



Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen

# MIN KROPP

# MINA GRÄNSER

Information om delning av nakenbilder och meddelanden med sexuell anspelning.

Guide för unga.



# INLEDNING

Denna guide är tänkt för dig som är mellan 13 och 17 år. Syftet med guiden är att informera om delning av nakenbilder i ett förhållande med en annan ung person där båda parter gått med på det (samttycke), och vad du kan göra om någon sprider nakenbilder av en ung person på sociala medier. Guiden innehåller även information om grooming, dvs. lockande i sexuellt syfte. Dessutom innehåller guiden anvisningar för situationer, där en vuxen ber en ung person om nakenbilder eller skickar nakenbilder av sig själv till den unga. Guiden innehåller information om vad man ska göra i sådana situationer: vem man ska berätta åt och hur man anmäler saken till Rädda Barnens tjänst Nettivihje.

# VAD BETYDER DE HÄR TERMERNA?

## MEDDELANDEN MED SEXUELL ANSPELNING

Meddelanden med sexuell anspelning kan innehålla till exempel beröm av utseendet, frågor om förhållanden eller sex, insinuerande emojis: t.ex. 🍆🍑, pornografiskt material, nakenbilder eller begäran om att skicka nakenbilder. Meddelanden med sexuell anspelning kan vara en del av ett förhållande mellan två unga och det är okej om båda går med på det. Det engelska ordet sexting används även för meddelanden med sexuell anspelning mellan unga i samma ålder där alla är med på det. Om en vuxen skickar meddelanden med sexuell anspelning till en ungdom under 16-år, är det i princip alltid olagligt.

## GROOMING – LOCKANDE AV BARN ELLER UNGA I SEXUELLT SYFTE

Grooming kan ske både på internet och utanför internet. På internet kan en vuxen kontakta en ung person till exempel på sociala medier eller spelplattformar. Den vuxnas avsikt kan vara att få den unga att börja skicka meddelanden med sexuell anspelning och kanske stämma träff via nätet eller utanför. Till en början kan meddelandena handla om hur den unga mår och till exempel hobbyer. I något skede övergår dock diskussionen i allmänhet till sexuellt anspelande. Kommunikationen kan också vara snabb och direkt och till exempel innehålla berömmande av utseendet eller begärande av nakenbilder.

## SEXUELLA ÖVERGREPP

En vuxen får aldrig kontakta en ung person i sexuellt syfte. Sexuella övergrepp behöver inte innehålla fysisk kontakt utan de kan även ske över nätet. Sexuella övergrepp är: när en vuxen ber en ung person om nakenbilder, skickar en nakenbild av sig själv till en ung person, skickar pornografiskt material eller en länk till en porrsida till en ung person, lockar en ung person till sex eller har sexuellt umgänge med en ung person antingen via nätet eller genom fysisk kontakt. I Finlands strafflag används i allmänhet termen sexuellt utnyttjande för dessa handlingar. Finlands lag innehåller också skyddsåldersgränserna 16 och 18 år.

**Läs mer om skyddsåldersgränserna på sidan 11!**



## TJÄNSTEN NETTIVIHJE

Unga som har utsatts för sexuella trakasserier eller grooming av en vuxen på internet kan skicka en anmälan till Rädda Barnens tjänst Nettivihje. Man kan även anmäla till Nettivihje om en nakenbild på en själv eller en annan ung person sprids på sociala medier. Man kan göra en anmälan för en väns räkning och även oroliga vuxna kan anmäla. Det är snabbt och enkelt att anmäla! Om du misstänker eller är orolig över något ska du inte tveka att göra en anmälan till Nettivihje. Det räcker att du misstänker en felaktig handling. Du behöver inte vara säker på att den som skickar meddelandena faktiskt är en vuxen. En sakkunnig på Nettivihje går igenom anmälningarna och bedömer om ett brott har begåtts. Om en utredning behövs av vad som har hänt förmedlas saken vidare till polisen.

