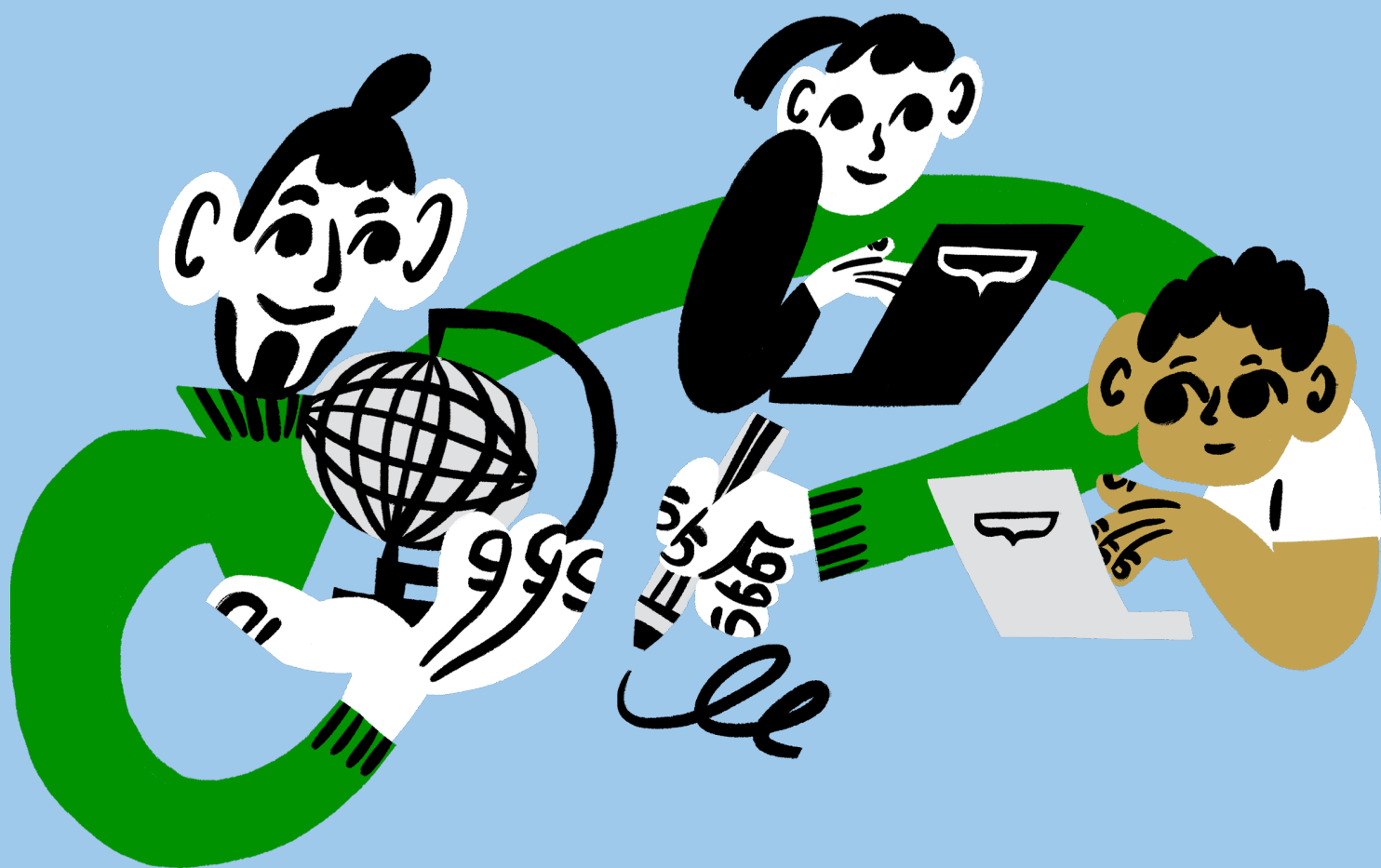


# SÅRET

information om mobbning



## Innehåll

Vad är mobbning? .....	3
Mobbning eller våld? .....	4
Klickbildning och grupstryck .....	5
Stigmatisering.....	7
Mobbning som är kopplad till identitet och bakgrund.....	8
Nätmobbing .....	9
Roller i mobbningsituationer .....	10
Mobbning som klassificeras som brott .....	11
Konsekvenser av mobbning .....	12
Stöd till mobbningsoffer .....	14
Stöd till mobbare.....	15
Mer information och anvisningar .....	17



# Vad är mobbning?

Med mobbning avses en situation där en eller flera personer upprepade gånger och uppsåtligt behandlar någon annan på ett kränkande, diskriminerande eller skadande sätt.

## Mobbning kan till exempel vara:

**Kränkning av den fysiska integriteten:** att skuffa, slå, klatscha till, sätta krokben för eller hindra rörelsen av någon, eller att röra vid någon utan tillstånd.

