



LEKTION 1

# Detoxify

Vikten av att bemästra algoritmerna som  
styr vårt flöde i sociala medier.





***PÅ TIKTOK EXPONERAS UNGA FÖR  
INNEHÅLL SOM PÅVERKAR DERAS  
KROPPSUPPFATTNING VAR 39:E SEKUND***

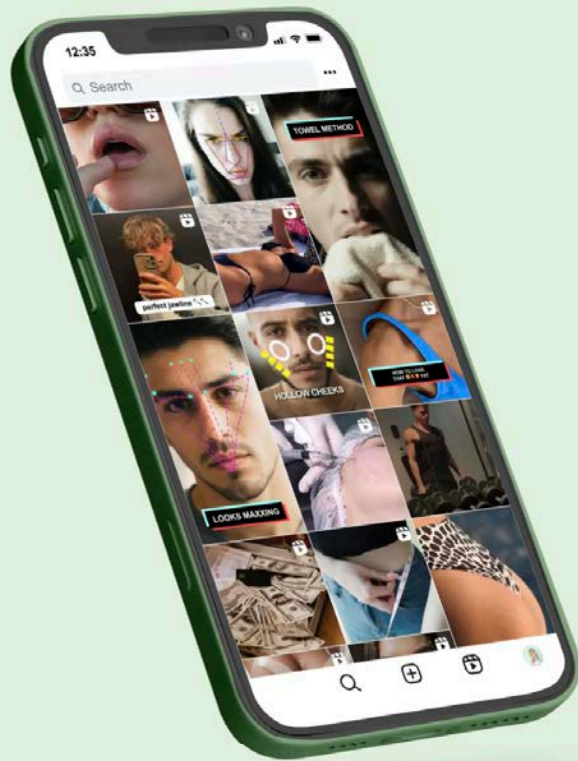
DEADLY BY DESIGN, 2022

## ***SOCIALA MEDIER - BÅDE POSITIV OCH NEGATIV PÅVERKAN***

Forskning visar att innehåll i sociala medier kan påverka ungas psykiska hälsa. Bilder på sociala medier som framhäver orealistiska kroppsideal är särskilt skadliga, enligt forskning av bland annat Lisa Thorell.

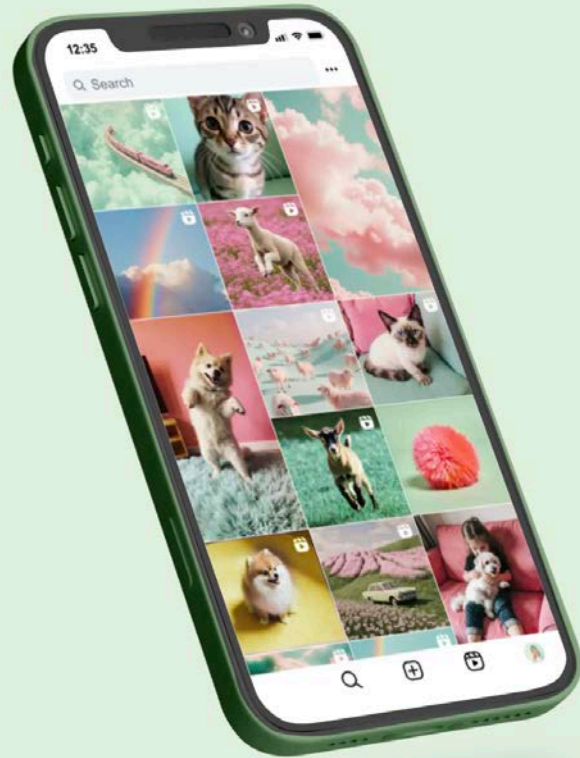
Dessa kopplas till ökad risk för ångest, depression och ätstörningar. Samtidigt finns det innehåll som enligt forskningen gör oss lyckligare, till exempel djur, natur, kreativitet och mångfald.

