 - Hur den empatiska kommunikationsformeln fungerar i verkliga samtal.
 - Hur empatiska svar minskar aggressioner genom att fokusera på känslor och ouppfyllda behov.
 - Värdet av att förbli lugn, balanserad och insiktsfull under konflikter online.

Material: Inget särskilt material krävs (valfritt: blädderblock för att anteckna återkommande insikter).

Varaktighet: 5 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Utbildarna lyfter fram de framsteg som gjorts under övningarna:
 - deltagarna lärde sig att ”se bakom budskapet” och identifiera möjliga känslor och behov,
 - de övade sig i att formulera empatiska svar som visar förståelse utan att hålla med,
 - de visade emotionell medvetenhet, perspektivtagande och lugnt resonemang i grupparbetet.
- Tränare betonar vikten av empati. Tränaren säger:
”När någon säger något elakt är det naturligt att känna sig attackerad och vilja slå tillbaka. Men empati är inte en svaghet. Det är faktiskt en av de starkaste reaktionerna du kan ge, eftersom det gör att du behåller



kontrollen. Du förlorar inte ditt lugn, du förlorar inte din värdighet och du stänger inte dörren för ett ärligt samtal.”

- Tränarna förstärker varför empati är så kraftfullt. Empati dämpar aggressionen och öppnar upp för ett ärligt samtal. ”Nu har jag förändrat samtalet. Jag är inte längre ett mål, de måste tänka efter.”
- Tränarna lägger till ett sista budskap om ledarskap: ”När du svarar med empati säger du inte att beteendet är okej, du visar att du väljer klarhet framför kaos. Det är ledarskap.”
- Tränarna uppmuntrar deltagarna att reflektera över var empatiska svar kan fungera bra (t.ex. kollegor, vänner, familj, öppensinnade människor) och var de kanske inte är effektiva (t.ex. troll eller personer som söker konflikt).
- Utbildarna betonar att målet inte är att ”fixa” aggressiva individer utan att behålla kontrollen över sin egen ton, värdighet och välbefinnande. Empati är en form av personlig styrka.
- Utbildarna tackar deltagarna för deras öppenhet, engagemang och respektfulla attityd under hela workshopen.

Frågor och svar samt utvärdering

Mål

- Ge deltagarna möjlighet att klargöra kvarstående frågor om empati, missförstånd online, formeln för empatisk kommunikation eller någon workshopaktivitet.
- Säkerställa att deltagarna går därifrån med en tydlig förståelse för hur man tillämpar empatiska svar i verkliga situationer online.
- Samla in strukturerad feedback för att förbättra framtida workshops och anpassa innehållet efter deltagarnas behov och erfarenheter.
- Ge deltagarna utrymme att reflektera över sin inlärningsupplevelse och utvärdera workshopen på ett säkert och anonymt sätt.

Material: Utvärderingsformulär; blädderblock för att notera återkommande insikter (valfritt).

Varaktighet: 10 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Utbildarna uppmanar deltagarna att ställa eventuella sista frågor om empati, onlinekommunikation, känslomässiga signaler eller övningar som gjorts under workshopen.
- Utbildarna ger korta, praktiska förtydliganden och ytterligare exempel vid behov.
- Utbildarna delar ut utvärderingsformuläret. Deltagarna fyller i formuläret individuellt.



- Utbildarna förklarar att anonym feedback är viktigt för att förbättra programmet och utforma framtida workshops så att de bättre passar deltagarnas behov.
- De ifyllda frågeformulären samlas in innan deltagarna går.

Obs: utvärderingsformuläret finns i bilagan: Utbildningsmaterial.



Workshop 3. Mitt online-jag: vad jag delar, vad jag döljer

Mål

- Upprätthålla en respektfull gruppatmosfär
- Utforska personliga online-stilar och självpresentation, diskutera säkra kontra riskfyllda val
- Reflektera över sina egna säkra och osäkra onlinevanor
- Diskutera hur användarnamn och avatarer formar onlineidentiteten
- Förstå betydelsen och riskerna med digitala fotavtryck
- Skapa en positiv onlineprofil för att förbättra det digitala välbefinnandet och ryktet

Metoder: Presentation och teoretisk input, gruppdiskussion, brainstorming, berättande/fallstudier, uppgifter i smågrupper, reflektion i cirkel, quiz

Total längd: 120 minuter: 95 minuters programaktiviteter + 25 minuters pauser

Innehåll:

- Hälsning, genomgång av grundregler – 5 min
- Introduktion av temat och övningen "Vad är din online-stil?" (gruppdiskussion med exempel) – 20 min
- Quiz "Spelar du säkert online?" – 10 min



- Övning i smågrupper "Jag online vs jag offline", diskussion om resultaten – 30 min
- Kort paus – 10 min
- Övning "Användarnamn och avatarer – låt oss prata om identitet", gruppdiskussion – 10 min
- Reflektioner i cirkel: skapa en personlig "guide till onlineidentitet" och dela strategier för integritet och äkthet – 10 min
- Sammanfattning av utbildarna, frågor och svar samt utvärdering – 10 min
- Avslutande kaffe – 15 minuter med möjlighet till förlängning

Aktiviteter

Hälsning, genomgång av grundregler – 5 min

Introduktion till temat "Vad är din online-stil?"

Mål

- Introducerar deltagarna till idén om självpresentation online och hur människor skapar olika digitala personligheter.
- Hjälpa deltagarna att utforska vad de delar online, varför de delar det och hur det formar deras online-identitet.
- Öka medvetenheten om säkrare respektive riskfyllda delningsvanor med hjälp av verkliga data (resultat från en undersökning bland tonåringar).
- Uppmuntra deltagarna att reflektera över sin egen online-stil genom relaterbara karaktärsexempel.
- Främja kritiskt tänkande om självpresentation online och ge tonåringar verktyg för att navigera i den digitala världen på ett säkert och autentiskt sätt.
- Skapa förståelse för att online-identitet är en blandning av val, vanor och strategier: ibland medvetna, ibland inte.

Material:

- Bildspel: "Vad delar tonåringar online?", "Vad är din stil online?" och karaktärsexempel (Emma, Lars, Sanne, Daan, Alaa).
- Bläddertavla eller tavla (valfritt) för att notera viktiga mönster.
- Markeringspennor eller klisterlappar (valfritt).

Varaktighet: 20 minuter



WHAT'S YOUR ONLINE STYLE?

- **Authentic Sharer** — Shares experiences and thoughts that closely align with their real-life persona.
- **Curated Perfectionist** — Presents an idealized version of life, highlighting only positive aspects.
- **Anonymous Explorer** — Engages in online communities under a pseudonym, exploring interests without revealing real identity.
- **Over-Sharer** — Discloses extensive personal information, sometimes without considering privacy implications.