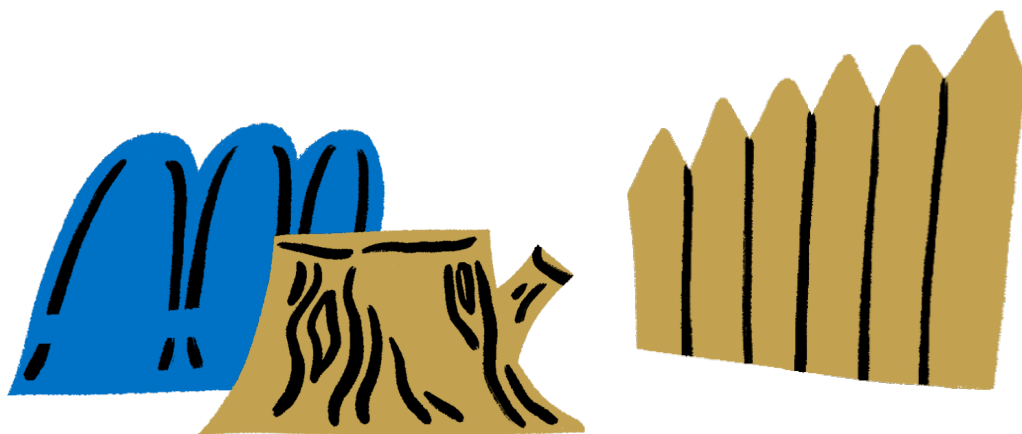
**Verbalt:** att skälla ut, håna, använda öknamn eller hitta på negativa stämplor.

**Socialt:** att lämna ensam, göra osynlig i gruppsituationer, sprida lögner eller förtal eller lämna utanför exempelvis klassens, hobbygruppens eller en virtuell grupps sociala umgänge.

Mobbning är förknippat med maktutövning, som kan vara fysisk, psykisk, social eller en kombination av dessa. Det är svårt för offret att försvara sig i en våldssituation, eftersom hen ofta är ensam och våldsutövarna agerar i grupp. Offret kan också vara rädd för att mobbningen blir värre eller mer brutal om hen börjar försvara sig själv. Långvarigt mobbning påverkar självkänslan och självrespekten, vilket gör det allt svårare att försvara sig.

Mobbning och osakligt beteende förekommer inte bara mellan barn eller unga, utan även vuxna kan utöva våld. Barns och ungas trygghetskänsla och välbefinnande försämras om tränare, lärare, handledare eller föräldrar beter sig våldsamt. Verksamhets sätt som godkänns eller förväntas i verksamhetsmiljöer, exempelvis hård fysisk kontakt, sexistisk talkultur eller godkännande av diskriminering, kan leda till att individer mobbas.

Upprepade gånger förekommande våld är inte bara en tillfällig händelse utan lämnar djupa sår som inte alltid syns utåt. Dessa sår har en långvarig inverkan på offrets självkänsla, trygghetskänsla och psykiska välbefinnande. Det är viktigt att förstå dessa konsekvenser för att vi ska kunna erbjuda rätt slags stöd och bryta våldsspiralen.



# Mobbning eller våld?

Ordval formar attityder och sätt att agera. Mobbning är ofta ett alltför lindrigt uttryck för gärningar som uppfyller kriterierna för våld.

**Det är viktigt att använda rätta ord när man talar om våld bland annat av följande orsaker:**

- Många uppfattar mobbning som ganska harmlösa skämt eller meningsskiljaktigheter och konflikter mellan barn eller unga. När man talar om våld inser man att det är fråga om allvarliga gärningar som skadar och är uppsåtliga, ofta upprepas och hotar säkerheten.
- Många gärningar som kallas för mobbning i skolor eller hobbyverksamhet är brott enligt Finlands lag. Exempelvis är knuffar misshandel, utskällningar kan vara ärekränkning och hotelser är olaga hot. Genom att betona att mobbning är en form av våld påminner man om att ingen miljö, såsom en skola eller fritidsplats, är utanför lagen.
- Att bli mobbad lämnar ofta djupa traumatiska spår. När man talar om fenomenet som våld tar man offrets upplevelse på större allvar. Det tar bort skammen och understryker att offret inte är medskyldigt i situationen, utan föremål för våld.
- Det är alltid vuxnas skyldighet att ingripa i våld. Så länge det bara talas om mobbning kan situationen ses som ett interaktionsproblem mellan barn eller unga. De ansvarar inte för att lösa problemet sinsemellan, utan vuxna måste ingripa i situationen bestämt och sätta tydliga gränser.



# Klickbildning och grupptryck

Människan har ett naturligt behov av att höra till gruppen och vara en viktig del av gemenskapen. Klickbildning tillgodoser detta grundläggande behov och stärker trygghetskänslan.

När det till exempel inom en skolklass eller någon annan större grupp bildas mindre, slutna grupper, är det svårt eller omöjligt för andra att komma in i dem. Sådan klickbildning leder inte nödvändigtvis till mobbning men den kan leda till att personer utanför klicken eller andra klickar upplevs som hot eller motståndare.

