




EXTREM KOLL By Flamman



GUIDE TILL FÖRÄLDRAR OCH ANHÖRIGA OM UNGA OCH EXTREMISM

En förälder- och anhörigguide för dig i hur du kan samtala med ditt barn och var du kan söka ytterligare stöd om du orolig för att ditt barn riskerar att radikaliserar eller hamna i politisk eller religiös extremism.



Vi måste börja någonstans,
men börja – det måste vi.

» Följande kommer tas upp i denna guide:

- **Ditt eget mående**
- **Bemötande och verktyg**
- Checklista: Att göra / Att inte göra
- **Risikfaktorer**
- **Dialoger och övningar**
- Checklista: Dialogen – kom ihåg!
- Checklista: Bemötande – kom ihåg!
- **Kontakt** – Översikt till fortsatt rådgivning och anhörigstöd

Innan ni läser denna guide bör ni ha tagit till er kunskap kring extremism och tecken på radikaliserings som ni hittar i de länkar som finns på sidan [Hej anhörig!](#) på Extremkoll.se. Denna kunskap är något vi behöver ha med oss innan vi ska ha en dialog med vårt barn. Vi vill poängtera att det inte bara kommer krävas ett samtal - se det hellre som en process där ni från denna guide kan hämta inspiration och stöd kring ert bemötande och förhållningssätt.

Denna guide är till för att ni bättre ska kunna vila i de olika processerna och känna er tryggare i de kommande samtalen. Bemötandet är oerhört viktigt för att ni ska fortsätta ha en stabil relation till ert barn. Guiden kommer även underlätta för er för att kunna förmedla var er ungdom är i processen om ni behöver söka ytterligare stöd.

Läs igenom denna guide i lugn och ro. Vid frågor eller behov av fortsatt stöd kan ni alltid kontakta oss på hej@extremkoll.se där vi kan erbjuda er vår expertis samt hänvisa er vidare vid behov. Vi svarar er så fort vi kan, oftast inom 48 tim. Våra medarbetare innefattar sig av total sekretess.

Ditt eget mående

Hur hanterar jag min oro och frustration? Hur mår jag själv som förälder eller anhörig?

Först behöver vi titta på vårt eget mående och hur man själv hanterar att ens barn eller ungdom faktiskt har påbörjat en utveckling som är negativ. Där finns många olika naturliga sätt att reagera på.



Det kan dels vara svårt att veta var man ska vända sig med sin oro.

Anhörig: "Det jag saknade det var ju en annan mamma som jag skulle kunna ringa när det var någonting. Det skulle jag ha velat ha. För jag menar en annan mamma, den kan ju faktiskt svara när som helst. "

I vissa fall kan man känna:

Chock, förnekelse, att inte vilja se eller kännas vid situationen. Att vara arg och frustrerad och till och med ha en känsla att vi inte vill kännas vid våra egna barn är också en vanlig känsla. Man kan även känna skam, skuld eller sorg och oro. Hur vi reagerar kan se väldigt olika ut. Oavsett vad är det viktigt att ta några steg tillbaka. På ett eller annat sätt så reagerar vi så här för att vi känner oss hotade av situationen. Vi behöver därför komma ihåg att försöka ta avstånd från att ta det personligt och i stället vara till hands och guida vårt barn i denna stund och tid i livet.

Man ska veta att bara för att ens barn har radikala attityder och extremistiska åsikter är inte det automatiskt samma sak som att ditt barn är en elak och hemsk person, eller att du är en dålig förälder. Att du läser denna guide visar tvärtom att du är en ansvarsfull och kärleksfull anhörig som hyser oro för ett barn och gör ditt bästa genom att skaffa kunskap om hur du kan stötta ert barn på bästa sätt.

Du är inte ensam!

Ni upplever kanske oro för vad vänner och samhället ska tycka, men eventuella fördomar grundar sig i omgivningens okunskap, och det är inte aktuellt att lägga sin tid och energi på det nu. Involvera dem som ni anser står er nära och låt dem också skaffa sig kunskap bland annat genom att läsa denna guide. Det som också är viktig här och nu är att ni ska veta att ni inte står ensamma. Längst ner i guiden finns det kontaktuppgifter till olika aktörer som arbetar med just detta och finns till för att stötta er. Fortsätt skaffa er kunskap från denna guide och kom ihåg att det finns ytterligare stöd att få.

