

# Har du været **nøgen** på nettet?



Co-funded by the  
European Union

**MEDIERÅDET  
FOR BØRN & UNGE**



**Center for Digital Pædagogik**  
Socialt arbejde i nye medier



**Red Barnet**  
Save the Children Denmark

## OK ...

du er begyndt at læse det her hæfte, så det kan tyde på, at der er sket noget, som du fortryder. Eller måske prøver du at hjælpe en anden. Hvis dette 'noget' handler om nøgenhed eller noget seksuelt, synes du måske, at det er mere alvorligt end andre ting, du normalt oplever på nettet.

## Men bare rolig ...

hvis du vil have nogle råd til, hvad du kan gøre, er du landet det helt rigtige sted!

Det er også en rigtig god idé, hvis du bare læser hæftet af nysgerrighed!

## Læs videre og bliv klogere ...

- **Hvorfor** sådan noget sker, og hvad andre mennesker tænker om det.
- Hvordan det er sket for **andre**, og hvad de har gjort ved det.
- Hvordan **teknologien** fungerer, og hvordan det kan gå galt.
- Hvordan du kan **få kontrol** over situationen.
- Om din **frygt** for at få **problemer** er realistisk.
- Hvad det kan **betyde** for dig og din **fremtid**, og hvad du kan **gøre** ved det.
- Hvordan du får **hjælp** og **råd** fra organisationer, som er til for at **hjælpe** dig.

Lad os komme i gang! Jo mere du ved, desto bedre beslutninger kan du træffe for dig selv (eller din ven).

**”VIDEN ER DET BEDSTE VÅBEN.”**



### Kort udgave

Der findes også en kort udgave af dette hæfte, som du kan downloade fra [www.sikkerchat.dk](http://www.sikkerchat.dk)

# SEXTING

## Hvad betyder det?

De australske medier fandt på ordet 'sexting' for nogle år siden, og ordet dækker over dét at udveksle personlige billeder og tekster med et seksuelt indhold. Det er en sammentrækning af ordene 'sex' og 'texting' (at skrive beskeder). Du har måske hørt andre ord om noget af det samme, som f.eks. 'cybersex' eller 'hævnporno'.

Indholdet kan være alt lige fra tekstbeskeder og delvis nøgenhed til direkte seksuelle billeder eller videoer. Delingen af de her ting sker typisk mellem kærestes, men kan også foregå i grupper. De kan spredes på forskellige online platforme. De mest brugte er sociale netværk, hvor billeder kan lægges op og deles med andre (f.eks. Facebook, Snapchat, Twitter, Instagram, Skype, Messenger, YouTube etc.).

***"Sexting er en meget forståelig handling, som desværre kan have nogle uforståelige konsekvenser."***



## Med vilje eller ved et uheld?

**Sexting er ofte noget, man gør med vilje – der er en grund til, at man sender nøgenbilleder.** Man beslutter sig f.eks. for at posere eller opføre sig på en seksuel måde og sender det derefter til den person, som skal se det – typisk en kæreste.

Når du har taget et billede af dig selv, løber du en risiko. Er du villig til at løbe den risiko?

**Hvis du har private billeder af dig selv på din mobil, er der en risiko for, at billederne bliver delt. Risikoen for, at det sker, er større i situationer, hvor man:**

- bliver revet med af en stemning
- bliver forvirret og trykker på den forkerte knap
- er under pres fra andre
- synes at det er sejt at sende et frækt billede af sig selv
- er mere ligeglad med risiko og konsekvenser
- gør det for at vise andre, hvor modig man er
- tænker at det bare er for sjov, så der ikke sker noget ved det
- har drukket alkohol eller taget stoffer.

Der findes også eksempler på, at nogen har fået stjålet deres mobiltelefoner, hvorefter deres private billeder er blevet spredt.



## Det kan ske **for alle**

Nogle synes, at det er sejt at gøre det samme, som de ser i medierne. Men kendte mennesker kan også være uheldige! En ukendt person hackede sig adgang til bl.a. Jennifer Lawrences, Kate Uptons og Kirsten Dunsts iCloud-konti. Kvinderne havde nøgenbilleder liggende på deres conti, og hackeren offentliggjorde efterfølgende flere af billederne.

