



**HATEBUSTERS**

Youth against hate

# Den dovne persons guide mod hate speech

FRA BEGYNDER TIL EKSPERT



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# DEN DOVNE PERSONS GUIDE MOD HATE SPEECH

## FRA BEGYNDER TIL EKSPERT



Forlægger: Südwind, Kainotomia, Danmar, Crossing Borders, Mine Vaganti NGO (2021).

*Europa-Kommissionens støtte til fremstilling af denne publikation udgør ikke en påtegning af indholdet, der kun afspejler forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for enhver brug af oplysningerne deri.*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# INDHOLDSFORTEGNELSE:

<u>HVAD ER HATE SPEECH?</u> .....	3
<u>HVAD ER CYBERMOBNING?</u> .....	4
<u>HVILKE NEGATIVE KONSEKVENSER KAN HAD PÅ NETTET HAVE FOR DE UDSATTE</u> .....	4
<u>BASISNIVEAU:</u> .....	6
<u>TING DU KAN GØRE FRA DIN SOFA</u> .....	6
<u>LET ØVET NIVEAU:</u> .....	8
<u>TING DU KAN GØRE I SKOLEN/PÅ UNIVERSITETET</u> .....	8
<u>MELLEM NIVEAU:</u> .....	11
<u>TING DU KAN GØRE, I DIT SAMFUND</u> .....	11
<u>EKSPERT NIVEAU:</u> .....	12
<u>TING DU KAN GØRE FOR AT ENGAGERE DINE KAMMERATER</u> .....	12
<u>DET ULTIMATIVE NIVEAU:</u> .....	14
<u>TING DU KAN GØRE FOR AT KOMME I KONTAKT MED DEN LOKALE MYNDIGHED</u> .....	14
<u>FIND MERE INFORMATION PÅ:</u> .....	17

## HVAD ER HATE SPEECH?

**Hate speech** (online og offline) refererer til forskellige udtryk for had og diskrimination mod medlemmer af en bestemt gruppe, og kommer ofte til udtryk i form af fornærmelser eller krænkende illustrationer.

Der er forskellige meninger og forståelser for hvad hate speech indebærer, og hvilke konsekvenser det muligvis kan have.



"Ytringsfrihed" er ofte imod hate speech, men derfor er nogle mennesker tilbageholdende med at "handle" mod hate speech, da de ser det som en uacceptabel begrænsning af deres fundamentale menneskeret til ytringsfrihed.

Europarådets Ministerkomité (1997) definerer det som følgende:



Hate speech (...) indebærer alle former for udtryk, som kan sprede, tilskynde, opfordre eller retfærdiggøre racistisk had, fremmedhad, antisemitisme eller andre former for had baseret på intolerance, herunder intolerance udtrykt ved aggressiv nationalisme og ethnocentrisme, samt diskrimination og fjendtlighed over for minoriteter, migranter og indvandrere.



Ud fra HateBusters projekt, er definitionen på hate speech meget bredere end Europarådets Ministerkomité. For at gøre det simpelt: **hate speech refererer til hvilket som helst udtryk for diskriminerende had mod andre**. Alt der falder under denne definition skal derfor italesættes og modsættes.



## HVAD ER CYBERMOBNING?

Online hate speech og cybermobning er det samme når det kommer til de kanaler på nettet, hvor det bruges, samt intentionerne og motiverne involveret. Dog er hate speech ofte målrettet mod en gruppe af mennesker, hvorimod cybermobning i stedet er rettet mod enkelte individer, med angreb på nettet over en længere periode.

Cybermobning finder primært sted på sociale medieplatforme som Facebook, Instagram eller Snapchat, eller apps såsom WhatsApp, i online fora og chatrum, via e-mails og onlinespilfællesskaber.

## HVILKE NEGATIVE KONSEKVENSER KAN HAD PÅ NETTET HAVE FOR DE UDSATTE?

Ofre kan føle at cybermobning sker kontinuerligt, uden chance for at flygte. Dette pres kan føre til mange **negative konsekvenser**:

- Mentalt og følelsesmæssigt, såsom: at være ked af det og **fløv**, blive **deprimeret, miste koncentrationen**.
- Socialt, såsom: miste interessen for sociale aktiviteter og hobbyer, kærlighedsproblemer, social tilbagetrækning.
- Fysiske problemer, såsom: være træt, få ondt i maven og hovedpine. I alvorlige tilfælde kan cybermobning endda føre til selvskade eller selvmord.

