

Till dig som är vårdnadshavare eller annan viktig vuxen

Så hjälper du ett barn som är utsatt för nätmobbning

Barn använder nätet på flera olika sätt. Där kan de bland annat få nya vänner, umgås, spela spel och söka information till skoluppgifter. För barn är gränsen mellan det digitala och det "verkliga" livet inte alltid så skarp. En vän på nätet kan vara lika viktig som en klasskamrat. Diskussionerna tar inte slut när de lämnar skolgården eller träningen utan pågår ständigt på nätet.

Men precis som i "verkliga" livet förekommer mobbning på nätet. Det kan vara svårt för vuxna att upptäcka men om ett barn blir mobbat måste det alltid tas på allvar.

Detta är nätmobbning

Nätmobbning eller näthat är när ett barn blir utsatt för kränkningar eller mobbning på nätet, sociala medier eller i onlinespel. Kränkningarna kan vara fysiska, verbala, psykiska, relationella eller sexuella. På nätet finns det också risk för spridning, vilket kan bidra till större utsatthet.

Så ser du om ett barn är mobbat

Ibland berättar inte barn att de är mobbade eller har det jobbigt. Om barn mår dåligt kan det ta sig uttryck på ett eller flera av följande sätt:

- Barnet sover sämre.
- Barnet drar sig undan.
- Barnet har sämre aptit.
- Barnet är irriterat och lättretligt.
- Barnet är ledset och nedstämt.
- Barnet presterar sämre i skolan.
- Barnet vill inte gå till skolan och kanske inte heller ägna sig åt sina fritidsintressen.
- Barnet har ofta fysiska symtom, som till exempel ont i magen eller huvudet.



Så hjälper du ett barn som blir utsatt för nätmobbning

Vuxna har ett ansvar att hjälpa barn som blir utsatta för nätmobbning. Prata gärna med barn i din omgivning och fråga hur de och deras kompisar skriver på nätet. Om du får veta att ett barn nätmobbas behöver du prata med hen. Lyssna på barnet och försök ta reda på om mobbningen fortfarande pågår, vem som mobbar, hur ofta det sker och hur länge det har pågått.

Det är viktigt att inte skuldbelägga barnet för att hen inte har berättat om mobbningen tidigare. Många barn känner redan skuld för att de är utsatta, och ibland kan de förminska problemen bara för att de inte orkar prata om dem. Berätta för barnet att det aldrig är rätt att behandla någon illa och att det aldrig är den mobbades fel att hen blir mobbad.

Så söker du hjälp och stöd vid mobbning

Om ett barn är utsatt för mobbning kan du behöva stöd och hjälp för både barnet och dig själv. I skolan, förskolan och fritids finns en plan för hur personalen ska hantera mobbning. Nedan finns mer information om hur du själv kan prata med barnet och var du kan hitta stöd utöver det som skolan ger.

1177.se

När ett barn mår psykiskt dåligt kan det visa sig på många olika sätt. Det är viktigt för barnet att det finns vuxna som lyssnar och ger stöd. Ibland behövs också stöd och hjälp från till exempel skolan eller vården.

1177.se har flera sidor där du som vuxen kan få information om hur du ser tecken på att ett barn mår dåligt eller blir mobbat. Du kan också få tips på vad du kan göra själv och var du kan söka hjälp för dig och barnet.

Om mobbning



Om när barn mår psykiskt dåligt



Om var du kan få råd och stöd



Videosamtal med vården

Via appen vård i Värmland kan du som vuxen få prata med till exempel en kurator eller psykolog:
[Sök vård i appen - 1177](#)



Ung i Värmland

Via appen Ung i Värmland kan barn och unga chatta eller få videosamtal med till exempel kurator eller psykolog: [Ung i Värmland - 1177](#)

Unga kan också boka tid för fysiska möten på en ungdomsmottagning eller första linjen unga.



Umo.se

Umo.se är till för barn och unga. Här finns information om bland annat mobbning och om att må dåligt.
[Mobbning - Umo](#)



Om du mår dåligt - Umo



Friends

I Friends kunskapsbank hittar du kunskap och stöd om mobbning.

[För föräldrar och närstående | Friends](#)



[För barn och unga | Friends](#)



Barnens rätt i samhället – BRIS

För vuxna som har frågor eller funderingar om barn: Ring 077-150 50 50, vardagar 9–12.

[Bris vuxentelefon | Bris - Barnens Rätt i Samhället](#)



För barn: Ring 116 111, dygnet runt och prata om känslor och tankar.

[Prata med oss | Bris - Barnens Rätt i Samhället](#)



Mind.se

För vuxna som är oroliga för ett barn: Ring 020-85 20 00, måndag–fredag 10–15 och torsdagar 19–21.

[Föräldralinjen – stödlinje för dig som är orolig för ett barn](#)



För unga mellan 16 och 25: Chatta med en vuxen om känslor och tankar, söndag–torsdag 19–24.

[Livslinjen – för dig som är ung och vill chatta om det](#)



Jourhavande medmänniska

För dig som behöver prata med någon.

Telefon: 08-702 16 80, alla dagar 21–06.

Chatt: söndag, måndag, tisdag 21–24.

[Jourhavande Medmänniska | En röst i natten](#)



Jourhavande präst

Skriv, ring eller chatta med jourhavande präst.

Telefon: 112, alla dagar 21–06.

[Jourhavande präst - Svenska kyrkan](#)



Dittecpat.se

Ditt ECPAT är en plats för alla under 18 år. Via telefon, chatt eller mejl kan barn och unga få stöd och hjälp om nakenbilder, sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL.

Telefon: 020-112 100, måndag–torsdag 17–22, fredag 15–20.

[Ditt ECPAT](#)



Unga Lukas

Chatt för unga i åldern 13–25 år: måndag–torsdag 19–22.

[ungalukas.se | Samtalsstöd och information om psykisk hälsa för unga](#)

