

## *Digitalt vedlegg 1*

# **Nynorsk sammendrag**

## **Innleiing**

Ytringsfridommen har svært gode vilkår i Noreg i dag. I denne utgreiinga peikar Ytringsfridoms-kommisjonen derfor på korleis vi kan vidare-utvikle og styrkje ein open og opplyst offentlig samtale. Korleis kan vi byggje eit godt sivilforsvar for toleranse og mangfald? Kva kan gjerast for å sikre ei brei tilknytning til det offentlege ordskiftet slik at vi skaper ei endå meir mangfaldig deltaking?

Dei siste 20 åra har vi opplevd ei demokratisering av ytringsmoglegheitene som det er vanskeleg å fatte rekkjevidda av. Tilgangen til informasjon og moglegheitene for deltaking er revolusjonert. Samtidig har det teknologiske skiftet skapt nye problem. Overvaking, spreining av feilinformasjon og ordvekslingar som ligg langt utanfor alminneleg høflegheit, set ytringsfridommen på prøve.

Meir straff og fleire forbod er ikkje løysinga på utfordringane i ytringsrommet. Eit sterkt og mangfaldig sivilsamfunn og eit fornuftig regulert ytringsrom er framleis den beste garantien for ein solid reell ytringsfridom. Like viktig som å sikre den rettslege ytringsfridommen er det å jobbe for ein sunn ytringskultur.

Den førre ytringsfridomskommisjonen henta tittelen sin frå første ledd av Grunnlova § 100: «Ytringsfrihet bør finne sted.» Det kling betre i den nynorske lovteksten: «Ytringsfridom skal det vere.» Vi hentar tittelen vår frå siste ledd av same paragraf, det såkalla infrastrukturkravet: «Dei statlege styresmaktene skal leggje til rette for eit ope og opplyst offentlig ordskifte.» Korleis dette skal gjerast i praksis, er eit sentralt tema gjennom heile utgreiinga.

Dei følgjande avsnitta gir eit samandrag av hovudpunkta i kvart enkelt kapittel i utgreiinga, følgd av ei oppsummering av tilrådingane til kommisjonen. Kommisjonen står samla bak vurderingane og tilrådingane.

## **Kvifor vi treng ytringsfridom**

Ytringsfridommen er ein menneskerett og derfor eit gode for enkeltmennesket og for samfunnet. Etter tilrådinga til den førre ytringsfridoms-kommisjonen blei dei tre klassiske grunngevingane for verdien av ytringsfridommen i 2004 tekne inn i Grunnlova § 100: Ytringsfridommen er grunnleggjande fordi han bidreg til sanningssøking, demokrati og fri meiningsdanning for individet.

Denne kommisjonen sluttar seg til verdien av desse tre, men konstaterer at verdien av ytringsfridommen stadig blir intenst debattert. Dei tre grunngevingane femner ikkje lenger heile

biletet av kva verdi ytringsfridommen har i samfunnet i dag. Derfor løftar kommisjonen fram toleranse og mangfald som supplerande grunngeving i kapittel tre. Ytringsfridommen trenar evna vår til toleranse, til å tole meiningar som byr oss imot, og møte dei med ord i staden for undertrykking eller vald. Dette er ei avgjerande evne i eit mangfaldig samfunn. Omsynet til toleranse og mangfald tilseier at det må vere nokre juridiske yttergrenser for ytringsfridommen for å verne verdigheita til alle menneske.

Vi har ikkje hatt som mandat å endre sjølve Grunnlova, der grunngevinga er nedfelt. Kommisjonen tilrår likevel at ein vurderer å føye til toleranse og mangfald som ein del av grunngevinga i den no 20 år gamle føresegna.

Tradisjonelt har grunngevinga til ytringsfridommen blitt brukt som argument for fråvær av reguleringar. Eit friast mogleg ytringsrom der meiningar kan brytast mot kvarandre, skal sikre sanningssøking, demokrati og fri meiningsdanning for individet. Denne premissen står ikkje like støtt i møte med ei ny digital offentlegheit med ei overflod av informasjon, spreining av desinformasjon og hatefulle ytringar. Kommisjonen meiner at eit fråvær av reguleringar no utfordrar dei verdiane ytringsfridommen er meint å verne. Det er behov for nye reguleringar av den digitale infrastrukturen som utgjør det moderne ytringsrommet vårt, ikkje meir regulering av sjølve ytringane.

## **Dei rettslege rammene for ytringsfridommen**

Ytringsfridommen er ikkje absolutt. Det kan -gripast inn i han når bestemte vilkår er oppfylte. Då den danske ytringsfridomskommisjonen i 2020 undersøkte kor mange innskrenkingar som finst av ytringsfridommen i Danmark, enda ein med ei liste på minst 425 lovføresegner.

Den norske kommisjonen har ikkje utarbeidd noka slik liste. Men i kapittel fire gir vi ei oversikt over kva rettsleg vern ytringsfridommen har. Den europeiske menneskerettsdomstolen (EMD) har over tid utvikla og klargjort ytrings-fridomsvernet i møte med andre rettar og samfunnsverdiar. Den nye § 100 i Grunnlova som blei vedteken i 2004, bygde på rettsutviklinga for Den europeiske menneske-rettskonvensjonen (EMK) artikkel 10.

Det konstitusjonelle vernet har reell og praktisk verknad. Til dømes har det norske grunnlovsvernet nokre særtrekk, som eit sterkt vern mot førehandssensur. Derfor blei ikkje dei russiske propagandakanalane Russia Today og Sputnik blokkerte i samband med invasjonen av Ukraina vinteren 2022. I mange andre land utan eit slikt grunnlovfesta forbod måtte innbyggjarane tole førehandssensur.

Det blir også gitt ei oversikt over kva grunnlag som kan forsvare det som i jussen blir kalla inngrep i ytringsfridommen, altså kva som avgrensar han. Mange av desse inngrepa er sjølvsgade, og mange blir sjeldan eller aldri diskuterte i det offentlege rommet. Til dømes finst det over 200

føresegner om teieplikt åleine i det norske lov-verket. Andre føresegner er meir kjende og omtalte i den offentlege debatten, som forbodet mot hatefulle ytringar.

## **Stillinga til ytringsfridommen i Noreg**

Ytringsfridommen står sterkt i Noreg. I ei lang rekkje internasjonale samanlikningar kjem Noreg ut på topp: Ingen stader er pressefridommen betre, og få stader er oppslutninga om ytrings-fridom som verdi større.

