



Har du blivit hotad, kränkt eller kontrollerad på nätet?

Våld som sker digitalt är lika allvarligt som det våld som händer IRL, och kan även vara brottsligt. Du som blivit utsatt har rätt till stöd och skydd!



Grooming

Grooming är när en vuxen person tar kontakt med dig som är under 15 år i ett sexuellt syfte. Vanligtvis låtsas den vuxna vara någon annan för att försöka bli vän med dig på internet. Ganska snabbt börjar personen fråga om du kan skicka en nakenbild eller föreslår att ni ska träffas och sova över.

Tecken på grooming:

- Personen vill snabbt prata om privata saker.
- Personen vill inte berätta om sig själv.
- Personen vill inte att du ska berätta för andra att ni har kontakt.
- Personen vill prata om sex.
- Personen tjuvar på dig att göra saker du inte vill, t.ex. att skicka bilder eller filmer.
- Personen blir arg när du säger nej.
- Personen hotar med att avslöja hemligheter eller sprida bilder på dig om du säger nej.

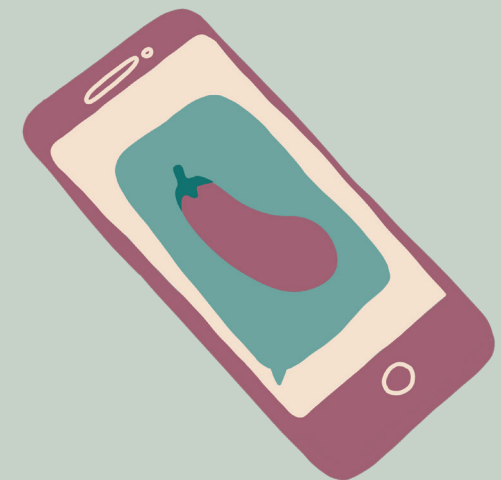
Att grooma någon är ett brott. Att bli utsatt för ett brott är aldrig ditt eget fel. Om du har blivit utsatt för grooming, våga bryta kontakten med personen. Du kan anmäla personen till polisen. Då är det bra att spara bevis såsom skärmbilder av meddelanden som du och personen har skickat, eller användarnamn och alias som personen använder.

Nakenbilder

Det är inget fel att skicka nakenbilder eller nudes om båda vill det. Det finns några saker som är viktiga att tänka på när man tar, skickar eller tar emot nakenbilder:

- **Att skicka nakenbilder ska vara frivilligt.** Du bestämmer själv om du vill ta en nakenbild på dig själv. Ingen får pressa eller tvinga dig till att göra det.
- **Du ska alltid be om samtycke.** Fråga om personen vill få en nakenbild innan du skickar den. Att skicka nakenbilder till någon som inte vill ha dem kallas för sexuellt ofredande och är olagligt.
- **Det är olagligt att spara nakenbilder på någon som är under 15 år,** det kallas barnpornografi.
- **Det är aldrig okej att sprida** eller lägga ut nakenbilder på dig mot din vilja. Det är inte heller okej att hota med att lägga ut en bild på dig för att få dig att göra något som du inte vill.

Det kan kännas läskigt och obehagligt om någon pressar dig att skicka nakenbilder eller hotar om att sprida bilder på dig. Kom ihåg är att det alltid är personen som pressar, hotar eller går över gränser som gör fel och inte du!





Kontroll på nätet

Med kontroll på nätet menas olika sätt som någon annan kan använda teknik och internet för att hålla koll på dig. Det kan vara en partner, en förälder, ett syskon eller en vän som försöker kontrollera dig på nätet.

Exempel på kontroll på nätet:

- Du måste alltid ha igång GPS-funktionen på telefonen så att personen kan se var du är.
- Du måste skriva var du är, vem du umgås med och när du tänker komma hem.
- Du måste skicka en bild för att bevisa att du är på en viss plats eller umgås med en viss person.
- Du får inte lägga upp de bilder du själv vill på sociala medier.
- Du får inte följa eller chatta med vem du vill.
- Du måste dela lösenord för dina konton på sociala medier eller din mail.

Det kan vara svårt att förstå gränsen mellan kontroll och omtanke. Det är kontroll om du känner dig begränsad, om du inte fick bestämma över dessa regler och om reglerna endast gäller dig men inte den andra personen.

Ingen får utsätta dig för kontroll och begränsningar. Du har rätt att ha ett privatliv!

Nätmobbing

Nätmobbing är alla typer av kränkningar, hot eller trakasserier som sker på nätet. Nätmobbing kanske av någon vi känner eller av någon vi inte vet vem det är. Det kan göra lika ont att bli utsatt för nätmobbing som att bli utsatt för mobbing i exempelvis skolan eller på fritiden. Det är alltid den som blir utsatt som avgör om det är mobbing eller inte.

Exempel på nätmobbing:

- Någon skriver elaka saker till dig eller om dig.
- Någon sprider rykten om dig.
- Någon loggar in på ditt konto mot din vilja. Någon låtsas vara du och kanske gör saker i ditt namn.
- Du blir utesluten från saker som sker på nätet av exempelvis dina klasskompisar. Det kallas ibland för att "frysa ut" någon och det är inte okej.
- Någon skriver elaka kommentarer till dig i ett online-spel.
- Någon sprider bilder eller filmer på dig mot din vilja.
- Någon hotar med att göra dig illa eller pressar dig till att göra något du inte vill.



Det finns stöd att få!

Du behöver inte skämmas eller känna att det är ditt fel att du blivit utsatt för våld på nätet. Det är den personen som utöver våld som ska bära skulden.

Vad kan jag göra om jag blir utsatt för våld på nätet?

- **Ta kontakt med sajten eller appen.** Hemsidor och appar kan ta bort inlägg eller konton som publicerar elaka eller kränkande saker.
- **Prata med någon på skolan** om det är någon från din skola som är elak mot dig. De vuxna på skolan har ett ansvar att skydda dig från våld både i skolan och på nätet. Detta står i skollagen.
- **Spara bevis** såsom skärmdumpar, bilder och inlägg. Det du sparar kan senare användas som bevis vid en polisanmälan.
- **Anmäl till polisen** om det handlar om nakenbilder som sprids mot din vilja, eller om en vuxen försöker ta kontakt med dig i sexuellt syfte.

Våld på nätet kan påverka ditt fysiska och psykiska välmående. Det kan vara tungt att ensam bära på det en har blivit utsatt för. Därför är det viktigt att prata med någon om du blir utsatt för våld på nätet.

- Prata med någon i din närhet som du litar på. Det kan vara en vuxen på skolan, en förälder eller en kompis.
- Om du mår mycket dåligt över det som har hänt kan du vända dig till exempelvis en kurator på skolan eller till psykiatrin.
- Prata med en jour. Tjej-, kill-, trans- och ungdomsjourerna finns i hela Sverige och stöttar barn och unga. Jourerna ger framför allt stöd över chatt, mail och telefon, vilket innebär att man kan vara anonym när man hör av sig till en jour. [Ungasjourer.se](http://ungasjourer.se) samlar kontaktuppgifter till alla jourer i Sverige som vänder sig till barn, unga och/eller unga vuxna.