

A

Hej pige,  
Nøjj., hvor lyder det ubehageligt for dig. Har du snakket med nogen om det? Det vigtigste er, at du taler med nogen. Hvis det er på sociale medier som fx ask.fm så er mit bedste råd: SLET DET!

Snak med dine forældre eller nogen du virkelig stoler på som fx din venindes mor eller en lærer på din skole. Så skal de nok hjælpe dig! Det LOVER jeg!

Håber det hele løser sig<3  
Knus



C

Prøv at anmelde det eller snak med hjemmesidens support, De kan måske hjælpe dig.

Prøv at hold dig fra nettet i et stykke tid.

Good luck.



# DIGITAL TRIVSEL

Hej jeg er en pige på 13 år, der bliver mobbet og får meget hate på internettet.

Nogen har sendt et billede ud af en nøgen krop og påstår det er mig.

Kan I give mig gode råd inden jeg bukker under ?:(

BØRNS  
VILKÅR

TrygFonden

B

Heej pige på 13 år, Du skal være ligeglad, for du ved godt selv, at det ikke er dig. Folk som mobber har det tit dårligt selv, og prøver og få det bedre ved at nedgøre andre. Slet dem, bloker dem.

Man skal stole på sig selv og hver dag sige:

Jeg kan  
Jeg vil  
Og jeg skal



D

Hej. Jeg synes du skal passe lidt på med at sige det til en voksen, de forstår tit ikke ret godt nettet og hvad vi børn bruger det til. Så mit råd det er at du ignorerer det så holder de nok op og måske skal du droppe nettet i en periode.



**A**

Hvis du ikke tør tale med dem om det, kunne du måske skrive en SMS til dig selv, hvor du koder dig selv ind som et drengenavn, hvor der står et eller andet i retning af:

Hej mor og far. Jeg tænkte nok i ville læse det her. Jeg syntes ikke at det er særlig rart at i læser mine beskeder. Kunne i ikke være søde at lade vær' Eller sådan noget lignende...  
Håber at du kunne bruge det! Kh Den 13 årige pige

**C**

Hej du! Du skal skynde dig at sætte kode på din telefon, og dine forældre må ikke vide, hvad koden er! Det er VIRKELIG en stor krænkelse af dit privatliv og helt uacceptabelt. Derfor synes jeg, at du skal konfrontere dine forældre og sige, at det skal stoppe lige med det samme.

Jeg ved godt, at det kan være meget svært, men det er desværre nødvendigt. Sørg for at have din telefon med dig overalt, hvis det er muligt. På den måde kan dine forældre ikke få fat i den, uden at bede dig om den, eller tage den fra dig.  
Held & lykke. :-)



# DIGITAL TRIVSEL

Hej jeg er en pige på 12 år.  
Jeg ser tit at mine forældre kigger på mine sms'er. Nogle gange ser jeg det ved at jeg lukker alle mine apps ned og når jeg kigger igen er mine sms'er, instagram osv. åbne.

Jeg synes ikke at det er rart at de gør det. Jeg synes ikke de skal vide hvad jeg skriver med mine venner om. Da jeg har skrevet med en dreng om at han godt kan li mig og at jeg godt kan li ham.

Jeg har ikke lyst til at snakke med mine forældre om at jeg ikke synes det er rart, da jeg er meget dårlig til at snakke med dem om sådan noget.

BØRNS  
VILKÅR

TrygFonden

**B**

Hej pige.  
For et år siden ville min mor og far gerne se min instagram profil og mine beskeder og det gav jeg dem lov til. Indtil nu! Jeg sagde til mine forældre at jeg synes det var rigtig irriterende at de tjekkede mine private ting. Jeg lovede at jeg ville sige til dem hvis der skete noget der ikke skulle ske. Så mit råd er egentlig bare at snakke med dine forældre uden at hidse dig op. Og lade dem snakke ud og forklare.

Hilsen pigen der vil hjælpe!

**D**

Kære dig. Jeg kender følelsen for min mor kigger min mobil igennem en gang om året cirka. Prøv at tal med dem om det. De vil jo bare beskytte dig <3

