

# Hva er mobbing?

Lurer du på om du har blitt mobbet, eller om du kanskje har mobbet noen? Mobbing kan være mange forskjellige ting. Her er noen eksempler.

---

## ARTIKKEL

SIST ENDRET: 23.05.2016

---

### Nordsamisk

## Mobbing kan for eksempel være:

- å bli baksnakket
- å få spredt et rykte om seg
- å bli holdt utenfor
- å bli presset eller truet til å gjøre ting for andre som en ikke vil
- å bli kalt noe stygt eller få en stygg kommentar for eksempel om utseende, klær, tro, eller dialekt
- å bli slått, dyttet eller pirket på
- å få sekken sin, eller noe annet en eier, kastet rundt
- å ikke få være med i grupper på sosiale medier
- å aldri få kommentarer eller likes på bilder eller andre ting
- å få sårende eller stygge meldinger, bilder og videoer
- at noen sprer bilder eller video av noen som er nakne

Mobbing kan skje på mange ulike steder, for eksempel i barnehagen, på skolen, på skoleveien, på trening, på internett og på sosiale medier.

Det viktigste du kan gjøre er å si fra til en voksen. [Les hvordan du kan si fra om mobbing](#)

## Må det skje ofte for at det skal være mobbing?

Det er mange voksne som bare kaller det mobbing hvis du blir plaget flere ganger. Uansett hva noen kaller det, har du rett til å ha det bra.

Selv om de voksne ikke kaller det mobbing, skal de sørge for at plagingen stopper og at du har det bra.

## Mobbing på nett og sosiale medier

Mobbing og plaging i sosiale medier og på nettet er like alvorlig som når det skjer andre steder. At mange kan se det som publiseres, kan gjøre det ekstra tøft. Husk at mobbing aldri er din skyld, og at de voksne skal hjelpe deg.

Her er noen råd:

- Mobbing er ulovlig, også på nett.
- Si fra til en voksen.
- Ta vare på meldinger, bilder og andre ting som blir skrevet om deg, for å ha bevis.
- På [slettmeg.no](http://slettmeg.no) finner du hjelp til hvordan du kan få slettet ting på nettet.
- Politiet kan etterforske saker, også om det er barn under 15 år.
- Ikke svar på mobbemeldinger – det kan føre til mer mobbing.
- Undersøk hvordan du kan blokkere meldingene eller den som mobber.

## Mobbing kan være vanskelig å oppdage

Noen typer mobbing kan være vanskelig for voksne å oppdage, for eksempel stygge blikk, baksnakking og utestenging på nettet. De voksne skal ta alle typer mobbing alvorlig, men for at de skal kunne gjøre noe, må de få vite om det.

## Utestenging kan være mobbing

Å bli holdt utenfor eller at ingen vil være venner med deg kan være mobbing. Det er mange måter å bli holdt utenfor på.

For eksempel at noen sjelden eller aldri få være med i leken, i bursdag, på fest eller på andre aktiviteter. Det kan også være når ingen eller bare noen få kommer på en bursdag eller fest som noen har invitert til.

Det skjer også på nettet, for eksempel at noen ikke får være med i grupper på sosiale medier, eller at man er den eneste som ikke blir tagget i et bilde.

## Tull kan være mobbing

Selv om du bare tuller, kan for eksempel det å bruke kallenavn eller ironi, misbruke passord og legge ut bilder av personer som selv ikke ønsker det, være mobbing. Det du tenker på som tull, kan være veldig vondt og sårende for andre.

Det kan også være mobbing hvis du videresender, kommenterer, eller liker en stygg melding eller et bilde som er ment å plage noen. Les på nytt og tenk deg om før du liker, sender eller publiserer.

## Hvis du tror du har mobbet noen

Da kan du

- si unnskyld til den du har mobbet
- slette det du har lagt ut
- snakke med en du stoler på
- spørre foreldrene dine om hjelp

## Hvorfor er det noen som mobber?

Det er kan være ulike grunner til at en person mobber eller plager noen.

Noen føler seg tøffe og tror de har makt. Andre mobber for å markere at de hører til i en gjeng eller en gruppe. Det kan også være at den som mobber, gjør det fordi hun eller han er redd for å bli mobbet eller holdt utenfor selv.

De som mobber, kan ha et dårlig selvbilde. De kan også ha det vanskelig hjemme.

Over halvparten av dem som mobber andre, blir også selv mobbet, viser undersøkelsen Barn og medier fra Medietilsynet.

## Hva kan mobbing føre til?

Selv om mobbingen har sluttet, kan de som blir mobbet slite mange år etterpå. De kan slite med å konsentrere seg på skolen, og mange kan føle seg triste og ensomme.

Det viktigste du kan gjøre er å si fra til en voksen. [Les hvordan du kan si fra om mobbing](#)

Mobbing kan føre til dårlig selvfølelse, ensomhet, psykiske lidelser, sykdom og i verste fall et ønske om å ikke leve lenger.