I kapittel fem går kommisjonen gjennom ulike studiar av korleis det står til med ytringsfridommen, kven som deltek i offentlegheita, og kva erfaringar folk rapporterer om. Studiane viser at ytringsfridommen blir opplevd å stå sterkt blant nordmenn, men at haldningane blir meir samansette når spesifikke problemstillingar blir undersøkte.

Ganske få, rundt ti prosent av befolkninga, deltek jamleg i det offentlege rommet med ytringar om politikk eller samfunnsliv. Dette er ei påminning om at sjølv om internett og sosiale medium har gjort det lettare for fleire å delta, er sosiale medium for dei fleste ein arena for å få informasjon og for å markere sosial tilhøyrse gjennom meir private ytringar.

Studiar viser også at dei mest aktive nettdebattantane, dei ein ser i kommentarfelt i aviser eller på sosiale medium, ikkje er særleg representative for befolkninga. Når folk blir spurde om kvifor dei ikkje deltek, svarar dei fleste at dei rett og slett ikkje ønskjer å delta i offentleg debatt.

Det kan vere fleire grunnar til at det er slik. Dei siste åra har det vore mykje merksemd rundt ulike former for sjikane, truslar og hatefulle ytringar på nettet. Kapittelet går gjennom ulike undersøkingar av kva erfaringar folk har med bruk av ytringsfridommen.

Spørjeundersøkingane viser at eit vesentleg mindretal seier dei har opplevd ulike typar ubehagelege ytringar når dei har delteke i offentleg debatt.

Spørsmåla som blir stilte i desse undersøkingane, varierer, og det er ulikt korleis omgrep som hatefulle ytringar og hets blir definerte, eller om dei i det heile teke blir definerte for dei som skal svare på spørsmåla. Derfor er det ikkje mogleg å setje opp ei rangering av kva grupper i befolkninga som i størst grad opplever krevjande situasjonar når dei ytrar seg. Studiane gir også ulike svar på spørsmålet om situasjonen har blitt verre dei siste åra. Det er likevel eit tydeleg og urovekkjande trekk at sårbare minoritetar i samfunnet blir utsette for store mengder sjikane når dei ytrar seg i det offentlege rommet.

Dei siste åra har det også vore ei rekkje de-battar om skadeverknadene som bruk av -sosiale medium kan føre med seg. Spørsmåla er mange og kompliserte: Gjer bruk av sosiale medium oss avhengige og deprimerte? Er inn-haldet som enkelte fordjupar seg i på nettet, i seg sjølv ei

årsaksforklaring på kvifor dei blir radikalisererte? Kor utbreidd er eigentleg filterbobler og ekkokammer? Bidreg dei til auka polarisering i samfunnet?

Kapittelet gir ei oversikt over eit utval studiar og kunnskapskartleggingar. Eit hovudfunn er at det er vanskeleg å finne sikre svar på kor skadelege sosiale medium kan vere i seg sjølve. Forskingsfunn rundt samanhengar mellom bruk av sosiale medium på den eine sida og psykiske lid-ingar, avhengnad og radikalisering på den andre sida sprikjer.

Ei utbreidd uro har vore at sosiale medium skaper filterbobler og ekkokammer, altså at folk berre får informasjon frå éin type kjelder og diskuterer med meiningsfellar, og at dette fører til auka polarisering. Her er forskingsfunna meir nyanserte enn den offentlege debatten ofte er. Det er meir vanleg enn ein kanskje skulle tru å møte på folk eller kjelder med andre meiningar på nettet. På eitt vis er denne konklusjonen intuitiv: Informasjonstilfanget og moglegheitene for meinings-utveksling er for dei aller fleste langt større med nettet og sosiale medium enn dei var tidlegare.

Studiar som er gjorde av polarisering, gir -heller ikkje grunnlag for å slå fast at Noreg blir stadig meir polarisert. Også her peikar studiane i ulik retning, ikkje minst avhengig av kva som blir målt. Uansett er Noreg etter alt å dømme eit -mindre polarisert land enn kommentarfelt på -nettet kan gi inntrykk av.

Kommisjonen vurderer at det i det store og heile står godt til med det offentlege ordsiftet i Noreg i dag. Ytringsfridommen står sterkt som verdi. For dei aller fleste er det langt lettare å ytre seg og delta i offentlege debattar enn før. Det finst eit vell av høve for å få informasjon og tileigne seg kunnskap og ulike synspunkt nasjonalt og internasjonalt. Det er eit breitt tilfang av ulike stemmer og perspektiv i ordsiftet, også frå ulike minoritetsgrupper. Det store biletet er at det offentlege rommet er meir innhaldsrikt og mangfaldig enn det var då den førre ytringsfridomskommisjonen leverte utgreiinga si i 1999.

Men alt er ikkje positivt. Fleire undersøkingar viser at det er utfordringar med truslar, hatefulle ytringar og ulike former for sjikane. Dersom enkelte stemmer og perspektiv systematisk blir støytte ut, vil det undergrave den opne og opplyste offentlege samtalen. Dette må takast på alvor.

Samtidig vil kommisjonen åtvare mot ei overdriven negativ framstilling av det offentlege -rommet. I omtalar av og debattar om dei ulike studiane som kartlegg hatefulle ytringar, sjikane og liknande, kan det feste seg eit inntrykk av at all offentleg debatt er dominert av hat og hets. Studiane kommisjonen har kartlagt, gir ikkje grunnlag for ein slik konklusjon. Kommisjonen opp-modar til metodisk og omgrepsmessig presisjon og balansert refleksjon når erfaringar med bruk av ytringsfridom skal undersøkjast. Vi kjem også med fleire tilrådingar til vidare forskning.

## Brei tilknytning til og deltaking i det offentlege ordskiftet

Skal det offentlege ordskiftet vere ope og opplyst, må det ha både deltakarar og lyttarar. Nokså få deltek aktivt med eigne ytringar i det offentlege rommet; mange gjer det berre nokre få gonger i løpet av livet. Dette treng ikkje å vere eit problem.

Målet er – slik kommisjonen ser det – for det første at flest mogleg opplever å vere reelt knytte til det offentlege rommet. For det andre må det leggjast til rette for at ulike stemmer faktisk har høve til å kome til orde. Dette handlar om brei deltaking i det offentlege rommet.

Kapittel seks tek utgangspunkt i omgrepet brei tilknytning som grunnvilkår for deltaking. Ei slik tilknytning inneber at flest mogleg har tilgang til relevant informasjon, at dei kan kople seg på og engasjere seg i dei sakene dei meiner er viktige, at dei kan bli varsla når noko står på spel for dei, og at dei har ressursane og moglegheitene til å ytre seg den dagen dei finn det nødvendig. Har samfunnet slike førebudde borgarar, blir det skapt det ein kan kalle ein ytringsberedskap.