En klick har ofta en stark vi-anda och press på att vara likadan som de andra. Detta kan leda till att personer utanför klicken ses som sämre, mindre värdefulla eller felaktiga. Stark klickbildning kan leda till att vissa medlemmar i gruppen lämnas utanför.

Grupptryck styr människors sociala handlingar huvudsakligen på en omedveten nivå. Det är vanligt i synnerhet hos unga att man vill behaga sin kamratgrupp. Å andra sidan vill man undvika situationer där man kan bli föraktad av sina kamrater. Grupptrycket ökar också känslan av samhörighet. Det uttrycks till exempel med likadana kläder, musiksmak, åsikter och värderingar.

Det är viktigt att barn och unga lär sig att vara medvetna om att grupptryck finns samt dess konsekvenser för det egna och andras beteende. Förståelsen för saken främjar skapandet av en god gruppanda och uppmuntrar till att ingripa i mobbning.

De vuxna i gruppen kan påverka gruppens värderingar, beteendemönster och sätt att uttrycka sig. En vuxen som fungerar som förebild eller till och med rollmodell ger genom sitt eget beteende ett exempel på tillåtet och icke-önskat beteende och värderingar. En vuxen som uppmuntrar, uppskattar, godkänner och inkluderar skapar en mycket annorlunda gruppkultur än en vuxen som snäser, nedvärderar och är aggressiv.



Gruppsyck kan ha en positiv inverkan exempelvis när gruppen uppmuntrar sina medlemmar till goda prestationer. Positivt gruppsyck förebygger mobbning i en situation där gruppens interna normer inte godkänner att någon av dess medlemmar bemöts på ett kränkande sätt eller lämnas utanför. Då är våld inte acceptabelt i gruppens ögon, och gruppens medlemmar strävar efter att förebygga det.

Negativt gruppsyck lockar eller pressar gruppens medlemmar till att göra saker som de inte nödvändigtvis annars skulle göra och som har en negativ inverkan på medlemmarnas välbefinnande. Gruppsyck kan få människor att ändra sitt beteende, sina värderingar eller attityder och agera på ett sätt som de vet är fel eller som strider mot deras principer. Det kan till exempel få någon att mobba andra eller delta i situationer med mobbning antingen aktivt eller som passiv åskådare. Det kan vara svårt att stå emot gruppsyck, eftersom det finns en risk för att man själv hamnar utanför gruppen eller utsätts för mobbning.

Gruppsycket upprätthålls också genom icke-verbal kommunikation. Gester, miner och kroppsspråk berättar om relationerna mellan gruppens medlemmar och deras attityder mot andra människor. Tyst mobbning sker vanligtvis dolt från andra genom olika gester och miner. Tyst mobbning kan ta sig uttryck som exempelvis skratt, leenden, tonfall, efterapning och suckar eller genom att man himlar med ögonen, vänder ryggen till eller ignorerar. Det kan vara svårt att observera dessa i vardagen.

## Mobbning förblir ofta dolt

# Trakasserier försöker gömma sig/rättfärdiga sig

"Det var bara ett skämt!"

"Det har nu skett något missförstånd."

"Men du flirtade ju själv med mig!"

"Det finns inte några regler hos oss, detta är inte förbjudet alls."

"Det här är en del av idrotten, du måste lära dig att tåla det!"

"Man måste vara beredd att göra vad som helst för att bli framgångsrik."

"Det angår inte oss, det är mellan dem."

"Om jag säger något råkar jag själv illa ut."

# Stigmatisering

Stigmatisering eller till och med svartmålning av offret är ett sätt att få hen att avvika från gruppen på ett negativt sätt och därigenom berättiga våldet.

Dessa stämplor blir lätt den enda sanningen om offret och man ifrågasätter inte deras sanningsenlighet. Vuxna kan också delta i detta utan att veta eller förstå det om de talar om egenskaper som är förknippade med dessa stämplor.

Stigmatiseringen kategoriserar och trycker ner människan till en viss ställning och håller hen där. En stämpel är ett externt producerat antagande om vem eller vad den stämplade personen är och vad hen duger till. Syftet är att berättiga beteende som trycker ner någon annan utan att det ses som felaktigt eller fördömligt. Det är dock inte på något sätt berättigat att stämpla offret för mobbning eller bete sig respektlöst mot hen.

Stämplor är vanligtvis mycket permanenta. Det är svårt, eller till och med omöjligt, för någon att ändra på dem ensam. Många som har upplevt mobbning berättar att stämpeln har levt kvar även om de har bytt grupp eller skola.

Stämpeln börjar påverka barnets eller den ungas identitet, självbild och självkänsla negativt om mobbningen fortsätter. Mobbningsoffret börjar till slut tro att det som sägs om hen är sant och hens identitet börjar bildas kring känslan av mindervärdighet och oduglighet. Om vuxna och kompisar nära barnet eller den unga dessutom ringaktar hens upplevelse blir hen ofta tyst eller tillbakadragen. Hen försöker bara klara sig och berättar inte om det våld hen upplever.

