

Hadbeskeder

Hvad gør jeg som ung?

1



Fortæl det til nogen

Ingen skal gå alene med en grim oplevelse. Vi er her for at dele de gode, men også dårlige oplevelser med hinanden. Henvend dig til en du kan tale med; en ven, meget gerne en forælder eller Muskelsvindfonden. Vi kan hjælpe.

Det er ikke din skyld

Ligegyldigt hvad der deles eller skrives om dig, er det ikke din skyld. Aldrig. Derfor skal du vide, at ingen digital mobning eller krænkelse kan retfærdiggøres, og ofte er det ulovligt.

2



3

Kontakt BørneTelefonen, Hørt eller Red Barnets Sletdet.dk

Hvis du helst vil tale eller skrive til en voksen, du ikke kender, kan du anonymt ringe eller skrive til BørneTelefonen, Hørt eller Sletdet.dk. Bare du taler med nogen.

Børnetelefonen tlf. 116 111

Chat med BørneTelefonen [HER](#)

[HØRT](#) - skriv til hort.dk (ml 15-24 år)

[RedBarnet Sletdet.dk](#)

SLETDET
Rådgivningen

BørneTelefonen

4

Kontakt RehabiliteringsCenter for Muskelsvind

Hos RehabiliteringsCenter for Muskelsvind kan du finde dygtige medarbejdere, som kan hjælpe dig videre til det rette sted.



FAKTA OM MOBNING OG KRÆNKELSER

Hvad er digitale krænkelse?

- Ulovlig deling af et ofte intimt billede - der er ikke givet tilladelse til deling af billedet.
- Grooming - voksne lokker børn og unge online til at dele intime billeder.
- Afpresning

Hvad er digital mobning?

- Ulovlig deling af billede - du har ikke givet tilladelse.
- Udelukkelse af grupper
- Hadgrupper
- Udskamning
- Hadefulde beskeder / kommentarer

