



UIT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Fakultet for humaniora, samfunnsvitenskap og lærerutdanning

Mobbing og psykisk helse

Hvilken innvirkning har mobbing på barns psykiske helse?

Trine Mari Jørgensen

Masteroppgave i spesialpedagogikk 05/2018.



Forord

Denne masteroppgaven er ment som et bidrag for å få en dypere forståelse for hvilke innvirkninger mobbing får på barns psykiske helse. Prosessen ved å skrive denne masteroppgaven og veien fram til et endelig resultat, har gitt meg nye perspektiver og økt kompetanse om temaet. Masteroppgaven har dermed gjort meg til en tryggere og mer kompetent yrkesutøver innenfor mitt arbeidsfelt. Den erfaringen jeg har fått ved å skrive en slik masteroppgave, har også gitt meg en prosessforståelse, styrket mine evner til å arbeide mer selvstendig, samt bevist at jeg har gjennomføringsevner på et høyere nivå.

Jeg ønsker jeg å rette takk til min veileder Richard Haugen som har støttet meg gjennom hele den lange prosessen, fra begynnelse til slutt. Jeg ønsker også takke mine kollegaer ved NAV Tromsø som har bidratt med mange uformelle innspill, kollegaveiledning og støtte. Jeg setter umåtelig pris på alle samtalene og diskusjonene omkring temaer og ulike problemstillinger for masteroppgaven. Til sist, men ikke minst min bestevenn, far til mine to barn og min ektefelle Jørgen, for all tålmodighet, sparrepartner og støtte gjennom denne prosessen fra start til slutt. Du har bidratt til at det ble mulig for meg og endelig få fullføre min masterutdannelse og det er jeg evig takknemlig for. Tusen takk. Til alle dere andre, som hele tiden bevisst og ubevisst, gir meg innspill, lærdom og motivasjon. Dere gjør livet lettere å bære.

INNHOLDSFORTEGNELSE

FORORD

1 INNLEDNING	5
1.1 Problemstilling	8
1.2 Avgrensning	8
1.3 Oppgavens oppbygning	8
2 MOBBING	
2.1 Utvikling av forskningen om mobbing de siste 50 årene	9
2.1.2 Dan Olweus	11
2.1.3 Erling Roland	12
2.2 Begrepet mobbing	12
2.3 Omfang av mobbing	13
2.4 Indirekte og direkte mobbing	14
2.5 Digital mobbing	16
2.6 Hva kjennetegner en mobber og et mobbeoffer	19
2.7 Mobbing i barnehagen	20
2.8 Kjønnbasert mobbing	24
2.9 Tiltak mot mobbing	26
2.9.1 ZERO-programmet	30
2.9.2 OLWEUS-programmet	31
2.9.3 Støttegruppemodellen	31
2.9.4 ART	32
2.9.5 PALS	32
2.9.6 TIBIR	33
2.9.7 LP-modellen	34
2.10 Oppsummering mobbing	35
3 MOBBING OG PSYKISK HELSE	
3.1 Begrepet psykisk helse	37
3.2 Positiv og negativ selvvord	38
3.3 Sosiale og emosjonelle vansker	39
3.4 Psykiske helseplager og mobbing sett i et traumeperspektiv	41
3.5 Depresjon	42

3.6 Angst	43
3.7 Schizofreni	46
3.8 Psykose	47
3.9 Skolen og psykisk helse	48
3.10 Utenforskap som ung voksen	49
3.10.1 Figur 1.	50
3.11 Oppsummering mobbing og psykisk helse	51
4 METODE	
4.1 Metodisk tilnærming og avgrensning	53
4.2 Vitenskapsteoretiske forskningsdesign	53
4.3 Hermeneutikk	53
4.4 Fenomenologi	54
4.5 Dokumentanalyse	55
4.5.1 Figur 2.	56
4.6 Kunnskapsbasert praksismodell	57
4.6.1 Figur 3.	58
4.7 Min masteroppgave	58
5 DRØFTING	
5.1 Å definere mobbing	60
5.2 Forebygge mobbing	61
5.3 Psykisk helse og psykisk uhelse	64
6 KONKLUSJON	66
7 LITTERATURLISTE	68

1 INNLEDNING

“Jeg måtte, måtte prøve å bli litt modigere. Men ikke akkurat nå mens jeg var så redd.”

Astrid Lindgren

Som nåværende ungdomsveileder i NAV, tidligere NAV-veileder i Videregående Skole, samt saksbehandler i barneverntjenesten og miljøterapeut i psykiatrien, har jeg en bred erfaring med å jobbe med utsatte barn og ungdom. I samtaler med utsatte barn underveis i min yrkeskarriere, har temaet mobbing ofte kommet fram. Disse barna er nå blitt voksne og sliter med mange sammensatte utfordringer. De har en historie med omfattende mobbing som ofte har vært utløsende faktorer for hvor de er i dag og hvor de skal videre i livet. På den andre siden, har også jeg en personlig historie med mobbing. Valg av tema er derfor basert på personlig og faglig interesse innenfor feltet.

En stor del av unge i dag, står utenfor arbeidslivet med bakgrunn i psykiske helseplager. Psykiske helseplager som er dokumentert ved legeerklæring fra fastlege. Statistikk gjengitt fra NAV av mottakere som mottar arbeidsavklaringspenger innenfor aldersspennet 18-30 år i 2017, viser at i desember 2017 var det 20% med lettere psykiske lidelser. 25,9% rapportere om angst og depressive lidelser og 23,8% omhandlet andre psykiske lidelser (nav.no, 2018). Noen av disse ungdommene ligger i dag i min portefølje og i møter med meg som veileder på NAV, forteller de at de også har blitt mobbet i barne- og ungdomsskolen. Dessverre har det ikke blitt bedre i videregående skole, og mange klarer ikke å fullføre videregående utdanning på grunn av sammensatte utfordringer. Kanskje det finnes en sammenheng mellom mobbing som barn og psykiske helseplager som ung voksen?

Som fremtidig spesialpedagog og yrkesutøver som daglig jobber med ungdom og som student på masterstudiet i spesialpedagogikk, kan en møte barn i barnehagen, i skolen og på andre arenaer som sliter med dårlig selvværd og sammensatte psykiske helseutfordringer med bakgrunn i mobbing. Det er derfor viktig som profesjonell yrkesutøver å kunne forstå hva slags konsekvenser og ringvirkninger mobbing får for selvværdet og psykiske helse.

Den 01.08.17 kom det fra Utdanningsdirektoratet, endringer i opplæringsloven § 9 som omhandler skolemiljøet. Lovens formål skal sikre at alle elever som ikke har det trygt og godt på skolen, skal få rask og god hjelp. § 9A omhandler alle elever i offentlige skoler, friskoler, grunnskoler og videregående skoler, samt skolefritidsordningen. Loven sier at barn og unge har rett til et trygt og godt læringsmiljø.

Dersom elevene ikke opplever at skolemiljøet er trygt og godt, kan eleven si ifra til en ansatt ved skolen og skolen får da handlingsplikt til å gjøre noe med det. Den store endringen omfatter også at det skal legges betydelig vekt på elevens opplevelse og oppfatning av situasjonen som utløser skolens handlingsplikt.

Mobbing vekker ofte følelser og et enormt engasjement hos de fleste som er opptatt av fenomenet. Det har derfor over mange år, vært ønsket om å forbedre utdanningssystemet evne til å møte den enkeltes behov gjennom forebyggende tiltak mot mobbing. Det er ønskelig med større åpenhet rundt temaet samt tidlig intervensjon for å forebygge dårlig psykisk helse blant barn og unge.

Tidlig innsats er muligens nøkkelordet i dette arbeidet. Med tidlig innsats, menes både tidlig innsats i barns liv, samt tidlig inngripen når et problem oppstår. Erfaringer og ferdigheter et barn tilegner seg tidlig i livet, har betydning for god læring, god psykisk helse og trivsel. Forebyggende tiltak mot mobbing har hatt fokus over en lengre tidsperiode, men hvorfor er det slik at mobbetallene bare øker til tross for at det er satt inn betydelige ressurser til nettopp dette formålet, tidlig innsats og forebyggende tiltak?

Ferske tall fra elevundersøkelsen 2017, som konkluderer med at det er så mange som 6.6 prosent innenfor skolepliktig alder som oppgir at de blir mobbet to til tre ganger per måned eller oftere. Dette er en markant økning på 0.3 prosent fra 2016 (Utdanningsdirektoratet, 2018). Prosentandelen som hevder at de er mobbet er høy, og det er høyst interessant å se på hva som skal til for å få ned tallet.

Tradisjonelt ser vi på mobbing som noe fysisk eller psykisk som kun skjer på skolen, eller på veien til og fra skolen. Det har skjedd en endring og mobbing er i dag ikke bare forbeholdt på skolen og kan foregå andre steder utenfor skolen og det skjer også gjerne på fritiden. Moderne teknologi har åpnet for nye muligheter til å utføre negative handlinger mot et offer uten å måtte forholde seg til den fysiske tilstedeværelsen. Ved å bruke teknologiske hjelpemidler, strekker mobbingen seg langt utover skolens arena og kan nå offeret hvor som helst. At mobbing har flyttet seg fra tradisjonelle arenaer gjør det forebyggende arbeidet mer utfordrende.

Som nevnt ovenfor, kan det ikke bare gjennomføres forebyggende tiltak i skolen. Slike tiltak må strekke seg langt utover tradisjonelle arenaer og nå fagpersoner, eksempelvis helsevesenet, foreldre, fritidsarenaer med flere. I tillegg når denne negative atferden ut til en større hærskare av nye følgere og ytterligere anvendelse og bruk av forebyggende teknologi vil muligens ha en effekt.

Masteroppgaven er et litteraturstudie og etter et massivt søk på internett, bibliotek og i relevant faglitteratur, så har problemstillingen nesten vært umulig å avgrense. Det var derfor viktig å finne relevant litteratur som kunne besvare problemstillingen. Likevel er det fortsatt vanskelig å konkludere/definere hva mobbing er, selv med et dypdykk i litteraturen. Oppfattelse om hva mobbing er, kan være svært individuelt og situasjonsbestemt. Er det mulig å bare sette punktum ved en til to definisjoner og forholde seg til denne eller kan vi se på mobbing i lys av flere sammensatte utfordringer? Er det mulig å få en dypere forståelse for hva mobbing kan gjøre med et barns psykiske helse og selvverd på sikt, og er det mulig å forebygge dette ved å finne svar gjennom et litteraturstudie?

Problemstillingen er rund og ikke nødvendigvis spisset som ønskelig, men emnet er så vidt og stort, at det er vanskelig å sette strek under svaret, fordi mobbing oppfattes og tolkes på et individuelt nivå. Målet med oppgaven er derfor ikke å kunne sette to streker under svaret, men heller fungere som et begrenset oppslagsverk og gi et bidrag om temaet til personer som jobber med utsatte barn i alle aldersklasser.

Denne oppgaven vil belyse om mobbing har betydning for barns selvhevdelse og psykisk helse. Teoridelen er forbeholdt mobbing, der definisjon og redegjørelse for begrepet mobbing vil være sentralt. Videre er det en teoridel om mobbing og psykisk helse. Videre vil det være et metodekapittel som vil belyse teoridelen ytterligere for hvordan valgt metode har hatt betydning for tolkning av kilder. Forskningsdesign vil være i form av hermeneutikk, fenomenologi og dokumentanalyse i tillegg til egen framdrift av oppgaven.

Oppgavens tema har etter hvert gitt meg som yrkesutøver et videre synsfelt og nye perspektiver på hva mobbing kan gi av konsekvenser for barn og unges psykiske helse. Spesielt ser jeg dette svært godt som voksen og daglig i min veilederrolle som ungdomsveileder i NAV. Jeg har også fått en dypere forståelse av min egen livserfaring og historie som også har hatt stor betydning for valg av tema og hvordan jeg har valgt å forme

min oppgave. Kompetansen jeg erverver meg gjennom skriveprosessen, vil jeg helt klart ta med meg inn i min yrkesutøvelse. På bakgrunn av overnevnte, så fremmes følgende problemstilling:

1.1 Problemstilling

Hvilken innvirkning har mobbing på barns psykiske helse?

Er det slik at de som er utsatt for mobbing får en dårlig psykisk helse og hvordan kan vi som fagpersoner få ytterligere kompetanse om begrepet mobbing og de ringvirkninger mobbingen fører med seg? Vil det være mulig å utvikle gode nok forebyggende tiltak ved å henvende seg til litteraturen?

1.2 Avgrensning

Feltet mobbing er stort og det vil ikke bli plass til alt, derfor er det viktig å få med seg det aller høyst nødvendige i oppgaven. Opplevelsen av hva mobbing er, kan være som nevnt tidligere svært individuelt, men det er viktig å få med alle relevante aspekter ved temaet. Da dette er en teoretisk oppgave, er det forsøkt å finne relevant litteratur for å belyse problemstillingen godt nok, samt forsøke å finne fellestrekk på gode tiltak innenfor oppgavens problemstilling. Litteraturen som er benyttet, er nøye utvalgt og bør være relevant for temaet.

Mobbing skal forsøkes belyses i barnehagen, grunnskolen og på videregående. Videre vektlegges psykisk helse blant unge voksne for å kunne utfordre problemstillingen på flere aldersnivå. Diskusjonsdelen inneholder også tematisering rundt det å vokse opp som ung voksen i dag og med alle de sammensatte utfordringene som følger med. Det er derfor lagt mest vekt på mobbeutsatte i oppgaven.

1.3 Oppgavens oppbygging

Oppgaven er delt opp i fire kapitler med en 2-delt teoretisk del, metodekapittel og en diskusjonsdel. Hovedkapitlene vil ha underkapitler, hvor målet er å belyse alle aspekter ved problemstillingen. I litteraturgjennomgangen presenteres den teoretiske delen. Teoridel 1 vil være forbeholdt til begrepsavklaring av mobbing, forekomst, ulike typer mobbing, tiltak og virkemidler. Videre vil teoridel 2 være forbeholdt mobbing og psykisk helse.

Diskusjonskapitlet vil danne grunnlaget for min konklusjon og oppsummering av oppgaven som helhet.

2 MOBBING

2.1 Utvikling av forskningen om mobbing de siste 50 årene

Ifølge Folkehelseinstituttet (2017) mobbes om lag 63.000 barn og unge i Norge i dag.

Belastningen for de utsatte barna er så store og kan medføre en betydelig risiko for å utvikle psykiske plager og lidelser. Denne risikoen kan potensielt vare så lenge som til i voksen alder. Den traumatiske mobbeopplevelsen kan også få betydelige konsekvenser for læring, sosialt og i arbeidslivet.

Når en tenker på mobbing, er det som oftest fysisk trakassering, slag, spark, knuffing og nedrakkende språk vi forbinder begrepet med. Videre ser man for seg at denne type atferd først og fremst skjer i skoletiden og på veien til og fra skolen. En tenker seg også at mobbing foregår på fritiden, enten ved hjelp av teknologiske hjelpemidler, internett og ved å bli diskret utestengt fra sosiale arenaer. Denne negative atferden gjentas ofte over tid. En ujevn maktbalanse mellom mobber og offer, hvor den sterkeste parten er som oftest den som mobber og den svakeste part lider, gjerne alene.

Tradisjonelt så har ledelsen ved skolene kalt slike hendelser for en konflikt som kan løses, men i realiteten er dette er systematisk overgrep mot en eller flere som ikke kan forsvare seg. Med bakgrunn i en definisjon som en konflikt, kan det vise seg at mange fagpersoner kanskje ikke har nok kunnskap i dag til å håndtere slike alvorlige hendelser og mobbingen eskalerer. Med bakgrunn i dette, utløste den en nysgjerrighet om fenomenet mobbing, som gjorde at mange nordiske forskere startet sin forskning på mobbing. Det er viktig at noen sentrale nordiske forskere vies plass i masteroppgaven da de har stor betydning for utformingen av begrepet mobbing.

Skandinavia har vært en av verdens ledende innenfor forskning om mobbing. Olweus og Roland har spilt en stor rolle i forskningen og er en av de fremste mobbeforskerne i Skandinavia. Andre forskere har også gitt verdifulle bidrag til forskningen om fenomenet mobbing. Olweus gjennomførte de første studiene allerede på 1970 – tallet i Sverige (Helgesen 2014). Olweus gjennomførte da en undersøkelse om aggresjon blant svenske unge gutter i Stockholmsområdet i 1973. Denne rapporten ble gjort om i bokform og etter hvert oversatt til norsk som fikk tittelen:” Hakkekyllinger og skolebøller” (Roland, 2015). Rapporten og boken skulle vise seg å prege den skandinaviske forskningen i lang tid og med

bakgrunn i denne, er det selv i dag uenigheter om mobbing er individbasert eller gruppebasert. Olweus bok var mer eller mindre starten på den nordiske forskningen.

I 1969, skrev skolelegen Heinemann en artikkel om et tema som ikke mange kjente til eller kunne forstå. Mobbing! Artikkelen ble etterhvert gjort om til en bok og ble utgitt i 1972 samt oversatt til norsk i 1973 ” *Mobbing, gruppevold blant barn og voksne* ” (Roland, 2015). Heinemann brukte også svenske skolegårder som inspirasjon. Det fremgår av prosjektet at Heinemann støttet seg til sosialpsykologien og forklarer fenomenet mobbing som et gruppemønster, hvor fremmede elementer påvirker gruppens dynamikk og med det medfører det negative gruppehandlinger som avvikende og kollektivt angrep mot et offer.

Heinemann og Olweus teorier er meget like, men har forskjeller. Olweus er personlighetspsykolog og fremmer individets handlinger, mens Heinemann støtter seg til gruppedynamikken. Heinemann skilte mellom to kategorier elever som utfører negative handlinger, plagere og mobbere. Heinemann forholdt seg kun til disse to sosiale kategoriene (Roland, 2015) og utelot andre aktører som også kunne være en del av handlingene, som for eksempel andre medelever og til og med ansatte ved skolene. Disse to kategoriene ble etter hvert ensidig. I og med at Heinemann kun hadde to sosiale kategorier etablerte han en teoretisk sosiologisk gruppedynamikk. Heinemann mente at for å kunne være mobber eller plager, så måtte disse være helt vanlige personer og deltakere i en gruppe.

Når gruppedynamikken blir forstyrret av utenforstående og nye elementer, danner det seg en aggresjon i gruppen. Heinemann gikk så langt og sa at mobbeofrene hadde utseendeavvik eller en atferd som irriterte gruppen og at gruppen forsvarte sine handlinger og begrunnet disse med at ” ofrene ” var annerledes og passet ikke inn. Kan Heinemanns teori forklare om det fins en stereotypisk mobber og et offer?

En annen svensk forsker, Pikas presenterte sin bok ” Slik stopper vi mobbing ” (1975) om at mobbing er et gruppefenomen, på lik linje som Heinemann. I sin forskning mente han at utførelse av mobbing er avhengig av antall mobbere og de medlemmene av gruppen som utfører krenkende handlinger, passivt aksepterer det som skjer. Med bakgrunn i dette får mobbingen rotfeste og eskalerer. På samme måte som Heinemann, retter Pikas sitt fokus mot en spesifikk gruppe av ulike personligheter, men for at krenkende handlinger mot en eller flere skal få effekt, må det være utført av en gruppe og ikke som et enkelt individ.

Heinemann og Pikas hadde svært like teorier og de var enige om at krenkende handlinger utføres som oftest i en gruppe, og at gruppen utstøter det som er annerledes. Det som er annerledes, blir forstyrrende elementer i en velfungerende gruppedynamikk som igjen fører til en aggresjon mot en eller flere. Olweus og Roland ser ikke på mobbing som en gruppedynamikk, men som et enkeltindivids handlinger.

2.1.2 Dan Olweus

Olweus var tidlig ute på 70-tallet for å få mer kunnskap om aggresjon og mobbing. Olweus er tilknyttet Senter for forskning for helsefremmende arbeid, miljø, helse og livsstil (HEMIL) i Bergen. Olweus forskning ble mer og mer rettet inn mot skoletyper og lokalmiljøet, side om side med personlighetstrekk og hjemmeforhold hos mobber og mobbeoffer. Olweus er også kjent for å legge vekt på den politiske dimensjonen, med det menes at det er samfunnets ansvar for å ta tak i lidelsene mobbingen medfører (2013).

Olweus hevder at mobbing foregår i alle sosiale lag, ikke bare i utsatte sosiale miljøer. Olweus har alltid vært opptatt av myteknusing og at hans forskning alltid har vært sosialsamfunnsrettet. Etter hvert kom en mer detaljert definisjon på Olweus sin oppfattelse av hva mobbing er. Olweus sin definisjon av begrepet mobbing er:

” En person er mobbet eller plaget når han eller hun, gjentatte ganger og over en viss tid, blir utsatt for negative handlinger fra en eller flere andre personer Den som blir utsatt for negative handlinger, har vanligvis ikke så lett for å forsvare seg og er ofte litt hjelpeløs overfor den eller de som plager han eller henne (Helgesen, s. 21, 2014)”.

Denne definisjonen sier ikke noe om hva disse negative handlingene er med unntagen at de er negative og må gjentas over tid. Olweus retter sin definisjon mot individet, og sier at mobbing kan utføres av en eller flere. Har Olweus fokus på at det er en gruppedynamikk i sin definisjon?

