



## Digital transformation of inclusive Youth Work

01.01.2023.-31.12.2024.



Medfinansieras av  
Europeiska unionen



Udruga Studio B



YOUTH POWER  
Germany



YOUTH POWER  
Austria



YOUTH  
POWER

**UTBILDNINGSPROGRAM:**

# UNGDOMAR I VIRTUELLA MILJÖER

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

---

TEORETISK INTRODUKTION .....	1
NÄTMOBBNING .....	1
KONSEKVENSER AV NÄTMOBBNING .....	2
TYPER AV NÄTMOBBNING .....	3
FÖREBYGGANDE OCH HANTERING AV NÄTMOBBNING .....	6
MEDIEKUNSKAP .....	10
INTERNETBEROENDE OCH FÖREBYGGANDE AV INTERNETBEROENDE .....	13
TECKEN PÅ ATT EN INDIVID ÄR BEROENDE AV INTERNET .....	14
TYPER AV INTERNETBEROENDE .....	15
FÖREBYGGANDE AV INTERNETBEROENDE .	16
UTBILDNINGSSSESSIONER .....	18



## 1. TEORETISK INTRODUKTION



I en värld av avancerad teknologi och den ständigt ökande tillväxten av olika sociala applikationer är berättelsen om nätmobbning oerhört viktig. Just på grund av att med ökningen av användningen av sociala nätverk ökar också antalet fall av nätvåld. Nätmobbning är ett fenomen där någon använder teknik, såsom internet eller en mobil enhet, för att utöva någon form av våld mot andra. Nätmobbning inkluderar saker som att skicka kränkande eller provocerande meddelanden, utesluta andra från meddelandeappar, "hacka" sociala medieprofiler, "tagga" människor i statusar eller lägga upp olämpliga foton av någon. "Indirekt" nätmobbning är en typ av mobbning där den konkreta personen som blir mobbad inte nämns.

Ändå är det uppenbart för alla inblandade, till exempel: "Du vet vems klänning som är äcklig." Att vara ett offer för nätmobbning kan vara mycket upprörande för en ung person eftersom meddelanden kan skickas anonymt, och det är svårt att veta vem som skickar dem. Dessutom upphör inte våldet när offret lämnar den plats där mobbaren befinner sig (t.ex. skolan), och våldet kan fortsätta oavbrutet. När meddelanden och foton delas online, snarare än direkt med personen de relaterar till, finns det ofta många åskådare, och offer kan bli upprörda när de inser hur snabbt ett rykte kan spridas online.



## KONSEKVENSER AV NÄTMOBBNING

När unga människor upplever våld online kan de känna att alla attackerar dem, även i deras egna hem. Det kan kännas som om det inte finns någon väg ut. Konsekvenserna kan vara långvariga och påverka en person på olika sätt:

Nuförtiden är nätmobbning en av de mest betydande stresskällorna för unga människor. Unga kan ofta försöka dölja sådana händelser för familj och lärare.

Men förändringar i beteende som indikerar ett problem kan märkas. Sådana förändringar inkluderar förändringar i socialt beteende, såsom plötslig undvikande av vänner och sociala aktiviteter, samt förändringar som inkluderar koncentrationsproblem, sämre betyg, förlorat intresse, upp till extrema former, som missbruk av psykoaktiva substanser och alkohol, uttryck av mörka tankar och självmordstankar.

Sådana konsekvenser är särskilt oroande när det gäller individer som redan har upplevt tidigare trauma.

Konsekvenserna av nätmobbning inkluderar också psykiska hälsoproblem, ökad stress och ångest, depression, våldsamt beteende och låg självkänsla. Det faktum att något som postas på internet i princip är permanent, visar hur ihållande känslan av skam och exponering som offer för internetvåld känner.

När vi talar om de förändringar som offer för internetvåld genomgår, förutom mentala och beteendemässiga förändringar, är även fysiska konsekvenser märkbara. Dessa kan inkludera symtom som sömnlöshet, ätstörningar och problem i mag-tarmkanalen.

Nätmobbning kan påverka unga människor på många sätt. Men det kan övervinnas, och en person kan återfå sitt självförtroende och sin hälsa.

## TYPER AV NÄTMOBBNING



### Social uteslutning

Social uteslutning är handlingen att medvetet lämna någon utanför. Ett barn kan bli uteslutet från en grupp eller fest som "alla" pratar om, inkluderade i, eller lämnade utanför meddelandetrådar eller konversationer som involverar gemensamma vänner.

### Trakasserier

Trakasserier är en bred kategori som kan tillämpas på många fall av mobbning och nätmobbning. Dock föreslår PACER-centret, som stöder barn och unga vuxna med funktionsnedsättningar och driver det Nationella Mobbningförebyggande Centret, att det finns en skillnad mellan mobbning och trakasserier. Medan mobbning inkluderar handlingar som skadar en annan person fysiskt eller känslomässigt, är trakasserier när offret tillhör en skyddad grupp, såsom ras, religion, kön, funktionshinder och andra egenskaper, och då blir mobbning beteende trakasserier.



### Utpekning

Utpekning, även känt som doxing, är handlingen att avslöja känslig eller personlig information om någon utan deras samtycke för att skada eller förödmjuka dem. När det gäller nätmobbning kan doxing innebära att exponera känsliga bilder av en person utan deras tillstånd eller dela en individs privata meddelanden offentligt, till exempel i en onlinechattgrupp.

## Försåtlighet

Försåtlighet liknar utpekning, med ett tillagt element av bedrägeri. I dessa situationer blir mobbaren vän med sitt offer och får dem att känna sig trygga. När mobbaren väl har vunnit sitt offers förtroende, missbrukar de det och delar elakt offrets hemligheter och privata information.



## Nätstalkning

Cyberbullying Research Centre erbjuder denna definition av nätstalkning: "användning av teknik (oftast internet) för att göra någon annan rädd eller oroad över sin säkerhet."

En allvarig och potentiellt skadlig form av nätmobbing, nätstalkning är ett federalt brott som kan straffas med fängelse och stora böter.

### Exempel på nätstalkning inkluderar:

- Att göra hot via text, snabbmeddelanden, e-post eller sociala medier
- Använda känsliga foton eller information för att kräva sexuella tjänster (även kallat sextortion)
- Spåra en persons online-rörelser och handlingar
- Lägga upp trakasserande eller hotfulla uttalanden om en person på sociala medier



## Fraping

Fraping är en kombination av orden "Facebook" och "rape" (våldtäkt). Fraping är inte längre begränsat till Facebook och inträffar när en mobbare tar kontroll över någons sociala mediekonto och postar innehåll som syftar till att förödmjuka eller generera offret.

Även om fraping ibland kan vara ett harmlöst skämt mellan vänner som omedvetet lämnat sin telefon eller dator öppen för tillgång, kan fraping, när det görs med elaka avsikter, vara särskilt skadligt för offret om det hotar deras självidentitet, skadar deras rykte eller bryter mot sociala normer.



## Trolling

Trolling är när någon medvetet försöker framkalla negativa reaktioner genom att posta provocerande eller attackerande kommentarer online, till exempel i en Reddit-tråd eller en social mediegrupp. Trolling är en form av nätmobbning när det görs med illvilliga och skadliga avsikter. Trollingmobbare tenderar att vara mer intresserade av att skapa konflikt och har inte en personlig relation med sina offer.



## FÖREBYGGANDE OCH HANTERING AV NÄTMOBBNING



**Nyckelaktörer i förebyggandet av nätmobbning är föräldrar, skolor och institutioner som har den primära rollen att förebygga olika former av våld (polis, rådgivning, etc.).**

Aktiva program och utbildningsaktiviteter som fokuserar på att öka förståelsen och medvetenheten om nätmobbning är de första och nödvändiga stegen i förebyggandet av nätmobbning.

Ungdomsarbete och ungdomsarbetare spelar en avgörande roll i utvecklingen och genomförandet av utbildningsaktiviteter och program som syftar till att öka medvetenheten om nätmobbning och utveckla nyckelkompetenser hos ungdomar för att känna igen när nätmobbning sker och veta hur de ska reagera på det.

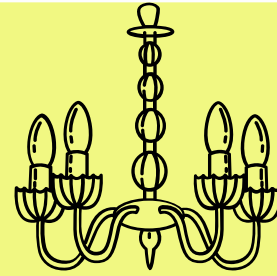
I de följande avsnitten av detta ämne kommer vi att försöka täcka viktiga ämnen för att förebygga och reagera på nätmobbning.

Råden är utvecklade i enlighet med UNICEFs globala riktlinjer för att hantera problemet med nätmobbning.