*Därför är det så viktigt att vi är kritiska och rannsakar vår egen relation till sociala medier!*



## TA MAKTEN ÖVER DITT FLÖDE

83 % av unga tjejer har kroppskomplex<sup>1</sup> och 40% av unga killar känner sig obekväma med sina kroppar<sup>2</sup>. En bidragande faktor till detta är att algoritmerna på sociala medier driver på spridningen av osunda skönhetsideal – just för att de fångar vår uppmärksamhet och håller oss kvar<sup>3</sup>.



## TA MAKTEN ÖVER DITT FLÖDE

83 % av unga tjejer har kroppskomplex<sup>1</sup> och 40% av unga killar känner sig obekväma med sina kroppar<sup>2</sup>. En bidragande faktor till detta är att algoritmerna på sociala medier driver på spridningen av osunda skönhetsideal – just för att de fångar vår uppmärksamhet och håller oss kvar<sup>3</sup>.

Men det går att bryta sig loss från algoritmernas grepp. Detoxify är ett sätt att visa att du kan ta kontrollen över ditt flöde och själv välja vilket innehåll som ska forma din vardag – och därmed ditt välmående.



## **BAKGRUND**

### **- HUR PROJEKTET DETOXIFY VUXIT FRAM**

- Länsförsäkringar Göteborg & Bohuslän har arbetat med att stärka ungas psykiska hälsa och välmående i över 10 år.
- Genom flera olika projekt engagerar de sig i syfte att hjälper unga att växa upp trygga, starka och med tro på sig själva.
- När algoritmerna på sociala medier skapar en miljö som aktivt skadar ungas självkänsla, tog de därför fram **Detoxify**; en lösning som hjälper unga att skapa en vardag där deras självbild inte styrs av algoritmer.
- [Se intervjun med psykologiprofessor Lisa Thorell, om osunda skönhetsideal](#)





## **LISA THORELL - PSYKOLOGIPROFESSOR OM OSUNDA SKÖNHETSIDEAL**

- Kopplingen mellan sociala medier och ungas psykiska hälsa
- Ätstörningar och ätstört beteende som ett resultat av att se bilder och filmer där människor utövar extrema metoder uttrycker skeva värderingar
- Skönhetsideal, så som exempelvis looksmaxing, skapar frustration för att idealen är ouppnåeliga
- 47% av tjejer och 19% av killar anger i en undersökning att deras självkänsla påverkas negativt av sociala medier
- Algoritmer är skapade för engagemang, inte med vårt välmående i åtanke
- Toxiskt innehåll, osunda kroppsideal och negativa kommentarer är det som främst påverkar, och sprids
- Vi måste göra det bästa av situationen - fundera över och påverka sitt sociala medieflöde
- Folkhälsomyndighetens rekommenderade begränsningar om 3 timmar per dag för unga
- Sociala medier påverkar inte bara barn och unga, vuxna likväl





## **VAD ANSES SOM “POSITIVT” OCH “NEGATIVT” INNEHÅLL?**

Forskning visar att innehåll i sociala medier kan påverka ungas psykiska hälsa.

Bilder på sociala medier som framhäver orealistiska kroppsideal är särskilt skadliga, enligt forskning av bland annat Lisa Thorell. Dessa kopplas till ökad risk för ångest, depression och ätstörningar.

Samtidigt finns det innehåll som enligt forskningen gör oss lyckligare, till exempel djur, natur, kreativitet och mångfald.





## ***FRÅGOR ATT DISKUTERA I MINDRE GRUPPER, SEN GEMENSAMT***

- Har ni sociala medier? Varför/varför inte?
- Reflektera över vad du ser i dina flöden.
  - Vad kategoriserar ni som positivt och negativt innehåll?
- Vilka typer av skönhetsideal har ni eventuellt kommit i kontakt med?
  - Hur påverkar detta ert mående, och bilden av er själva?
- Hur många timmar har du i skärmtid?





