

# OS Online



**Sammen**

**om et trygt onlineliv**

dialogguide til SoMe-spillet udviklet til  
unge med kognitive funktionsnedsættelser,  
deres forældre og fagpersoner



Sammenslutningen af  
Unge Med Handicap

# Støt det digitale

Facebook, YouTube, Instagram, Tinder, TikTok, Snapchat og andre sociale medier (SoMe) er en integreret og uundværlig del af hverdagen for langt de fleste unge. Her udvikler og vedligeholder de venskaber, fællesskaber og identitet, så det er vigtigt for alle unge at kunne bruge sociale medier. Men det kan især være svært for unge med en kognitiv funktionsnedsættelse, der typisk har vanskeligt ved at aflæse sociale spilleregler, grænser, følelser og behov - også på nettet.

**Som forælder eller fagperson spiller du en vigtig rolle i at hjælpe unge til at kunne være tryk og sikker i den digitale verden.** Det kan du bruge Os Online til. Det er et digitalt læringsunivers for unge med f.eks. autisme, ADHD, cerebral parese (CP), hjerneskade eller udviklingshæmning.

Os Online rummer blandt andet SoMe-spillet med små film om digitale udfordringer og dilemmaer, som du og en ung kan se sammen. I kan bruge det som anledning til at tale om den unges erfaringer og oplevelser på nettet og sociale medier, og Dialogguiden her forbereder dig på handlingerne i SoMe-spillets film og giver idéer til, hvad du kan spørge til.

God fornøjelse



## Om Os Online

læs mere på [osonline.dk](https://osonline.dk)

1

### Træningsbanen

... er et digitalt og interaktivt undervisningsmateriale til holdundervisning på STU og bosteder. Her øver unge sig i onlineadfærd via virkelighedsnære cases ved at diskutere og stemme om, hvordan en person skal reagere på en digital udfordring. Bagefter oplever de, hvad konsekvensen er af deres valg. En undervisningsvejledning hjælper fagpersoner til at facilitere samtaler om casenes udfordringer, og hvordan det matcher unges eget liv.

2

### SoMe-spillet

... består af korte videoklip om virkelighedsnære cases, der lægger op til samtaler mellem en ung og en forælder eller en medarbejder på et bosted. Den unge vælger, hvordan personen i casen skal reagere i dilemmafyldte situationer i den digitale verden. Derefter taler man om, hvordan udfordringerne relaterer til den unges liv. Her i dialogguiden får du inspiration til at bruge SoMe-spillet med en ung og sætte samtaler i gang.

3

### Chat-rådgivning

... er en ung-til-ung-rådgivning hos Ungdommens Røde Kors, hvor unge anonymt kan stille spørgsmål om sociale medier til andre unge, der kender deres vilkår og situation.

1



23 % af unge med funktionsnedsættelser fortæller, at andre har været ondsksfulde eller mobbet dem online. Det er dobbelt så mange som blandt andre unge\*

## Unge og sociale medier

Sociale medier spiller en stadig større rolle i unges liv både i skolen, fritiden og på job. De skelner sjældent mellem offline og online, for begge dele er virkelighed. Akkurat som samtaler på mail, sms eller i telefonen er lige så virkelige for voksne som at tale sammen over en kop kaffe.

Unge møder hinanden digitalt i f.eks. spil, interessefællesskaber eller chatfora, når de søger informationer, deler oplevelser og erfaringer. Deres fællesskaber kan begynde digitalt og udvikle sig i den fysiske verden eller omvendt starte med et konkret møde, der fortsætter online. **Nogle unge med kognitive funktionsnedsættelser giver ligefrem udtryk for, at deres vigtigste venskaber foregår online.**

Sociale medier kan derfor være med til at bryde unges oplevelse af ensomhed og isolation og istedet give dem mulighed for at få en stemme og være inkluderet i fællesskaber.

### Udsat gruppe på nettet

En svensk undersøgelse fra 2017\* viser imidlertid, at næsten hver fjerde ung med en funktionsnedsættelse har oplevet mobning eller ondsksfuld adfærd på nettet. Det samme sker kun for hver tiende blandt andre unge. Så unge med funktionsnedsættelser er en udsat gruppe i den digitale verden.

I Danmark sker det også, at unge med kognitive funktionsnedsættelser enten oplever eller selv udviser grænseoverskridende adfærd og digital mobning. De deler eller modtager måske private informationer og billeder uden samtykke. De møder måske hadske personer eller svindlere på nettet, har svært ved at forstå en besked, opdage en falsk profil eller overskue følgerne af at offentliggøre noget på sociale medier. Det skyldes sjældent ond vilje, men snarere manglende viden, omtanke og erfaring med spillereglerne i den digitale verden.

**Løsningen er ikke, at unge med funktionsnedsættelser undgår sociale medier.**

De skal i stedet lære, hvordan man indgår i digitale fællesskaber og samtidig passer på sig selv og andre. Det gør de bedst ved at afprøve og forholde sig til forskellige strategier og få viden om gode og dårlige sider af internettet. Det er netop, hvad Os Online giver mulighed for.