På slutten av 80-tallet fikk Olweus et større fokus på tiltak gjennom utvikling, utprøving og evaluering innenfor mobbeperspektivet og Olweus-programmet ble opprettet. Olweus-programmet har dannet grunnlag for ulike type tiltak som mange skoler har forankret og implementert i daglig drift. Mange mobbeprogrammer og mobbetiltak har sprunget ut og videreutviklet fra Olweus-programmet.

2.1.3 Erling Roland

I den norske forskningen har Roland også spilt en stor rolle i mobbeforskningen. Roland er tilknyttet Nasjonalt senter for læringsmiljø og atferdsforskning ved Universitetet i Stavanger. Roland vektlegger voldsaspektet i mobbing og henviser til at mobbing er en intensjon om å påføre eller forsøke å påføre skade eller forårsake ubehag ovenfor en annen person (Helgesen, 2014). Roland har sammen med Grete Sørensen Vaaland definert mobbing slik, fritt sitert:

” Med mobbing eller plaging forstår vi psykisk og/eller fysisk vold mot et offer, utført av enkeltpersoner eller grupper. Mobbingen forutsetter et ujevnt styrkeforhold mellom offer og plager, og at episodene gjentas over tid. Fysisk plaging, utestenging og erting er de vanligste formene for mobbing (Helgesen, s.21, 2014)”.

Definisjonene av mobbing er i og for seg like, men Olweus vektlegger negative handlinger mot en person, mens Roland vektlegger vold i sin definisjon. Roland og Vaaland er mer spesifikk i sin definisjon, men Olweus lar spesifikke handlinger ligge litt i luften.

Olweus er ikke fremmed for å støtte opp om denne teorien, men Olweus mener at mobbing baserer seg på individuelle handlinger og aggresjon, er en derimot passivt tilstede i en gruppe, kan en definere mobbing som et gruppefenomen og ikke bare en individuell handling.

Felles for disse forskerne er at mobbingen beskrives som et sett av negative, uvennlige eller aggressive handlinger. Aggresjon har en nær sammenknytning med intensjon og intensjonen er å skade andre.

2.2 Begrepet mobbing

Begrepet og definisjonen mobbing brukes ved systematisk og gjentakende atferd. Negative handlinger, hvor intensjonen er å skade andre mest mulig, både fysisk og psykisk (Myklebust, 2015). Mobbing kan utføres av en person eller av en gruppe. Heineman og Pikas hevder at mobbing er en gruppehandling, mens Roland og Olweus hevder at handlingen kan skje i en gruppe, men i mange tilfeller utøves mobbingen av bare en (Roland, 2015). Definisjonen på begrepet mobbing peker rett mot gjentakelsesmønster over tid. Bakgrunnen for dette, er at handlingen gjentas over en lengre tidsperiode. Det oppstår et mønster av negative handlinger som gjentar seg flere ganger. Det er forskjell på en hendelse og mange hendelser. Det er også forskjell på litt uskyldig erting og langvarig erting.

For et mobbeoffer kan en enkelt hendelse være traumatisk, skremmende og svært belastende, men gjentatte episoder gir en indikasjon på at dette er en permanent situasjon som blir vanskelig å komme seg ut fra (Roland, 2015). For at mobbing skal få et rotfeste, forutsetter det at det er et ujevnt styrkeforhold med offer og plager og at episodene gjentas over tid (Flack, 2010).

2.3 Omfang av mobbing

Mobbing har tidligere blitt sett på som et forbigående problem som var harmløst og uunngåelig, knyttet til barne- og ungdomsårene. En konflikt som lar seg løse på lavest mulig nivå i skolen. Dette harmløse problemet ville ikke få alvorlige konsekvenser for de involvertes personlige helse da dette var kun en forbigående konflikt mellom en eller flere parter. Det ble i den forbindelse ikke lagt vekt på konsekvenser av mobbingen, herunder offerets psykiske helse på sikt kunne bli belastende. I den senere tid har vitenskapelige studier hatt økt fokus på mobbingens psykologiske fenomen blant foreldre, ansatte i skolen og i andre hjelpeapparater, som har ført til at mobbing i dag, settes helt klart i sammenheng med psykiske og fysiske plager.

Omfanget av mobbing ligger på rundt 3,7 % i følge elevundersøkelsen fra Utdanningsdirektoratet (2015). Dette er en liten nedgang fra 2014, hvor omfanget lå på 3,9 %. Elever oppgir i elevundersøkelsen at mobbing foregår mest i grupper, i klasserommet og i friminuttene. Videre har så mange som 14,3 % opplevd krenkelser av ulik art to eller flere ganger per måned. Elevundersøkelsen har gitt nesten samme resultat i 2015 som i 2014. I elevundersøkelsen 2014 svarer gutter og jenter noe ulikt hvor overvekten av jenter svarer at de får flere negative kommentarer, blir holdt mer utenfor og opplever flere løgner. I begge elevundersøkelsene fra 2014 og 2015 oppgir elevmassen at mobbingen og krenkelsene avtar med alder.

I følge ungdatabasen¹ (NOVA Rapport 8/16 s. 4) er det sju prosent av elevene på

¹ "Ungdata er lokale ungdomsundersøkelser der ungdom over hele landet svarer på spørsmål om ulike sider ved deres liv og livssituasjon. Undersøkelsene gjennomføres elektronisk i skoletiden og er rettet mot elever i ungdomsskolen og videregående opplæring. Siden 2010 har Ungdata vært et tilbud til alle kommuner og fylkeskommuner i Norge, og er gratis for kommunene å ta i bruk. Ungdata skal oversikt over den lokale oppvekstsituasjonen. Resultatene brukes nå av svært mange kommuner som kunnskapsgrunnlag i lokalt forebyggende ungdomsarbeid og i arbeidet med å bedre unges folkehelsesituasjon" (NOVA Rapport 8/16).

ungdomstrinnet som blir jevnlig utsatt for plaging, trusler eller utfrysing. Færre mobber andre enn før, men stadig flere jenter blir utsatt for mobbing. I elevundersøkelsen for 2016, rapporterer 6.3 % at de har blitt mobbet, plaget, krenket og trakassert. I skrivende stund er det kommet inn resultater for 2017, hvor det har vært en økning i antall mobbehendelser.

Det rapporteres om en økning på 0.3 % fra 2016 til 2017 i antall mobbehendelser. Det nye tallet ligger nå på 6.6 %. I 2017 rapporteres det så mange som 63.000 barn og unge som mobbes 2-3 ganger i måneden. Tallene har i følge Utdanningsdirektoratet vært relativt stabile, til tross for en del svingninger. Dersom en regner med alle barn og unge som er involvert i mobbing er tallet høyere og kan ligge på rundt 80.000, om en tar med mobbere, tilskuere og ofre.

2.4 Indirekte og direkte mobbing

Det å bli mobbet er nesten like utbredt blant jenter og gutter, men det å være en mobber er mer utbredt blant gutter enn jenter (Folkehelseinstituttet, 2017).

En kan skille mellom indirekte og direkte mobbing. Den direkte mobbeatferden gir gjerne utslag i sparking, slag, lugging etc. Skjellsord og nedsettende kommentarer hører også under direkte mobbing. Mobbeofferet blir som oftest verbalt eller fysisk angrepet og denne mobbeformen er veldig typisk blant gutter, men jenter kan også drive med direkte mobbing. Direkte mobbing kan også være vanskelig å oppdage, men er ofte mer synlig i form av fysiske tegn på fysiske angrep.

Indirekte mobbing gir uttrykk som for eksempel utestenging, baksnakking, isolering av offeret, ryktespredning, latterliggjøring. Dette er en subtil mobbeform og er mange ganger vanskelig å oppdage (Myklebust, 2015). Indirekte mobbing er like vanlig blant jenter som gutter. Fellesnevneren for disse to mobbeformene handler om å påføre mest mulig smerte og helst i det skjulte. Indirekte mobbing omfatter manipulering av offeret og kretsen rundt offeret. Brudd på relasjoner forekommer ofte og det brukes subtile virkemidler for å oppnå dette. Alle typer mobbing, indirekte eller direkte mobbing, knyttes derfor til en reell fare for å forårsake psykologisk skade, svekkede prestasjoner innen for eksempel utdanning, svekkede sosiale prestasjoner samt utenforskap fra arbeidslivet som ung voksen (Samnøen, 2014). De skjulte mobbeformene knyttes gjerne opp mot den sosiale posisjonen i gruppen og vennsrelasjonene. For jenter flest er det viktig å bli anerkjent, sett og beundret av både nære venninner og andre jenter. I følge Flack (2017) føles den skjulte mobbingen ekstra ille fordi den handler gjerne om en jevnlig avvisning fra hele elevgruppen, ikke bare av noen få

gjennom hele dagen. Når dette skjer, utvikler de som driver med skjult mobbing og de som støtter opp om dette, et vedvarende negativt inntrykk av offer og tar til slutt avstand fra offeret. I motsetning til fysisk mobbing, hvor mobbingen som oftest utføres av en liten gruppe og som nødvendigvis ikke har bred støtte for det de gjør, er en slik mobbing mer synlig og lettere å ta tak i som et fysisk problem.

Mobbing i nær omgangskrets, utløses gjerne av faktorer som misunnelse, redsel for å miste sin posisjon i gruppen og den statusen de har opparbeidet seg. I følge Myklebust (2015) er skjult mobbing designet for å skjule sine spor og at barn som utfører skjult mobbing gjerne legger sin flid og mye energi for å holde gjerningene sine skjult. Mobbingen foregår gjerne slik at den ikke er i øyenfallende ved første øyekast. Det forventes at lærere eller andre voksenpersoner skal kunne kjenne mønsteret og de sosiale relasjonene, for å kunne se tegn på at mobbing foregår og at de vet hva de skal se etter.

Mobbing i seg selv kan være kompleks og den foregår som tidligere nevnt, i mindre grupper. Jenter er som oftest svært knyttet til hverandre. De deler hemmeligheter med hverandre uten å tenke på om det de deler vil forbli en hemmelighet. I mindre grupper vil det alltid være fare for at jenter bruker hemmeligheter mot hverandre. Dette er et ledd om å skape uro i gruppen, mistenksomhet og utlevering av en person. I slike grupper vil det ofte variere hvem som er innenfor sirkelen og hvem som er utenfor. Det er ikke et bestemt mønster i dette og den ene dagen kan en være inne og den andre dagen holdes en utestengt. For en person som opplever dette kan dette være med på å bygge ned selvtilliten slik at en jobber veldig hardt til enhver tid for å holde seg innenfor sirkelen/gruppen av venner. Skjult mobbing er like vanlig blant gutter som jenter, men har fått mer fokus på seg fordi dette er en mobbform en normalt sett ser mest hos jenter.

Sitat fra Flack:

«Det er ikke mindre skadelig å motta gjentatte signaler på at man ikke er verd å være sammen med, enn det er å bli fysisk mishandlet. Barn som blir utsatt for både fysisk og psykisk plaging sier at det psykiske, og særlig ignorering, er « (Skotheim og Vågsland, s. 29, 2008).

Dersom ledelsen eller ansatte hevder at de ikke har et mobbeproblem i skolen, har mobbingen mest sannsynligvis flyttet seg over på sosiale medier, noe som tilsier at offeret aldri kan føle seg trygg fordi det foregår hele døgnet, og er relativt skjult fra omverden.

2.5 Digital mobbing

Hvordan kan en definere et begrep som digital mobbing? Olweus definerte mobbing som gjentagende og systematisk plaging over tid. Å si slemme og ubehagelige ting, eller gjøre narr av noen over tid. Videre er utfrysning og ekskludering fra vennegjengen en del av definisjonen. Elever som slår, sparker, skubber, herser med noen og som sprer rykter er både direkte og indirekte mobbing, men er digital mobbing en del av definisjonen?

Digital mobbing er mobbing som utføres via elektroniske kommunikasjonsmidler (Samnøen, 2014). Slike digitale medier omfatter SMS, mms, telefonsamtaler, e-post, chatterom, lynmeldingstjenester, sosiale medier og andre nettsider. Mobbeformen er som oftest ikke åpen for allmennheten, men kun for de innvidde og nøye selekterte. Både individer og grupper benytter seg av denne metoden hvor intensjonen er å påføre ubehag eller med hensikt å skade andre, men som ikke tåler dagens lys. Å mobbe digital kan også sammenlignes som ett digital overgrep der sinte krangler, trakassering, baksnakking, gi ut sensitiv informasjon, begi seg ut for å være noen andre enn seg selv med hensikt for å gjøre mest mulig psykisk skade, lureri, ekskludering, forfølgelse og hets.

Barn og unge vokser opp i dag med tilgang til et stort mangfold av informasjon. Sosiale medier er en helt naturlig del av hverdagen til barn og unge i dag og de forholder seg til informasjon på en helt naturlig måte. De er aktive og nyskapende i bruk av digitale medier og hverdagen preges mye av informasjonsteknologi. Barn og unge bruker internett til spilling, sosiale aktiviteter, skolearbeid, lekser, strømming av filmer og nedlastning av ulike programvarer.

Det er heller ikke uvanlig å se 2-3 åringer som fikler med smarttelefoner, Ipader eller pc og de lærer dette raskt. Dagens digitale barn kjennetegnes gjerne som aktive og innovative i sin bruk og finner stadig nye måter å søke informasjon på. Barn og unge vokser opp i dag på en arena der nysgjerrigheten tilfredsstilles på en helt ny måte, og de håndterer bruk av digital informasjon som en naturlig del av sin hverdag. I følge Samnøen (2014) håndterer barn og unge internett i større grad bedre enn sine foreldre og har med dette en bedre forutsetning for

digital kompetanse enn den eldre generasjonen. Når det er sagt, mangler fortsatt barn og unge livserfaring og naturlig dømmekraft. Naturlig dømmekraft er noe en får av erfaring livet gir og på grunn av lav kognitiv utvikling i barne- og ungdomsalder, mangler barn den naturlige dømmekraft voksne har. Når dømmekraften ikke er velutviklet kan det i mange tilfeller være en selv som er den største trusselen på internett. Internett brukes i mange tilfeller uvettig, ubevisst og ukritisk og sosiale medier brukes ofte alene, uten at foreldre aner hva sine barn driver med. Foreldre er sjeldent invitert inn i barns bruk og tilstedeværelse på sosiale medier, og barn bruker mye tid og energi for å holde sin bruk skjult.

Manglende dømmekraft er i mange tilfeller hverdagsutfordringer barn og unge møter på nett. Gode IKT kunnskaper er helt forskjellig i forhold til gode IKT holdninger, eller god skikk og bruk av nettvett. I og med at barn er svært tilpasningsdyktige, er det derfor ingen umulig oppgave for foreldre og fagpersoner å gi barn og unge i dag, gode digitale ferdigheter. Det kan for mange barn og unge være vanskelig å forestille seg en dag uten å være pålogget. Spesielt gjelder dette i ungdomstiden hvor søken etter ens egen identitetsdannelse er sentral i nettopp denne livsfasen. Rollen en skaper seg i det sosiale nettverket sitt både fysisk og psykisk, vil ha mye å si for veien videre og betydning for relasjon til sine nærmeste. Det handler om en sosial anerkjennelse blant jevnaldrende, å være populær, ha mange venner, få flest mulig likes på bilder og aktiviteten de legger ut i sosiale medier.

Sosiale nettverk tilbyr i følge Samnøen (2014), et bredt spekter av muligheter som ungdom føler fyller deres utviklingsbehov i ungdomstiden. Det henvises spesielt til tre sentrale handlingskomponenter som er identitetsbehandling, forhold og informasjon.

Identitetsbehandling er nært knyttet til ungdommers selvforståelse, og gir andre tilgang til ens liv i form av å dele mest mulig for å presentere seg selv. Forhold har et mål om å knytte bånd med flest mulig likesinnede og ukjente, samt opprettholde kontakt og være aktiv utad.

Informasjonsbehandlingen er knyttet til ungdommers oppfattelse av den objektive og subjektive verden og ungdommers søken etter informasjon.

Digital mobbing er med andre ord ikke et teknologisk fenomen, men et brukerskapt problem (Samnøen, 2014). Digital kommunikasjon gir også mobbere mulighet til å trakassere et offer, uavhengig tid og sted og mobbingen har flyttet seg ut fra tradisjonelle arenaer (skole, skolevei etc.). Mobber og offer trenger ikke lengere å befinne seg på samme sted, ansikt til ansikt. Den avstanden som skapes ved digital mobbing, kan føre til at mobbere føler mindre empati eller

skyld og kan gi mobber grunn til å fortsette eller forsterke sin negative atferd ytterligere og lengere.

Digital mobbing har med andre ord flyttet seg ut av de tradisjonelle arenaene, men til tross for dette er det en del likheter mellom tradisjonelle mobbeformer og den digitale mobbeformen, men det er også ulikheter. Intensjonen med handlingene for den tradisjonelle formen er gjerne preget av en spontan handling, som ikke nødvendigvis kan klassifiseres som mobbing med en gang. Her er den digitale mobbingen mer preget av at handlingene er gjennomtenkte og har en klar intensjon om å skade.

Definisjonen på mobbing er repeterende trakasserende handlinger. Slike handlinger finner en i tradisjonell mobbeformer, men også digitalt. Et eksempel på dette er om en mobber publiserer og sprer private bilder, videoer (les: Nora Mørk saken 2017 og Sophie Elise Isachsen 2017/2018) av et offer med hensikt av at flest mulig skal se og spre dette videre.

Maktbalansen er fortsatt skjev, og ved digital mobbing kan mobber benytte seg av anonymitet på nettet, noe som kan være vanskelig i tradisjonell mobbing. For å skape mest mulig skade er tilskuerantallet viktig. Likevel er tilskuere nøye utvalgt, gjennomtenkt og består ofte av et nettverk. På nettet kan handlingene strekke seg langt utover den indre krets og blir offentlig, mens ved tradisjonelle mobbebehandlinger er ofte mobbingen nært offer og mobber. Noen ganger kjenner klassen til problemet, og noen på skolen, men som oftest er det lite kjent på skolen i helhet.

Det hersker en usikkerhet om hvorvidt tradisjonell mobbing er mer skadelig enn digital mobbing, men på grunn av muligheten for mer anonymitet på nettet, vil en ansiktsløs mobbing være en ytterligere tilleggsbelastning for offeret.

I følge Halsan og Reilstad (2015) er det i nyere forskning en sterkere sammenheng mellom digital mobbing og angstproblematikk hvor mange hevder at de har fått store vedvarende psykologiske skader som ofre av digital mobbing og at dette gir utslag i form av angstproblematikk. Det som skjer av mobbing og utestenging på sosiale medier, påvirker ikke bare læring på skolen, men også på fritiden.

Kommentarer og likes elever får eller ikke får, hendelser elever blir utelatt fra, skrevne ord som deles, kommentert og lagt ut på sosiale medier er ment for å såre og skade. Det er derfor veldig lett å forstå at elever ikke ønsker å gå på skolen når en ser at en er utestengt og ikke får delta i sosiale sammenkomster. Mange ganger sendes det bilder på snapchat med tilsvarende tilknyttende stygge meldinger (Havik, 2018).

Bakgrunnen for dette er ofte at ved digital mobbing så slettes ikke spor, de vedvarer i sinnet, i nettverket og ikke minst, i skrevne ord for alltid. Det er vanskelig å slette de skrevne ord på internett, men blåmerker og andre fysiske skader heles. De skrevne ord, gir muligens større skader på lang sikt for læring, sosialt og mentalt. Digital mobbing, er mobbing døgnet rundt, det fins ingen steder et offer kan gjemme seg med unntak å slå av mobiltelefoner og ikke være aktiv på internett.

2.6 Hva kjennetegner en mobber og et mobbeoffer

I følge Bru, Garvik, Øverland og Idsøe (2016) er det ikke en spesiell gruppe som skiller seg ut, men noen barn er likevel mer utsatt for mobbing enn andre. Det er i følge Folkehelseinstituttet (2017) størst risiko å bli mobbet blant de yngste elevene og mobbingen blir som oftest utført av elever på høyere klassetrinn. Risikoen for å bli en mobber endrer seg ikke nødvendigvis med alder, men det er ifølge Folkehelseinstituttet (2017) større risiko og flere tendenser til at ungdomsskoleelever som mobber, enn de som er på et lavere klassetrinn.

Litteraturen beskriver en mobber som har rang til å dominere andre. En person som gjerne er noe impulsiv med dårlig selvkontroll og har ett dårlig selvbilde (Roland, s.51, 2015). En mobber er derfor ikke redd for å ta konfrontasjoner og klandrer gjerne offeret for sin egen dårlige oppførsel som for eksempel:” se *hva du fikk meg til å gjøre*”. En typisk mobber er gjerne rank i ryggen og utviser en tøff kroppsholdning, som også kan ha sammenheng med antisosial oppførsel. En mobber er noe høylytt, mangler følsomhet og empati ovenfor andre. Noen ganger kan mobberen ha vært et tidligere offer, som finner sin plass ved å påta seg en rolle som leder og gjerne i en gruppe fordi det er vanskelig å stå alene, selv for en mobber. Mobbing handler om makt og avmakt. Hersketeknikker er utbredt i handlingene. Mobbing er derfor et forsøk på å manipulere et maktforhold og målet kan være å tilfredsstille sine egne psykologiske behov.