Dei aller fleste i Noreg har ei solid tilknytning til det offentlege rommet, sjølv om det er tydelege skilnader. Særleg er sosial klasse ein viktig markør.

Kommisjonen ønskjer vidare å løfte fram situasjonen til funksjonsnedsette som særleg alvorleg når vi understrekar verdien av tilknytning. Her er ikkje infrastrukturen til ytringsfridommen god nok i Noreg i dag. Skal det offentlege rommet vere tilgjengeleg for alle, må det vere universelt utforma og gi reell tilgang til informasjon og moglegheiter for deltaking. Målet om universell utforming er ei inkluderande tilnærming til ytringsfridommen til alle menneske. Eit offentleg rom som har låg terskel for å delta og høg grad av tilgjenge, vil tene alle.

For fleire finst det også tydelege barrierar mot deltaking. Kommisjonen vil påpeike utfordringar som samar og menneske med minoritetsbakgrunn kan oppleve når dei ytrar seg i det offentlege rommet.

Graden av tilknytning og deltaking blir ikkje berre påverka av dei rettslege rammene for ytringsfridommen. Som regel har det meir å seie kva som er sosialt akseptabelt å ytre, kva debattar ein orkar å ta, kva ytringar private leverandørar godtek på plattformene sine, og så vidare. Slike faktorar formar ytringsrommet. Korleis ytringsrommet ser ut og blir oppfatta, vil til dels vere ulikt frå person til person, men vil særleg vere prega av kva ytringsklima som rår, som igjen heng saman med ytringskulturen, altså den overordna tilstanden vi alle er med på å skape gjennom kva vi ytrar, og korleis vi gjer det. Mange ytringsfridomsdebattar er i realiteten debattar om korleis ytringskulturen bør vere.

Det norske ytringsrommet har utvida og ut-vikla seg gjennom historia. Vegen fram til det som kan kallast retorisk medborgarskap, ein plass som likeverdig deltakar i den offentlege samtalen, har kravd kamp for ulike grupper, frå bønder og husmenn til arbeidarar, kvinner og etniske

minoritetsgrupper. Kampen for anerkjennning og eit slikt retorisk medborgarskap er viktig. I dag blir dette gjerne omtalt som identitetspolitikk. Dette omgrepet er stadig meir brukt, omdiskutert og politisk ladd. Men historisk sett har identitetspolitiske kampar hovudsakleg utvida yringsrommet. Nye grupper og stemmer har innteke det offentlege rommet og utvida medvitte til andre. Målet også med dagens identitetspolitiske kampar bør vere å utvide det retoriske medborgarskapet for fleire grupper, ikkje innskrenke yringsrommet for andre.

Debattar går stadig om moglege innskrenkingar, i form av det som gjerne blir kalla kanselleringskultur og scenenekt. Kor utbreidde desse fenomen er i Noreg, er det vanskeleg å seie noko sikkert om. Yringsrommet bør i utgangspunktet vere romsleg. Samtidig opererer dei aller fleste med grenser for kva typar yringar og aktørar som bør få ei plattform eller sosial aksept. Kvar det er rett å setje grensa, vil variere frå tilfelle til tilfelle og vere gjenstand for kontinuerlege debattar og forhandlingar i det offentlege rommet – ein kontinuerleg samtale om korleis yringskulturen skal sjå ut.

Utviklinga av ein inkluderande yringskultur er eit felles ansvar. Retorisk medborgarskap og brei yringsberedskap blir utvikla i fellesskap, gjennom grupper og organisasjonar, men også med bidrag frå enkeltindivid. Den offentlege samtalen i Noreg i dag kviler på eit aktivt og mang-faldig sivilsamfunn. Eit levedyktig demokrati, inkludert lokaldemokrati, oppnår ein best med andre verkemiddel enn meir maktbruk.

For å stimulere denne utviklinga føreslår kommi-sjonen fleire konkrete tiltak. Blant desse er opplæring og trening i bruk av yringsfridom i skulen og ein digital hjelpeportal for dei som treng bistand i krevjande ordskifte.

## **Internett som infrastruktur for yringsfridommen**

Den viktigaste endringa sidan førre gong rammevilkåra for yringsfridommen blei greidde ut i Noreg i 1999, er at internett har blitt den grunnleggjande infrastrukturen for utøving av yrings- og informasjonsfridommen. Dette er tema for kapittel sju. 98 prosent av dei vaksne innbyggjarane i Noreg har tilgang til internett. 92 prosent brukar nettet kvar dag. Under halvparten høyrer på radio eller ser på TV dagleg. Berre 22 prosent les papiraviser.

Demokratiseringa av den reelle yrings- og ikkje minst informasjonsfridommen via internett har vore formidabel. Samtidig har det skjedd ei veldig kommersiell og etter kvart også politisk utvikling. I 1990-åra var internett framleis rekna som ein nisjeteknologi og ein fristad. Dei siste åra har graden av fridom på nettet gått nedover.

Det har blitt vanleg å snakke om tre modellar for internett: På ytterfløyene finn ein den amerikanske, der dei rettslege avgrensingane er få og makta til dei private selskapa er stor, og den kinesiske, der den statlege sensuren legg rammene. Det går føre seg ein global kamp mellom desse

to, der stadig fleire autoritære og semidemokratiske statar lèt seg inspirere av den kinesiske modellen. Den tredje modellen er den europeiske. Her er den statlege sensuren avgrensa, men den politiske viljen til å regulere er større enn i USA. Utviklinga av nye lover og reguleringar for nettet i EU vil bestemme dei rettslege rammevilkåra også i Noreg i åra framover.

Førre gong statusen for ytringsfridommen blei greidd ut, eksisterte knapt nokon av selskapa som i dag er heilt avgjerande for korleis ytringsfridommen fungerer i praksis verda over: Apple, Microsoft, Alphabet (Google), Amazon og Meta (Facebook).

Fleire av desse selskapa byggjer verksemda si på ein forretningsmodell der råvara er innsamling av brukardata. Dette har gitt opphav til dystopiske analysar om ein overvakingsskapitalisme som - trugar den personlege fridommen og demokratiet. For ytringsfridommen sin del er det særleg uro om såkalla nedkjølande effekt som er dominerande: Kva gjer det med viljen vår til å ytre oss når alt vi seier og gjer på nettet, potensielt kan bli lagra og spora tilbake til oss? Utviklinga i både privat og statleg datakartlegging har vore formidabel dei siste åra.

