Målgrupp: Vuxna

November 2026

Vad du som förälder, vårdnadshavare eller annan viktig vuxen behöver veta om:

Barns liv i mobilen







Polisen

Polis museet

Agenda



- Barn och internet
- Vad säger lagen?
- Faror på nätet
- Vad kan du som viktig vuxen göra?

Polisen

Barn och internet



Polisen



Internet ger ditt barn tillgång till hela världen… och hela världen tillgång till ditt barn

Polisen



Barn mellan 5-8 år
använder i genomsnitt
digitala enheter
en och en halv timme
varje dag.

8 av 10 barn på
lågstadiet använder
internet dagligen.

97 procent av
barn och unga mellan
8-19 år använder
sociala medier.

Polisen

Skulle du släppa iväg ditt barn ensam på dansträning utan någon vuxenkontroll?



Polisen

Barn 12-19 år



- 1 av 7 har utsatts för **näthat** eller **negativa kommentarer** på nätet.
- 3 av 10 har utsatts för **ej önskade kontaktförsök.**
- 1 av 7 har fått **obehagliga bilder** skickade till sig av personer de inte känner.
- 1 av 8 barn har fått **nakenbilder** (nudes) skickade till sig av personer de inte känner.
- Nästan 1 av 8 flickor har tillfrågats att skicka **nakenbilder mot betalning**.

Polisen

Som att lära sig cykla…



Polisen

Vad säger lagen?



Polisen



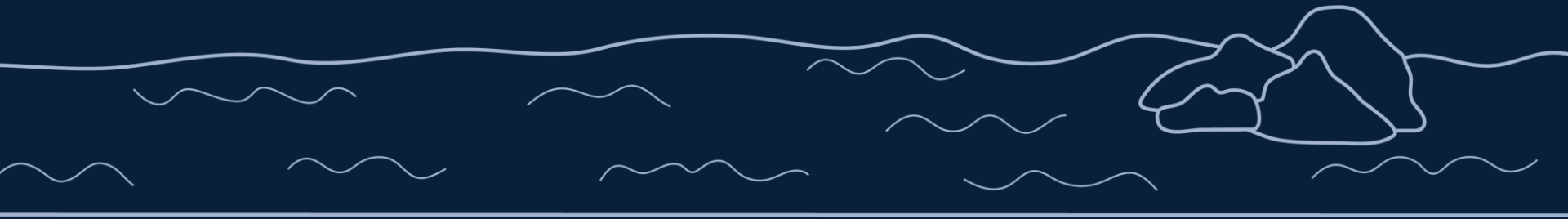
Brott på nätet är lika **allvarliga** som brott i den fysiska världen.



Barn har **rättigheter** och föräldrar har **ansvar**.

Polisen

Faror på nätet



Polisen

Kulturen på nätet



Polisen

Chatt, klasskamrater årskurs 7

Jag säger att jag ska slå han om han har fett mkt luft sen han kan gärna slå mig

Vänta ba när jag ser dig ska jag fucka dig vänta ba du kmr ej veta när vi kmr så akta dig

#bild på överkropp med BH ”flicknamn” 08 skickar nudes till och tappade oskulden med 8 personer

kmr knulla din mamma

du är en hora

jag skickade en bild på mina bröst så nu får du skicka på dina så det blir rättvist