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138



WHAT'S YOUR ONLINE STYLE?



Emma regularly shares her feelings, unfiltered photos, and details about her day — both the good and the bad. She isn't afraid to be herself, even if not everyone understands her

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138



WHAT'S YOUR ONLINE STYLE?



Lars only posts carefully selected photos — gym, fashion, travel. His captions are inspirational quotes. Everything looks flawless, like a magazine

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138



WHAT'S YOUR ONLINE STYLE?



Under the nickname FoxMind, **Sanne** is active on a Discord server about anime and neurodiversity. No one there knows who she is in real life

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

WHAT'S YOUR ONLINE STYLE?



Daan posts almost every step in his Stories — what he ate, who he hung out with, who upset him. Sometimes he shares screenshots of chats or family arguments

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

WHAT'S YOUR ONLINE STYLE?



Alaa runs a popular blog about mental health. She writes honest posts about anxiety and teen struggles, often saying “talking about this is okay.” But he never shares his name, city, or photos

Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

Steg-för-steg-instruktioner:

- Presentera temat. Utbildarna börjar med att förklara att identiteten online inte är fast, utan formas av val: vad vi publicerar, vad vi döljer, hur vi presenterar oss själva och vad andra antar om oss. Utbildarna säger: “Idag ska vi titta på olika sätt som människor visar sig själva online och vad vi kan lära oss av dessa mönster.”



- Presentera undersökningsdiagrammet: "Vad delar tonåringar online?"
 - Utbildarna visar stapeldiagrammet och ber om snabba reaktioner:
 - "Vad delar du personligen oftast från denna lista?"
 - "Övrraskar dessa siffror dig?"
 - "Vilka kategorier känns säkra att dela, och vilka kan vara riskabla?"
 - Lyft fram viktiga insikter från bilden: även om de flesta tonåringar känner till riskerna lämnar de ändå digitala spår som kan användas för profilering, riktad marknadsföring eller missförstånd.
- Introducera begreppet "online-stilar". Tränarna visar bilden "Vad är din online-stil?" och förklarar kortfattat de fyra kategorierna. Betona: "Det finns ingen 'rätt' eller 'fel' stil, alla har sina styrkor och svagheter."
 - **Autentisk delare** – öppen, ärlig, visar sitt verkliga liv
 - **Kuraterad perfektionist** – delar med sig av de bästa ögonblicken, polerad image
 - **Anonym utforskare** – aktiv online men föredrar privatliv
 - **Överdelare** – publicerar intensivt, ibland utan att tänka på riskerna
- Presentera och diskutera de fem karaktärsbilderna (Emma, Lars, Sanne, Daan, Alaa). För varje bild: utbildarna läser upp den korta profilen och ställer 1–3 snabba frågor. Uppmuntra korta, spontana svar, inte långa diskussioner.
 - **Emma** delar regelbundet med sig av sina känslor, ofiltrerade foton och detaljer om sin dag – både det bra och det dåliga. Hon är inte rädd för att vara sig själv, även om inte alla förstår henne.
 - Utbildarna ställer följande frågor:
 - "Vilken online-stil tycker du att den här profilen passar bäst?"
 - "Vad gillar du med Emmas stil?"
 - "Vilka risker kanske hon inte ser?"
 - Tränarna meddelar det rätta svaret: Emma är en autentisk delare
 - **Lars** publicerar endast noggrant utvalda foton – gym, mode, resor. Hans bildtexter är inspirerande citat. Allt ser perfekt ut, som i en tidning:
 - Utbildarna ställer följande frågor:
 - "Vilken online-stil tycker du att det här profilen passar bäst?"
 - "Varför tror du att Lars bara publicerar perfekta ögonblick?"
 - "Hur kan människor misstolka hans profil?"
 - Tränarna meddelar det rätta svaret: Lars är en kuraterad perfektionist
 - **Sanne**. Under smeknamnet FoxMind är Sanne aktiv på en Discord-server om anime och neurodiversitet. Ingen där vet vem hon är i verkliga livet



- Utbildarna ställer följande frågor:
 - "Vilken online-stil passar bäst för den här profilen?"
 - "Vilka är fördelarna med att vara anonym?"
 - "Kan anonymitet också skapa utmaningar?"
- Tränarna meddelar det rätta svaret: Sanne är en anonym utforskare.
- **Daan.** Daan publicerar nästan varje steg i sina Stories – vad han åt, vem han umgicks med, vem som gjorde honom upprörd. Ibland delar han skärmdumpar av chattar eller familjegräl.
 - Utbildarna ställer följande frågor:
 - "Vilken online-stil passar bäst för den här profilen?"
 - "Vad kan motivera någon att dela så mycket?"
 - "Kan detta påverka vänskap eller säkerhet?"
 - Tränarna meddelar det rätta svaret: Daan är en överdelare
- **Alaa** driver en populär blogg om mental hälsa. Hon skriver ärliga inlägg om ångest och tonårskriser och säger ofta att "det är okej att prata om det här". Men hon delar aldrig sitt namn, sin stad eller sina foton.
 - Utbildarna ställer följande frågor:
 - "Vilken online-stil tycker du att den här profilen passar bäst?"
 - "Alaa är öppen om sina problem men skyddar ändå sin integritet. Vad tycker du om den balansen?"
 - "Känner du någon som publicerar inlägg på ett liknande sätt?"
- Utbildarna påpekar att detta exempel är avsiktligt tvetydigt: Alaa kan ses som en **autentisk delare** (på grund av de ärliga inläggen om mental hälsa) *och* som en **anonym utforskare** (eftersom deras verkliga identitet är dold). Utbildarna uppmanar deltagarna att välja en kategori och **motivera sitt val** genom att förklara vad som gör att Alaa passar bättre in i den ena eller den andra stilen. Fokus ligger inte på att hitta det "rätta" svaret, utan på att öva på argumentation och uppmärksamma hur en person kan passa in i mer än en online-stil.
- Gruppreflektion: utbildarna ber deltagarna att snabbt räcka upp handen och frågar:
 - "Vem relaterar mest till Emma? Lars? Sanne? Daan? Alaa?"
 - "Vem tycker att de är en blandning av flera stilar?"
 - Utbildarna betonar att de flesta människor kombinerar 2–3 stilar beroende på:
 - plattformen (Instagram vs. Discord),
 - publiken (nära vänner vs. allmänheten),
 - deras humör, mål och komfortnivå.
 - "Tycker du att din stil online stämmer överens med vem du är offline?"
 - "Väljer du din stil medvetet, eller blir den bara så?"