\* 'Ungar og Medier 2017', Statens Medieråd

## Dannelse kommer ikke af sig selv

At kunne begå sig på nettet og sociale medier er en vigtig del af det at være et moderne, dannet menneske. Digital dannelse er ikke afkoblet fra almindelsen, men er blot et aspekt blandt flere, og det handler om mere end teknisk kunnen. Digital dannelse er bl.a. at kunne begå sig kritisk, sikkert og reflekteret på nettet.

Dannelse kommer aldrig af sig selv. Det kræver øvelse, dialog og samvær med andre at opdage, forstå og mestre både skrevne og uskrevne normer. Derfor har unge med kognitive funktionsnedsættelser også brug for voksne til at vise vejen og guide dem i den digitale verden. **Ligesom vi lærer børn at cykle og begå sig i trafikken, skal vi hjælpe unge til at kunne passe på sig selv og andre på internettet.**

Os Online bygger på den idé. I undervisningsmaterialet Træningsbanen til STU-klasser og bosteder og i SoMe-spillet til unge, forældre, deres kontaktpædagog eller andre omsorgspersoner får unge erfaringer med digitale dilemmaer uden at komme galt afsted. Det giver også anledning til, at unge taler med hinanden og med voksne om sociale medier, og hvad de oplever digitalt.



**Digital dannelse er f.eks. at kunne:**

- Bruge og forstå digitale medier
- Reflektere kritisk over digitale medier, deres indhold og opbygning
- Forstå, hvordan man opfører sig socialt acceptabelt på digitale medier

## Redskab til at øve mentalisering

Mennesker forholder sig altid til andres følelser, tanker, behov og motiver. Et ansigtsudtryk, et tonefald, tavshed eller bare forestillingen om andres reaktioner kan få os til at ændre adfærd for at blive accepteret af fællesskabet. Populært kalder vi det 'at læse mellem linjerne'. Fagudtrykket er mentalisering.

Mennesker med kognitive funktionsnedsættelser har ofte svært ved at mentalisere, og i den digitale verden og på sociale medier er det ekstra svært. Man er ikke fysisk sammen og kan aflæse andres følelser, non-verbale kommunikation og behov. Man udtrykker sig ofte på skrift, hvor nuancer kan gå tabt, og budskaber og følelser lettere bliver misforstået. Digital kommunikation er desuden ofte forskudt i tid, så beskeder og foto bliver set og læst senere, end det er afsendt, og i mellemtiden kan der være sket noget nyt, som ændrer betydningen.

**Mentalisering hænger sammen med at kunne regulere sine følelser.** Man skal både kunne mærke og forstå egne følelser og aflæse og forstå andres for at mentalisere. Det øver unge med kognitive funktionsnedsættelser sig på i Os Onlines SoMe-spil. De bruger og træner deres mentaliseringsevne, når de tager stilling til, hvordan personen i en case skal reagere i bestemte situationer for at bevare et godt forhold til andre. Som forælder eller medarbejder på et bosted kan du styrke den unges mentaliseringsevne ved at tale om, hvilke følelser der både er på spil hos personerne i SoMe-spillets cases og hos den unge selv, når han eller hun er på nettet og sociale medier. Det giver den unge erfaringer med at sætte sig i andres sted og kunne regulere sine følelser og adfærd for at undgå konflikter og misforståelser.



## Klog på regler, forbud og lovgivning

Der er ikke kun sociale koder for, hvordan man opfører sig i onlinefællesskaber. Jura afgør også, hvad man må og ikke må f.eks. i forhold til at dele billeder, skrive grimt om andre, svindle eller krænke privatlivet.

### Lovgivning vedr. kommunikation på nettet:

- [redbarnet.dk/skole/sikkerchat/fagpersoner/lovgivning/](https://redbarnet.dk/skole/sikkerchat/fagpersoner/lovgivning/)
- [cyberhus.dk/side/lovgivning-p%C3%A5-nettet](https://cyberhus.dk/side/lovgivning-p%C3%A5-nettet)

### Lovgivning vedr. billeddeling på nettet:

- [digitaldannelse.org/vidensbase/billeddeling-3-paragraffer-du-skal-kende/](https://digitaldannelse.org/vidensbase/billeddeling-3-paragraffer-du-skal-kende/)
- [redbarnet.dk/sletdet/lovgivning/](https://redbarnet.dk/sletdet/lovgivning/)

# Mindset: din tilgang er vigtig

Mange voksne oplever, at unge er dygtigere til at bruge internettet og sociale medier, end de selv er. Det er en sandhed med modifikationer. Unge mestrer måske teknikken bedre, men de har ofte svært ved at afkode og indgå i sociale relationer på nettet - især unge med kognitive funktionsnedsettelse. Derfor spiller du en særlig vigtig rolle.

**Det centrale er, at du er nysgerrig og har en fordomsfri dialog med den unge om digitale oplevelser og erfaringer.** Han eller hun er myndig - eller på vej til at blive det - og har brug for privatliv og selvstændighed, så det er ikke gavnligt kun at udstikke regler. Andres forbud gør sjældent nogen klogere, og forbud kan endda føre til det modsatte af den ønskede adfærd. Du skal gøre dig selv til en tryk og troværdig samtalepartner for den unge, så jeres relation er stærk nok til, at det er dig, den unge taler med, hvis noget er svært eller grænseoverskridende på nettet.