## *VARFÖR BÖR VI DETOXA VÅRT FLÖDE?*

- Främst behöver vi bli medvetna om styrande algoritmer, vilket slags innehåll vi blir exponerade för och hur det får oss att må.
- Sociala medier lyfter ofta fram extremt innehåll och är därför sällan en bra representation av verkligheten. Att detoxa sitt flöde kan balansera flödet med mer positivt innehåll.
- Målet är att du ska uppleva skillnaden och inse att du faktiskt kan påverka vad du exponeras för. I slutändan är det alltid du som bestämmer vilket innehåll du väljer att interagera med.



## TRE TIPS FÖR ATT DETOXA DITT FLÖDE

# 1

### VÄLJ BORT

Avfölja konton och blockera innehåll som får dig att må dåligt eller känna dig otillräcklig. Algoritmerna registrerar varje interaktion, så var selektiv med vad du engagerar dig i.

# 2

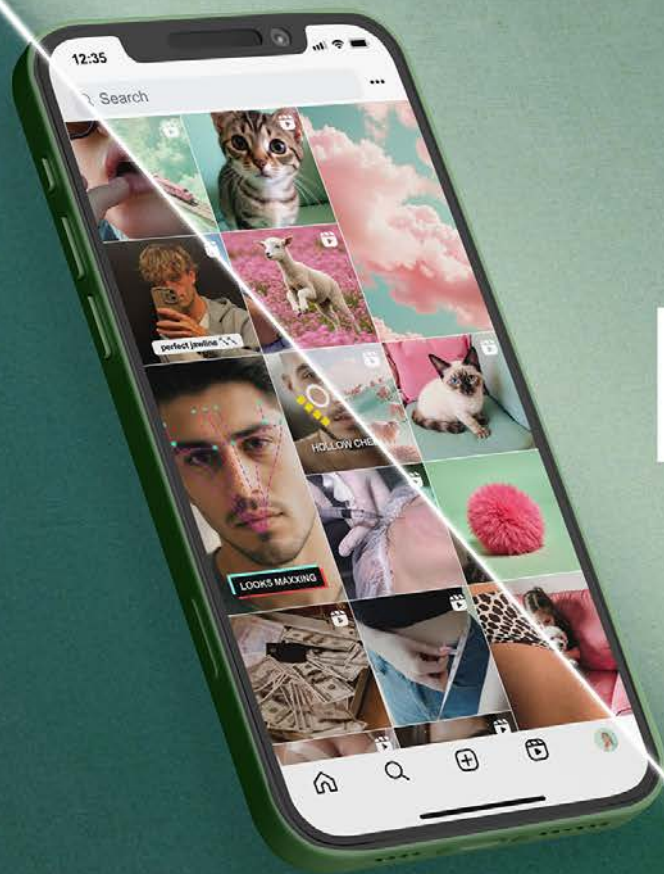
### FYLL PÅ

Sök aktivt efter innehåll och konton som inspirerar, uppmuntrar och får dig att må bra. Tänk på att du har makten att påverka vad du exponeras för.

# 3

### TÄNK TILL

Fundera över vilket innehåll och vilka kommentarer du själv bidrar med. Du bidrar till andras flöden, så var den positiva förändring du själv vill se.



