

Kvalité  
Mod Elever HEJ  
positivitet möjligheter  
är snälla mot varandra roligt  
vänner klassammanhållning  
#motmobbing lyssna rektor  
skolgården Arnö skola - Herrhagen  
lärare Behandlas lika Trygghetsteamet leka gemenskap  
snäll kompisar rastaktiviteter Samarbete Närvaro  
Stå upp för sig själv och andra Lika mycket värda  
Hjälpas åt Modigt att berätta TRIVSEL  
Kärlek Värdefull upptäcka vi gillar olika  
elevhälsoteam ha kul skolsköterska  
spela fotboll DU är bra dungen  
TRYGGHET påverka  
utvecklingssamtal  
fina ord  
VIKTIG

## ELEVERNAS PLAN mot diskriminering, trakasserier och kränkande behandling

---

”Vi på Arnö skola - Herrhagen har en plan så att DU ska må  
bra och känna sig trygga i skolan.”

Läsåret 2024/2025

## Vad handlar vår plan om?

- ★ Den handlar om att alla elever på vår skola ska trivas och känna sig trygga.
- ★ Vår plan talar om hur vi ska vara mot varandra för att det ska kunna bli verklighet.
- ★ Det finns lagar för detta, lagarna heter Diskrimineringslagen och Skollagen. I de lagarna står det hur alla skolor i Sverige behöver arbeta för att eleverna inte ska bli dåligt behandlade av andra elever och/eller personal.
- ★ I det här häftet förklarar vi på ett enklare sätt vad vår plan mot diskriminering, trakasserier och kränkande behandling handlar om och hur vi tillsammans på Herrhagsskolan ska göra för att alla ska må bra och trivas.
- ★ Här står till exempel om vad du kan göra om någon trakasserar, diskriminerar, kränker eller mobbar.

**DET HÄR ÄR VIKTIGT,  
SÅ FORTSÄTT LÄS!**

*”När du läser det här och har frågor om vad som står, prata med din lärare eller någon annan vuxen på skolan”*

## Det här ska du veta!

- ★ Alla på skolan, både elever och vuxna måste veta vad som står i planen mot diskriminering, trakasserier och kränkande behandling.
- ★ Alla elever på Arnö skola - Herrhagen går igenom detta häfte tillsammans i klassrummet.
- ★ Föräldrarna får information om planen via Schoolsoft.
- ★ Planen mot diskriminering, trakasserier och kränkande behandling finns i alla klassrum och fritidshemmen.
- ★ Vi ser gärna att man läser igenom häftet tillsammans även hemma.
- ★ Vårt trygghetsteam arbetar aktivt varje dag för elevernas trygghet och välmående.
- ★ Trygghetsteamet består av kurator, trygghetspedagog och pedagoger från fritidshemmet.

*Vi gör det* ♥  
**TILLSAMMANS**

## Vad är diskriminering och trakasserier?

När en person säger eller gör något mot en annan person så att hen känner sig mindre värd eller orättvist behandlad, kallas det för diskriminering. Trakasserier är en form av diskriminering och är förbjudet enligt lag - Diskrimineringslagen.

Dessa punkter nedan kallas med ett annat ord för **diskrimineringsgrunderna**.

**En person behandlas sämre på grund av att:**

- ★ Hen är flicka eller pojke.
- ★ Hen kommer från ett specifikt land eller på grund av sin hudfärg.
- ★ Hen har en annan religion.
- ★ Hen inte känner sig som det kön hen föddes som, ex. en pojke känner sig mer som än flicka eller tvärtom.
- ★ Hen har en funktionsvariation som exempelvis nedsatt hörsel, dyslexi, ADHD.
- ★ Hen blir kär i någon av samma kön.
- ★ Hens ålder.

**Läs mer om diskrimineringsgrunderna på [www.do.se](http://www.do.se)**

## Vad är kränkande behandling?

När någon säger eller gör något taskigt mot en annan person ”på grund av någon annan anledning än diskrimineringsgrunderna ovan” så att den känner sig ledsen, sårad och/eller mindre värd.

