



Brottsoffermyndigheten

Näthatets omfattning och mekanismer

– en jämförande enkätstudie





Brottsoffermyndigheten

Brottsoffermyndigheten

Box 470, 901 09 Umeå

Telefon: 090-70 82 00

registrator@brottsoffermyndigheten.se

www.brottsoffermyndigheten.se

Citera gärna ur Brottsoffermyndighetens publikationer,
men ange alltid källa.

För att återge bilder, fotografier och illustrationer krävs
upphovspersonens tillstånd.

© Brottsoffermyndigheten 2025

ISBN: 978-91-988457-2-3

Illustration: Jenny Almén

Tryck: Åtta.45 Tryckeri AB



Förord

I dag använder 95 procent av alla svenskar internet. Många är online för att nå olika digitala tjänster, ta del av omvärldsnyheter och för att kommunicera och diskutera med andra. Den digitala utvecklingen gör att fler kan uttrycka sina åsikter och viktig information kan spridas snabbt och nå många. Men utvecklingen har också baksidor. En sådan är att internet underlättar för de som vill hata, hota och trakassera. Det går exempelvis snabbt och enkelt att anonymt sprida kränkande uttalanden utan att behöva konfronteras fysiskt med de som utsätts.

Resultaten av den här rapporten och forskning visar att dagens alltmer polariserade samtalsklimat och hårdare tonläge leder till en ökad försiktighet i digitala samtal. Risken för att utsättas för kränkande och hotfulla påhopp och kommentarer gör att många censurerar sig själva, anpassar sitt språk eller helt enkelt undviker att delta i samtal online. En sådan utveckling begränsar det demokratiska samtalet och rätten att föra fram sina åsikter.

Även om flera svenska och internationella studier har belyst näthatets konsekvenser, saknas fortfarande kunskap på området. Det behövs en djupare förståelse för hur olika grupper påverkas, hur de som utsätts hanterar situationen och hur svenskars välbefinnande och det offentliga samtalet i landet påverkas på längre sikt. Det saknas även systematiska undersökningar som över tid följer utvecklingen.

Brottsoffermyndigheten vill med den här rapporten fylla ett antal kunskapsluckor genom att presentera och jämföra resultat från olika mätningar över åren om människors upplevda utsatthet, självcensur, hälsopåverkan och tillit till samhällets skyddssystem. Förhoppningen är att rapporten ska öka kunskapen om näthatets omfattning, mekanismerna bakom digital utsatthet och de faktorer som påverkar människors möjlighet att delta i samhällsdebatten.

Rapporten har, på uppdrag av Brottsoffermyndigheten, författats av Oscar Björkenfeldt, filosofie doktor i rättssociologi vid Göteborgs universitet och Diana Krajníková, assisterande forskare. Resultaten bygger på en befolkningsrepresentativ enkätundersökning som genomfördes under 2025.

Undersökningen är en uppföljning av en tidigare studie från Brottsoffermyndigheten 2021 och inkluderar även utvalda frågor från en kartläggning som genomfördes 2013 av forskare vid Lunds universitet.

Umeå den 16 maj 2025

Anders Alenskär

Generaldirektör, Brottsoffermyndigheten



Innehåll

Inledning	5
Uppdrag och syfte.....	5
Data och metod	8
Analysmetoder	8
Enkätens innehåll och struktur	8
Resultat	10
Uppfattningar om näthatets inverkan på samhällsdebatten.....	10
Erfarenheter av att känna sig kränkt online.....	12
Demografiska skillnader – utsatthet och kränkande beteende.....	13
Själv censur som strategi och konsekvens	16
Hälsoeffekter av digital utsatthet	20
Strategier för att hantera näthat och dess effekter.....	21
Förtroende för rättssystemet och digitala plattformars ansvar	23
Öppna svar: Upplevelser och lösningar för samtalsklimatet online	24
Näthatets påverkan på samhällsdebatten.....	24
Förslag för ett mer inkluderande samtalsklimat	25
Sammanfattning av huvudsakliga resultat.....	27
Reflektion.....	29
Rekommendationer	31
Motverka normalisering av hat – stärk normer och stöd.....	31
Återupprätta förtroendet för institutioner – stärk rättsskydd och plattformars ansvar	33
Fördjupa kunskapen – stärk förutsättningarna för kunskapsbaserade insatser.....	34
Referenser	35



Inledning

Digital kommunikation och nätbaserade plattformar har i dag blivit en självklar del av vardagen för en stor del av den svenska befolkningen (Internetstiftelsen, 2024). Sociala medier, diskussionsforum och nyhetssajter har på kort tid förändrat hur människor tar del av information, uttrycker åsikter och engagerar sig i samhällsdebatten. Möjligheterna att snabbt sprida information och göra sin röst hörd är större än någonsin. Samtidigt har föreställningen om internet som en öppen och demokratisk arena utmanats av ett alltmer polariserat samtalsklimat, präglad av hårdare tonläge och sociala spänningar (Kubin m.fl. 2021).

Internationell forskning visar att det förändrade klimatet leder till ökad försiktighet i digitala samtal – där både de som utsatts för näthat och de som fruktar att utsättas anpassar sitt språk, undviker kontroversiella ämnen eller helt avstår från att delta (se t.ex. Penney, 2020; Porten-Chee m.fl., 2020). Även i Sverige syns liknande tendenser, bland annat i rapportserien ”Svenskarna och internet”, samt i studier som särskilt belyst yrkesgrupper som journalister (Björkenfeldt, 2024; Löfgren Nilsson, 2017), politiker (Brå, 2023; Scaramuzzino & Scaramuzzino, 2021; Thelin & Petäjä, 2024), forskare (Brax, 2024) och civilsamhällesaktörer (Civil Rights Defenders, 2019; MUCF, 2022). De här studierna bekräftar både problemets omfattning och dess konsekvenser.

Samtidigt kvarstår kunskapsluckor. Det finns fortfarande ett behov av att fördjupa förståelsen för hur olika grupper påverkas, vilka strategier människor använder för att hantera utsatthet och vilka långsiktiga effekter det här får – både för det offentliga samtalet och för individers välbefinnande. Trots att flera svenska och internationella studier har belyst näthatets konsekvenser, saknas fortfarande systematiska befolkningsundersökningar som följer utvecklingen över tid. Den här rapporten syftar till att fylla en del av det kunskapsbehovet genom att kombinera återkommande mätningar med ett särskilt fokus på självcensur, psykisk hälsa och tillit.

Uppdrag och syfte

Den här rapporten syftar till att ge en samlad bild av hur näthat påverkar människors möjligheter att delta i det offentliga samtalet. Med utgångspunkt i en omfattande enkätundersökning på befolkningsnivå kartläggs såväl omfattningen av digital utsatthet som utsatthetens konsekvenser. Särskild vikt läggs vid skillnader mellan olika grupper samt vid de faktorer som bidrar till självcensur. Rapporten tar avstamp i Brottsoffermyndighetens tidigare arbete



med att ta fram kunskap om näthatets omfattning och mekanismer, och resultaten från en tidigare enkätundersökning som genomfördes 2021 (Brottsoffermyndigheten, 2021). Genom att följa utvecklingen över tid fördjupas förståelsen för de mekanismer som påverkar människors trygghet och handlingsutrymme i det digitala samtalsklimatet.

Att analysera resultaten över tid ger rapporten inte bara en aktuell bild av situationen, utan också en fördjupad förståelse för hur det digitala samtalet har förändrats och vilka faktorer som bidrar till utvecklingen. Samtidigt identifieras centrala områden där det behövs åtgärder och förbättringsinsatser för att stärka det demokratiska deltagandet online.

Mot bakgrunden i vad näthat innebär (se faktaruta) har vi i undersökningen valt att fokusera på respondenternas subjektiva upplevelser av att ha blivit kränkta, snarare än att utgå från snäva juridiska definitioner av brott kopplade till näthat. Syftet är inte att fastställa om en viss kommentar eller situation utgör ett brott, utan att belysa hur det digitala samtalsklimatet upplevs och vilka effekter det har på människors vilja att delta i samhällsdebatten. Genom att utgå från individers egna erfarenheter och uppfattningar – snarare än objektiva kriterier – fångas ett bredare spektrum av digital utsatthet, där även lågintensiva, återkommande eller subtila former av kränkningar inkluderas.

Vad innebär näthat?

Näthat är ett brett och mångfacetterat begrepp som rymmer olika former av kränkande, aggressiva eller nedvärderande beteenden i digitala miljöer. Det kan röra sig om allt från subtila antydningar, förolämpningar och ifrågasättanden till mer uttalat hotfulla, sexistiska eller rasistiska kommentarer (Schoenebeck m.fl., 2023). Vad som upplevs som kränkande varierar dock mellan individer, situationer och sociala sammanhang – vilket gör det svårt att dra en entydig gräns mellan allvarliga övergrepp och vardaglig otrevlighet (Björkenfeldt & Gustafsson, 2023; Miller, 2021). I stället för att endast utgå från gärningens karaktär, betonar forskare som Miller (2021) och Im m.fl. (2022) vikten av att beakta den utsattas upplevelse, och på så sätt erkänna den subjektiva karaktären i vad som uppfattas som kränkande eller hotfullt.

För att förstå näthatets påverkan på människors benägenhet att delta i offentliga samtal kan det vara fruktbart att se hat och trakasserier på nätet som en form av informell social kontroll. Med det här avses de normer, attityder och sanktioner som upprätthålls utanför formella institutioner, och som verkar genom exempelvis skam, skuld, utfrysning eller aggressivitet.

Fortsättning på nästa sida.



Fortsättning från föregående sida.

I digitala miljöer kan det ta sig uttryck i att personer som uttrycker avvikande åsikter möts av nedlåtande kommentarer, personangrepp eller misstänkliggöranden. Syftet med reaktionerna är ofta att begränsa eller korrigera vad som anses vara acceptabla åsikter eller beteenden – en form av normövervakning som kan fungera avskräckande för andra (Björkenfeldt, 2024).



Data och metod

Den här studien bygger på data från en enkätundersökning som genomfördes under januari 2025. Enkäten riktades till ett representativt urval av den svenska befolkningen och distribuerades digitalt för att säkerställa en bred och varierad grupp respondenter med avseende på kön, ålder och geografisk hemvist. Datainsamlingen genomfördes i samarbete med ett etablerat enkätföretag för att säkerställa kvalitet och representativitet i urvalet.

För att möjliggöra jämförelser över tid har undersökningarna från 2013 och 2021 haft samma urvalskriterier och genomförts med likvärdig metodik. I likhet med den aktuella undersökningen deltog strax över 1 000 personer i både 2021 och 2013 års studier. Totalt deltog 1 026 personer i 2025 års undersökning, och analysen baseras enbart på fullständiga enkätsvar.