Der er nogle **advarelssignaler** som kan vise om et barn eller en teenager måske bliver udsat for cybermobning: de bruger måske mindre tid på deres elektroniske enheder, gemmer deres skærme for andre, laver nye

profiler på de sociale medier, undgår sociale situationer, som de før godt kunne lide, eller bliver deprimeret.

Læs mere om online hate speech og cybermobning i [HateBusters Guide](#).

# HVORFOR DEN DOVNE PERSONS GUIDE TIL HATESPEECH?

Mere end 30% af unge udsættes for cybermobning eller tilhører en gruppe der udsættes for hate speech<sup>1</sup>. Bag dette nummer er der et familiemedlem, en ven eller endda dig selv.



Hvis du hører til gruppen af mennesker på 38%<sup>2</sup>, som identificerer tilfælde med cybermobning på de sociale medier dagligt, så vil du måske allerede hjælpe nu.

Du kan blive den ændring, som du gerne vil se. **Ændringen starter med dig. Uden tvivl.** Hver person – selv den dovneste i verden – er del af løsningen. Heldigvis er der så mange ting du kan gøre, og endda meget smertefrit.

På de følgende sider vil du finde måder hvorpå du kan hjælpe med at gøre en forskel. De nedenstående tips er blevet inddelt i fire kategorier: Hjælp hjemme fra din sofa, blandt venner, udenfor dit hjem og i samfundet.

Gennem disse kategorier vil du blive klædt på med viden til at bekæmpe cybermobning og hate speech på nettet, og du vil være med til at gøre en forskel.



---

<sup>1</sup> unesco.org

<sup>2</sup> pandasecurity.com

## **BASISNIVEAU:**

### **TING DU KAN GØRE FRA DIN SOFA**

Det bedste ved din dag er, når du kan lægge dig ned på din sofa, se fjernsyn eller være på computeren, strække benene og stoppe med at tænke på verdenen udenfor? Føler du, at din sofa er det bedste møbel i hele huset? Du kan blive der i flere timer og vil aldrig begynde at kede dig? Vi føler med dig. Hvem elsker ikke det? Men hvad med at gøre det samme, med brugbare aktiviteter?

Måske kan du bruge din frihed på sofaen på en mere aktiv måde.... hvad med at kæmpe mod hate speech og cybermobning?

Her kan du finde nogle tips og ideer:

- **Få mere information om hate speech og cybermobning:** før man kan bekæmpe ens fjende, må man vide mere om dem. Læs nogle artikler, essays eller livshistorier fra mennesker, som har været udsat for hate speech. Research og find information om antallet af mennesker påvirket af dette problem, i hvilke lande det har haft størst påvirkning, hvad målgrupperne er, hvad der fører til denne slags vold og hvilke tragedier det kan forårsage. Start med at blive interesseret i emnet og bliv en ekspert i det. Husk: *viden er magt*. Jo mere du ved om noget, jo bedre kan du bekæmpe det.
- **Lær hvordan man bruger de sociale medier:** Facebook, Instagram, Twitter, osv. Der er mange forskellige former for sociale medier i dag. Dog har hver af dem forskellige funktioner og bruges af forskellige årsager. Formålet med sociale medier er at forbinde folk og hjælpe med at sprede information hurtigere og nemmere. Desværre bruger nogle mennesker dem til at misbruge, krænke og true nogle grupper af mennesker. Vi må stoppe det! Men for at gøre det skal vi først lære, hvor vi skal starte, og hvilke redskaber administratorer og ordstyrere giver os.





