

Børne- og ungefortællinger

”Fuck, hun er klam”

Et blik ind i den digitale hverdag, som børn og unge selv oplever den – og om hvor de savner voksne



TrygFonden



Socialt
Udviklingscenter



**DIGITAL
TRYGHED**

Forord

Mange børn og unge oplever, at nettet er et sted, hvor alt kan ske – hvor man både kan finde fællesskab og blive ramt. Når de møder grænseoverskridende beskeder, delinger og kommentarer, står de ofte alene med oplevelserne. For hvor er de voksne, når det sker?

Denne publikation samler essensen af fortællinger fra børn og unge, som har delt deres erfaringer med livet online gennem projektet *Digital tryghed* i 2025.

Fortællingerne er indsamlet på skoler, i boligområder, fritidsklubber, ungecentre og andre steder, hvor børn og unge færdes, og den interaktive udstilling *Digital tryghed for børn og unge* på Dokk1 i Aarhus i maj 2025. Herefter er de blevet tematiseret.

Publikationen præsenterer i kort form nogle af de mest toneangivende temær i børnene og de unges erfaringer med, hvordan det føles at færdes i digitale fællesskaber, hvor børn og unge oplever, at der mangler voksne, der lytter og tager ansvar, og hvad børn og unge selv drømmer om i den digitale verden.

Børn og unges erfaringer viser tydeligt, at de alt for ofte står alene i deres digitale liv. De savner voksne, der forstår dem, tager ansvar og handler.

Derfor bruger *Digital tryghed* deres fortællinger som afsæt for at skabe en fælles indsats på tværs af kommuner, civilsamfund, skoler, klubber, boligsociale indsatser og nationale organisationer.

I indsatsen udvikler og afprøver mere end 20 aktører i Region Midtjylland i fællesskab nye måder at styrke børn og unges digitale liv på – fra tidlige læringsforløb og lokale fællesskaber til målrettede indsatser for børn og unge i sårbare positioner. Ambitionen er at skabe varige løsninger, der bygger på dialog, ungeinddragelse, fællesskab og forebyggelse – og som på sigt kan udbredes og forankres nationalt.

Denne publikation skal derfor ikke kun læses som et indblik i børn og unges digitale erfaringer. Den er også et fælles afsæt for den forandring, som *Digital tryghed* og den brede kreds af aktører nu arbejder videre med: At sikre, at ingen børn og unge står alene med deres digitale liv.

Indsatsen er en del af TryghedsGruppen og TrygFondens arbejde med Demokratisk Filantropi, hvor TryghedsGruppens medlemmer er med til at pege på, hvilke samfundsproblemer, man skal arbejde for at løse – og hvor man udvikler løsninger med udgangspunkt i viden, i dialog med dem, som er berørt, og i samarbejde med andre organisationer på området.



**DIGITAL
TRYGHED**

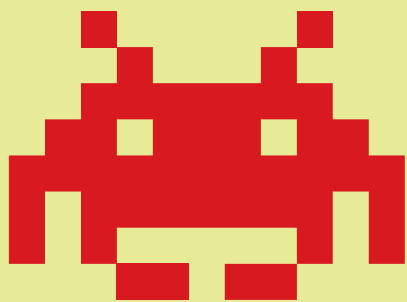
Tak

Fortællingerne i denne publikation er indsamlet af:

SSP-konsulenter, skolelærere,
socialpædagoger, klubmedarbejdere, forældre
og andre voksne i Region Midtjylland.



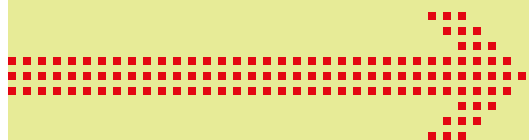
DIGITAL
TRYGHED



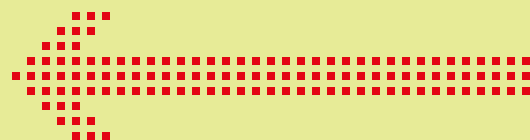
Alene i det digitale liv

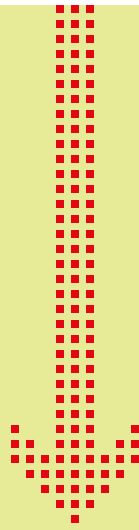
Mange børn og unge oplever, at de står alene med deres digitale liv. De mangler voksne, der forstår, interesserer sig for og kan hjælpe med det, de oplever online. De fortæller, at de

- Tier stille af frygt for skældud, forbud eller at få frataget adgang til apps
- Prøver selv at løse problemer – fx blokere profiler eller trække sig i stedet for at søge hjælp
- Taler hellere med venner end voksne
- Har vænnet sig til voldsomt indhold som en del af hverdagen



DIGITAL
TRYGHED

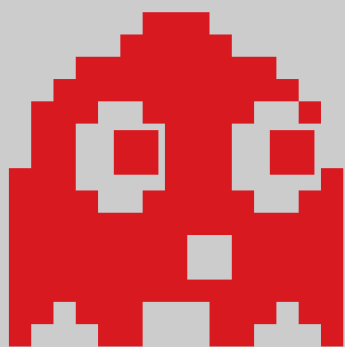




Jeg har engang set en video på Twitter af en kat, der blev... Filmen blev ikke filtreret væk. Jeg synes, det var helt forførdeligt at se.

