

-Digital mobbning-

Några tips och råd

Digital mobbning är text och/eller videobaserad mobbning som sker över nätet i chatforum, diskussionsforum, på webbsidor, olika IRC-klienter och via e-post mm. Digital mobbning omfattar även mobil kommunikation i form av SMS, MMS och video.

- För det första! Upprepa för dig själv att mobbning är fel. Det är inte mitt fel och jag går inte med på detta!
- Berätta för en vuxen som du litar på – det kan vara din mamma eller pappa, kanske en släkting eller en lärare. De kan verkligen hjälpa dig att reda ut det som händer dig. **Kom ihåg!!!** Att du berättar innebär inte att du är en skvallerbytta eller en fegis. Det är inte du som gör något fel!!!
- Tala med en kompis som du verkligen litar på – Att bara få berätta det som känns jobbigt för någon som du litar på känns mycket bra. Men berätta för en vuxen också.
- Om det finns en webbsida, chatt eller diskussionsforum där det står obehagliga saker om dig eller där det finns bilder på dig, ta en kopia av sidan eller skriv ut texten. Se till att ta med adressen till sidan som du funnit information på. Detta material är viktigt för att kunna spåra den som lagt upp information.
- Släng inte bort meddelanden som känns obehagliga eller som du mår dåligt av. Det hjälper dig verkligen ifall du kan spara all text, e-postmeddelande, bilder, meddelanden, SMS för att nyttja dessa mot dem som mobbar dig. Även om materialet känns förnedrande så måste det lyftas fram, annars förblir det ett problem endast för dig. Mobbarna tror inte att du sparar informationen.
- Besvara aldrig en mobbare på samma sätt som de meddelar sig till dig. Sänd heller inte ett ännu värre meddelande tillbaka. Det bevisar endast att de verkligen kom åt dig och i värsta fall kan dina meddelanden användas mot dig.
- Säg inte ditt namn i din röstbrevlåda. En mobbare vet då definitivt att det är rätt person han eller hon har nått fram till.
- Undvik att besöka de chatrum eller ställen på nätet där du blivit mobbad under en tid. Om mobbaren inte får någon respons blir denne uttråkad samtidigt som du får en paus från mobbningen.
- Se till att det bara är din goda (riktiga) vänner och din familj som har tillgång till ditt mobilnummer och e-postadress. Om du inte känner igen ett nummer som ringer på din mobil eller personens e-postadress, lämna det och låt en vuxen i din närhet ta hand om det. Se över dina kontaktlistor på nätet såväl som i din mobil.
- Säg till dina vänner att be dig om lov innan de lämnar ut ditt mobilnummer eller e-postadress.
- Om du gillar att vara i ett chatrum, använd ett annat ID än det du brukar och lämna inte ut ngn personlig information.
- Blir du mobbad via t.ex. MSN Messenger. Blocka personen ifråga omgående och meddela en vuxen.
- Kom ihåg att detta **INTE** är något som **bara händer dig**. Det finns många som mobbas på detta sätt och det är nu dags att markera att vi inte accepterar detta.

10 punkter som INTE är sanna om mobbning

1. Jag blir mobbad, något måste vara fel med mig
2. Bara nollor, nördar och losers blir mobbade.
3. Det är inte mobbning förrän någon mobbar dig ansikte mot ansikte.
4. Om någon mobbar mig via text, är det bästa att ge igen med samma mynt
5. Om jag berättar om mobbningen för någon -t.ex. en lärare-så blir det bara värre för mig
6. Om jag bara ignorerar mobbningen så går det nog över
7. Det blir inga konsekvenser för mig om jag mobbar någon via e-post eller SMS, det är ju inte olagligt
8. Mina chatkompisar kommer aldrig att mobba mig, jag vet vilka jag kan lita på och inte lita på när jag chattar
9. Polisen bryr sig inte om jag får ett textmeddelande som säger att någon kommer att "ta mig"
10. Jag blir inte mobbad, så det är inget problem för mig.

Viktigt 1: Kom ihåg att digital mobbning kan vara mycket obehaglig, samtidigt så är det möjligt att samla en mängd information för att konfrontera mobbarna. Tala omgående med en vuxen person som du har förtroende för så snart du anser att du blir mobbad.

Viktigt 2: Du förälder! Att ta ifrån en mobil eller att begränsa internetanvändandet för den som blir mobbad löser inte något. Stötta barnen/ungdomarna och försäkra dem om att du vet om att problemet ligger hos andra och inte hos ditt barn.