- **Anmeld et opslag eller kommentar der indeholder hate speech:** dette er en af de nemmeste og hurtigste måder at undgå negative konsekvenser for ofrene af hate speech. Hver platform på de sociale medier har et hold der arbejder på at reglerne og god opførsel bliver fulgt. Hvis du anmelder et opslag eller kommentar, vil de modtage en notifikation. Hvert eksempel på anmeldt "online vold" vil blive taget til eftertragtning og, i forhold til platformens regler, blive slettet eller beholdt. Så lad være med at scroll videre ned, gør noget! Behold beviset på det du har anmeldt (fx skærbilleder) og hvis du får muligheden for det, så vær specifik omkring hvad du mente var krænkende og hvorfor.
- **Brug sociale medier til at informere folk om hate speech:** det er frustrerende at vide en masse om hate speech men at skulle gøre alting selv... Husk: sammen er vi stærke! Brug sociale medier til at dele interessante artikler eller hjemmesider, som handler om at bekæmpe hate speech. Hvem end der vil blive informeret om emnet er en ny potentiel Hatebuster. Tøv endelig ikke med at dele så meget brugbar information som overhoved muligt. Det kan hjælpe, hvis du finder andre der, ligesom dig, bliver mere opmærksomme på indholdet på nettet, og bliver mere opmærksomme når det kommer til cybermobning og hate speech fænomenet. Bliv en digital ambassadør!
- **Kommenter når du ser en grov kommentar eller brug modsvar:** vis at du ikke er enig i deres synspunkt, men brug ikke det samme sprog, vær altid respektfuld. Forklar hvorfor det ikke giver mening, at sprede disse beskeder på nettet, hvad de kan medføre og prøv at komme med eksempler. Imponer dem med din viden omkring emnet. Hvis du, efter du har sendt din besked, bliver udsat for grove kommentarer, så opsummer hele samtale med en sjov GIF eller billede, som passer til emnet (du kan finde nogle gode [her](#)). Husk dog at være opmærksom: gå ikke ned på deres niveau! Nogle gange kan humor være bedre end et tusinde ord.
- **Vis støtte til dem der har været udsat for hate speech:** dine handlinger behøver ikke kun at være fokuseret på at bekæmpe dem der gør det, men også på at heale sårene som de har skabt. At sende en sød besked til de berørte kan også hjælpe, da det viser dem, at de ikke er alene. Vis din støtte, udtryk din mening, tal om situationen, giv nogle komplimenter... Du vil se, at det eneste du får tilbage er taknemmelighed og værdsættelse. Måske vil personen dele sin livshistorie med dig og fortælle mere om sig selv. Det kunne være begyndelsen på et godt venskab.



- **Send ikke opslag eller krænkende beskeder videre, da det kan blive anset som hate speech eller cybermobning:** jo mindre skadefulde beskeder der deles, jo bedre! Selv hvis dine venner deler krænkende beskeder, så nægt at dele dem videre. Vis dit standpunkt og ta' ansvar.

Disse er nogle eksempler på ting du kan gøre, mens du stadig befinder dig på sofaen og slapper af med din smartphone eller computer på skødet. At være en god Hatebuster behøver slet ikke at være så svært, vel? Der er tusindvis af muligheder for at være et godt og proaktivt medlem af onlinefællesskabet!

## LET ØVET NIVEAU: TING DU KAN GØRE I SKOLEN/PÅ UNIVERSITETET



Skoler og universiteter er det rigtige sted at øge opmærksomheden blandt unge, og derved handle aktivt mod hate speech og mobning, både online og offline.

Her er nogle ting, du kan gøre, som vil hjælpe dig med at gøre en forskel og bekæmpe cybermobning og hate speech:

- **Øg opmærksomheden om problemet.** Tal med dine venner og lærere om, hvorfor hate speech ikke kun er et problem for internettet, men noget der påvirker hele samfundet.
- **Involver elever, forældre, lærere/professorer eller kollegaer** i samtaler om den mobning og hate speech der foregår på nettet, og prøv at komme på løsninger. Vær med til at udvikle elevråd eller paneler, så de kan tale om problemet med deres medstuderende i skolen. Afhold forældremøder eller messer og arrangementer – i et skole eller universitetsmiljø – dedikeret til disse fænomener. Involver alle!
- **Tag et standpunkt som en gruppe.** Din vennegruppe kan styrke bevægelsen. Du kan stifte eller komme med i en aktivistgruppe på nettet og

derved forbedre dine modsvarsfærdigheder. Vær med til at informere, forhindre, løse, støtte!

- **Rapporter hate speech og vær med til at opmuntre de udsatte:** Hate speech er langt hen ad vejen usynligt, da mange udsatte ikke ved hvor de skal rapportere det henne, eller ikke forstår, at de bliver udsat for hate speech.
- **Støt dem der udsættes for hate speech.** Bekæmp skadende og sårende beskeder i det offentligt rum ved at vise, at du står sammen med de udsatte og derved viser solidaritet.

- **Bed personen der mobber om at stoppe.** Så snart du har fået deres opmærksomhed, så kommuniker klart og tydeligt til personen der mobber, at de skal stoppe. Vær selvsikker, dog rolig og fattet.