- **Vem bör en ung person prata med om de är offer för nätmobbning, och varför det är viktigt för nätmobbningsoffer att söka hjälp**

Om en ung person märker att de är offer för mobbning, bör deras första steg vara att vända sig till en person de litar på och dela med sig av vad de går igenom; det vill säga att vända sig till föräldrar, släktingar, lärare, pedagoger eller skolans kurator.



Om den unga personen inte känner sig bekväm med att vända sig till en specifik individ, finns det specialiserade hjälplinjer i varje land som ger professionell rådgivning och hjälp.

Om mobbningen – nätmobbningen sker på ett specifikt socialt medienätverk, kan offret blockera och anmäla mobbaren.

När man gör en anmälan är det bra att ha och bifoga skärmdumpar av meddelandena och annat innehåll som visar nätmobbningen.



- **Vad händer om en ung person är för rädd eller inte känner sig bekväm med att prata med sina föräldrar**

Om en ung person är offer för nätmobbning, är det viktigt att berätta och rapportera våldet till en vuxen de litar på för att förhindra att våldet fortsätter. Detta är lätt att definiera, men oftast känner unga sig inte bekväma med att dela med sig av sina problem.

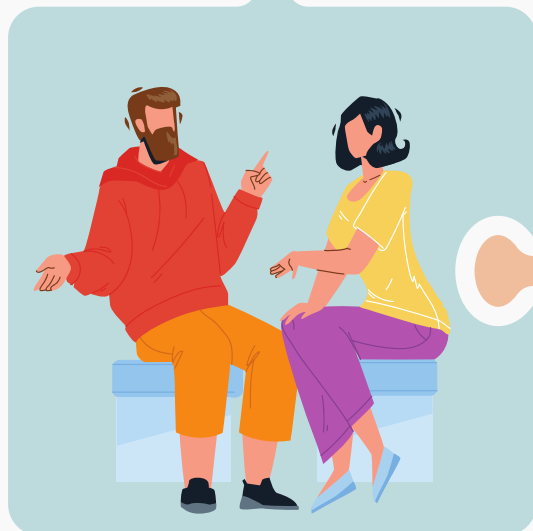
Ungdomsarbetare har rollen att stärka de unga så att de vet hur de ska dela problemet och hitta en lösning, med hjälp av vuxna de litar på.

För att dela problemet finns det några nyckelfaktorer som ungdomsarbetare kan förbereda unga att hantera:



Att hitta rätt ögonblick – när man talar om ett problem som att vara offer för nätmobbning är det viktigt att hitta ett bra tillfälle där den unga får fullt stöd och uppmärksamhet från en vuxen eller förälder.

Förklara hur allvarligt problemet är – ibland kanske vuxna inte förstår allvaret i nätmobbningen. Därför bör de unga vara redo att förklara för vuxna vilka plattformar de använder och hur nätmob-bningen sker.



Om det inte känns som en bra lösning att prata med föräldrar eller vårdnadshavare – i så fall rekommenderas unga att prata med en vuxen de litar på. Skolpsykologen eller ungdomsarbetare kan vara en bra person att vända sig till där problemet kan hanteras.

### • **Hjälpa kamrater att rapportera nätmobbning**

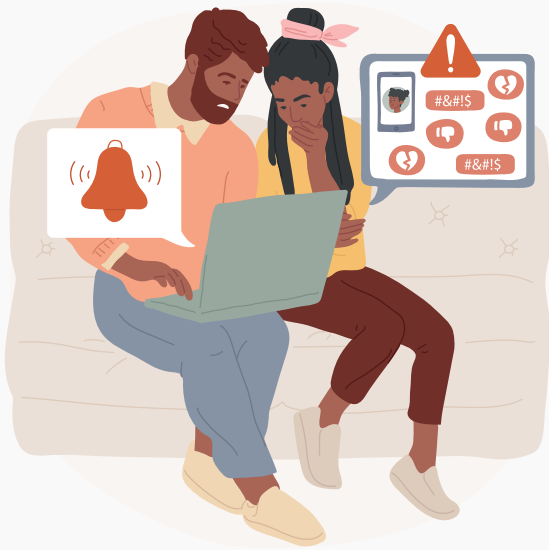
Alla kan vara offer för nätmobbning, och att vara ett offer betyder inte att personen är mindre bra eller har mindre värde. Om unga vet att deras kamrater är offer för nätmobbning, bör de närma sig dem och hjälpa dem att rapportera våldet. Ungdomsarbetare kan ge råd till unga om hur de kan hjälpa sina vänner och kamrater att rapportera och förhindra nätmobbning.

Några nyckelfrågor som unga bör ställa sina kamrater är: hur mår de, hur hände nätmobbningen, hände det en gång eller händer det upprepade gånger? När man tar upp ämnet behöver unga komma ihåg att vara artiga, prata tillsammans om situationen och om hur och till vem de ska rapportera det.





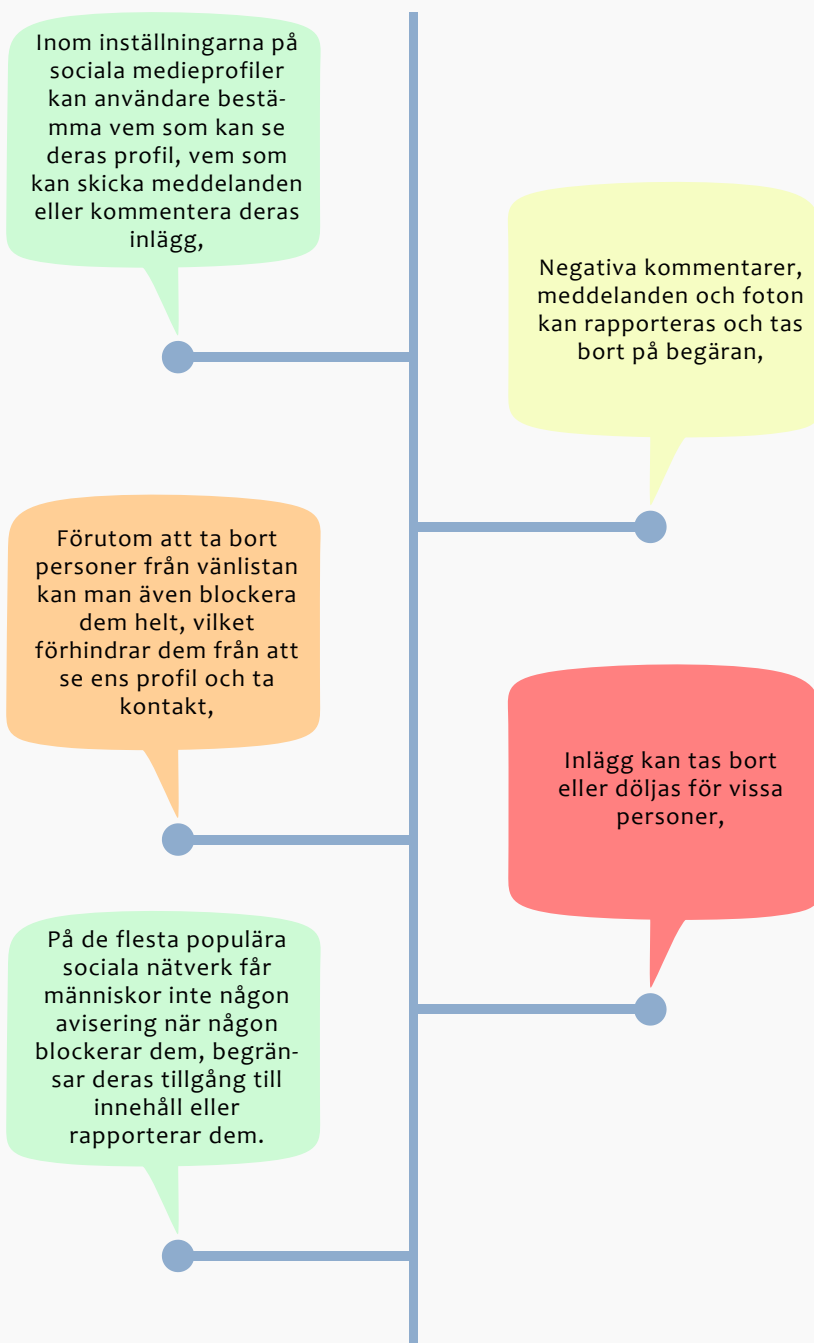
## • Lista över steg för att förhindra missbruk av privat information



Först och främst bör unga och i allmänhet alla som använder sociala medier tänka efter två gånger innan de delar eller publicerar något på sina sociala medieprofiler.

