

Gör detta i en mobbningsituation

För studenten

- Var rättvis: om jag märker mobbning eller annat olämpligt beteende, visa ditt stöd för de mobbade, till exempel genom att lyssna och ge tid till dem.
- Sök hjälp och kräva att personalen ingriper.
- Låt mig också veta om någon annan blir mobbad.
- Låt också en vuxen veta om du har stött på mobbning online. Spara alla bevis, till exempel sociala medier, text och e-postmeddelanden.
- Berätta för dina föräldrar.
- Kom ihåg att mobbning inte på något sätt är ditt fel

Visste du att:

- Ingen ska behöva stå ut med mobbning eller våld.
- Utbildningsinstitutionens personal måste alltid ingripa i mobbning.
- När du behöver hjälp kan du kontakta inte bara läraren och rektorn, utan också psykologen, curatoren, folkhälsosjuksköterskan eller läkaren vid utbildningsinstitutionen.
- Du kan också anmäla mobbning till skolpersonal genom att använda ett meddelande på sociala medier eller ett anonymt meddelandeformulär.
- Alla har rätt till säker skolgång och fysisk integritet.

"Mobbning gör ont.
Kom ihåg att
du är viktig och
värdefull precis
som du är!"