Man kan också som utövare av mobbning få en stämpel, vilket kan påverka personens välbefinnande och förmåga att lära sig nya beteendemönster. En våldsutövare som känner sig ond, söndrig eller oduglig kan godkänna sin stämpel och upplever inte något behov av att ändra sitt beteende.



# Mobbning som är kopplad till identitet och bakgrund

Mobbning riktar sig ofta mot sådant som gör att människan är "annorlunda" jämfört med majoritetsbefolkningen. När våldet är kopplat till en persons identitet eller bakgrund är det enligt lag fråga om diskriminering.

## Särskilda sårbarhetsfaktorer:

- **Etnisk bakgrund och språk:** Rasistiskt mobbning eller diskriminering exempelvis på grund av utseende eller modersmål.
- **Regnbågsbarn och -unga:** Trakasserier som riktar sig mot könsidentitet eller sexuell läggning.
- **Funktionsnedsättning och neurodiversitet:** Mobbning som beror på bristande förståelse för hjälpmedel eller olika motoriska och sociala färdigheter.
- **Religion och övertygelse:** Diskriminering på grund av familjens seder, klädsel eller religion.
- **Familjeformer och socioekonomisk ställning:** Mobbning på grund av exempelvis låga inkomster eller ställning som regnbågsfamilj.

Man ska ingripa särskilt bestämt i all slags diskriminering. En person som tillhör en minoritet kan känna att mobbningen inte bara riktas mot hans beteende utan mot hela hans människovärde och identitet. Detta ökar avsevärt risken för diskriminering och allvarliga problem med den psykiska hälsan.

## Skolor och grupper som ordnar fritidsaktiviteter har en viktig roll i förebyggandet av diskriminering. Mobbning som grundar sig på minoritetsställning kan förebyggas på följande sätt:

- **Tidigt och målmedvetet ingripande:** Vuxna måste göra det klart att ingen får retas på grund av sin identitet.
- **Förstärkning av representation:** Man ser till att mångfalden syns positivt i verksamhetsställets vardag.
- **Skapande av tryggare rum:** Man skapar en atmosfär där var och en kan vara sig själv utan rädsla för att få en negativ stämpel. Man skapar tillsammans konkreta principer för tryggare rum.

# Nätmobbing

Nätmobbing är ofta förknippat med mobbing ansikte mot ansikte.

Det kan till exempel handla om utskällning, förödmjukelse, hot, avskräckning eller utpressning. Att skicka osakligt innehåll eller sexuella meddelanden, skapa en falsk profil samt att sprida uppgifter, foton, videor eller lögnar är också digitalt våld. Våldet kan börja på nätet och överföras till den verkliga världen eller tvärtom.

Tröskeln för att delta i mobbing på nätet är låg. Det är lätt att delta i våldet exempelvis med gillningar och emojis. När man inte ser att den andra blivit ledsen känner man inte sympati på samma sätt som ansikte mot ansikte. Man upplever att den digitala världen har olika regler för hur man får bete sig. Den uppmärksamhet, det godkännande eller till och med de pengar som man får genom det osakliga beteendet motiverar att fortsätta med våldet.

Ett stort antal människor som inte ens känner till offret kan delta i nätmobbingen. En person som utövar digitalt våld kan tänka att hen kan skriva vad som helst om en annan person utan att hen ställs till svars för det.

Material som sprids på nätet kan kopieras till flera nättjänster och laddas ned till otaliga användares apparater. Det kan vara svårt att ta bort material som en gång laddats upp på nätet. Att spara meddelanden och bilder i anknytning till det osakliga beteendet som bevis på det digitala våldet hjälper med att föra ärendet vidare och stoppa spridningen av materialet.

Nätmobbing är minst lika skadligt och allvarligt som annat mobbing. Internet är en del av nästan alla ungas och många barns liv. På nätet kan barnet eller den unga kontaktas dygnet runt och hen kan inte fly för mobbingen ens hemma.