- ★ *Utfrysning*: Man visar att man inte tycker om någon och aktivt utesluter någon från lek så att hen blir utanför.

*Exempelvis: Visar med blickar, suckar och miner att jag inte tycker om dig.*

- ★ *Fysiskt*: Utsätter någon för våld.

*Exempelvis: Slår, knuffar eller sparkar dig.*

- ★ *Texter*: Skriver taskiga saker på exempelvis sms, lappar och på nätet.

*Exempelvis: Skriver taskiga kommentarer på Tiktok eller att någon sprider en bild på dig på Snapchat mot din vilja.*

- ★ *Verbala kränkningar*: Retas och säger taskiga saker eller sprider rykten.

*Exempelvis: Berättar jag något som inte är sant om en kompis till en annan person.*

## Vad är mobbning?

- ★ Om en kränkning uppstår flera gånger mot en och samma person så är det **mobbning**.

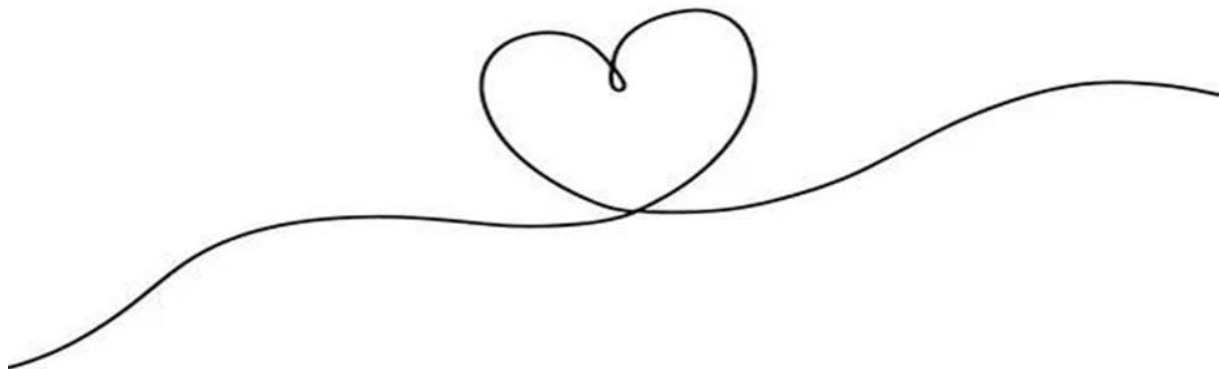
- ★ Det kan vara en person eller flera personer som mobbar.

- ★ Att vara med eller hänga på någon som mobbar räknas också som mobbning.

## Vad gör DU som elev om någon diskriminerar, trakasserar, kränker, mobbar eller blir mobbad?

Det är jätteviktigt att du berättar det för någon! **Du kan berätta för:**

- ♥ Trygghetsteamet
- ♥ Föräldrar och syskon
- ♥ Annan vuxen som du känner
- ♥ Lärare
- ♥ Fritidspedagog
- ♥ Rektor
- ♥ Skolkurator
- ♥ Skolsköterska
- ♥ Personal på skolan
- ♥ Skriva på den "gula lappen" och lägga i trygghetspedagogens brevlåda.
- ♥ Skicka ett sms till trygghetspedagogen Tharaa 072-458 95 59.
- ♥ Mejla till trygghetsteamet, mailadresser finns längst bak i häftet.



## Vad mer kan jag som elev göra?

- ★ Du kan säga åt den/de som mobbar att sluta. Det kan vara svårt att säga till men det är viktigt och väldigt **modigt** att försöka.
- ★ Du kan vara med den som är ensam, som inte har någon att vara med på rasten, eller fråga om den personen vill vara med.
- ★ **KOM IHÅG** att berätta för en vuxen om att en skolkamrat mår dåligt, är inte att skvallra. **Det är att vara en bra kompis!**
- ★ Det är lika viktigt att berätta för någon om du som elev upplever att en vuxen kränker eller mobbar någon.
- ★ Om du som elev har syskon på skolan som blir utsatt/utsätter är det viktigt att du berättar det för en vuxen på skolan.



