

Att söka stöd

Om du har råkat ut för något obehagligt eller känner dig ledsen eller orolig för något som hänt på nätet: prata med en vuxen som du litar på i din närhet och be om hjälp vid behov.

Det man kan göra är att:

- Kontakta den som kränkt dig/skrivit inlägget/publicerat bilden och be den personen ta bort det
- Rapportera till sajten eller företaget bakom webbplatsen – det finns ofta anmälningsknappar eller anmälningsformulär på sajten
- Kontakta Datainspektionen för att få reda på mer om nätcränkningar, t.ex. på kränkt.se
- Göra en polisanmälan – ring 114 14 (112 om akut) eller anmäl via www.polisen.se

Du kan också kontakta BRIS om du behöver prata med en vuxen om vad som helst. Du är alltid anonym hos BRIS. Du kan både ringa till 116 111 eller mejla och chatta på www.bris.se. Där finns också ett forum där du kan få råd och tips från jämnåriga (också anonymt).

Källa: *Statens medieråd*