

Katrine  
rækker hånden op i  
danskstimen og får ordet. De andre  
i klassen vender øjne til hinanden og sukker  
højlydt. "Nu igen" er der en der siger, de andre griner.  
Katrine går tit rundt for sig selv i frikvartererne. Det har  
hun ikke altid gjort. Siden 2. klasse er hun blevet holdt mere  
og mere udenfor, ingen ved helt hvorfor. De fleste ignorerer  
hende, men når der en gang imellem er nogen, der spørger  
hende, om hun vil være med, siger hun for det meste nej. Før i  
tiden kunne hun godt grine med på de sjove ting i klassen,  
men det gør hun ikke længere.

## HVAD ER MOBNING?

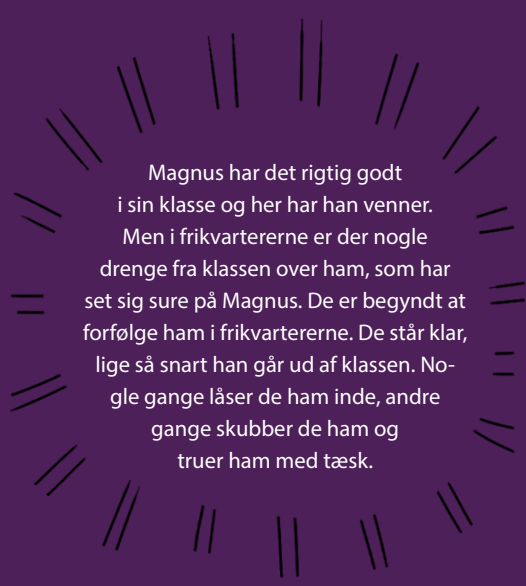
Mobning er en usund måde at være sammen på i en gruppe eller i en klasse. Man er sammen om at holde andre udenfor fællesskabet. Mobning går ofte udover de samme i forskellige situationer. Nogle gange skifter det lidt, hvem der "står for skud", men fælles for mobberamte klasser er, at de har det utrygt når de er sammen.

Mobning kan se ud på mange måder og hvis man oplever det, kan man reagere forskelligt. Nogle bliver f.eks. kede af det og trækker sig fra dem omkring sig, andre bliver vrede og slår igen. Nogle skriver grimme beskeder på sociale medier til dem, der har været med til at mobbe dem, mens andre sletter alt om sig selv fra de sociale medier, de bruger. Det er altså ikke muligt at sige hvordan en "typisk" person, som bliver udsat for mobning, reagerer.w

Hvis du føler, at du bliver mobbet, eller ser andre blive udsat for noget, der overskrider deres grænser, er det vigtigt at reagere. Hvis ikke man gør noget, kan det blive ved og det bliver måske endnu værre. Det kan gå udover en eller flere i en klasse og er rigtig alvorligt for dem, der bliver ramt.

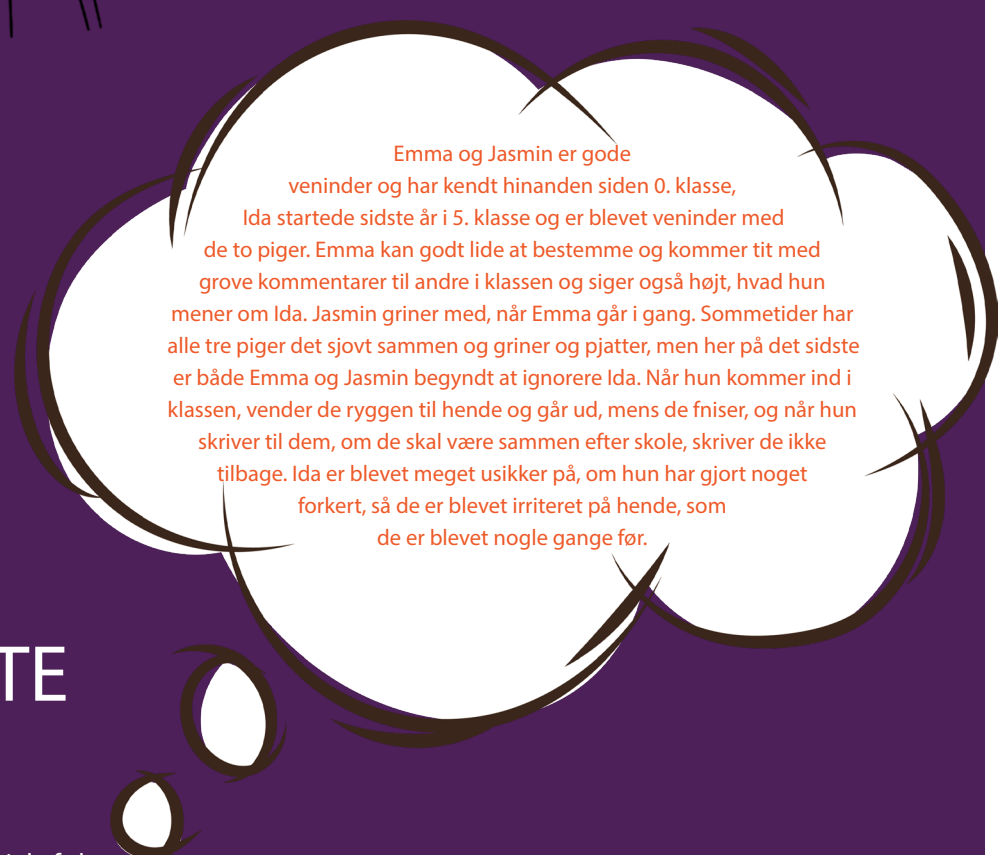
Hvis det er dig, der bliver mobbet, kan du ikke få det til at stoppe alene – det skal du have hjælp til! Det er derfor vigtigt, at du taler med nogen, du stoler på, f.eks. dine forældre, din lærer eller en anden voksen, du er tryk ved.