I ett uttråde ur en ohälsosam miljö behöver ert barn er support. Stöd från familj och andra nära anhöriga **har mycket stor betydelse.**

Genom denna guide hoppas vi kunna ge er verktyg och stöd för känslor som kan dyka upp hos er som föräldrar eller anhöriga. Det är inte ovanligt att innan man har inhämtat kunskap och fått verktyg till att förstå radikaliseringsprocessen kan känna vanmakt, vrede och ilska. Det är också vanligt att skjuta ifrån sig sitt barn.

Detta uttrycks från en anhörig i följande citat:

Intervjuare: "Vad är det som har varit svårast tycker du under den här tiden? Vad har påverkat dig mest? Förlusten av en dotter eller...?"



Anhörig: "Ja, för jag trodde ju att jag aldrig mera skulle få henne tillbaka. Jag trodde inte det (...) och där kan ju en ångra sig idag, där en sagt att en önskade nästan att hon hade dött. För så kändes det ju liksom - att ändå visste en att hon rörde sig i dom där fruktansvärda miljöerna."

Det är viktigt att ni som familj, i alla sorters små eller stora konstellationer, står starka tillsammans och bara ser detta som en viss period i ert liv.

>> Förslag på övning:

För att själv må bra och stå stadigt föreslår vi att du börjar med att göra följande:

- Skriv en lista med saker du mår bra av.
- Fråga dig själv:
 - ◆ Vad ger mig positiv energi och var finner jag ny kraft?
 - ◆ På vilket sätt ger detta mig en positiv känsla?
 - ◆ Hur behåller jag dessa saker i min vardag?
- Planera in tillfällen av att samla positivitet och kraft utefter vad just du behöver, och var noga med att hålla detta avtal med dig själv.

Det krävs mycket kraft och stabilitet från oss som förälder och anhörig – det är därför viktigt att vi tar hand om oss själv och med denna övning finner du en grund att stå på för att kontinuerligt kunna skapa återhämtning och tid för dig.

BEMÖTANDE

Hur ska man agera och orka hantera det faktum att en närstående ansluter sig till en våldsbejakande ideologi? Det undrar många föräldrar, men med strategier och fortsatt kunskap kring bemötandet kommer ni stå starka i detta. Vi syftar till att ge er verktyg men också för att skapa möjligheter inför ett eventuellt utträde för ert barn som hamnat i extremism. Som närstående är det viktigt att försöka upprätthålla relationen även om det är svårt att hantera, och att ge rum åt känslorna som kommer upp. Att leva i en våldsbejakande organisation eller miljö betyder ofta att man avskärmats från det "vanliga" livet. En fortsatt relation till sina föräldrar och anhöriga ger därför möjlighet att hålla dörren på glänt till ett liv utanför extremistmiljön.

Hur undviker man konflikter och hur kan samtalen bli konstruktiva?

Det är upp till oss vuxna att räcka ut handen, fråga, stötta och guida barnet eller ungdomen i sitt identitetssökande. Yttre faktorer som press och normer kring hur man "ska vara" kan i dagens samhälle vara extremt påfrestande och som barn och ungdom får man information till sig i en helt annan hastighet än vad tidigare generationer är vana vid. Som ung är man i sitt identitetssökande i en väldigt sårbar ålder och de som rekryterar indirekt och direkt känner till detta mycket väl. En radikaliseringsprocess – vare sig det är högerextremism, vänsterextremism



eller religiöst profilerad extremism – kan ibland gå oerhört fort och det är av största vikt att vi som vuxna har modet att på ett ödmjukt och neutralt sätt ställer frågor till barn om deras mående när vi på ett eller annat sätt börjar ana oråd.

