Svensk lag på internet

Samlade tips för kategorin Svensk lag på internet.

# 1. Samla digitala bevis!

Dokumentera och spara allt som kan användas för att utreda det som hänt.

[Guide: Samla digitala bevis](https://nathatshjalpen.se/a/samla-digitala-bevis/)

# 2. Ta din mentala hälsa på allvar

Sätt din mentala hälsa först. Ibland kan det vara viktigt att ta en paus från sina sociala medier konton. Låt någon annan ta hand om eller rensa i dina sociala medier.

[Stöd och hjälp.](https://nathatshjalpen.se/support/)

# 3. Du är inte ensam, ta stöd!

Ta hjälp av människor i din närhet, du ska inte behöva vara själv i detta. Näthat faller inom arbetsgivarens-, skolans-, föreningens- eller organisationens ansvar.

[Stöd och hjälp](https://nathatshjalpen.se/support/)

# 4. Om någon hotar att sprida privat material om dig - kontakta polis!

Det är olagligt att sprida privat material på dig mot din vilja. Det är ytterligare ett brott om personen använder ditt privata material för att få dig att göra saker mot din vilja.

[Olaga integritetsbrott](https://nathatshjalpen.se/a/olaga-integritetsintrang/)

[Sexuella trakasserier och sexuellt ofredande.](https://nathatshjalpen.se/a/sexuella-trakasserier-sexuellt-ofredande/)

# 5. Anmäl kränkande inlägg och kommentarer till admin

Om du läser kränkande och opassande inlägg eller kommentarer på sociala medier kan du alltid anmäla detta till admin.

# 6. Skolan har ett utredningsansvar, även på internet!

Anmäl direkt till skolan och kontakta din förälder. Även om de anser att det är mobbning, så kan det vara trakasserier i lagens mening, se till att du får ett korrekt stöd och utredande.

[Brott på internet.](https://nathatshjalpen.se/k/lagen/)

# 7. Sexuella trakasserier och sexuellt ofredande, sök stöd och hjälp

Att bli utsatt för övergrepp är aldrig ditt fel, du kan aldrig ha sagt, antytt eller visat upp dig på ett sätt som ger en annan människa rätt att utsätta dig för övergrepp. Även om du känner eller är i en relation med personen som utsätter dig så är det fortfarande ett brott och du har rätt till skydd och hjälp.

[Stöd och hjälp.](https://nathatshjalpen.se/support/)

# 8. Svara aldrig i affekt!

Svara inte i affekt. Besvara inte personen som angriper dig med att angripa personen tillbaka, be enbart personen sluta. Ofta vill man inte svara alls, det är mer än förståeligt, men för en polisanmälan kan det vara viktigt att det går att bevisa på att du bett personen sluta, också när det gäller sexuella trakasserier.

# 9. Det är brottsligt att sprida nakenbilder på personer under 18 år

Om materialet är av personer under 18 år så är det brottsligt att dela eller ladda ner materialet då det ses som barnpornografi. Ta då digitala bevis av alla som har delat - de är alla medskyldiga!

[Såhär samlar du digitala bevis.](https://nathatshjalpen.se/a/samla-digitala-bevis/)

# 10. Om du inte blir lyssnad på

Om du inte blir lyssnad på så finns det många intresseorganisationer som arbetar med specifika diskrimineringsgrunder eller minoritetsperspektiv. Gå vidare och sök stöd hos dessa, du är inte ensam! Det är vanligt att minoritetsperspektiv inte förstås, det kallas gaslighting.

[Vår stödsida är uppbyggd utefter olika sakfrågor, kolla upp vilka du ska kontakta.](https://nathatshjalpen.se/support/)

[Gaslighting.](https://nathatshjalpen.se/a/hatbrott-rasism/)

# 11. Blocka och skydda dina sociala medier

[Kolla in vår guide.](https://nathatshjalpen.se/k/skydda-konton/)

# 12. Du kan får ner privata bilder som spridits

Näthatshjälpen har en guide för hur du går tillväga när du söker efter bilder som spridits. När du lokaliserat bilden så måste du kontakta administratören till sidan så att de tar bort bilden. Om det känns jobbigt att söka efter dina egna privata bilder, be någon göra det åt dig.