Personlig information bör aldrig vara offentligt tillgänglig.

Nedan följer en lista över steg som kan tas på de flesta sociala medier som ett sätt att förhindra missbruk av privat information (råd i linje med UNICEFs allmänna riktlinjer):



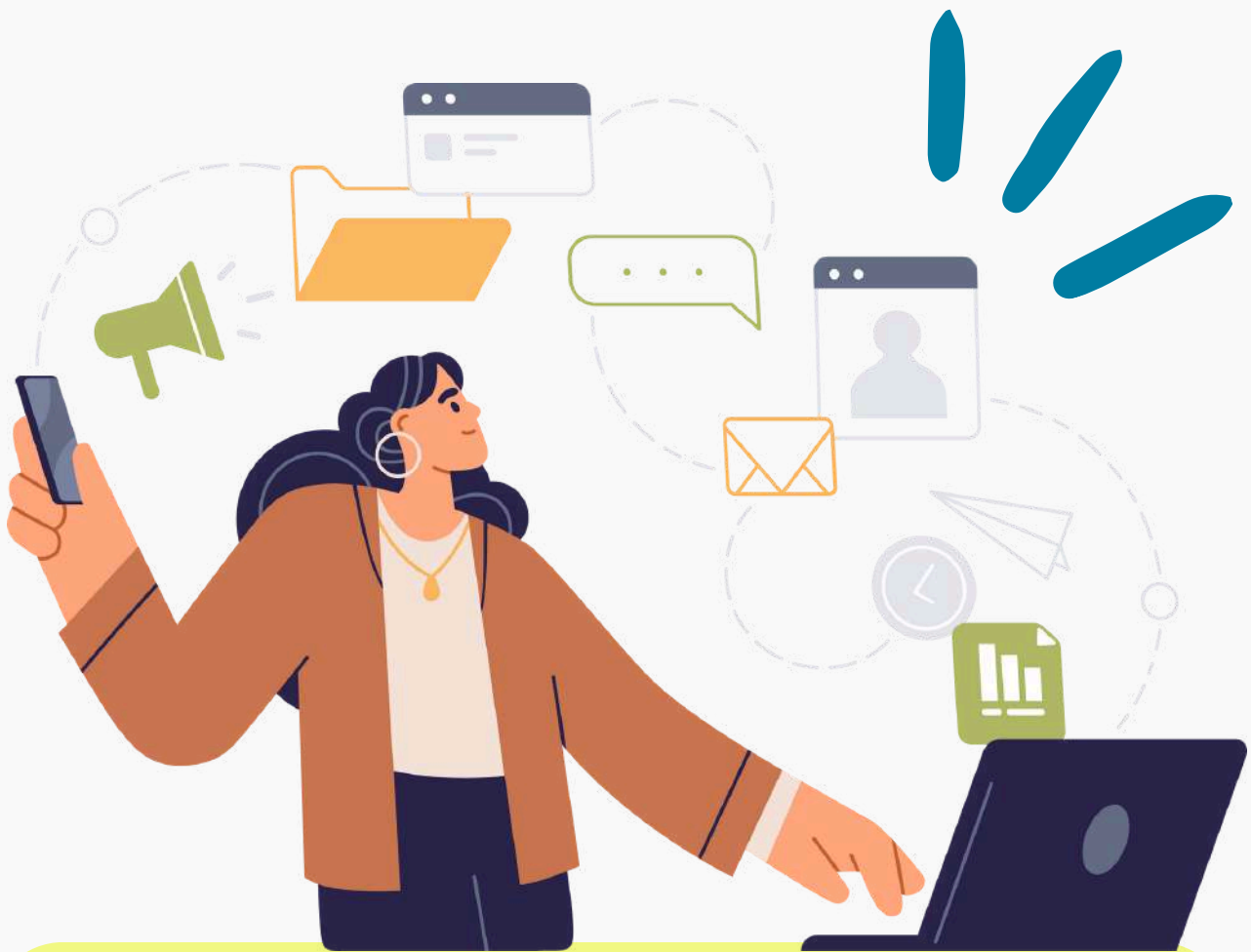
Varje socialt nätverk erbjuder olika verktyg som kan hjälpa till att skydda integriteten och rapportera våld. Många av dem inkluderar enkla steg unga kan ta för att blockera eller rapportera nätmobbning.

Under sessionerna som ägnas åt ämnet nätmobbning bör ungdomsarbetsare täcka de största sociala nätverken och deras verktyg för att rapportera nätmobbning.

Sociala nätverk har också utbildningsverktyg och guider för barn, föräldrar och lärare som ger information om hur man håller sig säker online.



# MEDIEKUNSKAP



Det finns ingen universellt accepterad definition av medie- och informationskunnighet. Det finns många olika definitioner av medie- och informationskunnighet, och den grundläggande definitionen innebär "individens förmåga att få tillgång till, analysera och producera information med konkreta effekter".

Medie- och informationskunnighet främjar kritiskt tänkande som gör det möjligt för människor att göra självständiga val om vilket medieinnehåll de ska konsumera och hur de ska tolka den information de får genom mediekkanaler.

Det centrala ämnet för medie- och informationskunnighet är behärsningen av kritiska och kreativa färdigheter, det vill säga kunskap som hjälper till att koppla samman komplexa idéer, ständigt ställa frågor, känna igen de rätta svaren och identifiera missuppfattningar, vilka är grunden för intellektuell frihet.

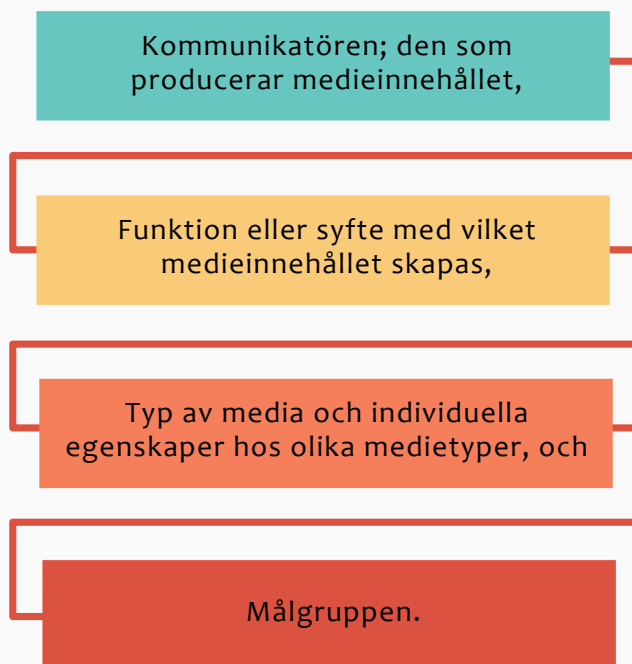
Denna definition fokuserar på konceptet medie- och informationskunnighet, som utgår från medierna som en positiv informations- och underhållningskälla, för vilka många olika kunskaper och färdigheter måste förvärfvas eller göras medvetna.

Mer utvecklade samhällen lämnar det inte åt individerna själva att hantera förvärvandet av denna kunskap på ett osystematiskt sätt, utan uppmuntrar olika strategier för medie- och informationskunnighet, i linje med positiva internationella exempel och rekommendationer.

Medierna har förändrat hur vi tänker om världen, varandra och oss själva. Medieinnehåll förmedlar budskap som formar, speglar och förstärker de attityder, värderingar, beteenden, upptagenheter och myter som definierar en kultur.



Vilken påverkan medieinnehållet har på individer beror på flera faktorer:





**Den viktigaste dimensionen av medie- och informationskunnighet är förmågan att tänka kritiskt när man tolkar medieinnehåll, från informativt till konstnärligt och underhållande innehåll.**

Förmågan att läsa mediebudskap och deras innebörd – som inte alltid är självklara och uppenbara vid första anblicken – är av avgörande betydelse för att förstå världen omkring oss, vilket vi i den moderna tiden lär oss mest om genom media.

Medie- och informationskunnighet i en tid av allt starkare inflytande från digitala medier innebär en viss nivå av IT-kunnighet för alla som konsumerar medieinnehåll via internet. Liksom med alla nya masskommunikationskanaler har online-medier sina egna sätt att forma budskap och information som kräver utveckling av ny kunskap som utgör medie- och informationskunnighet.

