

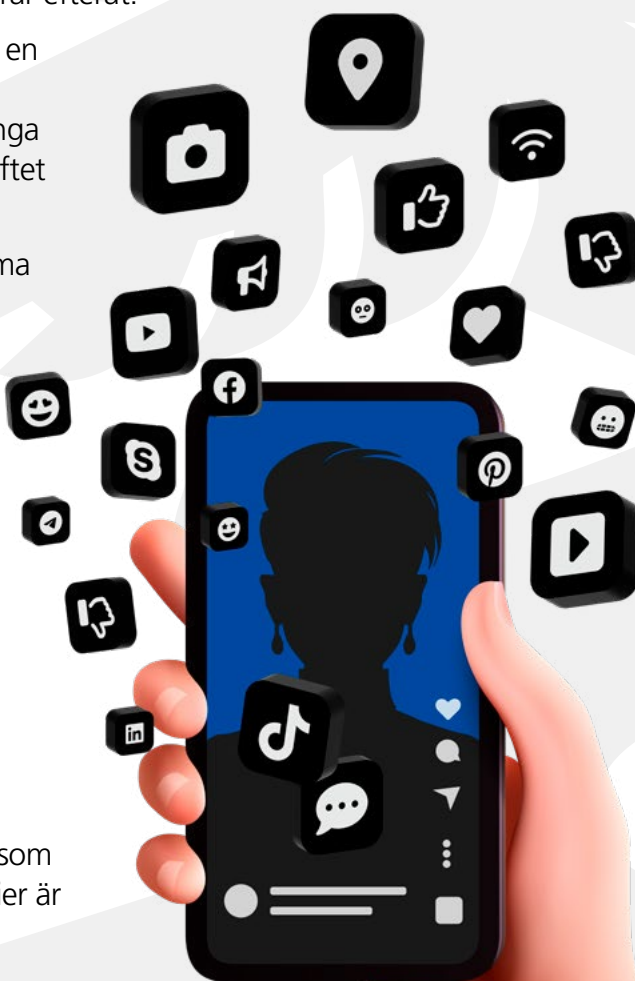
Tips för att hantera biverkningar av sociala medier

Sociala medier har också biverkningar. En del av dem kan påverkas av det egna beteendet, en del existerar oberoende av det. Att sätta sig in i begränsningsfenomen och deras orsaker gör det lättare att hantera dem.

Olämpliga kommentarer och olämpligt språk

Algoritmer för sociala medier gynnar innehåll som väcker känslor, vilket ofta eskalerar diskussionen. Vissa användare provocerar också medvetet, vet inte hur de ska kontrollera sitt eget beteende och ventilerar sina dåliga känslor. Du avgör själv hur du ställer dig till och reagerar på ett sådant här beteende. Här är några tips:

- När något tenderar att krypa in under huden, ta alltid en stund för att ta ett andetag först. Det är lätt att göra saker i all hast som man ångrar efteråt.
- Du har ingen skyldighet att svara på eller delta i en olämplig konversation på ditt personliga konto. Status som tjänsteman påverkar inte detta. Många gånger är ignorera det mest effektiva motgiftet mot olämpliga kommentarer.
- Det kan vara frestande att ge tillbaka med samma mått. Det leder dock sällan någonstans. Personen som gör olämpliga kommentarer får inte bara mer vatten i sin kvarn, utan du påverkar också den bild som andra användare av sociala medier får av dig. Saklighet lugnar ofta ner situationen.
- Lär dig att titta på dina egna handlingar kritiskt. Med vilken ton kommunicerar du? Vad skulle intrycket bli om mottagaren av ett meddelande i samma ton var din förälder, ditt barn eller din make/maka?
- Sociala medier distanserar och stympar kommunikationen, men det finns fortfarande riktiga människor bakom användarkonton. Allt som är bra mänsklig interaktion utanför sociala medier är också bra i sociala medier.



"Kontrovers i sociala medier" – en plötslig mängd uppmärksamhet

Det ligger i sociala mediers natur att en enskild användares inlägg plötsligt kan få en enorm uppmärksamhet. Fenomenet är tärande för subjektet – även när uppmärksamheten är positiv. Här är några tips om du befinner dig i en dylik situation:

- Innan du gör något annat, ta ett andetag och utvärdera situationen. Sociala medier fungerar som en ekokammare där saker lätt får proportioner som är större än deras faktiska storlek. Hur stort är det egentligen? Kräver situationen nödvändigtvis någon åtgärd från din sida?
- Hantera belastningen. Du har ingen skyldighet att svara eller ens läsa alla meddelanden och reaktioner. Mängden stimuli kan också begränsas genom att hantera meddelanden från applikationer eller ta en paus från sociala medier. När du bestämmer dig för när du ska reagera har du mer kontroll över situationen.
- Uppståndelsen kan utlösas av missförstånd eller illvilja, men ibland finns det också en plats att titta i spegeln. Om du märker att du gör bort dig är det mest effektiva sättet att avsluta kontroversen att öppet erkänna ditt misstag, be om ursäkt rättvist och lära dig läxor. Kom också ihåg proportionaliteten: alla gör bort sig ibland.

Riktade trakasserier

Särskilt konton med ett stort antal följare har en ökad risk för riktade trakasserier. Med detta avses ett fenomen där osaklig eller störande kommunikation som upprepas av en eller flera personer riktas mot en viss person. I extrema fall kan trakasserier också sprida sig till den fysiska världen. Sociala medier är en miljö där det är lätt för en enda trakasserare att producera stora mängder material. Riktade trakasserier kan vara en tung och dränerande upplevelse för den som utsätts för trakasserier. Här är några tips som hjälper dig att hantera situationen:

- Bråkmakare har olika motiv, men söker ofta uppmärksamhet. Om det inte ges kommer de att gå vidare för att leta efter nya föremål. I många fall är den bästa lösningen att göra absolut ingenting.
- Även om trakasserierna är stora kan det bara göra situationen ännu värre om du tar upp situationen på sociala medier medan den pågår. Det är förståeligt att söka kamratstöd, men det bör göras mellan nära och kära, inte på en offentlig plats.
- Du behöver inte stå ut med allt. Att vara tjänsteman innebär inte en skyldighet att acceptera trakasserier på sina egna konton i sociala medier. Du kan tysta eller blockera konton som trakasserar. Det finns ingen anledning att motivera beslutet: du har rätt att administrera ditt eget nyhetsflöde. Konton som bryter mot våra användarvillkor kan också rapporteras, även om responsen på anmälningar varierar kraftigt. Det är också värt att förstå att bråkmakaren kommer att kunna skapa nya konton om de så önskar, så lösningen kanske inte är hållbar.
- Upprepade trakasserier i sociala medier kan räknas som stalkning. Det kan till exempel hända när du ständigt blir kontaktad eller hotad av samma person. Om du blir utsatt för trakasserier ska du samla in materialet och dokumentera det som händer så noggrant som möjligt. Detta kommer att underlätta eventuell uppföljning.