Nokre få private selskap har også store eigarpartar i den fysiske infrastrukturen som internettkablar, wifi-nettverk og datalagring. Digitaliseringa har ført med seg nye sårbarheiter og truslar. Uvêr og menneskelege feil kan slå ut kanalane som informasjons- og ytringsfridommen er avhengig av, og lamme samfunnet vårt. Digital krig-føring og hackarangrep har blitt ein reell trussel også for Noreg.

Denne komplekse utviklinga rører ved ei -rekke politikkområde der reguleringsspørsmåla delvis ligg utanfor kva denne kommisjonen er beden om å gå inn i. Men dei er relevante påminningar om at rammevilkåra til ytringsfridommen handlar om langt meir enn kva som er lov å seie og ikkje.

Rammevilkåra handlar mellom anna om sjølve den fysiske infrastrukturen. Korleis er tilgangen til breiband med høg fart, og korleis sikrar ein at dei som eig nettilgangen, ikkje prioriterer nokre tilbydarar framfor andre? Det handlar også om tryggingsspolitikk og korleis ein sikrar seg mot digitale angrep og kriminalitet på nettet utan å ofre personvernet eller privatlivet til folk fullstendig. Konkurranselovgivinga møter nye utfordringar når dei nye monopolistane ikkje driv prisane oppover, men blir store ved å tilby tenester gratis mot å samle inn dataa til brukarane. Skattepolitikken har direkte innverknad mellom anna for norske mediehus, som har opplevd at Facebook og Google har teke over store delar av annonsemærknaden, utan å skatte av dei reelle inntektene frå Noreg. Vidare vil reguleringar av personvern, kunstig intelligens og dataeigarskap også ha noko å seie for den reelle ytringsfridommen.

Det ligg naturen til i ei utgreiing å vere problemfokusert, og mange diskusjonar om konsekvensane av nettet handlar om problem. Derfor er det viktig å minne om at utviklinga av internett i all hovudsak har vore positiv for den moglegheita dei aller fleste har til å få informasjon og sjølve å

ytre seg. Samtidig meiner kommisjonen det er behov for nye reguleringar av infrastrukturen, ikkje minst for å sikre omsynet til grunngevingane for yringsfridommen.

Når slike reguleringar blir utforma, bør ein vere merksam på reguleringsparadokset: at strengare krav kan ende opp med å forsterke makta til dei store plattformsselskapa ved å formalisere funksjonane deira og lovfeste krav som mindre selskap vil slite med å innfri. Det er derfor behov for plattformmangfald. Dette bør ikkje minst offentlege styresmakter ha i mente når dei vurderer kommunikasjonsverksemda si.

Makta til dei globale plattformsselskapa må møtast med motmakt. Dette kan ikkje berre løysast med statlege reguleringar og tilsyn. Det trengst i tillegg vaktsemd og kontinuerleg opp-følgjing frå sivilsamfunnet.

Derfor føreslår kommisjonen at det blir oppretta eit yringsfridomsråd i form av ei uavhengig stifting som skal saumfare verksemda til dei store plattformsselskapa, sikre auka transparens og -vurdere konsekvensane desse globale selskapa har for den offentlege samtalen vår og demokrati.

## **Ansvar for ytringar på internett**

Grenseløysa i nettet har utløyst omfattande debattar om formidlaransvar. Kva ansvar skal plattformer som Facebook, Google, TikTok og så vidare ha for det andre ytrar hos dei? Kapittel åtte tek føre seg dette.

Debattane gjeld ikkje berre kven som er rettsleg ansvarleg for ulovleg innhald. Dei handlar også om det skal leggjast avgrensingar på innhald som kan vere skadeleg for enkeltmenneske eller samfunnet, men som ikkje er ulovleg.

Ikkje minst handlar dei om retten plattform-selskapa har til å lage eigne reglar. I praksis er det desse ikkje-rettslege reguleringane som har mest å seie for den reelle yringsfridommen. Til dømes fjerna Facebook og Instagram åleine over 20 millionar ytringar som var knytte til covid-19, i løpet av 2021.

Omfattande lovreguleringar som prøver å løyse desse problema, har vore under utvikling dei siste åra. Kapittelet gir ei oversikt over gjeld-ande rett i Noreg og EU og dessutan dei viktigaste nye initiativa i land det er relevant å sjå til, innhaldsmodereringa frå selskapa sjølve.

Det mest omfattande arbeidet skjer i regi av EU gjennom forordninga om digitale tenester (Digital Services Act, DSA). Denne vil etter alt å dømme gi komplekse og nyskapande køyrereglar for korleis sosiale medium opererer også i Noreg. Forordninga prøver slik kommisjonen ser det, å finne løysingar på tre hovudutfordringar ved sosiale medium i dag:



For det første skal brukarane hjelpast ut av maktesløyse. Vi får alle ein lovfesta rett til å klage på innhald og få det fjerna, men også til å få ein grunnleggjande beskjed før innhald blir fjerna, og ein rett til å klage til ein uavhengig instans. Det blir også ein rett å bli tilboden innhald i sosiale medium som ikkje er valt ut etter personleg målretting.

For det andre blir dei store selskapa tvunga til å gi langt meir innsyn. Nye tilsynsmakter skal få krevje nødvendig informasjon for å saumfare om dei største selskapa følgjer regelverket. Forskarar får også rett til auka innsyn i data. Det blir krav til større openheit om annonsørar.

Dei største selskapa skal for det tredje blir tvunga til å vurdere kva for skadelege effektar produkta deira kan ha på samfunnet. Desse risiko-vurderingane skal tvinge selskapa til å vurdere kritisk og ope korleis mellom anna algoritmane deira kan påverke faren for mellom anna yringsfridommen og spreiding av ulovleg innhald.

Lovverket legg ikkje opp til at sosiale medium og andre typar nettplattformer får eit redaktør-ansvar. Det er ei fornuftig tilnærming. Openheita og tilgjengelegheita nettplattformer og sosiale medium tilbyr, har positive sider som bør bevarast. Så langt kommisjonen kan vurdere, balanserer DSA omsynet til yringsfridom på ein forsvarleg måte opp mot behovet for ei rettsleg inn-ramming som gir fleire rettar til brukarane, sikrar større innsyn og handterer potensiell samfunns-riisiko. Dette er likevel krevjande å -vurdere før reglane er sette i kraft og har blitt tekne i bruk.

