Råd til deg som blir mobbet

**En som selv har blitt mobbet kommer med 9 råd til elever som opplever å bli mobbet.**

1. **Ta tilbake kontrollen over livet ditt.** Innse at det er du selv som velger hvordan livet ditt skal se ut. Det er du som skal bo der hvor du bor, jobbe der hvor du jobber, spise det du spiser, gjøre det du gjør – Så ikke la andre få bestemme det for deg!
2. **Husk at skolen er en liten verden som ikke varer for evig.** Det finnes massevis med herlige, trivelige mennesker der ute, som venter på å få møte deg, og som vil være din venn.
3. **Du velger dine venner.** Ekte venner lar deg få være deg selv, og du kan slappe av sammen med dem.
4. **Fortell noen du stoler på hva du opplever.** Aller helst en voksen, da de som regel har erfaring nok til å kunne hjelpe deg med å ta gode skritt og gjøre valg som er bra for deg.
5. **Ta vare på mennesker rundt deg.** Det får deg til å ha det bedre, og du vet aldri hvem som kanskje bærer på tunge tanker. Din oppmuntring kan spre lys i mørket for noen.
6. **Prøv å gi slipp på sinne og hat.** Kan du tilgi, så er det det aller beste (for deg). Men det krever at du bestemmer deg for det, uten å vente på en unnskyldning. Gjør det for din egen del! Hat og bitterhet skaper nemlig fysiske problemer i kroppen din, og den som rammes mest av dette er du selv.
7. **Følg dine drømmer, interesser og pasjoner.** De er din vei til glede, og de er ikke til for å gjøre noen annen fornøyd, bare deg.
8. **Du er ikke alene!** Det finnes mange som har kommet seg igjennom det du nå står midt oppi, og du kan få håp og inspirasjon av å høre om andre som har kjempet videre og kommet seg ut på andre siden. (Hvis ikke min historie er til nytte for deg, så finnes det mange andre, ikke minst kjendiser, som har fortalt om sine opplevelser av mobbing.)
9. **Søk profesjonell hjelp.** Det er ikke tegn på svakhet å få hjelp med å bearbeide det som har skjedd med deg, og å få hjelp til å komme deg igjennom det. Det er både smart og modig. Samtaleterapi kan gi nye perspektiv og hjelpe deg til å se hva som er hva. (Det har hjulpet meg veldig mye.)

**LykkeKilde: til med DITT liv!**

**Kilde:** [**https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/mobbing/filmer-boker-og-verktoy/tips-og-rad/rad-til-deg-som-blir-mobbet-article116083-21214.html**](https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/mobbing/filmer-boker-og-verktoy/tips-og-rad/rad-til-deg-som-blir-mobbet-article116083-21214.html) **- lasta ned 10.04.19**