Ta en titt på anmälningsblanketten:  
[raddabarnen.fi/anmal](https://raddabarnen.fi/anmal)

# KAN JAG DELA EN NAKENBILD PÅ MIG SJÄLV?

Ibland kan det vara kul att skicka intima bilder på sig själv till exempelvis en kompis eller en pojk- eller flickvän i samma ålder. Man kan skicka en bild i stundens hetta, på någon annans begäran, när man känner sig flörtig eller som en del av kommunikationen i ett förhållande. Det är helt okej att dela nakenbilder i sådana situationer – så länge alla samtycker till det. Samtycke betyder att du på riktigt vill skicka bilden och att bildens mottagare vill få bilden som du skickar. Du behöver aldrig skicka bilder om du inte vill!

## TÄNK PÅ FÖLJANDE OM DU GÅR MED PÅ ATT DELA EN NAKENBILD MED EN PERSON I SAMMA ÅLDER:

- ✓ Innan du delar bilden är det bra att tillsammans komma överens om spelreglerna för användningen av bilden.
  - » Kom tillsammans överens om ni ska radera bilden genast efter att ni har tittat på den. Det är inte bra att lagra bilden någonstans. Kom även ihåg att radera bilden från molntjänster.
  - » Påminn varandra om att ni inte får visa bilden för utomstående och inte dela den vidare.
- ✓ Ta bilden från en sådan vinkel, att varken du eller platsen kan identifieras. Beskär bilden så att ditt ansikte och eventuella andra kännetecken (tatueringar, ärr eller födelsemärken) inte syns.
- ✓ Skicka bilden endast till en person som du litar på och som du vill skicka bilden åt.
- ✓ Försäkra dig alltid om att bildens mottagare vill få en bild av dig. Det räcker inte att personen har gett sitt samtycke en gång – du måste fråga personen igen varje gång.

## VIKTIGT – KOM IHÅG!

Även om nakenbilder delas inom ett förtroligt förhållande med en jämnårig där båda parter gett sitt samtycke finns det alltid en risk att bilden sprids. Endera parten kan som ett skämt, för att retas eller för att hämnas efter att ett förhållande tagit slut dela bilden vidare på sociala medier i privata grupper eller offentligt. Det är möjligt att ta skärmdumpar av bilder som delats på sociala medier och utan lov dela dem vidare. Det kan vara svårt att helt få bort bilder som har lagts ut på nätet. Det är alltid fel att dela bilder utan tillstånd och det kan vara ett brott.

- » Enligt lagen är det ett brott att sprida en nakenbild av en minderårig (under 18 år).
- » Även en ung person kan göra sig skyldig till brott om hen sprider en nakenbild på en annan person.
- » En ung person kan även göra sig skyldig till brott om hen lagrar en nakenbild på en annan person trots att hen uppmanats radera bilden.

En ung person som har fyllt 15 år är straffrättsligt ansvarig för sina handlingar.



# EN NAKENBILD AV MIG HAR SPRIDITS PÅ SOCIALA MEDIER. VAD SKA JAG GÖRA?

Spridning av en nakenbild kan ge upphov till många olika känslor. Du kan till exempel känna ångest, skam, skuld, sorg eller ilska. Alla känslor är tillåtna och det finns inte ett visst sätt att reagera på i sådana situationer. Ibland kan det också kännas enklast att bara försöka glömma hela saken och leva som om ingenting hade hänt. Det är dock inte bra – det är alltid bäst att berätta vad som hänt åt en pålitlig vuxen. Det är viktigt att komma ihåg att det inte är ditt fel! Det är alltid den som sprider bilden som bär skulden och ansvaret. Ingen bild av någon annan får delas vidare utan lov av personen ifråga.