Kommisjonen tilrår at arbeidet med innføring av DSA og utforming av effektivt nasjonalt tilsyn blir prioritert. Moglegheitene for ytterlegare styrking av innsyn i og openheit rundt verksemda til plattformsselskapa i Noreg bør utforskast. Noreg har også ei moglegheit for påverknad på selskapa via eigarpartane i oljefondet.

Lovgivning kan ikkje vere den einaste løysinga. Selskapa som styrer store delar av den offentlege samtalen, må sjølve ta ansvar for å ha ei bemanning som gjer at dei kan drive ansvarleg moderering. Også dei som er administratorar for diskusjonsgrupper der alt frå nokre få til fleire titusen menneske diskuterer, har eit viktig etisk ansvar for samtalen.

Kapittelet inneheld også kortfatta forklaringar og vurderingar om utfordringar som er knytte til anonymitet og kryptering.

## **Desinformasjon og feilinformasjon**

Uroa for spreiding av usann informasjon er ikkje ny, men internett har gjort det enklare enn før å spreie propaganda, løgn og feilinformasjon til eit større publikum enn for få år sidan. Algoritmane i dei sosiale media forsterkar distribusjonen av dei publiseringane som skaper mest engasjement. Dette er ofte gunstig for dei som ønskjer å spreie det som blir kalla falske nyheiter.

I mandatet til kommisjonen blir omgrepet desinformasjon brukt. Dette er temaet for kapittel ni. Omgrepet skildrar medviten villeiing som blir spreidd for å skade. Kjende døme er innhald frå såkalla trollfabrikkar i Russland. Men mykje av feilinformasjonen som blir spreidd, er ikkje del av organiserte påverknads- eller villeiingskampanjar. Mange av dei som til dømes delte konspirasjonsteoriar om at covid-19-viruset blei spreidd via 5G-stråling, trudde truleg oppriktig på påstandane og delte dei for å åtvare folk.

Dersom folk ikkje lenger kan skilje mellom fakta og fiksjon, mellom sant og falskt, utgjer det ein alvorleg trussel for verdiane ytringsfridommen skal verne. Des- og feilinformasjon kan forårsake både demokratisk, fysisk og økonomisk skade. Noreg har forferdelege erfaringar med fysisk skade, gjennom to terrorangrep som kan koplast til spreiging av feilinformasjon og konspirasjonar på nettet. Det finst også fleire døme på at feilinformasjon blir brukt i økonomisk svindel i Noreg. Det blei likevel ikkje oppdaga forsøk på å påverke vala verken i 2019 eller 2021.

Kommisjonen meiner omfanget av desinformasjon som er avdekt i fleire land, gir grunn til uro og auka varsemnd også i Noreg. Samtidig er det viktig å hugse på at Noreg relativt sett er godt rusta. Samanlikna med mange andre land er ikkje polariseringa veldig stor, mediesystemet er robust, media nyt tillit, og den kritiske medieforståinga står sterkt. Dette er nokre av faktorane som studiar viser at har mykje å seie for kor utsett land er for desinformasjon.

Overordna meiner kommisjonen at den demokratiske beredskapen må byggjast gjennom tiltak som kan styrkje den kritiske sansen til folk, mediekunnskapen deira og den opplyste offentlege samtalen. Dette bør primært skje gjennom å vidareutvikle infrastrukturen til ytringsfridommen i Noreg. Særleg er utdannings- og mediesystema viktige.

Nye lover som forbyr eller sensurerer usanne ytringar, kan ikkje vere svaret. Lovregulering av sanninga er problematisk. Internasjonalt sam-arbeid om reguleringar av plattformene der usanningar blir spreidde, er meir fornuftig. Det same gjeld auka openheit om korleis plattformselskapa handterer feilinformasjon og mekanismar for spreiging.

Det kan vere behov for forsterka beredskap og samordning på statleg nivå for å vere rusta mot desinformasjon som del av hybrid krigføring. Mellom anna har regjeringa foreslått å gjere det straffbart å samarbeide om påverknadsoperasjonar med framande etterretningstenester. Kommisjonen understrekar i samanheng med dette at presisjon og tydelege rammer er avgjerande for å unngå at denne typen straffebed får ein uønskt nedkjølande effekt på ytringsfridommen.

## **Straffbare ytringar**

Grunnlova tillèt at ytringsfridommen kan avgrensast ved lov. Visse avgrensingar av enkelte ytringar er nødvendige for å tryggje ytringsfridommen til andre eller andre grunnleggjande rettar og samfunnsverdiar. Det skal vere trygt å ytre seg, og det er grenser for kva eit individ må tole å bli

utsett for. Derfor finst det forbod mot mellom anna truslar, alvorleg personforfølging og omsynslaus åtferd. Kapittel ti inneheld ei drøfting av relevante straffebod som mellom anna skal sikre ytringstryggleik.

Terrorangrepet 22. juli 2011 er eit døme utan sidestykke på angrep på ytringsfridommen i Noreg. Terroristen drap AUF-medlemmene på grunn av dei politiske meiningane og engasjementet deira. Det finst også andre døme på fysiske angrep som kan koplant direkte til ytringar i Noreg. Ein forholdsvis liten, men målbar del av innbyggjarane melder om at dei har blitt utsette for truslar på grunn av ytringane sine.

Også ytringar som er i gråsona mellom det lovlege og ulovlege, eller som ikkje er eller bør vere ulovlege, kan skape utfordringar. Dette gjeld ikkje minst når det kjem store mengder sjikanerande eller ubehagelege ytringar mot enkeltpersonar.

Straffelova § 185 om hatefulle ytringar gir eit vern for bestemte minoritetar. Paragrafen skal verne både minoritetar og samfunnet samla sett mot det hatet som kan oppstå i samfunnet dersom hatefulle ytringar mot desse gruppene får spreie seg. Samtidig skal terskelen for kva som er straffbart å ytre, vere høg. Ytringane skal vere det -retten kallar kvalifisert krenkjande, for å kunne straffast. Straffebodet er mykje diskutert, sjølv om det blir brukt i langt mindre grad enn til dømes føresegna om omsynslaus åtferd.

Det er vanskeleg å finne svar på kva effekt straffebodet faktisk har på omfanget av hatefulle ytringar. Føresegna utgjør eit vern for utsette minoritetar, har ein viktig symbolfunksjon og er ei anerkjenning av at enkelte grupper er særleg utsette. Noreg er menneskerettsleg forplikta til å ha eit strafferettsleg vern mot hatefulle ytringar. Kommisjonen meiner derfor at straffebodet må bestå.