- "Vilken stil känns tryggast för din integritet och ditt mentala välbefinnande?"
- Sammanfattning och övergång. Tränarna sammanfattar:
 - Alla har en online-stil, ofta utan att vara medvetna om det.
 - Hur vi presenterar oss online påverkar hur andra ser på oss och hur vi känner oss själva.
 - Olika stilar innebär olika risker och fördelar.
 - Att förstå din online-stil hjälper dig att fatta säkrare och smartare beslut.
- Tränarna sammanfattar: "I nästa aktivitet ska vi undersöka hur din onlineidentitet skiljer sig från din offlineidentitet och vad du vill att ditt digitala fotavtryck ska säga om dig."

Quiz "Spelar du säkert online?"

Mål

- Hjälp deltagarna att testa sina kunskaper om säkerhet online, integritet, digital identitet och riskfyllda beteenden.
- Öka medvetenheten om vanliga myter om integritet, innehåll som försvinner, privata profiler och beteende online.
- Uppmuntra kritiskt tänkande om vad som är säkert respektive osäkert att publicera online.

Material

- Smartphones för alla deltagare.
- Onlineplattformar för frågesporter, såsom Kahoot, Quizlet, Blooket eller Mentimeter.
- Förberedda frågesportsfrågor.
- Projektor eller delad skärm för att visa frågesporten.

Varaktighet: 10 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Förberedelser
 - Utbildarna ber alla deltagare att ta fram sina smartphones.
 - Deltagarna ansluter sig till frågesporten via Kahoot/Quizlet/Blooket med hjälp av spelkoden som visas på skärmen.
 - Tränarna påminner gruppen om att frågesporten är anonym, rolig och utformad för att hjälpa alla att reflektera över sina onlinevanor.
- Kör frågesporten med följande frågor. Frågesportsplattformen visar automatiskt vem som har flest rätt svar (om det är ett spel).



- Om du raderar ett inlägg kommer ingen att kunna se det igen.
Rätt svar: Falskt
- Du kan förlora en studie- eller jobbmöjlighet på grund av något du publicerade när du var 15 år.
Rätt svar: Sant
- Om din profil är privat kan ingen se vad du publicerar.
Rätt svar: Fel
- Berättelser försvinner efter 24 timmar, så du kan publicera vad som helst.
Rätt svar: Falskt
- Online kan du vara vem du vill – och det är helt säkert.
Rätt svar: Fel
- Influencers är alltid precis som de är i verkliga livet.
Rätt svar: Fel
- I onlinespel kan du säga vad du vill – det är inte sociala medier.
Rätt svar: Fel
- Om någon skickar något elakt till dig i ett direktmeddelande finns det inget du kan göra.
Rätt svar: Fel
- Att radera en elak kommentar löser problemet.
Rätt svar: Fel
- Om någon skickar ett direktmeddelande till dig med texten ”är du dum?”, vad är det då?
 - En åsikt
 - Aggression
 - En anledning att drabbas av panik
 - Ett faktumRätt svar: Aggression
- Debriefing. Tränarna lyfter fram viktiga insikter som framkommit i frågesporten:
 - Att radera är inte detsamma som att försvinna: skärmdumpar, cacheminnen och vidarebefordringar kan göra att innehållet finns kvar för alltid.
 - En privat profil är inte helt privat: vänner, följare, skärmdumpar och ompostningar finns fortfarande kvar.
 - Berättelser är inte tillfälliga, de kan sparas, spelas in och vidarebefordras.
 - Onlineidentiteten är flexibel men inte alltid säker, anonymitet kan skapa risker, inte bara frihet.
 - Influencers kuraterar sin image: det du ser är inte hela verkligheten.
 - Onlinespel är fortfarande sociala utrymmen: meddelanden där kan också vara skadliga eller anmälningsbara.
 - Det finns alltid åtgärder som du kan vidta som svar på trakasserier: blockera, anmäla, stänga av ljudet, prata med vuxna, spara bevis.



- Att radera en elak kommentar löser inte det underliggande problemet om konflikten eller mönstret fortsätter.
- Aggression online är vanligt och lätt att känna igen. Att lära sig identifiera det hjälper dig att sätta gränser.
- Säkerhet online kräver medvetenhet, gränser och medvetna val, inte bara sekretessinställningar.

Övning 1. Mig online vs mig offline

Mål

- Uppmuntra deltagarna att reflektera över vad de delar (eller skulle kunna dela) online jämfört med vad de håller privat i sitt offline-liv.
- Skapa medvetenhet om personliga gränser, integritet och komfortnivåer när man presenterar sig online. Diskutera både fördelar och risker med att presentera sig själv online.
- Belysa skillnaderna mellan ens verkliga identitet och den identitet man skapar online.
- Öppen diskussion om motiv för att dela eller dölja information online (integritet, image, säkerhet, omdöme, vanor etc.).
- Stödja deltagarna i att utveckla en sundare och mer medveten självpresentation online.

Material:

- Bild "Mig online vs mig offline".
- Papper, pennor eller digitala anteckningar för att skriva.
- Blädderblock för att samla mönster och insikter (valfritt).
- Utskriven lista över typer av innehåll som kan delas online.
- Post-it-lappar.

Varaktighet: 30 minuter

ONLINE ME VS OFFLINE ME

1. What each of you (could) post online about yourself
2. What no one of you would feel comfortable sharing online about yourself?



Online Safety: Protecting Teenagers from Antisocial Behaviour on Social Media 2024-1-NL02-KA210-YOU000254138

- Vad skulle var och en av er (kunna) lägga ut om sig själv på nätet?
- Vad skulle ingen av er känna er bekväm med att dela om sig själv online?

N	EN: Vad delar du online?
1	Resor eller evenemangsfoton
2	Filtrerade selfies
3	Prestationer: tävlingar, betyg, hobbyer
4	Min konst eller musik
5	Mat
6	Memes som speglar mitt humör
7	Humor
8	Åsikter om händelser eller nyheter
9	Dåliga betyg eller misstag
10	Nedstämdhet eller ångest
11	Stress, ångest, ensamhet
12	Foton utan filter
13	Familjemedlemmar
14	Familjeproblem
15	Känslor: rädsla, svartsjuka, ilska
16	Personliga problem
17	Bikinibilder

Steg-för-steg-instruktioner

- Presentera övningen. Tränarna förklarar: "Var och en av oss visar olika sidor av oss själva online och offline. Vissa saker delar vi gärna med oss av, andra känns för personliga eller för riskabla. I den här övningen utforskar vi dessa skillnader,



inte för att döma dem, utan för att förstå varför de finns”. Tränarna presenterar kort de två vägledande frågorna från bilden:

- Vad kan var och en av er lägga ut om sig själv online?
 - Vad skulle ingen av er känna er bekväm med att dela online om er själva?
- Utbildarna delar ut en utskriven lista över typer av innehåll som kan delas online för att stödja diskussionen och ge konkreta exempel.
- Arbete i smågrupper:
 - Deltagarna delas in i grupper om 2–3 personer.
 - Utbildarna betonar: Ingen är skyldig att dela med sig av något känsligt.
 - Varje gruppmedlem får post-it-lappar och den utskrivna listan över typer av innehåll online. Varje deltagare skriver individuellt två uppsättningar post-it-lappar:
 - ”Vad jag skulle dela online” – en idé per post-it-lapp
 - ”Vad jag inte skulle dela online” – också en idé per post-it-lapp
 - Deltagarna kan uttrycka sig i allmänna kategorier (t.ex. ”Jag publicerar mina hobbyer men inte personliga konflikter”). Tanken är att reflektera över mönster, inte privata detaljer.
 - Deltagarna placerar sina post-it-lappar i två kolumner på bordet (eller på ett ark).
 - Gruppen jämför sina individuella listor och noterar likheter, skillnader och eventuella överraskande val. Gruppen diskuterar vilka skäl de har för att dela eller inte dela visst innehåll.
 - Finns det mönster (t.ex. att alla undviker familjefrågor, att alla delar humor)?
 - Varje grupp väljer 2–3 intressanta insikter/mönster (en överraskande skillnad, ett starkt gemensamt mönster eller en diskussionspunkt) för att snabbt dela med sig av sina observationer (inte personliga detaljer) i plenum.
- Delning i plenum
 - Grupperna presenterar kort sina resultat för hela rummet:
 - Gemensamma mönster
 - Skillnader inom gruppen
 - Andra insikter om onlineidentitet eller integritet
 - Utbildarna lyfter fram teman som återkommer i alla grupper (t.ex. gränser, säkerhet, självpresentation, imagehantering).
- Utbildarna leder reflektionen med hjälp av frågor från bilderna:
 - Bör det finnas en gräns mellan ditt ”verkliga” jag och ditt online-jag?
 - Tror du att dina kamrater är äkta online?
 - Varför väljer människor att visa eller dölja vissa saker online?
 - Integritet?
 - Rädsla för att bli dömd?



- För att man vill framstå i god dager?
- Säkerhet?
- Press att passa in?
- Vilka är riskerna med att visa sitt sanna jag eller att visa upp en överdrivet kurerad version av sig själv?
- Blir något en vana bara för att "alla gör det"?
- Tränarna samlar viktiga teman på blädderblocket:
integritet, kontroll, image, säkerhet, rykte, förlägenhet, komfort, gränser.
- Sammanfattning. Tränarna sammanfattar:
 - Vi hanterar alla två identiteter: online och offline, och båda är verkliga, men inte alltid desamma.
 - Olika nivåer av delning speglar komfort, säkerhet, mognad och personliga gränser.
 - Att vara noga med vad du delar skyddar din integritet, ditt emotionella välbefinnande och dina framtida möjligheter.
 - Det finns ingen "rätt" stil online, men det är viktigt att vara medveten.

Övning 2. Användarnamn och avatarer

Mål

- Öka medvetenheten om att användarnamn och avatarer är en del av ens onlineidentitet.
- Hjälpa deltagarna att reflektera över hur de väljer namn och bilder för olika plattformar.
- Diskutera vad som gör användarnamn/avatarer säkra, riskabla eller missvisande.
- Stärka förståelsen för integritet, självuttryck och framtida konsekvenser.
- Uppmuntra mer medvetna och genomtänkta val för presentationer online.

Material:

- Blädderblock för att samla exempel
- Papper, pennor eller digitala anteckningar för att skriva

Varaktighet: 10 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Presentera temat. Utbildarna inleder aktiviteten: "Ditt användarnamn och din avatar är en del av din onlineidentitet. De kan uttrycka vem du är eller av misstag avslöja för mycket. Idag ska vi titta på vad som gör ett namn eller en avatar säker, smart eller riskabel."



- Utbildarna ber deltagarna att snabbt räcka upp handen:
 - "Vem använder samma användarnamn överallt?"
 - "Vem använder olika användarnamn beroende på app?"
- Utbildarna ställer korta frågor (ingen tvingas att dela med sig av sina personliga användarnamn, bara om de vill):
 - "Varför valde du ditt nuvarande smeknamn?"
 - "Tycker du att ditt användarnamn säger något om dig? Varför?"
- Diskussion i smågrupper: Vad kännetecknar ett bra användarnamn/avatar?
 - Deltagarna bildar grupper om 2–3 personer. Tränarna ber dem diskutera följande frågor (som visas på bilden) och skriva ner svaren. Grupperna uppmuntras att tänka på exempel de har sett (utan att nämna riktiga personer):
 - Vad gör ett användarnamn eller en avatar "bra"? (integritet, kreativitet, självuttryck, stil, säkerhet)
 - Bör man använda olika användarnamn på olika plattformar (av säkerhets- eller integritetsskäl, eller för att "jag är en annan version av mig själv på varje plattform")? Varför eller varför inte?
 - Vilka typer av användarnamn eller avatarer känns obekväma, osäkra eller olämpliga?
 - Exempel som utbildarna kan nämna vid behov:
 - Bra/neutrala användarnamn (representerar hobbyer eller intressen; avslöjar inte personlig information; kreativa men säkra): PixelPainter, SkateboardSky, PuzzleWolf, EchoTrail, CodeNinja.
 - Riskabla/olämpliga användarnamn:
 - Aggressiva eller våldsamma: KillYou, HateQueen, Nazi420
 - Avslöjar verklig identitet: fullständigt namn + födelseår, skolnamn
 - Sexistiska, rasistiska eller oförsämda ord
 - Kopiering av influencers eller giftiga meme-karaktärer
 - Avatarer med provocerande poser, stulna bilder eller något som kan göra dem generade senare
- Plenumdiskussion. Varje grupp delar med sig av en insikt som de tyckte var intressant eller en punkt där deras åsikter skilde sig åt.
 - Exempel
 - "Många av oss väljer användarnamn baserat på våra hobbyer – men insåg inte hur mycket de avslöjar."
 - "Vi var alla överens om att det är säkrare att använda olika användarnamn för spel än för Instagram."
 - "Flera personer nämnde att de sett avatarer som var roliga nu men som kan se dåliga ut i framtiden."
 - Tränarna betonar:



- Användarnamn och avatarer skapar intryck, även om du inte märker det.
 - De kan hjälpa dig att uttrycka dig själv, men kan också av misstag avslöja för mycket.
 - Att välja säkrare, neutrala eller kreativa namn är en del av att skydda din digitala identitet.
- Tränarens avslutande kommentar: "Ditt användarnamn är som din digitala klädsel, folk ser det innan de träffar dig. Det kan säga 'det här är jag', men det ska aldrig utsätta dig för risker."

