

Vem kan

hjälpa mig?



Bild: Jojo Falk

Hur får jag hjälp om jag blivit utsatt för hat, mobbning eller trakasserier på nätet?

- Prata med någon! Du behöver inte lösa allt själv.
- Ta hjälp av någon vuxen. Dina föräldrar, en lärare, skolkuratoren eller någon annan du litar på.
- Det är lättare att hitta en lösning tillsammans. Alla behöver hjälp av andra ibland.
- Ta skärmdumpar som bevis – och visa inlägget för någon annan som kan intyga vad som hänt.
- Skolan har skyldighet att skyndsamt agera mot mobbning även om det sker på nätet.
- Att mobba någon kan vara ett brott.

Ingen har rätt att vara taskig. Varken på nätet eller någon annanstans. Har någon varit oschysst mot dig? På prinsparetsstiftelse.se och [@merhjarta](https://www.instagram.com/merhjarta) får du tips om var du kan få hjälp.