Deltagandet i undersökningen var frivilligt och helt anonymt. Respondenterna informerades tydligt om studiens syfte, om sin rätt att när som helst avbryta deltagandet samt att insamlade data endast skulle användas i forskningssyfte i enlighet med etablerade etiska riktlinjer.

Analysmetoder

I rapporten presenteras resultaten huvudsakligen genom deskriptiva analyser samt sambandsanalyser, vilket ger en fördjupad bild av hur olika erfarenheter och attityder hänger samman – exempelvis mellan upplevd hälsopåverkan och självzensur. Analyserna har även använts för att synliggöra skillnader mellan grupper utifrån exempelvis ålder, kön och bakgrund. Mer avancerade regressionsanalyser har prövats, men valdes bort i slutversionen av rapporten. Anledningen är att vissa tekniska förutsättningar – såsom tillräckligt stora undergrupper och jämn fördelning i svarsmönster – inte var uppfyllda, vilket medförde risk för instabila eller missvisande resultat. I stället har fokus legat på statistiskt signifikanta och tolkningsbara mönster i materialet, vilket ger ett robust och tillförlitligt underlag för rapportens slutsatser.

Enkätens innehåll och struktur

Enkätundersökningen omfattade cirka 40 frågor och utarbetades i samråd med forskare och Brottsoffermyndigheten. Endast ett urval av frågorna presenteras i rapporten utifrån valda fokusområden. Frågorna täckte flera centrala aspekter för att ge en bred förståelse av respondenternas erfarenheter och attityder kopplade till näthat och digitalt deltagande. Det första frågeområdet behandlade



demografiska faktorer såsom ålder, kön, geografisk hemvist (storstad, mellanstor stad, landsbygd), regionstillhörighet (Götaland, Svealand, Norrland), utbildningsnivå och eventuell utländsk bakgrund.

För att förstå respondenternas närvaro och aktivitet online inkluderade enkäten frågor om sociala medievanor. Här undersöktes användningsmönster, daglig tidsåtgång på sociala medier och graden av aktivt deltagande i samhällsdebatter, liksom skälen till att vissa väljer att vara mer passiva i digitala diskussioner. Ett närliggande frågeområde berörde personliga erfarenheter av näthat, där respondenterna fick uppge om de själva utsatts för eller uttryckt sig på ett kränkande sätt online. Fokus låg särskilt på trakasserier kopplade till diskrimineringsgrunder såsom ras, hudfärg, nationellt eller etniskt ursprung, trosuppfattning, sexuell läggning eller annan liknande omständighet. Även hur allvarliga olika former av näthat upplevdes av respondenterna uppmärksammades.

Ett annat centralt frågeområde rörde självzensur och hälsokonsekvenser, där enkäten undersökte i vilken utsträckning respondenter anpassar sitt sätt att uttrycka sig online av rädsla för negativa reaktioner. Här ingick även frågor om hur erfarenheter av näthat påverkat deras psykiska hälsa och välbefinnande över tid. Vidare kartlades vilka strategier individer använder för att hantera utsatthet, samt deras syn på rättsväsendets och digitala plattformars ansvar för att förebygga och hantera näthat. Demokratiskt deltagande och sociala mediers roll som verktyg för samhällsdebatt var ytterligare ett frågeområde. Respondenterna reflekterade bland annat över huruvida näthat påverkar människors vilja att delta i offentliga samtal.

För att komplettera de frågor som rörde faktiska erfarenheter inkluderade enkäten även ett hypotetiskt scenario. Respondenterna ombads föreställa sig att de blivit utsatta för näthat och därefter ange hur det sannolikt skulle påverka deras vilja att uttrycka sig online. Syftet var att undersöka i vilken grad medvetenhet om risken för digital utsatthet – snarare än faktisk utsatthet – påverkar människors benägenhet till självzensur.

Bedömningarna gjordes huvudsakligen genom fyr- eller femgradiga svarsskalor, där respondenterna exempelvis fick ange i vilken utsträckning de instämde i olika påståenden eller hur ofta de upplevt en viss situation. Ett mindre antal frågor använde en sjugradig skala, där respondenterna ombads ta ställning till påståenden genom att ange sin grad av instämmande. Utöver de strukturerade frågorna inkluderade enkäten även två öppna frågor där respondenterna kunde formulera egna reflektioner kring näthatets påverkan på det offentliga samtalet och strategier för ett mer inkluderande samtal.



Resultat

Kapitlet är tematiskt uppdelat i avsnitt som speglar undersökningens centrala frågeområden:

- Uppfattningar om näthatets påverkan på samhällsdebatten.
- Personliga erfarenheter av utsatthet, självzensur, hälsopåverkan.
- Strategier för att hantera digital utsatthet.
- Förtroendet för rättssystemet och synen på digitala plattformars ansvar.

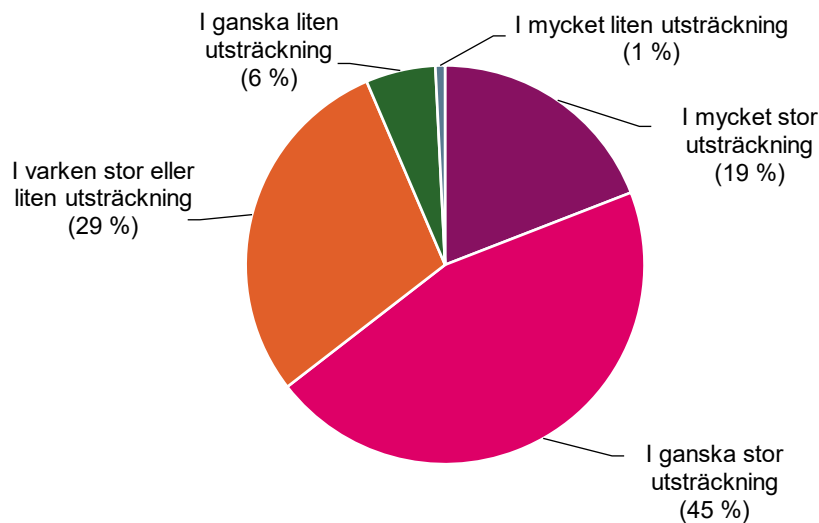
För att underlätta läsningen presenteras resultaten både i löpande text och i form av figurer där det är relevant. Alla samband som lyfts fram i texten är statistiskt säkerställda om inte annat anges. Skillnader mellan grupper kommenteras endast där analysen visar tydliga och signifikanta mönster.

Uppfattningar om näthatets inverkan på samhällsdebatten

Resultaten visar att en klar majoritet av respondenterna uppfattar näthat som ett hinder för människors deltagande i en öppen samhällsdebatt online (se figur 1). Det synliggör en tydlig uppfattning om att näthat begränsar människors möjligheter att delta i offentliga samtal, även om vissa förhåller sig mer neutralt eller inte upplever samma grad av påverkan. Nära kopplat till det är synen på sociala medier som en samhällspåverkande kraft – nästan samtliga respondenter anser att sociala medier har betydelse för samhällsfrågor, med undantag för mindre än tre procent som uppger att de inte har någon påverkan alls. Bland övriga varierar uppfattningarna: vissa betonar de positiva effekterna, andra de negativa, medan nästan hälften menar att sociala medier kan ha både positiv och negativ inverkan. Resultaten tyder på att sociala medier upplevs som en central arena för samhällsengagemang. Samtidigt begränsas dess potential av ett samtalsklimat där näthat utgör ett reellt hinder för ett brett och inkluderande deltagande.



Figur 1. Andel respondenter som anger i vilken utsträckning de anser att näthat hindrar människor från att delta i en öppen samhällsdebatt online.



Undersökningen inkluderade frågor om individers upplevelser av näthat samt de emotionella och praktiska konsekvenserna de kan medföra. Respondenterna ombads reflektera över hur de tror att de själva skulle reagera om de utsattes för hat eller hot till följd av något de uttryckt på nätet. Över hälften av respondenterna uppgav att en sådan erfarenhet sannolikt skulle göra dem ledsna (59 procent) eller otrygga (58 procent), och många menade att de skulle ångra att de deltagit i diskussionen (51 procent). Därtill instämde en stor andel i att det rådande samtalsklimatet på nätet i sig utgör ett hinder för att kunna uttrycka sig fritt (54 procent).

Respondenterna uppmanades även att ta ställning till hur allvarliga de anser att olika typer av näthat är.

Två separata frågor ställdes

- den ena rörde kränkningar som uttrycker hat med koppling till diskrimineringsgrunder såsom etnicitet, religion, sexuell läggning eller liknande,
- den andra fokuserade på kränkningar som är mer personligt riktade utan tydlig koppling till diskrimineringsgrunderna.

Resultaten visar att båda formerna uppfattas som allvarliga av en klar majoritet av respondenterna. Strax över 70 procent anser att respektive form av kränkning är mycket eller ganska allvarlig, och skillnaden i bedömning mellan dem är relativt liten. De här attityderna har varit förhållandevis stabila över tid, vilket bekräftas av jämförelser med tidigare undersökningar från 2021 och 2013.

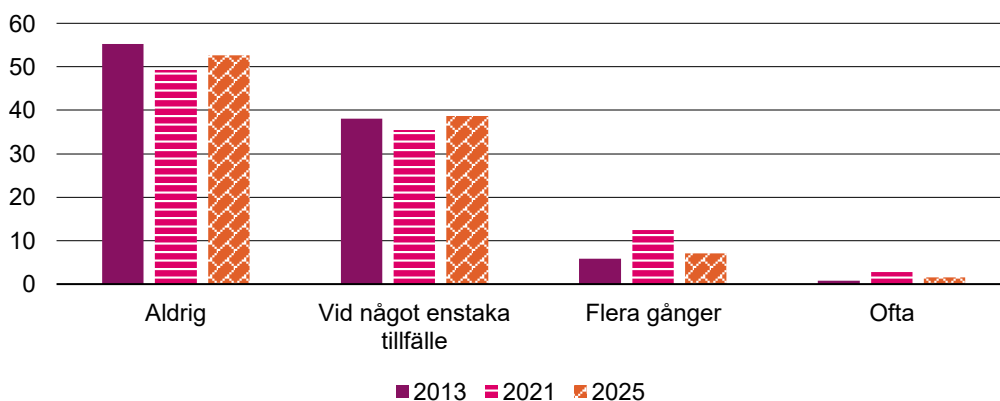


Det finns därmed inga tecken på att näthat i dag uppfattas som ett mindre allvarligt samhällsproblem – snarare tyder resultaten på att uppfattningen om dess allvar är fortsatt djupt förankrad. Den stabilitet som kännetecknar attityderna över tid antyder att upplevelsen av näthatets konsekvenser utgör en varaktig del av människors relation till det digitala offentliga rummet.