Reflektioner

Mål:

- Hjälp deltagarna att sammanfatta allt de lärt sig i workshopen om onlineidentitet, självpresentation, integritet, användarnamn, avatarer och digitala fotavtryck.
- Uppmuntra tonåringar att omsätta insikterna i personliga, praktiska riktlinjer som de kan använda i sitt dagliga online-liv.
- Främja ett medvetet och avsiktligt beteende online som balanserar äkthet, säkerhet och välbefinnande.
- Ge utrymme för att dela strategier som stödjer ett säkrare och hälsosammare onlineengagemang.
- Stärka gruppreflekationen och skapa en positiv, stödjande avslutningsatmosfär.

Material

- Små kort eller halva pappersark för att skapa en mini-guide för onlineidentitet
- Pennor eller markeringspennor
- Valfritt: blädderblock för att samla in delade strategier

Varaktighet: 10 minuter

Steg-för-steg-instruktioner:

- Förbered miljön. Utbildarna ber alla att sätta sig i en cirkel. De förklarar: "Under den här workshopen har vi utforskat vad ni delar online, hur ni presenterar er själva, vad användarnamn och avatarer säger om er och vilken typ av digitala fotavtryck ni lämnar efter er. Nu är det dags att omvandla detta till något praktiskt – er personliga guide till onlineidentitet."
- Utbildarna betonar: "Du skriver bara saker som DU känner dig bekväm med. Ingen kommer att läsa din guide om du inte väljer att dela den."
- Skapa din personliga "guide till din onlineidentitet".



- Utbildarna delar ut små kort eller halva ark.
- Deltagarna uppmanas att skriva ner 3–5 personliga regler som de vill följa när de är online.
- Utbildarna ger vägledande frågor (visas på en bild eller muntligt):
 - Vilken information känner jag mig bekväm med att dela offentligt? (t.ex. hobbyer, konst, memes, prestationer)
 - Vilken information vill jag helst hålla privat? (plats, familjeangelägenheter, personliga problem, ofiltrerade känslor, privata foton)
 - Hur vill jag presentera mig själv genom användarnamn och avatarer? (kreativt, säkert, icke-avslöjande)
 - Hur kan jag respektera andras integritet? (inte lägga upp foton på vänner utan att fråga; undvika skärmdumpar av privata chattar)
 - Vilken vana vill jag sluta med? Och vilken vill jag fortsätta med? (t.ex. sluta med impulsiva inlägg; fortsätta använda olika användarnamn på olika plattformar)
 - Vilka gränser hjälper mig att skydda mitt mentala välbefinnande online? (inte svara på meddelanden när jag är överväldigad; inte läsa kommentarer på kvällen)
- Tränarna kan ge 2–3 exempel för att inspirera deltagarna:
 - "Jag delar med mig av mina hobbyer och prestationer, men inte personliga konflikter."
 - "Jag använder olika användarnamn för olika plattformar för att skydda min integritet."
 - "Jag undviker att posta när jag är arg eller upprörd."
 - "Jag kollar alltid om andra är okej med att vara med på mina foton."
 - "Jag publicerar inget som kan göra mig generad senare."
- Dela strategier i cirkeln. Deltagarna uppmanas (frivilligt) att dela med sig av en riktlinje eller strategi som de tror kan vara användbar för andra. Tränarna håller stämningen lättsam och uppmuntrar till korta uttalanden.
 - Vägledande frågor:
 - "Vilken regel som du skrev ner känns viktig för dig?"
 - "Vilken strategi hjälper dig att vara säker online?"
 - "Vilken insikt från idag kommer att förändra ditt beteende online?"
 - Utbildarna noterar återkommande idéer på blädderblocket (integritet, gränser, emotionell säkerhet, rykte online, avsikt kontra impuls, balans mellan äkthet och skydd etc.).
- Sammanfattning och övergång:
 - Tränarna sammanfattar: "Din onlineidentitet är något du bygger upp genom val, vanor, användarnamn, foton och de saker du delar eller inte delar. Din guide är ett sätt att förbli medveten, autentisk och säker."



- "Din onlineidentitet ska uttrycka *vem du är*, men aldrig utsätta dig för risker. Dessa små personliga regler kan hjälpa dig att behålla kontrollen över ditt digitala fotavtryck."
- Utbildarna uppmanar deltagarna att spara sin guide (i anteckningsboken, plånboken eller telefonen) som en snabb påminnelse innan de publicerar något.

Sammanfattning av utbildarna, frågor och svar samt utvärdering

Mål

- Sammanfatta de viktigaste insikterna från workshopen:
 - De olika online-stilarna och hur de formar den digitala identiteten.
 - Varför människor väljer vissa användarnamn, avatarer och publiceringsvanor.
 - Skillnaden mellan säker och riskabel självpresentation online.
 - Hur online- och offlineidentiteter skiljer sig åt och varför det är viktigt.
 - Hur digitala fotavtryck fungerar och varför de är viktiga.
- Förstärk värdet av medvetet och genomtänkt beteende online.
- Se till att deltagarna går därifrån med tydliga, praktiska tips om integritet, äkthet och digitalt välbefinnande.
- Ge utrymme för frågor, förtydliganden och anonym utvärdering.

Varaktighet: 10 minuter

Material: Utvärderingsformulär; blädderblock för att anteckna återkommande insikter (valfritt).

Steg-för-steg-instruktioner:

- Utbildarna lyfter fram de framsteg som gjorts under workshopen
- Utbildarna sammanfattar kort de färdigheter och insikter som gruppen utvecklat:
 - Deltagarna har utforskat hur olika online-stilar (autentisk delare, kurerad perfektionist, anonym utforskare, överdelare) påverkar identitet och perception.
 - De analyserade vad de delar online och varför vissa val känns säkra, riskabla eller bekväma.
 - De reflekterade över skillnaderna mellan sitt online- och offline-jag och upptäckte personliga gränser och motivationer.
 - De diskuterade hur användarnamn och avatarer kan avslöja, dölja eller forma identiteten.



