

Har du blivit utsatt för våld på nätet?



Anmäl brottet till polisen

Du kan göra en polisanmälan om någon exempelvis sprider nakenbilder på dig mot din vilja eller om en vuxen försöker ta kontakt med dig i sexuellt syfte. Ring 112 om brottet precis hänt. Om det har gått ett tag sedan brottet, så kan du anmäla genom att ringa 114 14 eller gå till en polisstation.



Sök hjälp om du mår dåligt

Att bli utsatt för våld kan påverka din fysiska och psykiska hälsa. Det kan innebära att du känner dig ledsen i skolan, att du får ångest eller att du börjar tänka negativa tankar om dig själv. Om du mår mycket dåligt kan du vända dig till psykiatrin, en kurator på skolan, en ungdomsmottagning eller ringa BRIS stödlinje, 116 111.



Prata med någon i din närhet

Det kan vara tungt att ensam bära på det du har blivit utsatt för och ibland kan det vara skönt att prata med någon om det. Prata med någon som du litar på som kan bekräfta att det som har hänt dig inte var rätt. Det kan vara en vuxen på skolan, en förälder eller en kompis.

Prata med en jour

ungasjourer.se



Ungasjourer.se samlar alla jourer i Sverige som arbetar med att stötta och stärka barn och unga. Varje dag finns det en öppen jour som du kan chatta med, maila eller ringa. Hos en jour kan du alltid vara anonym.