Jennifer Lawrence, Oscar-vinder og kendt fra Hunger Games-filmene, udtalte i kølvandet på de lækkede billeder: "Det er min krop, og det burde være mit valg. Det er så afskyeligt, at det pludselig ikke længere er mit valg".





# LOL eller OMG?!



**At kærester deler nøgenbilleder med hinanden er ikke noget nyt.**

**Det nye er derimod, hvor hurtigt det kan ske.** At bruge sit webcam eller sende billeder fra mobilen kan være noget, man gør spontant uden at tænke over, hvad der kan ske bagefter. Når først billederne er taget, kan de hurtigt og nemt deles med mange mennesker. En engelsk undersøgelse viser, at 88 procent af anmeldte billeder eller videoer, hvor unge viser sig selv i en seksuel sammenhæng, bliver kopieret, stjålet og lagt på andre sider.

**Da dine forældre var unge, blev de pinlige ting, som de gjorde, sjældent set af andre. Det har ændret sig i dag med mobiltelefoner og internettet.** Nettet åbner for et stort publikum, og hvis et billede lægges op og deles, kan det blive på nettet for altid. Det er ret skræmmende at tænke på, at de dumme ting, man gjorde som 14-årig, måske kan påvirke ens voksenliv.

**Men det er ikke verdens undergang. Det er til gengæld godt at vide, hvordan du kan minimere konsekvenserne af dit uheld.**

# Var det rigtigt af mig at have tillid?

For det meste bliver denne slags private billeder delt mellem kærester. Der er sikkert mange af billederne, som ikke bliver delt med andre, selvom forholdet slutter. **Men spørg alligevel dig selv: Hvis vi slår op, vil min kæreste så bagefter respektere mig nok til at lade være med at dele mine billeder med andre?** Hvor godt kender du i virkeligheden personen? Ofte er det desværre sådan, at man først ser den andens sande jeg, når man slår op.

## **Indimellem kan du stole på personen, du sender billedet til.**

Men (og det her er et stort MEN) behøver du virkelig at sende billeder af din krop? Selvom din kæreste spørger, behøver du så at sende billedet? En god kæreste vil acceptere et nej fra dig uden at stille spørgsmål.

## **Andre gange kan du ikke stole på personen.**

Det kan være, at den person, du først sendte billedet til, deler det med kammerater eller andre. Vi kan alle blive revet med af en stemning, hvor vi sladrer eller bagtaler andre, ofte uden at ville skade nogen. Det kan være for at imponere andre, for at være med i gruppen, eller det starter 'for sjov' og ender med at køre af sporet. Nogle gange bliver det gjort for at mobbe nogen.

## **Hvad nu, hvis andre ser det?**

**Det er vigtigt at finde ud af, hvor meget billedet er ude af din kontrol.** Det afhænger af, hvordan billedet blev offentliggjort. Hvis du sendte det direkte til nogens mobil og bagefter fortrød det, er det vigtigt at tage en ærlig snak med dem og få dem til at slette billedet så hurtigt som muligt.

Det er straks sværere at få kontrollen tilbage, når billedet deles på sociale medier. Sociale medier som Snapchat, Facebook, Twitter, YouTube, Ask.fm og Instagram er designet til at offentliggøre tekst og billeder. Programmerne laver automatisk forbindelserne mellem dig og de andre ... Og det er problemet! **Billeder og film kan hurtigt forlade din profil og spredes til andre.**

Du kan kontakte de sociale medier og bede om at få indhold fjernet. Men billedet skal bryde med sidens vilkår, før de vil slette det, så det er ikke nogen selvfølge. **I din henvendelse skal du fortælle, hvordan indholdet bryder med sidens vilkår og betingelser.** Det er ikke nok at sige: ”Jeg vil gerne have det slettet”.

Det hjælper også at vide, hvordan du selv kan ændre eller fjerne indhold, som du har delt og nu fortryder. Profilbilledet af dig selv i undertøj var sjovt dengang men ...

Det er vigtigt at have gode venner, som du kan stole på – sådan er det også online. **Dine gode venner vil hjælpe dig og vil sikkert ikke gøre noget for at såre dig.** De vil tit være de første, du søger hjælp hos.