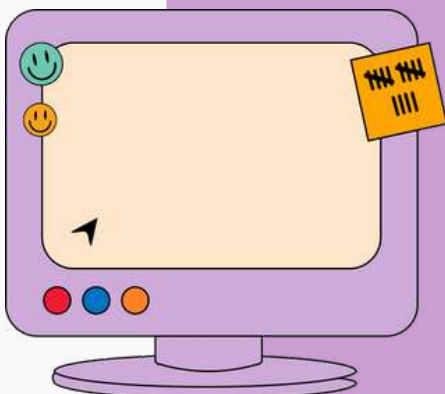


Medie- och informationskunnighet (MIL) är oerhört viktigt för oss idag: det möjliggör kritiskt tänkande.

En individ som är medie- och informationskunnig kan skilja mellan tillförlitliga informationskällor, avgöra mediernas roll i kulturen och vara ansvarig för sin förståelse av masskommunikationens påverkan, samtidigt som de byter mellan olika medieplattformar.

**Medie- och informationskunnighet är ett tvärvetenskapligt koncept som härrör från två områden:**

- Mediekunnighet (som har sitt ursprung inom medie- och samhällsstudier) och
- Informationskunnighet (som har vuxit fram ur biblioteks- och informationsvetenskap).





Liksom alla typer av kunnskap betraktas MIL som en uppsättning kompetenser och färdigheter, vilka i MIL fall står nära begrepp som online- och offline-medier, kritiskt tänkande, medieanvändning, informations- och källmedvetenhet, digitalt medborgarskap och aktivt deltagande, bland annat.

MIL-färdigheter är i synnerhet de som främjas för att hantera sociala utmaningar såsom fel- och desinformation, extremism, nätmobbning och hatpropaganda online, cyberbrott av olika slag (sextortion, datastödd, brott mot mänskliga rättigheter etc.).

## INTERNETBEROENDE OCH FÖREBYGGANDE AV INTERNETBEROENDE

Internet har blivit en del av vårt vardagsliv och vi använder alla gärna dess fördelar, från att söka information, surfa på sociala nätverk till att titta på olika innehåll. Vi har full kontroll över vårt beteende och den tid vi ägnar åt den virtuella världen om användningen av internet har ett tydligt mål och syfte, och vi kan lämna det när som helst.

Om en person tillbringar största delen av sin tid på internet, ständigt kontrollerar sociala nätverk och onlineinnehåll och ofta, istället för att gå ut, väljer att stanna hemma och leva sitt liv genom sociala nätverk, utvecklas ett beroende.

När man talar om beroende, är det första som vanligtvis kommer till sinnet beroende av psykoaktiva substanser.

Men beroende kan också utvecklas utan att tillföra psykoaktiva eller andra kemiska substanser i kroppen, det vill säga att det kan utvecklas från aktiviteter eller beteenden som går från vana till repetitiva och tvångsmässiga, det vill säga till ett beroendebeteende (t.ex. patologiskt spel, att spela datorspel, online-betting, att kontrollera sociala nätverk...).





## TECKEN PÅ ATT EN INDIVID ÄR BEROENDE AV INTERNET

Med längre användning av internet blir individer socialt isolerade, fysiskt och mentalt utmattade, vilket naturligtvis påverkar deras familje-, sociala-, skol- eller arbetsfunktion, och i slutändan kan resultera i fullständig psykologisk dekomensation.

Individer som har svårt att kontrollera sitt eget beteende och är osäkra, tillbakadragna och ensamma, löper definitivt större risk att utveckla ett internetberoende.

Idag utvecklar fler och fler tonåringar och unga människor ett beroende av internet, utan att vare sig de själva eller deras föräldrar är medvetna om det, vilket blir ett allvarligt problem för deras framgångsrika och produktiva liv och påverkar negativt dynamiken och relationerna i familjen.



Här är några allmänna tecken på att en individ är internetberoende:





## TYPER AV INTERNETBEROENDE:

- Beroende av sociala nätverk – Facebook, Twitter och andra nätverk som möjliggör att träffa nya människor, kommunicera med vänner och enklare dela bilder och annan information,
- Beroende av online-spel,
- Online-spelberoende,
- Beroende av online-shopping,
- Beroende av ständig sökning efter ny information och kunskap på internet,
- Cybersexberoende, som innebär att söka efter och titta på pornografiskt material.





## FÖREBYGGANDE AV INTERNETBEROENDE

Nedan presenterar vi några praktiska tips och råd som ungdomsarbetare bör dela med deltagare i utbildningsworkshops, när ämnet internetberoende introduceras eller täcks av de pedagogiska aktiviteterna.

Användbara tips för att förebygga överanvändning av internet och för att förhindra internetberoende:



Håll datorn i vardagsrummet (inte i sovrummet),

Försök att stänga av internet ett tag och ägna dig åt familj och vänner,

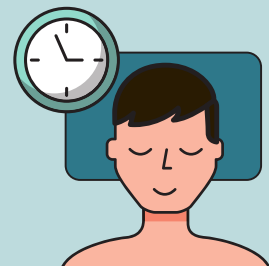


Bryt beteendemönstret och skapa inte en vana att använda internet varje dag vid samma tidpunkt,

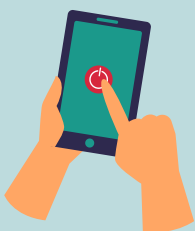
Informera dig om hälsosamma sätt att använda internet,



Hitta en hobby eller aktivitet som inte involverar internet, videospel, TV, mobiltelefoner eller datorer,



Gå och lägg dig i tid,



Använd en väckarklocka eller stoppur för att begränsa den tid som tillbringas på internet,



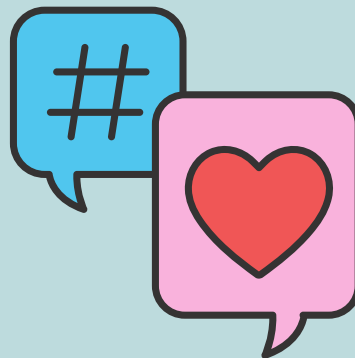
Installera en applikation som gör att du kan programmera datorn att stängas av efter en viss tid (Google-sökning: "shutdown time", "cold turkey"),

Ät inte vid datorn,



Be dina föräldrar och vänner att varna dig om de tycker att du är vid datorn/mobiltelefonen för länge,

Stäng av aviseringar från sociala nätverk.





# UTBILDNINGSSSESSIONER



<b>Namn på sessionen</b>	1.1 „ Nätmobbing 101 “
<b>Mål</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Att introducera konceptet nätmobbing, dess definition och dess olika former för att säkerställa att deltagarna tydligt förstår vad som utgör nätmobbing.</li><li>• Att uppmuntra deltagarna att fördjupa sig i olika typer av nätmobbing genom interaktiva aktiviteter.</li><li>• Att skapa ett utrymme för deltagarna att på ett kreativt sätt uttrycka sin förståelse för olika typer av nätmobbing genom att designa pedagogiska affischer.</li></ul>
<b>Varaktighet (i minuter)</b>	90 minuter
<b>Minsta och största antal deltagare</b>	10 -40
<b>Resurser/material/utrustning som behövs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A4-papper</li><li>• Pennor och blyertspennor</li><li>• Tuschpennor</li><li>• Filt</li></ul>
<b>Regler och steg-för-steg-beskrivning (innehållselement, metoder)</b>	<p><b>1. Introduktion och definition av nätmobbing (15 minuter)</b></p> <p>Workshopen börjar med ett välkomnande av den ansvariga utbildaren och en kort introduktion till ämnet, de viktigaste aspekterna som ska täckas under arbetet och agendan.</p> <p>Deltagarna uppmanas att arbeta individuellt och tänka på hur de definierar nätmobbing. Efter 5 minuter ska de gå runt i arbetsrummet, hitta en partner, dela sina definitioner och diskutera vad de skrev (vilka likheter, vilka skillnader och vad som är lika).</p> <p>Efter att alla deltagare har fått en chans att dela sina tankar, definierar utbildarna nätmobbing:</p>

**Regler och steg-för-steg-beskrivning  
(innehållselement,  
metoder)**



**Nätmobbing** är användningen av digitala kommunikationsverktyg (såsom internet och mobiltelefoner) för att få en annan person att känna sig arg, ledsen eller rädd, vanligtvis om och om igen.

Exempel på nätmobbing inkluderar att skicka sårande sms eller snabbmeddelanden, lägga upp pinsamma foton eller videor på sociala medier och sprida elaka rykten online eller med mobiltelefoner och andra enheter.

