



NettOpp



Nettmobbing



Snakk om det!



Følelser



Quiz



Pust



Avspenning



Sov bedre



Tankerydding



Film

NettOpp

– en mobilapplikasjon for ungdom som har opplevd nettmobbing eller andre negative hendelser på nett.

NettOpp gir informasjon om nettmobbing, konsekvenser, rettigheter og lover, praktiske og tekniske råd om hvordan man skal håndtere en hendelse hvor en opplever nettmobbing og informasjon om hvor ungdommene kan finne hjelp.

I tillegg gir NettOpp informasjon om normale følelsmessige reaksjoner når en blir utsatt for nettmobbing. NettOpp viser også øvelser og teknikker for å håndtere stress og ulike reaksjoner relatert til nettmobbing.

NettOpp vil etter evalueringsstudiene kunne lastes gratis og fritt tilgjengelig ned til gjennom Google Play Store og App Store.

 nettopp@helsefak.uit.no

 uit.no/forskning/nettopp



UiT RKBU Nord