- De skapade en personlig guide för onlineidentitet för att stödja säkrare och mer medvetna vanor när det gäller att publicera inlägg.
- Tränarna betonar: "Idag har ni inte bara lärt er vad ni publicerar, ni har lärt er varför ni publicerar och hur dessa val formar ert digitala fotavtryck."
- Utbildarna förstärker vikten av en medveten onlineidentitet och säger:
 - Onlineidentitet är ingen slump. Den byggs upp av hundratals små val: vad ni publicerar, vad ni döljer, hur ni presenterar er själva, vilket användarnamn ni väljer. Varje val sänder ett budskap.
 - Att vara eftertänksam online tar inte bort din frihet, det skyddar den. När du vet vad du känner dig bekväm med att dela och vad du vill hålla privat, behåller du kontrollen över ditt digitala liv.
 - Din onlineidentitet kan visa det bästa av dig! Din kreativitet, din humor, din talang, men den ska aldrig utsätta dig för risker.
 - Ditt digitala fotavtryck varar längre än ögonblicket du publicerar något. Framtida möjligheter, vänskap och ditt eget välbefinnande kan formas av det du delar nu.
 - Att välja vad du ska publicera handlar inte om rädsla – det handlar om frihet med medvetenhet.
 - Att vara medveten online är en form av självrespekt.
- Frågor och svar
 - Utbildarna öppnar för sista frågor: "Är det något som fortfarande är oklart om onlineidentitet, säkerhet, användarnamn, digitala fotavtryck eller något annat vi har gått igenom idag?"
 - Utbildarna ger korta, praktiska förtydliganden och exempel från verkliga livet.
- Utvärdering
 - Utbildarna delar ut utvärderingsformuläret. Deltagarna fyller i det individuellt och anonymt.
 - Utbildarna förklarar att anonym feedback är viktigt för att förbättra programmet och utforma framtida workshops så att de bättre passar deltagarnas behov.
 - Utbildarna samlar in de ifyllda formulären innan deltagarna går.
 - Obs: utvärderingsformuläret finns i bilagan: Utbildningsmaterial.
- Avslutande ton. Utbildarna tackar deltagarna för deras öppenhet, reflektioner, respektfulla engagemang och vilja att noggrant utforska sina personliga vanor online.
- Slutkommentar: "Din onlineidentitet är ditt val – varje inlägg, varje användarnamn, varje klick. Se till att dessa val fungerar för dig, inte mot dig."



Utvärdering och bedömning

Utvärderings- och bedömningsramen för detta program utformades för att återspegla principerna för icke-formell utbildning och för att fånga upp inte bara kunskapsförvärv, utan också förändringar i attityder, reflektionsprocesser och den praktiska tillämpligheten av färdigheter i det dagliga digitala livet. Med tanke på den känsliga karaktären hos onlinebeteende och interaktioner mellan jämnåriga fokuserade bedömningen på formativa, reflekterande och deltagande metoder snarare än summativa tester.

Utvärderingen kombinerade **tre kompletterande typer av bedömning**: formativ bedömning under workshopparna, självbedömning av deltagarna och kvalitativ feedback som samlades in i slutet av varje workshopcykel. Denna blandade metod gjorde det möjligt för utbildarna att övervaka inlärningsprocesserna i realtid och samtidigt fånga upp deltagarnas egna tolkningar och erfarenheter.

Formativ bedömning under workshopparna

Under workshopparna utvärderade utbildarna kontinuerligt inläringen genom observation, gruppdiskussioner, rollspelsövningar och reflektionscirklar. Särskild uppmärksamhet ägnades åt hur deltagarna tillämpade begrepp som icke-



vårdskommunikation, empatisk gissning och gränssättning i praktiska övningar. Utbildarna noterade om deltagarna kunde skilja mellan aggressiva, reaktiva, empatiska och icke-våldsamma svar, och hur säkert de experimenterade med alternativa kommunikationsstrategier.

Denna löpande bedömning hjälpte också till att identifiera missförstånd och oväntade tolkningar. Under empatiworkshopen tolkade till exempel vissa deltagare empatiska reaktioner på ett kreativt sätt som en form av ironiskt eller ”mjukt” nättrollande. Även om detta inte var avsiktligt var denna insikt värdefull för utbildarna, eftersom den avslöjade behovet av att mer explicit diskutera etiska avsikter och skillnaden mellan äkta empati och strategisk provokation.

Självbedömning och reflektion

Självbedömning var en central del av programmet. I slutet av varje workshop uppmanades deltagarna att reflektera över vad de hade lärt sig, hur bekväma de kände sig med att använda verktygen och om de kunde tänka sig att tillämpa dem i verkliga onlinesituationer. Reflektionsfrågorna fokuserade på emotionell medvetenhet ("Hur kändes det att svara på det här sättet?"), upplevd nytta ("Skulle detta fungera i verkliga livet?") och personlig relevans ("När skulle jag kunna använda detta?").

Många deltagare rapporterade en stark känsla av relevans och överförbarhet till vardagen. Som en deltagare konstaterade:

"Det var faktiskt roligt, och inte tråkigt som i skolan. Allt vi lärde oss känns som något jag kan använda varje dag online."

En annan reflekterade över ökad självkontroll:

"Jag insåg att jag inte alltid behöver svara snabbt. Jag kan välja hur jag svarar, eller inte svara alls."

Samtidigt avslöjade självutvärderingarna ambivalens och kritiskt tänkande. Vissa deltagare ifrågasatte om empatiska svar alltid skulle vara effektiva, särskilt med anonyma troll, vilket tyder på en nyanserad förståelse snarare än en blind acceptans av metoderna.



Kvalitativ feedback och citat från deltagarna

I slutet av programmet fyllde deltagarna i anonyma utvärderingsformulär som kombinerade skalfrågor med öppna frågor. Den övergripande feedbacken lyfte fram högt engagemang, upplevd relevans och uppskattning för den interaktiva och respektfulla inlärningsmiljön. Majoriteten beskrev workshopparna som roliga, praktiska och annorlunda jämfört med traditionell klassrumsundervisning.

Typiska kommentarer inkluderade uttalanden som:

*”Det kändes mer som att prata med människor än att bli undervisad.
Det gjorde det lättare att vara ärlig.”*

*”Jag gillade att vi övade på riktiga kommentarer, inte på fiktiva
exempel. Det är så det faktiskt är online.”*

Viktigt är att utvärderingarna också fångade kritiska och oväntade tolkningar. En deltagare kommenterade:

*”Empati är intressant, men man kan också använda det för att jävlas
med människor och göra dem obekväma på ett smartare sätt.”*

I stället för att betraktas som ett misslyckande analyserades sådan feedback som ett bevis på aktivt engagemang och omtolkning. Det visade att tonåringar inte passivt absorberar begrepp, utan aktivt testar deras sociala betydelse inom sin kamratkultur. Dessa insikter låg till grund för rekommendationer till ungdomsarbetare att uttryckligen ta upp etisk användning, avsikt och ansvar när de undervisar i empatisk och icke-våldsam kommunikation.

