

# Du er viktigere enn du tror

Kristin Oudmayer  
Forfatter og fagansvarlig for  
oppvekst og inkludering







«Det kan være nok med Den ene som ser og forstår.  
Men det trengs minst én. Er det én som har vært der og sett,  
kan det være nok til å redde livet.»

**Finn Skårderud**



DET TRENGS EN HEL LANDSBY FOR  
Å OPPDRA ET BARN

 **DIREKTE MOBBING** skjer når angrepet er åpent. Direkte mobbing kan være fysisk mobbing med slag og spark, eller verbal mobbing med skjellsord, krenkende og hånlige kommentarer eller trusler.

 **INDIREKTE MOBBING** er sosial mobbing gjennom for eksempel utestengning, ryktespredning eller liknende. Å bli frosset ut og ikke få være med i venneflokken og bli baksnakket, er eksempler på indirekte mobbing.

Kilde: [ung.no](http://ung.no)

Mobbing  
på nettet

# Mobbing på nettet



# Baksnakking og ryktespredning

# Utfrysning

- Ignorere/ikke regne med
- Prater som stilner
- Avvisende kroppsspråk
- **Klemming, High5 o.l**
- Likes/tagging
- Dataspill



# Hallo?! Det var jo bare en spøk!

- Latterliggjøring
- Falsk latter
- Hemmelig fnising



LOL



# Mobbing – et hemmelige mareritt

- Erfaring med ikke å bli trodd
- Redde for å bli mobbet mer
- Flaue over å ha gjort noe dumt
- Ikke være sladrebank
- Ikke bekymre foreldrene sine
- Skam over ikke å klare seg selv

# Barns råd til voksne

Voksne må slutte å mobbe selv  
– dere må være gode forbilder!

- Voksne må slutte å mase om ting som "nå har du det vel bra?" og slutte å be oss om å ta oss sammen hvis vi er lei oss lenge.

Dere må skjønne at det ikke fungerer som en "av og på-bryter"

- Vi forteller ikke alltid om det vi opplever – ikke til foreldrene våre engang. Voksne skal se etter mobbing og tørre å spørre oss om det. Da blir det kanskje lettere å si noe...