Olweus fant i 1974 og i 1993 liten eller ingen sammenheng mellom mobbeoffer, utseende, klær eller dialekt (Roland, 2015). Tradisjonelt ser vi på mobbere som fysisk sterkere enn

ofrene, spesielt blant guttene, men det finnes per i dag ingen forskning som støtter denne teorien med unntak av aldersforskjellen (Roland, 2015). Selv om utseende og fysikk ikke har sammenheng, fant både Olweus og Roland at ofre skårer lavere på gjennomsnittet i skoleprestasjoner. Spørsmålet er om lavere skoleprestasjoner kan ha sammenheng med mobbing eller om de generelt sett skårer lavere. Vi kan tenke oss dette, men ikke si for sikkert. Det har vist seg, om ikke stadfestet, at mobbere sjelden begir seg ut mot skoleflinke barn og utfordre disse, da skoleflinke barn kan til dels forsvare seg godt verbalt (Roland, 2015).

Barn som er mobbeutsatt er gjerne preget av dårlig selvbilde, angst og frykt etter systematiske overgrep over tid. Underkastelse, depresjon/tristhet, mindre sans for humor, lavere enn andre, fysisk svakere og dårligere koordinasjonsevne beskriver ofte mobbeutsatte barn. De viser tegn på hjelpeløshet, selvklandering og sosial tilbaketrekking. Isolasjon og dårlige sosiale ferdigheter er gjerne kjennetegn på denne type barn, samt mer avhengig av voksenkontakt fordi de søker trygge havner.

I følge Roland (2015) er det ikke videre påvist at risikobarn kjennetegnes i form av utseende som for eksempel lave, briller, klær eller hvor de kommer fra, men tradisjonelt sett har en sett på disse barna som risikobarn for å bli utsatt for mobbing, men dette er ikke stadfestet i forskningen i følge Roland (s. 48, 2015) og Olweus (s. 33, 2013). Det er likevel verdt å påpeke at disse egenskapene / karakteristikkene også kan være et resultat av mobbing eller personlighetstrekk ved barnet. Uheldige personlighetstrekk kan også forsterkes med bakgrunn i mobbing, samt hjemmeforhold og stigma ut fra sosioøkonomisk lav standard. Er det mulig å se disse risikobarna allerede i barnehagen eller skiller de seg først ut når de kommer i grunnskolen?

2.7 Mobbing i barnehagen

Mobbebegrepet og atferden omkring mobbing brukes helt ned til barnehagealder. Mange blir svært overrasket når barnehagebarn knyttes til mobbing (Helgesen, 2014). Grunnen til dette er at svært få, tror ikke at små barn kan utøve de nødvendige handlingene som bidrar til å ekskludere andre barn fra et fellesskap, men det skjer.

I følge Helgesen (2015) er den norske debatten om mobbing allerede i barnehagen et meget omstridt og til dels flytende begrep. Debatten om mobbing i barnehagen er konsentrert om

språket og hva vi definerer som mobbing. Helgesen (2014) henviser til diskursanalyse² og at diskurs brukes som metode. Formålet med en diskursanalyse er å få kartlagt prosesser i hvordan en fastlegger begreper og gir de betydning. Det er utarbeidet dokumentanalyser basert på diskursanalyse som planverket ”Manifest mot mobbing” har sprunget ut i.

Manifestet er i dag en del av rammeplanen for barnehagen og barnehageloven (Helgesen, 2014). Tidligere statsminister Kjell Magne Bondevik fikk utformet dette manifestet i 2002. Visjonen med dette manifestet var at det skulle være nulltoleranse mot mobbing. Manifestet har i følge Helgesen (2014), fokus på ansvarliggjøring av voksne og deres betydningsfulle rolle i barnehagen, skolen, hjem og fritid. Meningen med manifestet var å sette fokus på holdningsskapende og forebyggende arbeid samt at det skulle settes inn straks- og effektive tiltak så snart mobbing ble oppdaget. Barnehagen som institusjon ble implementert i manifestet av Barne- og familiedepartementet i 2003 med følgende begrunnelse:

«Vi vet at mobbing forekommer i alle aldersgrupper, og det ville ha vært underlig om mobbing var en atferd som plutselig oppstod i skolealder» (Barne- og familiedepartementet, 2004:5 og Helgesen, 2014).

Barnehagebarn er spesielt sårbare fordi mesteparten av deres hverdag i barnehagen er styrt på de voksnes premisser. Barnehagen er i dag et livslangt læringsløp i følge Helgesen (2014) og de aller fleste barn over 3 år i Norge tilbringer daglig tid der. Likevel og til tross for at så mange barn i Norge tilbringer så mye tid i barnehage, har mobbing fått og har i dag en altfor liten oppmerksomhet i det offentlige rom. Det er nesten en utenkelig tanke å tenke, at så små barn faktisk er i stand til å fornede, krenke, forfølge og håne andre mennesker.

Foreldrenes betydning for sitt barns oppførsel i barnehagen har i følge Læringsmiljøsen (2013) en sammenheng med mobbeatferd. Flack (2013) legger vekt på balansen mellom kontroll og varme og henviser til Diana Baumrinds som i 1991 lagde en teori om oppdragelsesstil. Denne oppdragelsesstilen kalles for autoritativ oppdragelsesstil og konsentrerer seg om å finne balanse mellom å utvise kontroll og varme ovenfor barn. Videre har teorien til Baumrinds fokus på grensesetting og korrigerende av uønsket atferd. Det er viktig at denne grensesettingen og korrigeringen ikke settes ut fra voksnes ståsted, men fra barnets ståsted. Dersom grensesettingene og korrigeringen settes ut fra de voksnes ståsted,

² «Diskurs er en bestemt måte å tale om og forstå verden (eller utsnitt av verden) på» (Helgesen, s.32, 2014)

kan dette i følge Baumrinds medføre ytterligere aggresjon og motstand hos barnet (Læringsmiljøet, 2013).

I følge Baumrind kalles dette for en autoritær oppdragerstil, kontroll uten varme. Å bli lydig med bakgrunn i frykt, er svært uheldig og kan bli utviklingsforstyrrende for barnet. Forklarer man barnet hensikten bak, med intensjon om å opplyse og forstå handlingene til barnet, er dette autoritativ oppdragerstil. Det er derfor blitt et fokus i barnehagen at de ansatte er «autoritative voksne» hvor voksne tar kontroll over situasjonen, men samtidig ser de voksne barnets motiver og behov der og da (varme og kontroll), og tar ledelsen ut fra dette. Voksne, trygge rollemodeller respekterer behovet hos barnet, og viser det, men gir ikke etter for barnets behov og ønsker. På denne måten vil den voksne handle uten å dominere situasjonen og gir heller ikke etter.

I motsetning til en autoritativ voksen, har en også ettergivende voksne. Ettergivende voksne kan i mange tilfeller lære barn i tidlig alder at barnet kan kontrollere menneskene rundt seg, dette overføres mange ganger til barnehagen og til samhandling med andre barn.

Barnets oppdragelse og mobbing har med andre ord en indirekte sammenheng. En usikker og ettergivende oppdragerstil, kan i følge Flack (2013) gi en usikker tilknytning mellom voksne og barn som kan føre til mange mistolkninger i situasjoner og det oppstår mangel på empati. Små barn som ikke har lært seg å ha empati med jevnaldrende, vil fort komme opp i situasjoner hvor barnet blir usikker og klarer ikke å se andres behov eller resonnerer fornuftig nok til å kunne sette seg inn i andre barns ståsted. Barnet vil derfor over tid ikke få sosial støtte fra jevnaldrende fordi barnet hele tiden ikke viser hensyn eller empati.

For å unngå dette er det viktig at barnet lærer seg empati, og en ettergivende oppdragerstil underbygger dette. For å forebygge mobbing i barnehagen er det essensielt at gode relasjoner skapes tidlig. Dette er relasjoner barnet har til familien sin, vennene sine og andre viktige mennesker. En god psykisk helse ligger nettopp i det å ha gode relasjoner og dermed sosial støtte. Det er ingen tvil om at sosial støtte er en forebyggende faktor med tanke på mobbing.

Tidlig intervensjon mot uønsket atferd i barnehagen er essensielt. Det er viktig at ansatte og foreldre spiller på lag for å kunne identifisere barn som sliter med sosiale utfordringer og avvikle en begynnende mobbeatferd. For at dette skal lykkes, er det viktig at samarbeidet er

godt og at barnehagen klarer å omsette gode teorier om tidlig intervensjon og forebygging, slik at det oppstår en god ledelse rundt barnet i spesielle og viktige situasjoner. Små barn er omstillingsdyktige og er derfor lettere å lede inn i en positiv samhandling med jevnaldrende enn større barn (Flack, 2013).

Forskningslitteraturen og fagfolk har selv i dag ikke løftet denne problemstillingen på høyere nivå til sammenligning som mobbing blant skolebarn (Helgesen, 2014). Videre sier Helgesen (2014) at det argumenteres om at barnehagebarn er for små til å mobbe andre, fordi de ikke har den modenheten som skal til for å gjennomføre slike handlinger. Forskningen henviser til noe annet, og det er at barnehagebarn kan mobbe og er bevisst på sine handlinger samt hvilke konsekvenser det blir ved å gjennomføre disse.

Eksempler på mobbing i barnehagen er fysisk mobbing, utfrysning under lek og sårende karakteristikk. Små barn legger ikke skjul på hvem de ikke liker og er så ærlige at de sier det rett ut. Utestenging er den vanligste formen for krenking små barn utfører. En slik utestenging starter så tidlig som i 2- års alderen. De barna som ikke forstår lekekoden er de barna som oftest utsettes for slike handlinger.

I og med at aktiviteter i barnehagen er voksenstyrt, legges det mye vekt på å tilegne seg lekekoder. Lekekodene er vanskelig for voksne å forstå, og det er som oftest kun barna som forstår lekekodene. Lekekodene er situasjonsbestemte. Det finnes noen lekekoder for frilek, andre lekekoder for utelek og så videre. Lekekodene er en form for metakommunikasjon³. Små barn hopper inn og ut av fortid og nåtid. Dette er et fenomen man kan også se på barn i småtrinnet på skolen. Videre er språk et utfordrende problem i barnehagen da mange barn ikke kan uttrykke seg med ord og har heller ikke lært seg å bruke denne formen for kommunikasjon. Frustrasjonen til mange småbarn utarter seg oftest fysisk. Dette er mer effektivt og de får mer oppmerksomhet ved en slik kommunikasjonsform. Er det småbarn som utmerker seg mer enn andre småbarn i barnehagen?

I følge litteraturen og forskningen er fellestrekket at det er de litt usikre og engstelige barna som sliter mest. Det er de barna som trekker seg litt vekk fra andre barn. Mobbing handler om

³ Verbal metakommunikasjon er en samlebetegnelse for alle de måter som man kan snakke om samtalen. Begrepet kan sees på som et forsøk på å utvikle en mer presis beskrivelse av deler av begrepet metakommunikasjon. Her handler det om å verbalisere samtalen man inngår i ved å "ta et steg ut av den" (Helgesen, 2014).

makt og utøvelsen av denne. Denne maktutøvelsen utvider mobberens handlingsrom, men for at maktutøvelsen skal livnære seg, må mobberen ha støtte fra sine tilhengere. Dersom personlighetstrekkene er usikkerhet og engstelighet, blir det vanskelig å inngå sosiale allianser med andre barn, og det øker sjansen for ytterligere usikkerhet, ensomhet og dermed er barnet mer utsatt for mobbing fordi de ikke har noen å støtte seg til.

2.8 Kjønnbasert mobbing

Bare fantasien kan begrense hvor utspekulerte barn kan være i mobbingens metode. Episoder som tilsynelatende kan virke uskyldige, sett utenfra, men som ikke er så uskyldige når en begynner å tenke seg om. Mange barn og unge kjenner dette på kroppen hver dag. Følelsen av å oppleve en gjemsel-lek, med uforståelig utfrysning, følelsen av ensomhet, bevisst ignorert, offer for giftige blikk og digitale trakasserings metoder. Typisk jentemobbing kan for eksempel være metoder som ikke synlig for omverden, med unntak de som er en del av den indre sirkel.

Skolearenaen kan være og er som oftest et sosialt minefelt, der mange barn og unge ikke kjenner til terrengets lumske farer (Skotheim og Vågsland, 2008). Det foregår en iherdig kamp for å skjule sine spor, derfor er det mange ganger så vanskelig for de ansatte å oppdage det sosiale minefeltet i skolen. Likeså kan det være like vanskelig for foreldre og andre omsorgspersoner å forstå hva som skjer. Som alle eventyr, sprekker ethvert troll når det får sol på seg (Skotheim og Vågsland, 2008) og spesielt jentemobbingen er truet når metodene skyves ut av skyggene og fram i lyset.

Jenter mobber sjeldent med slag og fysisk vold. De mobber med kroppsspråket sitt. De bruker sansene som øyne (blikk), munn (tale). De er eksperter på teknologiske hjelpemidler og sender SMS, legger ut bilder med hensikt å skade. De deler videoer av sitt liv og andres iherdig på nettet, arrangerer private grupper i sosiale medier og utelater de som de mener ikke har en plass i den indre kretsen. Jenter bruker sosiale medier som aldri før for å nå ut til flere tilhengere.

Jenter måler andre jenter opp og ned med øynene, bruker kritiske og stygge blikk. Et blikk kan si tusen ord å få deg til å krympe og begynne å tvile på deg selv. Mobbing ved bruk av sansene kan være vanskelig å håndtere fordi det er så vanskelig å oppdage. Verbalt sett kan ord som ikke blir sagt være like sårende. Skotheim og Vågsland (2008) legger betydelig vekt på kroppsspråk som en viktig metode i mobbing. Mobbing ved bruk av sansene treffer alltid

like hardt som fysiske slag. Eksempler ved bruk av kroppsspråk som mobbemetode kan være sukk, stønn, glis, smatt, grynt, heving av øyenbryn, ignorering eller ved å late som en ikke hører deg (Skotheim og Vågsland, 2008).

Det er ikke tvil om jenter og gutter er fullt klar over at makt er en del av spillet og den som har mest makt, har også lederrollen i kretsen. Det er sjelden kun en jente eller en gutt som mobber, de er som oftest flere. Typisk kjønnsbasert mobbing føyer seg inn under individ- og gruppedynamikken som ligger under Olweus og Rolands definisjon om mobbing. Måten for eksempel jenter mobber på, kan være vanskelig å forklare for andre. Det er sjelden knuffing, slag og spark som er konkrete. Virkemidlene jentene bruker er som oftest subtile og lite konkrete. Virkemidlene er vanskelig å sette ord på og ofte lurer en på hva det var som egentlig skjedde. Noen ganger kan det bare være en følelse som utløser tanker om at noe ikke er rett.

Flack sier at: ”den største utfordringen for å avdekke jentemobbing kan være bagatellisering av hva som egentlig skjer. I og med at de samme jentene som trakasserer enkelte jenter samtidig opptrer som hyggelige, flinke og snille utad, kan det være vanskelig å tro at de kan være mobbere” (Skotheim og Vågsland, s. 18, 2008).

Årsaken til at gutter og jenter mobber kan være motivet for å heve sin egen status i gruppen og frykt for å miste egen vennekrets dersom en ikke hevder seg ovenfor andre. Mobbing i en gruppe oppstår gjerne i det øyeblikket mobbere oppdager at de har mer makt og at offer føler seg underlegen. Jentemobbing foregår ofte i det skjulte og kan være vanskelig å avdekke samt komme til bunns i problemet fordi man som oftest ser for seg hyggelige, snille og flinke jenter og ikke som onde personer. Jenter bruker gjerne mye energi og manipulering for å skjule mobbingen sin og bagatelliserer sine handlinger. Det kan synes som om jentemobbere ofte er ressurssterke og populære jenter og skårer sjeldent lavt på skolefaglige prestasjoner. De har mye kapasitet, og fallhøyden er gjerne stor om de blir tatt. Det er ikke mulig å si at jentemobbing har eskalert de siste 10 årene, men jentemobbing har fått et større fokus og er kommet mer fram i lyset.

Fysisk trakassering er i følge Roland (2015), langt mer vanlig blant gutter enn jenter. Jenter er mer opptatt av sosial tilhørighet med en eller flere, mens gutter synes å være mer opptatt av aktiviteten i mobbingen og et makthierarki (Roland, 2015). Gutter mobber gjerne på tvers av

aldersgrupper, jevnaldrende, i andre klasser og begge kjønn. Gutter er direkte i sin mobbing og utfører som oftest mobbingen i form av fysiske slag, spark, dytting og en betydelig aggresjon i sine handlinger. Dette betyr ikke at gutter ikke mobber eller blir mobbet indirekte for det er like vanlig for gutter å spre rykter, lage intriger og manipulering som det er for jenter. Gutter blir også utsatt for indirekte mobbeformer, det bare ikke belyses så ofte og har ikke like stort fokus som ved jentemobbing.

En annen forskjell om kjønntypisk mobbing er i følge Roland (2015) at gutter plager medelever fra egen klasse og elever fra andre klasser, men sjeldent de som er eldre enn seg selv. Teorien bak dette er at for å kunne bedrive med utfrysning så krever dette nært kjennskap til offeret. Offeret må ha en eller annen sosial tilhørighet til mobber som gjør at utfrysning gir mening. Uten mening, ingen hensikt. En maktdemonstrasjon i form av fysisk mobbing, krever ikke det samme nære kjennskapet eller den sosiale tilhørigheten til mobber eller mobbere.

I skrivende stund (19.02.18 kl 13:15) ble det gjort et google søk på ordet jentemobbing og det kom opp 4030 søkeresultat. Et raskt googlesøk på ordet guttemobbing, kom det opp kun 602 søkeresultat. Dette viser at guttemobbingens metoder og problemstillinger ikke har det samme fokuset som på jentemobbing. Det vi vet, er at gutter som mobber eller blir mobbet har en større risiko for å utvikle en kriminell atferd, større sannsynlighet for rusmisbruk, utenforskap i arbeidslivet og senvirkninger på sin psykiske helse (Folkehelseinstituttet, 2016).

På lik linje som at jentemobbing bagatelliseres som en liten konflikt i jentegruppa, opplever en ofte at mobbemetoder til gutter oppleves som ” gutter er gutter”. Tradisjonelt sett, så blir begge mobbeformer bagatellisert og puttet i en boks basert på kjønn. Vi forbinder ofte jenter som snille og uskyldige, og gutter som brautende og voldsomme. Kjønnsbasert mobbing viser i prinsippet ingen forskjell mellom indirekte og direkte mobbeformer da begge mobbeformer utføres av begge kjønn. Er det mulig å gjennomføre gode kjønnsnøytrale forebyggende tiltak for disse barna?

2.9 Tiltak mot mobbing

I følge Schjødt, Hoel og Onsøien (2012) er både mobber og mobbeoffer en del av en risikogruppe for å utvikle psykiske problemer over lang tid og de gjør det som oftest dårlig på skolen, men det kan synes som om mobbingen avtar noe i ungdomstiden (Ungdata, 2015).

Kjennetegn på langtidsutviklende psykisk helse for mobbeofrene viser seg blant annet i form av angst, depresjon, økt ensomhet og isolasjon.

Som nevnt tidligere, utvikler mobbeofrene en høyere grad av usikkerhet knyttet til egen person og miljøet rundt seg. De utvikler andre personlige egenskaper som forsiktighet, høy følsomhet, taushet og reaksjonene viser seg ofte som tilbaketrekking fra fellesskapet. På den andre side, har mobbere en høyere risiko for å utvikle ytterligere kriminell atferd og voldelig handlingsmønstre utover ungdomstiden.

En mobber har som oftest lav medfølelse og lite empati for sitt offer. Det er for eksempel flere som mobbes i skoletiden enn på fritiden, friminuttene står for omtrent halvparten av mobbingen (Schjødt, Hoel og Onsjøen 2012). Det er i friminuttene elevene har tilgang til sine mobiltelefoner, og det som tidligere var skjult i skolegården er nå som oftest flyttet over digitalt. Skolen har som nevnt tidligere, et ansvar for å beskytte og sikre et godt psykososialt miljø.

Opplæringsloven paragraf 9a-1 sier noe om retten til et godt psykososialt miljø i skolen:

“Alle elever i grunnskolar og vidaregåande skolar har rett til eit godt fysisk og psykososialt miljø som fremjar helse, trivsel og læring” (Udir, 2010).

Retten til et godt psykososialt miljø er skolen sitt ansvar og så lenge elever er på skolen har skolen et overordnet ansvar. I den forbindelse har mange skoler tatt i bruk ulike mobbeprogrammer. Formålet med paragraf 9A-1 sier derfor også noe om ansvarsfordelingen:

“Formålet med opplæringsloven kapittel 9a er å gi elever i grunnskole og vidaregåande opplæring et minst like godt vern av sitt miljø som arbeidstakere har gjennom arbeidsmiljøloven. Departementet understreket i Ot. prp. nr. 72 (2001-2002) side 16 at” Når det er i samfunnets interesse at elevane oppheld seg i skolen, bør det også vere samfunnet sitt ansvar å gjere sitt ytterste for å hindre at dette opphaldet blir til skade for dei.” Skolens plikt til å ta vare på elevene må ses i sammenheng med foreldrenes ansvar. Barnets foreldre er pålagt ansvar for å beskytte barnet sitt, jf. barneloven § 30. Når foreldrene overlater barna til skolen, overtar skolen ansvaret for barnas vel. Foreldrene må kunne regne med at skolen tar godt vare på barnet/ungdommen” (Utdanningsdirektoratet, 2016).