Blant innvendingane mot det strafferettslege vernet mot hatefulle ytringar er påstandar om at føresegna har ein nedkjølande effekt, kan innebære ei kriminalisering av meiningar og at ho er subjektiv. Kommisjonen diskuterer desse innvendingane, men finn ikkje at dei tilseier at straffebodet bør avskaffast. Det er likevel sentralt at -vernet er avgrensa til bestemte minoritetar. Ytterlegare utvidingar av diskrimineringsgrunnlagane kan føre til at eit vern for alle blir eit vern for ingen. Vidare er det eit reelt dilemma at straffe-bodet i stor grad blir brukt om ureflekterte og sterkt nedsetjande ytringar og i liten grad rammar dei potensielt sett farlegaste ytringane frå vel-talande ideologar.

Eit hovudproblem med straffebodet er at det er vanskeleg å forstå. Kommisjonen kjem med forslag til endring av ordlyden for å gjere lovteksten meir forståeleg og gjere tydeleg kva som faktisk er straffbart. Dette inneber ikkje eit ønske om å endre terskelen for kva som skal vere straffbart. Vidare tilrår kommisjonen å støtte organisasjonar som jobbar med aktive mottiltak, og å utforske alternative straffemetodar.

Eit nærståande spørsmål er om det bør inn-førast eit eksplisitt forbod mot rasistiske organisasjonar i Noreg. Rasistisk ideologi strir fundamentalt mot grunngevingane til ytringsfridommen. Organisert rasisme er ei aktiv motarbeiding av både mangfald og toleranse. Straffelova inneheld i dag fleire føresegner som kan ramme rasistiske organisasjonar for straffbare handlingar. Dessutan har det nyleg skjedd ei styrking av straffelova som kan ramme dei grovaste tilfella av organisert spreieing av hatefulle ytringar. Slik kommisjonen vurderer det, gir straffelova eit tilstrekkeleg vern mot dei skadeverknadene rasistiske organisasjonar kan påføre utsette grupper i samfunnet.

To andre straffebed som reiser spørsmål av prinsipiell verdi for ytringsfridommen, er §§ 156 og 265. Desse gjer det straffbart å kome med skjellsord mot offentlege tenestepersonar eller utøvarar av det som blir kalla særleg utsette yrkesgrupper. Kommisjonen meiner det er urovekkjande at skjellsord i seg sjølve skal vere straffbare. Ord som «tulling», «jævla idiot» og «kålorm» er nyare døme på ytringar som har blitt straffa når dei er retta mot politiet.

Ytringsfridommen skal øve oss alle i toleranse: å tole ytringar vi mislikar sterkt. Kommisjonen anerkjenner at enkelte yrkesgrupper har eit særleg behov for vern av yrkesutøvinga si. Det bør likevel vere ein viss terskel for kva ytringar som blir rekna som straffbare. Kommisjonen foreslår derfor å endre ordlyden i desse paragrafane slik at terskelen for kva som er straffbart, blir heva.

## **Retten til informasjon**

Ein open og opplyst offentlig samtale føreset ikkje berre fridom til å ytre seg og til å få ytringar – han krev også at folk har tilgang til informasjon. Retten til informasjon, eller informasjonskrav, er tema for kapittel 11. Dette er noko anna enn informasjonsfridommen, som er fridom til å få alle slags ytringar. Informasjonskrav handlar om -retten til informasjon som nokon sit på, anten via innsyn i dokument frå det offentlege eller ved å følgje rettsmøte eller møte i folkevalde organ. Dette fell inn under det som blir kalla offentlegprinsippet.

Dei nordiske landa, Noreg inkludert, blir ofte rekna som førebilete i Europa for å sikre allmenta rett på tilgang til dokument om verksemda til styres-maktene. I Noreg er offentlegprinsippet sikra gjennom Grunnlova og spesifisert gjennom fleire andre lover, der offentleglova er den klart viktigaste. Verktøyet Einnsyn er eineståande i internasjonal samanheng og gjer det enkelt for alle som vil, å søkje innsyn i offentlege dokument. Dei seinaste åra har retten til innsyn blitt ytter-legare styrkt gjennom avgjerder i Høgsterett og Den europeiske menneskerettsdomstolen (EMD).

Sjølv om utgangspunktet er godt, viser fleire undersøkingar og erfaringar at retten til innsyn ikkje fungerer så godt som han burde. Nokre av utfordringane kjem av utforminga av lovføre-segnene: Teiepliktreglane er mange og innfløkte, og unntaksreglane er ikkje alltid i tråd med det allmenne informasjonskravet. Offentleglova er også vanskeleg å praktisere og handheve. Ho har til dømes ingen tidsfrist for å behandle innsynskrav. Regelen om meirinnsyn i lova er ein «kan-regel» som

gjer at vurderingane ofte ikkje blir reelle. Det har heller ingen rettslege konsekvensar å bryte lova. Den lovfesta retten til innsyn i straffesaks-dokument har også fleire svake sider.

Utfordringane skriv seg også frå praksis: at føresegner som skal sikre openheit og bevaring av dokument, jamleg blir brotne, at innsynskrav blir trenerte i kontroversielle saker, og at teieplikta tidvis blir strekt for langt, er berre nokre indikasjonar.

Dette handlar ikkje nødvendigvis om medviten uvilje mot openheit i forvaltninga. Å behandle innsynskrav kan oppfattast som ei krevjande tilleggsoppgåve. Teknologisk etterslep gjer arkivering og innsynsbehandling tungvint. Særleg heng den tekniske infrastrukturen i domstolane etter. Fleire undersøkingar viser også at uvisse om regel-verket og frykt for å gjere feil avgrensar innsynet.

Kommisjonen føreslår i dette kapitlet fleire endringar i lovverket for å styrkje retten til innsyn og offentlegprinsippet i praksis, både i forvaltninga og rettsapparatet. Det er også behov for betre opplæring i forvaltninga, å fjerne kostnadene for instansar som vil knyte seg til Einnsyn og å sikre betre teknisk utstyr i domstolane.

## **Frie medium og frie ytringar**

Dei redaktørstyrte, journalistiske media er ein sentral del av infrastrukturen for ytringsfridommen. Kapittel 12 tek føre seg vilkåret til media og særlege rettar, mellom anna referatretten og kjeldevernet. Media har også særlege plikter, -mellom anna gjennom redaktøransvaret og presse-etikken.

Sidan førre gong ytringsfridommen blei greidd ut, er rammevilkåra til media kraftig endra. Konkurransen om merksemda til folk har auka, og norske medium konkurrerer ikkje berre mot kvarandre, men også mot innhald og innhalds-leverandørar frå heile verda. Kampen om inntektene har særleg ramma avisbransjen. Annonsemarknaden er langt på veg teken over av Facebook og Google.