## **2. Typer av nätmobbing – skapande av pedagogiska affischer (60 minuter)**

Deltagarna delas in i 10 par eller mindre grupper (beroende på gruppens storlek). Varje grupp får ett förberett informationsblad om en typ av nätmobbing. Deras uppgift är att läsa och analysera informationsbladet och sedan skapa pedagogiska A4-affischer som kommer att sättas samman med affischer som skapats av de andra grupperna. I slutet av övningen bör vi se 10 pedagogiska affischer om 10 typer av nätmobbing.

De pedagogiska affischerna ska skapas på ett kreativt sätt med praktiska exempel, vilket gör det möjligt för resten av gruppen att snabbt lära sig och komma ihåg den specifika typen av nätmobbing. Deltagarna har 25 minuter på sig att förbereda affischerna, och varje grupp har upp till 3 minuter för presentationen.

**1.) Social uteslutning** - En nätmobbare kan medvetet lämna någon utanför en onlinegrupp eller meddelandetråd. Detta kan få offret att känna sig isolerad och deprimerad.

**2.) Trakasserier** - Trakasserier sker när en nätmobbare skickar ihållande och sårande meddelanden online till ett offer. Dessa meddelanden kan innehålla hot.

**3.) Nätstalkning** - Vid nätstalkning övervakar en nätmobbare noggrant offrets närvaro online. Mobbaren kan också göra falska anklagelser och hot mot offret och deras nära och kära. Dessutom kan nätstalkning sträcka sig till den verkliga världen och bli mycket allvarlig och farlig för offret och eventuellt deras nära och kära. Nätstalkning och offline-stalkning betraktas båda som brottsliga handlingar. I båda fallen kan ett offer ansöka om besöksförbud mot förövaren. Vidare kan förövaren dömas till skyddstillsyn och fängelse.

**4.) Outing** - Outing av någon på sociala medier sker när en nätmobbare öppet avslöjar en persons könsidentitet eller sexuella läggning utan deras samtycke. Mobbaren gör detta i hopp om att förnedra eller generera offret.

**5.) Doxxing** - Doxxing, eller doc-dropping, är när en nätmobbare illvilligt delar personuppgifter om en individ online som normalt inte skulle vara offentligt kända för att trakassera eller skrämja ett offer. Detta inkluderar personlig information som någons adress, skola de går på eller deras personnummer.

## Regler och steg-för-steg-beskrivning

(innehållselement, metoder)



## Frågor för utvärdering/ återkoppling

6.) Fraping - Fraping inträffar när en nätmobbare använder ett offers sociala mediekonton för att posta olämpligt innehåll med offrets namn kopplat till det. I detta scenario kopplas offret till onlineinnehåll som kan skada deras rykte.

7.) Trolling - All trolling anses inte vara nätmobbning, men nätmobbare kan trolla offer genom att posta nedsättande kommentarer om dem online i hopp om att skada dessa individer.

8.) Dissing - En nätmobbare dissas ett offer genom att sprida elak information om dem. Mobbaren gör detta via offentliga inlägg eller privata meddelanden, med avsikt att skada offrets rykte eller relationer med andra.

9.) Flaming - Flaming består av att posta eller skicka förolämpningar och svordomar till ett offer. En nätmobbare flamar ett offer i hopp om att få denna individ att ge sig in i ett onlinebråk.

10.) Catfishing - Vid catfishing utnyttjar en nätmobbare ett offers känslor. En nätmobbare som försöker catfisha ett offer skapar en falsk onlineidentitet och låtsas vara någon annan. Mobbaren kan sedan engagera sig med ett offer genom denna falska identitet och bygga upp en online-romans. Med tiden kan offret lita på den online-användaren och dela känslig information med individen. Därefter kan nätmobbaren använda denna information för att förnedra offret och skada deras rykte eller avslöja dem.

### 3. Avslutande diskussion (15 minuter)

Avsluta med en diskussion i plenum.

Här är några föreslagna frågor för den avslutande diskussionen. Du kan lägga till dina egna eller använda bara några av dessa (beroende på tidsbegränsningar, gruppstorlek, etc.):

1. Vad lärde du dig under sessionen? Vilken information visste du redan från tidigare?
2. Hur var det att skapa dina egna definitioner av nätmobbning?
3. Vilka var dina viktigaste lärdomar från den här sessionen?
4. Hur kan du överföra det du lärt dig till ditt dagliga liv och din tid online?

<p><b>Justeringar för virtuella miljöer</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Använd Zoom, Google Meet och Microsoft Teams för kommunikation, Microsoft PowerPoint för att presentera teoretiska resultat, och Padlet för att ladda upp alla abstrakta teckningar.</li> <li>• Pedagogiska affischer kan utvecklas i Canva, även när sessionen organiseras live/ansikte mot ansikte.</li> </ul>
<p><b>Tips för tränare/ledare</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tränarna bör vara bekanta med alla de termer som deltagarna kommer att presentera och vara redo att förklara dem vidare med några praktiska exempel om det behövs.</li> <li>• Det är mycket viktigt att hålla koll på tiden och se till att varje grupp inte tar för mycket tid för presentation och diskussion (särskilt om man arbetar med fler än 10 grupper).</li> <li>• Deltagarna bör uppmuntras att söka mer information online (om tillgängligt) utöver de givna informationsbladen.</li> </ul>
<p><b>Förväntade resultat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltagarna kommer att få en djupare förståelse för nätmobbning.</li> <li>• Deltagarna kommer att kunna känna igen olika former av nätmobbning, taktiker och den inverkan det kan ha på individers känslomässiga välbefinnande och säkerhet i onlineutrymmen.</li> <li>• Deltagarna kommer att utveckla en bättre förståelse för specifika beteenden kopplade till nätmobbning.</li> <li>• Deltagarna kommer att få kunskap och strategier för att förebygga nätmobbning.</li> <li>• Deltagarna kommer att bli motiverade och inspirerade att ta en aktiv roll i att främja en säker och inkluderande online-miljö.</li> </ul>
<p><b>Övriga kommentarer</b></p>	<p>N/A</p>



<p><b>Namn på sessionen</b></p>	<p><b>1.2 "Nätmobbing och att stå upp för andra."rp</b></p>
<p><b>Mål</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Att säkerställa att deltagarna har en grundläggande förståelse för de viktigaste termerna som är förknippade med mobbing och nätmobbing</li> <li>• Att göra det möjligt för deltagarna att skilja mellan rollerna som försvarare och åskådare i mobbingssituationer</li> <li>• Att uppmuntra deltagarna att reflektera över sin förståelse av olika mobbingsscenarier</li> <li>• Att berika deltagarnas mindset mot att bli proaktiva försvarare genom att engagera dem i diskussioner om vikten av att stå upp mot mobbing och utforska verkliga scenarier för att förstå olika reaktioner</li> </ul>
<p><b>Varaktighet (i minuter)</b></p>	<p>90 minuter</p>
<p><b>Minsta och största antal deltagare</b></p>	<p>6 - 40</p>
<p><b>Resurser/ material/ utrustning som behövs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pennor och blyertspennor</li> <li>• Utskrivna informationsblad</li> <li>• A4-papper</li> </ul>
<p><b>Regler och steg-för-steg-beskrivning (innehållselement, metoder)</b></p>	<p><b>1.Introduktion till ämnet och teoretisk genomgång (15 minuter)</b>  Tränarna ger en teoretisk genomgång av de ämnen som ska diskuteras. I början är det viktigt att definiera följande termer:  <b>Mobbare:</b> Personen som utför mobbningen  <b>Offer:</b> Målet för mobbningen  <b>Mobbare-offer:</b> En person som både mobbar andra och blir mobbad  <b>Åskådare:</b> Någon som observerar mobbing som sker mot andra.  <b>Inte inblandad:</b> Någon som inte upplever eller bevittnar mobbing.  <b>Försvarare:</b> Personen som står upp när de ser att mobbing sker.</p>



## Regler och steg-för-steg-beskrivning

(innehållselement, metoder)



## Frågor för utvärdering/återkoppling

### 2. Försvarare vs åskådare – praktisk övning (25 minuter)

Deltagarna får ett informationsblad med 5 olika berättelser/exempel på mobbning. Deras uppgift är att läsa dessa berättelser och avgöra om personen som är involverad var en försvarare eller en åskådare. Denna uppgift utförs i par. Berättelserna finns på följande länk: [https://anti-bullyingalliance.org.uk/sites/default/files/uploads/attachments/Handout%20-%20-%20Bystander%20vs%20upstander\\_1.pdf](https://anti-bullyingalliance.org.uk/sites/default/files/uploads/attachments/Handout%20-%20-%20Bystander%20vs%20upstander_1.pdf)

### 3. Från åskådare till försvarare (30 minuter)

Alla samlas i plenum för en kort diskussion om sina svar. Tränaren bjuder in varje par att dela med sig av hur de kategoriserade dessa svar och varför de gjort det. Efter en 15-minuters diskussion om svaren fortsätter tränaren sessionen med att ställa följande frågor:

- 1.) Varför gjorde vi denna aktivitet? Hur förstår du den?
- 2.) Hur skulle du reagera i någon av dessa situationer?
- 3.) Varför är det viktigt att stå upp för andra – vara en försvarare?
- 4.) Kan någon dela med sig av en mobbningssituation de har upplevt? Hur reagerade du? Var du en åskådare eller försvarare?