## **Rigtige venner** spreder de gode budskaber og **hjælper, når der er brug for det**

**Kig på din venneliste på de sociale medier, og tænk: ”Hvem vil være der for mig, hvis tingene går galt?”.**

**Hvad er din definition af en ’ven’ eller en ’vens ven’?** Vi tilføjer ofte folk, fordi vores kontakter kender dem. Måske er personen blevet ført videre fra den ene venneliste til den anden. Hvis det er sket, kan det blive svært at finde ud af, hvem der har set det (nøgen)billede, man har delt. Billedet er måske blevet spredt til forskellige grupper og cirkler, som man ikke er medlem af. Det kan måske ende med at blive offentligt, så alle kan se det.

**Det er en god idé at begrænse, hvem der kan se din profil og dine billeder på sociale medier.** Så husk at tjekke dine privatlivsindstillinger – både hvis du allerede har været uheldig eller for at forebygge, at de forkerte mennesker har adgang til dine billeder. Men husk samtidig, at selvom du har slået privatlivsindstillingerne til, giver du for det meste dem, som står bag appen eller hjemmesiden, lov til at bruge dine billeder. Tænk dig derfor altid om, før du deler et billede – uanset hvem du deler det med.



# Hvor ligger billedet?

Der er størst sandsynlighed for, at billeder bliver delt via sociale medier som f.eks. Facebook og Instagram. Dit indhold ligger altså på udbyderens servere, formentlig uden for Europa.

- 1** På billeddelingssider som Flickr eller Instagram kan man dele billeder offentligt, men også privat. Dine billeder eller film kan kopieres af alle til deres egen computer, hvis du deler offentligt.
- 2** Webcamdelingssider kan give problemer. Nogle gange kan de 'anonyme' tilbud gøre, at man bliver mere modig og eventyrlysten, men **man er aldrig helt anonym online**. Hvis bare modtageren har det rette program, kan billeder og videoer med dig let gemmes, uden at du får besked om det. Det kan f. eks. ske på sider som Omegle og Chatroulette.
- 3** På nettet er der også grupper eller fællesskaber, hvor seksuelle krænkere finder sammen og deler billeder, de synes er seksuelt spændende. Mange af dem finder billederne på nettet, også fra private profiler.
- 4** Flere og flere vælger at gemme filer 'i skyen'. iCloud, SkyDrive, Google Drive, Dropbox osv. giver folk mulighed for at gemme billeder og film. Andre brugere kan med din tilladelse få adgang til filerne. Det er igen svært at sige, hvor dit indhold rent faktisk befinder sig, og hvor 'skyen' er placeret.
- 5** Europa og USA har ofte ikke de samme strenge regler for beskyttelse af personlige data, som vi har i Danmark. Du kan derfor risikere, at dit indhold bliver solgt og delt med andre netværk rundt omkring i verden.
- 6** Unge kan finde på at lave samlinger af frække billeder af andre unge og dele dem eller sælge dem til andre. Et eksempel på dette er den såkaldte 'Viborgmappe', som indeholdt mere end 800 billeder af piger på 13 år og opefter – alle fra Viborgegnet. Pigerne var lette at genkende, og nogle billeder havde navnetags.

**Peer to peer-programmer (P2P)** er en slags datanetværk, som bliver brugt verden over af alle slags mennesker til at dele filer. Billeder deles i massevis og kan blive en del af samlinger i fotomapper på andres computere. Hvis du bruger et peer to peer-program kan det betyde, at voksne og andre, du ikke kender, kan se dine nøgenbilleder.



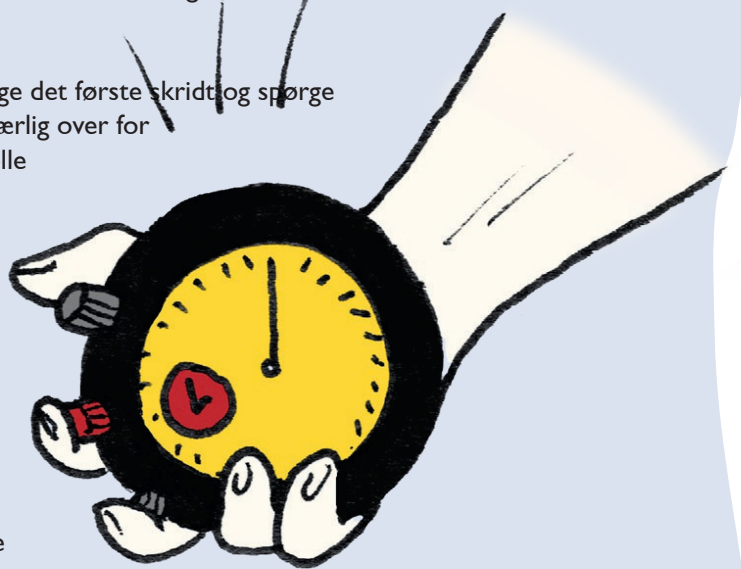
## Hvad bør jeg gøre **som det første?**