Övergripande utvärderingsresultat

Utvärderingen visar att programmet framgångsrikt ökade deltagarnas medvetenhet om antisocialt beteende online, utökade deras repertoar av möjliga svar och uppmuntrade till reflektion över personligt ansvar och emotionell reglering i digitala utrymmen. Även om inte alla deltagare accepterade varje metod okritiskt, rapporterade de flesta att de fått verktyg som de kunde anpassa till sina egna sammanhang.



”Det är alltid bra att ha ett manus för varje session, men improvisation och att känna av gruppens behov är lika viktigt”.

Sara, Sverige.

I linje med principerna för icke-formell utbildning definierades framgång inte av enhetliga resultat, utan av meningsfullt engagemang, reflektion och förmågan att fatta välgrundade beslut. Utvärderingsresultaten bekräftar att workshopparna skapade ett utrymme där tonåringar både kunde lära sig och ifrågasätta idéer – en viktig förutsättning för att utveckla ett autentiskt och ansvarsfullt beteende online.

”Man måste anpassa materialet till varje enskild grupp med hänsyn till gruppens storlek (en större grupp kan ta längre tid för vissa sessioner, t.ex. diskussioner och reflektioner).”

Ulla, Sverige.



Utvärderingsformulär

I vilken utsträckning håller du med om följande påståenden (från 1 – inte alls till 5 – håller helt med)

N	Påstående	1	2	3	4	5
1	Innehållet i denna workshop var intressant / Innehållet i denna workshop var intressant	☐	☐	☐	☐	☐
2	Workshoppens ämne var relevant för mig / Het onderwerp van de workshop was relevant voor mij	☐	☐	☐	☐	☐
3	Övningarna var engagerande / Övningarna var spännande	☐	☐	☐	☐	☐
4	Jag fick ny kunskap under denna workshop / Jag fick nya kunskaper under denna workshop	☐	☐	☐	☐	☐
5	Jag fick nya praktiska färdigheter under denna workshop / Ik heb nieuwe praktische vaardigheden geleerd	☐	☐	☐	☐	☐
6	Utbildarna gav tydliga instruktioner / Tränarna gav tydliga instruktioner	☐	☐	☐	☐	☐
7	Jag kunde fritt uttrycka min åsikt / Jag kunde fritt uttrycka min åsikt	☐	☐	☐	☐	☐
8	Deltagarna utbytte fritt sina tankar / De deelnemers wisselden vrijelijk hun gedachten uit	☐	☐	☐	☐	☐
9	Workshopens lokaler var trevliga / Workshopens lokaler var trevliga	☐	☐	☐	☐	☐
10	Maten under workshopen var välsmakande / Maten under workshopen var smaklig	☐	☐	☐	☐	☐
11	Det fanns tillräckligt med kaffepauser / Det fanns tillräckligt med kaffepauser	☐	☐	☐	☐	☐
12	Jag skulle rekommendera denna workshop till mina vänner och kollegor / Ik zou deze workshop aanbevelen aan mijn vrienden en kennissen	☐	☐	☐	☐	☐



Referenser

- Acquisti, A., Adjerid, I., Brandimarte, L., et al. (2017). Nudges for privacy and security: Understanding and assisting users' choices online. *ACM Computing Surveys*, 50(3), 1–41. <https://doi.org/10.1145/3054926>
- Carretero, S., Vuorikari, R., & Punie, Y. (2017). *The digital competence framework for citizens (DigComp 2.1): The European Commission's science and knowledge service*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2760/38842>
- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Medieanvändning och hjärnans utveckling under tonåren. *Nature Communications*, 9, 588. <https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>
- Davis, M. H. (1983). Mätning av individuella skillnader i empati: Bevis för en flerdimensionell approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- Galatina, E., Fenko, A., & Alexandersson, J. (2025). *Utveckling av en onlinekurs i säkerhet för europeiska tonåringar: Analys av deras kunskaper och beteende på sociala medier*. I L. Gómez Chova, A. López Martínez, & I. Candel Torres (red.), *EDULEARN25 Proceedings* (s. 799–808). IATED. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2025.0292>
- Helsper, E. J., & van Deursen, A. J. A. M. (2017). *Digitala färdigheter i Europa: Forskning och politik*. London School of Economics. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3079929>
- Hinduja, S. (2025). Cybermobbing genom traumalinsen. *BMC Public Health*, 25, artikel 2292. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22692-6>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). En systematisk översikt: Sociala mediers påverkan på depression, ångest och psykisk ohälsa hos ungdomar. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Mobbning i den digitala tidsåldern: En kritisk granskning och metaanalys. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Maranesi, A. (2024). Egenskaper ur ungdomars perspektiv: Identikit av cybermobbare. I *EDULEARN24 Proceedings* (s. 9658–9667). IATED. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2024.2327>
- Muhammed, N. Y., & Samak, Y. A. A. (2025). Cybermobbingens inverkan på ungdomar: Sociala och psykologiska konsekvenser ur ett befolkningsdemografiskt perspektiv i Assiut-provinsen, Egypten. *Human Dynamics*. <https://doi.org/10.3389/fhumd.2025.1519442>

- Nixon, C. L. (2014). Aktuella perspektiv: Cybermobbingens inverkan på ungdomars hälsa. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 5, 143–158.
<https://doi.org/10.2147/AHMT.S36456>
- Ong, C. (2024). "JAG TÄNKER INTE LÅTA DEM VINNA" – En pågående undersökning av ungdomars möten med hatpropaganda och cybermobbing på sociala medier. I *INTED2024 Proceedings* (s. 7070–7075). IATED.
<https://doi.org/10.21125/inted.2024.1868>
- Purnama, S. (2021). Påverkar digital kompetens elevernas risker online? Föräldrars medling och självkontroll under COVID-19-pandemin. *Heliyon*, 7(7), e07525.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07525>
- Rosenberg, M. B., & Chopra, D. (2015). *Icke-våldskommunikation: Ett livsspråk* (3:e upplagan). PuddleDancer Press.
- Suler, J. (2004). Den online-disinhibitionseffekten. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- van Noorden, T. H. J., Haselager, G. J. T., Cillessen, A. H. N., & Bukowski, W. M. (2015). Empathy and involvement in bullying in children and adolescents: A systematic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(3), 637–657.
<https://doi.org/10.1007/s10964-014-0135-6>
- Vuorikari, R., Kluzer, S., Punie, Y., & Carretero, S. (2022). *DigComp 2.2: Ramverket för digital kompetens för medborgare – med nya exempel på kunskap, färdigheter och attityder*. Europeiska unionens publikationsbyrå.
<https://doi.org/10.2760/115376>
- Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cybermobbing bland ungdomar och barn: En omfattande översikt över den globala situationen, riskfaktorer och förebyggande åtgärder. *Frontiers in Public Health*, 9, 634909.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>
- Zhu, X., Zhao, C., & Wang, J. (2024). Surfing into trouble? Hur internetanvändning påverkar tidiga tonåringars externaliserande problembeteenden. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 56.
<https://doi.org/10.1057/s41599-024-03956-9>



Bilaga

Nödvändiga styrkande handlingar

Formulär för deltagande i workshop

Co-funded by
the European Union

WORKSHOP STRONG ONLINE: COMMUNICATION, EMPATHY & IDENTITY IN THE DIGITAL WORLD

For whom: Teenagers (Ages 12–19)

Duration: 4 hours (free lunch included). **Spoken language:** NL & EN

Participation: Free | Parent permission required for those under 18

Where: Vosselmanstraat 299 | 7311 CL | Apeldoorn | NL

When: June 1, 2025 11:00 - 15:00

What's this workshop about?