Samtidig har mange av dei dystre spå-dommane om framtida for den norske mediebransjen ikkje slått til. Bransjen har framleis god lønnsemd, opplagstala stig, mediemangfaldet er godt, og digitaliseringa har lagt til rette for nye journalistiske metodar og presentasjonsformer.

Dette skjer i eit landskap der alle kan spreie nyheiter og vi har mindre kontroll over kven som er avsendar, og kva kriterium som ligg til grunn for formidlinga av informasjon. Når faren for å bli feilinformert eller overvelda av informasjon aukar, er det desto viktigare å ha eit solid utval av redigerte og kvalitetssikra medium som store delar av innbyggjarane tek omsyn til.

Dette blir mellom anna sikra gjennom ordningane for mediestøtte. Kommisjonen går ikkje inn i innretninga av desse ordninga, men understrekar verdien av å ha ein velfungerande mediepolitikk. Mediestøtte forpliktar: Det er viktig at media -lyttar til kritikk og jobbar systematisk for å leve opp til egne ideal om ansvarskjensle, faktakontroll og så vidare.

Vidare bør det vere merksemd rundt faren for einsretting av innhaldet i media, mellom anna som følgje av meir konsentrert eigarskap og stoff-utveksling. Framveksten av supplerande nisje-medium bidreg til å styrkje mangfaldet og motverke blindsoner.

Det er viktig at media speglar ulike minoritetsgrupper i samfunnet, både når det gjeld mangfald i dekning og i tilsetjingar. For det sistnemnde kan det systematiske rekrutteringsarbeidet i NRK vere eit førebilete. NRK er sentral av fleire grunnar: Ein sterk og uavhengig allmennkringkastar er viktig for demokratiet og for å sikre tilgang til kvalitetssikra informasjon uavhengig av klasse og økonomi. Samtidig inneber den sterke posisjonen til NRK i den norske mediemarknaden nokre dilemma, mellom anna at NRK blir ein urimeleg stor konkurrent for andre nyheitsmedium.

Kommisjonen oppmodar om å følgje opp til-rådinga frå mediemangfaldsutvalet om å styrkje det formelle sjølvstendet til NRK. I samband med dette bør også sjølvstendet til NRK Sápmi greiast ut.

Tilliten til media er avhengig av eit tydeleg skilje mellom redaksjonelt innhald og kommer-sielle interesser. Særleg er det utfordringar med merking av såkalla innhaldsmarknadsføring. Bransjen bør ta faren for tillitstap gjennom forveksling av reklame og redaksjonelt innhald på større alvor.

Sidan det uansett er høve til å annonsere i andre nettbaserte kanalar gjennom levande bilete, kan kommisjonen ikkje sjå at dagens forbod mot politisk TV-reklame og livssynsreklame lenger står fram som eit føremålstenleg tiltak. Kommi-sjonen meiner derfor at forbodet bør opphevast.

Kommisjonen har greidd ut kjeldevernet særskilt. Kjeldevernet er avgjerande for at samfunnet får tilgang til viktig informasjon. Manglande sikring av anonymiteten til kjeldene kan ha ein nedkjølande effekt på viljen til kjeldene til å gå til media. Dette vil igjen ha store konsekvensar for vaktbikkjefunksjonen til media og informasjonsbehovet i samfunnet. Det er derfor behov for eit sterkt kjeldevern. Kommisjonen meiner dagens lovverk tek omsyn til dette, men tilrår betre opplæring og kunnskapsbygging både i media og hos offentleg tilsette.

## **Tryggleik og sjølvensur i journalistikken**

Ingen stader i verda er det tryggare og friare å vere journalist enn i Noreg. Men også her kan journalistar bli truga når dei utøver samfunnsoppdraget sitt.

Kapittel 13 tek føre seg tryggleik og sjølvensur i journalistikken i Noreg. Undersøkingane som er gjorde av omfanget av truslar og trakassering mot journalistar, gir ikkje grunnlag for å konkludere med at dette er eit omfattande problem. Men som i mange andre undersøkingar er det i liten grad skilt mellom truslar og det som blir kalla hets, trakassering, krenkingar, sjikane eller liknande, når folk blir spurde om kva dei har opplevd.

Kommisjonen bestilte derfor eit sett spørsmål til den årlege medieundersøkinga i 2021. Denne både stadfestar og nyanserer biletet: Lite tilseier at tryggleiken er truga for journalistar flest i Noreg. Ti

prosent svarar at dei har fått truslar. Langt fleire seier dei har vore utsette for negative personkarakteristikkar eller utskjelling på telefon.

Journalistar er ei yrkesgruppe med vesentleg makt i samfunnet. De må derfor tole reaksjonar på det dei formidlar. Truslar skal takast på alvor. Kommisjonen vurderer at tryggleiken til journalistar i det store og heile er god i Noreg i dag. Tilgjengeleg dokumentasjon tyder heller ikkje på at truslar eller trakassering fører til sjølvensur i urovekkjande grad. Kommisjonen vurderer også at det rettslege vernet av tryggleiken til journalistar er god, basert på trusselbiletet i dag. Truslar og vald mot journalistar blir prioritert av påtalemakta. Slik skal det vere.

## **Ytringsfridom i kunsten**

Kontroversar om ytringsfridom har gjennom historia ofte hatt utspring i kunsten. Også i Noreg er det stadige debattar om kunst og ytringsfridom. Sommaren 2021 hamna Ytringsfridomskommisjonen sjølv midt i ein slik debatt.

Kapittel 14 tek føre seg det mandatet kalla kunstnarleg ytringsfridom. Sjølv omgrepet er ikkje uproblematisk. Kunst har i utgangspunktet ikkje ein eigen type ytringsfridom, men det er etter kvart ein ganske omfattande rettspraksis frå EMD som trekkjer opp grenser for når kunstnarlege ytringar har eit særskilt vern.

Kunst har eigenarta funksjonar som ytringar. Kunsten kan til dømes opne det offentlege rommet for ytringar om private forhold. Kunsten kan uttrykkje intime og menneskelege erfaringar på måtar journalistikken og vitskapen ikkje kan. Vidare kan kunsten utforske moral og etikk på ein eigen måte.

Fordi kunst kan utfordre grenser og autoritetar, er også kunstnarar utsette mange stader i verda. I Noreg er ytringsfridommen godt verna for kunstnarar. At kunstnarar også oppfattar det slik, er dokumentert gjennom spørjeundersøkingar. Undersøkingane viser likevel at det er uro blant kunstnarar for konfliktnivået og tonen i det offentlege ordsiftet.