## # 1: Vis interesse

For nogle er det akavet eller ligefrem et tabu at tale om andres onlineliv. Det virker måske alt for privat. Men unge bruger meget tid og oplever i høj grad verden via digitale kanaler, så det er vigtigt, at du forholder dig til det. Ellers er der en stor del af deres liv, du ikke interesserer dig for, og det er næppe dit ønske. Spørg istedet nysgerrigt for selv at blive klogere - måske får den unge endda lejlighed til at være ekspert, hvis du ikke kender de apps og medier, den unge bruger.

### *Du kan f.eks. spørge:*

- Hvilke medier kan du bedst lide? Hvad bruger du dem til?
- Følger du nogle influencers f.eks. på YouTube, Instagram, TikTok eller andre steder? Hvad får du ud af det?
- Hvis du skulle lave din egen YouTube-kanal eller fortælle om noget på f.eks. TikTok eller andre sociale medier, hvad skulle det så handle om? Hvorfor ville du fortælle lige præcis om det?

## # 2: Anerkend digitale behov

Med digitale platforme er vennerne på en måde altid lige ved hånden. De er lette at komme i kontakt med, og mange samtaler og oplevelser fra skolen, jobbet eller fritidsinteresser fortsætter her. **Det er vigtigt, at du anerkender den unges behov for at bruge sociale medier** - også selvom du ikke selv bruger dem. Nogle voksne synes, at unge bruger alt for meget tid på det digitale, men husk at det vigtigste ikke er antallet af timer, men hvad udbyttet er for den unge. Samtidig har alle behov for pauser, hvor man kobler af og er til stede i fællesskaber med venner eller familie. Så tal med den unge om digitale vaner, og hvordan man vælger til og fra.

*Er den unge meget online, kan du f.eks. spørge:*

- Hvad sker der, hvis du holder en pause eller slukker?
- Hvornår synes du, det er okay ikke at tjekke sin mobil eller iPad?
- Hvornår er det allervigtigst for dig at 'være på'? Hvorfor?

*Er den unge næsten ikke online, kan du f.eks. spørge:*

- Hvorfor bruger du ikke sociale medier? Hvad bekymrer dig?
- Hvad kunne du bruge sociale medier til? Hvad kunne du få ud af det?
- Hvorfor tror du, at andre bruger meget tid på sociale medier?

## # 3: Respekter forskellighed

Det er okay, at du og den unge ikke er enige. Mennesker har forskellige behov og grænser, og de ændrer sig både med tiden og alderen. **Jeres dialog handler ikke om at få ret. Spørg istedet nysgerrigt til, hvorfor den unge mener det, han eller hun gør,** og fortæl bagefter, hvorfor du måske selv mener noget andet. Hvis I er enige, kan du stadig spørge til, hvad der ligger bag den unges holdning eller mening. Det hjælper med at gøre ham eller hende bevidst om sin egen adfærd og følelser.

*Du kan f.eks. spørge:*

- Hvem af dine venner bruger sociale medier anderledes end dig?  
Hvad gør de? Hvad synes du om det?
- Kan man være for meget eller for lidt på? Hvornår er det for meget/for lidt?

## # 4: Gentagelse fremmer forståelsen

Gør samtale om onlinelivet til en naturlig del af det, du taler med den unge om. Snak med jævne mellemrum om f.eks. digital dating, computerspil, venner på nettet og likes. Eller om hvad den unge er bange for på sociale medier. **Jo oftere I taler om det digitale, desto mere naturlig bliver jeres snak.** Det øger sandsynligheden for, at den unge bruger dig, hvis han eller hun begår fejl, kommer i tvivl eller er ked af noget, der foregår digitalt. Så kender du allerede vanerne og den unges digitale liv, og jeres samtale kan fokusere på følelser og reaktioner i en presset situation.

*Du kan f.eks. spørge:*

- Har du været på TikTok/YouTube/Instagram/Fornite i dag?
- Hvis svaret er ja: Hvad lavede du? Hvem skrev/spillede du med?
- Hvis svaret er nej: Hvad har du så brugt nettet til i dag?

# Guide til SoMe-spillet







På [osonline.dk](https://osonline.dk) finder du SoMe-spillet, som den unge kan bruge selv eller sammen med dig. SoMe-spillet kan bruges uafhængigt af Træningsbanen og består af cases med fiktive personer, der oplever noget, som udløser digitale dilemmaer. Den unge skal tage stilling til, hvad personen skal gøre og herefter ser man, hvilke konsekvenser det får for personen. Der er altid mulighed for at vælge om og undersøge følgerne af andre måder at reagere.