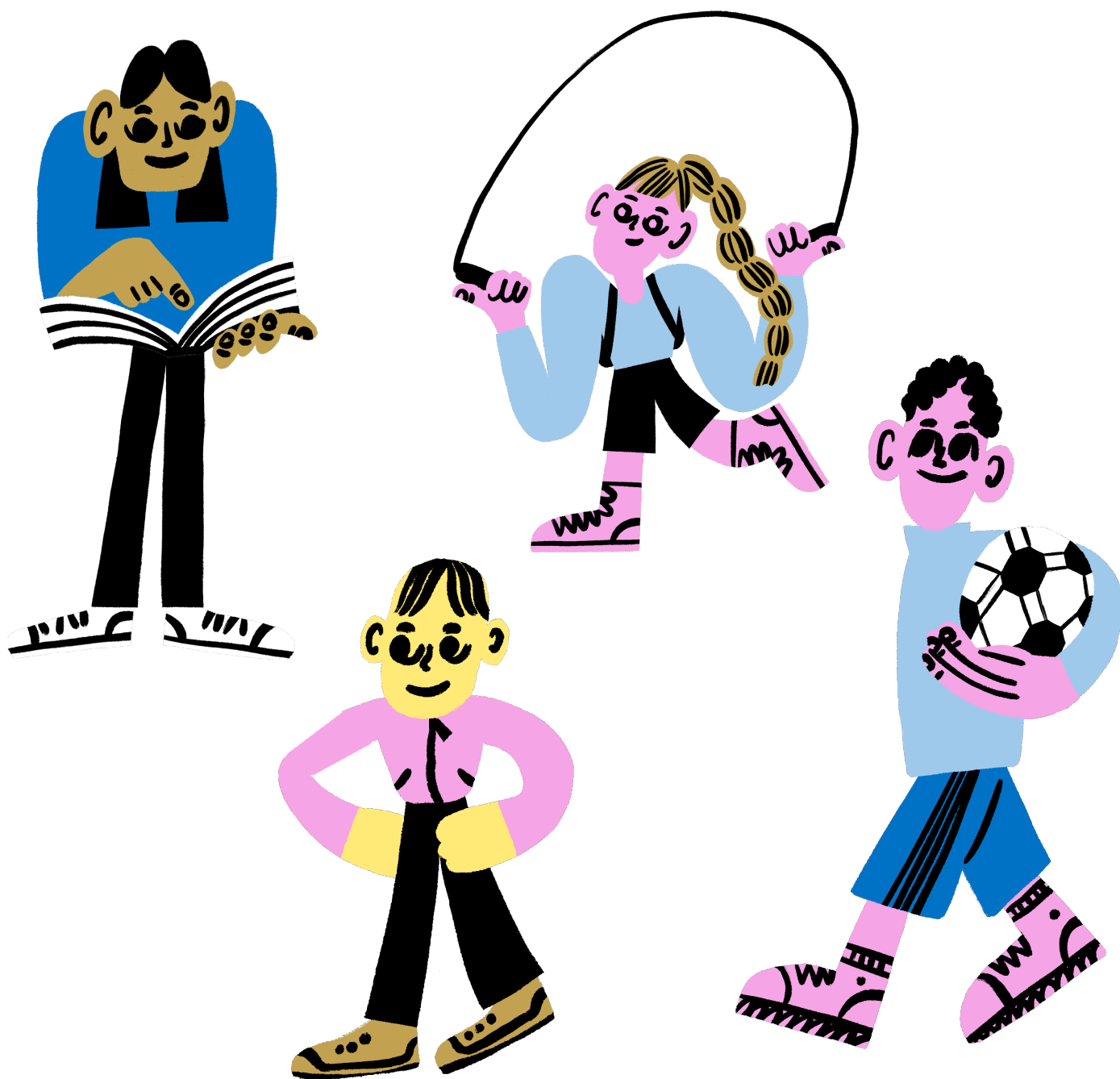
I grupper på sociala medier kan mobbing ta sig uttryck i exempelvis isolering eller radering ur gruppen. Mobbing kan också ske i en grupp till vilken barnet eller den unga inte hör, varvid hen inte har någon möjlighet att försvara sig själv.



## Roller i mobbningsituationer

Att anta en roll är en viktig process då man lär sig sociala färdigheter samt för utvecklingen av identiteten.

Förmågan att anta olika roller hjälper människan att skapa sociala kontakter till andra. Roller är nödvändiga i en välfungerande grupp. Medvetenhet om den egna rollen i gruppen ger säkerhet och en känsla av kontinuitet. Rollerna inom gruppen skapas i växelverkan där en eller flera roller växer fram för varje medlem. Rollerna kan vara etablerade eller variera från en situation till en annan.



**I mobbningsituationer uppstår flera olika roller. Rollerna kan indelas exempelvis på följande sätt (enligt Salmivalli, 1998: Koulukiusaaminen ryhmämiönä):**

- **Mobbaren (utövaren)** startar mobbningen och kan tubba och pressa andra till att delta i det osakliga beteendet.
- **Vem som helst kan bli mobbad (offret).** Barn eller unga som är osäkra, skygga, blyga eller tysta blir särskilt lätt mobbade. De kan redan på annat sätt vara i en utsatt ställning, exempelvis vara nya elever i klassen, ha invandrarbakgrund eller speciella egenskaper.
- **Mobbarens medlöpare** är involverad i situationen som medhjälpare. Ibland gör medlöparen "smutsjobbet", det vill säga utövar våldet medan den egentliga mobbaren håller sig i bakgrunden.
- **Försvaren** tar den mobbades sida eller stöder hen och försöker att få andra att stoppa de handlingar som upplevs som felaktiga. Rollen som försvarare kräver mod, eftersom den också innebär en risk för att bli mobbad eller utesluten själv.
- **Förstärkaren** ger positiv respons till mobbaren exempelvis genom att skratta, uppmuntra eller vara en nära åskådare.
- **En åskådare** eller ett tyst vittne ser eller hör mobbningen men ingriper inte. Hen stöder våldet genom sina handlingar eller sin passivitet även om hen inte godkänner beteendet. Tystnaden kan bero på att personen är rädd, känner att situationen är ångestfull, har själv utsatts för mobbing tidigare eller är osäker på vad hen ska göra i situationen.
- **En utomstående** stannar i bakgrunden. Hen ser eller fäster inte uppmärksamhet vid mobbningen.