- **Skift fokuset væk fra mobberiet.** Når folk bliver mobbet, så har de fleste det med at stå stille og vente på at se, hvad der vil ske efterfølgende. I stedet for passivt at se til, så kan du bestemme, hvad der så skal ske, ved at føre fokuset hen på noget positivt. Skift emne og prøv at inkluder personen, der blev mobbet, på en positiv måde.



- **Spørg dine lærere om de kan italesætte problemet ved hate speech i klasselokalet.** På denne måde vil du og dine klassekammerater lære noget om problemet ved hate speech, og i bedste tilfælde vil I også være motiveret til at blive involveret i at stoppe det. Du kan også foreslå at lave en skoleudstilling med opslag om hate speech og cybermobning, som elever har fundet på nettet, for at øge opmærksomheden om disse emner i din skole.

- **Se HateBusters bevidsthedsvideoer og udfyld arbejdsarket med dine klassekammerater!** Du kan finde videoen her og arbejdsarket her.

## Events & udstillinger:

- **Videoproduktioner:** producer en video, hvor du italesætter emnet hate speech eller cybermobning for at sende et klart signal mod had på nettet.
- **Billedhandling:** lav din egen billedhandling mod hate speech eller cybermobning, eller deltag i en allerede-etableret billedhandling.
- **Udstillinger:** for at øge opmærksomheden på din skole eller universitet, så lav en skoleudstilling med opslag fra hate speech og cybermobning som eleverne har fundet på nettet.
- **Bannere eller flag:** lav bannere om hate speech eller cybermobning og hæng dem op i en af skolens eller universitetets bygninger.
- **Menneskekæder:** lav en menneskekæde omkring skolen og øg opmærksomheden om emnet hate speech eller cybermobning.
- **Tegneseriekonkurrencer:** lav en tegneseriekonkurrence i din skole eller på dit universitet.

Du kan også stifte en **komité eller klub** til at adressere mobning løbende. Spørg en lærer eller professor om hjælp til at stifte en gruppe, der vil fokusere på mobning.



- Komiteen kan enten være en uformel gruppe eller en officiel skoleklub, men den burde inkludere både elever og lærere.
- Nogle vigtige ting du kan gøre involverer: find ud af hvor mobning oftest finder sted og vær sikker på at disse områder får et bedre opsyn, afhold forsamlings for at øge opmærksomheden og vær sikker på at din skole eller universitet har faste retningslinjer, når det kommer til at

## MELLEM NIVEAU: TING DU KAN GØRE, I DIT SAMFUND

Du er mere end bare en elev på din skole, du er også et medlem af et samfund, bestående af mennesker der lever omkring dig, i dit nabolag, by eller land. Folk som du måske ikke kender, og i alle aldre, kan måske også blive udsat for hate speech, så hvorfor ikke prøve at hjælpe ud over din skole og dine venner? Som et medlem af samfundet har du krav og ret til at ændre opmærksomheden om hate speech i området, hvor du bor – uanset hvor stort eller småt området og fællesskabet er. For at øge bekæmpelsen af hate speech og cybermobning, kan du for eksempel::



- **Bliv involveret i en organisation**
  - **Find organisationer omkring dig** som bekæmper cybermobning og hate speech på nettet. Disse organisationer sporer tilfælde af had på nettet, hjælper de udsatte grupper og finder dem der er med til at øge krænkende adfærd, for at komme med specifikke løsninger.
  - **Være frivillig eller arbejde** i sådan en organisation og bliv en del af løsningen. På denne måde ville du være i stand til at undersøge, tænke, forsvare, støtte og trøste andre i et organiseret miljø. Du kan for eksempel blive en del af Europarådets No Hate Speech kampagne i dit land.
- **Rapporter og vis støtte**
  - **Stå med de udsatte af hate speech.** Svar på de krænkende beskeder på nettet og i det offentlige rum, selvom de udsatte ikke nødvendigvis er en del af din vennekreds. Hold en offentlig tale eller brug politik til at vise din støtte og promover tolerance og solidaritet for de udsatte.
  - **Vær opmærksom på** alle regerings-relateret virksomheder eller ikke-statslige organisationer i nærheden af dig, som er ansvarlige for at tage imod rapporter om hate speech eller cybermobning. Rapportér den hate speech, som du ser på nettet, til organisationerne, og vær med til at opmuntre folk omkring dig og ofrene af hate speech til at gøre det samme.