Med bakgrunn av overnevnte om konsekvenser av mobbing, vil tiltak og virkemidler være nødvendig for å forebygge og sette inn tidlig intervensjon mot mobbing. Mange barnehager og skoler setter inn tiltak i form av mobbeprogrammer og det vil være på sin plass å nevne noen sentrale programmer i oppgaven som har hatt og har betydning for kampen mot mobbing.

I følge Utdanningsdirektoratet er de mest kjente mobbeprogrammene Zero og Olweus programmet. Dette er større program som bidrar til en mer fokusert innsats og oppfølging i forhold til mobbing og er tilrettelagt på individnivå og systemnivå (Utdanningsdirektoratet, 2016). For at disse programmene skal ha en effekt, forutsettes det at skolene implementerer programmene i sin hverdag og måten de jobber på. Det vil si at det skal arbeides rutinemessig og langsiktig for å oppnå effekt. Effekten oppnås ikke dersom det satses på et kortvarig løp, men ved langsiktig måloppnåelse. Dersom implementeringen av mobbeprogrammene i skolens rutiner ikke holder fram, vil effekten av programmet være kortsiktig og effekten avtar.

Programmenes målsetninger og strategier stiller derfor store krav til en god koordinering og samordning i kommunene og på skolene som benytter programmet. Vanlige feilgrep ved slike mobbeprogram er som oftest at skolene har for mange ting pågående samtidig (Roland, 2014). Det kommer alltid nye initiativer og settes ikke i sammenheng med det som allerede pågår. Resultatene er i følge Roland (2014) at lærerne er hele tiden med på nye ting, de deltar ofte i omstillingsprosesser og endringer, men de engasjerer seg lite fordi de har allerede alt for mye å gjøre.

En finner ikke kun mobbeprogram i skolene, men også barnehagene har tatt i bruk program og modeller for å forebygge atferdsproblemer og tidlig innsats mot mobbing.

Rutiner er viktig, for rutiner i følge Roland (2014) krever lite energi. God ledelse i barnehage, klasse og skolefritidsordningen (SFO) vil i seg selv være med på å redusere mobbing.

Herunder er det viktig at økt kunnskap om klasseledelse gir klasseleder mer informasjon og en verdifull autoritet, som er nødvendig for å kunne arbeide mobbeforebyggende og med større fokus på avdekking av potensiell mobbing.

Hver skole har en handlingsplan mot mobbing. I situasjoner hvor skoler oppdager mobbing eller annen krenkende atferd skal skolen sette i gang handlingsplikten. Denne

handlingsplikten betegnes gjerne som en umiddelbar prosedyre for å avdekke mobbing samt sette inn tiltak for å få stoppet mobbingen. Det fattes ikke umiddelbart et enkeltvedtak av skolen. Dette gjøres kun om tiltak ikke fungerer eller om foreldre og elev ikke er fornøyd med de tiltakene skolen har satt inn, men ønsker at det skal bli gjort mer for å stoppe mobbingen. Dersom foreldre og elev er fornøyd med de tiltakene som er satt inn, kan saken avsluttes fordi eleven har nå fått et godt psykososialt miljø (Roland, 2015). Dersom det fattes et enkeltvedtak etter opplæringsloven § 9a-3 tredje ledd, må skolen ta stilling til om elevens rett til ett godt psykososialt miljø er brutt.

Umiddelbare tiltak i form av handlingsplan settes i gang med en gang skolen oppdager mobbing eller annen krenkende atferd. Likevel er det de forebyggende tiltakene over tid som kan skape et godt psykososialt miljø i skolen og som omfatter alle barn og ansatte og ikke kun noen få i situasjonsbestemte tidsrom. Det er derfor nødvending i denne oppgaven å si noe om slike forebyggende modeller og mobbeprogram. Disse utvalgte programmene kan gi en ytterligere forståelse på hvordan tidlig intervensjon og forebyggende tiltak mot atferdsproblemer, psykiske helse og mobbing kan forebygges.

De nevnte mobbeprogrammer er ment å virke forebyggende mot mobbing samt fremme et godt læringsmiljø og god psykisk helse. Programmene er ment som en tidlig innsats mot mobbing og eventuelle langtidskonsekvenser mobbingen kan føre med seg. Ved å involvere alle parter, elever, ledelse, ansatte, foreldre og andre aktuelle parter i forebyggingsarbeidet samt sette inn tiltak så tidlig som mulig, vil det kunne være med på å redusere uønsket atferd på sikt, men det kreves innsats, vilje og engasjement fra alle parter. Tiltakene må implementeres og forankres i ledelse og på individnivå for at de skal få effekt. Likeså må tiltakene gjennomføres over tid for å kunne gi effekt mot mobbing.

I følge forskning.no (2017) er det tre ting som gir effekt mot mobbing og det er god klasseledelse, systematikk og regler med konsekvenser. På den andre side er det like viktig at det er voksne som er til stede og bryr seg. For å kunne avdekke mobbing og forstå hva det er som skjer, må det være dedikerte voksne personer som kjenner igjen tegn på mobbing og som er umiddelbare beslutningsdyktige. Det er viktig at skolen som helhet samler seg om tiltak og konsekvent følger disse for å sette inn støtet mot mobbing. Det er per i dag ikke noe stadfestet forskning som sier at mobbeprogrammer ikke gir effekt fordi de er så vanskelig å måle over

tid, men elevundersøkelsen fra 2017 kan kanskje si noe om forebyggende tiltak har hatt effekt.

2.9.1 Zero-programmet

Senter for atferdsforskning ved Universitetet i Stavanger har utviklet mobbeprogrammet Zero. Dette er et forebyggende mobbeprogram hvor målet er å redusere og forebygge mobbing. Programmet skal også bidra til å øke trivselen i skolen samt redusere angst for mobbing. Programmet er beregnet for alle klassetrinn og varer totalt over 14 måneder (Ogden, 2015). I programmet legges det vekt på autoritative voksenpersoner som skal formidle støtte og kontroll. Det jobbes systematisk med at det er nulltoleranse for mobbing og implementeringer omfatter både kartlegging av omfang, gjennomgang av involverte parter som er ledelse, lærere, elevråd, foreldre og alle andre som vil på en eller annen måte ha en rolle i mobbing ved oppstart og avslutning.

Programmet skal utnytte skolens ressurser innenfor de rammer og handlingsrom skolene har, samt at innholdet innarbeides i det vanlige skolearbeidet. Her er det viktig at ledelse og lærere er engasjerte til å innarbeide programmet, og ansatte vil i stor grad være nøkkelpersoner som driver programmet fremover. Programmet gjennomføres i samarbeid med Senter for atferdsforskning og det benyttes materiell samt at det gis faglig støtte fra fagpersoner fra Zero. Det skal utarbeides rutiner og handlingsplan. Disse fases inn i hver enkelt klasse og jobbes systematisk med som et gruppeprogram (Ogden, 2015). Det er fire prinsipper ifølge Læringsmiljøet.no (2010) i Zero-programmet, og det er avdekking av mobbing, problemløsning, forebygging og kontinuitet.

Det teoretiske grunnlaget for utvikling av Zero er basert på forskningslitteratur som ifølge ungsinn.no (2010) forklarer motivasjon for mobbeatferd ved å henvise til reaktiv aggressivitet⁴ og proaktiv aggressivitet⁵. Reaktiv aggressivitet har ikke betydning for gjenkjennende mobbeatferd, men proaktiv aggressivitet viser seg gjerne å handle om makt ovenfor andre mennesker og gjerne som en tilhørighet i en gruppe.

⁴ Reaktiv aggressivitet er en atferd som viser seg som en stabil tendens til å bli sint i møte med frustrasjoner eller etter provokasjoner og lar sinnet få utløp gjennom negative handling (ungsinn.no, 2010).

⁵ Proaktiv aggressivitet er en atferd som viser seg som en tendens til å reagere med utadrettet aggresjon for å oppnå sosiale gevinster uten at det foreligger en provokasjon (ungsinn.no, 2010).

2.9.2 Olweus-programmet

Olweus-programmet er utviklet av Olweus i 1992 ved HEMIL-senteret ved Universitetet i Bergen. Programmet er et forebyggende og reduserende tiltaksprogram direkte rettet mot nedskalering av mobbing, antisosial atferd i skolen, relasjonsbygging og trivsel i skolen (Ogden, 2015).

På samme måte som Zero-programmet er bygget på fire prinsipper, er Olweus-programmet bygd opp på noen av de samme forutsetningene som omfatter skolemiljø, klasse og på individnivå (ungsinn.no, 2014). Det settes inn faste grenser mot uakseptabel atferd og konsekvensbruk. Meningen med programmet er at den skal omfatte hele skolen og gjennomføres på klasse og individnivå. På klassenivå utarbeides det regler mot mobbing, regelmessige møter med elever og foreldre. På individnivå er det fokus på samtaler mellom mobber og offer, samtaler med foreldre og direkte utforming av individuelle tiltaksplaner der mobbing er på vei til å oppstå eller har oppstått. Olweus-programmet er et 18 måneders program. Det er så lang tid det tar å implementere et omfattende program i hele skolen.

Olweus-programmet tilbyr også instruktører som har ansvar for opplæringen. I programmet skal det være en instruktør, nøkkelperson og koordinator. Den teoretiske bakgrunnen for programmet er bygget på skandinavisk og internasjonal forskning, samt Olweus og hans egne medarbeideres forskning siden 1980 årene (Ogden, 2015).

2.9.3 Støttegruppemodellen

Zero- og Olweus programmene er store programmer, men det finnes andre mindre og løsningsfokuserede metoder og tiltaksprogrammer mot mindre mobbeepisoder eller episoder som ennå ikke har eskalert. Dette er gode eksempler på mobbeprogram som også er forebyggende mot uønsket atferd i barnehage og skole. I følge Schjødt, Hoel og Onsøien (2012) er eksempler på en slik løsningsfokuseret metode, støttegruppemodellen. Dette er en modell som tar sikte på å involvere barnet selv i sin egen sak og barnet kan da være med å bestemme om hvordan og hva som skal til for at barnet skal få det bedre på skolen og i barnehagen.

Mobbhandlingene i denne modellen vektlegges ikke og har ingen betydning. Før skolen og barnehagen kan bruke denne støttegruppemodellen, må alvorlighetsgraden i mobbingen være vurdert og om skolen er i stand til å håndtere dette uten å trekke inn ytterligere innsats.

2.9.4 ART

Programmer som er direkte rettet mot styrking av sosiale ferdigheter og et bedre samhandlingsmiljø i en skoleklasse er for eksempel ART (Aggression Replacement Training). Et godt psykososialt klassemiljø er viktig for fremtidige skolefaglige prestasjoner. Et dårlig psykososialt klassemiljø vil føre til dårlige læreforutsetninger, negativ kommunikasjon og dårlig samspill mellom lærer og elever. Et dårlig psykososialt klassemiljø er vanskelig å vende, men ART (Aggression Replacement Training) og TIBIR (Tidlig innsats for barn i risiko) er i følge Schjødt, Hoel og Onsøien (2012) to gode eksempler på programmer direkte rettet mot sosiale ferdighetsøvelser og bedre samhandling.

Disse programmene brukes som en form for behandlingsstrategi mot uønskede atferdsproblemer av en eller flere elever. ART er i følge Svartdal (2016), et program som er utviklet for å øke sosial kompetanse og redusere atferdsproblemer og aggresjon hos barn og ungdom. ART programmet omfatter trening i sosiale ferdigheter, sinnekontroll og moralsk resonnering hvor intervensjonene foregår i mindre grupper. Disse gruppene ledes alltid av minst to voksne, såkalte instruktører. Gruppene kjører sesjoner og har fokus på tematikk. Sesjonene inneholder leker, rollespill, diskusjoner, demonstrasjoner og hyppige tilbakemeldinger. Formålet med slike sesjoner er å påvirke elevenes atferd og som oftest kjøres slike sesjoner med eldre barn, gjerne ungdom. ART-programmet er i utgangspunktet utviklet for ungdom med atferdsproblemer.

ART ble i følge Svartdal (2016) utviklet av den amerikanske psykologen Arnold Goldstein og medarbeidere ved Syracuse University i New York. I Norge har ART-senteret ved Diakonhjemmet Høgskole i Sandnes vært viktig i utdanning av ART-trenere og forskning på ART. I følge Folkehelseinstituttet (2017) ble det gjennomført en evalueringsundersøkelse på et mindre antall ungdommer som ble rekruttert fra både skoler og institusjoner hvor programmet ble gjennomført. Resultatet ble en bedring i sosiale ferdigheter og reduksjon i atferdsproblemer.

2.9.5 PALS

Et annet forebyggende program, er PALS programmet "Positiv atferd og støttende læringsmiljø i skolen". Dette programmet kommer opprinnelig fra USA, men er i senere tid blitt videreutviklet for å tilpasse seg norske forhold (Folkehelseinstituttet, 2017).

Det er Atferdsenteret ved Universitetet i Oslo som har utviklet PALS slik vi kjenner programmet i dag. Programmet betegnes som en innsatsmodell som har mål om å fremme sosiale og skolefaglige ferdigheter. Programmet er også designet for å forebygge og redusere atferdsproblemer blant elever i grunnskolen (1.-10. Klasse). I følge Folkehelseinstituttet (2017) og ungsinn.no skal alle elever og ansatte ved skolen involveres og ta en del i å bygge sammen et trygt faglig godt læringsmiljø igjennom gjennom systematiske og effektive forebyggingstiltak.

Programmet er delt opp i to moduler, hvor modul 1 har fokus på universell forebyggende innsats direkte rettet mot elever og ikke i så stor grad de ansatte. Modul 2 er mer rettet mot de elever som har tegn på økende problematferd og ikke kan nyttiggjøre seg av de andre forebyggende tiltakene skolen tilbyr. Modul 2 har mer målrettede og intensive tiltak direkte mot individet enn fellesskapet. Formålet med programmet er styrking av skolefaglig mestring, sosial mestring, utvikle empati, selvkontroll, ansvarlighet og respekt ovenfor seg selv, sine medelever og ansatte ved skolen.

Gjennomføres programmet vil det også være stressreducerende, samt fremme stabil og emosjonell styrke. Relasjonsbygging mellom elever og skolens ansatte legges betydelig vekt i dette programmet. Til sist og ikke minst, skal programmet være forebyggende, gi tidlig innsats for å redusere, forhindre mobbing og trakassering (ungsinn.no og nubu.no).

2.9.6 TIBIR

TIBIR programmet er designet for å gi barn som er i risiko, tidlig innsats med å forebygge og gi umiddelbar behandling av atferdsproblemer. Programmet er tilpasset det kommunale tjenestenivået (nubu.no, 2017). Som ART-programmet har også TIBIR målsetning om å styrke barnets sosiale kompetanse. Programmet er delt opp i seks intervensjoner som er kartlegging, foreldrerådgivning, PMTO⁶-foreldregruppe, konsultasjon, sosial ferdighetstrening og PMTO-behandling. Alle disse seks intervensjonene er tenkt som en helhetlig innsats for å forebygge tidligst mulig atferdsproblemer og den kommunale hjelpe- og støttetjenesten samt foreldre involveres fra start. I følge nobu.no er programmets målgruppe barn mellom 3-12 år. Barna må ha utviklet eller stå i fare for å utvikle atferdsproblemer. På den andre side er helt klart involverte fagpersoner, tjenestetilbydere med

⁶ Parent management training – Oregon, er en behandlingsmetode” Læring gjennom samspill”.

flere målgrupper for opplæring og informasjon (nobu.no, 2017).

TIBIR programmet står svært nært ART og PALS og er også oppbygget i moduler. Modulene er direkte rettet mot barnet og foreldrene samt opplæring av ansatte som skal gjennomføre programmet. Blant annet må det trenes opp en PMTO-terapeut som skal gjennomføre modulene. TIBIR kan helt fint kjøres sammen med PALS eller med ART da disse programmene har samme målsetning, å forebygge så tidlig så mulig atferdsproblemer samt bidra til å fremme en positiv atferd.

2.9.7 LP-modellen

LP-modellen (Læringsmiljø og pedagogisk analyse) stiller seg litt annerledes enn ART, PALS og TIBIR. Den har en systemteoretisk tilnæringsmåte og metoden innebærer å forstå individer ut fra deres handlinger, muligheter og begrensninger i det systemet de er en del av. Tanken bak denne ideologien i følge barnehage.no (2015) er at den enkelte påvirker og påvirkes av systemet.

På Læringsmiljøsenderets nettsider (2017) er modellen en strategi for systematisk utvikling av kompetanse og samarbeid i personalet. Modellen fokuserer på å få en felles forståelse og håndtering av pedagogiske utfordringer i hverdagen for skoler og barnehager. Hensikten er ikke å finne årsaken til problemet, men å kunne forstå et omfattende system og undersøke hvordan de ulike systemene påvirker selve problemet.

Målet med modellen er å skape gode, trygge læringsmiljøer basert på barn og elevers egne forutsetninger. Dersom en klarer det, vil det gi gode vilkår for god læring. For å kunne fremme god læring forutsetter det at viktige faktorer identifiseres, løftes fram og problemet kartlegges. Problemet kan for eksempel enten være relasjoner mellom barn, barn og voksen, eller om problemet er knyttet til miljøet på skolen samt ledelse og kultur (læringsmiljøsenderet, 2017). Denne modellen er ikke kun basert for bruk i skolen, men den er også tatt i bruk i barnehagen. Det startet som et pilotprosjekt i 2012 og siden da har rundt 350 barnehager i Norge implementert modellen i sitt arbeid.

Som nevnt ovenfor har andre modeller et individrettet fokus og direkte rettet mot atferdsproblematikk, mens LP-modellen har ikke fokus på individet, men på systemet. Så istedenfor å studere individet (barnet) så var det mer hensiktsmessig og studere konteksten og

omgivelsene, eksempelvis satsning på å endre lærerne istedenfor elevene (barnehage.no, 2015). Modellen er også forebyggende og kan være med på og bidra til at det blir mindre atferdsproblematikk i skolen, samt gi tidlig innsats mot mobbing.

2.10 Oppsummering mobbing.

Barn er sosiale og kulturelle mennesker og knyttes sammen gjennom kommunikasjon, samhandling, utvikling, læring og sosial interaksjon. I følge Espenes (2012) brukes det begrepsmessige redskaper om mobbing, trakassering og krenkelser for å forstå begrepet mobbing i en helhetsforståelse og ikke som et individuelt begrep. Det er ikke enkelt hendelsene som gjør begrepet mobbing, men gjentakelser av negativ uønsket atferd over tid.

Systematiske krenkelser og til dels sterke ord som systematiske overgrep beskriver begrepet mobbing. Vil definisjonene til sentrale forskere om mobbing gjøre oss i stand til å gripe et fenomen eller begrepet i seg selv? Rolands definisjon av mobbing er psykisk og/eller fysisk vold rettet mot et offer som oftest utført av enkeltpersoner eller grupper. Mobbing forutsetter deretter et ujevnt styrkeforhold mellom mobber og offer og at episodene gjentas over tid. Roland mener også at proaktiv aggressivitet fungerer som en drivkraft for mobberne og at dette gjør at mobberne er oppsøkende aggressive mot andre fordi det gir dem en maktfølelse. Det motsatte vil være reaktiv aggressivitet hvor mobberne handler negativt mot andre fordi de er sinte på offeret.

Olweus definisjon av mobbing er at det foreligger en negativ og ondsinnet atferd som både gjentas og skjer over tid. Olweus har også maktforhold og ujevnt styrkeforhold i definisjonen, hvor offeret har vanskeligheter med å forsvare seg. Olweus hevder at mobbere ikke er usikre og utrygge personer. De som mobber, sliter sjeldent med dårlig selvbilde og usikkerhet (Roland, 2015). Mobbere er generelt aggressive, positive til voldsutøvelse, har et sterkt dominansbehov og lite empati (Espenes, 2012). Roland mener at det dreier seg om makt og belønning. Mobbere får i følge Roland et kick av offerets reaksjon.

Med bakgrunn i overnevnte er det derfor forsøkt å utarbeide egen definisjon på begrepet mobbing. Egen definisjon er basert på problemstilling og fra kildeanalyser som er gjort underveis, samt valgt metodikk.

«Mobbing er et psykologisk fenomen og et sosialt problem, som kjennetegner vold, aggresjon og systematiske krenkelser og ved at disse brukes som virkemidler for å utføre negative handlinger mot en eller flere personer».

