

► Mobbing blant barn og unge

Når barn blir fritt vilt

Hver dag går minst 40 000 norske skolebarn hjemmefra med angst for å bli **mobbet av medelever**. Hva gjør det med dem? Og hva gjør vi med det?

Tekst: **Nina Strand**

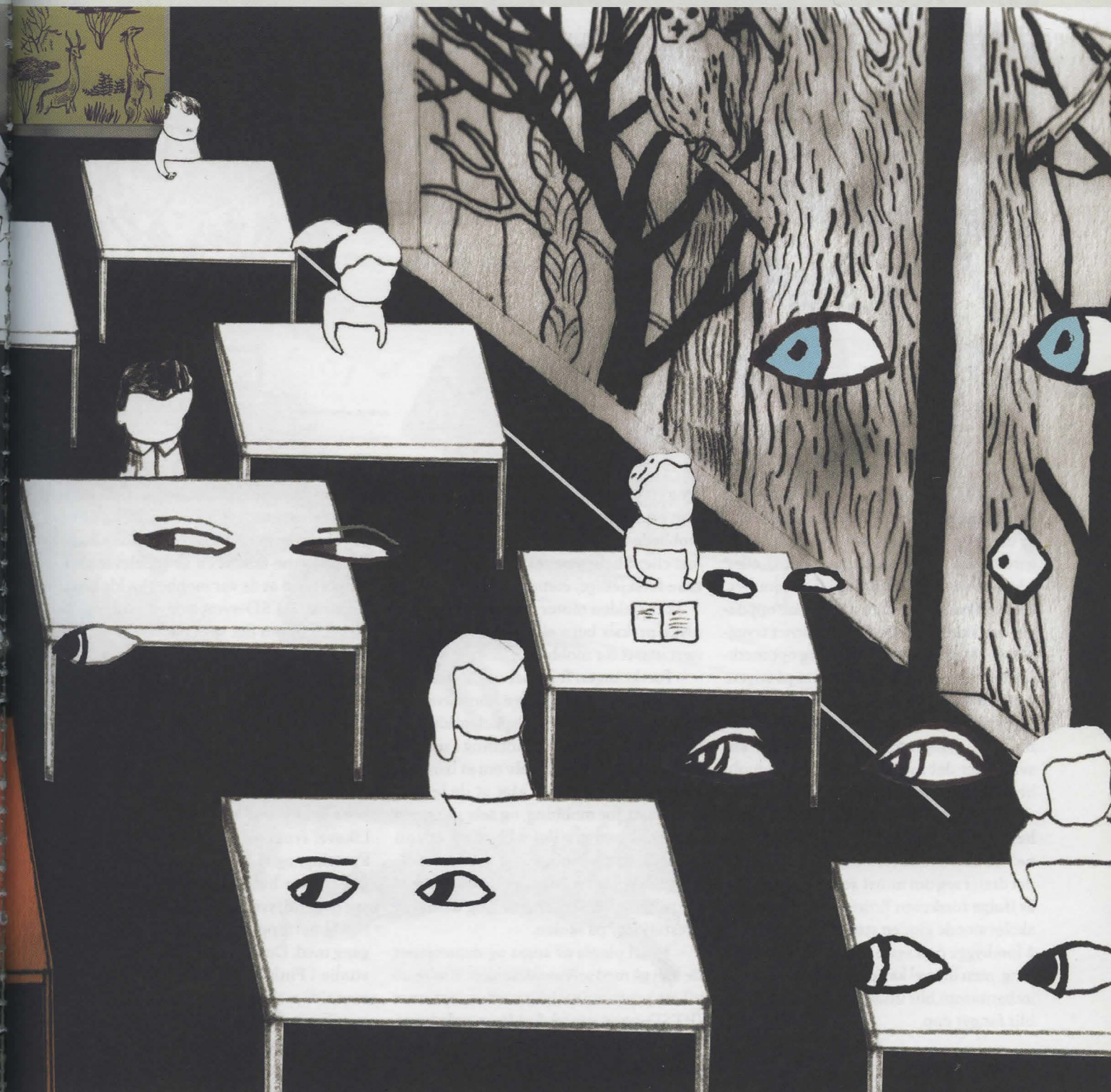
A bli utsatt for mobbing er ydmykende og skremmende. **Å bli truet og trakassert jevnlig av andre barn er en sterk belastning, og setter sine spor.** Anne-Kristin Imenes er kommunepsykolog i Nøtterøy kommune, og jobbet tidligere i PPT. Hun har møtt mange barn som er mobbet og foreldrene deres.