- ✓ Be att personen som sprider bilden att sluta dela den och/eller att ta bort den från sociala medier.
- ✓ Ta en skärmdump av era meddelanden om ni har diskuterat delning av bilden. Behåll även om möjligt bilden som har delats vidare.
- ✓ Om du vet i vilken grupp bilden har delats, be alla att radera bilden.
- ✓ Om bilden har delats i någon tjänst på sociala medier, be tjänstens administratör att ta bort bilden. Som orsak till att du vill ha bort bilden kan du säga att den har delats utan ditt tillstånd och att du är under 18 år.
- ✓ Berätta om vad som har hänt åt en pålitlig vuxen.
- ✓ Anmäl händelsen till polisen eller Nettivihje.


**Tips för anmälningar till Nettivihje finns på sidan 10!**

# FÅR EN VUXEN KONTAKTA MIG I SEXUELLT SYFTE PÅ INTERNET?

**NEJ.** En vuxen får aldrig kontakta en ung person i sexuellt syfte. Detta kallas ibland för sexuella trakasserier eller grooming. Dessa är sexuella övergrepp mot en ung person. Sådana handlingar inkräktar kraftigt på den ungas gränser och sexuella självbestämmanderätt. Varje ung person har rätt till sina egna gränser, och ingen får överskrida dessa gränser. Det är viktigt att komma ihåg att sexuella övergrepp inte behöver betyda fysisk kontakt utan att de även kan ske över nätet. Den vuxna som begår sexuella övergrepp kan vara en person som den unga redan känner eller en ny bekant via nätet.

## Exempel på sexuella övergrepp:

- En vuxen kommenterar en bild på en ung person eller hans kropp med sexuella anspelningar.
- En vuxen ber en ung person att skicka nakenbilder på sig själv.
- En vuxen skickar nakenbilder av sig själv eller pornografiskt material till en ung person.
- En vuxen lockar en ung person till att agera på ett sexuellt sätt framför kameran.
- En vuxen föreslår en träff med en ung person i syfte att utöva sexuella handlingar.
- En vuxen riktar sexuella handlingar mot en ung person.

An illustration of a hand holding a smartphone. The phone screen shows a social media profile for 'Okänd 44 år' with a profile picture of a person with a smiley face. Two chat bubbles are visible: one says 'Eller kom hit? ;)' and the other says 'Skicka naken-bilder!'. The background is a soft purple and pink gradient.

Det är ganska vanligt att unga får meddelanden eller vänförfrågningar från okända människor på sociala medier. Sociala medier är ett bra och enkelt sätt att lära känna nya människor, men man kan inte alltid vara säker på den nya bekantskapens avsikter. På internet kan det även vara svårt att identifiera vem som verkligen ligger bakom profilen på sociala medier. Ibland kan personen som skickar meddelanden säga att hen är en vuxen människa. Det lönar sig att vara försiktig med vän- och diskussionsförfrågningar från okända.

# VAD SKA JAG GÖRA OM JAG MISSTÄNKER ATT EN VUXEN FÖRSÖKER LOCKA MIG I ETT SEXUELLT SYFTE PÅ INTERNET?

- Sluta chatta med personen. Ibland kan den vuxna beskylla eller hota dig för att få dig att fortsätta chatta. Du behöver inte svara åt den vuxna, även om hen kräver det.
- Ta en skärmdump av den vuxnas profil på sociala medier, meddelanden som ni har skickat åt varandra samt av skickade och mottagna bilder.
- Blocka (spärra) den vuxna på sociala medier.
- Berätta om vad som har hänt åt en pålitlig vuxen.
- Anmäl händelsen till polisen eller Nettivihje.