### 4. Avslutande diskussion (20 minuter)

I slutet av diskussionen avslutar tränaren sessionen genom att lyfta fram vikten av att ha försvarare i samhället och på skolor/universitet/klubbar samt behovet av att marginaliserade ungdomar får stöd i denna fråga.


### Här är några föreslagna frågor för avslutande diskussion.

Du kan lägga till egna frågor eller använda bara några av dessa (beroende på tidsbegränsningar, gruppstorlek, etc.):

1. Vad hände under denna session? Vad upplevde du?
2. Hur kände du dig? Var uppgifterna komplexa för dig? Var de enkla?
3. Vad lärde du dig?
4. Hur kan du överföra det du lärt dig till ditt dagliga liv?

<p><b>Justeringar för virtuella miljöer</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Använd Zoom / Google Meet / Microsoft Teams för kommunikation och Padlet för de bilder som förberetts i förväg och för resultaten.</li> <li>• Informationsblad kan tillhandahållas digitalt för deltagarna, även vid organisering av aktiviteten live/ansikte mot ansikte.</li> </ul>
<p><b>Tips för tränare/ledare</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Om du inte kan tillhandahålla en bra internetanslutning för deltagarna eller om de har sina smarta enheter, bör informationsbladen, till exempel, skrivas ut och delas ut som papperskopior till deltagarna.</li> <li>• Tränarna bör ta hänsyn till att berättelserna kan trigga vissa deltagare att dela med sig och bör under inga omständigheter tvinga eller uppmuntra deltagare att dela berättelser som kan vara synligt störande för dem själva eller andra.</li> </ul>
<p><b>Förväntade resultat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltagarna kommer att ha en tydlig förståelse för de olika rollerna som är förknippade med mobbningsituationer.</li> <li>• Deltagarna kommer att utveckla kritiskt tänkande i att analysera och kategorisera svar som försvarare eller åskådare i givna scenarier.</li> <li>• Deltagarna kommer att aktivt delta i diskussioner och dela med sig av personliga erfarenheter och insikter om deras reaktioner på mobbningsituationer.</li> </ul>
<p><b>Övriga kommentarer</b></p>	<p>N/A</p>



<p><b>Namn på sessionen</b></p>	<p><b>1.3 "Påverkan av (sociala) medier på unga."</b></p>
<p><b>Mål</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Att uppmuntra deltagarna att analysera mediepåverkan på unga människor</li> <li>• Att utforska och identifiera positiva och negativa aspekter av mediepåverkan på ungdomar</li> <li>• Att ge deltagarna möjlighet att förstå och tillämpa CRAPP-modellen för att kritiskt utvärdera onlineinformationskällor för pålitlighet och noggrannhet</li> </ul>
<p><b>Varaktighet (i minuter)</b></p>	<p>90 minuter</p>
<p><b>Minsta och största antal deltagare</b></p>	<p>8 - 40</p>
<p><b>Resurser/material/utrustning som behövs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pennor och blyertspennor</li> <li>• Mobila enheter eller bärbara datorer</li> <li>• Utskrivna informationsblad med CRAPP-modellen</li> </ul>
<p><b>Regler och steg-för-steg-beskrivning (innehållselement, metoder)</b></p> 	<p><b>1. Walk and talk-övning (40 minuter)</b></p> <p>Deltagarna ombeds att skapa par. De ska gå runt i rummet med sitt par och diskutera de frågor som tränarna ger. Efter 10 minuter kommer tränaren att ge en signal till gruppen, och varje deltagare ska bilda ett nytt par och få en ny fråga att diskutera.</p> <p><b>Diskussionsfrågorna är följande:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.) Kan du minnas tillfällen där du observerat att media har påverkat handlingar eller åsikter hos unga människor i ditt samhälle eller i samhället i stort?</li> <li>2.) Överväg de positiva aspekterna av mediepåverkan på ungdomar. Vilka kan de vara?</li> <li>3.) Vilka praktiska steg kan individer, föräldrar, pedagoger och samhällen ta för att hjälpa unga människor att navigera i medielandskapet mer effektivt?</li> <li>4.) Vilka råd eller rekommendationer skulle du ge till någon, särskilt en ung person, som vill bli en mer medveten och aktiv mediekonsument och deltagare i samhällsfrågor?</li> </ol> <p>När deltagarna har avslutat arbetet i par kommer tränarna att ställa samma frågor i plenum och låta deltagarna dela de mest intressanta resultaten från diskussionerna de hade med andra deltagare.</p>

**Regler och steg-för-  
steg-beskrivning  
(innehållselement,  
metoder)**



## 2. CRAPP-modellen – teoretisk introduktion (15 minuter):

### **Aktualitet: Aktualitet av informationen.**

- När publicerades eller postades informationen?
- Har informationen reviderats eller uppdaterats?
- Är informationen aktuell eller föråldrad för ditt ämne?
- Är länkarna funktionella?

### **Relevans: Vikten av informationen för dina behov.**

- Relaterar informationen till ditt ämne eller besvarar den din fråga?
- Vem är den avsedda målgruppen?
- Är informationen lämplig (dvs. inte för grundläggande eller avancerad för dina behov)?
- Skulle du känna dig bekväm med att använda denna källa för ett forskningsarbete?

### **Auktoritet: Informationskällan.**

- Vem är författaren/utgivaren/källan/sponsorn?
- Är författarens kvalifikationer eller organisatoriska anknytningar angivna?
- Vilka är författarens kvalifikationer för att skriva om ämnet?
- Finns det kontaktinformation, som en utgivare eller e-postadress?

### **Avslöjar URL**

något om författaren eller källan? (exempel: .com .edu .gov .org .net)

### **Korrekthet: Informationsinnehållets pålitlighet, sanningshalt och korrekthet.**

- Varifrån kommer informationen?
- Stöds informationen av bevis?
- Har informationen granskats eller granskats av experter?
- Kan du verifiera någon av informationen från en annan källa eller personlig kunskap?
- Verkar språket eller tonen partisk, eller är den fri från känslor?
- Finns det stavfel, grammatiska fel eller andra typografiska fel?

### **Syfte: Anledningen till att informationen existerar.**

**Regler och steg-för-steg-beskrivning (innehållselement, metoder)**

- Vad är syftet med informationen? Att informera? Lära? Sälja? Underhålla? Övertyga?
- Gör författarna/sponsorerna sina avsikter eller syfte tydliga?
- Är informationen fakta? Åsikt? Propaganda?
- Verkar synpunkterna objektiva och opartiska?
- Finns det politiska, ideologiska, kulturella, religiösa, institutionella eller personliga fördomar?

**3. CRAPP-modellen – praktisk övning (25 minuter)**

Efter teoretisk genomgång om CRAPP-modellen och specifika frågor som används, kommer deltagarna individuellt att öva på att använda CRAPP-modellen på följande webbplats:

<https://zapatopi.net/treeoctopus/faq.html>

**4. Sammanfattning och debriefing (10 minuter)**

**Frågor för utvärdering/återkoppling**

Här är några förslag på frågor för debriefing. Du kan lägga till dina egna eller använda endast några av dessa (beroende på din tidsgräns, gruppstorlek, etc.)

1. Vad hände under den här sessionen? Vad upplevde du?
2. Hur kände du? Var uppgifterna svåra för dig? Var de lätta? Vad kände du när du läste den givna webbplatsen?
3. Tror du att den angivna webbplatsen kan användas som en pålitlig källa?
4. Vad lärde du dig?
5. Hur kan du överföra det till ditt dagliga liv och konsumera information från nätkällor?

**Justeringar för virtuella miljöer**

- Använd Zoom, Google Meet och Microsoft Teams för kommunikation, och använd PADLET eller ett liknande verktyg för att dela historier och slutliga arbeten.