- **Organiser og forsvar**
  - **Organiser en kampagne** mod hate speech, både online og offline. For tips og vejledning kan du tjekke [HateBusters Guide](#).
  - **Lav en underskriftsindsamling** og del den med medlemmerne i dit område. Du kan for eksempel kræve at regeringen får stærkere handlinger mod hjemmesider der indeholder propaganda og hate speech, eller flere konsekvenser for dem der udøver cybermobning, samt mere information om disse emner i skolen.

## **EKSPERT NIVEAU: TING DU KAN GØRE FOR AT ENGAGERE DINE KAMMERATER**

At være sammen med venner er en god mulighed for vise sit standpunkt imod cybermobning og hate speech. De praktiske tips, som du kan finde nedenfor, kan også hjælpe dig og dine venner til bedre at forstå og forhindre krænkende tilfælde, samt lette smerten for de menneske, der har været udsat for det.

- **Tal med dine venner om tilværelsen og påvirkningen af hate speech på nettet:** tal med dem om, hvad de har oplevet, om hvorvidt de identificerer hate speech og tilfælde med cybermobning og hvilke konsekvenser kan det kan have for den enkelte, grupper eller samfundet som helhed. Diskuter de forskellige synspunkter og bliv informeret om mobning og hate speech på nettet.
- **Støt**, som enkelt eller som en gruppe, en ven eller klassekammerat der bliver udsat for hate speech på nettet. Lyt, og lad vær med at dømme, og lad dem vide, at du er der for dem. Det er vigtigt at være støttende og opmuntre dem til at rapportere det til en troværdig voksen (fx lærer eller forældre), et rådgivningscenter eller endda politiet.



- **Hjælp på en praktisk måde** ved at invitere individer, der er blevet udelukket på internettet, til virkelige events og grupper. Hjælp dem med at føle sig accepteret. Når du og dine venner gør det, står I imod mobbere og had generelt.
- **Vær en god rollemodel og vær et godt eksempel:** vis et tydeligt standpunkt mod had og alment mod. Tag også ansvar for dine egne handlinger på nettet: hvis du ser hate speech, så rapporter det. Lad være med at svare tilbage med had, men brug humor, tydelige argumenter og brug nye perspektiver.
- **Tag sammen handling mod had på nettet:** at handle mod had betyder at reagere på had med alment mod, som for eksempel de frivillige der ryddede op på en jødisk kirkegård i University City, Missouri, efter den blev udsat for hærværk i 2017. Et andet eksempel er fra Muslim Youth Austria, hvor de bevogtede en offentlig udstilling til minde om de overlevende i Holocaust i Wien i 2019, efter nogle af billederne var blevet ødelagt forinden. Hvis du gør noget lignende, så glem ikke at få involveret medierne for at vise alle, at alment mod er stærkere end had. Her er nogle andre eksempler af handlinger mod had:
  - **Skriv under på en passende underskriftsindsamling, og del den med dine venner på nettet.** På denne måde støtter du handlinger mod had på nettet, samt viser dit standpunkt på én og samme tid. Du kan også være med til at indsamle underskrifter, sammen med dine venner eller klassekammerater;
  - **Deltag i en passende demonstration** og inviter dine venner og klassekammerater;
  - **Lav et informationsbord**, for eksempel på din skole, sportsklub eller på gaden.
- **Vær kreativ og øg opmærksomheden:**
  - **Producer en video** der omhandler emnet had, og del den så med dine venner: del efterfølgende videoen på din egen eller din skoles YouTube



kanal. Du kan også invitere dine medstuderende til at være med til at producere videoen;

- o **Lav en billedhandling mod had på nettet** eller deltag i en allerede-eksisterende billedhandling og inviter dine venner til Amnesty Internationals "Stand Together Against Hate";
- o **Lav postkort, flyers, logoer, klistermærker, plakater eller GIFS** som handler om emnet had på nettet, og del dem med dine venner. Du kan også dele materiale videre, såsom fra den tyske No Hate Speech Movement, som du kan finde [her](#);
- o **Inviter dine venner til at lave lydguides eller en podcast** om had på nettet og del dem.