**Tips för anmälningar till Nettivihje finns på sidan 10!**

## VIKTIGT – KOM IHÅG!

- Det som har hänt är inte ditt fel. En vuxen som har begått ett fel är alltid ansvarig för sina handlingar. Den vuxna borde vara medveten om att hen inte får kontakta en ung person i sexuellt syfte.
- Du behöver inte vara säker på att den som skickar meddelandena är en vuxen. En misstanke räcker. Det är polisens uppgift att ta reda på vem som står bakom meddelandena. Det är viktigt att du i din anmälan berättar allt du vet om den som har skickat meddelandena.
- Kom alltid ihåg att berätta om vad som har hänt för en vuxen som du litar på. Det är jätteviktigt! Den vuxnas uppgift är att hjälpa och stöda dig. Berätta för så många vuxna som krävs tills du får hjälp och stöd.
- Om en kompis berättar för dig att en vuxen har handlat felaktigt gentemot hen är det jätteviktigt att du berättar om saken för en pålitlig vuxen. Du ska berätta, även om din kompis säger att du inte får berätta det för någon annan. Din kompis är kanske rädd för konsekvenserna om du berättar. Genom att berätta visar du dock för din kompis att du bryr dig om hen och att du vill hens bästa. Det finns hemligheter som en ung person inte ska bära ensam. Det kan till exempel vara situationer, där den ungas säkerhet äventyras. I sådana situationer är det viktigt att en vuxen får veta vad som har hänt så att hen kan hjälpa och stöda den unga. När även en polisanmälan görs kan det leda till att den vuxna som har begått ett fel kan ställas till svars för sina handlingar. Om polisen kan gripa den vuxna är det möjligt att det kommer fram att den vuxna har handlat felaktigt även gentemot andra unga.



# GÖR SÅ HÄR OM EN VUXEN BER DIG ATT SKICKA EN NAKENBILD AV DIG ELLER SKICKAR EN AV SIG SJÄLV TILL DIG

- Om du inte ännu har skickat någon bild, gör det inte.
- Fortsätt inte chatta med personen, även om hen skulle be dig om det.
- Om den vuxna pressar eller hotar dig ska du sluta chatta med hen. Den vuxna borde veta, att hot och utpressning inte hör hemma på sociala medier.
- Ta en skärmdump av den vuxnas profil på sociala medier, meddelanden som ni har skickat åt varandra samt av skickade och mottagna bilder.
- Blocka (spärra) den vuxna på sociala medier.
- Berätta alltid vad som har hänt åt en vuxen som du litar på. Berätta, även om den vuxna som har gjort fel ber dig att hålla er kontakt hemlig!
- Anmäl händelsen till polisen eller Nettivihje.

**Tips för anmälningar till Nettivihje finns på sidan 10.**

Det varierar hur det känns om en vuxen tar kontakt via nätet. Du kan känna skuld, skam, ångest, ilska eller irritation. Ibland kan kontakten till en början kännas spännande och smickrande. Eller så känns det ingenstans. Många unga säger att det är "vardagsmat" att någon ber om nakenbilder på sociala medier eller skickar sådana till unga. Så får det dock inte vara. Den här typen av kontakt på en vuxens initiativ är fel och du ska alltid berätta om det för en pålitlig vuxen. Det är viktigt att du berättar om saken för en vuxen och anmäler den till polisen eller Nettivihje, även om du inte tycker att det är så allvarligt. Genom att anmäla kan du också hjälpa andra unga, som kanske befinner sig i en liknande situation.





# HUR BERÄTTAR JAG VAD SOM HAR HÄNT FÖR EN VUXEN SOM JAG LITAR PÅ?

Det är jätteviktigt att du berättar för en pålitlig vuxen om felaktiga handlingar man upplevt. En pålitlig vuxen kan vara din egen förälder, en lärare i skolan, en hälsovårdare, ungdomsarbetare eller till exempel en annan släkting. Det är viktigt att du berättar så att du inte lämnas ensam med dina tankar, och så att du får hjälp och stöd av en vuxen.

Ibland kan det kännas väldigt svårt att berätta för en vuxen. Vissa unga kanske tänker, att det inte var så farligt att man skulle behöva berätta för en vuxen. Den unga kan också känna skuld eller skam över det som har hänt, och vågar därför inte berätta. Det är naturligt att vara nervös inför hur den vuxna ska reagera.

