

# Hvordan kan jeg være en god venn for en som blir mobbet?

---

ARTIKKEL | SIST ENDRET: 07.04.2016

---

## Bry deg

Hvis du ser at noen har det vanskelig, kan du være til god hjelp bare ved å bry deg. Du kan for eksempel spørre hvordan han eller hun har det, og finne ut av om det er noe du kan gjøre for dem.

## Fortell det til en voksen

Selv om vennen din har bedt deg om å ikke si noe videre, kan du snakke med noen uten at du sier hvem vennen din er. Helsesykepleier har taushetsplikt.

Du kan også fortelle til en voksen at du tror noen blir mobbet. Da skal de voksne undersøke og stoppe mobbingen.

## Tenk på hva du ville ha likt

Tenk etter hvordan du ville hatt det. Hva ville du at de rundt deg skulle gjøre? Det de aller fleste trenger er at du lytter, at du spør og viser at du prøver å forstå. Hvis vi vil ha råd, ber vi gjerne om det.

## Hva kan jeg spørre om?

Selv om du spør om "Hvordan går det?" eller "Har du det bra?", kan en som blir mobbet, nekte å fortelle hva som er galt, eller svare at alt går bra.

Derfor er det lurt å stille konkrete spørsmål. For eksempel:

- Hvor kom det blåmerket fra?
- Hvorfor vil du ikke gå ut i friminuttet?

Selv om personen ikke vil svare på et spørsmål med en gang, viser du at du bryr deg. Da er det lettere å snakke med deg senere.

Kanskje kan du også si: "Jeg vil du skal vite at jeg gjerne hører på deg hvis du vil snakke".

## Hva kan jeg gjøre?

Her er noen råd om hvordan du kan være en god venn for en som blir mobbet.

- Vær deg selv.
- Ta kontakt (ring, skriv melding, gå på besøk).
- Tilby deg å hjelpe (ta følge til skolen, hjelpe med lekser, osv.).
- Snakk med vennen din om hvordan han eller hun vil ha det, og hvordan du kan støtte.
- Husk at det kan være vanskelig å forstå hvordan andre har det. Det er greit at du ikke kan sette deg inn i hvordan vennen din har det.

## Når det ikke går over

Har du en venn som har hatt det vanskelig lenge, kan det være en god idé for deg eller vennen din å snakke med noen andre. Du kan snakke med en voksen du stoler på. Ikke gå med bekymringen eller tankene alene.

Du kan også oppfordre vennen din til å snakke med noen. Du kan tilby deg å bli med. Det kan være en forelder, en lærer, rådgiver på skolen, helsesykepleier på skolen eller en voksen på en helsestasjon for ungdom.

Les mer om hvem du kan snakke med.