## Det här gör skolan om någon diskriminerar, trakasserar, kränker eller mobbar.

- ★ Det är alla vuxnas uppgift på vår skola att se till att alla elever trivs och känner sig trygga.
- ★ Om personalen ser eller får veta att en elev har blivit kränkt eller mobbad så pratar personalen direkt med de inblandade.
- ★ Upphör inte kränkningarna efter samtal eller att händelsen från början är så pass allvarlig, kopplas Trygghetsteamet in direkt.
- ★ Tillsammans arbetar vi vidare med händelsen utifrån elevernas behov tills kränkningarna upphört.
- ★ Även när händelsen upphör så följer personal upp kontinuerligt under en tid.
- ★ Berörda föräldrar blir kontaktade genom telefonsamtal/mejl eller i vissa fall blir de kallade till ett möte om det bedöms vara aktuellt. Detta bedöms av händelsens allvarlighetsgrad.
- ★ Vid allvarligare händelser kallar vi föräldrar omgående till skolan.
- ★ En kränkande handling måste enligt lag anmäls till huvudman, så kallad "kränkingsanmälan" (inga namn på inblandade elever anges i anmälan), detta för att säkerställa att alla skolor agerar korrekt kring kränkningar enligt Nyköpings kommuns riktlinjer.
- ★ Rektorn har det yttersta ansvaret att kränkningarna upphör.



## Här kommer några tips:

- ♥ Om du ser någon som är ensam, kan du fråga om hen vill vara med.
- ♥ Du är välkommen att delta i våra uppstyra rastaktiviteter som sträcker sig över hela veckan.
- ♥ Du kan alltid lämna in synpunkter om skolans trygghet och trivsel genom att prata med någon av oss eller genom att ta upp det på klassråd som sedan tas upp på elevråd.
- ♥ Vuxna ser/hör inte allt som händer, då är det viktigt att du hjälper oss. Det är **modigt** att berätta för en vuxen.
- ♥ Du kan berätta genom att skriva en "gul lapp" och lämna i trygghetspedagogens brevlåda utanför hennes rum.
- ♥ Lyssna och bry dig om dina skolkamrater, alla är lika mycket värda.
- ♥ Att vara snäll smittar av sig. Hjälper du andra så sprider du snällhet.
- ♥ Låt andra vara med, det är roligare att leka fler.
- ♥ Gå aldrig runt och må dåligt utan att tala om det för någon. Vi är många vuxna på skolan som vill veta hur just du mår, vi är många som vill hjälpa dig om du behöver oss.
- ♥ Till oss på Herrhagsskolan är ALLA välkomna och ALLA är lika värda.

*Vi gör det* ♥  
**TILLSAMMANS**

## Hej föräldrar där hemma!

För att ditt barn och vår elev ska vilja komma till skolan och må bra varje dag, vill vi på Herrhagsskolan samarbeta med er där hemma och har därför några önskingar till dig som förälder.

### Nedan följer önskingarna från oss:

- ★ **Berättar ditt barn att det har hänt något jobbigt i skolan?** Kontakta ditt barns klasslärare eller någon av oss i Trygghetsteamet så fort som möjligt.
- ★ **Får du höra att något annat barn blivit utsatt eller utsätter?** Kontakta gärna ditt barnets klasslärare eller någon av oss i Trygghetsteamet så snart som möjligt.
- ★ **Har ditt barn sociala medier?** Många trygghetsärenden på Herrhagsskolan är konflikter och kränkningar som sker på nätet. Vi uppmanar er föräldrar att prata med era barn om sociala medier och hålla er uppdaterade om vad som händer där.
- ★ **Lösa konflikter hemma.** Vi ber er att även lösa de konflikter som sker på fritiden hemma och på så sätt kommer ditt barn till skolan glad och vi kan arbeta främjande och förebyggande väl i skolan.
- ★ **Uppmana alltid ditt barn att vända sig till någon vuxen på skolan,** om ditt barn känner sig ledsen eller otrygg.
- ★ **Vi kommer alltid att ha olika åsikter,** vilket vi anser är lärorikt och vill därför uppmuntra er föräldrar att prata gott om skolan framför era barn. Detta kommer gynna ditt barn och deras syn på skolan.