## Sådan bruger du SoMe-spillet



## Otte genkendelige temaer

SoMe-spillet fokuserer på otte temaer, der matcher dem unge kan møde i undervisningsmaterialet Træningsbanen på STU'en. **I kan med fordel fokusere på ét tema ad gangen.** Så får den unge tid til at fordøje erfaringerne og bliver ikke overbelastet med mange input på én gang. Det giver også mulighed for, at I kan tale om det digitale over længere tid. Hver case i spillet kan bruges flere gange, for måske høster den unge nye erfaringer og ændrer mening med tiden. SoMe-spillets temaer er:

- |  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| Digitale vaner  | Privatliv   | Grænser        | Kildekritik  |
| Relationer      | Konflikter  | Online dating  | Identitet    |

## Det fælles tredje

SoMe-spillet handler med vilje om virkelighedsnære men fiktive begivenheder. Det fjerner i første omgang fokus fra, hvad den unge selv gør i virkeligheden, som kan være sårbart. I stedet tager den unge stilling til en konkret situation, han eller hun ikke er involveret i. **SoMe-spillet kan på den måde fungere som ice-breaker til samtaler om digitale dilemmaer og muligheder** uden, at den unge føler sig kontrolleret eller angrebet på sin egen digitale adfærd.

Begynd med at tale om casens specifikke situation, og hvad personen skal gøre. Det kan være en god idé at bruge personens navn i stedet for at sige 'Hvad ville du gøre?' På den måde holder I fokus på det, man kalder 'det fælles tredje'. På side 8 og frem kan du læse om handlingen i hver case og får forslag til spørgsmål, du kunne stille den unge.



## Gør det personligt, når du kan

SoMe-spillets handlinger er inspireret af unges egne erfaringer, så de kan spejle sig i dilemmaerne. Men de vil næppe nøjagtig ligne den unges egen hverdag. Måske har han eller hun ikke et fritidsjob eller en kæreste. Måske har den unge aldrig spillet netop det computerspil, casen nævner. Du kan hjælpe med at oversætte indholdet til noget, den unge kender, hvis det er relevant og nødvendigt.

Bagefter kan du følge op med uddybende og mere personlige spørgsmål om emnet. Tag evt. afsæt i dine egne erfaringer, for hvis du tør dele og måske være sårbar, bliver det mere okay for den unge at åbne op. Vær dog opmærksom på ikke at skabe en forventning om, at den unge skal 'udlevere sig selv'. Du skal blot give udtryk for, at du er klar til lytte og evt. hjælpe, hvis der er behov for det i forhold til den unges egne oplevelser på nettet. **Brug dit kendskab til den unge til at vurdere, hvad han eller hun er tryk ved at tale om.** Lad dig inspirere af tankegangen i afsnittet 'Mindset: din tilgang er vigtig'.

## Handlekort: hold fast i det nye

Når den unge har prøvet SoMe-spillet med dig, er han eller hun klogere på digital adfærd og sociale medier. Måske opdagede den unge endda noget, der er svært, som han eller hun gerne vil øve sig på eller ændre i sin egen digitale adfærd. Det kan Os Onlines handlekort\* bruges til.

Handlekort hjælper med at huske, hvilken udfordring den unge har lyst til at arbejde med, hvilke følelser udfordringen udløser, hvilken adfærd den unge gerne vil holde op med, og hvad han eller hun hellere vil gøre fremover. Husk at **handlekortets indhold skal give mening for den unge selv og fokusere på hans eller hendes motivation - ikke på dit ønske til den unges digitale adfærd.** Handlekort er ikke nødvendigvis en aftale, der skal holdes til punkt og prikke. Det er mere en måde at holde fast i og tydeliggøre den unges erfaringer, overvejelser og ønsker.

Du kan som forælder, kontaktpædagog eller anden form for omsorgsperson for en ung bruge handlekort til senere at tale med den unge om, hvordan det går i den digitale verden. I kan f.eks. snakke om, hvad der er gået godt siden sidst i forhold til den unges egen konkrete udfordring, hvad der har været svært, og hvilke muligheder den unge evt. har for fortsat at ændre adfærd. Det giver den unge en oplevelse af at lykkes og kunne påvirke sin egen hverdag. Den slags får selvværdet til at vokse!

Du finder handlekort på side 16 og 17. Her er der både en tom skabelon, I kan bruge, og et eksempel på, hvordan kortet kunne bruges. Husk at eksemplet kun er til inspiration. Den unges handlekort skal selvfølgelig give mening præcis for ham eller hende og tage udgangspunkt i noget, han eller hun selv ønsker at ændre.

*\* Handlekortet er udarbejdet med inspiration fra Red Barnet*



# Casen Digitale vaner

Helene oplever, at mange beskeder i en gruppechat er distraherende. Hun skal finde en god måde at slukke for beskederne eller sige fra over for de andre piger i chatten.

Husk spørgsmålene er kun til inspiration!



*Undervejs i selve spillet kan du f.eks. spørge:*

- Hvorfor tror du, at veninderne skriver så mange beskeder?
- Hvordan tror du, at veninderne vil opfatte Helenes besked 'Stop nu!'?
- Hvordan tror du, at veninderne vil opfatte det, hvis Helene slukker for samtalen?
- Hvordan tror du, at veninderne vil opfatte det, hvis Helene melder sig ud af gruppen?