Ibland kan det hända att den vuxna blir arg eller tar ifrån dig mobiltelefonen och inte kan reagera på bästa möjliga sätt i situationen. Detta kan bero på att situationen är överraskande och ny även för den vuxna. När den första förskräckelsen har lagt sig brukar dock situationen lugna sig. Om du är mycket orolig över hur dina egna föräldrar ska reagera, är det viktigt att komma ihåg att du alltid kan berätta åt någon annan vuxen istället. Det viktigaste är att komma ihåg att det som har hänt inte är ditt fel!

## Tips som kan hjälpa dig att berätta:

- Om du har berättat om saken för en kompis, kan du be hen att vara med som stöd när du berättar för en vuxen.
- Om det känns svårt att berätta face-to-face, kan du skicka ett meddelande eller ringa den vuxna. Du kan även visa de meddelanden som du har fått åt den vuxna.
- Du kan be om stöd och hjälp med att berätta för en vuxen till exempel av en lärare i skolan, en hälsovårdare eller ungdomsarbetare.
- På internet finns även lågtröskeltjänster som du kan skicka ett meddelande till och få stöd av en pålitlig vuxen. En lista på dessa tjänster finns på guidens bakre pärm.

## Tips på meningar som hjälper dig att berätta:

*”Det hände en grej på sociala medier som jag började fundera på...”*

*”Vill du höra om en konstig sak som hände mig en dag?”*

*”Jag skulle vilja berätta något för dig, men jag är lite nervös inför att säga det...”*

*”Kan jag berätta en grej för dig? Jag har fått några meddelanden som känns lite konstiga.”*

*”En okänd person har börjat skicka meddelanden till mig och jag vet inte vad jag borde göra. Kan du hjälpa mig?”*



# NETTIVIHJE – HUR GÖR JAG EN ANMÄLAN?

Det är enkelt och okomplicerat att göra en anmälan till Nettivihje. Vem som helst kan göra en anmälan med blanketten på nätet. Du kan även fylla i blanketten på en mobiltelefon. När en person som du misstänker är vuxen har gjort något fel gentemot dig ska du anmäla det. Det räcker att du misstänker en felaktig handling. Du kan även göra en anmälan för en väns räkning.

## DU KAN ANMÄLA FÖLJANDE SAKER TILL NETTIVIHJE:

- En person som du misstänker är vuxen som riktar sexuella trakasserier mot en person under 18 år.
- En person som du misstänker är vuxen som lockar en person under 18 år i sexuellt syfte på internet (grooming).
- En nakenbild- eller video av en person under 18 år som sprids på internet.
- Om du stöter på sexuellt kränkande material av en person under 18 år på internet.
- Om du misstänker att du har stött på människohandel som har att göra med sexuella övergrepp.

Det gör inget om du inte är säker på vilken blankett du ska använda. Du kan till exempel välja blanketten om sexuella trakasserier eller grooming.

## VILKA SAKER ÄR DET BRA ATT SKRIVA NER I ANMÄLAN TILL NETTIVIHJE?

- Beskriv så noggrant som möjligt vad som har hänt. Berätta även hur gammal du är eller, om du anmäler för någon annans räkning, hur gammal den personen är.
- Berätta vem som har handlat felaktigt gentemot dig eller en annan ung person. Berätta vad personen som har handlat fel heter eller vilken signatur hen använder på sociala medier, och vad hen har berättat om sig själv för dig.
- Om möjligt, bifoga skärmdumpar av era meddelanden samt delade och mottagna bilder eller videor till blanketten.
- Ange dina kontaktuppgifter så att utredningen kan börja.
- Om du anger din e-postadress i dina kontaktuppgifter kommer en sakkunnig från Nettivihje att kontakta dig.