Erfarenheter av att känna sig kränkt online

Totalt uppgav 47 procent av respondenterna att de någon gång känt sig kränkta av vad andra skrivit om dem på nätet. Motsvarande andel var något högre i 2021 års undersökning (51 procent) och låg kring 45 procent i mätningen från 2013. Minskningen gäller främst de som uppger att de ofta känner sig utsatta, medan andelen som någon gång upplevt sig kränkt ligger relativt stabilt över tid.

Figur 2. Andel respondenter som anger hur ofta de har känt sig kränkta av sådant som andra har skrivit om dem på nätet, jämförelse mellan undersökningarna från 2013, 2021 och 2025.



Även om många upplever att de någon gång blivit kränkta på nätet, är det inte alltid klart vad kränkningen handlar om eller på vilka grunder den uppfattats som särskilt allvarlig. För att fördjupa förståelsen ställdes därför frågor om kränkningar kopplade till diskrimineringsgrunder, såsom kön, etnicitet, religion eller sexuell läggning. Totalt uppgav 36 procent av respondenterna att de någon gång utsatts för den typen av kränkningar. Det innebär en tydlig ökning jämfört med 2013, då motsvarande andel låg på 23 procent, men samtidigt en viss minskning från 2021 års undersökning, där andelen uppgick till 39 procent. Bland de som svarade att de blivit utsatta angavs kön (19 procent), etnisk tillhörighet (16 procent) och ospecificerade faktorer (16 procent) som de vanligaste upplevda grunderna. Därefter följde ålder (14 procent), religion (tolv procent) och sexuell läggning (åtta procent). Resultaten är i stort sett stabila jämfört med 2021.

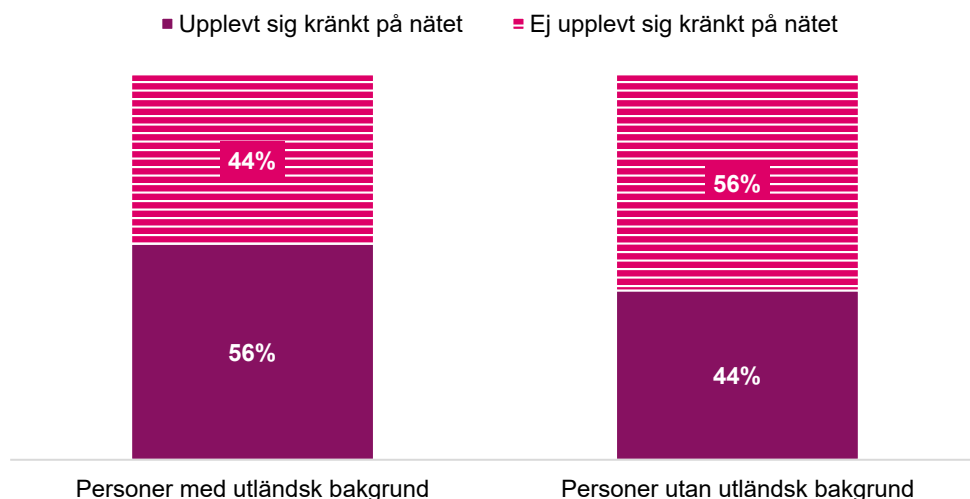


Demografiska skillnader – utsatthet och kränkande beteende

Hur personer upplever och rapporterar näthat tycks i viss mån påverkas av individens bakgrund, även om vissa demografiska faktorer inte uppvisar statistiskt signifikanta skillnader. Kön är ett sådant exempel. Precis som i undersökningen från 2021 visar resultaten att det inte finns några tydliga skillnader mellan kvinnor och män när det gäller erfarenheter av kränkningar – varken generellt eller i samband med diskrimineringsgrunder. Samma mönster återfinns i frågor om att själv ha uttryckt sig kränkande eller att ha påverkats negativt av näthat. Det tyder på att kön, åtminstone i den här studien, inte utgör någon avgörande faktor för vare sig risken att bli utsatt eller benägenheten att delta i offentliga diskussioner online.

Däremot framträder en tydlig skillnad mellan personer med respektive utan utländsk bakgrund. I 2021 års undersökning uppgav 59 procent av respondenterna med utländsk bakgrund att de blivit utsatta för näthat. I årets undersökning är motsvarande andel något lägre, drygt 55 procent. Trots minskningen kvarstår gapet mellan grupperna, särskilt bland de som uppger att de ofta känner sig utsatta.

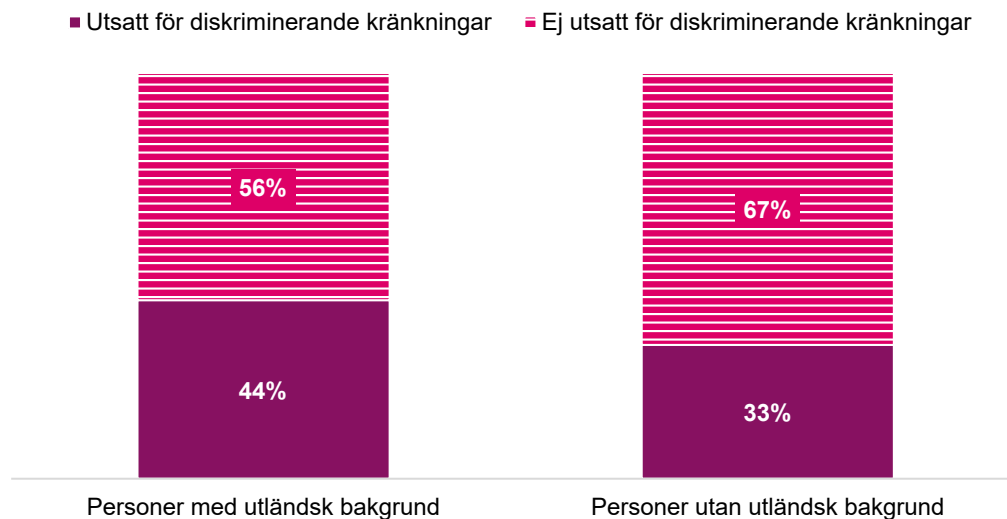
Figur 3. Andel respondenter som uppger att de någon gång känt sig kränkta av vad andra skrivit om dem på nätet, uppdelat efter om de har utländsk bakgrund eller inte.



Resultaten visar också att personer med utländsk bakgrund i högre grad än andra rapporterar att de utsatts för kränkningar på nätet som är kopplade till exempelvis etnicitet, religion eller annan diskrimineringsgrund.

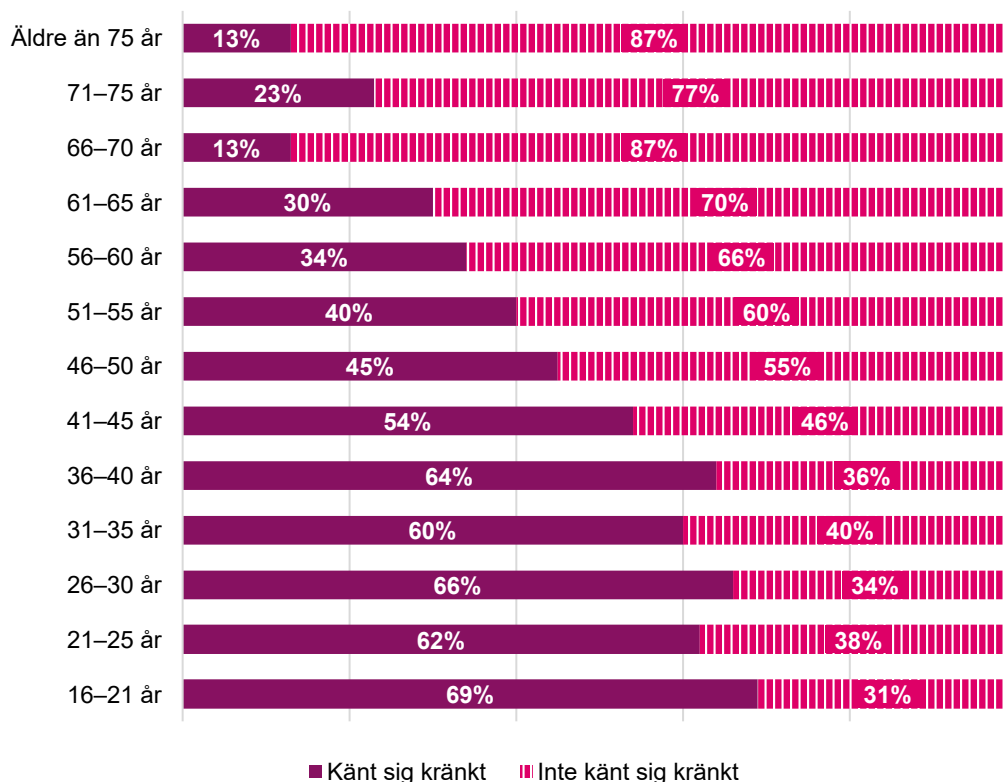


Figur 4. Andel respondenter som uppger att de blivit utsatta för kränkningar på nätet kopplade till exempelvis etnicitet, religion eller sexuell läggning, uppdelat efter om de har utländsk bakgrund eller inte.



Vid sidan av att undersöka attityder till olika typer av näthat och upplevd utsatthet har undersökningen även kartlagt i vilken utsträckning respondenterna själva har medverkat till att sprida innehåll som kan uppfattas som kränkande. Bland de svarande uppger 14 procent att de någon gång har skrivit något eller publicerat bilder på nätet som de känner har varit kränkande för någon annan. Det motsvarar en marginell ökning från 13 procent i 2013 års mätning och elva procent i undersökningen från 2021. Dessutom uppger tio procent att de har kontaktat en person de inte känner och uttryckt sig på ett sätt som kan uppfattas som hatiskt. I linje med tidigare resultat syns inga statistiskt säkerställda skillnader mellan könen i det här avseendet. Däremot framträder tydliga skillnader mellan åldersgrupper – yngre personer är i högre grad benägna att själva sprida eller uttrycka sig på ett sätt som kan uppfattas som kränkande (se figur 5).

Figur 5. Upplevelser av att ha blivit kränkt online, fördelat på åldersgrupp. Andel respondenter som svarat "Ja" respektive "Nej" på frågan "Har du känt dig kränkt av sådant som andra skriver om dig på nätet?".