In today's world, teenagers spend a lot of time online—chatting, posting, gaming, and scrolling. But the digital world can be full of pressure, conflicts and confusion. How to deal with it? We believe we can figure out the answers together! During the workshop we will be discussing how to:

- ❖ Respond to online hate or aggression without losing your cool
- ❖ Use empathy as a superpower to deal with tough or rude people and conversations
- ❖ Understand and manage how you present yourself online (and why it matters)

It'll be fun and engaging, we will share real tools you can use the very next time you are online.

This workshop helps to build:

- ❖ Confidence to speak up online without attacking
- ❖ Clarity on who you are and what you want to share
- ❖ Emotional intelligence to keep online spaces safer for yourself and others

What are you going to do during the workshop?

- ❖ Learn how to stay in control online
- ❖ Rewrite toxic comments into strong, nonviolent comebacks using real scenarios
- ❖ Understand what's really going on behind people's mean comments
- ❖ Learn to guess others' feelings/needs and write short, powerful replies that de-escalate tension
- ❖ Discuss real vs. curated identities and who sees what
- ❖ Explore types of online personas: which are safe, and which are risky
- ❖ ...and much more (the flyer is too small to fit all the cool stuff in :)

Don't forget to choose your free lunch — check out page 2

Erasmus+ project "Online safety: Protecting teenagers from antisocial behaviour on social media". No. 2024-1-NL02-KA210-YOU-000254138



PAGE 2:

THE MENU

Just pick what you want for lunch and send us the numbers of the dishes (yep, more than one is fine!). Be kind to the planet — only order what you'll actually eat. And don't forget to mention any allergies!

Fuel Up Stuff:

- 1. Vegetarian Panini**
With grilled vegetables, sun-dried tomato, mozzarella, and pesto
Served with olive and pesto mayo
- 2. Panini Jakarta**
Our favorite! With pulled chicken, red onion, cheese, and sambal
Served with chili sauce
- 3. Panini Mexico**
With pulled chicken, cheese, homemade chipotle sauce.
Served with "salsa on the side"
- 4. Deluxe Healthy Coda**
Whole grain sandwich with cheese, tomato, cucumber, egg, raw veggies, olive, and pickle
- 5. Avocado/Egg Sandwich**
Whole grain sandwich with avocado, boiled egg, capers, sun-dried tomato, and pea sprouts
- 6. Focaccia Brie Sandwich**
Brie with honey, arugula, and walnuts
- 7. Croquettes on Bread (veggie option available)**
On white sourdough bread
- 8. Special of the Day**
Always a unique sandwich. Let yourself be surprised
- 9. Soup of the Day**
A homemade surprise soup served with bread and a spread.

Sweet Stuff:

10. Apple Pie
11. Cheesecake
12. Brownie
13. Carrot Cake
14. Muffin
15. Mini Petit Four
16. Petit Four
17. Mini Muffin
18. Vegan Cake



**Coffee, tea, and
soft drinks are
unlimited**
No ordering needed,
just enjoy!

**Under 18? Make sure your parent signs the permission
form on page 3!**

*Not to be allowed to eat (don't worry), just to be able to
join the workshop!*





Formulär för föräldrars samtycke

Co-funded by
the European Union

PAGE 3:

PARENTAL PERMISSION

To join the workshop: **STRONG ONLINE - Communication, Empathy & Identity in the Digital World**

For whom: Teenagers (Ages 12–19)
Duration: 4 hours (free lunch included) **Spoken language:** NL & EN
Participation: Free | Parent permission required for those under 18
Where: Vosselmanstraat 299 | 7311 CL | Apeldoorn | NL
When: June 1, 2025 11:00 - 15:00

What's this permission for?
We're hosting a fun and practical workshop to help teens navigate the digital world with confidence and empathy. If your child is under 18, we need your permission for them to participate. We'll also be offering lunch - please inform us about any food allergies!

Teen's Information:
Teen's Full Name: _____
Date of Birth: _____

☐ I give permission for my child to join the workshop on June 1, 2025.
☐ I understand the event is free, includes lunch, and that no data will be collected or shared.

Photo/Video Consent:
☐ Yes, I give consent for my child to appear in workshop photos/videos
☐ No, I do not give consent

Parent/Guardian Information:
Full Name: _____
Phone Number: _____
Email Address: _____

Signature parent: _____
Date: _____

Please return this form before the workshop begins!

Erasmus+ project "Online safety: Protecting teenagers from antisocial behaviour on social media". No. 2024-1-NL02-KA210-YOU-000254138



Formulär för ersättning av resekostnader



Co-funded by
the European Union

PAGE 4:

WHAT NOW?

Just let us know if you're in and would like to participate!

1. Send us the [feedback-form](#) or just email us at liza@mysociety.nl with the following: your name, age, the numbers of the lunch dishes you'd like + any allergies we should know about
2. Mark the date in your agenda!
3. Bring the signed permission form from one of your parents to the workshop or send it to liza@mysociety.nl

Voilà — you're all set! We'll take care of the rest!



Travel costs? Don't worry — we'll reimburse those too!
Just make sure to save a document or ticket that shows your transport costs.

<https://online-safety.org>
<https://mysociety.nl>

Erasmus+ project "Online safety: Protecting teenagers from antisocial behaviour on social media". No. 2024-1-NL02-KA210-YOU-000254138



Co-funded by
the European Union



Deltagarintyg



Co-funded by
the European Union

CERTIFICATE OF PARTICIPATION

This certificate is awarded to

STRONG ONLINE

Workshop on Communication, Empathy &
Identity in the Digital World

June 1, 2025
Apeldoorn, Netherlands

Date:

Signature:



Erasmus+ project "Online safety: Protecting teenagers from antisocial behaviour on social media" No. 2024-1-NL02-KA210-YOU-000254138