*For at inddrage den unges egne erfaringer kan du f.eks. spørge:*

- Hvordan ville du have det, hvis du fik mange beskeder og blev forstyrret som Helene?
- Har du prøvet at være med i en gruppechat og pludselig få mange beskeder?
- Har du slettet spil, apps eller medier? Hvad fik dig til det? Hvad skete der ved det?
- Har dine venner andre digitale vaner end dig? Hvordan har du det med det? (f.eks. venner sender beskeder lige før sovetid eller er på andre sociale medier end den unge)
- Hvornår synes du, det er okay at sige nej til andre i en gruppe eller en tråd? Hvordan kan man sige nej, så de ikke bliver kedede af det eller misforstår det?



*Til handlekortet kan du f.eks. spørge:*

- Er der noget i filmen om Helene, som minder om noget, du synes er svært?
- Hvilke følelser får du, når det sker? Hvordan ville du hellere have det?
- Hvad kunne du holde op med for at få det til at ske? Hvad kunne du gøre istedet?
- Ved du, hvordan man kan slå 'sluk-for-samtalen'-funktionen til eller fra?



*Pointer om 'Digitale vaner':*

- Fortæl andre om dine digitale vaner.
- Vis respekt for dem, der bruger nettet anderledes end dig.
- Tænk dig om, før du vælger en app/et medie til eller fra. Overvej hvad det kan bruges til, og hvad der er godt og skidt. Prøv evt. app'en/mediet, før du beslutter dig.
- Det er sjældent en god idé at melde sig helt ud!
- Find en sund balance og tænk over, hvor meget tid du bruger online. Du kan både gå glip af gode ting på nettet og af andre fællesskaber eller f.eks. motion.

## Sådan slukker du for Messenger

- Åbn Messenger og tryk på dit billede øverst til venstre.
- Klik på 'Notifikationer og lyde' under Præferencer.
- Slå 'Forstyr ikke' til eller fra.

# Casen Privatliv

Benny har fritidsjob på grillen. Han er irriteret på sin chef og vil skrive om det på Facebook. Benny overvejer også at dele et pinligt billede af sin chef.

Husk spørgsmålene er kun til inspiration!



*Undervejs i selve spillet kan du f.eks. spørge:*

- Hvorfor tror du, at Benny har lyst til at fortælle om sin irriterende chef?
- Hvem kan læse det, hvis han skriver i en åben profil? Hvad kan der ske ved det?
- Hvad kan der ske, hvis han skriver om det i en privat tråd kun til to venner?
- Hvorfor tror du, at chefen siger, at Benny bliver fyret, hvis det sker igen?
- Hvorfor tror du, at Benny tager et billede i smug af sin chef?
- Hvad kan der ske, hvis han deler billedet?



*For at inddrage den unges egne erfaringer kan du f.eks. spørge:*

- Hvordan ville du have det, hvis du var chef, og nogen skrev, at du var irriterende?
- Har du skrevet eller sendt et billede, du fortrød? Hvad skete der?
- Hvordan har du det selv med, at andre skriver om dig eller deler billeder af dig? Hvornår er det okay? Hvornår er det ikke rart?
- Hvad synes du ikke, man må skrive/dele? Hvordan finder man ud af, hvad der er okay?
- Ved du, at man altid skal spørge om lov, før man tager og deler billeder af andre?



*Til handlekortet kan du f.eks. spørge:*

- Er der noget i filmen om Benny, som minder om noget, du synes er svært?
- Hvilke følelser får du, når det sker? Hvordan ville du hellere have det?
- Hvad kunne du holde op med for at få det til at ske? Hvad kunne du gøre istedet?
- Ved du, hvordan man indstiller om noget er offentligt, til venner eller privat?



*Pointer om 'Privatliv':*

- Tænk over, hvad du deler på nettet, så du ikke skader dig selv eller andre.
- Overvej hvem der kan se dine tekster, billeder eller videoer. Jo flere der kigger med, jo større er risikoen for at blive misforstået.
- Spørg før du deler billeder af andre. Det kræver loven. Du skal fjerne billedet, hvis andre fortryder. Du kan også selv sige nej eller bede om at få noget fjernet.
- Du må aldrig dele CPR-nummer, NEM-ID, bankoplysninger eller oplysninger om seksualitet, religion, funktionsnedsættelse og lignende.

**Sådan indstiller du, hvem der ser det, du deler**

- Når du opretter et opslag på Facebook, er der en lille boks under dit navn.
- Tryk på pilen og vælg, hvem der skal være din målgruppe.

# Casen Grænser

Rosa filmer og deler en video af Sofie, som har toiletpapir flagrende fra sin sko. Hun ved ikke, at Rosa optager det. Da Sofie ser videoen online, vil hun have den fjernet.

Husk spørgsmålene er kun til inspiration!



*Undervejs i selve spillet kan du f.eks. spørge:*

- Hvem kan se videoen, hvis Rosa deler den?
- Hvordan tror du, at Sofie vil have det med, at videoen bliver delt?
- Hvorfor tror du ikke, at Sofie synes det er fedt?
- Hvorfor tror du, at Rosa har det dårligt med, at Sofie blev ked af det?



