

# Hva kan du gjøre om du er vitne til hets?

## S Si noe

Denne strategien handler om å si noe. Du kan henvende deg direkte til personen som blir utsatt for hets og spørre om vedkommende trenger hjelp, enten mens hendelsen pågår, eller i etterkant.

Du kan si ifra til personen som utfører trakasseringen at du ikke synes det som skjer er greit. Ikke møt hets med hets, men bruk fakta og saklige argumenter. Forsøk å unngå en diskusjon med personen dersom du tenker at situasjonen kan eskalere.

Du kan forsøke å bryte opp situasjonen ved å skape en distraksjon. Finn et påskudd for å spore av situasjonen, som for eksempel å spørre om veien eller hva klokken er. På nett kan man distrahere på andre måter, for eksempel ved å drukne negative kommentarer i positive.

## O Overvåk situasjonen

Denne strategien handler om å dokumentere hendelsen for senere bruk, og kan være aktuell å benytte om for eksempel den utsatte allerede får hjelp av noen andre eller hvis det føles utrygt å gripe inn. Dokumentasjon er særlig viktig i alvorlige hendelser, for at politiet skal kunne vurdere om det har skjedd noe straffbart.

På nett kan du dokumentere hendelsen ved å ta skjermbilde. Om du befinner deg i en situasjon i det offentlige rom kan du for eksempel ta bilde-, lyd- eller videoopptak. Det kan også være nyttig å notere hvem som sier hva, klokkeslett og annen relevant informasjon. Husk å videreformidle informasjonen til personen som er utsatt for hets.

## S Spør om hjelp

Denne strategien handler om å involvere andre for å få hjelp til å håndtere eller følge opp situasjonen.

Si ifra til andre tilskuere, politiet, en bussjåfør, butikkansatt, kollega eller en lærer, eller gå sammen om å gripe inn. På nett kan du for eksempel rapportere hendelsen eller brukeren til plattformen, eller mobilisere andre til å støtte personen som er utsatt for trakassering.

Dersom du vil rapportere hatprat eller hets, eller ønsker veiledning om temaet, finnes det flere tilbud du kan benytte deg av. Husk at alvorlige tilfeller kan være ulovlige, og bør meldes til politiet.