# DEN SYNLIGE MOBNING



Magnus har det rigtig godt i sin klasse og her har han venner. Men i frikvartererne er der nogle drenge fra klassen over ham, som har set sig sure på Magnus. De er begyndt at forfølge ham i frikvartererne. De står klar, lige så snart han går ud af klassen. Nogle gange låser de ham inde, andre gange skubber de ham og truer ham med tæsk.

Mobning kan se ud på mange måder. Mobning kan være synlig, f.eks. ved at man siger grimme ting til andre, skubber, slår eller skriver grimme ting til eller om andre på nettet.



Emma og Jasmin er gode veninder og har kendt hinanden siden 0. klasse, Ida startede sidste år i 5. klasse og er blevet veninder med de to piger. Emma kan godt lide at bestemme og kommer tit med grove kommentarer til andre i klassen og siger også højt, hvad hun mener om Ida. Jasmin griner med, når Emma går i gang. Sommetider har alle tre piger det sjovt sammen og griner og pjatter, men her på det sidste er både Emma og Jasmin begyndt at ignorere Ida. Når hun kommer ind i klassen, vender de ryggen til hende og går ud, mens de fniser, og når hun skriver til dem, om de skal være sammen efter skole, skriver de ikke tilbage. Ida er blevet meget usikker på, om hun har gjort noget forkert, så de er blevet irriteret på hende, som de er blevet nogle gange før.

# DEN SKJULTE MOBNING

Mobning kan også foregå mere skjult, f.eks. ved at man ignorerer andre, ikke 'liker' opslag på sociale medier, taler grimt om dem bag deres ryg eller holder dem udenfor. Skjult mobning kan også foregå ved at man holder andre udenfor ved at vise med kropssproget eller ens mimik, at man ikke kan lide en person.

# HVOR FOREGÅR DET?


Mobning kan foregå mange forskellige steder, for eksempel i skolen, i ens fritid eller i klubben, men ofte foregår det også digitalt. Det betyder, at man både kan blive mobbet når man er i samme rum, men også gennem sociale medier.



Andreas kan rigtig godt lide at spille rollespil. Det har han gjort siden 1. klasse. Andreas har lidt svært ved at tale med andre i klassen om sin fritidsinteresse, for han er den eneste, der går til rollespil. Tidligere var der flere fra klassen, der tog afsted på rollespilsweekend, men sådan er det ikke længere. I dag er det fodbold og musik, det hele handler om i klassen. Andreas forsøger nogle gange at sige noget for at være med i snakken. Men som regel bliver der helt stille eller grinet lidt af hans forsøg på at 'være med'.

## HVORFOR BLIVER NOGEN MOBBET?


Man bliver ofte mobbet med noget, der gør, at man skiller sig ud fra de andre. Det kan f.eks. være måden man ser ud på, ens tøj, at man har en interesse, andre ikke har, eller ting som ens seksualitet, religion eller hvor man kommer fra. Men ingen af de ting er grunden til, at der foregår mobning. Den egentlige grund er, at man i gruppen/klassen ikke har noget godt at samles om, og derfor er man i stedet sammen om at holde andre udenfor. I nogle klasser kan denne usunde måde at være sammen på fylde så meget, at der slet ikke er plads til dem, der på en eller anden måde er anderledes.



Klassen synes, det er fedt at joke og lave grin med hinanden. Både i klassen og på de sociale medier. Falske profiler og falske rygter online er f.eks. ret sjovt. Men det er ikke alle, der synes, det er lige sjovt. Sami havde en dag ladet sin pc stå åben, da han skulle på wc. Straks var der nogle, der var henne og ændre password og alle mulige oplysninger på Facebook, og da han kom tilbage, blev han virkelig sur. Rigtig mange fra klassen taggedede billeder af Sami, og der var også nøgenbilleder imellem. Han kunne jo ikke gøre noget, for han kunne ikke logge ind og ændre det. Sami begyndte at kaste med stolene i ren arrigskab og nogle fra klassen sagde til Sami, at det bare var for sjov.