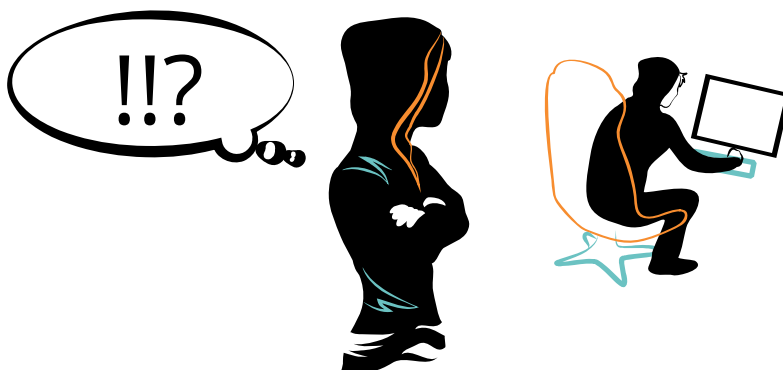
Ni behöver ha i åtanke att ert barn kanske inte själv upplever att något är fel och det kan därför vara svårt och frustrerande för dem att höra er oro kring deras beteende. Därför är det bra att **börja neutralt** med att **lyssna in** ungdomen i hur hen upplever den aktuella situationen och hur hen mår. Ett verktyg som är viktigt att ha med sig är vad man kallar **ett lågaffektivt bemötande**. Detta verktyg och tillvägagångssätt är nyckeln till att ni genom er samtalsprocess kan ha ett sansat samtal. Ett lågaffektivt bemötande handlar om att inte själv gå i affekt – själv gå in i en känsloreaktion – utan att backa, **observera** och när det faller sig naturligt **förklara hur du som förälder upplever situationen**. När och om ni upplever att ert barn blir frustrerad eller arg, backa och föreslå att ni pratar om det en annan dag.

Förändring skapar alltid mer eller mindre motstånd hos oss människor, och det är viktigt att ha det med er i samtalet med ert barn. Detta är också ett sätt att ha en strategi för att bibehålla en stabil barn- och vuxenrelation.

Även om ditt barn säkert hade velat ha sin förälders stöd så är det inte det man i första hand tänker på som ungdom, så i denna stund får ni vara beredda på att det kommer vara motstånd från ert barn. I denna guide kommer vi ge er fortsatta verktyg för att processen ska underlättas och vara så friktionsfri som möjlig.

» Checklista: Att göra

- Var uppmärksam på negativa influenser både online och offline.
- Var uppmärksam på ett förändrat beteende som ökar i intensitet.
- Ha mod att ta ett samtal med ditt barn även om det känns svårt att börja.
- Lita på dina insikter om att något kanske inte står rätt till. Läs denna guide och kom ihåg att även vi på Extremkoll finns tillgängliga för vidare hjälp och rådgivning.
- Prata med personer som du litar på som ditt barn är i kontakt med. De kanske också har upplevt ett ändrat beteende? Det kan exempelvis vara idrottstränare, lärare, kuratorer eller andra anhöriga.
- Agera direkt – vänta inte. En radikaliseringsprocess kan gå fort och tillsammans kan vi stötta ditt barn i att röra sig från extremistiska tankegångar.



» Checklista: Att inte göra

- Behåll inte din oro för dig själv. Du står inte ensam i detta.
- Tro inte att du inte kan göra någon skillnad. Du gör skillnad genom att agera i ett tidigt skede och genom att du delar med dig av din oro.
- Ignorera inte den situation som du står i. Denna guide ger dig kunskap och ett kontaktnät som är här för dig och er situation.
- Tveka inte att kontakta de olika stödfunktioner och kontakter som du hittar längre ner i den här guiden. Alla finns där för dig/er och du/ni ödslar inte någons tid. Tillsammans kan vi rädda liv.

RISKFAKTORER

Det finns mycket som påverkar oss som människor och hur vi ser på vår omvärld. Vi färgas av det samhälle vi lever i, de människor vi har omkring oss och våra egna personlighetsdrag. Det finns flera orsaker till att någon hamnar i ett radikaliserat tänkande eller grupp. Varje individ är unik. Vissa faktorer gör att det är en större risk att hamna i våldsbejakande extremism, och här listar vi några aspekter som det är bra för dig som anhörig att ha koll på.

Att påverkas eller kontrolleras av en grupp. Rekryterare till extremistiska grupper kan vara mycket övertygande och vara dominanta mot unga eller utsatta människor som känner press för att passa in.