Förstärkarnas, åskådarnas och utomståendes roller beaktas ofta inte trots att deras beteende möjliggör och upprätthåller mobbningen. De outtalade reglerna, det vill säga de interna normerna, i klassen eller hobbygruppen kan påverka personerna i dessa roller och på så sätt uppmuntra till våld.



# Mobbning som klassificeras som brott

Mobbning som klassificeras som brott kan vara bland annat skadegörelse, lindrig misshandel eller misshandel, utpressning, snatteri, stöld, hot, ärekränkning eller frihetsberövande. Förföljelse, brott mot kommunikationsfrid och spridning av information som kränker privatlivet kan också vara straffbara handlingar.

Unga som är 15 år eller äldre är straffrättsligt ansvariga för mobbning som uppfyller brottsrekvisitet. Polisen gör en barnskyddsanmälan och meddelar vårdnadshavarna om händelsen om gärningspersonen för brottet är under 15 år gammal.

Man kan be polisen om konsultation och stöd för mobbningssituationer med låg tröskel. Den som behöver stöd behöver inte veta om brottsrekvisitet uppfylls.

Man borde inte bedöma mobbningssituationen enbart utgående ifrån huruvida brottsrekvisitet uppfylls. Mobbning kan vara extremt skadlig även om den inte bryter mot lagen, och försätter alltid offret i en sårbar ställning. Erfarenheterna kan vara djupt traumatiserande.

## Konsekvenser av mobbning

Mobbning kan ha långvariga konsekvenser för både offret och utövaren.

### Typiska konsekvenser för offret är:

- rädsla för sociala situationer
- dålig självkänsla
- upplevelse av mindervärdighet och oduglighet
- negativa tankar om sig själv och sin identitet
- fysiska symtom, såsom smärta och obehag

Långvarig mobbning kan leda till problem med den psykiska hälsan, exempelvis ångest, självdestruktivitet eller paniksymtom.

Dessa konsekvenser behandlas vanligtvis på basis av symptomen även om själva erfarenheten inte har behandlats. Det är dock viktigt att behandla erfarenheten med tanke på offrets framtid, så att den inte stör hens liv eller förhindra hen från att gå vidare i livet. Många som har utsatts för mobbning upplever exempelvis ångest i grupsituationer och kan börja undvika dem.

# Mobbningens konsekvenser

Mobbaren har eventuellt också själv upplevt våld i något skede av sitt liv.

Utövaren kan ha lärt sig att få det hen vill genom våld. Hen kan ha tillägnat sig ett sätt att manipulera andra för att få makt. Om sådant beteende fortsätter kan det leda till ett föraktfullt, stigmatiserande, undertryckande och våldsamt beteende i mänskliga relationer. Våldet kan bli ett normalt och förväntat sätt att agera med andra människor om dess existens inte identifieras.

Våldsamt beteende som används eller godkänns hemma, på fritiden, i skolan eller i andra miljöer stöder användning av våld också i andra miljöer och relationer som inte är våldsamma. Utövaren identifierar sällan riskerna med sitt eget beteende eller behovet av att förändra det, eftersom hen upplever att hen drar nytta av den makt hen får och tolkar andras tystnad som godkännande.

Forskning visar att personer som kontinuerligt mobbat under skoltiden också agerar våldsamt i sina mänskliga relationer som vuxna. Rusmedelsbruk och upplevelser av ensamhet, utanförskap och oduglighet är vanliga hos dem, på samma sätt som hos offren. Våld är ett inlärt beteendemönster som kan ändras. Ju tidigare utövaren lär sig sunda beteendemönster i sina relationer, desto lättare är det att ändra mönster som förstör mänskliga relationer.

Mobbning har också konsekvenser för åskådarna samt den gemenskap där det förekommer. Våld skapar otrygghet och rädsla. I gemenskaper med våld kan man aldrig veta om man är trygg, om man kommer in i gruppen eller vem man kan lita på. Osäkerheten skapar en atmosfär där alla medlemmar i gemenskapen är försiktiga och försöker skydda sig själv. När man inte bryr sig om andra och gemenskapen saknar empati och uppmuntran finns det inte heller någon grund för att skapa gemenskapsanda och jämlikhet.

