



Trygghet på nätet

Några råd till barn och unga

Det är aldrig okej att utsätta någon för mobbning och kränkningar. Här är några tips till dig som är ung om hur du kan vara med och påverka så att nätet blir en trygg plats. Självklart är det alltid alla vuxna som har det yttersta ansvaret.

Sprid positiva budskap

Den positiva stämningen börjar hos dig. När du betar dig positivt, uppmuntrande och hjälpsamt bidrar du till en schysst stämning. Vad du skriver, säger och gör påverkar andra människor – använd den makten för att förändra stämningen till det bättre!

Tänk efter före

På nätet finns det många olika möjligheter att kommunicera, debattera och ge uttryck för känslor och åsikter. Men innan du skriver eller delar något – tänk efter. Vem ligger bakom informationen som jag delar? Kan det jag skriver upplevas som kränkande av någon annan? Finns det en risk att det jag tänker skriva eller dela kan missförstås, och hur kan jag i så fall minska den risken?

Inkludera andra

Nätet är en plats för alla! Oavsett roll i kompisgruppen, kön, ålder, religion, funktionsförutsättningar, könsöverskridande identitet, etnicitet eller sexuell läggning är alla lika välkomna att uttrycka sig, lära sig nya saker, ha kul och umgås.

Kom ihåg att det inte är ditt fel

Om man blir kränkt är det vanligt att man lägger skulden på sig själv. Gör inte det. Det är den som mobbar och kränker som uppträder felaktigt. Vem som helst kan råka ut för mobbning eller kränkningar och situationen går att förändra.

Prata med någon

Vänd dig i första hand till en vuxen som du har förtroende för, för att få hjälp och stöd. Det kan vara en vuxen hemma, en lärare, en tränare/ridlärare eller kanske en kompis förälder. Har du ingen vuxen att prata med, ta hjälp av en kompis, syskon eller någon annan du litar på. Det viktiga är att inte stå ensam i situationen. Tillsammans kan ni hitta lösningar!

Anmäl, blockera och se över inställningar

Anmäl eller rapportera kränkande innehåll direkt till sidan/appen/spelet, och spara meddelanden och/eller skärmdumpar som bevis. Se även till att blockera användare som betett sig illa, och se över dina inställningar så att du har kontroll över vem som kan se vad



du skriver eller lägger upp. Vissa typer av nätkränkningar är brott i lagens mening, och då kan du polisanmäla. Det kan exempelvis handla om olaga hot eller hets mot folkgrupp.