- Pratar ditt barn som om de följde någon annans manus? Tror du att barnet uttrycker sina egna åsikter och övertygelser? Upplever du att ditt barn inte accepterar någon som inte delar deras åsikter?

Behov av identitet, mening och tillhörighet. Ibland upplever människor problem som rör identitet eller var vi känner att vi passar in eller hör hemma. Detta kan få oss att känna oss väldigt avlägsna från våra vänner, familj och samhälle och i stället söka oss efter nya grupper eller människor.

Det finns ingenting i sig själv som är fel med att hitta nya intressen eller att få nya vänner.

- Men har ditt barn (inom en kort tid) helt brutit sig loss från gamla vänner eller/och familj? Är de glada att dela med sig av information om sig själv eller om nya vänner eller grupper de är inblandade i? Eller håller hen det för sig själv?

En tvångsmässig eller arg önskan om förändring eller "att göra något". En stark önskan om förändring eller "att göra något" för att hantera dessa problem. Rekryterare till extremistiska grupper kan utnyttja dessa känslor och erbjuda ett "svar" på problemet eller på frågan som personen är arg eller upprörd över. Din ungdom kanske tror att engagera sig i extremistiska grupper som erbjuder en chans för våldsamma handlingar och inte bara "prata" kommer att hjälpa dem att uppnå en lösning.

- Upplever du att ditt barn uttrycker en arg önskan om förändring?



Mentala hälsofrågor. Man kan vara mer utsatt när man inte mår psykiskt bra. De allra flesta människor som har psykisk ohälsa dras inte in på extremismens väg. Men för vissa barn och ungdomar kan psykisk ohälsa göra dem mer sårbara för påverkan från rekryterare till extremistiska grupper, som försöker dra nytta av barnets psykiska problem och utnyttja barnets instabilitet. De flesta ungdomar har någon form av identitetskris under tonåren – och kan ibland upplevas väldigt nedstämda. Psykisk hälsa är bräckligt i denna ålder.

- Har du försökt att prata med ditt barn men upptäckt att hen inte verkar kunna acceptera några alternativa åsikter och verkar oflexibel eller styv i sina uppfattningar?

Tillbringar en ökande tid online och delar extrema åsikter på sociala medier. Rekryterare till extremistiska grupper arbetar alltmer online för att rikta och påverka utsatta människor via onlinespel och sociala medieplattformar.

Först kan rekryteraren använda sig av ofarliga eller mainstream-hemsidor eller webbplatser som inte är extrema på något sätt, för att påbörja en kontakt. Efter det försöker de ofta bjuda in ungdomen till en "sluten" grupp där extremistiska åsikter uttrycks. Inbjudan till det slutna forumet eller gruppen bidrar till känslan hos ditt barn av att känna sig speciell eller vara en del av en utvald grupp.

- Upplever ni ett dubbelliv som ert barn försöker dölja? Tillbringar ert barn mer tid på nätet, samt döljer eller försöker hindra er från att veta vad de gör på nätet?

Vill skylla på andra. När livet inte blir som en trodde eller ville ha det, kan de vara enkelt att falla in i att skylla det på andra människor, grupper eller händelser. De kan känna att de blir orättvist behandlade eller uttrycka klagomål om sin egen eller andras situation.

- Upplever du att ditt barn känner sig förbisedd eller avvisad av samhället? Känner din ungdom att de lämnas kvar, och beskyller de andra grupper eller samhället för hur deras situation ser ut? Verkar ungdomen mycket kritiska eller intoleranta gentemot andra människor eller grupper?

Status, behov av att dominera. För vissa kan en känsla av otillräcklighet eller brist på identitet leda till en önskan om större makt och ställning i samhället och inom sin gemenskap.

- Är du orolig för att ditt barn visar tecken på en överdriven önskan om att inge respekt och kontrollera andra? Pratar de om dessa intentioner?

Personlig kris. Många människor kommer att uppleva en betydande konflikt eller trauma någon gång i sitt liv, såsom en förlust eller avslutandet av ett förhållande med en partner, vänner eller familj. Det kan också vara andra stora skiften i livet, som att flytta till en ny stad och läsa på universitetet, byte av jobb eller att förlora sitt jobb. Om vi redan känner oss ensamma, hotade eller osäkra kan det få oss att söka nya lösningar eller tröst på oväntade platser.