Resultaten visar att yngre personer i högre utsträckning upplever sig utsatta för kränkningar online, särskilt sådana som rör diskrimineringsgrunder. I åldersgruppen 16–25 år uppger 64,3 procent att de någon gång har blivit utsatta för den typen av kränkning – en markant ökning jämfört med 52,7 procent i 2021 års undersökning. Undersökningen visar också att ju mer tid en person spenderar online, desto större är sannolikheten att både utsättas för och själv bidra till kränkande beteenden. Samtidigt framgår det att yngre personer (16–35 år) har betydligt längre daglig skärmtid än äldre åldersgrupper. En fördjupad statistisk analys visar dock att sambandet mellan tid online och utsatthet inte är linjärt – mer tid online innebär alltså inte automatiskt ökad utsatthet. Statistiskt säkerställda skillnader framträder framför allt bland de som använder sociala medier upp till fyra timmar per dag – därefter planar effekten ut. Sammantaget indikerar resultaten att yngre personer både är mer aktiva på sociala medier, oftare blir exponerade för kränkningar online och i högre utsträckning själva står bakom kränkande kommentarer.

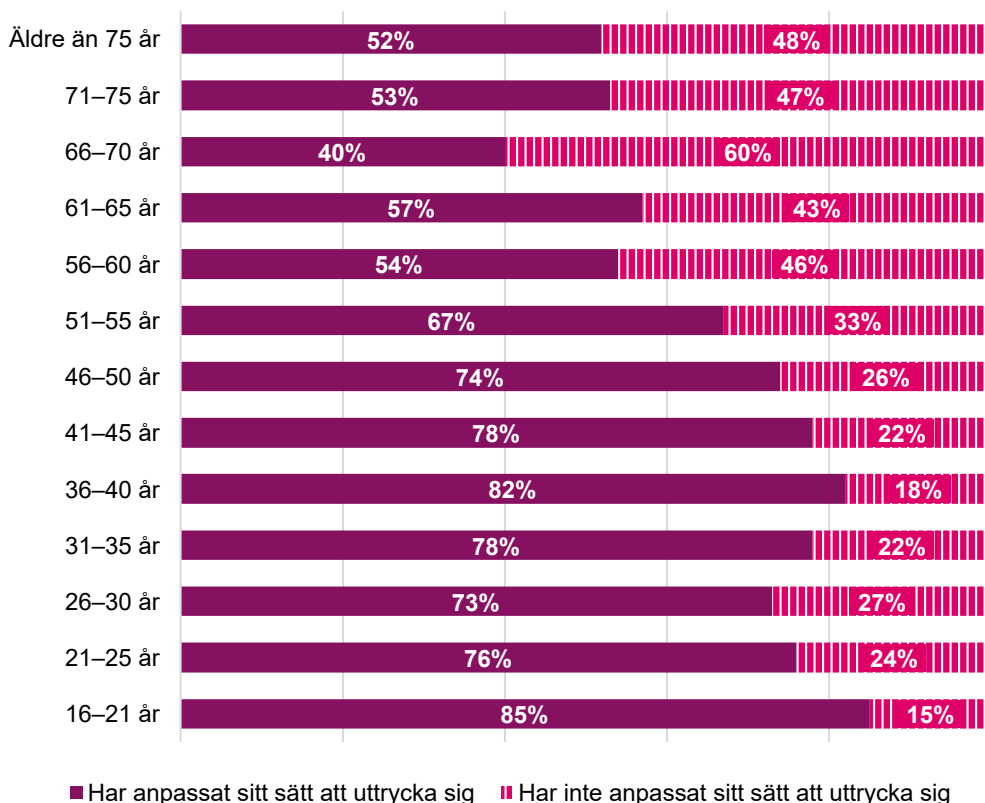


Självcensur som strategi och konsekvens

Parallellt med att andelen som uppger att de utsatts för kränkande beteende online ligger relativt stabil över tid, syns en fortsatt hög nivå av självcensur i det digitala samtalet. Många anpassar sitt sätt att uttrycka sig för att undvika negativa reaktioner. Det tyder på att oro för utsatthet är en bestående del av människors internetanvändning. I årets undersökning uppger 68 procent att de har justerat hur de uttrycker sig online för att undvika negativa reaktioner, och 64 procent har under de senaste tre åren avstått från att publicera något av samma skäl. Procentsatserna är i stort sett oförändrade jämfört med 2021 års mätning, då motsvarande andelar låg på 72 respektive 68 procent.

Självcensur är särskilt utbredd bland yngre personer. I åldersgruppen 16–21 år uppger hela 85 procent att de anpassar sitt uttryckssätt online. Även personer med utländsk bakgrund rapporterar självcensur i högre utsträckning – 75 procent jämfört med 65 procent bland dem utan utländsk bakgrund. Däremot syns inga statistiskt säkerställda skillnader mellan könen; kvinnor och män begränsar sitt uttryck i lika hög grad.

Figur 6. Andel respondenter som uppgett att de har anpassat sitt uttryck respektive inte har anpassat sitt uttryck online i syfte att undvika hot eller hat, fördelat på åldersgrupper.





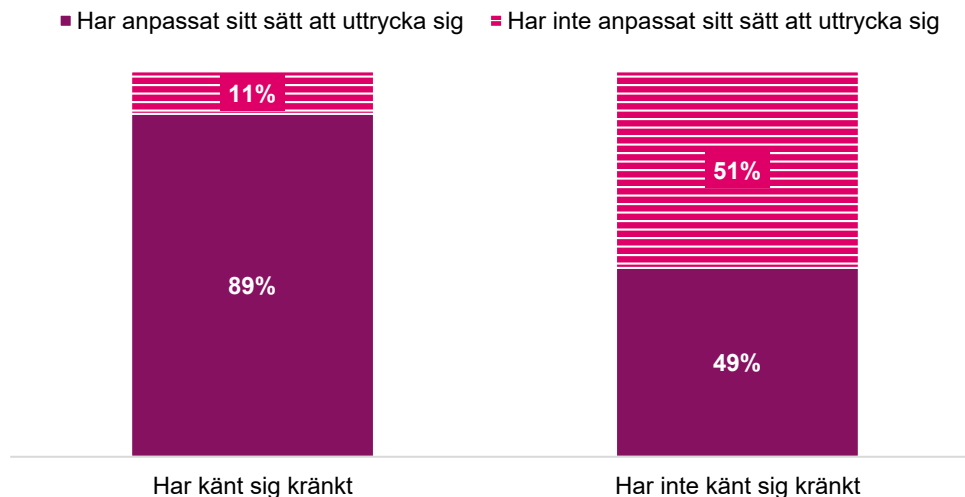
När respondenterna ombads föreställa sig att de utsatts för näthat, var andelen som angav att de sannolikt skulle ha självcensurerat sig något lägre än den faktiskt rapporterade nivån av självcensur. Totalt uppgav 54 procent att en sådan upplevelse sannolikt skulle få dem att känna ett behov av att begränsa sitt sätt att uttrycka sig. Resultaten tyder därmed på att det faktiska beteendet i praktiken är mer återhållsamt än vad individer själva förutser. Mönstren bekräftas även i de regressionsanalyser som genomförts i anslutning till undersökningen. Faktorer som tydligt hänger samman med ökad självcensur visade sig vara upplevd hälsopåverkan, erfarenhet av att själv ha kränkt andra, samt tidigare utsatthet för kränkningar.

Bland de som uppgett att de någon gång känt sig kränkta online har 85 procent avstått från att publicera innehåll av rädsla för näthat, och 89 procent har anpassat sitt sätt att uttrycka sig. Självcensur framstår därmed inte som enbart en teoretisk möjlighet, utan som en konkret och utbredd respons på negativa erfarenheter i digitala miljöer – ett beteende som i många fall är mer långtgående än vad respondenterna själva föreställer sig i hypotetiska situationer.

Ett mönster i resultaten är att självcensur är vanligt även bland personer som inte upplever sig ha blivit kränkta av sådant som andra skriver om dem. Nästan hälften av dessa personer uppger ändå att de anpassar hur de uttrycker sig online. Samtidigt är det endast tre procent av de som ofta eller mycket ofta justerar sitt beteende online för att undvika hot eller hat, som själva uppger att de ofta känt sig kränkta av sådant andra skrivit om dem. Det tyder på att självcensur i stor utsträckning fungerar som en förebyggande strategi, snarare än enbart som en reaktion på konkreta upplevelser. Den upplevda risken för hat eller kränkningar verkar vara tillräcklig för att begränsa människors uttryck – även i avsaknad av personlig erfarenhet. Rädsla eller försiktighet, snarare än återkommande exponering, tycks ha ett påtagligt inflytande över människors benägenhet att delta i det offentliga samtalet.



Figur 7. Antal respondenter som uppger att de har anpassat eller inte anpassat sitt sätt att uttrycka sig online, fördelat på om de har känt sig kränkta av något som skrivits om dem på nätet eller inte.

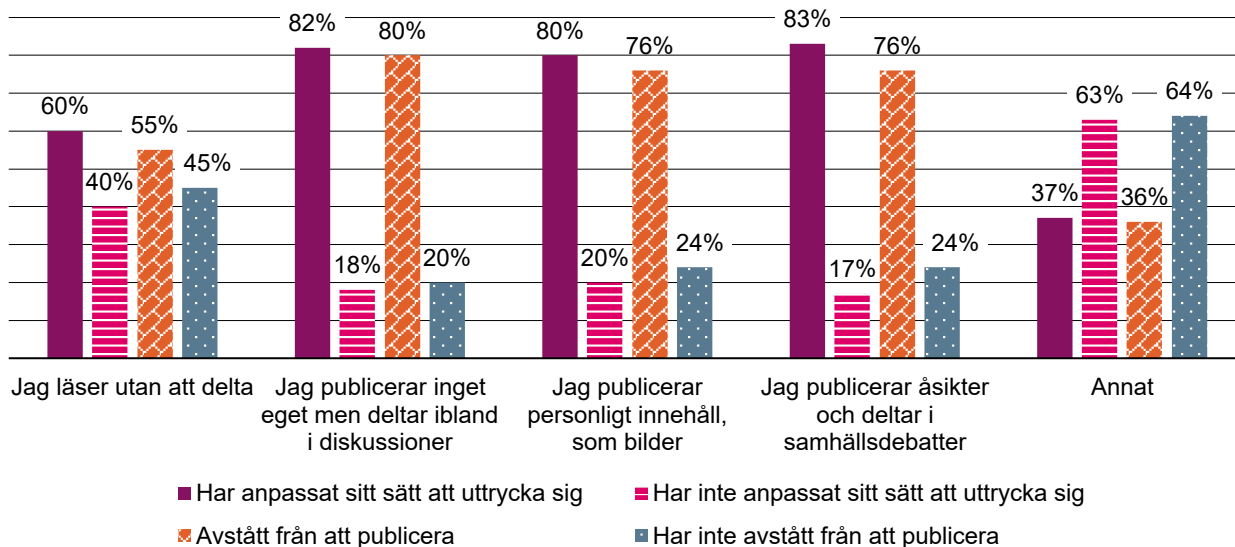


Den förebyggande karaktären hos självcensur blir särskilt tydlig i hur människor beskriver sitt användande av sociala medier. På frågan "Hur använder du främst sociala medier?" uppgav en majoritet av respondenterna (70 procent) att de i huvudsak är passiva användare – det vill säga att de följer innehåll utan att själva delta aktivt i diskussioner. Ytterligare 24 procent svarade att de främst delar personligt innehåll, såsom bilder eller uppdateringar om sitt eget liv, snarare än att uttrycka åsikter eller engagera sig i samhällsdebatter. Som uppföljning fick de respondenter som inte brukar uttrycka sig i samhällsfrågor på sociala medier frågan "Vad är den främsta anledningen till att du inte publicerar åsikter eller deltar i samhällsdebatten på sociala medier?" De två vanligaste svaren var bristande intresse (37 procent) och en önskan att värna sitt privatliv (25 procent).