– Det er en blålys-situasjon. Disse barna har ofte hatt det svært vondt i lengre tid før de omsider forteller foreldrene eller en lærer om hva de opplever. Mange **lever i en grunnleggende utrygghet**, de føler seg som fritt vilt og er i konstant alarmberedskap fysisk og psykisk. Mobbesaker har høy prioritet hos meg, fordi barna lider, og ikke minst fordi **senskadene kan bli så store**, sier Imenes.

Mister gleden

Barn er lojale, også mot medelever som krenker dem, derfor vil de ofte vente lenge med å fortelle noen om ydmykelses og en hverdag i frykt, forklarer kommunepsykologen. Problemene har fått tid til å utvikle seg, og hun snakker med barn som har mistet gleden i hverdagen, som gruer seg til å gå på skolen allerede når de legger seg om kvelden, som ikke lenger orker å være med på aktiviteter. Foreldrene føler seg maktesløse, de vet ikke hvordan de skal hjelpe barnet sitt. **Og dessverre opplever noen at skolen ikke går ordentlig inn i det barn og foreldre forteller.**





«Kvart blick sokk inn i Tyra. Dei la seg på sjela hennar som krympeflekkar. Når sjela vart mindre, vart ho òg mindre. Det må vera noko gale med meg, tenkte ho. Kanskje eg sender ut ei slags stråling som dei andre ikkje likar?» Illustrasjon frå *Vivaldi* (Magikon forlag, 2011) av Helge Torvund (tekst) og Mari Kanstad Johnsen (illustrasjoner)

- Disse barna trenger hjelp til å oppdage sitt egenverd, til å jobbe med sine symptomer og til å plassere ansvaret der det hører hjemme – hos mobberer

Anne-Kristin Imenes

– Friminuttene er noe av det verste, barnet føler seg ubeskyttet når de voksne ikke er der, forteller Imenes. Men også i gymgarderoben, når det er gruppearbeid, eller når barna er på vei til og fra klasserommet, kan mobbing skje uten at lærerne oppdager det. Ikke sjelden utvikler barnet trygghetsstrategier som tar krefter og oppmerksomhet, de opplever seg nederst på stigen og føler seg verdiløse. Disse barna trenger hjelp til å oppdage sitt egenverd, til å jobbe med sine symptomer og til å plassere ansvaret der det hører hjemme – hos mobberer, understreker kommunepsykologen.

Men tross hjelp fra familie, lærere og helsevesen kan det ta lang tid å lege sårene hos mobbeutsatte barn. Man anslår at det dreier seg om minst 40 000 barn hvert år ifølge forskeren Erling Roland. Mange skoler sier de gjør en stor innsats både for å forebygge og å sette inn tiltak mot mobbing, men likevel kan det se ut til at mange av barna som blir utsatt for mobbing, ikke blir fanget opp.

Langvarige plager

Til nå har man hatt for liten oppmerksomhet på de langvarige konsekvensene for det enkelte barnet som blir rammet, hevder psykolog Thormod Idsøe ved Nasjonalt senter for læringsmiljø og atferdsforsk-

ning (Læringsmiljøsentret) i Stavanger. Han etterlyser systematisk oppfølging av mobbede barn. Hjelpen kan gis i skolens regi eller i helsevesenet, her vil behovene være forskjellige, mener han.

Ikke sjelden møter psykologer i sin kliniske praksis barn eller voksne som har vært utsatt for mobbing.