De flesta människor hittar sätt att ta sig igenom livets utmaningar och förändringar och kommer inte att dras in i extremism. Men vissa kan vända sig till nya sätt att bete sig och tänka, och tycka att det hjälper dem att hantera sin situation med hjälp av det som erbjuds i den extremistiska miljön. Rekryterare till extremistiska grupper känner till de signaler som människor i omvälvande livssituationer kan uppvisa och försöker utnyttja personers sårbarhet.

- Har du märkt att ditt barn/ungdom upplevs genomgå en betydande förändring, och att något känns fel, men du vet inte vad?

DIALOGER OCH ÖVNINGAR

Vad är er aktuella situation?

Gör först och främst en egen bedömning utan ert barn eller ungdom. Gå igenom följande punkter:

- Hur ser vår unika situation ut?
- Är mitt barn på väg in i eller befinner sig hen i en våldsbejakande extremistmiljö?
- Gör ett avtal med dig/er själva att följa råden i denna guide, för att hålla en hälsosam ton och ett bra samtal.

» Checklista: Dialogen med ungdomen – Kom ihåg!

- Bästa sättet att börja är att ställa en fråga och sedan *lyssna på* ditt barns svar.
- Få först med ditt barn i denna typ av inlyssnande dialog tills du känner att du och barnet har en kontakt och att barnet är med på noterna. Tid tillsammans är första steget, steget att utmana deras tankar kommer först senare (dessa verktyg kommer vi till senare i denna guide).
- Skapa en trygg atmosfär – Här finns inga fördomar, skuld eller skam. Ge ditt barn en möjlighet att få prata.
- Försök att inte säga emot och presentera andra förklaringar eller slutsatser, även om du finner det frustrerande att lyssna på extremistiska tankar – låt ditt barn uttrycka sig och berätta hur hen tänker.
- Efter några samtal där ditt barn har fått uttrycka sig så förbereder du barnet på nästa steg i er dialog. Du vill nu försöka förstå deras synsätt mer i detalj (det kan till exempel vara från en historisk eller teologisk kontext).
- Ha som mål att fortsätta hålla en hälsosam ton och samtal.

Den öppna dialogen. Det viktigaste är att hålla fast vid det goda samtalet och att försöka undvika att hamna i konflikt. Kom ihåg att om det inte känns bra eller det finns en risk för konflikt, backa hellre och säg att ni kan prata vidare en annan dag. Det ger även dig den möjlighet till distans och läkning som är ett måste för att både kunna möta och även bemöta en närståendes engagemang i extremistiska miljöer.



Tillvägagångssätt. När jag jobbar som socionom och arbetar med barn och unga så försöker jag i bästa mån kombinera en aktivitet med tid för samtal. Jag har då det tänkta samtalet i bilen på väg till eller efter aktiviteten, eller under en aktivitet såsom exempelvis en promenad. Ofta är vi mer mottagliga när samtalet sker i det "vanliga" mänskliga mötet. Vuxna är ofta mer vana vid att sätta oss ner vid ett bord och prata, medan ett sådant uppstyrt samtal kan lätt bli för överväldigande för ett barn eller ungdom, och då göra det svårt för hen att öppna upp sig. Så försök i stället att skapa plats för dialogen i samband med en aktivitet. Du kan sedan fortsätta att ta upp de lösa trådarna i ett informellt samtal som inte upplevs som ett hot, utan mer som en dialog – där man lyssnar in och även delar med sig av sina egna erfarenheter från när man själv var barn eller ungdom. Ditt barn vill känna dig och tycker vanligtvis om att höra din historia – kanske kan ni hitta igenkänningsfaktorer?

För att ni ska kunna hitta varandra i denna utmanande situation så råder vi er att utforska barnets intresseområden ihop. Detta lägger grunden för mer tid tillsammans och att kunna skapa en gedigen harmoni i er relation.

Hitta barnet/ungdomens intressen

En nyckel för att komma i gång är att hitta vad barnet/ungdomen vill göra. Tid med våra barn är tid vi aldrig kan få tillbaka och det är av största vikt att vi lyssnar in och bekräftar barnets tankar.