## VAD HÄNDER EFTER ATT JAG HAR GJORT EN ANMÄLAN?

- En sakkunnig från Nettivihje bedömer situationen utifrån det som du berättar.
- Om den sakkunniga är bekymrad och misstänker att det kan handla om ett brott, kontaktar hen polisen och om möjligt en tjänsteman inom barnskyddet. Polisen kommer då att kontakta dig för mer information så att de kan utreda vad som har hänt.
- Nettivihjes, polisens och barnskyddets uppgift är att stöda och hjälpa dig. Genom att anmäla kan du också hjälpa andra unga. Det är ganska vanligt att samma vuxen har gjort fel även mot andra unga. Polisens uppgift är att ställa personen som har gjort fel till svárs.



## INFORMATION OM SKYDDSÅLDERSGRÄNSER, VAD BETYDER DE?

I Finlands strafflag finns två skyddsåldersgränser: 16 och 18 år. Skyddsåldersgränsernas syfte är att skydda och trygga barn och ungas tillväxt, utveckling och sexuella integritet. Avsikten är inte att begränsa förhållanden mellan unga.

- ✗ Skyddsåldersgränsen 16 år betyder att ett barn eller en ungdom som har fyllt 15 år och som är väsentligt äldre med tanke på ålder samt mental och fysisk mognad, inte får rikta sexuella handlingar mot ett barn eller en ung person under 16 år. Till exempel: En 16-åring får inte rikta sexuella handlingar mot ett 11-årigt barn, en vuxen får inte be en person under 18 år att skicka nakenbilder av sig själv och en vuxen får inte skicka nakenbilder av sig själv till en person under 16 år.
- ✗ Skyddsåldersgränsen 18 år kommer ifråga när den vuxna är en person som har ett nära förhållande till den unga, till exempel en egen förälder, en annan släkting, en tränare eller lärare.

Kom dock ihåg dessa felaktiga och straffbara handlingar med en åldersgräns på 18 år:

- Delning och innehav av en nakenbild på en person under 18 år.
- Lockande i sexuellt syfte (grooming) av en person under 16 (18) år.
- Köp av sexuella tjänster av en person under 18 år.

# ÄR DET NÅGOT SOM DU FUNDERAR PÅ ELLER ÄR DU BEKYMRAD ÖVER NÅGOT? PÅ NÄTET FÅR DU SAMTALSHJÄLP OCH STÖD AV DESSA ORGANISATIONER:

## Mannerheims barnskyddsförbunds barn- och ungdomstelefon

tel. 0800 96 116, en öppen stödkanal för alla unga.

[nuortennetti.fi/sv](https://nuortennetti.fi/sv)

## Befolkningsförbundets Pojkarnas telefon och chatt

tel. 0800 94 884, en öppen stödtjänst för pojkar och unga män.

En vuxen man svarar på samtalen.

[vaestoliitto.fi/sv/pojkarnas-telefon](https://vaestoliitto.fi/sv/pojkarnas-telefon)

**Ärligt talat**, en gratis stödchatt för finlandssvenska 13–29-åringar där man kan chatta anonymt med professionella handledare eller en psykolog.

[arligttalat.fi](https://arligttalat.fi)

**Brottsofferjouren**, hjälper personer som utsatts för ett brott och deras anhöriga via telefon 116 006 och chatt.

[riku.fi/sv](https://riku.fi/sv)

**Polisens Nättips**, här kan du lämna en anmälan om misstänkt brott i fall som inte är brådskande.

[poliisi.fi/sv/nattips](https://poliisi.fi/sv/nattips)

## Stort tack till de som har kommenterat guiden:

**Maria Rossi**, polissakkunnig för projektet Barnahus, Polistyrelsen

**Minerva Kettukuja**, Sua varten somessa, Nicehearts ry

**Paula Aalto**, Mannerheims barnskyddsförbund

**Heta Hölttä & Teija Ryhtä**, Seta ry

**Ett särskilt tack till de unga som har kommenterat guiden!**



**Pelastakaa Lapset - Rädda Barnen**

[raddabarnen.fi](https://raddabarnen.fi)



Medfinansierat av Europeiska unionens fond för ett sammanlänkat Europa

Innehållet i denna publikation är Rädda Barnens eget ansvar, och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens åsikter.