I følge elevundersøkelsene har ikke mobbingen avtatt, til tross for at det settes inn tiltak etter tiltak i barnehager og skoler i form av mange mobbeprogram. Mobbing har blitt forsøkt håndtert i såpass mange år, så hvorfor klarer ikke en å få ned mobbetallene? Forskere tilbyr programmer, men det ser ikke ut som at problemet forsvinner og programmene må brukes år etter år. Lovverk og ulike antimobbeprogrammer er forebyggende redskaper som skal hjelpe barnehagene og skolene til å gjøre jobben bedre, men er det nok? I følge Espenes (s. 21, 2012) vurderer Roland at det ikke er mulighet for en nullforekomst av mobbing som et realistisk mål. Roland sier videre at det ligger en mørk side ved mennesket som er umulig å bli kvitt, men reduisering av forekomst vil være mulig med gode forebyggende tiltak og kompetanseheving blant fagpersoner. Mobbing kan med andre ord ikke fjernes så lenge det er en atferd ved mennesket, men det kan være mulig å årsaks forklare samt forebygge den uønskede atferden.

Langtidseffektene ved mobbing over tid, har i følge sentrale forskere en negativ effekt på psykisk helse. Å være utsatt for mobbing kan blant annet føre til tristhet, fravær av glede og dårlig selvbilde. Hva gjør gjentatte krenkelser for et barn selvverd og psykiske helse? Å bli systematisk krenket over tid gjør noe med et barn, så kan en verifisere at et barns psykiske helse blir skadelidende på sikt, enten det er snakk om mobber eller et mobbeoffer?

3 MOBBING OG PSYKISK HELSE

3.1 Begrepet psykisk helse

I følge Verdens Helseorganisasjon som sitert i Bru, Idsøe, Øverland (s. 16, 2016) er psykisk helse:

” En tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og er i stand til å bidra overfor andre og i samfunnet”.

Videre definerer Folkehelseinstituttet (2011) psykiske plager som:

” Alle plager og symptomer som påvirker tanker, følelser, atferd, væremåte og omgang med andre”.

Hva er psykisk helse? En god psykisk og fysisk helse er helt avgjørende for et menneskes velvære og livskvalitet (Bru, Idsøe, Øverland, 2016), de ressursene menneskene har for å kunne leve gode liv. Videre kan en si at ressurser er den kraften og styrken hos mennesket som også kan forebygge sykdom. Helse er i forhold til Verdens helseorganisasjon en fullstendig fysisk, mentalt og sosial tilstedeværelse (Bru, Idsøe, Øverland, 2016). I tillegg til dette, gir god psykisk helse mulighet til å realisere eget potensial, mestre livet og bidra i samfunnet. Det gode liv gir i følge Verdens Helseorganisasjon en mulighet til å leve med god fysisk og mental helse, til tross for motgang, livets utfordringer å håndtere dette.

Alle har en psykisk helse, men ikke alle takler motgang i livet og med det følger det som oftest en sviktende psykisk helse og psykiske plager. Med sviktende psykisk helse følger det med vanligvis lav selvpåfatning og dårlig selvverd. En person med sviktende psykisk helse har som oftest lav livskvalitet, vanskelige tanker om en selv, psykiske helseplager, somatiske helseutfordringer, ensomhet og isolasjon. Den kraften og styrken mennesket har med seg, forebygger ikke lengre sykdom, men gir motsatt effekt når motgangen og utfordringene blir for store.

Barn og unge tar med seg sin psykiske helse fra hjemmet og inn i skolen. Stress og motgang i skolen kan i følge Bru, Idsøe, Øverland (2016) være positivt i den grad det bidrar til at elever

ønsker å yte og prestere mer. Det som ikke er positivt, er hvis stresset og motgangen gir motsatt effekt, som å bygge opp en ubalanse i forventningene på hva elevene skal kunne klare å yte. Det er dermed helt avgjørende at skolen imøtekommer dette og bygger opp nødvendig kunnskap skolen trenger for å håndtere de utfordringene elevene har med seg.

Trivsel og gode opplæringsvilkår er sentralt for elever i skolen, da skolen er et sted hvor elever tilbringer store deler av sin tid på. De erfaringene elevene gjør seg i løpet av den tiden, på godt og vondt, vil helt klart være avgjørende for deres psykiske helse og hvor rustet de blir til å håndtere utfordringer som følger med (Uthus, s.5, 2017). Skole, hjem og andre sosiale arenaer henger tett sammen, det som skjer på skolen, vil kunne gjenspeile seg i de andre arenaene. Uthus (2017) referer til Banduras lære om hva psykisk helse kan ha for betydning om mestring av skole og livet generelt.

” Å mestre livet gir god psykisk helse ”

3.2 Positiv og negativ selvverd

For hva er «å mestre livet»? For å kunne mestre livet, vil et positivt selvverd være nøkkelen. Begrepet selvverd refererer til en persons verdsetting av seg selv, sine egenskaper, personlighet og hva man klarer (Uthus, 2017). Barnas selvverd vil ha betydning for hvordan barn har det i skolen og hvordan positiv og negativ selvverd betyr for ens psykiske helse. Selvverd henger klart sammen med psykisk helse og øvrig livskvalitet. God selvverd gir trygghet, bedre aksept av seg selv, i positiv og negativ forstand. Muligheten for å kunne se seg selv utad og som tør å erkjenne sine feil og mangler.

Et barn med dårlig selvverd vil føle seg utrygg, søke mer anerkjennelse hos mennesker som betyr noe for dem, er mer sårbar i sosiale relasjoner og tar ikke til seg kritikk eller konstruktive tilbakemeldinger. Et barn med dårlig selvverd gransker seg selv unormalt mye og er unnnvikende mot mennesker som truer deres eksistens. Andre symptomer på dårlig selvverd er psykosomatiske plager i form av hodepine, magesmerter, depresjon, angst og selvmordstanker.

Espenes (2012, s. 25) henviser til lege Ole Richard Haavet vedrørende langtidskonsekvenser av mobbing og trekker fram somatiske helseplager hvor også hodepine, magesmerter og

muskelsmerter er vanlig. Haavet (s.25, 2012) rapporterer om hyppige luftveisinfeksjoner, allergi og astma og refererer dette til svekket immunforsvar over lang tid.

Selvordstanker er mer tilstede ved elever i videregående skole enn elever i barneskolen og ungdomsskolen (Uthus, 2017). Vil dårlig selvverd være en indikasjon på depresjon og angst på et senere tidspunkt, eller omvendt? Bedre selvverd, bedre rustet til å mestre livet? Jo mer en mestrer livet, jo bedre psykisk helse?

3.3 Sosiale og emosjonelle vansker

Mobbing starter som regel som plagsom erting. Erting har en tendens til å utvikle seg og dersom mobber ikke er observant ovenfor offerets reaksjoner, vil erting kunne utvikle seg mer alvorlig. Barn med sosiale- og emosjonelle vansker er risikoutsatt for mobbing og for å bli en mobber har en større sjanse for å utvikle sosial tilbaketrekking, isolasjon og skolevegning.

Barn med sosiale- og emosjonelle vansker viser store vansker med å finne seg til rette i skolen og i samfunnet. Mye handler om de elevene som isolerer seg eller som ofte kommer i konflikt med omgivelsene sine. De klarer ikke helt å finne seg til rette, eller passe inn i en typisk form samfunnet forventer barn skal være en del i. Det er viktig å nevne at dette ikke er en homogen gruppe og betegnelsene og definisjonene på denne elevgruppen er vide (Ogden, 2015). Det som er uvanlig, blir gjerne en trussel mot en allerede etablert struktur, som for eksempel i en gruppe.

Barn som har vanskeligheter med å finne sin plass, vil mest sannsynligvis bli sett på som annerledes og dermed risikoutsatt for mobbing. Mye er derfor avhengig av hvordan fagdisiplin eller teori en har tilknytning til for å kunne definere sosiale- og emosjonelle vansker.

I spesialpedagogikken er det spesielt Befring (2008) som bruker begreper som: *«psykososiale vansker, atferds- og tilpassingsvansker, hyperaktiv, impulsstyrt, engstelige barn, utfordrende eller ensomme barn, barn med sosiale og emosjonelle vansker»* (Befring, 2008).

Videre legger Befring (2008) vekt på området sosiale- og emosjonelle vansker og beskriver det som: *«Læringshemmede relasjonsvansker som involverer den sosiale konteksten på en negativ måte. Men ofte vil disse problemene vise seg både i hjemmemiljøet, i barnehagen, i*

skolen og på andre oppvekstarenaer. Alt i alt vil disse problemene avdekke både individuelle særtrekk og svakheter ved de ulike oppvekstrelaterte sosiale systemer. Ikke minst gjelder dette skolens innhold og struktur» (Befring, 2008).

Med oppvekstrelaterte sosiale systemer menes at det legges vekt på at hjem, skole og fritidsarenaer har særtrekk og svakheter og at dette er noe barn tar med seg inn i skolen som kan bidra til læringshemmende relasjonsvansker. Det er derfor viktig at det tilbys et trygt og stimulerende læringsmiljø for alle elever, men svært viktig for elever som av ulike årsaker er svært sårbare. Trygge og tydelige voksne, gir både emosjonell støtte og en god klasseledelse.

Dersom en deler opp begrepet eller forståelsen av sosiale- og emosjonelle vansker kan en sette det i sammenheng. Sosiale vansker er som oftest kjennetegnet ved en aggressiv og utagerende atferd med manglende selvkontroll, orden og struktur i livet. Haugen (2008) sier at sosiale vansker hovedsakelig er definert som sosial og utagerende atferd og emosjonelle vansker hovedsakelig består av utagerende og innagerende karakter.

Barn med sosiale vansker har vanskeligheter med å forstå andre menneskers følelser, reaksjoner og forventninger. Kontakten med mennesker rundt seg preges ofte av konflikter og usikkerhet. Det er kontakten med andre mennesker som kan ha betydning for hvorvidt en mobber, blir en mobber eller blir et mobbeutsatt barn. Som tidligere nevnt, kan barn med sosiale- og emosjonelle vansker bli sett på som litt annerledes når de ikke passer inn i en bestemt form i skolen.

De viktigste hovedkomponentene i emosjonelle vansker er angstlidelser og depresjonslidelser. Barnet har en overdreven bekymring, som spesielt viser seg ved nye situasjoner. Følelsen av å ha kontroll er hele tiden tilstede, samt en passivitet og manglende evne til å være spontan og glede seg over ting er lite tilstede (Aasen 2002). For disse barna vil en inkluderende skole være et stort steg på veien. Ved å være inkluderende på tvers av elevmassen, vise at en bryr seg, ha sosiale mål i hver klasse vil dette kunne være forebyggende mot atferdsvansker og mobbing. Å viske ut sosiale forskjeller gir trygghet for denne elevmassen, og mobbeprogrammer kan bidra til dette, i tillegg til engasjerte voksne som kan se risikoutsatte barn.

3.4 Psykiske helseplager og mobbing sett i et traumeperspektiv

Bru, Idsøe og Øverland (2016) hevder at psykiske helseplager debuterer ofte i løpet av barne- og ungdomsalderen og at jenter er svært utsatt for å utvikle psykiske helseplager. Det er derfor viktig å skille mellom psykiske helseplager som kan være forbigående, og psykiatriske diagnoser kan komme som følge av langvarige psykiske helseplager. Dersom barn- og ungdom ikke mottar tilstrekkelig hjelp på et tidlig tidspunkt, vil diagnoser være vanskelig å sette på unge barn uten god nok kartlegging og utredning.

Langtidskonsekvenser av mobbing kan føre til fysiske og psykiske konsekvenser i form av redusert selvfølelse, dårlig fysisk helse, skolevegring, lavere prestasjonsnivå og symptomer på angst og depresjon (Midthassel, Bru, Ertesvåg, Roland, 2016).

Andre Sourander med flere skrev en artikkel i 2015 ”*Association of Bullying Behavior at 8 Years of Age and Use of Specialized Services for Psychiatric Disorders by 29 Years of Age (2015)*” som tok for seg langtidskonsekvenser av mobbing for en gruppe barn i alderen 8 til 29 år. Sourander og hans team undersøkte også hvilke konsekvenser det vil være for barn- og ungdom som opplever gjentatte traumer over lang tid. Sourander og hans team tok kontakt med sin informantgruppe når de var mellom 16-29 år og resultatene var forbløffende. Flere av barna som var blitt utsatt eller bedrev mobbing hadde oppsøkt helsevesenet mellom 1-5 ganger med bakgrunn i sin psykiske helse. Symptomer på depresjon, angst, schizofreni og hyppige psykosener var hovedfaktorene for henvendelsene.

Sourander hevder videre i sin artikkel (2015) at barn som jevnlig blir utsatt for mobbing i grunnskolen, som mobber, eller har prøvd begge deler, har dobbelt så stor risiko for å utvikle psykiske helseproblemer som krever behandling i løpet av ungdomsårene. Som tidligere nevnt, er posttraumatisk stress syndrom også en diagnose som det rapporteres mye om. Videre kan det synes som at risikoen for økt stoffmisbruk i voksen alder kan være annen konsekvens av mobbing. Andre henvendelser var også alvorlige atferdsproblemer på skolen og i hjemmet. Sourander fant også tegn på at autismitilstander hadde stor innvirkning på barnas psykiske helse.

Barn- og unge med traumbakgrunn, kan utvikle symptomer på depresjon og angst, som et mulig resultat av en systematisk mobbing over tid, eller gjentatte traumer som konsekvens av langtidsmobbing. Det er derfor nødvendig å utdype litt mer om de forskjellige diagnosene

som Sourander (2015) fant i sin forskning, og for å se litt nærmere på hva begrepet psykisk helse og psykiske lidelser som følge av traume, kan bety for barn og unge på lengre sikt.

3.5 Depresjon

Depresjon klassifiseres på samme måte som hos voksne og omtales ofte som stemningslidelser eller affektive lidelser (Snoek, s. 134, 2002). Depresjon forekommer ofte sammen med andre psykiske lidelser og det er ikke uvanlig at depresjon og angst har en sterk grad av komorbiditet. Når depresjon forekommer sammen med angst, kalles det for blandet angstlidelse og depressiv lidelse. I følge Haugen (2008) utgjør depressive lidelser den mest sentrale komorbide faktor til angstlidelser.

Det er i følge Bru, Garvik, Øverland og Idsøe (2016) vanlig å dele depresjon i tre kategorier: mild, moderat og alvorlig depresjon. Hoved symptomer på depresjon er grad av tristhet, nedstemthet, tap av normal livsglede og interesser, tap av energi, følelse av tretthet og tanker om død eller selvmord. Ved mild depresjon må minst ett av kjernesymptomene være til stede samt fire relaterte symptomer. Ved moderat depresjon må minst to av kjernesymptomene være tilstede samt fire relaterte symptomer (Bru, Garvik, Øverland og Idsøe, 2016).

I følge Snoek (2002) kan depresjon hos barn og ungdom vise seg som irritabilitet, initiativløshet, ubeslutsomhet, nedsatt selvtilit og en håpløshetsfølelse, men depresjon kan uttrykkes forskjellig i ulike alderstrinn. Depresjonssymptomer hos ungdom kan også vise seg som økt tretthet, nedsatt aktiv livskvalitet, tap av matlyst, konsentrasjon og oppmerksomhetsvansker. Ved gjentakende utfrysning, nedbrytning, baksnakking og fysisk/psykisk vold, vil forsterke følelsen av verdiløshet og følelsen av at en er mindre verd øker faren for selvmordstanker.

I følge Bru, Garvik, Øverland og Idsøe (2016) starter depresjon ofte første gang i barne- og ungdomsalderen. Det er imidlertid veldig sjelden at depresjon er utviklet i tidlig skolealder og det er ca. 1-2 prosent registrerte tilfeller og ingen forskjell mellom gutter og jenter (Bru, Garvik, Øverland og Idsøe, 2016). Det synes imidlertid at forekomsten av depresjonssymptomer øker sterkt ved pubertetsalderen, og her skiller jenter seg ut.

Biologiske, fysiske, kognitive og sosiale endringer kjennetegner puberteten og knyttes ofte til økning av depressive symptomer.

«Sosiale oppfatninger og forventinger ved tidlig pubertetsutvikling, som samsvarer dårlig med deres kognitive og emosjonelle ressurser, kan være en risikofaktor for depresjon, og da særlig blant jenter» (Bru, Garvik, Øverland og Idsøe, 2016, s. 71).

Et barn som ikke er «sitt vante jeg», kan ha tegn på depresjon eller stemningslidelse. Et deprimert barn oppleves som trist, irritabelt eller tiltaksløst over tid, det vil si det meste av dagen. Det har flere dårlige dager enn gode, over en periode på minst to uker. Det kan være flere grunner til at barnet ikke er “sitt vante jeg” og det kan være vanskelig å få klarhet i hvorfor barnet har endret seg. Et godt samarbeid mellom foreldre, barnehagen og skolen, vil muligens gi mer klarhet i hva som plager barnet. Depresjon blir ofte omtalt som emosjonelle problemer.

3.6 Angst

Alle mennesker har den egenskapen at de kan reagere med angst, det vil si normalangst. Følelser og kroppslige reaksjoner henger sammen. Normalangsten er vårt eget varslingsystem om at det er fare på ferde og vi er til en viss grad avhengig av vårt varslingsystem. Det er når vårt varslingsystem blir avvikende og vi feilkobler våre følelser, at vi utvikler angst mot noe som reelt sett ikke er fare at vi får en angstlidelse. Avvikende angst blir betegnet som en angstlidelse.

Angst er den vanligste psykiske helseplagen blant barn og unge (Folkehelseinstituttet, 2016). Her regner man med at om lag 20% av barn og unge sliter med lettere og alvorlige symptomer på angst. I følge Bru, Idsøe, Øverland (2016) er det så mange som 10% som har store og omfattende plager at det påvirker deres evne til å fungere optimalt. Videre er det om lag tre til fem prosent som blir diagnostisert med en alvorlig angstlidelse. Det er derfor grunn til å tro, basert på disse tallene at det vil være minst ett barn i en vanlig skoleklasse som har blitt diagnostisert med angstlidelse og minst tre-fem barn som har lettere symptomer (Bru, Idsøe, Øverland, 2016). Separasjonsangst og spesifikke fobier troner toppen tidlig i grunnskolen, mens sosial angst, generalisert angst og andre angstlidelser begynner å vise symptomer fra ca. tiårsalderen.

Forskning viser at det er om lag flere jenter enn gutter som utvikler angst og at den øker jo eldre barna blir. Bru, Idsøe og Øverland (2016) mener at det er så mange som to til tre flere

jenter enn gutter som plages med angst i ungdomsalderen. Det høye tallet for utvikling av angst er et varskosignal til skolene og kommunehelsetjenesten.

Angst er en snikende lidelse, den tar deg bare helt plutselig uten varselsignal. Angst henger svært nært sammen med depresjon og mange ganger kan det være vanskelig å skille disse to lidelsene fra hverandre. Depresjon og angst er de mest sentrale komorbide lidelsene som kan opptre samtidig (Haugen, s. 121, 2008) Triste og leie barn kan derfor være i risikozonen for utvikling av angst fordi slike risikoutsatte barn har en tendens til å isolere seg. Ansatte i skolen bør ha nok kunnskap om angstlidelser for å kunne gjenkjenne symptomer hos de utsatte barna.

Mobbeutsatte barn er også i høyrisikozonen for å utvikle angst. Traumatiske opplevelser etter gjentatte vold og trakasseringssituasjoner vil kunne være så traumatisk for barnet at angsten utvikles. Angsten kan føre til skolevegring, barnet har ikke lyst å dra på skolen fordi barnet vet at det som venter der er ikke bra. Angstsymptomer er gjerne en sterk ubehagelighetsfølelse og mange ganger viser det seg i kroppslige symptomer. Barnet sier ofte at det føler seg uvel, har vondt i hodet eller i magen. Isolasjon og tilbaketrekking fra situasjoner gir også en indikasjon på at det er noe som ikke er greit. Disse situasjonene kan være som for eksempel at barnet føler seg utsatt, presset eller mister kontroll (Øverland, Bru, 2016).

Som tidligere nevnt, vil angstproblematikken utarte seg når et barn nærmer seg ungdomstiden. Det er da de virkelige symptomene manifesteres. Hovedproblemene som unngåelsesatferd og isolasjon vil bli tydeligere. Når disse symptomene blir mer og mer til stede, vil ungdommen preges av mange bekymringstanker og forsøker å finne løsninger på hvordan de skal unngå trigger punkter som kan utløse angsten. De fysiologiske symptomene gjør seg gjeldende, svettetokter, uvelhet, svimmelhet, vonde muskler og mye hodepine. Total isolasjon henger sammen med utvikling av skolevegring og isolering fra fellesskapet.

Mestringsstrategier blir opprettet og mange av disse mestringsstrategiene er ikke i samsvar med problematikken, men de handler om å utøve kontroll over egen situasjon. Bru, Idsø og Øverland (2016) kaller dette for en trygghetsatferd. Trygghetsatferd bidrar til å opprettholde angsten, og det er derfor hensiktsmessig å forsøke og endre denne samt erstatte atferden med mer adekvate tanker og handlingsmønstre for å ikke opprettholde angsten.

Mobbeofrene har betydelig mer av både frykt og angst, som en kombinasjon. Det kan være verdt å nevne at en ubetydelig og hemmende lammende følelse er felles for frykt og angst. Forskjellen mellom disse to er likevel at frykten utløses av et objekt, mens angsten er der mer eller mindre permanent (Roland, 2014).