– Forskingen forteller oss at det å bli mobbet kan ha langvarige konsekvenser, sier Thormod Idsøe til Psykologtidsskriftet, og understreker at mobbing i seg selv kan være skadelig. For selv om et barn har andre problemer som gjør at de lettere blir utsatt for mobbing, og selv om noen er mer sårbare for det å bli mobbet enn andre, viser forskningen at det å bli mobbet gir økt risiko for plager; eksempelvis lav selvfølelse, skolevegring og dårligere prestasjoner på skolen.

– Noen plages av angst og depresjoner, de kan gå med selvmordstanker. Andre utvikler posttraumatisk stress-symptomer (PTSD-symptomer), forklarer psykologen, som selv har forsket på dette. Sammen med kollega Ella Idsøe og Atle Dyregrov fra Senter for krisepsykologi i Bergen publiserte han i fjor en fagartikkel i *Journal of Abnormal Child Psychology*, som undersøker sammenhengen mellom det å bli utsatt for mobbing og forekomsten av PTSD-symp-

tomer blant norske skoleelever. Grunnlaget var en kartlegging av mobbing blant 963 skoleelever i åttende og niende klasse.

Forskerne fant at en av tre elever som rapporterte at de var mobbet hadde høye nivåer av PTSD-symptomer: påtrengende minner om det som hadde skjedd, aktiv unngåelse av steder, personer og tanker knyttet til mobbingen. Dette stemmer godt med funn i lignende studier, også blant voksne mobbeofre.

– Ett av tre barn? Det er høye tall.

– Vi vet ikke noe om varigheten av disse symptomene, og i noen tilfeller kan det være snakk om akutte stressreaksjoner. Likevel synes jeg tallene gir grunn til bekymring, og vi trenger flere studier som undersøker hvordan slike plager utvikler seg over tid, svarer Idsøe.

– Og nettopp det er han og kollegene i gang med. De deltar nå i en longitudinell studie i Finland der man studerer dette over tid.

– Traumer eller belastninger som påføres oss av andre mennesker, kan gi mer kompliserte og sammensatte konsekvenser enn ulykker. Om dette også gjelder nivået på symptomtrykket, vet jeg ikke om det er forsket på. Vi vet heller ikke om dette er noe som kan overføres til grov mobbing, sier psykologen.



«Katten låg og mol. Og den dirrande lyden fylte heile Tyra. Ho lukka augo og kjende at det ikkje var plass til ein einaste tanke i henne. Ein malande katt i fanget, og alle tankar vert borte.» Illustrasjon frå *Vivaldi* (Magikon forlag, 2011) av Helge Torvund (tekst) og Mari Kanstad Johnsen (illustrasjoner)

– Først når en vet hva som driver mobberne, kan en utvikle presise og effektive tiltak

Erling Roland

Terror

Hva slags mobbing snakker vi om? Psykolog og mobbeekspert Dan Olweus har definert mobbing blant skoleelever slik: **Mobbing er gjentatt negativ eller ond-sinnet atferd fra en eller flere elever rettet mot en elev som har vanskelig for å forsvare seg.** Hvor utbredt er mobbing i skolen? Den årlige Elevundersøkelsen gir noen svar. Det er en årlig spørreundersøkelse blant elever i Norge, som gjennomføres i 7. og 10. klasse i grunnskolen og på

første trinn i videregående skole. Mellom 6,8 og 7,5 prosent av elevene fra 2008 til 2012 svarer i følge Utdanningsdirektoratet at de blir mobbet to til tre ganger i måneden eller oftere av medelever. Andelen elever som oppgir at de har vært med på å mobbe to til tre ganger i måneden eller oftere, varierer mellom 3,9 (i 2007) og 2,8 prosent (i 2012).

