

Hjälp din vän att skriva meddelandet och leverera det tillsammans till en pålitlig vuxen. Att skriva ett meddelande på papper och lämna pappret till en vuxen man litar på är ofta lättare än att prata om det. Du kan också skicka ett meddelande till en pålitlig vuxen som ett privat sms, e-post eller även via Wilma. Saker och ting underlättas också av det faktum att en vuxen hemma eller i skolan är beredd att höra din oroande hemlighet, så du kan också kopiera och klistra in den här guiden i slutet av meddelandet (guiden är på finska): [Ohjeistus opetusalan ammattilaisille lapseen kohdistuneen seksuaalivaikivallan ilmetessä \(suojellaanlapsia.fi\)](https://www.suojellaanlapsia.fi/ohjeistus-opetusalan-ammattilaisille-lapseen-kohdistuneen-seksuaalivaikivallan-ilmetessa)

Nedan hittar du meddelandemallar som du kan kopiera och skicka till en vuxen. Fyll i namnen och annan information och skicka sedan till en vuxen.

1. Meddelandemall som du kan fylla in och skicka tillsammans med din vän.

*Hej **[den trygga vuxnas namn]**,*

*Jag har en hemlighet som är svår att berätta för någon. Min vän **[namn på vännen]** stöder mig i den här frågan och uppmanar mig att berätta för en vuxen jag litar på.*

<Välj en av dessa eller berätta med dina egna ord vad som hände>

Jag har blivit utsatt för sexuella trakasserier och jag behöver en vuxens hjälp.

Eller

Jag har blivit utsatt för sexuellt våld och jag behöver en vuxens hjälp.

Eller

Min nakenbild har spridits på nätet och jag behöver en vuxens hjälp.

*Med vänlig hälsning, **[NAMN OCH KLASS]***

2. Meddelandemall som du kan fylla i och skicka i stället för din vän.

*Hej **[den trygga vuxnas namn]**,*

*Jag är oroad för min kompis, **[namn på vännen]**, som har en ångestfylld hemlighet, som är svårt att berätta för någon.*

<Välj en av dessa eller berätta med dina egna ord vad som händer>

***[Namn på vännen]** har utsatts för sexuella trakasserier och behöver en vuxens hjälp.*

Eller

***[Namn på vännen]** har utsatts för sexuellt våld och behöver en vuxens hjälp.*

Eller

***[Namn på vännen]** nakenbild har spridits på nätet och hen behöver en vuxens hjälp.*

*Med vänlig hälsning, **[NAMN OCH KLASS]***