# Detoxify

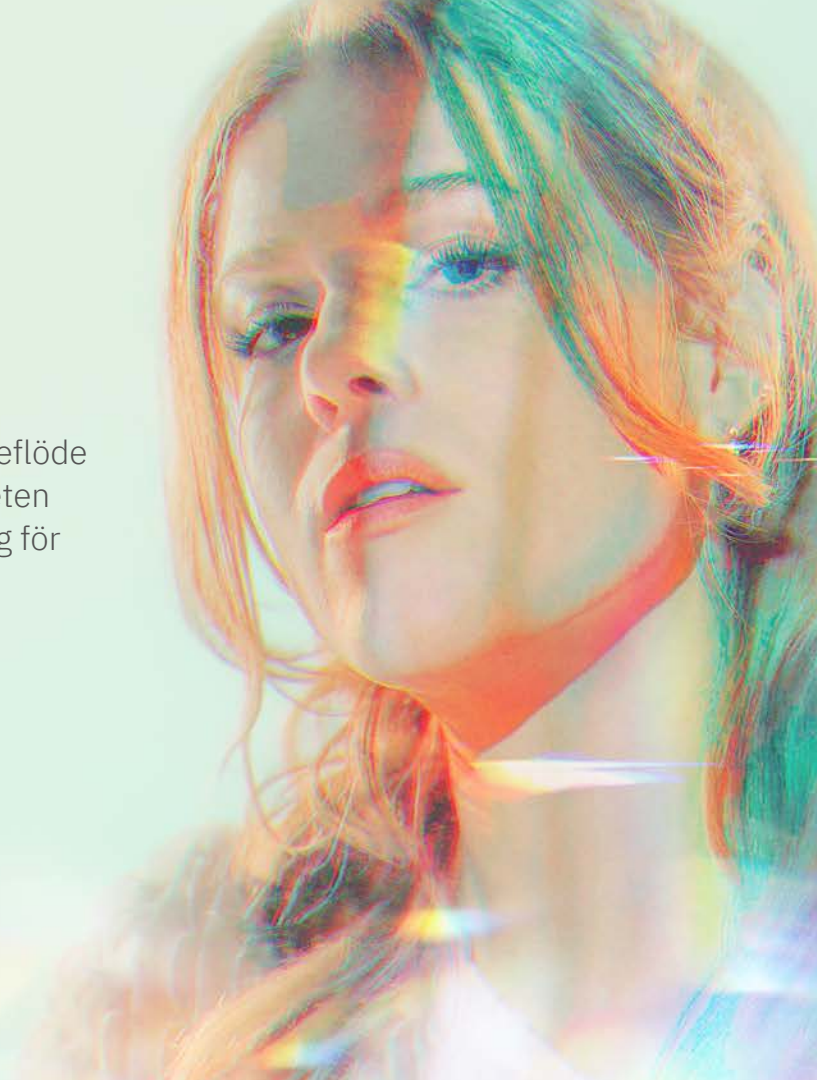
MUSIKEN SOM RENAR DINA FLÖDEN

## ***ANVÄNDA DETOXIFY-LÅTEN***

Länsförsäkringar Göteborg Bohuslän har tillsammans med artisten Dotter skapat musik som detoxar vårt sociala medieflöde automatiskt, genom att låten spelas upp för den valda enheten som skall detoxas. Låtarna använder telefonens röststyrning för att fylla ditt flöde med mer positivt präglad innehåll.

Så för er som aktivt vill göra ett val: följ instruktionerna på nästa slide, eller gå in på <https://www.detoxify.se/>


De positivt laddade sökningarna i låten består bland annat i bilder på djur och natur.



## ***BLICKA FRAMÅT***

Nästa vecka kommer vi utvärdera de eventuella förändringarna.  
Aspekter att ha i åtanke:

- Förändras flödets innehåll?
- Avföljer du konton?
- Minskar du din skärmtid?
- Påverkas ditt mående/humör? Hur?



Länsförsäkringar  
Göteborg och Bohuslän



LEKTION 2

# Detoxify

Vikten av att bemästra algoritmerna som styr vårt flöde i sociala medier.



## TRE TIPS FÖR ATT DETOXA DITT FLÖDE

# 1

### VÄLJ BORT

Avfölja konton och blockera innehåll som får dig att må dåligt eller känna dig otillräcklig. Algoritmerna registrerar varje interaktion, så var selektiv med vad du engagerar dig i.

# 2

### FYLL PÅ

Sök aktivt efter innehåll och konton som inspirerar, uppmuntrar och får dig att må bra. Tänk på att du har makten att påverka vad du exponeras för.

# 3

### TÄNK TILL

Fundera över vilket innehåll och vilka kommentarer du själv bidrar med. Du bidrar till andras flöden, så var den positiva förändring du själv vill se.



## *UTVÄRDERING AV DETOX - DISKUSSION*

Diskutera först i mindre grupper, sen gemensamt.

