

**“OM JAG SÄGER NÅGOT  
BLIR DET BARA VÄRRE...”**

---

**LÄRARHANDLEDNING**

# “OM JAG SÄGER NÅGOT BLIR DET BARA VÄRRE...”

Filmerna “Om jag säger något blir det bara värre...” är korta dokumentära speglingar av verkligheten fyllda med autentiska berättelser ur ungas nätvardag. Filmerna vittnar om de negativa sidorna av ungas digitala samtid och livet online som kan vara fyllt med kränkningar, mörker, otillräcklighet och begränsningar.

Filmerna vänder sig i första hand till elever i årskurs 6, högstadiet och på gymnasiet.

Syftet med filmerna är att väcka tankar och diskussion. Vi vet att många unga har själva varit med om, eller har sett andra utsättas för negativa händelser online. Vi vet också att det är många som väljer att inte berätta när något händer och att man därför kan känna sig otroligt ensam och nere. Vi vill att fler ska våga prata om hur det är på nätet och tänka på hur våra handlingar påverkar oss själva och andra. Vår förhoppning är att filmerna ska väcka insikter som kan leda till attityd- och beteendeförändringar, samt till att fler vågar berätta och be om hjälp i tid.

## **ATT TÄNKA PÅ INNAN OCH EFTER ARBETET MED FILMERNAS OCH ÖVNINGARNA**

När du arbetar med filmerna och det tillhörande materialet är det viktigt att du känner av både gruppens och olika individers reaktioner på innehållet.

Troligen finns det, bland eleverna du arbetar med, både de som har utsatts för någon form av kränkning på nätet och de som har kränkt andra.

Tanken är inte att enskilda individer ska pekats ut som offer eller förövare, men beroende på deras egna erfarenheter kan elever reagera olika starkt på materialet. Det är därför viktigt att elever som behöver det erbjuds möjlighet till samtal, hjälp och stöd. Hjälp kan ges delvis direkt av personen som möter eleven i stunden, genom att visa intresse, empati och respekt med aktivt lyssnande och ett engagerat kroppsspråk. Att få känna sig sedd, hörd och bekräftad hjälper ofta mer än vi tror. Framförallt bör dock hjälpen ske genom att eleven hänvisas vidare till exempelvis elevhälsan, skolkurator, BRIS eller annan lämplig instans. Länkar finner du vid materialet.

Vi rekommenderar inte att man under lektionen ger särskilt stort utrymme eller går in på enskilda elevers upplevelser eller svåra erfarenheter. Att öppna sig och göra sig sårbar inför helgrupp kan ibland landa fel och framkalla ångest i efterhand. Det kan därför vara bättre att känslor och upplevelser hanteras enskilt, tillsammans med någon som kan följa upp och ge ett professionellt bemötande.

I många av de berättelser om utsatthet på nätet som skickats till Prinsparets Stiftelse, beskrivs en verklighet där unga ofta känner sig svikna och övergivna av vuxenvärlden. Många upplever att vuxenvärlden inte lyssnar, bryr sig eller tar deras känslor och upplevelser på allvar. Av den anledningen rekommenderar vi därför att även skolpersonalen, i den mån det är möjligt, tar del av materialet, problematiken och elevernas tankar för att kunna arbeta med att stärka stödet till, och förståelsen för, eleverna. En närvarande och trygg vuxen är en av de bästa skyddsfaktorerna och kan hindra många från att hamna i utsatthet, så fundera gärna på om det finns något ni på skolan kan göra för att stärka relationen, bemötandet och förutsättningarna när en elev berättar om trakasserier, mobbning, utanförskap eller ensamhet. Det är alltid viktigt att agera när barn och unga uttrycker att något inte står rätt till och att ta det som skett på allvar. Vi behöver inte lösa problemen, men vi kan hjälpa eleven att ta nästa steg och hänvisa vidare till kurator, elevhälsan, polisen eller annan lämplig instans.

---

## HJÄLPLINJER FÖR UNGA

(se nästa sida för information att skriva ut)



## HJÄLPLINJER FÖR UNGA

### BRIS

- Ring 116 111.
- Telefonen är öppen dygnet runt, året runt.
- Du kan ringa, mejla eller chatta med Bris. Här kan du upp till 18 år prata med en kurator, eller prata med andra unga i Forum. Du kan också läsa, kolla in filmer och lyssna på poddar om viktiga ämnen.

Bris utgör även, tillsammans med Statens medieråd, Sveriges Safer Internet Center och tillsammans jobbar de för att sprida kunskap om trygghet på nätet.

### BROTTSOFFERJOURN – UNGA BROTTSOFFER

- Ring: 116 006
- Måndag till fredag 9.00-19.00, Helger 9.00 – 16.00
- Öppet alla dagar på året
- Du kan ringa, mejla eller chatta med Brottsofferjouren. [www.boj.se](http://www.boj.se)

Du kan vara anonym och det är gratis. Brottsofferjouren ger dig stöd, råd och information om du utsatts för brott, blivit vittne till ett brott eller känner någon som har utsatts för ett brott. Viktigt, du behöver inte veta om du är utsatt för brott eller ha gjort en polisanmälan för att höra av dig till Brottsofferjouren.

### JOURHAVANDE KOMPIS

- Chatta på <https://rkuf.se/vad-vi-gor/jourhavande-kompis/>
- 18:00-22:00 på vardagar, 14.00-18.00 på lördagar och söndagar.



Jourhavande kompis finns här för att du som känner att du behöver någon att prata med ska kunna göra just det. Vi tar emot samtal från barn och unga upp till 25 år. Oavsett vem du är eller var du befinner dig så kan du chatta med oss. Hos oss är du anonym och de som svarar i chatten är också det.

### JOURHAVANDE PRÄST

Om du ringer larmnumret 112 mellan klockan 21.00 och 06.00 kan du fråga efter jourhavande präst. Du behöver inte vara kristen eller religiös för att ringa jourhavande präst.

### KILLFRÅGOR

[killfragor.se](http://killfragor.se)

- måndag, tisdag, onsdag, torsdag och söndag varje vecka mellan 19-21.
- Inga funderingar är för stora eller små! Vad tänker du på?



### TJEJZONEN

[tjejzonen.se](http://tjejzonen.se)

- Tid: klockan 20.00-22.00
- dagar: måndag, tisdag, onsdag, torsdag och söndag



I chatterna får du prata om det som känns viktigt för dig och du kan ställa precis vilka frågor du vill. Du kan dela med dig av dina problem, känslor och funderingar. Allt är anonymt.