Vad är näthat?

Samlade tips för kategorin Vad är näthat?.

# 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. 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/)

# 4. Blocka och skydda dina sociala medier

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

# 5. 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/)

# 6. Din ekonomiska information har läckt ut

Om du misstänker att din information läckt ut: spärra det kort det gäller, håll koll på dina kontoutdrag, samla digitala bevis och kontakta kortutgivaren.

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

# 7. 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.

# 8. 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/)

# 9. Ta bort dina uppgifter på internet

Om du är utsatt för näthat eller ett drev, ta bort dina personuppgifter på internet.

[Ta bort personuppgifter](https://nathatshjalpen.se/a/adress-telefonnummer-online/)

# 10. Surfar säkert

Använd säker uppkoppling mot webbservern. Det går att kolla genom att läsa webbadressen, om den börjar HTTPS är den ofta säker, men ingen garanti. Du kan också titta efter ett låst hänglås längst ner på skärmen. Om du känner dig det minsta osäker, lämna aldrig ut känsliga uppgifter.

# 11. Använd och uppdatera antivirusprogram och brandvägg

Ditt operativsystem och din webbläsare (safari, chrome, firefox, internet explorer etc.) behöver också uppdateras regelbundet för att ha de senaste säkerhetsuppdateringarna.

# 12. Vid drev, svara inte!

Svara inte i affekt. Besvara inte personen som angriper dig med att angripa personen tillbaka. I situationer av drev är detta speciellt viktigt då starka svar kan elda på drevet mer.

[Drev](https://nathatshjalpen.se/a/drev/)

# 13. 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/)

# 14. Kolla upp appar du laddar ner

Kontrollera om de funnits ett tag eller fått bra recensioner.

# 15. Ha koll på din papperspost

Se till att det inte går att komma åt din post. Tänk även på att förstöra viktiga papper innan du slänger det i soporna eller återvinningen.

# 16. Exponera inte dina person- eller kredituppgifter

Använd kreditupplysningstjänster som smsar eller skickar brev när en kreditupplysning gjorts på ditt personnummer.

# 17. Svara aldrig på hot!

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

# 18. 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/)

# 19. 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.

# 20. 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/)

# 21. Okända mail/länkar

Klicka aldrig på länkar i ett mail där du inte först undersökt avsändaren!

# 22. Rensa datorn

Om känsliga uppgifter spridits via ett program på din dator, rensa datorn direkt. Du kan göra det med ett ad-aware program.

# 23. Vid drev, var transparent

Var transparent. Håll dig till tydliga, enkla, och korrekta svar.

# 24. Vid drev, undvik försvarsläge

Sanningen är tyvärr mindre viktig i ett drev.

# 25. Vid drev, var personlig men inte i offerkofta

Drev består i att det finns en allmän bild av att du har felat. Att söka sympatier i ett drev får oftast motsatt effekt.

# 26. Vid drev, mästra inte

Använd ett enkelt och tydligt språk, att försöka framstå som smartare än drevet är inte ett bra grepp.

# 27. 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/)

# 28. 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/)

# 29. 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/)

# 30. 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/)

# 31. Vi på Näthatshjälpen ser mobbning som trakasserier!

Mobbning kan vara trakasserier i lagens mening, se till att du får ett korrekt stöd och utredning. Vi på Näthatshjälpen och Make Equal anser att mobbning är ett annat ord för just trakasserier. Om du inte får någon stöd, ta det vidare!

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

# 32. 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.

# 33. 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/)

# 34. Stalking, polisanmäl alltid!

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

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

# 35. 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.

# 36. 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.

# 37. 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.

# 38. 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.

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

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

# 40. Ta bort din adress och telefonnummer online

[Guide: Ta bort din adress och telefonnummer online](https://nathatshjalpen.se/a/adress-telefonnummer-online/)

# 41. Sök källan till bilden

Ta reda på vilka sammanhang och vid vilka tidpunkter bilden förekommit.

[Guide: En guide på hur du söker källor till bilder](https://nathatshjalpen.se/a/guide-kallor-bilder/)

# 42. Använd Facebooks "Om den här webbplatsen"-funktion vid länkdelningar

När någon delar en artikel på Facebook kan du klicka på i-symbolen till höger och “Visa mer information om den här länken”. Där får du sedan information om hemsidan/nyhetssidan som länkas.

# 43. Använd Facebooks “Varför ser jag den här annonsen?”-funktion

Om du får upp annonser i ditt flöde – klicka på de tre punkterna uppe till höger i annonsen och välj “Varför ser jag den här annonsen?” så får du mer information om varför Facebook valt att visa annonsen för dig, samt vem som eventuellt betalat för annonsen.

# 44. Ta reda på vem som äger adressen

Om du vill veta vem som äger en hemsida finns det tjänster att ta hjälp av. Utländska webbadresser hittar du på [www.whois.com](http://www.whois.com/). Svenska webbadresser (de som slutar på .se eller .nu) hittar du på [www.iis.se](http://www.iis.se/).

# 45. Hitta källan till texten

Klipp ut delar av texten, sätt dem inom citattecken (”så här”) och sök efter dem i google, för att hitta om texten använts på fler ställen.

# 46. Ifrågasätt på vilka grunder någon tar sig friheten att bestämma över ordet.

Är det så att marginaliserade röster inte finns representerade?

# 47. Ifrågasätt skildringar som är exkluderande eller diskriminerande.

Presenteras personer och grupper som tvådimensionella (alltså att en grupp "är" såhär). Du kan ifrågasätta genom att fråga om personen grund för uttalandet, alternativt motiv för uttalandet, alternativt påpeka det respektlösa/ kränkande/ eller diskriminerande i påståendet.

# 48. Använd källkritik

[Guide: Källkritik](https://nathatshjalpen.se/a/kallkritik-fakta/)

# 49. Använd Källkritikbyrån

[Källkritikbyrån](https://kallkritikbyran.se/) är en hemsida och ett projekt för att hjälpa människor att bli självsäkra och medvetna nätanvändare. Här hittar du inspiration och kunskap om källkritik på nätet. På sidan finns bland annat granskningar av olika händelser kopplade till källkritik och guider för hur du kan gå tillväga i olika lägen.