*For at inddrage den unges egne erfaringer kan du f.eks. spørge:*

- Hvordan ville du have det, hvis nogen filmede dig ligesom Sofie?
- Har du prøvet at filme andre, som blev kede af det? Hvad gjorde du?
- Har du selv oplevet at blive filmet, og det ikke var rart? Hvad gjorde du?
- Hvordan er det at få likes eller positive kommentarer på det, du skriver eller deler? Hvor tit holder du øje med reaktioner på det, du lægger op?
- Hvem bestemmer egentlig, om det er okay at grine af en video eller en person? Hvad kan man gøre, hvis man ikke er enige?



*Til handlekortet kan du f.eks. spørge:*

- Er der noget i filmen om Rosa og Sofie, som minder om noget, du synes er svært?
- Hvilke følelser får du, når det sker? Hvordan ville du hellere have det?
- Hvad kunne du holde op med for at få det til at ske? Hvad kunne du gøre istedet?
- Ved du, hvordan man kan anmelde et opslag, som virker stødende eller krænkende?



*Pointer om 'Grænser':*

- Vi har forskellige grænser for, hvornår noget er sjovt eller tonen for hård. Spørg hvis du er i tvivl om andres grænser!
- Husk der altid er et menneske i den anden ende, når du kommunikerer online. Tænk over hvordan andre måske reagerer på det, du skriver eller deler.

**Sådan anmelder du opslag/billeder**

- Tryk på \*\*\* til højre i Facebook-opslaget.
- Vælg 'Find hjælp eller anmeld opslag'.
- På YouTube trykker du også på \*\*\* under videoen og vælger 'Rapporter'

# Casen Kildekritik

Hans får et godt tilbud på en billig computer af en, han har mødt online. Han skal bare dele sine kortoplysninger. Han er i tvivl, om tilbuddet er for godt til at være sandt.

Husk spørgsmålene er kun til inspiration!



*Undervejs i selve spillet kan du f.eks. spørge:*

- Hvorfor tror du, at vennen vil hjælpe Hans med at købe en ny, billig computer?
- Hvorfor tror du, at vennen spørger om Hans' kortoplysninger?
- Hvad kan der ske, hvis Hans giver sine kortoplysninger til vennen på nettet?
- Hvordan tror du, at vennen vil opfatte det, hvis Hans siger nej til at give sine oplysninger?



*For at inddrage den unges egne erfaringer kan du f.eks. spørge:*

- Hvad ville du gøre, hvis nogen på nettet bad om dine bankoplysninger?
- Har du prøvet at blive snydt på nettet? Hvad gjorde du ved det?
- Køber du på nettet? Er det anderledes end at købe i butikker? Hvad er bedre/dårligere?
- Hvilke oplysninger skal du ikke dele i telefonen, på nettet eller når man mødes?



*Til handlekortet kan du f.eks. spørge:*

- Er der noget i filmen om Hans, som minder om noget, du synes er svært?
- Hvilke følelser får du, når det sker? Hvordan ville du hellere have det?
- Hvad kunne du holde op med for at få det til at ske? Hvad kunne du gøre istedet?
- Ved du, hvad man skal kigge efter for at finde ud af, om man kan stole på en netbutik?



*Pointer om 'Kildekritik':*

- Tænk over, hvem der giver dig et 'godt tilbud', og hvad personen vil opnå.
- Del aldrig CPR-nummer, NemID og bankoplysninger - heller ikke med venner.

**Sådan ved du om en netbutik er til at stole på**

- Når der står https: i webadressen er siden sikker. Det er den ikke, hvis der kun står http:



# Casen Relationer

Isa får en besked fra sin ven Sigurd om, at hans cykel er stjålet. Isa skal beslutte, om hun vil svare Sigurd med en besked eller vente med at trøste, til de ses senere.

Husk spørgsmålene er kun til inspiration!



*Undervejs i selve spillet kan du f.eks. spørge:*

- Hvorfor tror du, at Sigurd er ked af at få stjålet en cykel igen?
- Hvordan tror du, at Sigurd vil opfatte det, hvis Isa skriver 'Øv hvor ærgerligt?'
- Hvordan tror du, at Sigurd vil opfatte det, hvis Isa ikke skriver til ham?
- Hvordan tror du, at Sigurd vil opfatte det, hvis Isa skriver 'Du skulle købe en bedre lås?'
- Hvorfor tror du, at Sigurd har brug for at få en sød besked fra sin veninde?



*For at inddrage den unges egne erfaringer kan du f.eks. spørge :*

- Hvad ville du gerne høre fra din ven, hvis du fik stjålet en cykel ligesom Sigurd, eller hvis du var ked af det?
- Har du prøvet, at en ven misforstod noget, du skrev? Hvad gjorde du?
- Har du prøvet, at en ven reagerede på en måde, du ikke kunne lide? Hvad gjorde du?
- Kan man sige det samme i en besked, på telefonen og ansigt-til-ansigt? Hvad er bedst til en besked? I telefonen? Ansigt-til-ansigt?
- Hvad er forskellen på at have venner på nettet, og venner som mødes fysisk? Hvad er det gode ved at være sammen på nettet? Ved at mødes ansigt-til-ansigt?