Figur 8 visar att självcensur är vanligt förekommande oavsett hur aktivt respondenterna använder sociala medier. Självcensuren är som mest utbredd bland de som publicerar åsikter och deltar i samhällsdebatter – i den gruppen uppger 83 procent att de har anpassat sitt sätt att uttrycka sig, och 76 procent att de har avstått från att publicera något. Nästan lika höga siffror återfinns bland de som inte publicerar eget innehåll men deltar i diskussioner – där uppger 82 procent att de har anpassat sig, och 80 procent att de valt att inte publicera. Samtidigt är det tydligt att självcensur även förekommer bland mer passiva användare. Bland de som främst läser utan att själva delta uppger 60 procent att de har anpassat sitt uttryck och 55 procent att de har valt att inte publicera något. Det här tyder på att självcensur inte enbart är en strategi bland de mest aktiva, utan även bland de som endast observerar det digitala samtalet.



Figur 8. Andel respondenter som uppger att de har anpassat sitt uttryck eller avstått från att publicera, fördelat efter svar på frågan "Hur använder du främst sociala medier?".



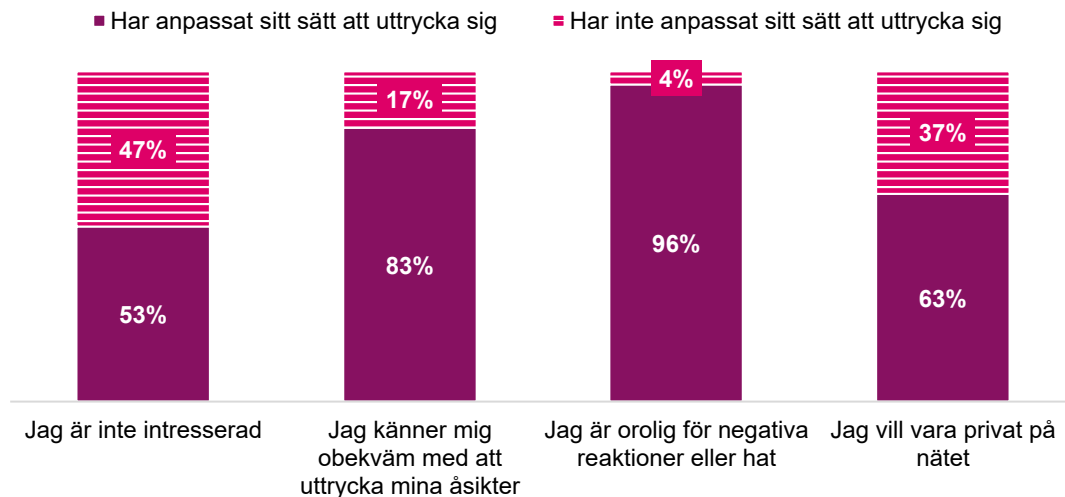
Ett intressant undantag är gruppen som valt alternativet "Annat". Här är självcensuren markant lägre – endast 37 procent har anpassat sig och 36 procent har avstått från att publicera. En möjlig förklaring är att personer i den gruppen använder sociala medier på ett sätt som innebär mindre offentlig exponering, exempelvis genom slutna forum eller privata chattar, där risken för att utsättas för negativa reaktioner upplevs som lägre.

Som framgår av figur 9 tenderar respondenter som känner sig obekväma med att uttrycka sina åsikter, eller oroar sig för negativa reaktioner eller hat, att i större utsträckning anpassa sitt sätt att uttrycka sig – jämfört med de som främst anger ointresse eller en önskan om att vara privata på nätet.

Sambandet mellan rädsla för negativa reaktioner och självcensur syns även bland de som har erfarenhet av att utsättas för trakasserier online. Personer som uppger att de känt sig kränkta är mer benägna att ange rädsla för negativa reaktioner (23 procent) och obehag inför att uttrycka sina åsikter (23 procent) som skäl till att de undviker att delta i det offentliga samtalet online. Det tyder på att utsatthet inte bara påverkar hur människor uttrycker sig – utan även deras grundläggande förhållningssätt till deltagande i digitala miljöer. Med andra ord: om en person upprepade gånger justerar sitt språkbruk av rädsla för hat, finns en risk att hen till slut drar sig undan helt.



Figur 9. Andel respondenter som uppger att de har anpassat sitt sätt att uttrycka sig online för att undvika hot eller hat, uppdelat efter uppgiven orsak till att inte delta i samhällsdebatten på nätet.



Bland de som inte har någon tidigare erfarenhet av att känna sig kränkta online är det i stället ointresse (46 procent) eller en önskan att värna sitt privatliv (28 procent) som främst anges som orsak till passivitet. Men även inom den här gruppen är självzensur vanligt – över hälften uppger att de modifierar sitt uttryck för att undvika negativa reaktioner. Det antyder att tillbakadragande från offentliga diskussioner inte nödvändigtvis grundar sig i genuint ointresse, utan kan vara ett inlärt sätt att undvika risk.

Resultaten stödjer därmed tolkningen att självzensur kan utvecklas till en mer djupgående form av tillbakadragande, där individer gradvis internaliserar en rädsla för näthat. Vad som från början är ett aktivt försök att undvika hotfulla reaktioner, kan med tiden omformas till en föreställning om att avståndet är ett personligt val – snarare än ett svar på en fientlig miljö.

Hälsoeffekter av digital utsatthet

Att bli utsatt för näthat påverkar inte bara människors vilja att delta i det offentliga samtalet – det kan också få direkta konsekvenser för individens psykiska hälsa och välbefinnande. Undersökningen visar att 30 procent av respondenterna uppger att de har mått sämre till följd av att ha utsatts för hot eller trakasserier online. Det är en viss minskning jämfört med 2021 års undersökning, då motsvarande andel låg på 35 procent, men nivån förblir fortsatt hög.

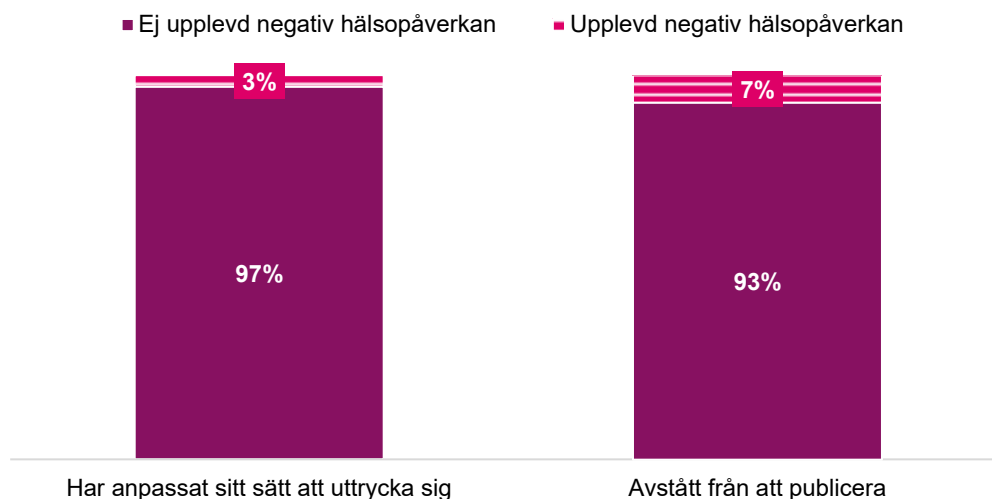
Utsatthetens påverkan på hälsan varierar mellan olika grupper. Bland personer med utländsk bakgrund uppger 39 procent att deras hälsa har påverkats negativt



av att hantera näthat, jämfört med 27 procent bland dem utan utländsk bakgrund. Däremot syns inga statistiskt säkerställda skillnader mellan kön och åldersgrupper i det här avseendet.

Sambandet mellan upplevda hälsoeffekter och självzensur är starkt. Bland de som uppgett att näthat har påverkat deras hälsa negativt uppger hela 97 procent att de också har anpassat hur de uttrycker sig online. Det kan jämföras med 90 procent bland de som upplevt trakasserier på diskriminerande grunder, och 89 procent bland de som vid något tillfälle känt sig kränkta online.

Figur 10. Självzensur bland personer som uppgett negativ hälsopåverkan av hot eller hat online.



Det finns ett tydligt samband mellan upplevd negativ hälsopåverkan av näthat och graden av självzensur. Ju oftare respondenter anger att deras hälsa påverkas negativt av hot eller kränkningar online, desto mer benägna är de att anpassa sitt beteende i digitala miljöer. Bland de som uppger att deras hälsa mycket ofta påverkas negativt, uppger 68 procent att de i samma omfattning – mycket ofta eller ofta – modifierar sitt sätt att uttrycka sig. Även bland de som uppger att hälsopåverkan är frekvent, är graden av självzensur hög: 79 procent anger att de åtminstone ibland anpassar sitt uttryckssätt.