## DRILLERIER ELLER MOBNING?

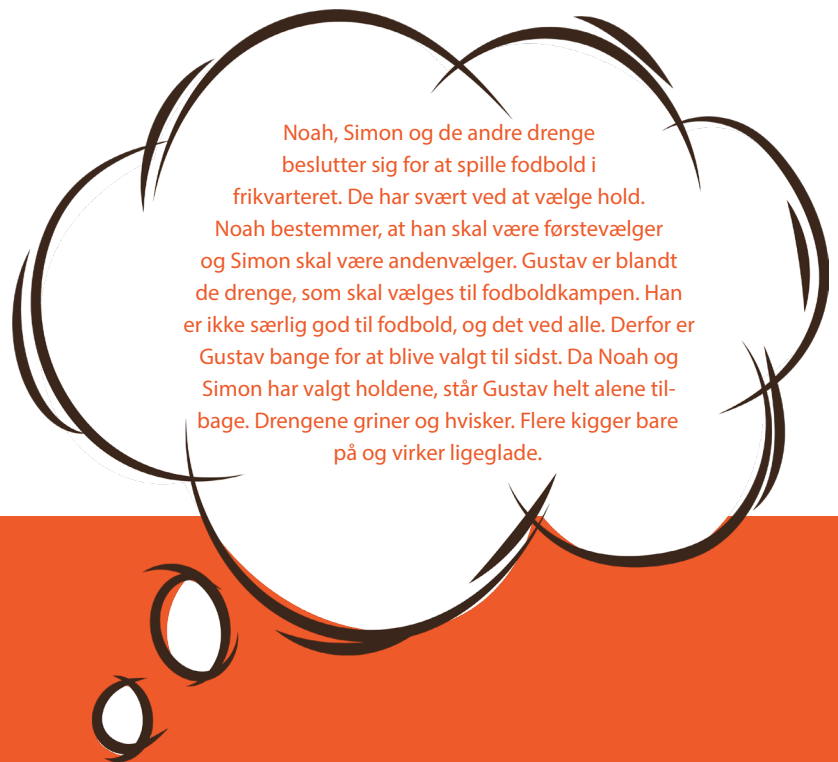
Vi kan godt lide at drille hinanden for sjov, men nogle gange bliver drilleriet alvorligt, og det er ikke alle, der synes om, det der foregår. Når man kan se, at den anden ikke synes det er sjovt længere, eller man kan mærke, at den andens grænse er blevet overtrådt igen og igen, kan det være mobning.



Der har været et kæmpe skænderi i pigegruppen. To af pigerne, Fahima og Hanna, der har været bedste veninder siden 1. klasse, holdt for nogle måneder siden op med at gå sammen. Det er mest gået ud over Hanna. Der er oprettet en hadeside, der hedder: 'Alle dem, som hader falske luder-Hanna'. Der skal være gruppearbejde i klassen, og igen er der ikke nogen, der vil være sammen med Hanna. Hanna joker lidt og siger, at hun også hellere er fri for gruppearbejde, og at hun arbejder meget bedre alene.

## KONFLIKTER ELLER MOBNING?

Der vil altid være konflikter i en klasse, og hvis de bliver løst på en god måde, kan konflikter hjælpe os med at lære hinanden og vores grænser bedre at kende. Hvis der begynder at være konflikter, der ikke kan løses, og som gør, at nogle holdes ude fra fællesskabet, kan det være mobning. Også selv om den, det går ud over, måske opfører sig som om alt er ok.



Noah, Simon og de andre drenge beslutter sig for at spille fodbold i frikvarteret. De har svært ved at vælge hold. Noah bestemmer, at han skal være førstevælger og Simon skal være andenvælger. Gustav er blandt de drenge, som skal vælges til fodboldkampen. Han er ikke særlig god til fodbold, og det ved alle. Derfor er Gustav bange for at blive valgt til sidst. Da Noah og Simon har valgt holdene, står Gustav helt alene tilbage. Drengene griner og hvisker. Flere kigger bare på og virker ligeglade.

## NÅR MAN IKKE SIGER FRA

Det er vigtigt at sige fra!

Du har ret til et liv uden mobning. Hvis du bliver mobbet, eller oplever andre blive mobbet, skal du tale med en voksen om det og bede dem om hjælp til at stoppe det. Skolen har pligt til at gøre noget, uanset om det foregår i skolen eller på nettet.

Men børn og unge skal også gøre noget for at hjælpe hinanden, så alle har det godt – aftal i klassen, at I står op for hinanden og siger fra, når I kan se, der er nogen, der har brug for hjælp!

Hvis ikke skolen gør noget eller gør nok, kan du klage til [Den Nationale Klageinstans mod Mobning](#).