*Til handlekortet kan du f.eks. spørge:*

- Er der noget i filmen om Isa og Sigurd, som minder om noget, du synes er svært?
- Hvilke følelser får du, når det sker? Hvordan ville du hellere have det?
- Hvad kunne du holde op med for at få det til at ske? Hvad kunne du gøre istedet?



*Pointer om 'Relationer':*

- Nettet gør det nemt at holde kontakt med vennerne - også når I ikke ses hver dag.
- Spørg hvis du er i tvivl om, hvad en besked, et billede eller video betyder.
- Spørg om lov til at være med i onlinefællesskaber f.eks. en gruppe på Snapchat eller en beskedtråd. Så ved vennerne, at du er interesseret.
- Det er okay at sige nej til andre i en gruppe eller tråd. Men forklar hvorfor, så de ikke bliver kedede af det eller misforstår det.

# Casen Konflikter

Bernhardt vil gerne se sin ven Isak. Han skriver en besked for at høre, om de skal lave en weekendaftale. Isak svarer "Nej". Bernhardt er i tvivl om, hvordan han skal reagere.

Husk spørgsmålene er kun til inspiration!



*Undervejs i filmen kan du f.eks. spørge:*

- Hvordan tror du, at Bernhardt har det, da Isak bare svarer 'Nej'?
- Hvad tror du, at Isaks 'Nej' betyder?
- Hvordan tror du, at Isak vil opfatte det, hvis Bernhardt skriver 'Hvorfor ikke?'
- Hvordan tror du, at Isak vil opfatte det, hvis Bernhardt skriver 'Hvorfor fuck er du så sur?'
- Hvorfor tror du, at Bernhardt skammer sig over sit svar til Isak?
- Hvad tror du, der var sket, hvis Bernhardt med det samme havde ringet til Isak?  
Hvad er forskellen på at ringe sammen og skrive sammen?



*For at inddrage den unges egne erfaringer kan du f.eks. spørge:*

- Har du prøvet at få en besked, du ikke forstod? Hvad gjorde du?
- Har du prøvet, at en ven misforstod noget, du skrev eller sendte?  
Hvordan opdagede du misforståelsen? Hvad gjorde du så?
- Har du prøvet at få memes/billeder/videoer/emojies, du ikke forstod? Hvad gjorde du?
- Hvad er bedst at sige til andre frem for at skrive i en besked? Hvorfor?



*Til handlekortet kan du f.eks. spørge:*

- Er der noget i filmen om Bernhardt og Isak, som minder om noget, du synes er svært?
- Hvilke følelser får du, når det sker? Hvordan ville du hellere have det?
- Hvad kunne du holde op med for at få det til at ske? Hvad kunne du gøre istedet?



*Pointer om 'Konflikter':*

- Der kan nemt opstå misforståelser på nettet. Vi forstår ord og emojis forskelligt.  
Spørg hvis du er i tvivl.
- Du må gerne sige fra, hvis nogen går over din grænse.
- Nogle konflikter løses bedst ved at ses eller snakke sammen i telefon.
- Hvis du f.eks. bliver meget vred eller ked af noget, nogen skriver, så tag en tænkepause, før du svarer eller træk dig helt fra diskussionen.

# Casen Online-dating

Jacob og Anders dater. Jacob vil gerne fortælle Anders, at han kunne tænke sig at ses igen, men han vil heller ikke virke for ivrig.

Husk spørgsmålene er kun til inspiration!



*Undervejs i filmen kan du f.eks. spørge:*

- Hvorfor tror du, at Jacob er i tvivl om, hvilken besked han skal sende til Anders?
- Hvad tror du, at Jacob er bange for?
- Hvordan tror du, at Jacob har det, da Anders ikke skriver?
- Hvad kan der ske, hvis Jacob venter på svar? Og hvis han skriver en besked mere?



*For at inddrage den unges egne erfaringer kan du f.eks. spørge:*

- Har du prøvet at være i tvivl om, hvordan du skulle sige til en, at du gerne ville ses? Hvad var du bange for der ville ske?
- Hvad kan man skrive, og hvor længe skal man vente på svar?
- Hvad synes du om online-dating? Hvad er bedre/sværere end f.eks. at mødes i byen?
- Har du prøvet at date på nettet? Hvordan var det?
- Hvad er godt/svært ved at holde kontakt på nettet med en kæreste eller en flirt?
- Skal kærester aftale, hvad de må dele og skrive om hinanden? Hvordan aftaler man det? Må man f.eks. dele et frækt billede eller en privat besked? Hvad kan der ske ved det?
- Har du prøvet at få et nøgenbillede? Hvad synes du om det? Hvad gjorde du?



*Til handlekortet kan du f.eks. spørge:*

- Er der noget i filmen om Jacob og Anders, som minder om noget, du synes er svært?
- Hvilke følelser får du, når det sker? Hvordan ville du hellere have det?
- Hvad kunne du holde op med for at få det til at ske? Hvad kunne du gøre istedet?
- Ved du, hvad man skal gøre, hvis nogen deler et frækt billede af dig uden du siger ja?