[Få bort privata bilder.](https://nathatshjalpen.se/a/guide-bilder-filmer/)

# 13. Svara aldrig på hot!

Svara inte! Det kan eskalera situationen och kan försvåra en rättsprocess. Polisanmäl alltid.

# 14. Polisanmäl!

Polisanmäl, även om det inte leder till dom så är det viktigt att anmäla så att statistiken kan synliggöra att internet är på riktigt.

[Polisanmälan.](https://nathatshjalpen.se/k/polisanmalan/)

# 15. Arbetsgivare har utredningsansvar för ditt arbete som är online

Om du utsätts i ditt arbete så har alltid arbetsgivaren utredningsansvar. Anmäl direkt. Hänvisa till arbetslagstiftningen.

[Stöd och hjälp.](https://nathatshjalpen.se/support/)

# 16. Näthat till följd av medlemskap i organisation eller förening, anmäl!

Som medlem i en förening eller organisation så har de ett ansvar för dig och det näthat som kan uppstå till följd av medlemsskapet. Om de inte har handlingsplaner för nätet så bör de ta tag i detta snarast.

[Organisationer kan få hjälp med detta arbete.](https://nathatshjalpen.se/k/organisation/)

[Om du inte blir hörd, så finns stöd och hjälp att ta det vidare.](https://nathatshjalpen.se/support/)

# 17. Varför utsätts du?

Om du misstänker att det sker på grund utav vem du är på basis av ras/etnicitet, religion, kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, funktion, sexualitet eller ålder - så kan det också handla om olaga diskriminering, trakasserier, sexuella trakasserier, hatbrott eller hets mot folkgrupp.

[Hatbrott.](https://nathatshjalpen.se/a/hatbrott-rasism/)

[Trakasserier.](https://nathatshjalpen.se/a/trakasserier/)

# 18. Trakasserier (mobbning) kan vara diskriminering eller hatbrott

Om det sker på grund utav vem du är på basis av ras/etnicitet, religion, kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, funktion, sexualitet eller ålder - så kan det också handla om olaga diskriminering, sexuella trakasserier, hatbrott eller hets mot folkgrupp.

[Hatbrott.](https://nathatshjalpen.se/a/hatbrott-rasism/)

[Diskriminering.](https://nathatshjalpen.se/a/diskrimineringslagen-olaga-diskriminering/)

# 19. Vid näthat, kontakta administratören!

Om du blir utsatt för näthat, kontakta alltid administratören, de har ett ansvar att plocka bort saker som strider mot deras regler.

# 20. Be om hjälp att bemöta näthat!

Du är inte ensam. Om du vill ha hjälp att bemöta näthat i kommentarsfält kontakta facebook-gruppen #jagärhär för att få hjälp och stöd av goda krafter som verkar för ett bra och öppet nätklimat.

[#jagärhär's facebooksida](https://www.facebook.com/groups/548170525365320/)

# 21. Svar på tal

Om du vill svara, eller ge svar på tal så tycker vi på Näthatshjälpen att du ska göra det. Du har rätten att stå upp för dig själv. Vi vill dock tipsa om att aldrig skriva i affekt, utan snarare ta en micro-paus från situationen och tänk över det du vill besvara.

Läs igenom din text en extra gång innan du publicerar. Dels för att vi alla är en del av att skapa samtalskultur på internet, inkluderande samtal är något vi alla behöver bidra till, och dels på grund utav att om någon kränker eller trakasserar dig på internet och du i affekt besvarar personen på liknande vis - så slutar det du utsattes för vara en brottslig handling.

# 22. Be personen sluta - kanske

Även om det kan vara jobbigt, hotfullt eller svårt så kan det vara bra att be personen att sluta eller upphöra med sina kontaktförsök. Gör dock inte detta om du känner att du riskerar din egen trygghet.

Anledningen till varför det är viktigt är då det vid polisanmälan, ofta krävs att du har fått den andra personen att förstå att hens beteenden inte är önskvärda. Dock så är det för kvinnor eller andra marginaliserade grupper, framförallt transpersoner, ofta livsfarligt att säga ifrån. Lita på din instinkt. Kontakta polis eller andra stödverksamheter direkt.

# 23. Ta bort kommentarer

Det går alltid att ta bort andras kommentarer på dina inlägg och bilder på sociala medier. Du kan även ta bort eller redigera dina egna kommentarer på andras inlägg.

