

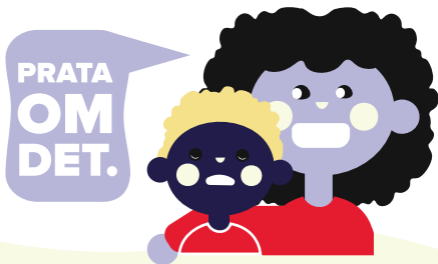
# VÅGA PRATA MED NÅGON OM DET

Det kanske är någon som varit **oschysst mot dig** på nätet. Då kan det vara svårt att veta hur man ska göra för att våga prata med en vuxen. Vi vet att det är läskigt. Därför har vi samlat lite **tips** för att göra det svåra lite lättare.

- Börja med att andas djupt. Kom ihåg att du inte är ensam.
- Prata med en vuxen du litar på. Dina föräldrar, din lärare, ett äldre syskon eller en annan vuxen person nära dig.
- Berätta om vad du känner och vad som hänt i stora drag. Du behöver inte dela med dig detaljer om du inte vill.
- Behöver du någon som lyssnar eller vill du även få tips och råd från den vuxna? Berätta vad just du behöver.

Och du – **du är inte ensam.**

Det kommer bli bra ❤️



Testa vår Chatbot, **Virtual Buddy**. Testa den via QR-koden för att få tips om hur du kan vara med och skapa ett tryggare internet. Chatboten är ett **digitalt verktyg** på Facebook Messenger som kan hjälpa både barn och vuxna att stå emot mobbning och utsatthet på nätet.

Lämna gärna feedback efter att du testat. Använd **#nejtillnäthat** på sociala medier. Läs mer om Prinsparets Stiftelse på [prinsparetsstiftelse.se](http://prinsparetsstiftelse.se)