Erling Roland, kollega av Thormod Idsøe ved Læringsmiljøseneteret, har forsket på mobbing i en årrekke. I dag er det

mye oppmerksomhet på digital mobbing, ikke minst fra politikere og media, og det forskes stadig mer på det, opplyser han. Digital mobbing skiller seg på vesentlige måter fra ansikt-til-ansikt-mobbing. Ved mobbing ansikt til ansikt kan man selv gjøre noe for å komme seg unna, eller prøve å unngå situasjoner der en risikerer å bli trakassert. Det kan man ikke på digitale medier. I tillegg er tilskuerpotensialet så voldsomt, og Internett glemmer aldri.

– Å bli mobbet på nettet eller via mobiltelefonen kan sammenlignes med terror, sier Roland.

– Barn og ungdom i dag er jo tilgjengelig digitalt nærmest døgnet rundt, de klarer ikke å holde seg unna. Dermed kan de også nås overalt og alltid. Natt og dag.

Samtidig understreker Roland at det å bli mobbet ansikt til ansikt kan føles enda verre der og da. Det er en enorm påkjenning å stå overfor den eller de som truer og trakasserer, og som kanskje slår og plager også fysisk.

Mobbing ansikt til ansikt og digital mobbing kan virke som helt ulike fenomener, men likevel viser det seg at **det i overraskende grad er de samme som rammes av begge formene for mobbing og at det er de samme som står for mobbingen.**

MOBBING

- «Mobbing er gjentatt negativ eller ond-sinnet adferd fra en eller flere rettet mot en elev som har vanskelig for å forsvare seg. Gjentatt erting på en ubehagelig og sårende måte er også mobbing» (Olweus 1992)
- Over 45 000 barn og unge i Norge blir utsatt for mobbing og trusler på nett, ifølge Manifest mot mobbing 2011–2014
- Forskning har vist sammenheng mellom mobbing og psykiske og fysiske helseplager.
- Loven slår fast at elevene har en individuell rett til ikke å bli utsatt for krenkende ord eller handlinger som mobbing, vold, diskriminering, rasisme eller utestenging. Skolen skal dessuten aktivt drive et kontinuerlig arbeid for å fremme helse, miljø og trygghet for sine elever (opplæringsloven § 9a-3 og § 9a-4)
- I 2012 fikk en tidligere elev for første gang medhold i Høyesterett, etter å ha saksøkt kommunen på grunn av senskader som følge av mobbing på skolen Kommunen ble dømt til å betale over 900 000 kroner i erstatning eleven

Kilder: Statistisk sentralbyrå og regjeringen.no

– Det er en blålys-situasjon. Disse barna har ofte hatt det svært vondt i lengre tid før de omsider forteller foreldrene eller en lærer om hva de opplever

Anne-Kristin Imenes



Hva driver dem?

For å vite hvordan en skal forebygge og bekjempe mobbing, er det nødvendig å forstå mobbingens natur, ifølge Roland. Først når en vet hva som driver mobberne, kan en utvikle presise og effektive tiltak. Her kan en bygge på solid kunnskap. Forskning viser at aggresjon er en motor hos mobbere, men det er avgjørende å finne ut hva slags type aggresjon det er snakk om.

Roland skiller mellom *reaktiv* og *proaktiv* aggresjon. Den reaktive er den som ble beskrevet allerede av Freud; den skyldes et sinne som bunner i påkjenninger eller opplevelser som gjør at aggresjonen tenes. Proaktiv aggresjon derimot er ikke styrt av sinne, men av utsikt til belønning. Som det å kjenne makt gjennom å skape avmakt hos en annen; gjerne å se tårer eller redsel hos den en ydmyker. Eller det å sammen med andre stenge noen ute, trakassere og ydmyke, kjenne kicket ved følelsen av tilhørighet og ved varmen som oppstår innenfor gruppen.

Roland og kolleger har spurt barn og ungdommer om hva de ser etter når de får en ny lærer: at læreren er flink, snill, svak, sterk? Svarene viste at elever med høy grad av proaktiv aggresjon, ser etter svakhet hos læreren.

– Barn og ungdommer med proaktiv aggresjon leter etter svakheter hos lærere og hos medelever, og de vil utnytte svakhetene, forklarer Roland.

Hva må gjøres?