# 24. Ta bort bilder, filmer eller annan känslig information

[Guide: Få bort bilder, filmer eller annan känslig information](https://nathatshjalpen.se/a/guide-bilder-filmer/)

# 25. Om du utsätts för hot, var inte ensam

Var inte ensam. Även om hotet sker online så kan det få konsekvenser offline, se till att inte vara själv.

[Stöd och hjälp.](https://nathatshjalpen.se/support/)

# 26. Avsätt tid för återhämtning vid hot

Se till att göra tid för återhämtning, att utsättas för hot tar tid och bearbeta. Följ upp ditt mående, chocken kan komma långt senare.

# 27. Erbjud dig att vara vittne till brott på internet!

Kontakta Brottsofferjouren, de hjälper vittnen, anhöriga och brottsoffer. Om du är osäker på om det är ett brott, och Näthatshjälpen inte kan stödja dig i detta, så kan Brottsofferjouren besvara den typen av frågor.

[Kontakta Brottsofferjouren.](https://www.brottsofferjouren.se/hjalp-och-stod/ring-oss/)

# 28. Utsatt för brott under diskrimineringslagen

Om du är säker på att din situation faller under diskrimineringslagen så skall du anmäla till diskrimineringsombudsmannen och inte polis. Kontakta en diskrimineringsbyrå för stöd och hjälp.

[Kontakta en diskrimineringsbyrå.](https://nathatshjalpen.se/k/hjalp-stod/)

# 29. Olaga diskriminering eller diskrimineringslagen

De enda som kan bli dömda för olaga diskriminering är näringsidkare (företagare) och den som ordnar en allmän sammankomst/offentlig tillställning (t.ex. utomhuskonsert, demonstration och marknad). Det är vanligare att situationer av diskriminering hamnar under diskrimineringslagen.

[Mer om hur lagen funkar på nätet.](https://nathatshjalpen.se/k/lagen/)

# 30. Stöd vid olaga diskriminering

Du har rätt till en stödperson under processen, kontakta brottsofferjouren.

[Brottsofferjouren](https://www.brottsofferjouren.se/hjalp-och-stod/ring-oss/).

[Stöd och hjälp sida hos Näthatshjälpen.](https://nathatshjalpen.se/support/)

# 31. Stalking, polisanmäl alltid!

Polisanmäl alltid. Med tillräckliga bevis kan du bli berättigad skyddsåtgärder, som kontaktförbud.

[Polisanmälan.](https://nathatshjalpen.se/k/polisanmalan/)

# 32. Såhär skapar du tillgänglig information för alla på internet

Ladda ner Myndigheten för Delaktighets checklista för hur man gör information tillgänglig för alla, oavsett funktionsnedsättning. På sida tre finns en checklista för webbplatser och e-tjänster.

[Checklista tillgängligt information.](http://www.mfd.se/globalassets/dokument/publikationer/checklistor/2015/2015-5-checklista-att-gora-informationen-tillganglig.pdf)

# 33. Vid hets mot folkgrupp, anmäl!

Brott med hatbrottsmotiv eller hets mot folkgrupp? Om du ser näthat hända och det faller under kategorin hets mot folkgrupp - så kan du anmäla brottet, oavsett om du tillhör gruppen som utsätts eller inte. Brott med hatbrottsmotiv behöver anmälas av den som utsatts, men hets mot folkgrupp kan vi alla ta ansvar för att anmäla på internet.

[Hets mot folkgrupp.](https://nathatshjalpen.se/a/hets-folkgrupp-rasism/)

[Guide för att anmäla hets mot folkgrupp.](https://nathatshjalpen.se/a/guide-anmala-hets-mot-folkgrupp/)

# 34. Olaga våldsskildring, polisanmäl alltid!

Om du ser eller utsätts för den här typen av brott är det viktigt att du får hjälp och stöd. Här kan du få hjälp med hur du gör en [polisanmälan](https://nathatshjalpen.se/crime-report/).

# 35. Olaga hot, polisanmäl alltid!

Om du ser eller utsätts för den här typen av brott är det viktigt att du får hjälp och stöd. Här kan du få hjälp med hur du gör en [polisanmälan](https://nathatshjalpen.se/crime-report/).