*Pointer om 'Online-dating':*

- Vis interesse, hvis du er vild med nogen. Forvent ikke, at din flirt skal skrive først.
- Husk 1:1-reglen, når du flirter online. Send kun 1 besked ad gangen, og lad den anden svare, før du skriver igen. Så overskrider du ikke nogens grænser.
- Send ikke nøgenbilleder uden at den anden har sagt ja til at få det. Du må også selv sige nej til at få et nøgenbillede, hvis det føles forkert. Husk at du aldrig må dele nøgenbilleder af andre, hvis de ikke siger ja.

**Sådan gør du hvis nogen deler et frækt billede af dig**

- Husk du har ikke gjort noget forkert.
- Fortæl at det er ulovligt og at billedet skal fjernes.
- Undersøg hvor mange der har set det og gem beviser.
- Få hjælp af en voksen og evt. hos [redbarnet.dk/sletdet](http://redbarnet.dk/sletdet)



# Casen Identitet

Ingrid skal beslutte, hvilket billede hun skal poste på Instagram. Hun synes, at alle hendes venner lægger gode billeder op, og hun vil ikke virke kedelig eller kikset.

Husk spørgsmålene er kun til inspiration!



*Undervejs i filmen kan du f.eks. spørge:*

- Hvordan tror du, at Ingrid har det, når hun ser de andres fede billeder?
- Hvorfor tror du, at Ingrid er bange for at virke kedelig?
- Hvorfor tror du, at Ingrid synes det er pinligt ikke at få likes?
- Hvad tror du, der sker, hvis Ingrid ingenting deler?
- Hvad tror du, der sker, hvis Ingrid deler billedet af sin ridetur?
- Hvad tror du, der sker, hvis Ingrid gør grin med sine veninder?



*For at inddrage den unges egne erfaringer kan du f.eks. spørge:*

- Deler nogle af dine venner fede ting på sociale medie? Må jeg se det? Hvad kan du godt lide ved det?
- Hvad deler du selv på sociale medier? Hvad tror du, at andre synes om det?
- Hvad synes du, er et spændende billede? Hvad er et kikset billede?
- Tænk du over, om det er sandt, hvad andre viser på sociale medier? Hvad tror du, man ikke har lyst til at dele? Hvorfor?
- Hvad betyder det for dig at få likes/kommentarer? Hvordan har du det, hvis det ikke sker?



*Til handlekortet kan du f.eks. spørge:*

- Er der noget i filmen om Ingrid, som minder om noget, du synes er svært?
- Hvilke følelser får du, når det sker? Hvordan ville du hellere have det?
- Hvad kunne du holde op med for at få det til at ske? Hvad kunne du gøre istedet?



*Pointer om 'Identitet':*

- Du kan vise forskellige sider af dig selv på nettet f.eks. dine interesser eller holdninger.
- Husk at du ikke altid ser hele billedet af andres liv. Det kan godt se fedt ud, selvom det ikke passer.
- Du kan ikke styre, hvordan andre opfatter dig. Men tænk over, om det du deler kan misforstås. Forestil dig f.eks. hvordan din mor eller lærer vil reagere, hvis de ser det.
- Du kan ikke måle om andre kan lide dig på likes eller kommentarer. Meget afgør, om et opslag klarer sig godt f.eks. hvornår på dagen du deler, eller om det indeholder foto.

# Handlekort: eksempel



Navn: William

Dato: 9/10

Det er svært for mig at....

finde ud af, hvordan jeg skal sige til en pige,  
at jeg godt kan lide hende. .

Når jeg oplever det svære, kan jeg mærke de her følelser:



vred



overrasket



glad



bange



forvirret



styrke



ked af det



ingenting



flov



skuffet



misundelig



hævn

Andet: ensom, jeg føler mig forkert

Jeg vil gerne holde op med at ...



skrive så mange gange til pigen at hun bliver sur

Jeg vil hellere gøre sådan ...



være modig nok til at skrive ærligt, at jeg synes hun er sød  
være tålmodig og kunne vente på at hun svarer.

Hvis hun ikke svarer efter 1 dag, kan jeg skrive 'Jeg håber, du har  
fået min besked. Jeg glæder mig til at høre fra dig'

# Mit handlekort



Navn: .....

Dato: .....

Det er svært for mig at ...

.....

.....

.....

.....

Når jeg oplever det svære, kan jeg mærke de her følelser:

 vred

 overrasket

 glad

 bange

 forvirret

 styrke

 ked af det

 ingenting

 flov

 skuffet

 misundelig

 hævn

Andet: .....

Jeg vil gerne holde op med at ...



.....

.....

.....

.....

Jeg vil hellere gøre sådan ...



.....

.....

.....

.....

# OS Online

Sammenslutningen af Unge med Handicap er en paraplyorganisation, der arbejder for at sikre unge med funktionsnedsættelser medindflydelse og repræsentation i samfundet

Os Online er udviklet af SUMH i samarbejde med Ungdommens Røde Kors, Center for Digital Dannelse, Serious Game Interactive, Red Barnet og Social Digital

Os Onlines cases er udviklet og testet i samarbejde med STU'erne GLAD, Levuk, Sputnik Hillerød, Sputnik København og Center for Autisme

Os Online er støttet af Novo Nordisk Fonden, NNF18SH0033454