Barn är  
BÄST  
Ingen protest!

## Ordningsregler:

Vi på Herrhagsskolan har våra ordningsregler som alla ska följa elever som vuxna. Våra ordningsregler är för att upprätthålla en trygg skolmiljö. Ordningsreglerna revideras varje år utifrån behov och i samverkan med elevrådet.

# Ordningsregler

Jag ska lyssna på andra som har ordet och bidra till studiero.



Jag frågar om lov först innan jag rör andras saker.

Alla ska vara rädda om skolans saker, inomhus och på skolgården.

Jag tänker innan jag säger eller gör något så att jag inte sårar andra.

Jag använder ett vårdat språk som alla förstår.

Stopp min kropp! Du har rätt att bestämma över din kropp.

Alla ska känna sig trygga

Kränk ingen för utseende, ursprung, tro, kön, sexuell läggning, könsidentitet eller vad man har på sig.

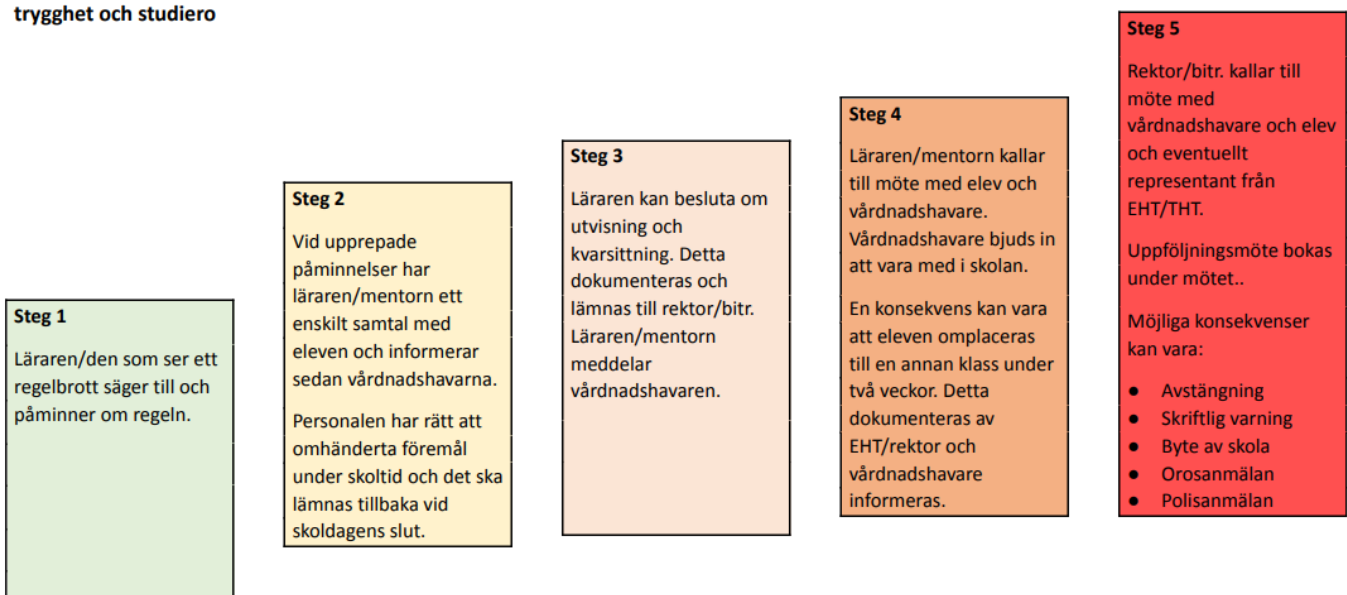
Vi ska respektera varandra på skolan, elever som vuxna.