Jeg synes faktisk, det er svært at snakke med voksne om de ting, jeg nogle gange ser eller læser online. Jeg har tit tænkt, at det kan jeg godt selv tage ansvar for.

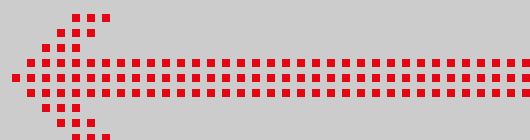
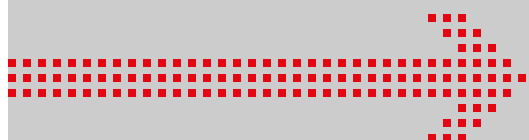
– Pige, 16 år

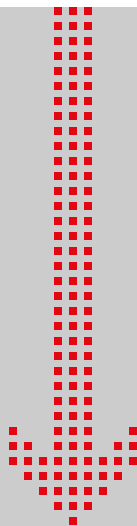


Eksponering for voldsomt indhold uden støtte

Børn og unge møder voldsomt og grænseoverskridende indhold online – ofte uden voksne, de trygt kan tale med om det. De fortæller, at

- Indhold, der virker ufarligt, hurtigt kan udvikle sig til noget voldsomt.
- Mobning, hadske kommentarer og hård tone præger mange online fællesskaber.
- Flere oplever at blive kontaktet af fremmede, bliver udsat for seksuelle henvendelser eller afpresning.
- Voldsomt indhold er for mange blevet en “normal” del af det at være online.
- Mange ser videoer med vold eller mishandling, som påvirker dem stærkt bagefter.





***Jeg var kun omkring 9-10
år, og jeg lavede alt
muligt mærkeligt. Jeg
deltog i grupper, så
videoer af folk, der døde,
og videoer af folk, der blev
dræbt. Jeg snakkede
aldrig nogensinde med
min mor om det. Jeg var i
chok første gang, jeg så
det. Så meget i chok, at
jeg ikke kunne sove i flere
dage efter.***

- Dreng, 15 år



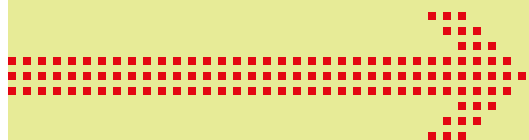
DIGITAL
TRYGHED



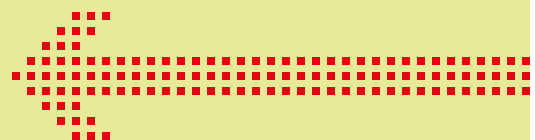
Tavshed, skam og manglende handlekraft

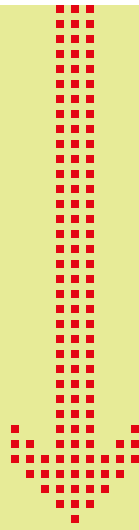
Der er tabuer og tavshed omkring digitale oplevelser. Mange børn og unge skammer sig, når der sker noget ubehageligt, og er bange for voksnes reaktioner. De fortæller, at

- Skam og skyld gør det svært at tale om ubehagelige oplevelser
- Voksne spørger sjældent ind – eller virker dømmende, når de gør
- Hjælp kommer ofte for sent – eller føles irrelevant
- Særligt udsatte børn mangler trygge, tilgængelige voksne



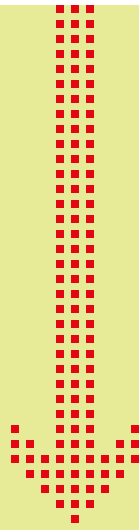
DIGITAL
TRYGHED





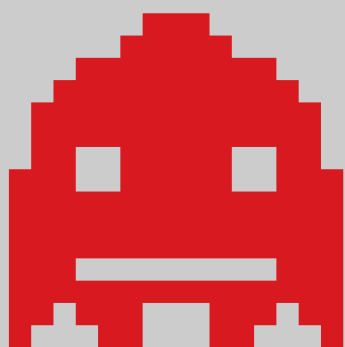
***Der er én, jeg kender –
han pressede min
veninde til at sende
billeder til ham, og så
skrev han ”fuck, hun er
klam” og delte billederne
med sine venner. Men jeg
sagde det ikke til min
mor, for han havde sagt,
at så ville han ringe til
hende. Så hvem tør jeg
sige det til?***

– Pige, 14 år



***Jeg vil synes, det er
megasvært at dele det
med forældre, vejleder
eller lærer, dengang jeg
gik i skole. Måske fordi
man er bange for, de
synes, man er mærkelig
eller har gjort noget
forkert.***

