

Ikke greit.

Hva er hatprat og hva
kan du gjøre med det?

Hva er hatprat?

Hatprat er ytringer som sprer eller oppfordrer til hat mot personer på bakgrunn av gruppen de tilhører. Det kan sies muntlig eller vises fysisk gjennom kroppsbevegelser. Hatprat kan skrives i meldinger, chatter, på sosiale medier og i kommentarfeltene. Det skjer både i lukkede grupper og i åpne samtaler. Uansett hvor hatprat foregår eller hvem det sies til, er det ikke greit.

Hatprat handler ofte om:

- kjønn
- etnisitet
- religion eller livssyn
- seksuell orientering, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk
- nedsatt funksjonsevne

Noen hatefulle ytringer er ulovlige etter straffeloven. Dette gjelder hatytringer som er rettet mot noen på grunn av deres hudfarge eller nasjonale eller etniske opprinnelse, religion eller livssyn, homofile orientering eller nedsatte funksjonsevne. For å vurdere om noe er ulovlig eller ikke, må politiet se på hva som er sagt eller gjort i den enkelte saken.

«Hold kjeft, jævla fitte.»

«Du er faen ikke norsk, jævla muslimsvin»

«Herregud, du ser ut som en hore.»

«Stygge homsefaen.»

«Dra tilbake til det svartinglandet du kom fra.»

Hva gjør hatprat?

Hatprat er ikke bare ubehagelig. Det kan også få alvorlige konsekvenser.

Selv om det ikke alltid er synlig på overflaten, kan hetsen føre til at du føler deg trist og utvikler et negativt selvbilde. Du kan kjenne på mindreverdighetsfølelse, eller føle deg utestengt og alene. Folk reagerer forskjellig, men én ting er sikkert: dette er ikke greit.

En annen konsekvens kan være stress og dårlig konsentrasjon, at du får vondt i hodet eller i magen, søvnproblemer og dårlig matlyst. I verste fall kan det føre til at du ikke orker å delta i aktiviteter og diskusjoner. Likevel unngår mange å søke hjelp av frykt for mer sjikane og trusler.

Hatprat kan også påvirke deg som står på sidelinjen og ser at andre blir utsatt for det. Når hatet er rettet mot andre kan det oppleves som at det også er rettet mot deg. Det er fortsatt ikke greit.

Mange dropper å delta i diskusjoner der de opplever å få stygge kommentarer eller ser at andre får det.

Når hatprat gjør at noen trekker seg fra den offentlige debatten, mister samfunnet viktige stemmer og perspektiver.

Det er ikke greit.

Hva kan du gjøre?

Opplever du hatprat?



Fortell om det til noen du er trygg på. Skolen og lærere har plikt til å gripe inn når elever utsettes for hatefulle ytringer.



Si ifra tidlig, så du kan bli tatt vare på og få hjelp til å stoppe hatytringene.



Behold skriftlige hatytringer så du har bevis for hva du har blitt utsatt for. Screenshot kan være lurt i tilfelle meldingen eller bildet blir slettet.



Mange nettsider har rapporteringsfunksjoner. Du kan rapportere uavhengig av om ytringen bryter med nettstedets retningslinjer eller er ulovlig. Om nettsiden ikke lar deg rapportere, kan du finne kontaktinformasjon til den som eier domenet på [whois.com](https://www.whois.com).

Ser du at andre blir utsatt for hatprat?



Fortell om det til noen du er trygg på. Skolen og lærere har plikt til å gripe inn når elever utsettes for hatefulle ytringer.



Ikke lik eller del tekst og bilder som bidrar til hat.



Hvis du svarer på hatprat, gjør det på en saklig måte uten personangrep.



Rapportér ytringer på nettsider med rapporteringsfunksjoner. Om nettsiden ikke lar deg rapportere, kan du kontakte den som eier domenet på whois.com.

**Dette sier folk som har
blitt utsatt for hatprat:**

«Jeg sov dårlig fordi jeg visste at det kunne komme en melding, og det stresset meg at jeg ikke visste når den kom til å komme.»

«Jeg har mistet selvtillit. Uansett om jeg forandrer klesstil vet jeg at noen kommer til å kalle meg for hore.»

Her kan du få hjelp



ungdomstelefonen.no

På Ungdomstelefonen kan du snakke med andre unge om kjønn, seksualitet og identitet.



stopphatprat.no

«Stopp hatprat» er en kampanje mot hatprat. På nettsiden kan du lære mer og få tips til å svare hatprat.



korspahalsen.no

Hos Kors på halsen kan du ringe, maile eller chatte om ting du har på hjertet.



snakkommobbing.no

Hos snakkommobbing.no kan du chatte med en fagperson om mobbing.



[politiet.no](https://www.politiet.no)

Kontakt politiet selv om du er i tvil om saken er alvorlig nok. Politiet vil vurdere om ytringen er i strid med loven. I noen tilfeller kan politiet tilby hjelp som gjør at du føler deg tryggere.



Politiets nettpatrulje: [Kripos på Facebook](https://www.kripos.no)

Siden er drevet av en gruppe fra Kripos som svarer på dine henvendelser, og som har politiarbeid på internett som spesialfelt.



[barneombudet.no](https://www.barneombudet.no)

Barneombudet gir deg råd og tips, og svarer på spørsmål du måtte ha om rettighetene dine.



[Ido.no](https://www.ido.no)

Likestillings- og diskrimineringsombudet informerer og tilbyr hjelp til mennesker som opplever diskriminering.



[slettmeg.no](https://www.slettmeg.no)

Slettmeg.no gir råd og veiledning for deg som føler deg krenket på nett. De hjelper deg med å slette informasjon om og bilder av deg som er lagt ut på nettet.



[ung.no](https://www.ung.no)

Ung.no er en nettside hvor du kan spørre om ting du måtte lure på; for eksempel om mobbing, vennskap, ensomhet, eller sex.



Barne-, ungdoms-
og familiedirektoratet



Barne- og
likestillingsdepartementet



Nordisk
ministerråd