

TRYGG ONLINE MED NOLLAN

"Ingen får fråga dig om bilder eller filmer utan kläder."

"Berätta alltid dåliga hemligheter för en vuxen du litar på - som en förälder, någon på skolan, en äldre släkting eller en idrottstränare."

"En bra och pirrig hemlighet (som en ny kompis på nätet) kan bli en dålig (som gör en ledsen och rädd). Dåliga hemligheter får man alltid berätta - trots att en kompis eller någon annan har sagt att du inte ska."

"Givetvis ska du inte sprida andras bilder vidare utan lov."

"Du bestämmer över din kropp - också på nätet."

"Om du inte har någon vuxen att prata med kan du kontakta bris.se. Du behöver inte berätta vad du heter."

"Ingen har rätt att få dig att ta på din kropp och ta bilder, filma eller livestreama."