- Dreng, 19 år

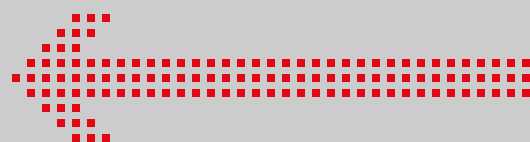
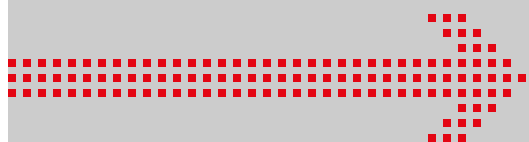


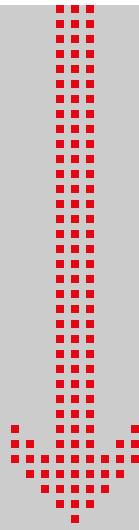
Et fællesskab, voksne har svært ved at forstå

Mange børn og unge oplever, at voksne ikke forstår deres digitale verden – og at indsatser og rådgivning derfor rammer forbi.

De føler, de skal være online for at være med i fællesskabet, men risikerer samtidig at blive mobbet, udelukket eller udsat for digitale krænkelser. De oplever, at

- Voksne ofte ikke forstår, hvordan digitale fællesskaber fungerer
- Online fællesskaber er fællesskaber, hvor de har og får venner
- Online mobning og eksklusion samtidig er en del af ”pakken” i det digitale liv og det at være “med”
- Mange tier stille af frygt for at blive den næste
- Der mangler voksne, der tør tage snakken og handle

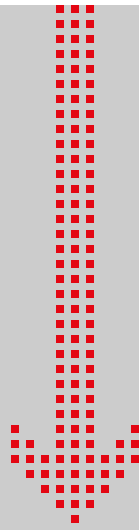




***Jeg kunne godt ønske
mig at forældre, lærere
og sådan, at de ville give
børn en mere
omsorgsfuld snak.***

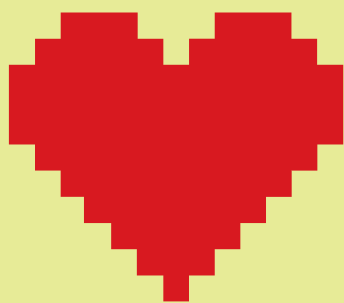
***Både lærer og forældre er
jo de voksne i børnenes
liv, og børn er ikke
færdigbagte endnu. De
glemmer tit at spørge
børn: "hvad laver du på
internettet?" og give sig
tid til at lytte.***

- Dreng, 20 år



***Jeg griner, jeg snakker og
jeg oplever en glæde og
en frihed, jeg ikke så tit
oplever i den virkelige
verden. Herinde på
Discord har jeg masser af
venner, og jeg er sjældent
ked af det, når jeg er
online.***

– Pige, 13 år

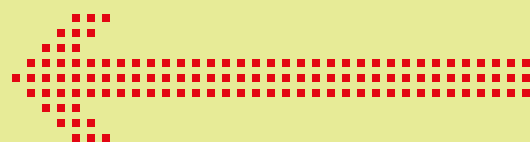
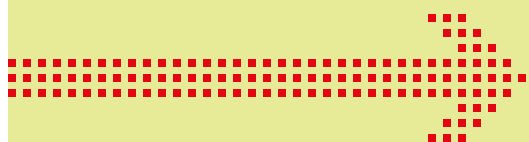


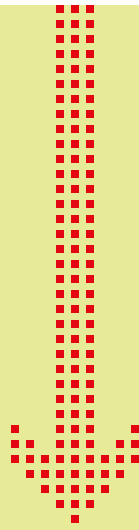
Børn og unges ønsker til en bedre digital verden

Børn og unge drømmer ikke om at slippe nettet – men om, at det bliver et tryggere og mere ordentligt sted.

De ønsker sig voksne, der forstår, støtter og hjælper dem med at finde balancen. De ønsker sig

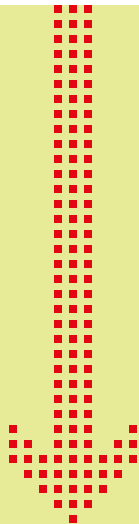
- En digital verden, hvor folk opfører sig ordentligt
- Bedre moderation og tydeligere aldersgrænser
- Voksne, der ser de positive sider – fællesskab, leg og læring
- Forældre, der hjælper med at styre skærmtid
- En nysgerrig og omsorgsfuld snak om det digitale – uden skældud
- Voksne, der viser, hvad der er rigtigt og forkert online
- Flere alternativer til at være online – og mere balance i hverdagen.





Mit ønske ville være, at der ikke fandtes følgere og likes. Det fylder bare så meget. Særligt når man er ung nok. Vi bliver usikre, når en ven har 3.000 følgere, og du selv kun har 200, og det er ikke rart. Ja, den pil vender du ind mod dig selv, for så er det dig selv, der er gal med...

- Dreng, 19 år



***Jeg ville ønske, at trælse
ting som for eksempel et
nude kunne slette sig
selv! Det skulle
internettet selv gøre. Alt
med nudes skulle slette
sig selv! Også alt det
dumme, man har filmet,
hvis man gør dumme
ting, når man bliver
pissefuld, det skal slette
sig selv.***

- Ung, 14 år



DIGITAL
TRYGHED