Ställ frågan:

- Vad tycker du om att göra?
- Vad har du för intressen nu?
- Vad hade du kunnat tänka dig att prova på som är nytt?

På så sätt kan vi försöka rätta till vissa saker som vi annars inte hade lagt märke till.

Utforska tillsammans barnets intresseområden och inspirera dem även till nya intressen. Dela med dig av dina egna nuvarande intressen, tidigare intressen och utforska vad ni hade kunnat tänka er att göra tillsammans.

Syfte: Att skapa tid tillsammans gör att ni lättare kan ta upp de lite svårare ämnena när ni känner att ni har ett sammanhang tillsammans och en gemenskap

Skapa tid tillsammans

Ställ frågan:

- Vad har ni gemensamt utifrån barnets/ungdomens intressen?
- Vad hade ni tyckt om att göra tillsammans?
- Hade ni velat prova göra något nytt tillsammans?

Skriv ner detta på en lista och planera in datum för att utforska dessa gemensamma aktiviteter. Lägg en plan för de närmaste tre månaderna för att sedan titta på en ny planering och gå igenom stegen ovan igen.



Samtalsämnen & fokus

Trots att ungdomen påvisar att hen inte vill vara med i samtalet så kan man försöka hitta gemensam tid för att prata vidare om ungdomens situation i hemmet. I det här samtalet är det relationen i familjen som är viktig, framför allt med inriktning på det som är positivt!

Steg 1. Behålla känslan av att "bara få vara familj".

- Vad är det som fungerar?
- Hur kan vi göra för att behålla det positiva i familjerelationerna?
- Vad tycker ni om att göra tillsammans som familj?
- Hur har vi det här hemma?
- Vad fungerar (upprepa de faktorer som ni pratat om tidigare)
- Vad fungerar inte? Vad kan vi göra åt det? Säkerställ att de positiva förändringarna samt aktiviteterna påbörjas samma dag och gör direkta avtal med varandra när ni ska göra de valda aktiviteterna.

Steg 2. Hur kan vi göra det bättre?

Vad är min identitet?

Hitta tillsammans med barnet era olika identiteter: *jag är en fotbollsspelare, ett syskon, jag spelar gitarr därför är jag gitarrist* och så vidare. För att underlätta kan du själv göra dina egna reflektioner kring olika identiteter tillsammans med ditt barn, exempelvis: *Jag är förälder, jag är fotbollstränare, jag är...*

Syfte: Att motverka en obalanserad identitet och en ohälsosam tidsperiod. Att hitta ett tillvägagångssätt för att vägleda ert barn i deras identitetsutveckling och i övergången till vuxenlivet.

Källkritik – Nyheter och sociala medier

Konspirationsteorier och falsk information och nyheter är återkommande på extremistiska plattformar. Som vi lärt oss kan många av plattformarna verka "ofarliga", det börjar ofta på stora, etablerade webbplatser som sedan leder individen vidare till mer extrema sidor eller sociala plattformar. Man kan se dessa "vanliga sidor" som en portal som vill påverka så många som möjligt för att sedan fortsätta radikaliseringsprocessen på andra platser. Det är viktigt att vi ger vår ungdom verktyg att försöka se igenom dessa metoder.

Vi kan bland annat lära våra barn att använda sig av THINK-metoden. Med hjälp av THINK-metoden kan vi se över det vi själva tänkt att dela. THINK-metoden kan också hjälpa oss att fundera över sådant som vi ser på internet. Om materialet inte svarar ja på frågorna i THINK-metoden så bör vi fundera igen innan vi delar det. Om det någon annan lagt upp inte uppfyller kraven i THINK-metoden så är det inte heller troligt att vi som tar del av det får ut något från det.

T = is it True? Reflektionsfråga: Hur vet vi att det är sant?

H = is it Helpful? Reflektionsfråga: Hur är det hjälpsamt?

I = is it Inspiring? Reflektionsfråga: Vad inspirerar dig, hur är det inspirerande?



N = is it Necessary? Reflektionsfråga: Varför är det nödvändigt?

K = is it Kind? Reflektionsfråga: Hur är det snällt?