Har du märkt några påtagliga förändringar i:

- Dina sociala medie-flöden? Har du avföljt konton, och varför? Vad blev resultatet?
- Har du minskat din skärmtid? Varför/varför inte?
- Upplever du någon skillnad i ditt humör och mående till det bättre?





## *DISKUSSION - FÖRDJUPNING*

Reflektera tillsammans över vad våra flödesinnehåll kan resultera i.

- Hur kan vi påverkas av normaliserande utseendeideal? Ge exempel.
- Hur kan vi påverkas av normaliserande syn på olika kön, sex och samtycke? Ge exempel.
- Hur kan vi skapa en gemensam grund för att bli mer kritiska till det vi ser i våra flöden?





## ***SKRIFTLIG UPPGIFT - ESSÄ: EN REFLEKTERANDE TEXT UNDERBYGGD AV FAKTA***

En essä är en reflekterande och personligt hållen sakprosa-text som utforskar ett ämne genom att blanda fakta med egna tankar och reflektioner. Det är en friare form av akademiskt skrivande som liknar en utredning, där målet är att resonera kring en fråga snarare än att ge ett absolut svar.

En essä kan liknas vid att en klok person tänker högt - alltså ska texten lägga vikt vid dina tankar, åsikter, resonemang, analyser och slutsatser. Dessa skall förankras i fakta.

Omfång på essän: 600-800 ord.

# TITEL: VIKTEN AV MEDVETENHET KRING SOCIALA MEDIER OCH DESS PÅVERKAN

Din uppgift är att skriva en essä, där du reflekterar kring dina slutsatser om vilka eventuella förändringar du upplevt, eller om din medvetenhet kring sociala medie-flöden förändrats efter detta arbetsområde med Detoxify. Resonera kring vikten av att vara medveten och att kunna påverka algoritmerna för olika flöden.

En essä är uppbyggd med en inledning som väcker intresse, och en frågeställning: **Hur viktigt är det att vara medveten om hur sociala medie-flöden påverkar oss?**

Efter inledningen diskuteras och analyseras frågan kopplat till fakta, som följs av en avslutning som presenterar dina slutsatser, eller med en öppen som lämnar eftertanke hos läsaren, exempelvis **Om vi inte blir medvetna om hur algoritmer styr vårt mående, kan vi då motverka den ökade psykiska ohälsan?**

**Ton och språk i en essä:** Stilen är personlig men samtidigt saklig. Den är ofta skriven på ett lättillgängligt, populärvetenskapligt språk, men med krav på att fakta underbyggs.

**Innehåll:** Till skillnad från en renodlad faktatext innehåller essän egna perspektiv och resonemang.

**Syfte:** Att belysa ett ämne från olika synvinklar och bjuda in till reflektion, snarare än att bara presentera fakta.

# KÄLLOR ATT ANVÄNDA SOM FAKTA

## FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN

Rekommendationer om skärmanvändning för barn i olika åldrar

Inställningar för skärmtid, innehåll och säkerhet

Vägledning till föräldrar för att hantera tid som läggs på digitala medier

## RÄDDA BARNEN

Barn och självkänsla – minska sociala mediers påverkan

Skärmtid – så hjälper du barnet att hitta balans

BRIS Barnrapporten 2025 – Skadligt innehåll på nätet påverkar barns mående

## MIND

Mår unga sämre i en digital värld?

## MEDIEMYNDIGHETEN

Kan skönhetsidealen på nätet vara skadliga. Kort sammanfattning av vad forskningen säger och vad du som vårdnadshavare kan göra.

Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En forskningsöversikt

Alla är smalare än jag (Intervju i "Ätstörningspodden" med Anne Bachmann, utredare vid Mediemyndigheten)

## INTERNETSTIFTELSEN

Källkritik på sociala medier – är unga så bra som de tror?

Algoritmer – så påverkar de din vardag.



## ***CENTRALT INNEHÅLL - SVENSKA***

Strategier för att skriva olika typer av texter med anpassning till deras uppbyggnad och språkliga drag.

Språkliga strukturer och normer. Stavning, meningsbyggnad, styckeindelning och olika typer av textbindning. Ordklasser och satsdelar.