## **DET ULTIMATIVE NIVEAU: TING DU KAN GØRE FOR AT KOMME I KONTAKT MED DEN LOKALE MYNDIGHED**

En aktiv deltagelse i samfundet giver mere end bare en mere organiseret tilgang til at bekæmpe mobning og hate speech på nettet. Som et aktivt medlem vil du blive inspireret, støttet og opmuntret. Endvidere vil det loyale miljø og atmosfæren af et fælles mål motivere dig. Sidst men ikke mindst, jo flere mennesker der er til at finde på en løsning, jo flere ideer vil der komme. De nedenstående tips vil måske kunne inspirere dig til at handle og bekæmpe cybermobning og hate speech, med støtte fra en lokal myndighed, samt gøre en forskel og få indflydelse på det samfund, du lever i.

- **Vær forberedt, informeret og vedligeholdende, når det kommer til dine ideer.** Hav en klar ide om den nuværende situation, vær forberedt på at præsentere dine forventninger og vær tålmodig, indtil du finder personen eller teamet af de lokale myndigheder med **de rigtige oplysninger**. Forberedelse er essentiel, og du bør være klar og organiseret nok til at præsentere færdige og konkrete ideer. Du bør også



huske på altid at holde alle, du arbejder med, informeret om de opnåede mål.

- **Identificer en kontaktperson i din lokale myndighed eller lokale agentur/ikke-statslig organisation i dit område, som er ansvarlig for at modtage rapporter om hate speech og cybermobning, som samtidig også arbejder sammen med de lokale myndigheder.** Vær en del af de



bevidstheds- og distributionsaktiviteter, som disse personer eller agenturer videresender, og bliv informeret om de juridiske politikker for hadrapportering.

- **Snak med en vejleder eller medlemsråd, og find ud af hvilke spørgsmål der sandsynligvis vil blive diskuteret i det næste relevante udvalg, og følg med.** Du kan arrangere et møde med de ansvarlige for det sociale liv og beskyttelse af menneskerettighederne i din lokale myndighed, for at udveksle ideer om spørgsmål om hate speech og cybermobning i din region.
- **Prøv at blive medlem af et ungdomsråd, henvend dig til mennesker med social indflydelse og stå på deres side for at bekæmpe hate speech og stødende beskeder offentlige steder.** I kampen mod cybermobning og hate speech ligger offentlig tale eller endda politik på det højeste niveau.

- **Vær frivillig eller ansøg om et job i sådan en organisation og vær en del af løsningen.** Fra den position kan du være i stand til at deltage i begivenheder som en del af organisationsteamet. Nu kan du være den person, der giver oplysninger om problemet og løsningerne.



- **Prøv at blive involveret i lokale kampagner eller aktiviteter som omhandler hate speech og mobning på nettet.** Jo tidligere du bliver involveret i processen, jo bedre, da de ansvarlige involveret vil give dig tid og rum til at udtrykke dine holdninger om programmet, lige såvel som detaljerne, når de opstår.
- **Hold dig opdateret gennem de lokale myndigheders officielle onlinekonti for aktiviteter og handlinger i forbindelse med cybermobning og hate speech på nettet.** Følg deres begivenheder og lær



til at

mere om problemet ved hate speech på nettet, samt de løsninger der findes. Du kan praktisk talt hjælpe med at sprede ordet om den foruroligende situation ved had på nettet, samt de løsninger der allerede er implementeret, eller planlægges at blive aktiveret. Vær en del af distributionskæden og del oplysninger om begivenhederne på dine sociale mediesider, eller inviter dine venner, skolekammerater, kolleger og familie være til stede.

***Det vigtigste at huske er, at der er mange handlinger, der skal udføres, for at være en del af løsningen!***



## FIND MERE INFORMATION PÅ:

- <https://www.parents.com/kids/problems/bullying/18-tips-to-stop-cyberbullying/>
- <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>
- <https://usa.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/top-10-ways-to-stop-cyberbullying>
- <https://www.momsteam.com/health-safety/10-tips-teens-prevent-cyberbullying>
- <https://civilrights.org/edfund/resource/combat-online-hate-speech/>
- <https://en.unesco.org/5-ways-to-counter-hate-speech>
- <https://www.wikihow.com/Help-Someone-Who-Is-Being-Bullied>
- <https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/bullying-safety-privacy/bullying/what-if-i-see-someone-being-bullied>
- <http://uis.unesco.org/en/news/new-sdg-4-data-bullying>
- <https://www.pandasecurity.com/en/mediacenter/family-safety/cyberbullying-statistics/>
- <https://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/>



*Billederne tilhører: canva.com*<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> <https://www.canva.com/policies/contributor-agreement/>