I arbeidet mot mobbing gjelder det ifølge Roland å utvikle et miljø der gjeldende normer ikke tillater mobbing. Hvis mobbing likevel skjer, skal de som mobber, umiddelbart stoppes. De skal innkalles til individuelle samtaler der de får klar beskjed om at slik atferd ikke blir tolerert, at de vil bli fulgt tett opp i tiden fremover, og at foreldrene vil bli kontaktet. Krumtappen her er myndige og varme lærere, som med autoritet raskt setter ned foten mot alle tilløp til utfrysning og mobbing.

– Du legger vekt på varme også, ikke bare fasthet?

– Ja. Møter man mobbingen med brutalitet, sender man paradoksale signaler. Læreren må også være varm og støttende, og legge vekt på en god relasjon til alle elevene. Lærerne er jo rollemodeller for elevene, svarer forskeren, og påpeker at selv om mange som mobber, selv har det tøft i livet, endrer ikke det nødvendigheten av å møte dem med fasthet. Det avgjørende er å reagere raskt mot mobbing, og å gjøre den som er utsatt for dette, trygg på at

skolen ikke aksepterer denne typen atferd. At skolen vil gjøre alt den kan for å stoppe mobbingen. Det gjelder å ha god og kontinuerlig kontakt med den som rammes, og gjøre ham eller henne trygg på at mobbingen vil opphøre.

– Så har det vært en debatt om en kan bruke konfliktløsningsmetoder i mobbesaker. Men det må en ikke gjøre. Det å mobbe noen er et overgrep, og skal behandles som det, slår Roland fast.

Politikerne påvirker mobbetallene

Men det er ikke nok med endringer på den enkelte skole, påpeker Roland, som mener å ha dokumentert sammenhengen mellom politikernes prioriteringer og utvikling i mobbetallene. For halvannet år siden publiserte han artikkelen «The broken curve: Effects of the Norwegian manifesto against bullying» Den brutte kurven Roland skriver om viser utviklingen i antall barn som sier de blir mobbet. Ifølge Roland stiger og synker kurven som svar på politikernes innsats mot mobbing i norske skoler.

– Forskere hos oss foretok målinger hvert tredje år fra 1995 og frem til 2004. Frem til 2001 så vi en jevn stigning i mobbefrekvensen.

– En av tre elever som rapporterte at de var blitt mobbet, hadde høye nivåer av PTSD-symptomer

Thormod Idsøe



Men undersøkelsen i 2004 viste en klar endring.

– Den negative trenden hadde snudd. Mobbingen hadde sunket med 30 prosent. Det er en sterk nedgang, konstaterer professoren.

Hva var nytt? Først og fremst en politisk vilje til å satse på konkrete tiltak mot mobbing, mener Roland. Bondevik-regjeringens lanserte et krafttak mot mobbing i skolen, og i 2002 kom det første «Manifest mot mobbing». Kjell Magne Bondevik hadde en «nullvisjon», målet var at mobbing blant barn og unge, i barnehage, skole og i fritiden ikke skulle skje. Manifestet ble underskrevet av statsministeren selv, og av Barneombudet, Utdanningsforbundet, Foreldreutvalget for grunnskolen og av Kommunenes sentralforbund.

I den første manifestperioden som varte fra 2002–2004, hadde alle landets grunnskoler fått tilbud om å delta i mobbeprogrammet Zero, utviklet ved Senter for atferdsforskning, eller Olweus, utviklet av psykolog Dan Olweus. Programmene ble brukt i stor stil. Resultatene lot altså ikke vente på seg, ifølge Roland. Et nytt manifest ble undertegnet i 2005, men så begynte mobbetallene å stige igjen. Til tross for at regjeringen Stolten-

berg tok opp tråden og lanserte en ny periode med Manifest mot mobbing fra 2006, steg de jevnt helt til 2008/2009, og siden har de vært stabile.