Mobbeofre som opplever langvarig mobbing har gjentatte langvarige dårlige erfaringer med bestemte personer, og det er derfor det er naturlig for mobbeofre å frykte bestemte personer. I følge Bru, Idsøe og Øverland (2016) vil en slik frykt kunne utvikle seg til generell angst da mobbeofre blir usikre i møte med andre og tåler dermed sosialt press dårlig. Det er verdt å nevne at sosial angst også kan bli et problem for de mobbeutsatte barna. Å være genetisk sjenert, og dermed risikoutsatt i forhold til mobbing, vil muligens også generere et problem i forhold til annen interaksjon med andre barn.

Det finnes tre hovedtyper av angstlidelser og disse er: fobier, panikkangst og generalisert angst. De mest typiske fobiene er spesifikk fobi, sosial fobi og agorafobi. Fobiene aktiveres og stimuleres gjerne ved ulike miljøfaktorer. Panikkangsten knyttes gjerne til ulike fobier og når en føler at en ikke klarer å komme seg unna en spesifikk situasjon så kan panikkanfallet komme. Sosial fobi kan i følge Bru, Idsøe og Øverland (2016) innebære at det er en overhengende fare for at det utvikles en overdrevent tro på at andre gjør negative vurderinger av for eksempel prestasjoner eller fremtoning. Følelsen som utløses er ubehag og kan relateres til angst. Den generaliserte angsten er gjerne knyttet til ulike situasjoner som er diffuse og uklare. Barn som har denne lidelsen er ofte konstant engstelige og bekymret. Tvangslidelser og post traumatisk stresslidelse hører under generalisert angst.

En annen form for angstlidelse som er verdt å nevne, er post traumatisk stresslidelse (PTSD). I den senere tid er posttraumatiske stress symptomer løftet fram som mulig langtidskonsekvens av mobbing selv om PTSD ikke nødvendigvis er relevant for barn og umiddelbart ikke det vi tenker på som typisk (Midthassel, Bru, Ertesvåg, Roland, 2016). Dette er en angstlidelse som er nært knyttet til traumer som barnet selv har opplevd. Slike traumer kan komme av langvarig mobbing, enten det er snakk om direkte eller indirekte mobbesituasjoner. Dersom situasjonen har vært alvorlig nok og gitt en opplevelse av å være livstruende, kan angstproblematikken i følge Bru, Idsøe og Øverland (2016) bli omfattende.

Eksempel på slike traumer er at barnet opplever traumet om og om igjen, har sterke minner om ulike situasjoner, for deretter utvikle en alvorlig unnvikelsesatferd til disse situasjonene. Post traumatisk stresslidelse er noe ulik annen form for angst, da traumeminnene kan komme plutselig hos mobbeofrene, mens angsten sniker seg sakte innpå. Traumeminnene kan utløses via minnene ved traumesituasjoner, som personer, stemmer, farger, lukt, møbler eller steder. Barnet eller ungdommen opplever å være inne i traumet igjen og reagerer med frykt (Bru, Idsøe og Øverland, s.51, 2016).

Post traumatisk stresslidelse er svært lik angst og frykt. Mange av disse symptomene og utløsende årsaker har nær sammenheng til konsekvensene mobbeutsatte barn og unge får for sin psykiske helse. Det er verdt å nevne at ulike barn, reagerer ulikt. Noen har vilje til å stå imot når angsten kommer eller når den utløses, men fellesnevner for disse utvalgte angstlidelsene er ubehaget, isolasjonsbehovet og kroppslige symptomer. Det er en stor sannsynlighet for at barn som har utviklet angst også har andre underliggende psykiske utfordringer.

Som nevnt tidligere i oppgaven, har de en større risiko for å utvikle depresjon eller rusmisbruk jo eldre de blir. Rusmisbruk kan bli en form for selvmedisinering. Panikkangst og tvangsatferd kan være typiske underliggende psykiske utfordringer.

En annen underliggende psykisk utfordring for mobbeutsatte barn og unge er i følge Bru, Idsøe og Øverland (2016) selektiv mutisme. Selektiv mutisme er en typisk unngåelsesatferd og manifesterer seg som oftest i sosiale relasjoner, herunder å for eksempel snakke i utvalgte situasjoner.

3.7 Schizofreni

I følge Helse Norge (2015) kan schizofreni være en langvarig lidelse, men sykdommen kan også oppstå som en enkelt hendelse eller episode. Schizofreni påvirker tanker, følelser og måten en oppfatter verden på ut fra hvor du er. Personer som lever med schizofreni kan oppleve at det til tider kan være vanskelig å skille mellom hva som er virkelig og hva som er innbilning (Helsenorge, 2015).

Videre sier Norsk Helseinformatikk (2016) at symptomer på schizofreni hos barn oppstår gjerne i form av psykoser. Disse psykosene er svært like og omfatter tankepåvirkning, hallusinasjoner, vrangforestillinger og til og med taleforstyrrelser (nhi.no, 2016).

Schizofreni beskrives som varige endringer i hvordan barn tenker og handler, og at deres persepsjonsoppfatning av verden fører til vrangforestillinger og hallusinasjoner. Norsk Helseinformatikk (2016) formidler videre at symptomer på schizofreni manifesterer seg som psykoser hos barn, så er disse psykosene svært sjeldne. I og med at slike tilstander er så sjeldne blant barn og unge, vil symptomer på psykoser være vanskelig og fange opp, samt vurdere, fordi de opptrer veldig sjeldent.

Det er usikkert hva som kan utløse schizofreni, men arvelig disposisjon er høy og i følge Norsk Helseinformatikk (2016) er arveligheten så høy som opptil 80%. Ytre påkjenninger kan være en sekundær faktor i utvikling av symptomer på schizofreni. Uten at det er dokumentert i forskning, vil det likevel være mulig at omtrent halvparten av registrerte og diagnostiserte pasienter med schizofreni i voksen alder, har hatt symptomer på psykoser før de fyller 18. I og med at schizofreni inneholder og omfatter psykoser av ulik art er det verdt å utdype ulike typer psykoser.

3.8 Psykose

Legeforeningen.no ved Brøyn og Myhre (2016) sier følgende om psykoser:

” Definisjon og klassifikasjon

Schizofreni og schizofreniliknende tilstander kjennetegnes ved fundamentale og karakteristiske endringer i tenkning og persepsjon som fører til vrangforestillinger og hallusinasjoner, samt inadekvat eller avflatet affekt.

Klassifiseringen av psykoser bygger primært på definerte kombinasjoner av visse symptomer da kunnskap om underliggende patogenese ennå ikke er beskrevet fullt ut. Symptomene er kategorisert i positive symptomer (også kalt førsterangssymptomer) og negative symptomer. Negative symptomer er en betegnelse på symptomer som karakteriseres ved redusert funksjon eller fravær av evner.

Positive symptomer: tankepåvirkning, hallusinasjoner, influensfenomener, kroppslige påvirkningsopplevelser og vrangforestillinger. Negative symptomer: treghet, sløvhhet, affektavflatning, initiativløshet, passivitet, språkfattigdom, kontaktforstyrrelser,

interesseløshet, tom- formålsløshet, sosial tilbaketrekking og nedsatte sosiale evner (Brøyn, og Myhre, 2016)''.

Symptomer på psykoser er gjerne omfattet andre komorbide lidelser. Affektiv lidelser, traumetilstander, utviklingsforstyrrelser og andre personlighetsforstyrrelser vil kunne vanskeliggjøre en eventuell utredning av psykoser hos barn og unge.

3.9 Skolen og psykisk helse

Skolens viktigste ambisjoner er å fremme barn og unges læring og utvikling. Videre er skolen er viktig del i barn og unges liv og har en enestående mulighet til å fremme psykisk helse samt gi viktig og nødvendig hjelp til de som trenger det aller mest. Dette er et viktig samfunnsoppdrag og får ofte lite oppmerksomhet, da det er mer eller mindre forventet at skolen skal legge aktivt til rette for tidlig innsats mot psykisk helse.

Det er den senere tid blitt mer fokus på psykisk helse, ikke bare blant barn og unge, men også unge voksne. Overgangene mellom barnehage, skole, ungdomsskole og videregående skole er sårbar. Kommunens og skolen prinsipielle utgangspunkt er at selv om skolens hovedfokus er på læring, kan en ikke se bort fra eller skille mellom utvikling, omsorg, læring og psykisk helse for barn og unge (Schjødt, Hoel, Onsøyen, 2012). Vi kan med andre ord ikke tenke læring, uten å tenke helse og omsorg. Videre kan vi ikke tenke helse og omsorg for å glemme læringen. Dette er to sentrale og sammensatte utfordringer som henger sammen.

I følge Schjødt, Hoel og Onsøyen (2012) vil konsekvensene for barn og unge med psykiske helseutfordringer gi utslag for resten av livet og kan manifesterer seg tidlig i barnehagen, på skolen, hjemme og i de viktige sosiale arenaene som barn og ungdom beveger seg i. Enten ved fysisk tilstedeværelse eller på sosiale medier.

Tilknytningsproblematikk er gjerne tilstede for barn og unge som sliter med psykiske helseutfordringer. Sosiale forhold, problemer i skolen og med læring, samt lavt selvbilde er svært sentralt. Relasjoner og oppvekstvilkår vil kanskje skades og trues. Tidlig innsats og forebyggende tiltak vil muligens kunne hindre at problemene eskalerer. Eksempler på dette kan være at dersom ikke problemene fanges opp tidlig, vil disse komme til uttrykk i voksen alder. Det er kjent at frafall fra videregående skole på grunn av psykiske helseutfordringer har en årsakssammenheng. Videre øker også sjansen for å bli tidlig uføretrygdet. God mental

helse i befolkningen generelt, er også knyttet opp til politiske, kulturelle og økonomiske forhold. (Schjødt, Hoel og Onsøien, 2012).

Ansatte på skolene møter i løpet av et skoleår, situasjoner som skjer igjen og igjen. Ansatte ser ofte de ensomme, de humørsyke, de engstelige barna, de stille barna og de utfordrende barna. Skolen er i følge Schjødt, Hoel og Onsøien (2012) en god arena for hjelp til alle de forskjellige barna, men støter på utfordringer i form av manglende ressurser til bruk i oppfølgingsarbeidet. Det er utarbeidet gode tilnæringsmetoder for hvordan skoler skal forholde seg til utfordringen med psykiske vansker. Det er likevel en forutsetning for god utvikling og læring og at flere fagfelt benyttes innenfor en slik tilnærming (Bru, Idsøe og Øverland, 2016).

For de elevene som har omfattende vansker og er i behov av spesialisert, tilrettelagt hjelp og ytterlige tiltak fra hjelpeapparatet er det etablert et godt samarbeid med pedagogisk-psykologisk tjeneste, helsesøster og barne- og ungdomspsykiatrien. For at samarbeidet mellom skoler og hjelpeapparatet skal fungere er det en forutsetning at det er utviklet et godt og velutviklet samarbeid med foreldrene og at foreldre involveres i det forebyggende arbeidet. Hvordan kan skolene tilrettelegge for en god psykososial hverdag der elevenes psykiske helse står i sentrum?

3.10 Utenforskap som ung voksen

Det er flere årsaker som kan bidra til eller forsterke utenforskap, men mange ganger kan årsaker og konsekvenser være det samme. De viktigste årsakene til utenforskap blant unge voksne er som oftest psykiske helseproblemer, ensomhet, rusproblemer, fattigdom samt manglende integrering (KS, 2016). Andre viktige årsaker til utenforskap som en bør ta hensyn til, er frafall i videregående skole, langvarig sykefravær, nedsatt funksjonsevne, mobbing og arbeidsledighet.

Tall fra NAV (figur 1, 2017) viser at den største rapporterte årsaken for ungdom som mottar arbeidsavklaringspenger fra NAV som eneste inntektskilde, har legemeldt diagnose på søknadstidspunktet. Angst- og depresjon ligger på 25,9 % i desember 2017. Videre er andre psykiske lidelser med 23,8%, og som nummer tre, ligger lettere psykiske lidelser med 20% se figur 1.

Mottakere av arbeidsavklaringspenger. Diagnose og alder. Januar - desember 2017												
Diagnosefingruppe og alder. Prosent												
Periode: 201701 - 201712												
Under 30 år												
	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
I alt under 30 år	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Allment og uspesifisert	7,6	7,7	7,7	7,6	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,9	7,9	8,0
Sykdom i fordøyelsesorganene	2,4	2,4	2,5	2,5	2,5	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,5	2,5
Hjerte- og kar sykdommer	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
Muskel-/skjelettlidelser	2,5	2,5	2,4	2,4	2,4	2,3	2,3	2,2	2,3	2,3	2,3	2,3
Muskel-/skjelettlidelser	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,0	1,0	1,0	1,0
Muskel-/skjelettlidelser	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,1	6,1	6,1	6,1	6,1	6,1
Sykdommer i nervesystemet	4,8	4,8	4,8	4,7	4,7	4,8	4,7	4,7	4,8	4,8	4,8	4,7
Psykiske lidelser	19,5	19,6	19,6	19,6	19,5	19,7	19,7	19,7	19,9	19,9	20,0	20,0
Psykiske lidelser	25,3	25,4	25,5	25,7	25,8	25,9	25,9	26,0	25,7	25,8	25,8	25,9
Psykiske lidelser	24,4	24,2	24,1	24,1	24,0	24,0	23,9	23,9	24,0	23,9	23,8	23,8
Sykdommer i luftveiene	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Andre lidelser	4,5	4,5	4,6	4,5	4,5	4,5	4,6	4,6	4,6	4,5	4,5	4,5
Ukjent	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,5	0,5	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3

Figur 1.

Tallene fra NAV viser en jevn økning av psykiske helseutfordringer, og til tross for forebyggende tiltak og tidlig innsats, så kan en ikke forhindre eskalerende helseutfordringer.

En stor andel av ungdom som slutter i videregående skole oppgir at de har en psykisk lidelse eller andre psykososiale problemer. Videre er ikke dette et isolert fenomen, da det kan være andre sammensatte årsaker til frafallet. Men det en kan si for sikkert er at innsatsen for å forebygge eller hindre utenforskap må starte tidlig. Denne innsatsen bør være forebyggende slik at fagpersoner kan identifisere barn i risiko før de starter i skolen.

Risikofaktorer for psykiske helseplager er mange og sammensatte. Selv etter omfattende forskning over mange år blir mobbing først og fremst, selv i dag betraktet som et sosialt problem. Økende antall psykiske helseplager hos barn og unge som har blitt utsatt for mobbing er et varsko om at mobbing ikke lengre er et sosialt problem, men også må forstås som et økende helseproblem. Å bli utsatt for mobbing er en langvarig krenkende belastning som på sikt vil føre til negativ helseutfordring, både psykisk og fysisk som igjen kan hemme barns læring.

Souranders forskning (2015) henviste til at mobbeofre ofte hadde psykiske helseplager og angst og depresjon tronet øverst på listen. Ensomhet, lavt selvvord og selvmordsforsøk på grunn av langvarige traumer er ofte nevnt. Likestilt med psykiske helseplager er fysiske helseplager som konsentrasjonsvansker, anspent muskulatur, hodepine, magesmerter, søvnvansker og økt tretthet. Folkehelseinstituttet (2015) sier at selv om de psykiske og fysiske helseplager i mange tilfeller presenteres som individuelle faktorer, kan de ikke ses uavhengig av hverandre. Fysiske helseplager kan være kroppslige symptomer som gir utslag i psykologiske forhold.

Fysiske og psykiske helseplager kan indikere at mobbing ikke kan håndteres som en konflikt, men som et overgrep. Disse systematiske overgrepene er ofte langvarige og smerten som følger med mobbingen er ikke nødvendigvis over selv om mobbingen slutter. Mobbeutsatte barn bærer med seg smerten lenge etterpå. Videre kan ulike sårbarhetsfaktorer bidra til å forsterke hvordan barn opplever mobbingen. Lavere toleransegrense for hva barn opplever som mobbing kan bidra til at barn tåler mindre av negative handlinger som ikke nødvendigvis klassifiseres som mobbing, men som kan oppleves som mobbing på grunn av ulike sårbarhetsfaktorer rundt barnet.

Som nevnt tidligere, er kjennskap til ulike forebyggende tiltak mot mobbing og psykisk helse like viktig som å ha kjennskap til hva, og økt kunnskap om hva vi forebygger hos mobbeutsatte barn (fhi, 2015). Vil velkjente antimobbeprogrammer kunne håndtere helsekonsekvenser av mobbing? Barn som er mobbeutsatt får ikke systematisk oppfølging gjennom antimobbeprogrammer. De fleste mobbeprogrammene er designet for systemnivå og svært få på individnivå. Så hvordan kan et ensomt, redd og utrygt barn mestre livet med skole, sosialisering, arbeid og håndtere sin egen psykisk helse uten individuell hjelp?

3.11 Oppsummering mobbing og psykisk helse

Psykiske lidelser i form av depresjon, angst, schizofreni og psykosesymptomer er gjennomgående kjennetegn en finner hos mobbeutsatte barn. Sourander (2015) fant dette i sin forskning og elevundersøkelsene kan til dels bekrefte Souranders resultater. Litteraturen støtter også opp mot Souranders forskning hvis en setter mobbing i et traumeperspektiv. Det er liten tvil om at psykisk uhelse har en effekt på mobbeutsatte barn og at langvarig og systematisk mobbing over tid, vil i de fleste tilfeller føre til at barn og unge muligens vil utvikle psykiske lidelser.

Å ha en bevissthet omkring langtidskonsekvenser av mobbing kan bidra til å ivareta intensjonene i opplæringsloven § 9A om elevenes skolemiljø. Alt for mange barn og unge har i dag en funksjonsnedsettelse på grunn av mobbing og symptomer på psykiske helseplager. Sammenheng mellom mobbing og psykiske helseplager kan ikke bare forklares ved genetisk sårbarhet (fhi, 2015) men at mobbingen er en reell risikofaktor for å utvikle alvorlige helseplager på sikt. I følge Olweus (2011) har ungdom som mobber, økt risiko for en senere antisosial eller kriminell atferd. Det er derfor, i følge Olweus ikke bare det å bli mobbet, men også det å mobbe som kan gi langvarige konsekvenser for økte helseplager. Også Breivik,

Bru, Hancock, Idsøe, Idsøe, & Solberg (2017) hevder at det å bli utsatt for mobbing kan føre til utvikling av alvorlig og langvarige psykososiale belastninger som igjen utgjør en betydelig risiko for å utvikle alvorlige psykiske helseproblemer. Dette summerer opp og bygger opp om annen forskning som kommer fram til samme resultat. Langvarig systematisk mobbing kan gi økte helseplager. Konsekvensene for utvikling av psykiske helseplager vil være av stor betydning for hvordan en klarer å mestre eget liv.

Barn og unge er samfunnets største og viktigste ressurs. Elever som ikke går på skolen av ulike sammensatte utfordringer som for eksempel nedsatt funksjon på grunn av langvarig mobbing og psykiske helseutfordringer, risikerer å komme til kort på andre områder i livet og sjansen for at de ikke fullfører videregående skole og ikke får jobb, øker (Havik, 2018). En annen konsekvens kan være at de blir avhengig av trygdeytelser og andre velferdsordninger og vil tilslutt bli en stor kostnad for samfunnet.

4 METODE

4.1 Metodisk tilnærming og avgrensning

Denne masteroppgaven har en teoretisk tilnærming til problemstillingen. Over en lengre periode på ett år, har det blitt lest igjennom en mengde faglitteratur, artikler og annen offentlig publiserte dokumenter som har dannet grunnlag for valg av metodebruk.

Den teoretiske tilnærmingen er valgt for å kunne få en forståelse og teoretisk tilnærming til temaet, mobbing. Ulemper med denne metoden er at utvalget litteratur muligens ikke er tilstrekkelig til å kunne belyse problemstillingen i sin helhet.

4.2 Vitenskapsteoretiske forskningsdesign

Forskjellen mellom ulike forskningsdesign som kvalitativ og kvantitativ metode, er at naturvitenskapelig forskningsdesign tar sikte på å forklare et fenomen på en objektiv og en faktaorientert måte. Masteroppgaven tar sikte på å forstå de fenomener som en vil se nærmere på gjennom de ulike forfatterens forståelseshorisont, herunder hermeneutisk, fenomenologisk vitenskapsteori og ved dokumentanalyse.

Hermeneutisk vitenskapsteori sies å være utgangspunkt for alle humanvitenskaper og er derfor relevant og interessant i min problemstilling. Videre har fenomenologi, som legger vekten på å søke etter det en vil finne vært sentralt. Disse to tradisjonelle vitenskapsteoretiske forskningsdesignene har ikke dannet hele grunnlaget for masteroppgaven, da dokumentanalyse og litteraturstudie har bidratt til å samle nødvendig data gjennom analyse av foreliggende kildemateriale.

4.3 Hermeneutikk

Hermeneutisk tilnærming er en motsats til den naturvitenskaplige forskningstradisjonen som over lengre tid har vært dominerende. Forskjellen til den tradisjonelle naturvitenskapen som har basert sin kunnskapsforståelse på objektive, konkrete og observerbare fenomener, har hermeneutikken vokst seg fram som en forståelse for tolkningens fenomen. Hermeneutikken har bidratt til å bane vei innenfor den samfunnsvitenskapelige forskningstradisjonen, og har sitt spesialfelt innen fortolkning av materiale som bøker, kunstverk, sosiale sammenhenger i mellommenneskelige relasjoner. Fortolkningen for det skriftlige materialet i hermeneutikken er interessant i denne masteroppgaven, å finne forståelsen og meningen bak kildene.

