

Få hjelp mot mobbing

For å få hjelp mot mobbing, er det viktig at du forteller det til en voksen. Hvis du synes det er vanskelig eller flaut å fortelle at du blir mobbet eller plaget, er du ikke alene. Det er helt normalt. Men det å holde det inni seg, hjelper ikke.

ARTIKKEL | SIST ENDRET: 01.08.2017

Si fra tidlig

Det er viktig at du sier fra tidlig, slik at skolen og andre voksne kan hjelpe deg før det blir enda verre. De voksne skal ta deg på alvor og stanse mobbingen.

[Les hvilke rettigheter du har](#)

Noen ganger kan det være at du ikke vet hvem som har mobbet deg, hvis det skjer anonymt på nettet. Da er det lurt å ta vare på meldinger, bilder og andre ting som blir skrevet om deg på nett, for å kunne vise det til de voksne.

Hvem tar jeg kontakt med på skolen?

Det finnes ingen regler for hvem du skal snakke med. Det viktigste er at du forteller det til noen, en du føler deg trygg på. Det kan for eksempel være kontaktlæreren din, en sosiallærer eller rådgiver, rektoren eller noen andre på skolen. Du kan også snakke med helsesykepleier.

Husk at foreldrene dine kan være viktige støttespillere og kan være med deg når du skal snakke med skolen. Hvis du vil at foreldrene dine eller andre du stoler på skal snakke med skolen for deg, er det helt greit.

Om du opplever at du ikke blir tatt på alvor, kan du kontakte statsforvalteren i det fylket du bor. Statsforvalteren er både en person og et kontor som blant annet skal passe på at skolen hjelper deg hvis du mobbet.

[Se statsforvalteren.no/mobbing](https://statsforvalteren.no/mobbing)

Hva hvis jeg blir mobbet av læreren min?

De voksne på skolen skal ikke mobbe deg. Hvis du blir mobbet av læreren din, kan du fortelle det til en annen lærer du stoler på. Du kan også fortelle det til en annen som jobber på skolen, for eksempel helsesykepleier. Hvis en som jobber på skolen får vite at en lærer mobber en elev, skal de si ifra til rektor. Rektor skal da melde saken videre til skoleeier.

Hjelp en venn med å stoppe mobbingen

Har du oppdaget at noen har blitt mobbet, og ikke visst hva du skulle gjøre? [Her kan du lese hva du kan gjøre hvis du oppdager at noen blir mobbet.](#)

Hvis du trenger noen andre å snakke med

I tillegg til å fortelle om mobbingen til skolen, kan det være godt å snakke med en venn eller noen andre du stoler på. Det finnes mange gode mennesker du kan stille spørsmål til, chatte eller snakke med, uten at du trenger å si hvem du er. Her har vi samlet en liste med forslag:

Snakkommobbing.no

Snakkommobbing.no er en nettside der du kan chatte med voksne fagpersoner om mobbing og få svar på spørsmål du lurer på. Ingen kan se hvem du er.

[Gå til snakkommobbing.no](https://snakkommobbing.no)

Ung.no – spør om alt du lurer på

Ung.no er det offentlige informasjonskanal for ungdom. Her får du svar på det du lurer på, for eksempel om mobbing, plaging, venner, ensomhet eller andre ting. Du kan sende inn spørsmål, eller lese andres spørsmål og svar. Ingen trenger ikke å få vite hvem du er.

[Gå til ung.no](#)

Kors på halsen – snakk eller chatt med en voksen

Kors på halsen er et sted du under 18 år kan ringe til, sende e-post eller chatte med og ta opp det som er viktig for deg. Da får du snakke med en voksen du kan stole på, og som ikke kan se hvem du er. Du kan fortelle om alt, både de gode tingene og det du synes er vondt og vanskelig, for eksempel mobbing og plaging.

[Gå til Kors på halsen](#)

Slettmeg.no – hjelper deg å slette ting på nettet

Hvis du blir mobbet eller plaget i sosiale medier eller andre steder på nett, kan det være vanskelig å få slettet informasjonen. Slettmeg.no gir gode tips og kan hjelpe deg.

[Gå til slettmeg.no](#)

Elev-, lærling- og mobbeombudene

Elev-, lærling og mobbeombudene skal passe på rettighetene til barn og elever. Du kan kontakte ombudet i fylket du bor i.

[Gå til elevombudene.no](#)