## Hur påverkar trakasserier och våld?



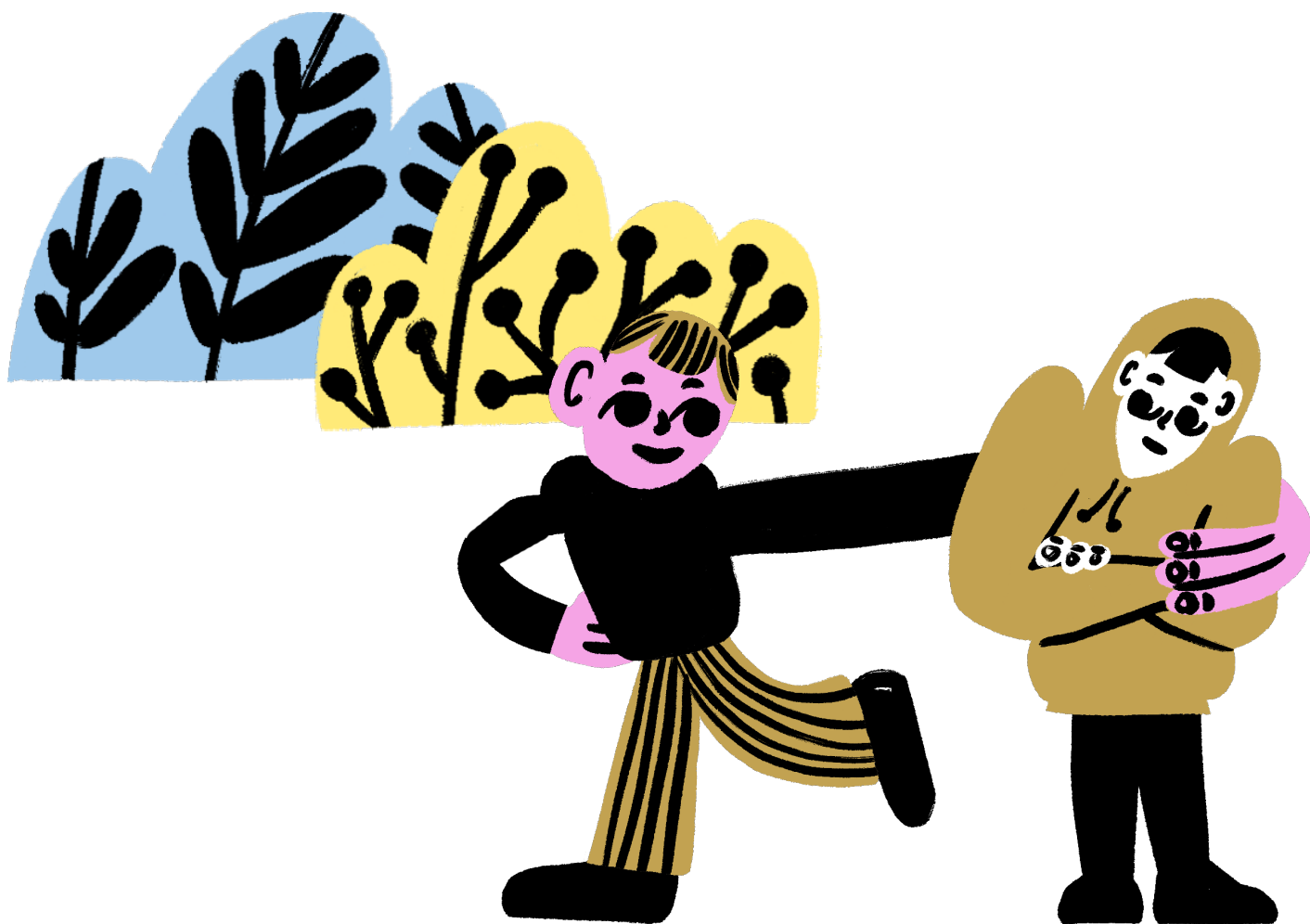
## Stöd till mobbningsoffer

Mobbningen skulle upphöra om en stor majoritet synligt och högljutt motsatte sig den. En sådan attityd borde läras ut eftersom det skulle vara det bästa sättet att få slut på mobbningen genast i början.

Hur man kan försvara sig mot våld bör också läras ut. Man borde prata öppet både om att motsätta sig våld och försvara sig mot våld samt lyfta upp dessa som ett önskvärt sätt att agera. Dessutom ska vuxna föregå med gott exempel vad gäller att föra dessa på tal samt utreda alla misstankar om mobbning.

Gruppträck kan gynna dem som använder våld. När man är rädd för utövarna och inte talar om våldet eller det osakliga beteendet blir situationen ofta värre i tystnaden, och mobbningen fortsätter.

Mobbningsoffret kan stödjas genom att beakta hen, prata med hen samt vara en vän till hen i situationer där det känns tryggt. Exempelvis ett meddelande om att man inte godkänner det som hänt kan vara mycket betydelsefullt för offret.



# Stöd till mobbaren

Det ligger i både individens och gemenskapens intresse att ingripa i mobbning. Aggressivt beteende är ofta ett symptom och man kan bryta våldsspiralen genom att behandla symptomet.