Strategier för att hantera näthat och dess effekter

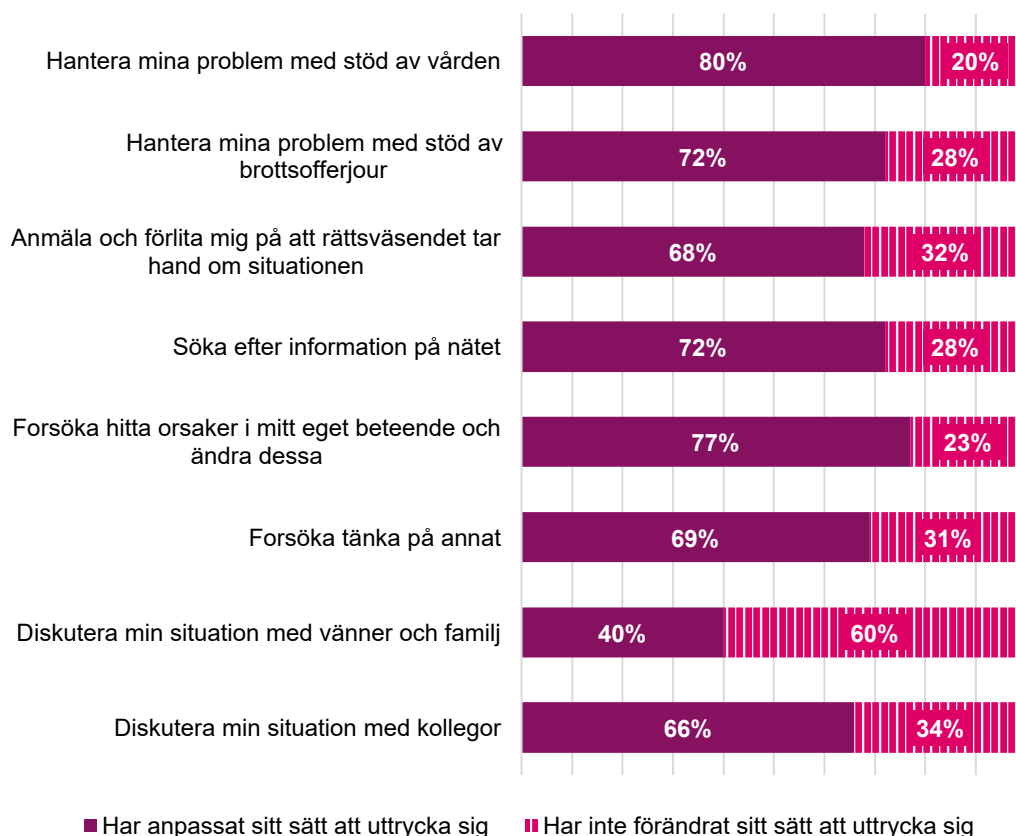
Utöver att undersöka hur människor påverkas av näthat, har studien även kartlagt vilka strategier som används för att hantera den psykiska påfrestning och osäkerhet som ofta följer i dess spår. De mest förekommande åtgärderna handlar om att söka stöd i sitt sociala nätverk – många respondenter uppger att de i första hand skulle vända sig till familj och vänner för att prata om sina



upplevelser. I betydligt lägre grad nämns internetforum, kollegor eller andra professionella sammanhang som forum för att söka stöd eller råd. En annan vanlig strategi, som över 60 procent av respondenterna uppger, är att försöka undvika att tänka på problemet och i stället skifta fokus till något annat. Det kan tolkas som ett sätt att hantera känslomässig belastning utan att direkt konfrontera orsaken.

37 procent av de svarande uppger att de sannolikt skulle anmäla händelsen och förlita sig på rättssystemet för att hantera situationen. Andra vanliga tillvägagångssätt är att reflektera över det inträffade och försöka anpassa sitt eget beteende som en form av självskydd. Vård och stöd från ideella organisationer lyfts fram som alternativ av vissa, men används mer sällan. Endast en mindre andel anger att de sökt professionell hjälp, exempelvis från psykolog eller annan vårdinstans.

Figur 11. Samband mellan benägenhet att använda olika strategier vid utsatthet och förekomst av självcensur.



Strategierna – med undantag för tilliten till rättssystemet – har statistiskt signifikanta samband med benägenheten att tillämpa självcensur till följd av rädsla för näthat. Resultaten indikerar att viljan att söka socialt stöd från



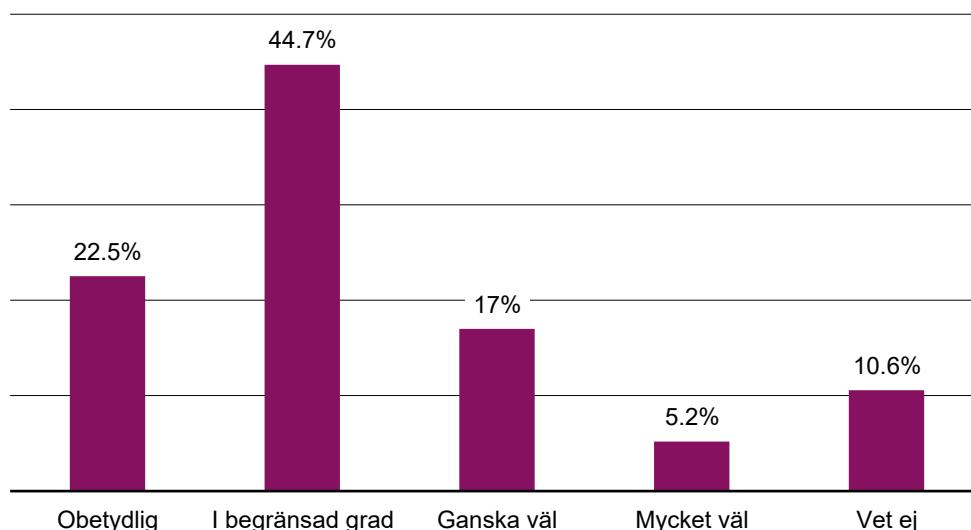
exempelvis familj, vänner eller kollegor kan minska risken för att individer begränsar sitt uttryck online. Att dela sina upplevelser med andra kan alltså fungera som en buffert mot upplevelser av utsatthet och därmed minska behovet av att anpassa eller dämpa sitt språkbruk.

Omvänt tyder resultaten på att mer inåtvända strategier – som att försöka distrahera sig själv eller att hantera upplevelsen på egen hand – snarare är förknippade med ökad självzensur. När individer står ensamma i att bearbeta sin oro för negativa reaktioner online, ökar sannolikheten att de drar sig tillbaka från det offentliga samtalet som ett sätt att skydda sig själva.

Förtroende för rättssystemet och digitala plattformars ansvar

Parallellt med att många söker stöd i sitt sociala nätverk eller hanterar sin utsatthet på egen hand, väcks också frågor om institutionellt stöd och ansvarsfördelning. Undersökningen visar att förtroendet för rättsväsendets förmåga att hantera brott kopplade till digitala miljöer fortsatt är lågt. Endast 22 procent av respondenterna anser att rättssystemet i hög eller ganska hög grad har utvecklade verktyg för att hantera brottslighet på nätet. Förtroendet för att rättsväsendet tillvaratar brottsoffers intressen är ännu lägre – endast 17 procent uppger att de tror att deras perspektiv som brottsoffer skulle beaktas i tillräcklig utsträckning vid digital utsatthet. Andelen är i nivå med resultaten från 2021 års undersökning och indikerar en ihållande misstro mot myndigheternas förmåga att erbjuda ett effektivt skydd mot digitala trakasserier och kränkningar.

Figur 12. Andel respondenter som besvarat frågan: "Vad anser du om rättsväsendets förmåga att hantera brottsliga kränkningar på nätet?".





Sambandsanalyser visar dessutom att lägre tillit till rättsväsendets förmåga att skydda brottsoffer är förknippat med ökad risk för självzensur. Den här relationen framträder även i regressionsmodellerna, även om resultaten bör tolkas med viss försiktighet. Däremot återfanns inget statistiskt säkerställt samband mellan självzensur och tron på rättsväsendets kapacitet att hantera brottslighet på nätet generellt.

Samtidigt uttrycker en tydlig majoritet ett ökat stöd för att digitala plattformar bör ta ett större ansvar för att motverka näthat. 77 procent av respondenterna anser att plattformarna bör satsa mer resurser på att förebygga och hantera överträdelser online – en ökning med två procentenheter jämfört med 2021. Även om det här tyder på ett växande krav på tekniska aktörer att agera, är stödet fortfarande något lägre än i 2013 års mätning, då andelen låg på 85 procent.

Öppna svar: Upplevelser och lösningar för samtalsklimatet online

Näthatets påverkan på samhällsdebatten

Respondenternas öppna svar på frågan ”Hur tror du att näthat påverkar människors vilja att delta i samhällsdebatten?” uppvisar tydliga mönster med flera återkommande teman. Det mest framträdande rör självzensur och tystnad, där många beskriver hur rädslan för att utsättas för kränkningar, hot eller trakasserier får dem att avstå från att uttrycka sina åsikter online. Oron gäller inte enbart dem själva, utan även närstående och samhället i stort.

Respondenterna anser att följderna blir en återhållsamhet som resulterar i en samhällsdebatt som blir mindre nyanserad och mindre representativ.

Utöver den direkta återhållsamheten lyfter många även fram de psykologiska och sociala konsekvenserna av näthat. Hotfulla och nedvärderande kommentarer beskrivs som en källa till stress, oro och i vissa fall psykisk ohälsa, vilket i sig utgör en avgörande faktor bakom varför människor väljer att undvika offentliga diskussioner på nätet. Enstaka svar tar upp ännu mer extrema konsekvenser, såsom depression, ångest och självmordstankar, vilket understryker den allvarliga inverkan som utsatthet kan ha på individnivå.

En annan aspekt som lyfts fram är näthatets bidrag till ökad polarisering och ett försämrat offentligt samtalsklimat. Flera respondenter beskriver hur det digitala samtalet präglas av tilltagande motsättningar. Nyanserade röster får mindre utrymme och debatten domineras i stället av extrema ståndpunkter.

Respondenterna menar att när personer med mer balanserade perspektiv tystas



eller avstår från att delta, riskerar det att ge en missvisande bild av den allmänna opinionen.

Samtidigt finns det en medvetenhet om att näthatets påverkan varierar mellan individer. Vissa betonar att de själva eller andra de känner har påverkats starkt av den negativa tonen på nätet, medan andra menar att de inte låter sig påverkas nämnvärt. För vissa kan anonymiteten på nätet till och med ha en motsatt effekt och möjliggöra ett ökat deltagande. De känner sig tryggare att uttrycka sina åsikter utan att behöva riskera repressalier i sin offline-varld.

Många respondenter reflekterar även kring de demokratiska implikationerna av näthat och hur det påverkar yttrandefriheten. De uttrycker en oro för att det offentliga samtalet krymper i takt med att fler väljer att avstå från att delta. Flera beskriver det som ett allvarligt samhällsproblem och vissa går så långt som att kalla näthat en direkt utmaning för demokratin.

Sammantaget ger respondenternas svar en enhetlig bild av att näthat i stor utsträckning påverkar människors vilja att delta i samhällsdebatten negativt. Rädslan för att bli utsatt leder till självcensur och ett mindre inkluderande offentligt samtal, samtidigt som de psykologiska effekterna kan vara långtgående. Polariseringsen och ett alltmer antagonistiskt debattklimat försvårar dessutom nyanserade diskussioner och kan bidra till att extrema röster får oproportionerligt stort inflytande.