Sakprosatexter för ungdomar och vuxna. Beskrivande, förklarande, utredande, instruerande och argumenterande texter. Texternas syfte, innehåll, uppbyggnad och språkliga drag. Kombinationer av olika texttyper.

Texter i digitala miljöer samt andra texter som kombinerar ord, bild och ljud. Språkliga och dramaturgiska komponenter samt hur uttrycken kan samspela med varandra, till exempel i filmiskt berättande, teaterföreställningar och webbtexter.

Hur man refererar, citerar och gör källhänvisningar, även referenser till digitala medier.

Hur man sovrar i en stor informationsmängd och prövar källors tillförlitlighet med ett källkritiskt förhållningssätt.



# *CENTRALT INNEHÅLL - SVENSKA SOM ANDRASPRÅK*

Strategier för att skriva olika typer av texter med anpassning till deras uppbyggnad och språkliga drag.


Språkliga strukturer och normer. Meningsbyggnad och ordföljd på svenska i jämförelse med andra språk eleven kan. Hur orsaks-, konsekvens- och villkorssamband kan formuleras genom olika typer av bisatser. Styckeindelning och textbindning med sambandsmarkörer, referensbindning och tematisk bindning. Skiljetecken, ordklasser, kongruens, tempus, genus och satsdelar samt stavning.

Sakprosatexter för ungdomar och vuxna. Beskrivande, förklarande, utredande, instruerande och argumenterande texter. Texternas syfte, innehåll, uppbyggnad och språkliga drag. Kombinationer av olika texttyper.

Texter i digitala miljöer samt andra texter som kombinerar ord, bild och ljud. Språkliga och dramaturgiska komponenter samt hur uttrycken kan samspela med varandra, till exempel i filmiskt berättande, teaterföreställningar och webbtexter.

Hur man refererar, citerar och gör källhänvisningar, även referenser till digitala medier.

Hur man sovrar i en stor informationsmängd och prövar källors tillförlitlighet med ett källkritiskt förhållningssätt.



Länsförsäkringar  
Göteborg och Bohuslän

# ESSÄ

Om vikten av medvetenhet kring sociala  
medier och dess påverkan



## *INNEHÅLL*

- Definition av vad en essä är, och vad som är specifikt för texttypen
- Innehåll, syfte, ton och språk
- Uppgiftsbeskrivning
- Bedömning och betygskriterier
- Betygskriterier, grundläggande till välutvecklad nivå
- Centralt innehåll LGR-22

## *ESSÄ*

En essä är en reflekterande och personligt hållen sakprosa-text som utforskar ett ämne genom att blanda fakta med egna tankar och reflektioner. Det är en friare form av akademiskt skrivande som liknar en utredning, där målet är att resonera kring en fråga snarare än att ge ett absolut svar.

En essä kan liknas vid att en klok person tänker högt - alltså ska texten lägga vikt vid dina tankar, åsikter, resonemang, analyser och slutsatser. Dessa skall förankras i fakta.

# INNEHÅLL - ESSÄ

## TON OCH SPRÅK I EN ESSÄ

Stilen är personlig men samtidigt saklig. Den är ofta skriven på ett lättillgängligt, populärvetenskapligt språk, men med krav på att fakta underbyggs.

## INNEHÅLL

Till skillnad från en renodlad faktatext innehåller essän egna perspektiv och resonemang, vilka kopplas till fakta.

## SYFTE

Att belysa ett ämne från olika synvinklar och bjuda in till reflektion, snarare än att bara presentera fakta.



## **TITEL: VIKTEN AV MEDVETENHET KRING SOCIALA MEDIER OCH DESS PÅVERKAN**

Er uppgift är att skriva en essä, där du reflekterar kring dina slutsatser om vilka eventuella förändringar du upplevt, eller om din medvetenhet kring sociala medie-flöden förändrats efter detta arbetsområde med Detoxify. Resonera kring vikten av att vara medveten och att kunna påverka algoritmerna för olika flöden.