Att ha detta samtal kan vara känsligt. Speciellt om ert barn är en bit in i radikaliseringsprocessen eller redan tillhör en grupp. **Försök skapa:**

- Neutrala motnarrativ (alternativa förklaringar eller beskrivningar).
- Ge ditt barn en helhet i världsbilden - se gemensamma nyheter.
- Börja titta på vad ordet propaganda betyder.

Syfte: Om barnet kan förstå att det har fallit offer för en grupp som vill äga dem ur eget vinstsyfte så kan det skapa motivation till att bryta sig loss. Kom ihåg att vara aktiv i aktivitetsövningarna ovan för att skapa en motvikt i barnets egen identitet och främja hälsosamma sammanhang.

Propaganda och falska nyheter

Vilka sidor är ditt barn inne på? Kan hen tänka sig att dela med sig av vad hen tittar på?

- Välj en sida som ditt barn är inne på och gå tillsammans igenom följande checklista:
 - ◆ **Vilken är sidan?** Bedöm tillsammans trovärdigheten genom att undersöka följande: Vem äger domänen? Försöker sidan se ut som en etablerad nyhetssida? Är det risk för att det är fejknyheter på denna sida?
 - ◆ **Vad står i rubrikerna?** Lovar rubrikerna hemlig information eller att du kommer bli glad, arg, förvånad eller liknande när du läser artikeln? Dramatiska rubriker kan vara ett tecken på att det är en fejknyhet eller att nyheten har ett väldigt vinklat budskap.
 - ◆ **Vem har skrivit?** Står det vem som skrivit/publicerat nyheterna? Om det finns en namngiven person bakom materialet, vad mer hittar ni om och av den personen?
 - ◆ **Är det sponsrat innehåll?** Är nyheterna framtagna av ett företag eller intresseorganisation? Vad för baktanke kan ni tänka er att denna aktör har?
 - ◆ **Vilka bilder används?** Är de köpta bilder? Manipulerade bilder? Finns det bildtexter som förklarar vad du ser? Analysera bildvalen tillsammans!
 - ◆ **Hur ser själva texterna ut?** Finns stavfel och är grammatiken felaktig? Är texterna känslomässiga, överdrivna och dramatiska? Ser det inte professionellt ut så finns det risk för att det inte heller är det.
 - ◆ **När är materialet publicerat?** Finns det något datum för när artiklar publicerats? Är det gammal fakta som sprids på nytt, är det fortfarande relevant i så fall?
 - ◆ **Vad hänvisar artikeln eller sidan till för källor?** Finns det länkar på sidan som inte verkar trovärdiga? Hittar ni någon annan som skriver om samma händelser? Vad hänvisas det till i artikeln som stöttar att det som står där är sant?
 - ◆ **Citeras någon person?** Vem är det – är hen trovärdig? Googla och bedöm tillsammans om den citerade personen i sin tur är trovärdig och kunnig inom sitt område. Det är bra om det finns flera olika åsikter i samma artikel – det tyder på att där finns objektivitet!
 - ◆ **Finns trovärdig statistik och forskningsstudier?** Stämmer dessa?
 - ◆ **Upprepas samma vinklade nyheter systematiskt?** Med samma vinkel? Propaganda brukar bedrivas över tid och med en plan för att kunna påverka värderingar och åsikter hos mottagaren.



Nedan är en checklista för att ge ditt barn verktyg att försöka se igenom propaganda, desinformation och särskilt för att bedöma om något är falska nyheter:

Empatiövning

Denna övning kan ni som förälder göra om ni känner er bekväma med att ha ett sådant samtal med ert barn. Syftet med övningen är att väcka barnets empatiförmåga.

Vad är en kränkning? När går det över gränsen?

Ta upp punkterna i listan nedan och be ungdomen att försöka sätta sig in i hur de själv hade känt om de hade upplevt de scenarierna. Här är det viktigt att bara låta barnet reflektera. Gå inte in i affekt. En reflektionsprocess är mer än bara samtalet. Dessa beröringspunkter är menade att starta en empatisk reflektionsprocess som fortsätter långt efter ni haft samtalet.

Kränkningar är all typ av behandling som får någon att känna sig ledsen, sårad, rädd eller mindre värd.