Hermeneutikken er utviklet av filosofen Gadamer (Lægreid og Skorgen, 2006) som hevder at hvert enkelt menneske har med seg et unikt sett med tanker, følelser, verdier og holdninger som til slutt utgjør en forståelseshorisont.

Egen forståelseshorisont (før-forståelse) vil alltid påvirke hvordan en ser, forstår og fortolke andre mennesker og det de sier og gjør. Da vitenskapstradisjonen er knyttet til språk og kommunikasjon, så er denne før-forståelsen sentral for tolkning av datamaterialet. Denne kunnskapen gir en utvidet og ny forståelse samt setter ting i perspektiv som gjør at en fortolker andre mennesker på en helt ny måte. Gadamer kalte denne nye og utvidede forståelse for den hermeneutiske sirkel (Lægreid og Skorgen, s. 230, 2006).

For å kunne forstå den litteraturen som er benyttet i oppgaven, er det hensiktsmessig å bruke den hermeneutiske sirkel som henviser til før-forståelse – forståelse av det leser fortolker i tekstene. Den hermeneutiske sirkelen kan bestå av helhet og deler. Hvis en tar utgangspunkt i en helhet, herunder en tekst eller et kapittel, eller et menneskelig fenomen som for eksempel Heinemanns undersøkelse (Roland, s. 57, s. 60, 2015) om hendelser i skolegårder i Sverige, er det mulig å danne seg en forståelse av det Heinemann har sett eller opplevd. Går en derimot inn på hver enkelt del i undersøkelsene i teksten, kan en se fenomenet. Kunnskapen en oppnår ved å gå inn å analysere delene på, vil gi et nytt perspektiv på forståelse for helheten. En forståelse for helheten i tekstene, vil kunne gi grunnlag for å generere nye spørsmål for å forstå fenomenet mobbing. Dette vil etter hvert bli en sirkulær prosess hvor deler blir til helhet og hvor helheten påvirker tilnærmingen og forståelsen av de delene som er blitt analysert.

4.4 Fenomenologi

Den fenomenologiske tilnærmingen er svært lik hermeneutikken og har mange likhetstrekk og kan være vanskelig å skille fra hverandre. I fenomenologisk vitenskapstradisjon legger en vekt på å søke etter det man vil finne, og i dette tilfelle er det forsøkt å søke etter svar på fenomenet mobbing og hvilke konsekvenser mobbing kan medføre for barn og unges psykiske helse. Fenomenologisk vitenskapstradisjon ønsker å søke og finne svar på hvordan vår tilværelse oppleves fra et subjektivt perspektiv. Å gjengi hver enkeltes opplevelse av de fenomener rundt seg på en sannferdig måte, uten at våre verdier eller holdninger gis mulighet til å påvirke.

Et eksempel på dette er hvordan vi tolker ting objektivt. For en person vil en hendelse oppfattes mildt, men for en annen person vil denne hendelsen være mer traumatisk, et eksempel kan være hvordan vi oppfatter erting. Harmløs erting vil ikke kunne standardiseres eller objektiviseres, fordi vi har med oss et tankesett dannet ut fra hvem vi er og hva vi har med oss. For å kunne forstå fenomenet slik det framtrer foran oss, må vi kunne sette til side alle våre før-holdninger, våre oppfatninger og viten.

I følge Bjurwill (1995) kan et fenomen undersøkes og forstås fra mange ulike perspektiver. Fenomenet kan sanses, erfares eller observeres. Dersom vi legger til egne erfaringer til fenomenet, kan vår opplevelse utvide, utvikle seg og danne ny kunnskap. Målet med dette, er å finne det særegne i fenomenet, det som ikke endrer seg, uansett hvordan vår tilnærming er. Det autentiske er det umiddelbare og det sanselige uten påvirkning fra det teoretiserende språket. Ved å knytte fenomenologien opp mot hermeneutikken, kan vi bruke disse vitenskapelige tradisjonene sammen, fordi begge tradisjonene tar sikte på å fortolke, forstå, oppleves og erfares med et mest mulig objektivt perspektiv slik at det fenomenet vi studerer blir så sannferdig som mulig.

4.5 Dokumentanalyse

Ved dokumentanalyse og litteraturstudier, skaffer en til veie data gjennom analyse av allerede eksisterende kildemateriale. En kilde er et spesifikt dokument som er blitt forfattet med en bestemt hensikt og gjerne innenfor en gitt kontekst. I dette tilfellet er det forsøkt å forstå mobbing som et helhets fenomen. Når et dokument er forfattet innenfor en gitt kontekst, betyr dette at kilden ikke bare gjenspeiler ensidig forståelse og kunnskap i opphavssituasjonen, men også hva som er meningen dokumentet skulle belyse. Derfor er det viktig å vite hva slags dokumenter en har med å gjøre.

Det fins to forskjellige dokumenttyper som er kognitive (berettede) og normative (vurderende) kilder. Disse to dokumenttypene står gjerne side om side, og en kognitiv framstilling kan mange ganger være et forsøk på å hevde et normativt synspunkt. Ved kognitive og normative kilder kan en også skille mellom fortidsrettet og fremtidsrettede kilder. Ved å sette disse kildene opp mot hverandre, får en til sammen fire hovedkilder lik dette:

	Fortidsrettet	Fremtidsrettet
Kognitiv	Berettende	Forutsigende
Normativ	Vurderende	Programmatisk

Figur 2.

Skiller mellom fortidsrettede og fremtidsrettede, og mellom kognitive og normative kilder (Holme og Solvang, 1996:120, etter Dahl 1967).

I følge Holme og Solvang (1996) kan metodevalget også skille mellom personlige og institusjonelle samt konfidensielle og offentlige kilder. Kilden som blir brukt er gjerne plassert i en sjanger og gir betydning for hvordan forfatter formulerer seg. Institusjonelle kilder er gjerne formelle, mens konfidensielle kilder har et åpent språk. Dokumenter har gjerne en ulik validitet (Holme og Solvang, 1996) avhengig av hvem som har skrevet disse. Offentlige dokumenter har gjerne større validitet framfor avisartikler. Forskningsrapporter og statistiske analyser regnes for å ha en særdeles høy validitet framfor offentlige dokumenter og avisartikler. Holme og Solvang (1996) referer også til første- og andrehåndskilder som ligger nær hermeneutisk tilnærming, hvor førstehåndskilder beskriver og tolker episoder forfatter enten har deltatt i, opplevet, tenkt eller undersøkt. Andrehåndskilder gir muligheter for individuelle fortolkninger og prioriteringer i kildebruken.

Valgte metoder som hermeneutikk, fenomenologi og dokumentanalysens fortolkning som forståelsesramme for masteroppgaven og fenomenet mobbing, vil gjøre det mulig å studere den litteraturen som danner grunnlaget for oppgaven og problemstillingen. Den hermeneutiske fortolkning av tekstene gjøres med hensikt å forsøke og forstå innholdet og budskapet litteraturen representerer. Ved å bruke disse vitenskapelige forskningstradisjonene sammen, men med et hermeneutisk utgangspunkt, vil tekstenes meningsinnhold basere seg på en forståelseshorisont som vi bærer med oss. Vår forståelse vil etter hvert endres i møte med tekstene og vil i fortolkningsprosessene gi ny kunnskap og budskap. Budskapet i tekstene kan være relevant og meningsbærende, men det er ikke før en skal anvende tekstens budskap at en kan si at man har forstått den.

Som forfatter av denne masteroppgaven, blir hensikten med tekststudiene å legge til ny forståelse av kildene. Alternativt å skape en ny forståelse for tekstens innhold. Dette kan i sin helhet skape et nytt grunnlag for en ny forståelse for de som jobber med mobbing, de som opplever mobbing, de som mobber og de som får langvarige konsekvenser av mobbing. I den

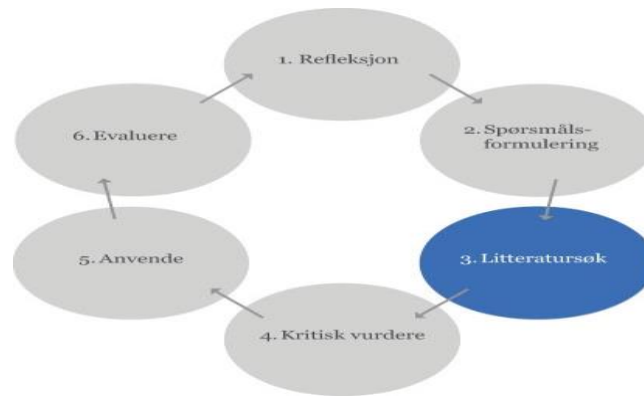
forbindelse er det forsøkt å finne tekster og litteratur som nyanserer og differensierer forståelsen av temaet.

I arbeidet med kildene, har det underveis vært utfordringer på egen før-forståelse og hvordan ens før-forståelse påvirker hvordan en forstår og fortolker kildene. Det har vært krevende og vil fortsatt være krevende å la tekstene som en har fortolket være meningsbærende. Den kunnskapen og erfaringen som en selv har personlig og fra fagfeltet, utfyller og nyanserer kildenes meningsinnhold. Underveis er det forsøkt å legge vekk før-forståelse og ikke søke etter litteratur som bekrefter egne oppfatninger og meninger som en har med seg. Ved å studere en hermeneutisk vitenskapstradisjon og anvende den aktivt gjennom prosessen, er før-forståelsen og egne fordommer det produktive utgangspunktet som gjør at ens forståelseshorisont kommer i gang. Den hermeneutiske dialogen, lik Habermas tradisjon og håndtering av forskningsdata, samt den hermeneutiske sirkel, vil ens forståelseshorisont gi fenomenet og oppgaven mening og utvikling. Vi mennesker undersøker det vi ikke kjenner og det er bare i dialog med dette nye og fremmede at vår forståelse kan endres og korrigeres. Nye meninger og ny kunnskap dannes og anvendes.

Spørsmålsformuleringen vil være en presisering av problemstillingen som har dannet kjernes spørsmålet i oppgaven. Litteratursøket gjorde det mulig å finne forskningsbasert kunnskap og sette denne kunnskapen i sammenheng for å kunne besvare problemstillingen.

4.6 Kunnskapsbasert praksismodell

Hermeneutikk, fenomenologi og dokumentanalyse er masteroppgavens forskningsdesign og er benyttet i forbindelse med kildebruk basert på en modell fra kunnskapsbasertpraksis.no. Trinnene i kunnskapsbasert praksis er ment for å reflektere over egen praksisfremgang. Modellen har vært til hjelp for å formulere relevante spørsmål (spørsmålsformulering). Finne forskningsbasert kunnskap (litteratursøk) og kritisk vurdere litteraturen samt anvende forskningsbasert kunnskap med erfarings basert kunnskap. Til sist, evaluere egen framdrift og praksis. Denne modellen har bidratt til å systematisere framdriften i masteroppgaven fra utforming av problemstilling til konklusjon. Modellen for framdriften i oppgaven er basert på litteratursøk innen helse- og sosial sektoren.



Figur 3.

Bakgrunnen for valg av denne modellen, er at temaet ligger innenfor spesialpedagogikkens problemstillinger, men også innenfor helsesektorens problemstillinger og har bidratt til å systematisere framdriften i oppgaven samt holde den røde tråden. Kunnskapsbasert praksis presenteres i denne masteroppgaven som en prosess i seks trinn og modellen i figur 3 er benyttet for prosessframgang i masteroppgaven.

4.7 Min masteroppgave

Kunnskapsbasert praksis presenteres i denne masteroppgaven som en prosess i seks trinn og modellen i figur 3 er benyttet for prosessframgang i masteroppgaven. Trinn en ble benyttet for å finne fram til valgt tema for oppgaven. Hva ønsker jeg å skrive om? Er det noe tema som opptar meg mer og som jeg kan bruke i min yrkesutøvelse? Når tema var valgt, startet trinn to med utforming av problemstillingen: *Hvilken innvirkning får mobbing for barns psykiske helse?* Det var vanskelig å utforme en problemstilling, for valgt tema er så stort og jeg måtte ta utgangspunkt i hva er det som opptar meg på bakgrunn av min kompetanse, erfaring, min før-forståelse og yrkesutøvelse. Når problemstillingen var delvis ferdig utformet startet trinn tre, litteratursøket. Relevant litteratur om problemstillingen var delvis på plass og jeg kunne starte på trinn fire, metode.

Denne masteroppgaven er en teoretisk oppgave og det var helt naturlig å forme oppgaven innenfor kvalitativ forskningsdesign. For å kunne anvende litteraturen i oppgaven, var det viktig å bruke hermeneutikk, fenomenologi og dokumentanalyse for å gi en helhet i oppgaven. I trinn fem startet skriveprosessen. Trinn seks er benyttet for å evaluere sluttproduktet i samråd med veileder. Hva har jeg og hva mangler jeg? Har jeg fått besvart problemstillingen?

Kunnskapsbasert praksismodell har bidratt til en systematisering av oppgaven fra begynnelse til slutt. Denne modellen har bidratt til at jeg har satt oppgaven i system, jobbet organisatorisk med materialet jeg har funnet og anvendt dette.

5 DRØFTING

Problemstillingen omhandler hvilke innvirkninger har mobbing på barns psykiske helse. Er det slik at de som er utsatt for mobbing får en dårligere psykisk helse og hvordan kan vi som fagpersoner få en ytterligere kompetanse om begrepet mobbing og ringvirkninger mobbingen fører med seg? Vil det være mulig å utvikle gode nok forebyggende tiltak ved å henvende seg til litteraturen?

5.1 Å definere begrepet mobbing

Flere elever jf. Elevundersøkelsene for 2015, 2016 og 2017 rapporterer om at de har vært utsatt for mobbing i barneårene. Barn som opplever systematisk mobbing gjennom barne- og ungdomsskolen mister verdifull læring og får hull i sin læringskurve som igjen gir ringvirkninger på prestasjonsnivået senere i livet. Hullene i læringsutviklingen manifesterer seg gjerne i videregående skole og mange ungdommer klarer ikke å fullføre, fordi det er så mye «støy» rundt som ikke omhandler det skolefaglige. Det er derfor rimelig å anta at et miljø som er preget av mobbing skaper mistriksel og påvirker barns selvhevdelse og psykiske helse. Å definere mobbing er vanskelig, da mobbing oppfattes svært individuelt og er situasjonsbestemt.

I forsøk på å forstå fenomenet mobbing gjennom teorien, har sentrale forskere definert mobbing på sine egne måter. Likevel har det vært vanskelig å finne en samstemt definisjon på mobbing, men fellestrekkene er at mobbing utføres individuelt og i en gruppe. Mobbing preges gjerne med en gjennomgående systematikk og over et lengre tidsperspektiv i mobbingen. Definisjonene er til dels utsprunget av ulik fagbakgrunn, som for eksempel til Roland og Olweus. De har ulik bakgrunn, selv om de har et felles mål, å bekjempe mobbing.

Mobbing kan også ses i lys av at det ikke er kun et isolert fenomen som kun skjer i barnehagen og på skolen, men som en kombinasjon av flere sammensatte utfordringer. Det ble derfor forsøkt å lage egen definisjon på hva mobbing er. Mobbing preges av psykisk og fysisk vold. Volden utøves gjerne med en hensikt. Hensikten er å skade et annet menneske i form av en maktdemonstrasjon. Derfor er det hensiktsmessig å definere begrepet mobbing som et psykologisk fenomen fordi langvarig voldsutøvelse vil endre et barns tankesett. Som tidligere nevnt, er langvarig systematisk mobbing risikofaktor for å utvikle psykiske og somatiske helseutfordringer. Derfor er det nødvendig å ha fokus på at mobbing ikke bare er et

psykologisk fenomen, men også et sosialt problem. Til tross for at det settes inn utallige mobbeprogrammer og forebyggende tiltak, går ikke mobbetallene ned. Mobbing er i dag ikke bare et sosialt problem, men kan synes som om det er blitt et sosialt akseptert problem. Mobbing utføres ofte i en gruppe og det er sjeldent at en står alene og mobber. Tilhørighet i en gruppe gir også mer aksept for utførelse av negative handlinger, for da har mobbere støtte i gruppen.

Mobbing handler om makt og avmakt og vil nok aldri kunne avskaffes. Mennesket er et flokkdyr og vi er biologisk designet til å følge en sterk leder. Så lenge mennesket har mørke sider i seg, vil nok vi aldri få en nullforekomst i mobbing, men det er mulig å finne en balansegang.

Fra et subjektivt perspektiv er begrepet mobbing i ferd med å bli utvasket. Vi omtaler dessverre begrepet mobbing om alle krenkelser uten å tenke over hva og hvorfor vi gjør dette. Dette ser vi spesielt i media og det betyr at begrepet mobbing mister noe av sin betydning som et virkningsfullt ord. I det øyeblikket et ord mister sitt grep, klarer vi ikke å fange opp det virkelige problemet. Definisjonen av mobbing bør derfor være så presis, stødig og solid i sin formulering at det er umulig å misforstå ordets betydning og vi kan handle deretter.

5.2 Forebygge mobbing

Foreldre skal ikke trenge å bekymre seg for om barnet de sender på skolen, skal bli plaget og trakassert gjennom skoledagen. Barn skal heller ikke gå på skolen med angst og frykt for å bli utsatt jevnlig for mobbing. Barn tilbringer mesteparten av sin dag i våken tilstand i barnehagen og på skolen. Det er der de formes som mennesker, gjennom læring, utvikling og samhandling sammen med andre barn. Det er nettopp her forebyggingen og den tidlige innsatsen må settes inn.

Mange barnehager og skoler setter inn tiltak i form av mobbeprogrammer og andre forebyggende programmer, men virker disse? Det har, som tidligere nevnt, vært fokus på forebyggende tiltak over en lengre tidsperiode, men til tross for dette så reduseres ikke mobbetallene. Det vil nok derfor aldri bli, som tidligere nevnt en nullforekomst av mobbing uansett hvor mange programmer som settes inn, da det ligger noe mørkt i et hvert menneske og fordi mobbing er en individuell vurdering av hva som er mobbing. Bør det heller fokuseres

mer på tiltak, tidlig intervensjon og forebygging i hjemmet framfor de kostbare mobbeprogrammene som brukes i barnehagene og på skolene?

Ved å gi foreldre og barn gode nok verktøy til å håndtere, reflektere og vurdere vanskelige situasjoner raskest mulig, vil dette kunne bidra til at mobbing reduseres? Vi må tenke holdninger, kunnskap og handling som tre viktige nøkkelord i det mobbeforebyggende arbeidet. Kanskje er det ikke selve mobbing som begrep vi skal forebygge, men heller rette fokuset mot utenomliggende faktorer?

Foreldre bør og skal involveres mer i hva som skjer på skolen. Barn lærer først og fremst grunnleggende verdier hjemme og dette er verdier de tar med seg inn på andre arenaer. Det er dermed ikke skolens oppgave å lære barn verdier og nødvendige normer for hvordan en skal oppføre seg mot andre. Dette oppdraget må isolert kun tilhøre foreldre og ikke til skolen. Det mobbeforebyggende arbeidet bør også starte tidlig i barnehagen og voksne kan ikke bare late som om mobbing ikke skjer. Vi må bygge kunnskap om betydningen av barnas lek, da mobbing, i for eksempel barnehage, ofte dreier seg om utestenging fra lek. Det er i barnehagen barna utvikler nødvendige sosiale ferdigheter og lærer seg tidlig hvordan de skal skape gode relasjoner til hverandre og håndtere uenigheter seg i mellom. Tidlig innsats i barnehagen kan være et nødvendig verktøy fordi det kan forebygge mobbing på et senere tidspunkt.

Introduksjonen til moderne teknologi starter tidlig, gjerne på babystadiet med barne-tv, Ipad, telefoner med mer. Det er også mulig at det er her en må sette inn støtet i det forebyggende arbeidet. Den teknologiske bruken skjer mest i hjemmet og det kan derfor være en bra arena for det forebyggende arbeidet. Konteksten i litteraturen viser også til at de som mobber og blir mobbet digitalt også blir mobbet eller mobber andre på tradisjonelle måter.

I følge Midthassel, Bru, Ertesvåg og Roland (2016) viser Senter for Atferdsforskning at mobbing med digitale verktøy står for økningen i mobbetall, men at mobbing som skjer ansikt til ansikt bidrar til at intensiteten øker. Kildeanalysen sier at det å bli utsatt for mobbing er en risiko for psykisk helse og det kan synes som om digitale verktøy bidrar til at risikoen øker fordi mobbingen tar aldri slutt slik ved tradisjonell mobbing. I skolegården kan et barn springe vekk, men digital mobbing vedvarer fordi det finnes få muligheter til fjerne digitale spor. I kampen mot digital mobbing vil det derfor også være naturlig å tenke holdninger,

kunnskap og handlinger med vekt på moralske og etiske handlinger. Med god kunnskap, erverver vi oss gode holdninger som igjen utløser raske handlinger.