Å undertegne manifest med vekt på tiltaksplaner for et godt lærings- og oppvekstmiljø ser altså ikke ut til å være nok. Roland mener politikernes oppmerksomhet ble rettet mot andre temaer enn mobbing, som for eksempel kunnskapsløftet.

– Fornyselsen av manifestet har ikke vært veldig tydelig. Det kraftige fokuset på mobbing som man hadde under Bondevik-regjeringen forsvant på veien, hevder han.

Alltid alvorlig

Noen av mobberne vil kunne endre seg, hvis de møtes på rett måte, skal vi tro Roland. Men det vil være store forskjeller dem imellom.

– Arkitektene, eller kanskje vi skal si motorene, for mobbingen skærer nesten alle høyt på proaktiv aggresjon. Så har du dem som henger seg på, og blir med på mobbingen. De behøver ikke ha samme personlighetstrekk. Men høy grad av aggresjon, enten den er reaktiv eller proaktiv, er tungt å endre, viser det seg. Likevel – gitt et godt miljø med myndige voksne som gir støtte på positiv atferd, kan de moderere seg.

– Ligger løsningene først og fremst i å endre mobberne, eller må man også gjøre noe med skolemiljøet?

– Absolutt begge deler. Umiddelbart må lærerne vise autoritet og trygghet i på den ene siden å beskytte de som er utsatt for mobbing, og på den annen side å takle de som mobber. Så gjelder det å jobbe med miljøet, med normsystemet på skolen, med relasjoner mellom voksne og barn og barna imellom. Dette er det langsiktige arbeidet.

Tallenes tale er at både de som mobber og de som blir utsatt for mobbing i oppveksten, risikerer helseplager senere i livet. De som mobber, har høyere risiko for å få rusproblemer eller å begå kriminelle handlinger. De som blir mobbet, risikerer psykiske plager som angst og depresjon, forklarer Roland, og legger til:

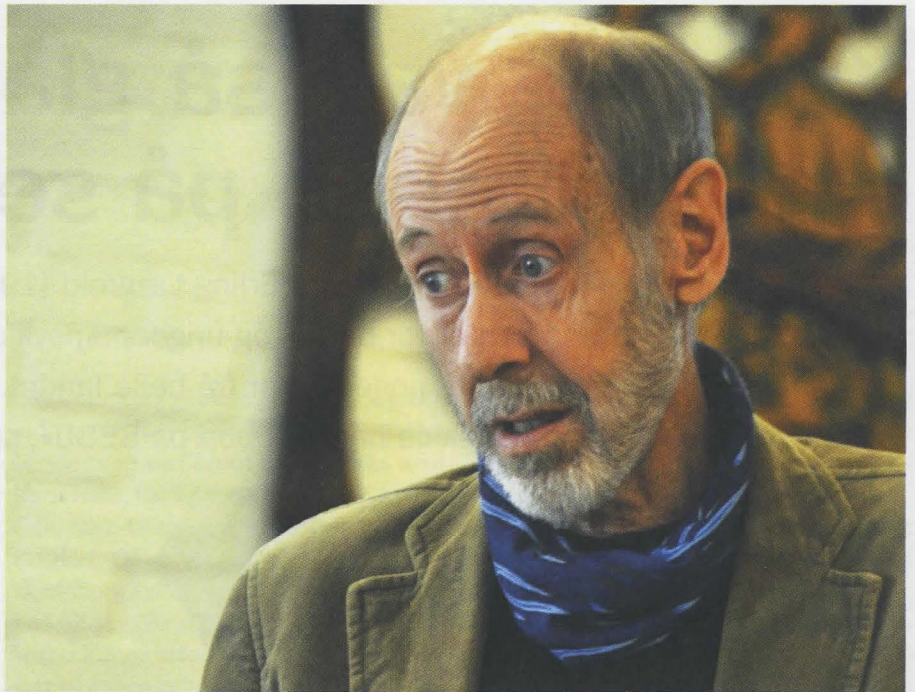
– Men uansett om den ikke gir langvarige skader, er mobbing alltid alvorlig når den pågår. Livet leves her og nå, og har sin verdi når det leves.