Som for mediebransjen har den teknologiske utviklinga også endra rammevilkåra i kunsten. Digitaliseringa har gitt nye moglegheiter for å nå ut med kunsten og for å få kunst. Det har skapt ny uro mellom anna for inntektsgrunnlaget, maktkonsentrasjon og opphavsrett.

Ytringsfridommen i form av fridom frå rettslege inngrep må følgjast av reelle ytringsmoglegheiter for kunstnarar. Det såkalla infrastruktur-kravet i Grunnlova er sentralt i kunsten. Kommisjonen tilrår at dette blir forankra i kulturlova, og understrekar verdien av ein godt utbygd og breitt tilgjengeleg infrastruktur for kunst og kultur.

Prinsippet om armlengds avstand skal sikre at kunsten er fri frå politisk styring. Også dette prinsippet bør lovfestast. Dette vil styrkje det formelle sjølvstendet til kunst- og kulturinstitusjonane og slik vere ei styrking av yringsfridommen i kunsten.

Samtidig er det eit relevant spørsmål korleis armlengdene artar seg internt i kunstnarmiljø. Kunstnarorganisasjonane utnemner medlemmer til fleire av komiteane som deler ut pengar. Miljøa er ofte små; dei som tildeler pengar, og dei som søker, kjenner kvarandre. Dette kan bidra til ein svak ueinigheitskultur og låg takhøgde for kritisk diskusjon internt i kunstmiljø. Politisk syn eller ideologiske føringar bør ikkje vere styrande for kven som skal kunne delta i debattar eller utøve kunsten sin.

## **Ytringsfridom i arbeidslivet**

Arbeidstakarar er verna av den same yringsfridommen som gjeld utanfor arbeidslivet. Dette gjeld tilsette og leiarar, anten dei jobbar i offentleg eller privat sektor. Vilråa for å ytre seg i arbeidslivet vedkjem mange. Lèt folk vere å ytre informasjon og meiningar dei rår over i kraft av arbeidet sitt, er det eit tap både for den offentlege debatten og informasjonstilgangen i samfunnet. Derfor er kapittel 14 vigd til yringsfridom i arbeidslivet, sjølv om dette ikkje var ein del av mandatet til kommisjonen.

Det er derfor urovekkjande når forskning, undersøkingar og innspel gitt kommisjonen viser at mange arbeidstakarar og fagpersonar legg band på seg eller heilt lèt vere å delta i den offentlege debatten, og at utviklinga går i ei feil retning der endå fleire arbeidstakarar vurderer yrings-vilråa som dårlege.

Årsakene til at bruken av yringsfridommen ikkje fungerer så bra som han burde i arbeidslivet, kan vere fleire: Ytringskultur er eit nøkkelord. Ein fellesnemnar i undersøkingar er at kritiske ytringar blir opplevde som lite velkomne. Dei etablerte normene og praksisen – kulturen – legg ikkje til rette for offentleg kritikk. Tilsette i både privat og offentleg sektor er forventa å ytre seg slik at det ikkje trugar omdømmet til arbeidsgivaren. Framveksten av kommunikasjonsstrategiar og etiske retningslinjer er kanskje meint å betre forholda, men kan i mange tilfelle verke avgrensande på yringsviljen. Profesjonalisering av kommunikasjonsverksemd kan verke på same måten. Lojalitetsplikta blir ofte oppfatta å vere meir omfattande enn ho eigentleg er. Samtidig er ikkje kultur alt. Jobbtryggleik er også viktig for at ein arbeids-takar skal kunne oppleve reell yringsfridom.

Kommisjonen meiner det er viktig å ta tak i uvissa som herskar blant både leiarar og tilsette om kvar grensene går for yringsfridommen til tilsette og forholdet mellom yringsfridom og avgrensingane av han. Uvisse skaper ein varsemdkultur som gjer at arbeidstakarar som kan ha viktige bidrag til samfunnsdebatten, og som også ønskjer å bidra, held tilbake av frykt for å trakke



feil. Formelle og uformelle reaksjonar på at arbeidstakarar uttalar seg offentleg, påverkar ytringskulturen negativt.

Kommisjonen har fleire tilrådingar til korleis forholda kan betrast. Det må jobbast systematisk med ytringskulturen gjennom ulike tiltak. Arbeidsmiljølova bør presiserast for å gjere ansvaret til arbeidsgivaren for å leggje til rette for eit godt ytringsklima tydeleg. Dei etiske retnings-linjene for statstenesta bør reviderast. Til slutt føreslår kommisjonen ein eigen ytringsvitplakat for leiarar og tilsette.

### **Dei beste debattråda frå Shabana Rehman**

Medlem i Ytringsfridomskommisjonen Shabana Rehman har vore aktiv i det norske offentlege rommet i over 20 år, som standupkomikar, dramatikar og skribent. Kommisjonen bad henne om å gi sine beste råd til andre som ønskjer å bidra i den offentlege debatten.

- Det offentlege rommet høyrer til oss alle. Stemma di, uansett bakgrunn, posisjon eller utgangspunkt, er ein del av demokratiet vårt.
- Tid og trening gjer deg meir herda mot kritikk og angrep. Tolmod og blikket framover kan hjelpe deg med å heve deg over mellombelse misforståingar.
- Du kan bli lei deg og såra når du blir kritisert. Det er ikkje feil, det er naturleg – du er eit menneske. Det er ikkje forbode å kjenne seg krenkt. Men det er inga unnskyldning for å sensurere andre eller deg sjølv.
- Nokon har liten respekt og manglar forståing for at orda deira kan skade.
- Du treng ikkje lese alt alle meiner om deg. Ver raus med eigenomsorg.
- Nokre brukar internett som det personlege boss-spannet sitt. Det har ingenting med deg å gjere.
- Det kan bli for mykje av det, særleg om du er ung. Det kan gjere noko med sjølvbiletet ditt. Hald på det som er deg, og dei du veit vil deg vel. Det er lov å ta pausar.
- Ikkje påfør deg meir liding enn nødvendig. Det er du som blir sjuk dersom du overdriv, ikkje dei som angrip deg.
- Søk hjelp blant vener, kollegaer eller andre som kan hjelpe, men unngå dei som fortel deg at du er eit offer. Å identifisere seg som eit offer på heiltid gir deg ingenting.
- Set grenser, og desse bør vere dei same digitalt som i den verkelege verda.
- Nokre debattar tek tid. Nokre ser framover, andre fryktar endringar. Ver raus. Fridom, openheit og folkeopplysning finn alltid ein veg.