Förslag för ett mer inkluderande samtalsklimat

I undersökningen fick respondenterna även möjlighet att fritt uttrycka sina tankar om vad som kan göras för att skapa ett mer inkluderande och respektfullt samtalsklimat online. Svaren visar på en bredd av åtgärdsförslag. Det rör allt från striktare reglering och ökad moderering till utbildningsinsatser och en bredare kulturell förändring. Många respondenter pekar på vikten av att digitala plattformar tar ett större ansvar och att det införs tydligare riktlinjer och effektiva mekanismer för att hantera kränkande innehåll. Ett vanligt förslag är att sociala medier och andra forum bör ha strängare regler och en mer aktiv moderering av hatfyllda inlägg, där både teknik och mänsklig granskning används för att snabbt ingripa vid överträdelser.

Samtidigt framhålls behovet av att minska anonymiteten på nätet. Många respondenter ser möjligheten att kommentera anonymt som en faktor som gör det lättare att uttrycka sig hatiskt utan konsekvenser. För att motverka det föreslås krav på identitetsverifiering i syfte att främja ett ökat ansvarstagande och minska förekomsten av hot och trakasserier, exempelvis genom BankID eller andra metoder.



Utöver tekniska och rättsliga åtgärder framhålls utbildning som en central lösning. En betydande andel respondenter betonar vikten av insatser riktade mot både skolor och allmänheten för att öka kunskapen om näthatets konsekvenser och främja en mer respektfull kommunikation. Flera menar att genom tidiga utbildningsinsatser om digital etik, empati och betydelsen av en konstruktiv samhällsdebatt kan negativa beteendemönster på nätet förebyggas.

Förutom förebyggande insatser betonar många vikten av skärpta rättsliga åtgärder. Förslag som hårdare straff, effektivare lagföring och tydligare ansvarsfördelning mellan rättsväsendet och sociala medieföretag återkommer i svaren. En del respondenter efterlyser också mer proaktivt arbete från polis och rättsväsende för att utreda och beivra allvarliga fall av näthat. Vid sidan av regleringar och juridiska insatser framhävs även behovet av ett större ansvar från sociala medieplattformar. Respondenterna anser att de här företagen har en nyckelroll i att upprätthålla ett tryggt och inkluderande digitalt samtalsklimat genom att utveckla bättre verktyg för att identifiera och hantera hat och hot. De kan samtidigt se till att regler följs på ett konsekvent sätt.

En mindre grupp av respondenter fokuserar på den större samhälleliga kontexten och menar att lösningen inte enbart ligger i lagstiftning eller plattformsregler, utan även i en bredare kulturell förändring. Att främja mer inkluderande sociala normer och en starkare medvetenhet om ansvaret i digital kommunikation ses som viktiga faktorer för att långsiktigt förändra samtalsklimatet. Samtidigt finns det en andel som lyfter yttrandefrihetens betydelse och varnar för att alltför strikt reglering kan få negativa konsekvenser för den öppna samhällsdebatten. En del menar att tolerans för olika perspektiv och en mer öppen debatt snarare än inskränkningar är den bästa vägen för att hantera problematiken.

Avslutningsvis uttrycker en betydande andel av respondenterna osäkerhet kring vilka åtgärder som egentligen skulle vara mest effektiva. En del menar att näthat är ett djupt rotat problem som är svårt att komma till rätta med, medan andra efterfrågar mer forskning och samhällelig diskussion för att identifiera de bästa lösningarna.

Sammantaget visar svaren att det finns en stark efterfrågan på åtgärder för att hantera näthat och främja ett mer inkluderande digitalt samtalsklimat. Förslagen spänner över tekniska, rättsliga och utbildningsmässiga åtgärder, men pekar också på behovet av ett större ansvarstagande från både plattformar och samhället i stort.



Sammanfattning av huvudsakliga resultat

Undersökningen ger en bild av hur det alltmer fientliga samtalsklimatet, särskilt i form av digitala trakasserier, påverkar den upplevda möjligheten att uttrycka åsikter och engagera sig i samhällsfrågor på nätet. Nedan följer en sammanfattning av de mest centrala resultaten från undersökningen.

Sammanfattning

- **Näthat är fortsatt utbrett**

47 procent av respondenterna uppger att de någon gång känt sig kränkta av vad andra skrivit om dem på nätet. 36 procent har utsatts för näthat kopplat till diskrimineringsgrunder – en tydlig ökning jämfört med 2013 års nivå på 23 procent.

- **Självcensur är vanligt och bestående**

68 procent uppger att de har anpassat sitt sätt att uttrycka sig online för att undvika negativa reaktioner, och 64 procent har avstått från att publicera innehåll under de senaste tre åren av samma skäl.

- **Självcensur sker även utan konkret utsatthet**

Nästan hälften av de som aldrig känt sig kränkta uppger att de ändå självcensurerar för att undvika hot eller hat, vilket visar att självcensur ofta är en förebyggande strategi snarare än enbart en reaktion på faktisk utsatthet.

- **Starkt samband mellan hälsopåverkan och självcensur**

Bland personer som upplevt negativ hälsopåverkan av näthat uppger 97 procent att de har anpassat sitt uttryck och 93 procent att de har avstått från att yttra sig. Detta tyder på att upplevd psykisk påverkan är en starkt bidragande faktor till återhållsamhet i digitala samtal.

- **Yngre och personer med utländsk bakgrund är särskilt utsatta**

I åldersgruppen 16–25 år har 64 procent blivit utsatta för kränkningar med diskriminerande inslag. Personer med utländsk bakgrund rapporterar i högre grad att de utsatts för kränkningar och att detta påverkat deras psykiska hälsa negativt.

- **Självcensur är vanligare i dessa grupper**

Bland unga i åldern 16–21 år uppger 85 procent att de anpassar sitt uttryckssätt online. Motsvarande siffra för personer med utländsk bakgrund är 75 procent, jämfört med 65 procent bland dem utan sådan bakgrund.

Fortsättning på nästa sida.



Fortsättning från föregående sida.

- **Ingen signifikant könsskillnad**
Undersökningen visar inga statistiskt säkerställda skillnader mellan kvinnor och män när det gäller utsatthet, hälsopåverkan eller självcensur.
- **Näthatets negativa konsekvenser för hälsan**
30 procent uppger att deras psykiska hälsa påverkats negativt av näthat. Bland personer med utländsk bakgrund är siffran 39 procent.
- **Lågt institutionellt förtroende**
Få respondenter uttrycker tilltro till rättsväsendets förmåga att hantera digitala kränkningar, eller att de själva skulle bli rättvist bemötta och få adekvat stöd som brottsoffer.
- **Stort stöd för skärpt plattformsansvar**
77 procent anser att digitala plattformar bör ta ett större ansvar för att motverka hat, hot och trakasserier och för att förbättra samtalsklimatet på nätet.



Reflektion

Undersökningen visar att näthat fortsatt utgör ett påtagligt och stabilt problem. Resultaten visar att den hatiska tonen på nätet utgör ett strukturellt hinder för en öppen och inkluderande samhällsdebatt. Ett centralt fynd från undersökningen är insikten att självzensur inte enbart är ett reaktionärt beteende hos de som blivit utsatta för kränkningar online, utan också förekommer bland personer som inte har upplevt några direkta kränkningar av andras kommentarer. På så sätt framträder självzensur både som en reaktion på erfarenheter av utsatthet och som ett förebyggande beslut, grundat i en medvetenhet om det fientliga klimatet.

Särskilt oroande är den utsatthet som drabbar yngre personer, i synnerhet i åldersgruppen 16–25 år, som både tillbringar mest tid online och uppvisar en hög grad av självzensur. Samtidigt visar resultaten att den här gruppen i lägre grad än äldre generationer engagerar sig i samhällsfrågor på nätet. Det riskerar att försvaga det demokratiska engagemanget och skapa en generationsklyfta, där unga inte upplever att de har ett meningsfullt utrymme att påverka samhällsutvecklingen. Eftersom den här generationen växer upp i en digital värld där sociala medier spelar en central roll, formas deras erfarenheter av samhällsdiskussioner starkt av dessa miljöer. Undersökningen pekar därför på ett särskilt behov av att skydda och stödja yngre personer.

En annan viktig insikt från undersökningen är det tydliga glappet mellan behovet av stöd och de upplevda möjligheterna att få hjälp från samhällets institutioner. En möjlig förklaring till skyddsglappet är att mycket av det kränkande innehållet på nätet inte uppfyller straffrättens krav för att klassas som brott, utan snarare befinner sig i en gråzon mellan vad som juridiskt är tillåtet och vad som upplevs som skadligt. Det kan i sin tur leda till att många handlingar, trots att de uppfattas som allvarliga, inte får rättsliga konsekvenser.

I ljuset av de övergripande resultaten väcks grundläggande frågor om vad yttrandefrihet innebär i praktiken. Undersökningen visar att näthat påverkar möjligheter att delta i det offentliga samtalet – även om yttrandefriheten i formell mening inte är inskränkt. Det rör sig om en yttrandefrihetsparadox: den tekniska möjligheten att uttrycka sig fritt finns kvar, men det sociala och emotionella klimatet gör att många ändå väljer att avstå. Nedvärderande kommentarer, personlig kritik och nedsättande tonfall fungerar som kraftfulla signaler om vad som anses vara acceptabelt att uttrycka – och av vem. På så sätt formas normer för deltagande som i högre grad bygger på riskhantering än på uppmuntran, där risken att bli ifrågasatt, skambelagd eller förlöjligad väger tyngre än viljan till meningsfullt utbyte.



I ett sådant samtalsklimat blir det emotionella priset för att delta högt – inte bara för grupper som ofta möter ifrågasättande eller marginalisering, utan även för individer som saknar den inre tryggheten eller viljan att utsätta sig för potentiella påhopp. Studien pekar därmed på en oroande utveckling, där det offentliga samtalet riskerar att bli mindre inkluderande och mindre representativt – inte genom formella begränsningar, utan genom subtila men kraftfulla sociala mekanismer som undergräver människors trygghet att delta. Yttrandefriheten består i juridisk mening, men möjligheten att utöva den på lika villkor försvagas i praktiken.



Rekommendationer

För att möta de utmaningar som framkommit i undersökningen krävs åtgärder på flera nivåer. Rekommendationerna nedan vänder sig till beslutsfattare, myndigheter, plattformsaktörer och civilsamhället, och syftar till att skapa tryggare förutsättningar för deltagande i det offentliga samtalet online.

De tre övergripande åtgärdsområdena är:

- Motverka normalisering av hat – stärk normer och stödstrukturer.
- Återupprätta förtroendet för institutioner – stärk rättsskydd och plattformars ansvar.
- Fördjupa kunskapen – stärk förutsättningarna för kunskapsbaserade insatser.