Opplæringsloven forbyr i dag, at barn og unge utsettes for krenkelsler, men til tross for dette så registreres det daglig saker om barn som mobbes i skolen. Foreldre til ofrene forteller at de ikke når fram til skolene med sine bekymringer. De foreldrene som når fram, får gjerne støtte fra fylkesmannen. Fylkesmannen har i dag, sanksjonsmuligheter ovenfor skoler som bryter loven og skolene kan risikere å få tvangsmulkt dersom de ikke gjør jobben sin (fylkesmannen.no, 2017). En trenger ikke lengre å gå gjennom skolen for å melde inn mobbing, foreldre kan ta det direkte til Fylkesmannen. Slik sett operer loven etter hensikt, men det bidrar ikke til at mobbetallene reduseres. Videre er det for ikke lenge siden oppnevnt mobbeombud i mange kommuner som et ytterligere tiltak for bekjempelse av mobbing. Mobbeombud skal fungere som et ekstra uavhengig ledd i kampen mot mobbing. Mobbeombud skal bistå barnehager, skoler, barn og foreldre i saker som gjelder mobbing, åpne døren lettere for å bygge gode sosiale miljøer som forebygger mobbing. Spørsmålet er hva et mobbeombud kan gjøre som ikke allerede er forsøkt.

Forskningen viser at for den som mobber vil det også være risikofaktorer som påvirker en sunn psykososial utvikling. I en mobbesituasjon hvor mobberen opplever offerets avmakt, bidrar det også til at mobber får nedbygget sin empati og får forsterket sin kynisme. Fokuset har derfor over tid vært på mobbeutsatte barn, men lite på mobberne og konsekvenser, men det en kan si er at mobberne står i fare for å utvikle antisosiale atferds normer, som igjen kan føre til andre norm- og lovbrytelser (Midthassel, Bru, Ertesvåg og Roland, 2016). ART-programmet kan muligens være riktig å benytte til dette formålet som et forebyggende verktøy mot uønskede atferdsproblemer.

Det en skal også være på vakt over, er at mobbing innad i en gruppe bidrar til at mobbingen får en tilhørighet i en gruppe og at mobbingen blir mer akseptert. Følelsen av en felles tilhørighet gir en form for læring om hvordan en skaffer seg innflytelse og innpass i en gruppe. Dette blir en sosial akseptert norm i en gruppe på hvordan en samhandler med andre på og har betydning for hvorvidt mobbing kan reduseres eller eskaleres. Ved å bryte ned uhensiktsmessige sosiale normer om hva som er akseptert og hva som ikke er akseptert atferd, vil muligens kunne føre til en holdningsendring for hvordan vi ønsker å oppføre oss mot hverandre.

5.3 Psykisk helse og psykisk uhelse

Hva er psykisk helse og psykisk uhelse for oss og hva er det gode liv? Det er en individuell følelse, knyttet til hver enkelt av oss. I følge Verdens Helseorganisasjon er god psykisk helse en fullstendig fysisk, psykisk og sosial tilstedeværelse. Psykisk uhelse handler om lav livskvalitet, vanskelige tanker om en selv, psykiske helseplager og somatiske helseplager som igjen kan føre til ensomhet og isolasjon. Psykisk uhelse bidrar til at en ikke kan realisere sitt eget potensial, mestre livet eller å bidra i samfunnet.

Det er en voksende bekymring i Norge om det høye antallet av unge som har psykiske helse utfordringer og som strever med å fullføre ungdomsskole og videregående utdanning. Mangel på videregående utdanning i Norge fører til at mange ungdommer ikke kan delta i arbeidslivet og blir avhengig av velferdsstatens goder, da det har utviklet seg et minstekrav i arbeidslivet om å ha fullført videregående skole eller ha oppnådd fagbrev. De lever da ikke det gode liv slik Verdens Helseorganisasjon definerer kravet for god psykisk helse.

I Norge er det både et nasjonalt og regionalt problem at ungdommer ikke fullfører videregående utdanning. Dette frafallet med bakgrunn i mobbing og psykisk helse er det knyttet store samfunnsøkonomiske konsekvenser til. Hvordan kan vi som fagpersoner forebygge psykisk uhelse og løse flere ungdommer gjennom nødvendig skolegang og ut i arbeidslivet?

Kildeanalyser viser til at det er som oftest å omgi seg med trygge voksne som forstår dem, en person som de kan stole på og som de kan snakke med. De ønsker en voksen rollemodell som kan veilede de gjennom utdanning og ut i voksenlivet. Skolen er et minefelt og de ansatte har mer enn nok å gjøre, slik at de klarer ikke å fange opp alle barn som sliter av ulike årsaker. Mangelen på trygge omsorgspersoner i barnehager og i skoler, er relativt lite tilstede. Lærere bør fokusere på læring, og det kan synes som om barnehager og skoler trenger andre adekvate omsorgs/fagpersoner som dekker de utenom skolefaglige behovene. Ved mobbeepisoder er det viktig at disse personene er umiddelbart tilgjengelig og at de har opprettet gode relasjoner til de fleste barna på tidligst mulig nivå. Å bygge tillit tar tid, men dersom disse omsorgspersonene har dette som fokus, vil barna lettere kunne henvende seg ved behov for umiddelbare samtaler. Dette er helt i tråd med god tidlig innsats mot mobbing og et godt forebyggingsarbeid mot psykisk uhelse.

Konsekvensene av en dårlig psykisk helse for barn og unge, er at slike vansker fester seg og gir utslag for resten av livet. Disse psykiske helseutfordringene kan ses allerede i barnehagen, på skolen, hjemme og i sosiale relasjoner. I følge Schjødt, Hoel og Onsøyen (2012) vil en dårlig psykisk helse i tidlig alder gi større problemer, men mange ganger ikke komme til uttrykk før i voksen alder. Situasjonsbestemte og langvarige traumer har gjerne sammenheng med psykiske lidelser og gir som oftest utslag i form av svekket psykisk helse over tid. Relasjoner blir skadet og oppvekst vilkårene for barn og unge trues, som følge av langvarig nedsatt psykisk helse.

Psykisk helse blant barn og unge er et regionalt og nasjonalt satsningsområde i følge Regjeringen (2017). Videre har blant annet Norges arbeids- og velferdsdirektorat (NAV) rettet hovedfokuset sitt mot ungdom og psykisk helse. Det er langt flere unge på langvarige trygdeytelser i dag enn noen gang, hvor psykiatri ligger i toppen som årsak. Psykisk helse blant ungdom, skal være et satsningsområde, men forutsetningen for å lykkes på dette området er at utdanningssektoren og helsesektoren må samarbeide bedre.

Helsefremmende og forebyggende tiltak mot mobbing og psykisk helse må starte allerede i hjemmet, i barnehagen, være en del av klasserommet og på arbeidsplassen. Videre må forebyggingsarbeidet og den tidlige innsatsen ha fokus på at unge selv må få kunnskap om hva som er god psykisk helse og gis nødvendige verktøy for å mestre dette. Et eksempel på dette er at fag som psykisk helse må inn i skolen, gjerne allerede på barneskolen og senest i ungdomsskolen. Det er hensiktsmessig å tenke skolen som en tverrfaglig institusjon, hvor flere fagmiljøer kan knyttes sammen for å omfavne de ulike behovene til barna. Som nevnt tidligere, en kan ikke tenke læring uten å tenke helse og omsorg. Videre kan en ikke tenke helse og omsorg uten å tenke læring.

6 KONKLUSJON

For å forebygge mobbing og for å forhindre psykiske helseutfordringer, er det behov for generelle barn og ungdomspolitiske investeringer i kultur-, fritids-, utdannings- og helsesektoren. Det er et skrikende behov for å satse spesifikt på enkeltpersoner og grupper som risikerer utenforskap eller andre psykiske utfordringer med bakgrunn i mobbing. Alle barn og unge er en stor ressurs og vi har aldri hatt så godt utdannende og kompetente barn og ungdom som vi har i dag, og flere fullfører videregående skole. Skyggesiden av dette er selvsagt at det er stadig flere unge som oppgir at de har psykiske helseproblemer med bakgrunn i mobbing, og unge som av forskjellige årsaker risikerer å havne i sårbare situasjoner og dermed er spesielt utsatt for mobbing. Mobbing er etter kildeanalyser, et psykologisk fenomen og et sosialt problem. Det er derfor ikke nødvendigvis mobbing som et isolert begrep/fenomen vi skal gripe fatt i, men rette fokuset mot utenomliggende faktorer som skaper mobbing.

Økningen i psykiske helseproblemer blant barn og unge er en av de største utfordringene for folkehelsen i Norge. I arbeidet med denne gruppen er det viktig at vi har en god nok kompetanse i skolen og i helsesektoren, til å kunne oppdage de som er i risikozonen så tidlig som mulig. Vi må kunne raskt avgjøre hvem som trenger hjelp, og hvordan. Vi må gi den veiledningen og oppfølgingen de trenger raskest mulig.

Typiske barn og unge som havner i statistikken med psykiske helseutfordringer og med sammensatte utfordringer, er de som har avbrutt skolegang, funksjonsnedsettelse, psykiske helseutfordringer, misbruk, problematiske og destruktive forhold både på skolen og hjemme.

Nasjonale myndigheter, regioner, fylker, kommuner må derfor finne felles arenaer for å kunne samarbeide bedre om barn og unges sammensatte behov for å gi hjelp på et tidlig tidspunkt. Det finnes allerede gode eksempler på samarbeid, men dette er fortsatt et område der mye må utvikles og forbedres. Det må også en ytterligere holdningsendring til, og dette kan gjerne starte hjemme med foreldre som første instans. Voksne er rollemodeller for våre barn, og barn lærer av oss. Videre er tidlige og hurtige tiltak rimelige, mens sene tiltak er dyre og garanterer ikke et vellykket resultat.

Det kan synes etter dette litteraturstudiet, at det er et stort behov for lett tilgjengelige hjelpetiltak for barn og unge som har det vanskelig. Slike hjelpetiltak bør rette seg inn mot foreldre, utdanningssektoren og på enkeltnivå i skolene, som kan tilpasse tiltakene etter individuelle behov. For noen barn og unge er det tilstrekkelig at det finnes trygge voksne som tar seg tid til å lytte til dem, mens andre trenger langt mer omfattende oppfølging og hjelp.

«Å mestre livet gir god psykisk helse». Når et barn befinner seg i en traumetilstand med bakgrunn i mobbing og det er risiko for utvikling av alvorlige psykiske helseutfordringer, er det på sin plass å tenke kunnskap, holdninger og raske handlinger. Når risikoutsatte barn gis mulighet til å mestre sitt eget liv, gis det også mulighet for å styrke sin egen selvhevdelse og dermed kan risikoen for å bli mobbet bli redusert.

Innledningsvis ble følgende problemstilling presentert:

«Hvilke innvirkninger har mobbing på barns psykiske helse?»

Funn i litteraturstudiet viser en klar sammenheng mellom mobbing og psykisk helse. Det er derfor ingen tvil om at det å bli utsatt for langvarig mobbing har innvirkninger på barns og unges psykiske helse. Langvarig mobbing kan også ta fra et barn muligheten til å realisere eget potensial, mestre livet og bidra i samfunnet som voksen.

«De gode ting skjer, når vi trækker i hverandres bed»

Ukjent

9 LITTERATURLISTE

- Bjurwill, C. (1995). *Fenomenologi*. Lund: Studentlitteratur
- Bru, E., Isøe, E.C. og Øverland, K. (red.). (2016). *Psykisk helse i skolen*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Drugli, M.B og Eng, H. (2014). *Olweusprogrammet – mot mobbing og antisosial atferd*. Ungsinn.no. Hentet fra https://ungsinn.no/post_tiltak/olweusprogrammet-mot-mobbing-og-antisosial-atferd/
- Eng, H. (2014). *Kampen mot mobbing*. Ungsinn.no. Hentet fra https://ungsinn.no/post_aktuelt/kampen-mot-mobbing/
- Eng, H. (2010). *Zero – et program mot mobbing i skolen*. Ungsinn.no. Hentet fra https://ungsinn.no/post_aktuelt/zero-et-program-mot-mobbing-i-skolen/
- Espenes, J.E. (2012). *Krenkelsen i Skolen – mobbingens bakteppe*. (1.utg). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Eriksen, N. (2016). *Tiltak mot mobbing treffer ikke godt nok*. Forskning.no. Hentet fra <https://forskning.no/mobbing-skole-og-utdanning/2016/01/mobbetiltak-treffer-ikke-godt-nok>
- Ertzeid, H. (2015). *Hva er det som faktisk funker mot mobbing?* Forskning.no. Hentet fra <https://forskning.no/2017/11/dette-er-de-beste-tiltakene-mot-mobbing/produisert-og-finansiert-av/hogskolen-i-oslo-og-akershus>
- Flack, T. (2013). *Mobbing i barnehagen – Hva kan foreldre gjøre*. Læringsmiljøsentret, Universitetet i Stavanger. Hentet fra <http://laringsmiljosenteret.uis.no/barnehage/mobbing/begynnende-mobbeatferd/mobbing-i-barnehagen-hva-kan-foreldre-gjore-article116389-21103.html>
- Fredriksen, W. *Psykisk helse og arbeidsliv*. Hentet fra <https://www.psykiskhelse.no/psykisk-helse-og-arbeidsliv>
- Fredheim, A.G. (2017). *Nulltoleranse for mobbing*. Hentet fra <http://www.fylkesmannen.no/Nyheter/2017/07/Nulltoleranse-mot-mobbing-i-skolen>
- Frimark-Anda, M. (2013). *Verre å bli utestengt enn å bli slått*. Hentet fra <http://www.klikk.no/foreldre/skolebarn/barn-og-mobbing-1437619.ece>
- Gudjonsson, I. (2017). *Slik kan barnehager jobbe mot mobbing*. Læringsmiljøsentret i Stavanger. Hentet fra <https://laringsmiljosenteret.uis.no/barnehage/mobbing/avdekke-mobbing/>

- Hanssen, L. (2016) *En av fire mobbes i barnehagen*. Hentet fra <http://www.klikk.no/foreldre/smabarn/mobbing-i-barnehagen-1433805.ece>
- Halsan, A. Og Reilstad, K. (2015). *Hva er mobbing*. Hentet fra <http://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/mobbing/hva-er-mobbing/digital-mobbing/digital-mobbing-kan-fore-til-angstsymptomer-article114803-21206.html?s=21206>
- Haugen, R. (red.). (2008). *Barn og unges læringsmiljø 3*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Havik, T. (2018). *Skolefravær*. (1.utg). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Helgesen, M.B. (red.). (2014). *Mobbing i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget
- Helsenorge.no. (2015). *Schizofreni*. Hentet fra <https://helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/schizofreni>
- Holme, I.M og Solvang, B.K (2004). *Metodevalg og metodebruk*. (3.utg). Oslo: Tano Aschehoug.
- Høiby, H. (2003). *Mobbing kan stoppes*. (2.opplag). Bergen: Fagbokforlaget
- Idsøe, T. (2015). *Mobbing kan gi posttraumatiske stressymptomer*. Hentet fra <https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/mobbing/konsekvenser-av-mobbing/mobbing-kan-gi-posttraumatiske-stressymptomer-article115789-21058.html>
- Idsøe, T. (2015). *Tristhet og fravær av glede etter mobbing*. Hentet fra <https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/mobbing/konsekvenser-av-mobbing/tristhet-og-fravar-av-glede-etter-mobbing-article115790-21058.html>
- Karlsen, K. Og Løberg, E.M. (2012). *Psykosser hos unge: Gjenkjenning og behandling*. Norsk Psykologforening, Volum 49, nummer 6, s. 554-559. Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2012/04/kommentar/psykosser-hos-barn-og-ungdom>
- Lægreid, S og Skorgen, T. (2006). *Hermeneutikk – en innføring*. Oslo: Spartacus Forlag.
- Madslie, I. (2017). *Hva er PALS?* Nasjonalt utviklingscenter for barn og unge. Hentet fra <http://www.nubu.no/hva-er-pals/category1129.html>
- Midthassel, U.V, Bru, E., Ertesvåg, S.K., Roland, E. (red.). (2016). *Sosiale og emosjonelle vansker*. (2.opplag.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Myklebust, K. (2015). *Skjult mobbing i skolen*. (1.utg.). Oslo: Kommuneforlaget AS.
- Myhr, K.I. (2011). *50 tiltak for å forebygge psykiske lidelser*. Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid. Hentet fra <https://www.napha.no/content/12767/50-tiltak-for-a-forebygge-psykiske-lidelser>

- Natvig, H. Og Eng, H. (2014). *PALS – positiv atferd, støttende læringsmiljø og samhandling*. Ungsinn.no. Hentet fra https://ungsinn.no/post_tiltak/pals-positiv-atferd-stottende-laeringsmiljo-og-samhandling-2/
- NAV (2017) *Statistikknotat – Nedsatt arbeidsevne og arbeidsavklaringspenger*. Hentet fra <https://www.nav.no/536605/mottakere-av-arbeidsavklaringspenger-aap%289%29>
- Nilsson, B. (2016). *Gadamers Hermeneutikk*. Hentet fra <http://sykepleien.no/forskning/2009/03/gadamers-hermeneutikk>
- Norsk Helseinformatikk. (2016). *Angstlidelse hos barn og unge*. Hentet fra <https://nhi.no/sykdommer/barn/barnepsykiatri/angstlidelse-hos-barn/>
- Norsk Helseinformatikk (2016). *Psykososer i barne- og ungdomsalder*. Hentet fra <https://nhi.no/sykdommer/barn/barnepsykiatri/psykososer-hos-barn/>
- Ogden, T. (2015). *Sosial kompetanse og problematferd blant barn og unge*. (1.utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Olweus, D. (2013). *Mobbing i skolen*. (1.utg. 14. opplag). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Pedersen, O.P. (2017): *Følger opp stortinget – alle skal ha et mobbeombud*. Hentet fra <https://kommunal-rapport.no/skole-politikk/2017/12/folger-opp-stortinget-alle-fyler-skal-ha-mobbeombud>.
- Regjeringen.no (2017). *Ungdom og psykisk helse: ambisjoner for arbeid, mestring og psykisk helse*. Tale av statsminister Erna Solberg. (27.02.17). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/ungdom-og-psykisk-helse-ambisjoner-for-arbeid-mestring-og-livskvalitet/id2540368/>
- Roland, E. (2013). *Mobbing i et historisk perspektiv*. Læringsmiljøsenderet, Universitetet i Stavanger. Hentet fra <https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/mobbing/hva-er-mobbing/mobbing-i-et-historisk-perspektiv-article115874-21204.html>
- Roland, E. (2015). *Mobbingsens psykologi*. (2.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Roland, E. (red.). (2015). *Problemløsningsmodeller*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Samnøen, Ø. (2014). *Mobbing på digitale arenaer*. (1.utg.). Oslo: Cappelen Damn Akademisk.
- Skotheim, L. Og Vågsland, A.H. (2008). *Bitching – en bok om jenter og mobbing*. Oslo: Omnipax.
- Snoek, J.E. (2002). *Ungdomspsykiatri*. (2.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Sourander, A. m.fl. (2015): *Association of Bullying Behavior at 8 Years of Age and Use of Specialized Services for Psychiatric Disorders by 29 Years of Age*. JAMA Psychiatry,. doi:10.1001/jamapsychiatry.2015.2419.

- Strand, N. (2013). *Utenforskapet pris*. Norsk Psykologforening, Volum 50, nummer 7, side 688-702. Hentet fra http://psykologtidsskriftet.no/?seks_id=326839&a=3
- Svartdal, F. (2018). *ART*. Store Norske Leksikon. Hentet fra <https://snl.no/ART>
- Svendsen, L.F.H. (2017). *Edmund Husserl*. Store Norske Leksikon. Hentet fra https://snl.no/Edmund_Husserl
- Tetzchner, S.Von. (2003). *Utviklingspsykologi: barne- og ungdomsalderen*. (1.utg. 3.opplag). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Utdanningsdirektoratet. (2016). *Elevundersøkelsen 2015 – hovedrapporten*. Hentet fra <https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/elevundersokelsen-2015--hovedrapporten/>
- Utdanningsdirektoratet. (2017). *Elevundersøkelsen 2016 – hovedrapporten*. Hentet fra <https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/elevundersokelsen-2016--hovedrapporten/>
- Utdanningsdirektoratet. (2018). *Elevundersøkelsen 2017 – mobbing og arbeidsro*. Hentet fra <https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/elevundersokelsen-2017-mobbing-og-arbeidsro2/>
- Uthus, M. (Red.). (2017). *Elevenes psykiske helse i skolen*. (1.utg. 2.opplag). Oslo: Gyldendal Akademisk
- Øverland, K. (2015) *Depresjon og suicidal atferd i forbindelse med mobbing*. Hentet fra <http://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/mobbing/konsekvenser-av-mobbing/depresjon-og-suicidal-atferd-i-forbindelse-med-mobbing-article115792-21058.html>
- Øverland, K. (2014, 15. august). *Mobbing setter fysiske og psykiske spor*. Aftenposten. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/MgkAo/Mobbing-setter-fysiske-og-psykiske-spor>
- Øverland, K. (2015) *Når små barn bli ertet eller utestengt*. Hentet fra <http://laringsmiljosenteret.uis.no/barnehage/mobbing/konsekvenser-av-mobbing/>
- Aarø, L.E. (2016). *Fakta om mobbing blant barn og unge*. Folkehelseinstituttet. Hentet fra <https://www.fhi.no/fp/barn-og-unge/oppvekst/fakta-om-mobbing-blant-barn-og-unge>