En essä är uppbyggd med en inledning som väcker intresse, och en frågeställning: **Hur viktigt är det att vara medveten om hur sociala medie-flöden påverkar oss?**

Efter inledningen diskuteras och analyseras frågan kopplat till fakta, som följs av en avslutning som presenterar dina slutsatser, eller med en öppen som lämnar eftertanke hos läsaren, exempelvis **Om vi inte blir medvetna om hur algoritmer styr vårt mående, kan vi då motverka den ökade psykiska ohälsan?**

## ***BEDÖMNING OCH BETYGSKRITERIER***

Välj ut en till två källor för grundläggande nivå, tre till fyra för utvecklad nivå, och fem eller fler för att visa en välutvecklad nivå kopplat till betygskriteriet “Eleven söker och väljer med god säkerhet information från olika källor och presenterar informationen på ett väl fungerande sätt, med egna formuleringar, ämnesrelaterat språk samt citat och källhänvisningar. Eleven för väl underbyggda resonemang om informationens och källornas trovärdighet och relevans. Elevens texter kan i olika grad innehålla andraspråksdrag beroende på den innehållsliga och tankemässiga komplexiteten.”  
(Kursplanen i svenska/SVA, för en välutvecklad nivå)

Språket skall passa en essä, där språket är personligt men samtidigt sakligt. Då en essä är subjektiv behöver du löpande hänvisa till fakta, använda referatmarkörer, och förklara din syn. Detta kopplat till betygskriteriet “Eleven skriver olika slags texter med god språklig variation, väl fungerande struktur och innehåll samt god anpassning till texttyp, syfte, mottagare och sammanhang. Eleven följer språkliga normer på ett väl fungerande sätt.”  
(Kursplanen i svenska/SVA, för en välutvecklad nivå)

# BETYGSKRITERIER / SVENSKA

## GRUNDLÄGGANDE NIVÅ

Eleven skriver olika slags texter med viss språklig variation, i huvudsak fungerande struktur och innehåll samt viss anpassning till texttyp, syfte, mottagare och sammanhang. Eleven följer språkliga normer på ett i huvudsak fungerande sätt.

Eleven söker och väljer med viss säkerhet information från olika källor och presenterar informationen på ett i huvudsak fungerande sätt, med egna formuleringar, ämnesrelaterat språk samt citat och källhänvisningar. Eleven för till viss del underbyggda resonemang om informationens och källornas trovärdighet och relevans.

## UTVECKLAD NIVÅ

Eleven skriver olika slags texter med relativt god språklig variation, fungerande struktur och innehåll samt relativt god anpassning till texttyp, syfte, mottagare och sammanhang. Eleven följer språkliga normer på ett fungerande sätt.

Eleven söker och väljer med relativt god säkerhet information från olika källor och presenterar informationen på ett fungerande sätt, med egna formuleringar, ämnesrelaterat språk samt citat och källhänvisningar. Eleven för relativt väl underbyggda resonemang om informationens och källornas trovärdighet och relevans.

## VÄLUTVECKLAD NIVÅ

Eleven skriver olika slags texter med god språklig variation, väl fungerande struktur och innehåll samt god anpassning till texttyp, syfte, mottagare och sammanhang. Eleven följer språkliga normer på ett väl fungerande sätt.

Eleven söker och väljer med god säkerhet information från olika källor och presenterar informationen på ett väl fungerande sätt, med egna formuleringar, ämnesrelaterat språk samt citat och källhänvisningar. Eleven för väl underbyggda resonemang om informationens och källornas trovärdighet och relevans.

# BETYGSKRITERIER / SVA

## GRUNDLÄGGANDE NIVÅ

Eleven skriver olika slags texter med viss språklig variation, i huvudsak fungerande struktur och innehåll samt viss anpassning till texttyp, syfte, mottagare och sammanhang. Eleven följer språkliga normer på ett i huvudsak fungerande sätt. Elevens texter kan i olika grad innehålla andraspråksdrag beroende på den innehållsliga och tankemässiga komplexiteten.