Nedan presenteras de olika rekommendationsområdena mer utförligt, tillsammans med konkreta förslag inom varje område.

Motverka normalisering av hat – stärk normer och stöd

Ett av de mest framträdande resultaten i undersökningen är att näthat inte enbart påverkar individer på ett direkt sätt, utan också bidrar till att forma de normer som råder i det offentliga samtalet online. Det uppstår ett klimat där kränkande uttryck och aggressiva debattstilar gradvis normaliseras – vilket i sin tur påverkar människors vilja att delta. För att möta utvecklingen krävs därför inte enbart insatser som hanterar enskilda fall av utsatthet, utan också bredare förebyggande åtgärder som syftar till att förändra vad som uppfattas som acceptabelt beteende i digitala miljöer. Det handlar om att förskjuta normer, tydliggöra gränser och främja ett gemensamt ansvar för hur vi bemöter varandra på nätet.



Nedanstående förslag utgör möjliga vägar framåt i det här arbetet.

Förslag på insatser

- Utveckla riktade normförändrande insatser som syftar till att motverka normaliseringen av kränkande beteenden online. Det kan inkludera skolbaserade utbildningsprogram om digital kommunikation, nationella kampanjer i samverkan med medieaktörer, samt fortbildning för yrkesverksamma inom skola, socialt arbete och journalistik.
- Främja ett kollektivt modereringsansvar genom att ta fram riktlinjer och stödmaterial som uppmuntrar användare, innehållsskapare och digitala plattformar att identifiera och hantera kränkningar. Arbetet bör till exempel synliggöra och lyfta fram goda exempel på respektfullt och konstruktivt deltagande på nätet.
- Bygg kapacitet inom civilsamhället genom riktade resurser till ideella organisationer som arbetar med att stödja utsatta. Det inkluderar stöd till rådgivning, nätverk för tryggt samtal, samt kompetensutveckling i hur självzensur och psykisk ohälsa kopplad till digital utsatthet förebyggs. Utbildningsinsatser bör även fokusera på att stärka individers förmåga att navigera i digitala miljöer – till exempel genom att lära sig känna igen algoritmiskt förstärkt innehåll som syftar till att provocera (så kallad "rage bait") och skilja det från genuin samhällsdebatt i mer relevanta forum, såsom kommentarsfält under trovärdiga nyhetskällor.
- Utveckla särskilda insatser för att skydda barn och unga på nätet, exempelvis genom stärkt tillsyn av plattformar med unga användare och digital trygghetsundervisning i skolan. Utbildningen bör inkludera konkreta verktyg för att identifiera och hantera kränkande beteenden online, men också främja en öppenhet kring att prata om utsatthet. Forskning visar att de som vågar tala om sina upplevelser har högre motståndskraft än de som bär det själva. I det arbetet spelar även vårdnadshavare en central roll – därför bör särskilda insatser riktas till föräldrar om hur de kan stödja sina barn, tala om digitala erfarenheter och stärka deras trygghet i det offentliga samtalet online.
- Utforma riktade stödinsatser för unga som saknar tillgång till informella sociala stödnätverk. Även om socialt stöd är en viktig skyddsfaktor mot självzensur, finns det unga som hanterar sin utsatthet i ensamhet. Här behövs mer personligt anpassade stödformer – exempelvis riktade kampanjer, digitala samtalsforum eller kontaktvägar till trygga vuxna.



Återupprätta förtroendet för institutioner – stärk rättsskydd och plattformars ansvar

En återkommande tematik i undersökningen är bristen på tillit till samhällets institutioner när det gäller att hantera hot och kränkningar i digitala miljöer. Endast en mindre andel av respondenterna uppger att de har förtroende för rättsväsendets förmåga att utreda digitala brott eller att de själva skulle bli rättvist bemötta som brottsoffer. Samtidigt efterfrågar många ett tydligare ansvarstagande från digitala plattformar, både i form av reglering, skyddsmekanismer och ökad transparens kring hur innehåll modereras. Nedanstående förslag syftar till att bidra till ett mer rättssäkert och tillgängligt system för stöd och ansvar, där såväl rättsväsende som tekniska aktörer spelar en avgörande roll.

Förslag på insatser

- Stärk rättsväsendets kompetens och tillgänglighet genom riktad utbildning för polis, åklagare och domare om digitala kränkningar – särskilt i de fall där trakasserier har koppling till diskrimineringsgrunder, sker i juridiska gråzoner eller kräver ett särskilt bemötande av utsatta personer.
- Förbättra informationen till allmänheten om vilka beteenden som är olagliga, hur en anmälan går till, och vad som krävs för att rättsliga åtgärder ska kunna vidtas – i syfte att minska osäkerhet, stärka rättssäkerheten och öka människors möjligheter att agera vid digitala kränkningar.
- Främja användarnas kontroll över sina digitala informationsflöden genom riktade utbildningsinsatser och verktyg som visar hur algoritmer fungerar, hur de påverkar vilket innehåll som syns, och hur användare själva kan justera sina flöden för att motverka polarisering och bekräftelsebias.
- Säkerställ att det finns nationell samordning av arbetet mot näthat, inklusive uppföljning av insatser, stöd till lokala aktörer och spridning av goda exempel.



Fördjupa kunskapen – stärk förutsättningarna för kunskapsbaserade insatser

Näthat, själv censur och digital utsatthet är komplexa fenomen som hänger samman med individers upplevelser av trygghet, tillgång till stöd, sociala normer och tillit till institutioner. För att kunna utforma effektiva åtgärder krävs en fortsatt kunskapsutveckling som fångar de här sambanden och deras konsekvenser över tid. Särskilt angeläget är det att utveckla studier som synliggör hur olika grupper påverkas och hur själv censur uppstår och förändras i olika kontexter.

Följande insatser rekommenderas

- Stärk den långsiktiga kunskapsförsörjningen genom att finansiera återkommande, longitudinella mätningar av digital utsatthet och själv censur, med särskilt fokus på demokratiskt deltagande och psykisk hälsa.
- Främja fördjupade kvalitativa studier som undersöker människors erfarenheter, strategier och upplevelser i digitala miljöer – särskilt bland grupper som rapporterar högre grad av oro, tystnad eller utsatthet.
- Stimulera tvärvetenskapliga forskningsmiljöer som kan integrera perspektiv från exempelvis sociologi, psykologi, rättsvetenskap och medie- och kommunikationsvetenskap för att analysera hur näthat och själv censur påverkar yttrandefrihetens praktiska förverkligande.
- Knyt forskningen närmare policyutveckling och åtgärdsarbete, exempelvis genom samverkansprojekt mellan forskare, civilsamhälle och myndigheter med syfte att omsätta kunskap i träffsäkra och målgruppsanpassade insatser.

Avslutningsvis är det värt att betona att flera av de rekommendationer som lyfts i den här rapporten redan har initierats inom ramen för olika nationella strategier, utbildningssatsningar och civilsamhälleliga initiativ. Det är dock tydligt att utmaningarna består – inte minst i ljuset av att näthatets effekter fortsätter att påverka människors trygghet, hälsa och deltagande. Därför är det avgörande att befintliga insatser utvecklas och förstärks, samt att nya åtgärder utformas med utgångspunkt i aktuell kunskap om hur digitala samtalsmiljöer faktiskt fungerar. Ett fortsatt och långsiktigt engagemang krävs – från såväl stat, civilsamhälle som plattformar – för att säkerställa att fler kan delta i det offentliga samtalet utan rädsla för att utsättas, tystas eller marginaliseras.



Referenser

- Björkenfeldt, O. (2024). Online Harassment Against Journalists: A Socio-Legal and Working-Life Study of the Challenges and Impacts in Swedish Journalism.
- Björkenfeldt, O., & Gustafsson, L. (2023). Impoliteness and morality as instruments of destructive informal social control in online harassment targeting Swedish journalists. *Language and Communication*, 93, 172–187. Scopus.
<https://doi.org/10.1016/j.langcom.2023.11.002>
- Brax, D. (2024). Utsatthet vid svenska universitet och högskolor: En undersökning om trakasserier, hot och våld mot forskare och lärare. Nationella sekretariatet för genusforskning, Göteborgs universitet.
- Brottsoffermyndigheten. (2021). Näthat och demokratiskt deltagande – en kunskapsöversikt. Brottsoffermyndigheten.
- Brå. (2023). Politikernas trygghetsundersökning 2023: Förtroendevaldas utsatthet och oro för trakasserier, hot och våld under valåret 2022. Brottsförebyggande rådet.
- Civil Rights Defenders. (2019). När samhället tystnar – en rapport om hot och hat mot oberoende opinionsbildare i det svenska civilsamhället (s. 28). Civil Rights Defenders.
- Im, J., Schoenebeck, S., Iriarte, M., Grill, G., Wilkinson, D., Batool, A., Alharbi, R., Funwie, A., Gankhuu, T., Gilbert, E., & Naseem, M. (2022). Women's Perspectives on Harm and Justice after Online Harassment. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 6, 1–23.
<https://doi.org/10.1145/3555775>
- Internetstiftelsen. (2024). Svenskarna och internet 2024. Internetstiftelsen.
- Kubin, E., & von Sikorski, C. (2021). The Role of (Social) Media in Political Polarization: A Systematic Review. *Annals of the International Communication Association*, 45(3), 188–206. <https://doi.org/10.1080/23808985.2021.1976070>
- Löfgren Nilsson, M. (2017). Journalisternas trygghetsundersökning. Journalisters utsatthet under 2016 (No. Arbetsrapport nr 75). Institutionen för journalistik, medier och kommunikation (JMG), Göteborgs universitet.
- Miller, K. C. (2021). Hostility Toward the Press: A Synthesis of Terms, Research, and Future Directions in Examining Harassment of Journalists. *Digital Journalism*, 1–20.
- MUCF. (2022). Kartläggning av hot och hat mot det civila samhället. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.



Penney, J. (2020). Online Abuse, Chilling Effects, and Human Rights.
<https://consensus.app/papers/online-abuse-chilling-effects-and-human-rights-penney/0f9291d480df575ca15fbf55528b8d87/>

Porten-Chee, P., Kunst, M., & Emmer, M. (2020). Online Civic Intervention: A New Form of Political Participation Under Conditions of a Disruptive Online Discourse. *International Journal of Communication*, 14, 514–534.

Scaramuzzino, G., & Scaramuzzino, R. (2021). Hat, hot och kränkningar mot ledare: Politisk, rumslig och personlig kontroll av civilsamhället. *Socialvetenskaplig tidskrift*, 28(1), 51–73.

Thelin, M., & Petäjä, U. (2024). Förtroendevaldas utsatthet: En forskningsrapport om hur svenska kommunpolitiker upplever hat och hot. Halmstad University Press.