Det føles måske som verdens undergang, men prøv at tage det roligt. Tag en dyb indånding, og giv dig selv tid til at tænke over, hvordan situationen kan påvirke dig.

Gå ikke med det alene. Start med at finde den person, der er bedst til at hjælpe dig lige nu. Det kan være venner, familie eller nogen i skolen. Du vælger selv. Til sidst i det her hæfte kan du også finde en liste over organisationer, som kan hjælpe.

Nogle gange kan det være svært at tage det første skridt og spørge om hjælp. Men du er nødt til at være ærlig over for dig selv. Rigtige venner og professionelle kan først hjælpe dig, når de ved, hvad der er sket, og hvordan du har det med det. Hvis du har en ven, som har problemer med billeder, kan du måske vise personen dette hæfte.

Hvis du beslutter dig for at handle, så gå i gang med det samme. Jo hurtigere du gør noget ved det, desto større er chancen for at begrænse spredningen.



## Får jeg **problemer?**

Loven er heldigvis på din side og blev ikke skrevet for at straffe unge mennesker, der begår fejl, når de eksperimenterer med deres seksualitet. Loven retter sig derimod mod dem, der handler med eller på anden måde udnytter de seksuelle billeder af børn og unge.

Når du er under 18 år, vil nøgenbilleder af dig selv kunne komme i kategorien 'børnepornografi', altså billeder, som det er ulovligt at have eller sende videre. Det gælder kun, hvis der er fokus på dine kønsdele, eller der er seksuelle handlinger. Men som nævnt er loven på din side, og du bliver ikke straffet for at tage nøgenbilleder af dig selv og heller ikke for at have sendt dem videre til andre.

Kærester, hvor den ene eller begge er 15-17 år, må gerne tage frække og pornografiske billeder af hinanden, hvis de er enige om det. Men disse billeder må ikke deles med andre. Hvis de bliver det, og der er personer under 18 år på billederne, er det ulovlig børnepornografi.

Generelt er der i loven en beskyttelse af vores privatliv, som betyder, at man ikke har ret til at offentliggøre private eller pinlige billeder af andre uden at spørge om lov først. På de sociale medier er der næsten ingen, der retter sig efter det, men du har altså ret til at kræve et krænkende billede fjernet, også selvom billedet f.eks. ikke viser dig nøgen.

# Hvem kan hjælpe mig?

## Forældre

Det er måske dit værste mareridt at skulle fortælle dine forældre, at du har delt frække billeder af dig selv. Og ja, de flipper måske ud til at begynde med, men det er vigtigt, at de ved det. Hvordan skal de ellers kunne hjælpe dig?

Vælg et tidspunkt, hvor der er ro, og fortæl stille og roligt, hvad der er sket fra start til slut. Hvis de bliver vrede eller skuffede, så går det over igen!

**De vil sandsynligvis have respekt for, at du er åben og ærlig omkring det.**

## Politiet

Hvis du mener, du har været udsat for noget ulovligt, skal du kontakte det lokale politi. De vil vurdere, hvad de kan gøre i den konkrete sag. For at hjælpe politiet bedst muligt, er det vigtigt, at du har så mange fakta og beviser som muligt. Forbered dig gerne sammen med en anden person, som også kan deltage i samtalen med politiet. Det er lettest at huske, hvad der blev sagt og gjort, når I er to sammen om det.

Du skal så vidt muligt have dette klar i forbindelse med anmeldelsen, for at politiet kan vurdere sagen bedst muligt:

- Hvad er det, der er sket, som du mener er ulovligt?
- Hvad ved du om den person eller de personer, som har gjort noget ulovligt mod dig? (Gerne navn, adresse og andre personlige oplysninger, som kan identificere personen).
- Hvor har du set eller oplevet det ulovlige? (F.eks. hjemmeside, Messenger, Skype eller andre steder. Medbring et skærmbillede, internetadressen, gemte billeder eller lignende).
- Har nogen truet dig, f.eks. med at misbruge billeder eller webcamoptagelser af dig? (Tag kopi af beskeder med, hvis du kan).