**Tips för tränare/ledare**

- Walk and talk-övningar kan genomföras utomhus om möjligt. Om inte, skulle det vara bra att använda andra områden än det vanliga mötesrummet, såsom andra hotellfaciliteter, andra rum i ungdomsföreningen/ungdomscentret, korridorer, etc.
- Om deltagarna inte har smarta enheter för att genomföra sina CRAPP-modell exempel, bör tränarna ha förberedda och utskrivna modeller på A4-papper som deltagarna kan använda.

<p><b>Förväntade resultat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltagarna kommer att få en bättre förståelse för hur media påverkar unga människors handlingar och åsikter inom deras samhällen.</li> <li>• Deltagarna kommer att förstå och praktisera CRAPP-modellen genom att utvärdera onlineinformationskällor med hjälp av kriterierna aktualitet, relevans, auktoritet, noggrannhet och syfte.</li> <li>• Deltagarna kommer att känna igen positiva aspekter av mediepåverkan på ungdomar, och känna igen dess potential att bidra till samhällsfrågor och individuell utveckling.</li> <li>• Deltagarna kommer att diskutera sätt att implementera CRAPP-modellen i sina dagliga liv när de konsumerar information online.</li> </ul>
<p><b>Övriga kommentarer</b></p>	<p>N/A</p>



<b>Namn på sessionen</b>	<b>1.4 "Mediekunskap – grundläggande begrepp och förståelse"</b>
<b>Mål</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Att diskutera och definiera definitionerna av termerna kopplade till mediekunnighet;</li> <li>• Att utveckla färdigheter i hur man undersöker betydelsen av dessa begrepp och hittar tillförlitliga källor;</li> <li>• Diskutera om deltagarnas förståelse av begreppen skiljer sig från de definitioner som hittats.</li> <li>• Att kritiskt reflektera över vår personliga mediekonsumtion som en informationskälla.</li> </ul>
<b>Varaktighet (i minuter)</b>	75 minuter
<b>Minsta och största antal deltagare</b>	10 - 40
<b>Resurser/ material/ utrustning som behövs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pennor och blyertspennor</li> <li>• A3-papper och A4-papper</li> <li>• Projektor och stabil internetuppkoppling</li> <li>• Blädderblockspapper</li> <li>• Post-it-lappar</li> </ul>
<b>Regler och steg-för-steg-beskrivning (innehållselement, metoder)</b>	<p><b>1. Låt oss definiera begreppen (20 minuter)</b></p> <p>I början av detta steg ges deltagarna instruktioner om att de inte ska använda sina smartphones under övningen förrän de behöver dem. Varje deltagare får ett begrepp/term.</p> <p>De ges 5 minuter för att definiera detta begrepp/term individuellt, tänka på allt de vet om begreppet de fått och skriva ner det på papper. Efter 5 minuter måste deltagarna hitta andra deltagare med samma term/begrepp. Därefter sätter de sig i par eller grupper, delar med sig av sina individuella definitioner och förståelse, och arbetar gemensamt på att utveckla en presentation för resten av gruppen. Deltagarna kan använda sina smartphones för att ytterligare berika sina presentationer med relevant information för detta steg. 20 minuter ges för detta steg. I slutet av övningen presenterar varje grupp sin utbildningsaffisch om det givna begreppet/termen. Upp till 2-3 minuter per grupp ges för detta steg.</p>

## Regler och steg-för-steg-beskrivning

(innehållselement, metoder)



Lista över termer/begrepp:

- media;
- mediekunnighet;
- politiskt deltagande;
- politisk läskunnighet;
- kritiskt tänkande;
- falska nyheter;
- desinformation;
- kognitiv bias;
- kognitiv dissonans;
- klickbete.

## 2. Ytterligare input från tränare efter presentationen (10 minuter)

Mediekunnighet innebär medborgares/publikens förmåga att få kvalitativ tillgång, analys, utvärdering, skapande och deltagande i samhället baserat på budskap i olika former – från tryckta och video till online.

Mediekunnighet möjliggör förståelse för mediers roll i samhället och ger medborgarna grundläggande färdigheter för att ifrågasätta budskap men även för självuttryck genom dem. Viktiga nyckelord i detta sammanhang är utbildning (vilket innebär att mediekunnighet lärs in), förståelse för medier (vilket innebär deras sociala roll och behovet av att förstå hur de är integrerade i samhället), ifrågasättande (vilket betyder en kritisk inställning hos användarna) och självuttryck (vilket innebär medborgarnas deltagande i kommunikationsgemenskapen, inte bara deras passiva roll i mottagandet av meddelanden från medier). Mediekunnighet är i själva verket en uppgradering av allmän läskunnighet, då begreppet mediebehärskning (traditionella medier och nya medier, dvs. internet) "infördes" i definitionen av läskunnighet.

**Därför skulle vi kunna dra slutsatsen att läskunnighet i det 21 århundradet är flerdimensionell och organiserad på flera nivåer:**

- första – traditionell nivå, som inkluderar grundläggande läsfärdigheter och skrivkunnighet;
- andra – medial nivå, som innebär färdigheter för en framgångsrik kritisk användning av medier;
- tredje – ny medienivå, vilket innebär färdigheter för en framgångsrik kritisk användning av nya medier, främst internet.



## Regler och steg-för-steg-beskrivning

(innehållselement, metoder)



### 3. Definiera mediekunnighet och andra termer (15 minuter)

Tränaren visar följande video på projektorn:

Varför älskar våra hjärnor falska nyheter? (6:40 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=dNmwwntMF5A>

Diskutera videon och avsluta diskussionen om definitionerna:

- Vad tycker ni om videon?
- Vilka termer och ämnen var bekanta för er, och vilka var nya?
- Tycker ni att dessa ämnen är en del av mediekunnighet?
- Vilka andra termer/begrepp ser ni omkring er som mediekunnighetsutbildning borde behandla?

### 4. Vilka applikationer och mediekällor använder vi? (20 minuter)

På golvet finns två blädderblock med rubrikerna: media jag använder som informationskälla och media jag inte använder som informationskälla.

Individuell övning, brainstorming, reflektion för deltagarna: Titta på din smartphone och se alla appar du har använt under den senaste månaden: skriv ner på post-it-lappar vilka du har använt som informationskälla och vilka du har använt för andra ändamål (t.ex. för nöje, underhållning osv.)

Efter att deltagarna har skrivit ner alla appar de har använt den senaste månaden och satt post-it-lapparna på ett av blädderblocken, läser de upp dem högt. Deltagarna reflekterar över vilka appar de har betalat för och vilka som var gratis.

- Vad tror de är anledningen till att de är gratis?
- Hur tjänar de pengar?

Deltagarna reflekterar också över den tid de spenderar på sina smartphones och de applikationer de främst använder.

### 5. Avslutande reflektion (10 minuter)

Tränaren använder följande frågor:

- 1.) Vilka termer angående mediekunnighet och media i allmänhet var bekanta för oss? Vad lärde vi oss nytt?
- 2.) Vilka nya termer upptäckte vi under denna session?
- 3.) Hur bestämmer vi vilka informationskällor som är legitima för oss?
- 4.) Varför är mediekunnighet viktigt? Hur är det kopplat till ungdomsarbete?
- 5.) Vad kan vi använda från denna session för att följa upp denna utbildningskurs?

<p><b>Justeringar för virtuella miljöer</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Använd Zoom, Google Meet och Microsoft Teams för kommunikation och använd PADLET eller ett liknande verktyg för att dela skärmdumpar av resultaten.</li> <li>• Hela sessionen kan organiseras i en virtuell miljö genom att använda plattformen Gather Town: <a href="https://www.gather.town/">https://www.gather.town/</a></li> </ul>
<p><b>Tips för tränare/ledare</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tränare bör se till att ha en bra internetuppkoppling och en projektor i arbetsrummet för att kunna spela upp en video.</li> </ul>
<p><b>Förväntade resultat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deltagarna kommer att ha en tydligare förståelse av olika begrepp relaterade till media, politiskt deltagande, kritiskt tänkande och desinformation.</li> <li>• Deltagarna kommer att utveckla ett kritiskt tänkande om mediekonsumtion och spridning av feinformaion.</li> <li>• Deltagarna kommer att reflektera över sina medieanvändningsvanor.</li> <li>• Deltagarna kommer att utveckla kunskaper och färdigheter för att navigera dagens medielandskap kritiskt och ansvarsfullt.</li> </ul>
<p><b>Övriga kommentarer</b></p>	<p>N/A</p>



