



”Jag har träffat många snälla människor, men snäll kan faktiskt i sin snällhet bli elakt.”

KRÖNIKA  
**Tina Persson**

# Pannkaka och plättar!

## Hur använder vi våra ord idag?

**N**björjade högstadiet var jag en tyst och blyg tjej, där min självkänsla redan var väldigt svag. Att jag hade gått i en B-skola gjorde mig också till ett lätt byte och alla skulle hävda sig med en massa ord.

### För vad ont kan ord göra?

Det är sant vad kan det spela för roll, men för mig räckte det med några stackars sketna ord för att sänka mig som människa för en lång tid framöver. Ord som du är ful, dum, tjock, värdelös och vem skulle vilja kyssa dig?

### Ord kan tolkas olika precis som pannkakor och plättar självklart, men ändå så olikt!

Som sörlänning så är pannkaka självklar i formen för mig, men en pannkaka är plättar för andra och bara det kan ju bli pannkaka eller hur? Så även om ord är självklara och tom otroligt vackra kan dom bli otroligt fel.

Jag har träffat många snälla människor, men snäll kan faktiskt i sin snällhet bli elakt. Så det är sant det är inte lätt och det går inte att ständigt vara medvetna och be om ursäkt om någon skulle ta illa upp. Men ändå om vi kunde bli mer medvetna om vårt ordbajseri, kanske både mobbing och jämställdhet hamna i ett annat ljus.

### Mobbing och jämställdhet

Det var inte förrän jag skulle fylla 30 som jag insåg och förstod det fanns ingen som mobbade mig längre eller? Jo, det fanns en stor bov i mitt liv! Vem var det? Jo, det var jag själv! När jag insåg och förstod detta så gjorde det så otroligt ont i mitt hjärta. Här hade jag sedan jag slutade skolan fortsatt ett självhat och jag var helt enkelt min värsta fiende. Det här var ju inte klokt, hur kunde jag vara så elak mot mig själv?

Den dagen var en stor dag i mitt liv och absolut inte jag älskar mig inte varje dag, men jag är alltid en underbar och härlig person. Jag är stolt över mig själv och den väg jag väljer att vandra. Det jag insåg där och då var att det är bara jag själv som kan tillåta någon att köra över mig och det är också viktigt att jag inte kör över någon för att lyfta mig själv.

### Så vad kan jag göra själv?

Idag är det många som blir mobbade i skolan, där skolan kan vara mer eller

mindre som ett minfält för varje steg jag tar. Men det är inte enbart i skolan vi mobbar och blir mobbade, det händer överallt i alla åldrar och varför tillåter vi det?

### Har jag själv något ansvar?

#### Alla kan göra något, så även jag!

Jag hade även "förmånen" att få testa på att bli mobbad på en arbetsplats pga jämställdhet. Jag säger förmånen för känslan var så intressant. Jag var stark och jag hade en bra självkänsla, så när min kollega gick till anfall med sitt ordbajseri tittade jag enbart honom i ögonen. Jag fick honom att inse och förstå att den där gubben den går inte med mig. Han fick istället känna hur dum han själv var och jag tror han både insåg och förstod att allt ordbajseri från honom enbart var en svaghet i hans egna självkänsla. Efter några försök gav han upp och jag växte enormt som människa. Vilken seger!!!!

Det jag insåg där och då var att och det står jag fortfarande för är att både den som blir mobbad och mobbar mår inte bra. Att båda behöver se över sina liv och hur dom kan hitta en bättre självkänsla och självmedvetenhet. Jag insåg och förstod att enbart jag själv kan låta någon sänka mig, så därför är det viktigt att arbeta med vår självmedvetenhet. Här är jag och jag duger! Hur svårt ska det va?

### Vad är mobbing och jämställdhet för dina närmaste?

#### Vad är mobbing och jämställdhet på din arbetsplats eller skola?

#### Vad är mobbing och jämställdhet i den föreningen du finns?

#### Vad är mobbing och jämställdhet på sociala medier?

Många och intressanta frågor tycker jag, vad säger du? Varför inte ta upp frågorna på din arbetsplats, runt matbordet eller där ni träffar andra? Pannkaka och plättar, det är inte förrän jag inser och förstår som jag kan göra en förändring och här står vi mitt i våra liv. Varför inte göra en liten förändring? Vem vet vad det kan göra med livet framöver både för oss själva och många andra?

Önskar dig en riktigt underbar och härlig vanlig vardag!

Hälsainspiratören  
Tina Persson