Lider i stillhet

Rolands kollega, psykolog Idsøe, legger vekt på at barn og unge som har vært utsatt for mobbing, i ulik grad vil ha behov for støtte og hjelp i tiden etterpå. Noen vil trenge oppfølging fra PPT og spesia-

- Å bli mobbet på nettet eller via mobiltelefonen kan sammenlignes med terror

Erling Roland



listhelsetjeneste, men mange kan hjelpes av familie og lærere uten at de trenger tilbud fra helsevesenet. Forutsetningen er at de voksne som jobber med barna har kompetanse om mulige vansker elever kan ha etter mobbing, ifølge Idsøe.

- De trenger kunnskap om symptomer og om hvordan en kan tilrettelegge skolehverdagen for å støtte disse elevene.

Etter hvert kommer det undersøkelser som tyder på at mange barn som strever etter mobbing, ikke fanges opp. Elevene kan få god hjelp umiddelbart etter at mobbingen er avdekket, men så forsvinner oppmerksomheten ofte, fordi skolen anser problemet for løst. Hjelpen stoppes for tidlig, og barna lider ofte i stillhet, understreker psykologen.

- Tilstedeværelsen og konsentrasjonen om skolearbeidet vil ofte bli dårligere. **Elever som stadig plages av tanker om eller bilder av vonde opplevelser og som bruker mye energi på å holde dem på avstand, vil ha mindre kapasitet til å konsentrere seg om skolearbeidet.**

Nå håper Idsøe at økende kunnskap om mobbingens konsekvenser kan gi mer bevissthet om at enkelte barn og unge trenger støtte og hjelp også etter at mobbingen har stanset. For tre år siden skrev han en kronikk om dette i VG sammen

med psykolog Atle Dyregrov ved Senter for krisepsykologi i Bergen. Der pekte de på at metoder basert på kognitiv atferdsterapi har vist seg å ha god effekt i behandling av voldsutsatte og traumatiserte barn, og at slik behandling kan gis i grupper. Idsøe mener det samme i dag, og jobber nå for at et slikt tilbud skal realiseres.

Foreslår nytt tilbud

Idsøe tenker seg opplegg som sikrer en mer systematisk oppfølging av barna, for eksempel gjennom gruppeopplegg i skolen, ledet av spesialpedagoger, kommunepsykologer eller helsesøstre. Gruppederene må få god skoling og veiledning. Bieffekten vil være en bonus for skolen. For det å øke eksempelvis helsesøstres kompetanse i å lede denne typen gruppetilbud – ikke bare for mobbeutsatte, men også for barn med andre utfordringer – vil innebære et løft for utsatte elever i skolen.

Han betoner at gruppene skal jobbe med mestring, det dreier seg ikke om behandling.

- I gruppene skal barna lære gode strategier for å takle sine utfordringer og plager, kunnskap de kan ha med seg gjennom hele livet. Meningen er ikke å gjøre dypdykk i følelser og opplevelser.

Det finnes lite forskning på effekten av mestringsgrupper for barn utsatt for mobbing. Derimot har en mye kunnskap om og erfaring med grupper for barn og ungdommer med erfaring fra krig, sorg eller overgrep. Nå har Læringsmiljøsentret sammen med Senter for krisepsykologi i Bergen søkt om midler for å prøve ut et gruppetilbud for barn og ungdom som har vært mobbet. Det vil være et nybrottsarbeid, samtidig som en kan trekke på årelange erfaringer med sorg- og traume grupper ved Senter for krisepsykologi.

- Klinikere vet at barn og unge som har blitt mobbet, kan bære på såre og smertefulle historier. Et virksomt tilbud som gir symptomlindring til denne gruppen, vil kunne bidra til en bedre hverdag både helsemessig, faglig og sosialt, noe som igjen kan gi positive ringvirkninger og lysere håp for fremtiden for barn og unge som har det vondt, avslutter Thormod Idsøe. ●

Har du tips eller reaksjoner?

Kontakt nina@psykologtidsskriftet.no