Hoppas du gråter så äcklig due du borde skämmas över dig själv

kommer slå sönder dig på måndag

gå och tvätta din pussy

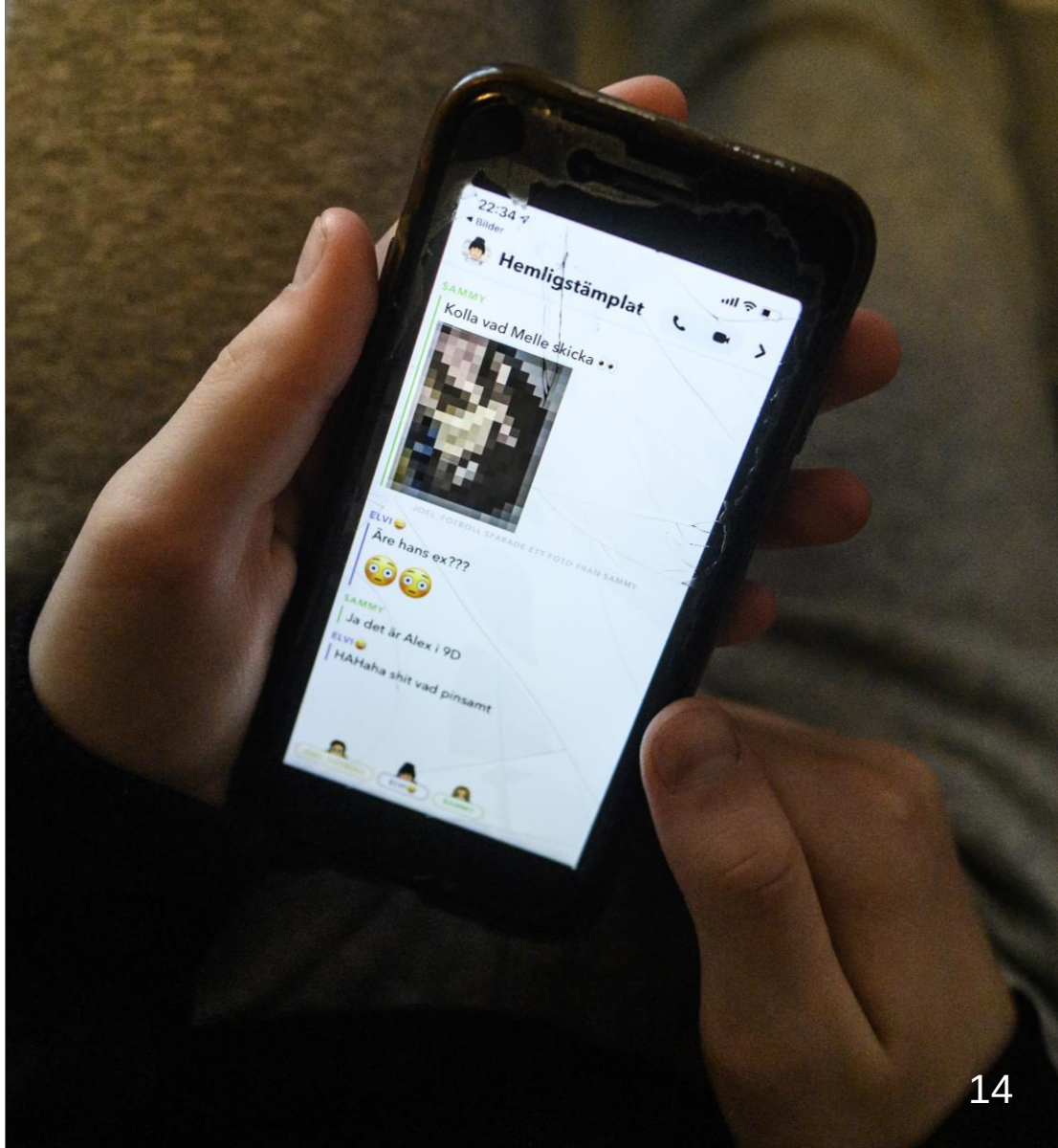
Polisen

Grooming



Polisen

Att ha, ta och skicka nudes



Rekrytering till kriminalitet



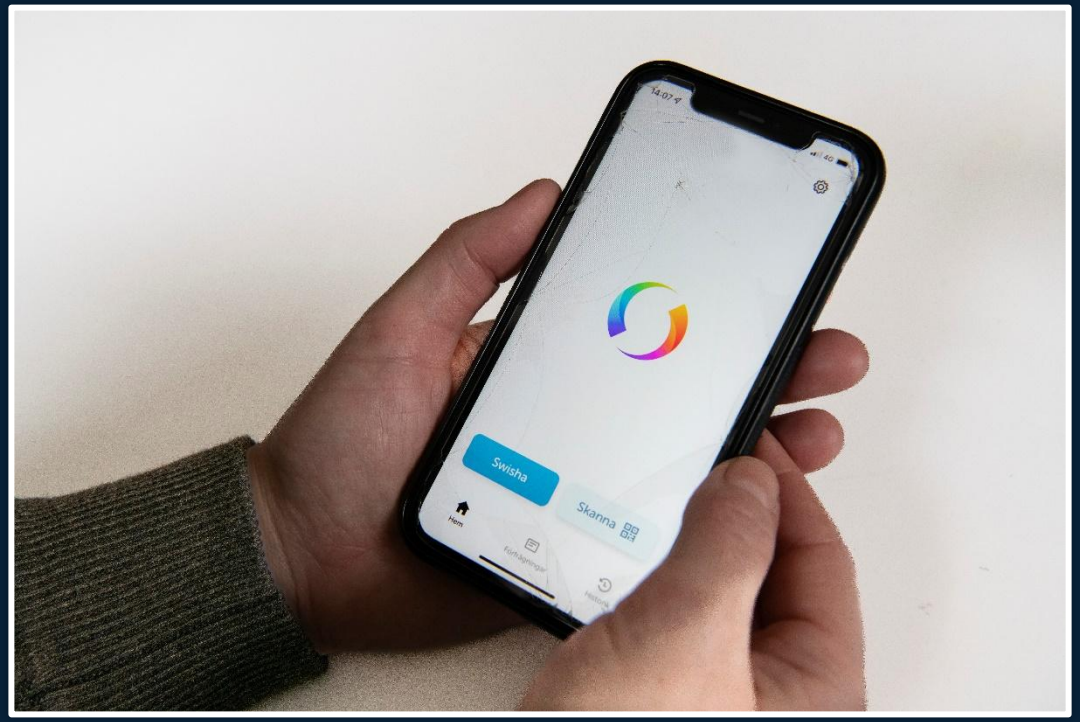
Polisen

Brottsplatsen



Polisen

En plats där saker sker fast det inte märks…



Polisen

Varför kan vi inte bara förbjuda mobiler?



Polisen

Vad kan du som viktig vuxen göra?



Polisen

Råd till dig som är vuxen

- Utgå från **ditt barns ålder**.
- Var **nyfiken** och lär dig om internet.
- **Engagera** dig i barnets liv på nätet och **prata** om det.
- Lär barnet om **risker** och **möjligheter**.
- **Skäll aldrig** på barnet om något dåligt har hänt. Hjälp barnet att reda ut vad som har hänt och vad som behöver göras.
- **Samarbeta och prata med andra**, till exempel skola och vårdnadshavare till barnets kompisar.
- **Våga fråga om hjälp** om du inte själv vet hur du ska hjälpa ditt barn.



Prata med ditt barn om vad som händer på nätet

Hur var det på nätet idag?

Hur funkar det här spelet? Kan du lära mig?

Jag hörde om ett obehagligt klipp som sprids… Är det något du har sett?



Polisen

Om ett barn blir utsatt för brott på nätet

- Du behöver inte veta om ett brott har begåtts för att **polisanmäla**. Det avgör polisen.
- Spara konversationer och bilder, ta skärmdumpar eller fota av skärmen. Det är **bevis**.
- Anmäl innehållet till **plattformen**.
- Var **lugn** och **lyssna**!





114 14

polisen.se

Hit kan du vända dig om du vill veta mer

- **Polisen**
  polisen.se/utsatt-for-brott/brott-mot-barn-och-unga/
- **Ecpat**
  ecpat.se/vuxenstod/
- **Mediemyndigheten**
  mediemyndigheten.se/barnochunga



- **Rädda Barnen**
  raddabarnen.se/rad-och-kunskap/trygg-online-och-sociala-medier/
- **Friends**
  friends.se/kunskapsbanken/foralder
- **Internetstiftelsen**
  internetkunskap.se
- **Socialtjänsten**
  kontakta socialtjänsten i din kommun

Polisen



Polisen

Polis museet

Tack!