Eleven söker och väljer med viss säkerhet information från olika källor och presenterar informationen på ett i huvudsak fungerande sätt, med egna formuleringar, ämnesrelaterat språk samt citat och källhänvisningar. Eleven för till viss del underbyggda resonemang om informationens och källornas trovärdighet och relevans.

## UTVECKLAD NIVÅ

Eleven skriver olika slags texter med relativt god språklig variation, fungerande struktur och innehåll samt relativt god anpassning till texttyp, syfte, mottagare och sammanhang. Eleven följer språkliga normer på ett fungerande sätt. Elevens texter kan i olika grad innehålla andraspråksdrag beroende på den innehållsliga och tankemässiga komplexiteten.

Eleven söker och väljer med relativt god säkerhet information från olika källor och presenterar informationen på ett fungerande sätt, med egna formuleringar, ämnesrelaterat språk samt citat och källhänvisningar. Eleven för relativt väl underbyggda resonemang om informationens och källornas trovärdighet och relevans.

## VÄLUTVECKLAD NIVÅ

Eleven skriver olika slags texter med god språklig variation, väl fungerande struktur och innehåll samt god anpassning till texttyp, syfte, mottagare och sammanhang. Eleven följer språkliga normer på ett väl fungerande sätt. Elevens texter kan i olika grad innehålla andraspråksdrag beroende på den innehållsliga och tankemässiga komplexiteten.

Eleven söker och väljer med god säkerhet information från olika källor och presenterar informationen på ett väl fungerande sätt, med egna formuleringar, ämnesrelaterat språk samt citat och källhänvisningar. Eleven för väl underbyggda resonemang om informationens och källornas trovärdighet och relevans.

## ***CENTRALT INNEHÅLL LGR-22, SVENSKA***

- Strategier för att skriva olika typer av texter med anpassning till deras uppbyggnad och språkliga drag.
- Språkliga strukturer och normer. Stavning, meningsbyggnad, styckeindelning och olika typer av textbindning. Ordklasser och satsdelar.
- Sakprosatexter för ungdomar och vuxna. Beskrivande, förklarande, utredande, instruerande och argumenterande texter. Texternas syfte, innehåll, uppbyggnad och språkliga drag. Kombinationer av olika texttyper.
- Texter i digitala miljöer samt andra texter som kombinerar ord, bild och ljud. Språkliga och dramaturgiska komponenter samt hur uttrycken kan samspela med varandra, till exempel i filmiskt berättande, teaterföreställningar och webbtexter.
- Hur man refererar, citerar och gör källhänvisningar, även referenser till digitala medier.
- Hur man sovrar i en stor informationsmängd och prövar källors tillförlitlighet med ett källkritiskt förhållningssätt.

# CENTRALT INNEHÅLL LGR-22, SVENSKA SOM ANDRASPRÅK

- Strategier för att skriva olika typer av texter med anpassning till deras uppbyggnad och språkliga drag.
- Språkliga strukturer och normer. Meningsbyggnad och ordföljd på svenska i jämförelse med andra språk eleven kan. Hur orsaks-, konsekvens- och villkorssamband kan formuleras genom olika typer av bisatser. Styckeindelning och textbindning med sambandsmarkörer, referensbindning och tematisk bindning. Skiljetecken, ordklasser, kongruens, tempus, genus och satsdelar samt stavning.
- Sakprosatexter för ungdomar och vuxna. Beskrivande, förklarande, utredande, instruerande och argumenterande texter. Texternas syfte, innehåll, uppbyggnad och språkliga drag. Kombinationer av olika texttyper.
- Texter i digitala miljöer samt andra texter som kombinerar ord, bild och ljud. Språkliga och dramaturgiska komponenter samt hur uttrycken kan samspela med varandra, till exempel i filmiskt berättande, teaterföreställningar och webbtexter.
- Hur man refererar, citerar och gör källhänvisningar, även referenser till digitala medier.
- Hur man sovrar i en stor informationsmängd och prövar källors tillförlitlighet med ett källkritiskt förhållningssätt.