## Konsekvenstrappan:

Lärarna och andra vuxna i skolan har ansvar för eleverna i skolan. Om det händer något ska de ingripa för att skapa trygghet och studiero. Om någon elev stör för mycket eller bryter mot skolans ordningsregler så ska en lärare eller annan personal jobba utifrån skolans konsekvenstrappa.

### Konsekvenstrappa för trygghet och studiero



Vid allvarigare förseelser kan man hoppa flera steg.

Kränkande behandling ska **alltid** anmälas till rektor och huvudman.

## Vi är Trygghetsteamet!

♥ **Tharaa Algharbi**, trygghetspedagog

072 458 95 59

[tharaa.algharbi@nykoping.se](mailto:tharaa.algharbi@nykoping.se)

♥ **Kevin Hansson**, fritidspedagog

[kevin.hansson@nykoping.se](mailto:kevin.hansson@nykoping.se)

♥ **Katrin Fahlgren**, fritidspedagog

[katrin.fahlgren@nykoping.se](mailto:katrin.fahlgren@nykoping.se)

♥ **Hampus Edström**, fritidspedagog

[hampus.edstrom@nykoping.se](mailto:hampus.edstrom@nykoping.se)

♥ **Julia Ekberg**, fritidspedagog

[julia.ekberg@nykoping.se](mailto:julia.ekberg@nykoping.se)

♥ **Cassandra Weiborn**, skolkurator

Föräldraledig läsår 24/25



*För din bästa skoldag - varje dag!*

## Hit kan du också vända dig om du behöver hjälp!



[www.bris.se](http://www.bris.se)

Telefon: 116 116

På BRIS kan du även chatta eller mejla med en kurator, vilket du hittar på hemsidan.



[www.friends.se](http://www.friends.se)

Friends rådgivning finns till för dig som elev, vårdnadshavare eller för dig som jobbar inom skola eller idrott.

Vi ger dig råd och tips i trygghetsarbetet och stöd kring vilka rättigheter och skyldigheter som gäller i frågan om mobbning och diskriminering.

070-725 54 30 eller [radgivning@friends.se](mailto:radgivning@friends.se)



[www.raeddabarnen.se](http://www.raeddabarnen.se)

Har du flytt till Sverige? Är du ung? Vill du prata med någon? Ring oss!

Telefon 0200-77 88 20

Kl.15.00-18.00 alla dagar (också på helger)

Flera språk

Du kan ringa oss på svenska, dari och engelska alla dagar. Vissa dagar i veckan svarar vi också på arabiska, pashto, somaliska och tigrinja.

Ring oss för att få veta mer om öppettider på varje språk



HYPERLINK "<http://www.bup.se>"

[www.bup.se](http://www.bup.se)

Du som är ung (tills man fyller 18år) kan du anonymt skicka in frågor till BUP om psykiska problem och bekymmer, sådant du vill fråga någon på BUP om.

Skriv gärna en signatur men skriv inte ditt riktiga namn, då det är anonym tjänst. Gå in på hemsidan och följ instruktionerna.



[www.nykoping.se/tryggiskolan](http://www.nykoping.se/tryggiskolan)

Här kan du anmäla diskriminering, trakasserier och kränkande behandling inom skolan. När en anmälan gjorts via webben får din skola ta del av den.



[www.jourhavandekompis.se](http://www.jourhavandekompis.se)

Jourhavande kompis är en chattjour där barn och ungdomar upp till 25 år kan chatta anonymt om vad som helst.

Chatten och information om öppettider med mera, når du på hemsidan.

Alla ska känna  
sig trygga

