INFORMATION TILL UNGDOMAR OCH OMSORGSPERSONER

Mobbning

Vad är mobbning?

Mobbning är när någon upprepade gånger och med mening gör eller säger saker som är obehagliga, plågsamma och sårande mot en person som har svårt att försvara sig. Det här handlar inte om enstaka elakheter eller vanliga bråk och konflikter mellan två jämbördiga personer. Mobbning betyder att det finns en maktobalans, där den som mobbar uppfattas som starkare än den som blir mobbad. Att bli mobbad kan göra att den som utsätts känner sig utanför gemenskapen.

Det finns olika former av mobbning. En del blir utsatta på flera sätt.

- Verbalt: svordomar, säga elaka, nedsättande, sexualiserande, förlöjligande ord
- Socialt: frysa ut, skvallra, ignorera
- Materiellt: förstöra kläder eller saker
- Psykiskt: hota, håna, manipulera
- Fysiskt: slå, knuffa, sparka

Barn kan bli utsatta för mobbning både i skolan, på fritiden och via nätet. Alla former av mobbning är allvarliga. En del mobbning kan vara brottslig.

Vem mobbar och vem blir mobbad?

Alla kan drabbas, men en del barn är mer utsatta. Det kan exempelvis vara barn med annan etnisk bakgrund, funktionsnedsättning eller sexuell läggning. I grupper där många känner sig otrygga, exempelvis i en skolklass, kan mobbning uppstå för att barn är osäkra och själva rädda för att hamna utanför. Vissa barn som blir mobbade mobbar också andra.

Hur många drabbas av mobbning?

Skolverkets undersökning från 2025 visar att var tionde elev känner sig regelbundet mobbad i skolan. Pojkar och flickor utsätts ungefär lika ofta av andra barn, men det är fler pojkar som mobbar. Pojkar utsätts oftare för fysisk mobbning, medan flickor oftare drabbas av indirekt mobbning som utfrysning och skvaller.

Konsekvenser av mobbning

Barn som blir mobbade kan känna sig rädda, ledsna, oroliga och otrygga. Många kan få ont i magen eller huvudet. Mobbning kan påverka självkänslan och ge jobbiga tankar, ibland självmordstankar. Det påverkar ofta förmågan att koncentrera sig på skolarbetet. Den som blir mobbad undviker ofta personer och platser där mobbningen sker. Ingen ska behöva gömma sig för att andra mobbar.

Mobbning påverkar både den som blir mobbad och de som ser eller hör mobbningen.

Vad är viktigt att veta och vad kan hjälpa?

- Alla barn har rätt till en trygg skolmiljö (skollagen [2010:800], 6 kap. 10 §).
- Vuxna har ansvar att agera och stoppa mobbning.
- Berätta för en vuxen – det är viktigt för att få hjälp.
- Skolan och barnets omsorgspersoner behöver samarbeta för att barnet ska känna sig tryggt.
- Det är viktigt att få hjälp att prata om sina upplevelser, oavsett om man har blivit mobbad, bevittnad mobbning eller mobbat någon annan. Den som mobbar behöver lära sig att ändra sitt beteende.

Lär dig mer!

1177.se

umo.se

friends.se

Attityder till skolan – Skolverket (pdf)

Referenser

Thornberg, R. (2020). Det sociala livet i skolan: Socialpsykologiskt perspektiv (3 uppl.). Liber.