<p><b>Namn på sessionen</b></p>	<p><b>1.5 "Internetberoende – vad är det och förebyggande av internetberoende."</b></p>
<p><b>Mål</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Att introducera deltagarna till ämnet internetberoende och initiera självmedvetenhet kring deras digitala vanor</li> <li>• Att ge deltagarna en teoretisk förståelse av internetberoende</li> <li>• Att utforska verkliga scenarier av internetberoende genom fallstudier och engagera deltagarna i rollspelsaktiviteter</li> <li>• Att ge deltagarna handlingsbara steg för att hantera internetberoende</li> </ul>
<p><b>Varaktighet (i minuter)</b></p>	<p>90 minuter</p>
<p><b>Minsta och största antal deltagare</b></p>	<p>8-40</p>
<p><b>Resurser/ material/ utrustning som behövs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pennor och blyertspennor</li> <li>• A4-papper</li> <li>• Utdelade handouts med fallstudier</li> </ul>
<p><b>Regler och steg-för-steg-beskrivning (innehållselement, metoder)</b></p>	<p><b>1.Introduktion och kontroll av hur mycket tid vi spenderar online (15 minuter)</b></p> <p>Tränarna börjar aktiviteten med en kort introduktion om ämnet.</p> <p>Därefter uppmanas alla deltagare att ta fram sina smartphones och kontrollera hur mycket tid de i genomsnitt har spenderat under den senaste veckan och föregående månad på att använda smarta enheter, samt vilka applikationer de har besökt mest.</p> <p>Tränarna uppmuntrar en interaktiv diskussion med deltagarna medan de delar sina resultat och betonar vikten av att diskutera internetberoende i dagens digitala tidsålder.</p>

## Regler och steg-för-steg-beskrivning

(innehållselement, metoder)



## 2. Förstå internetberoende - teoretiska insikter (25 minuter)

### a) Definiera internetberoende

Tränarna börjar med att definiera internetberoende som ett beteendemässigt beroende kännetecknat av överdriven, tvångsmässig internetanvändning som stör vardagsaktiviteter, relationer och ansvar. Det är också viktigt att tränarna delar att internetberoende inte officiellt erkänns som en psykisk störning i Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Trots detta är det allmänt erkänt som ett betydande bekymmer av psykiska hälsoprofessionella.

### b) Karaktäristiska drag hos internetberoende

Tränarna förklarar och delar de viktigaste karaktäristiska dragen hos internetberoende, såsom:

- Överdriven tid spenderad online, ofta på bekostnad av andra aktiviteter.
- Misslyckade försök att kontrollera eller minska internetanvändningen.
- Upptagenhet av internet som leder till försummelse av personlig hygien, sömn eller sociala interaktioner.
- Abstinenssymptom vid oförmåga att få tillgång till internet, såsom irritabilitet, rastlöshet eller ångest.
- Fortsatt användning av internet trots negativa konsekvenser, såsom akademiska eller arbetsrelaterade problem, relationssvårigheter eller hälsoproblem.

Tränarna bör uppmuntra deltagarna att dela sina observationer eller erfarenheter relaterade till olika karaktäristiska drag av internetberoende, eller dela exempel från sina egna liv.

### c) Diskussion

Tränarna leder en interaktiv diskussion i gruppen genom följande vägledande frågor:

- Hur mycket tid spenderar du online dagligen, och hur står det sig jämfört med andra aktiviteter i ditt liv?
- Har du någonsin känt dig orolig eller irriterad när du inte kunnat få tillgång till internet?
- Försummar du viktiga ansvar eller relationer på grund av din internetanvändning?

## Regler och steg-för-steg-beskrivning

(innehållselement, metoder)



### 3. Fallstudier och rollspelsövning (40 minuter)

Deltagarna får flera fallstudier och har i uppgift att skapa rollspelscenarier baserade på dem, som skildrar vardagliga situationer där internetberoende påverkar individers liv. Deltagarna tilldelas roller, och tränarna ber dem att spela upp scenerna och gestalta individernas tankar, känslor och beteenden i fallstudierna. Efter varje scenario bör tränarna underlätta en diskussion där deltagarna reflekterar över de utmaningar som individerna möter och brainstorma potentiella lösningar.

#### Fallstudie 1:

John är en 17-årig gymnasieelev som spenderar 8-10 timmar dagligen på att spela onlinespel. Han stannar ofta uppe sent på natten för att spela och har svårt att fokusera på skolarbetet under dagen. Trots sina föräldrars oro och flera försök att begränsa skärmtiden prioriterar John spelandet framför sina ansvarsområden och sitt sociala liv. Som ett resultat lider hans betyg, och han har blivit alltmer tillbakadragen från familj och vänner.

#### Fallstudie 2:

Sarah är en 25-årig yrkesverksam kvinna som arbetar i ett krävande företagsjobb. Hon kontrollerar ständigt sin smartphone för e-post, meddelanden och uppdateringar på sociala medier, även under möten och sociala sammankomster. Sarahs överdrivna skärmtid har lett till ökad stress och ångest, eftersom hon känner pressen att alltid vara uppkopplad och svara direkt. Trots att hon inser den negativa påverkan som hennes digitala vanor har på hennes mentala hälsa och relationer, har Sarah svårt att koppla bort och sätta gränser mellan sitt arbete och sitt privatliv.

#### Fallstudie 3:

David är en 30-årig frilansande grafisk designer som är starkt beroende av sociala medieplattformar för nätverkande och att marknadsföra sitt arbete. Han spenderar timmar dagligen med att bläddra genom sina sociala medieflöden och söker bekräftelse genom gilla-markeringar och kommentarer på sina inlägg. Davids närvaro online har blivit central för hans självkänsla, vilket leder till känslor av otillräcklighet och jämförelse när hans inlägg inte får den uppmärksamhet han önskar. Trots att han inser den negativa påverkan som sociala medier har på hans mentala hälsa, har David svårt att bryta sig loss från cykeln av bekräftelsesökande beteende.

## Regler och steg-för-steg-beskrivning

(innehållselement, metoder)

### Fallstudie 4:

Emily är en 14-årig gymnasieelev som kämpar med depression och social ångest. Hon spenderar större delen av sin fritid online för att undvika verkliga interaktioner som gör henne obekväma. Emilys aktiviteter online inkluderar att titta på videor, chatta med vänner och delta i onlineforum där hon känner sig accepterad och förstådd. Även om internet ger tillfällig lättnad från hennes psykiska utmaningar, har Emilys överdrivna skärmtid bidragit till brist på motivation, sömnproblem och ytterligare isolering från aktiviteter och relationer offline.

### 5. Avslutande reflektion och slutsatser (10 minuter)

Tränarna kommer att ge deltagarna en lista med konkreta åtgärder för att hantera internetberoende och upprätthålla en hälsosam balans mellan online- och offlineaktiviteter. Exempel på konkreta åtgärder inkluderar att sätta gränser för skärmtid, schemalägga regelbundna digitala pauser, prioritera ansikte-mot-ansikte-interaktioner och söka stöd från vänner, familj eller professionella om det behövs.

## Justeringar för virtuella miljöer

- Använd Zoom / Google Meet / Microsoft Teams för kommunikation och PADLET eller ett liknande verktyg för att dela skärmdumpar av resultaten
- Fallstudier kan förberedas genom att använda digital mjukvara som Microsoft Word eller PDF och delas via en länk till deltagarna istället för att skriva ut dem
- Hela sessionen kan organiseras i en virtuell miljö genom att använda plattformen Gather Town:  
<https://www.gather.town/>

## Tips för tränare/ledare

- Fallstudier kan anpassas eller förenklas baserat på målgruppen, deras ålder, deras behov och deras förståelse för ämnet



## Impressum

Den här handboken skapades som en del av projektet "Digital transformation av inkluderande ungdomsarbete", 2022-2-HR01-KA220-YOU-000096214. Projektet är medfinansierat av Europeiska unionen.



**Medfinansieras av  
Europeiska unionen**



Denna publikation har framställts med ekonomiskt stöd från Europeiska kommissionen. De åsikter som uttrycks är uteslutande författarnas egna, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för användningen av informationen som finns däri.

### **Utgivare:**

ASSOCIATION STUDIO B  
BODOVALJCI 87  
HR – 35420 STARO PETROVO SELO  
[www.udrugastudiob.hr](http://www.udrugastudiob.hr)  
[ured.studiob@gmail.com](mailto:ured.studiob@gmail.com)

### **Redaktör:**

Franjo Brkan, Youth Power Germany e.V.

### **Författare:**

Nedim Mičijević, Amar Hamzic

### **Design:**

Štefan Šnaubert, Udruga Studio B

**Februari, 2024.**