Du finder dit lokale politi ved at gå ind på hjemmesiden **www.politi.dk** og klikke videre på 'Find din politikreds'.



# Vil det komme til at påvirke mig i fremtiden?

Der er størst sandsynlighed for, at billeder bliver delt via sociale medier som f.eks. Facebook og Instagram. Dit indhold ligger altså på udbyderens servere, formentlig. Dine fejltagelser vil forhåbentlig blive glemt med tiden. Der er dog ingen garanti for, at billederne ikke bliver set af andre på et tidspunkt. Det kan påvirke dit image, hvis f.eks. kommende arbejdsgivere, uddannelsessteder eller studiekammerater ser det. At være ærlig og åben og indrømme, at det var en fejltagelse, er det bedste, du kan gøre. Både nu og fremover.

## Få styr på dit image

**Ved du, hvad der findes af information om dig på nettet?**

**Tjek som det første, hvad andre kan finde om dig.** Søg på dit navn på forskellige søgemaskiner, og find ud af, hvad der findes af information om dig. Gentag søgningen regelmæssigt ved at bruge søgefunktioner, der giver dig besked, når dit navn vises.

**Hvis du finder billeder af dig selv, som er stødende, og som du vil have fjernet, skal du anmelde det til ejerne af hjemmesiden.** Husk på, at billederne skal overtræde sidens vilkår og betingelser. Hvis du er nøgen eller halvnøgen på billederne, vil det bryde med mange siders betingelser. Hvis du kan henvise til det, vil ejerne af siden sandsynligvis fjerne indholdet hurtigt, når de bliver gjort opmærksom på det.

**Overdøv de dårlige ting! Skru op for dit positive image på nettet.**

Nogle gange kan indhold desværre ikke fjernes, f.eks. hvis dit billede er blevet delt via en voksenside, som er lokaliseret uden for Danmark. Hvis det er tilfældet, kan du prøve at overdøve det indhold, som du ikke vil have, at andre skal se. Den bedste måde at gøre det på er ved at oprette profiler på forskellige sociale medier (du behøver ikke at bruge dem, bare opret dem, og gør det muligt for andre at søge på dit navn). Du kan også vælge at kommentere opdateringer på de sociale medier og begynde at skrive på en lille blog. Jo mere du tilføjer, desto længere nede på søgemaskinernes lister vil det uønskede indhold være.

# Hvilke organisationer kan hjælpe mig?

Der er mange steder, hvor du kan henvende dig og få hjælp og råd. Overvej, hvem der er den bedste til at støtte dig. Det kan være en ungdomsklub, studievejleder eller sportstræner. Alle, der er uddannet i at støtte unge mennesker, bør have en idé om, hvad de kan gøre for at hjælpe dig.

Der er også flere organisationer, der kan hjælpe, f.eks.:

- Red Barnet har på hjemmesiden sikkerchat.dk en brevkasse, hvor du kan stille spørgsmål om onlinelivet.
- Center for Digital Pædagogik har chatrådgivningen Cyberhus, hvor du kan chatte med andre unge eller voksne om bl.a. dine onlinedilemmaer.
- Sex & Samfund har Sexlinien, hvor du kan ringe anonymt og tale med en rådgiver om seksualitet og grænser.

## Forbered dig på at forklare

Som det sidste bør du forberede dig på at forklare følgende:

- Jeg har begået en fejl.
- Jeg har lært af det.
- Jeg er kommet videre.

Hvad nu, hvis de stiller spørgsmål?

### Om hæftet

Denne folder er en bearbejdet udgave af et engelsk materiale fra South West Grid for Learning. Det er produceret af Red Barnet, Center for Digital Pædagogik og Medierådet for Børn og Unge med økonomisk støtte fra EU. Design: Marianne Eriksen/Red Barnet. Illustrationer: Stine Spedsbjerg.



Co-funded by the European Union

**MEDIERÅDET  
FOR BØRN & UNGE**



**Center for Digital Pædagogik**  
Socialt arbejde i nye medier



**Red Barnet**  
Save the Children Denmark