



Bild: Jojo Falk

Alla behöver vi lite hjälp ibland

Det är många som mår dåligt efter att ha blivit utsatta för taskiga saker i sociala medier. Det är så klart inte okej. Känner du dig ledsen är det bra att prata med en vuxen som du litar på. Det är liksom vuxnas jobb att lyssna och stötta. Om du hellre vill prata anonymt finns det flera organisationer du kan vända dig till.

Vi berättar är Prinsparets stiftelses egen insändarspalt.

bris.se Prata med en av Bris kuratorer på telefon 116 111 eller besök chatten.

Tjejer stödjer andra tjejer på **tjejjonen.se**
Chatta med en storasyster.

Killar kan chatta helt anonymt och få stöttning och pepp på **killfragor.se**

På **mind.se** finns info om psykisk ohälsa och en chatt där du kan få hjälp av andra.

#nejtillnäthat

Prinsparets Stiftelse jobbar för en schysstare och tryggare nätvardag. Vi tror på ett internet med mer hjärta! På **prinsparetsstiftelse.se** och **@merhjarta** kan du läsa mer och dela din egen berättelse på **#viberattar**