## Att ta ansvar och bära konsekvenserna

- **Tydliga gränser:** Budskapet till utövaren måste vara tydligt. Mobbningen måste sluta omedelbart. Utövaren ska förstå att gärningar alltid har konsekvenser (exempelvis disciplinära åtgärder, ersättningsskyldighet).
- **Gottgörelse:** Utövaren ska göra något konkret för att återställa säkerheten i gemenskapen. Det räcker inte bara med en ursäkt. Om utövaren ges möjlighet att fortsätta delta i gemenskapens verksamhet och göra något till förmån för gemenskapen kan det ha positiva effekter som kan stödja ändringen i beteendet och stärka gemenskapens känsla av samhörighet.

## Att förstå bakgrunden till beteendet

- **Symtom:** Att diskutera med utövaren kan hjälpa till att identifiera om det bakom det våldsamma beteendet eventuellt ligger psykiskt illamående, stress eller odiagnostiserade specialbehov (exempelvis neuropsykiatriska drag).
- **Roller:** Man kan fundera tillsammans med utövaren på om våldet är ett sätt att söka godkännande eller makt i gruppen och hur personen i fortsättningen kunde agera som medlem i gruppen.



## Att lära sig nya färdigheter

- **Övning av empati:** Man kan fundera tillsammans med utövaren på hur våldet känns ur offrets synvinkel och hjälpa utövaren att sätta sig i den andras situation.
- **Emotionella färdigheter:** Man kan hjälpa utövaren att hitta andra sätt att hantera ilska och frustration.
- **Positiv uppmärksamhet:** Man hjälper utövaren att hitta en konstruktiv roll i gruppen så att hen får den uppmärksamhet hen behöver på ett positivt sätt.

## Vuxnas stöd och samarbete

- **Hemmet och skolan:** Det är viktigt att vårdnadshavarna och skolan samarbetar och är på "samma sida" när mobbning förekommer i skolan. Vårdnadshavarnas stöd har en nyckelroll i stärkandet av nya beteendemönster.
- **Multiprofessionellt stöd:** Mobbning och osakligt beteende kan förekomma flera olika miljöer. Mobbning som har börjat i skolan kan fortsätta inom fritidsaktiviteter och på nätet. Det är också bra att hitta andra vuxna i barnets eller den ungas liv som kan stödja hen. Stöd kan sökas hos till exempel ungdomsarbetare, elev- och studerandevården, barnskyddet eller polisens Ankarverksamhet.
- **Lättillgängliga tjänster:** Förutom hemkommunens tjänster kan man få stöd av flera olika organisationer. Avgiftsfria, anonyma och riksomfattande tjänster erbjuder stöd för att ändra beteendet både för utövare och för vuxna som är nära dem.
- **Aktiv uppföljning:** Det tar tid att förändra beteenden och verksamhetssätt. Vuxna måste följa situationen noga och ge positiv respons alltid när det är möjligt.



## Mer information och anvisningar

Vi hoppas att detta informationspaket har gett dig information om mobbning och uppmuntrar till att förebygga det. Stöd för att ingripa i mobbning finns tillgängligt:

### Stödcentret för mobbningsfrågor Valopilkku

På Valopilkkus webbplats hittar du information om mobbning och utbildningar samt material och anvisningar för situationer där mobbning förekommer. Valopilkku ordnar kamratstödsgrupper för barn och unga som utsatts för mobbning samt för deras närstående.

Kontaktuppgifter och anvisningar: [www.valopilkkuja.fi](http://www.valopilkkuja.fi)

### Du är inte ensam

Befolkningsförbundets tjänst Du är inte ensam hjälper och ger råd till barn och unga som deltar i hobbyverksamhet, deras vårdnadshavare samt handledare, tränare och andra vuxna som är verksamma inom hobbyverksamheten om de har upplevt, hört eller upptäckt osakligt beteende inom hobbyverksamheten.

Kontaktuppgifter och anvisningar: [www.etoleyksin.fi](http://www.etoleyksin.fi)

**Mobbning gör ont – det gör inte ont att prata om och ingripa i det. Vi uppmuntrar dig att prata och ingripa.**

Med vänlig hälsning,  
SÅRET-arbetsgruppen 2026

**Helsingfors stad, tjänster för främjande av välbefinnande**

Elisa Prepula, Teija Tarkkinen ja Aino Poroila

**Stödcentret för mobbningsfrågor Valopilkku, Harjulan Setlementti ry**

Tina Holmberg-Kalenius ja Taru Jantunen

**Du är inte ensam!, Befolkningsförbundet**

Mikko Kuronen

**Esbo cirkus- och teaterskola Esko**

Terhi Perälä

**Ombrytning – Helsingfors stad, tjänster för främjande av välbefinnande**

Eeri Vähälä

**Illustrationer – Helsingfors stad, Materialbank**

Lille Santanen

**Harjulan  
setlementti**

Stödcentret för  
mobbningsfrågor  
**VALOPILKKU**  
[valopilkkuja.fi](http://valopilkkuja.fi)



**ESKO**  
ESPOON SIRKUS- JA TEATTERIKOULU

**Helsingfors**