Gå igenom: Hur hade du känt om du hade blivit behandlad på följande vis:

- **Mobbning;** när någon eller några gör så att du känner sig ledsen, sårad eller mindre värd vid upprepade tillfällen. **Hur hade du mått? Vad hade du känt?**
- **Trakasserier;** om någon betar sig på ett sätt som kränker din värdighet och går över din personliga gräns. **Hur hade du mått? Vad hade du känt?**
- **Sexuella trakasserier;** om någon kränker din värdighet genom handlingar av sexuell natur. **Hur hade du mått? Vad hade du känt?**

Finns det andra sätt som kan vara kränkande?

» Checklista: Bemötande – Kom ihåg!

- Se samtalen och aktiviteterna som en process – det är en sökande process
- Använd gärna samtalspunkterna från övningarna ovan både innan, under eller efter en gemensam aktivitet
- Våga se dina egna brister – gör om och gör bättre till nästa gång!
- Använd lågaffektivt bemötande
- Kom ihåg att inte ge ungdomen skam eller skuld
- Kom ihåg att inte döma
- Ta hand om förtroendet barnet har till dig – se det positiva och fina i att ungdomen förmedlar sina tankar och känslor



AVSLUTNING

Vi hoppas att denna guide har hjälpt er i processen och underlättar din dialog med din ungdom, och att du har kunnat få med dig att du inte står ensam i denna situation.

Om du nu fortfarande har en oro för ditt barn finns det flera stödverksamheter du kan kontakta. Via dem kan du få ytterligare hjälp kring din oro och stöttning i hur du vidare kan hantera er situation. Tänk på att det är bättre för barnet att be om stöd för tidigt än för sent, och det finns inga frågor som är för små att ställa.

Hit kan du vända dig

Extremkoll:

Du alltid kontakta oss på hej@extremkoll.se där vi kan erbjuda er vår expertis samt hänvisa er vidare vid behov.

Polisen:

Vid akut fara ring 112 annars 114 14 dygnet runt.

Safe Space - Flamman Socialt förebyggande centrum:

Flamman Socialt förebyggande centrum som har skapat Extremkoll kan hjälpa dig som känner dig orolig för att någon närstående har risk för att radikaliseras eller på något sätt har hamnat i fel typ av umgänge.

Kontakta oss på safespace@flammanmalmo.se för vägledning och stöd.

Agera Värmland:

Agera Värmland är medskapare av Extremkoll.se och ni kan kontakta dem för hjälp och stöd kring hur ni ska hantera en anhörig som eventuellt har radikaliserats.

Ring: 070-651 37 70

Rädda Barnens orosteleson:

Ring: 020-100 200

Mån-fre kl. 9-12, Onsdag även kl. 17-20

Jourhavande präst:

Ring 112 och be om att bli kopplad till jourhavande präst, kl. 21-06 varje dag. Du kan även chatta eller skicka digitala brev, se [här](#).

Stöd vid avhopp!

Safe Space hos Flamman Socialt förebyggande centrum:

safespace@flammanmalmo.se

EXIT Fryshuset:

08 - 691 72 60 mån-fre 9-16

En Annan Sida Av Sverige:

0739 - 44 63 64 mån-fre 9-16

Du kan också hitta aktuella och uppdaterade kontaktuppgifter till olika aktörer som finns här för dig på extremkoll.se.



Den här anhörigguiden har tagits fram av Extremkoll.

Extremkoll är Sveriges första digitala plattform för unga mot våldsbejakande extremism. Genom extremkoll.se och våra sociala medier vill vi erbjuda unga kunskap och verktyg att stå emot våldsbejakande extremism på nätet. Extremkoll drivs av Flamman Socialt förebyggande centrum i samverkan med Agera Värmland och projektet finansieras av Allmänna arvsfonden.

Flamman Socialt förebyggande centrum är en religiöst och politiskt obunden ungdomsorganisation. Vi jobbar för att skapa bättre förutsättningar för barn och unga i Sverige och driver ett flertal verksamheter och projekt med fokus på förebyggande arbete. Läs gärna mer om oss på flammanmalmo.se.

Agera Värmland är en partipolitisk och religiöst obunden ideell förening med uppgift att arbeta för mänskliga rättigheter och att demokratins idéer blir ledande inom samhällets olika områden. Läs gärna med om oss på ageravarmland.se.

