

Psyk opp: Ungdom og nettbruk

Støttet av : Inge Stensland stiftelsen

Digitale krenkelseser/digital mobbing i lys av mobbing generelt og læringsmiljø

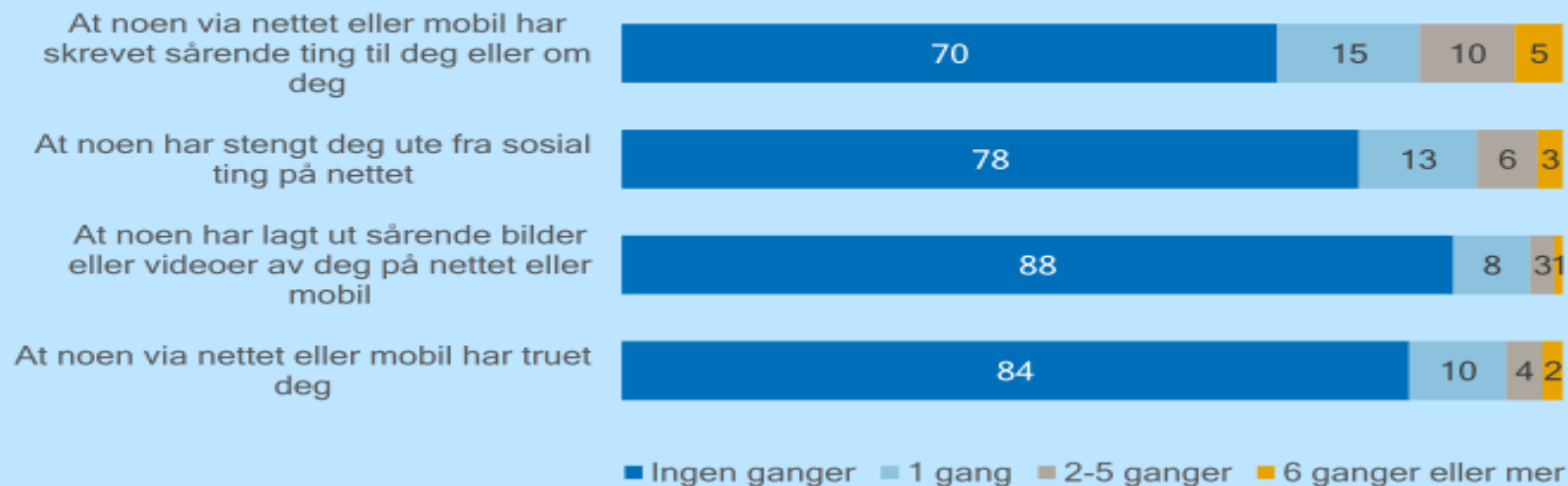
Frode Jøsang, Lenden skole og ressurscenter

frode.josang@stavangerskolen.no

Kristiansand 29/10-2019

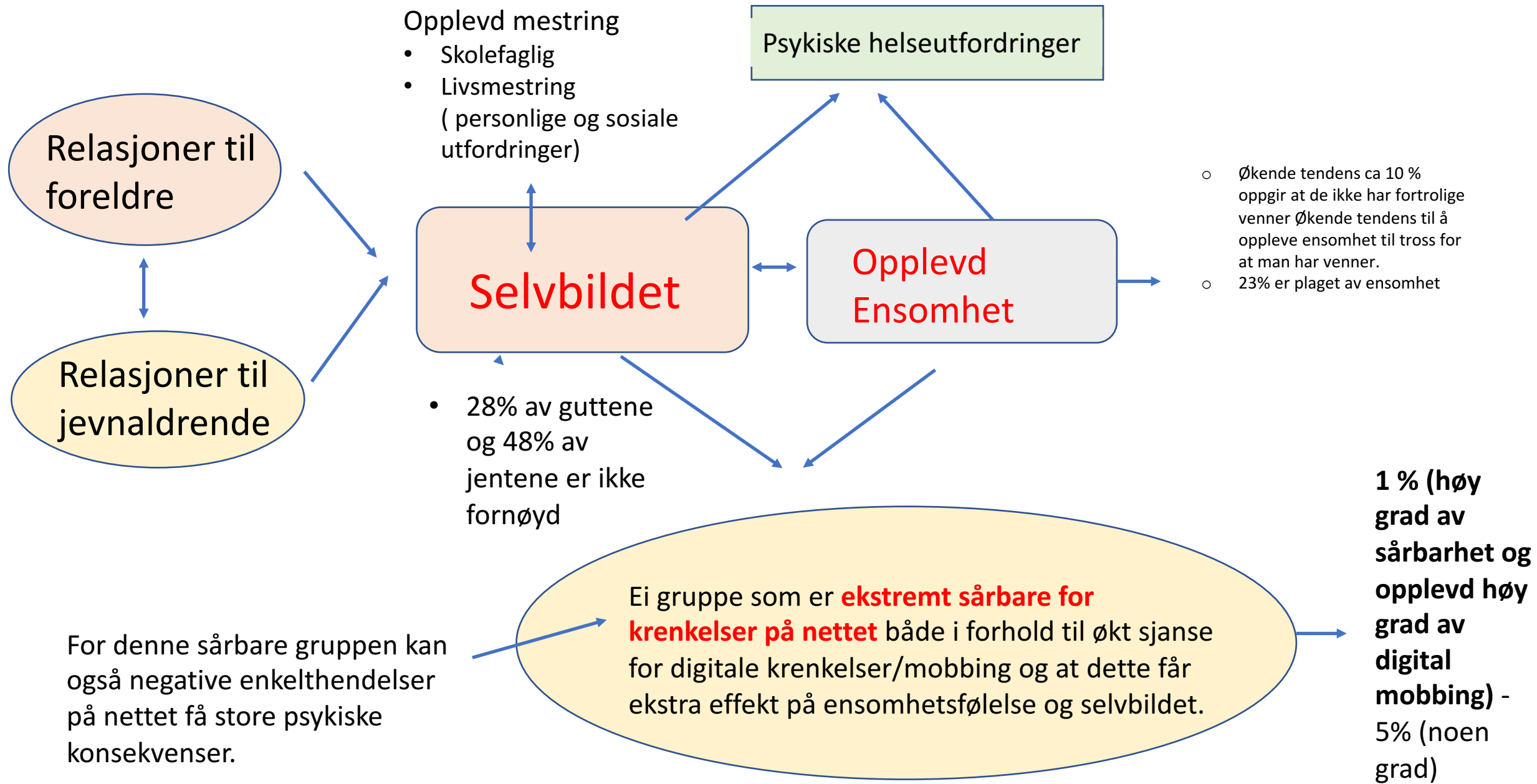
En ny type mobbing har blitt mer aktuell de siste årene - digital mobbing. I Ungdata er det relativt få som rapporterer om at de er utsatt for dette. Det ser imidlertid ut til å være noe kjønnsforskjeller i omfanget av digital mobbing hvor jenter utsettes oftere enn gutter.

Prosentandel som har opplevd negative ting via nett eller mobil



- Av de klagesakene som går til Fylkesmann i Rogaland er det svært få/ingen som omhandler utelukkende digital mobbing.
- Svært mange av disse klagesakene handler om sårbare barn og svært mange av de som er involvert er elever på par. 5.1 (sårbarhetsfeltet)

Ser vi Ungdomsundersøkelsen i **Stavanger** i lys av flere forhold så ser vi en sammenheng.

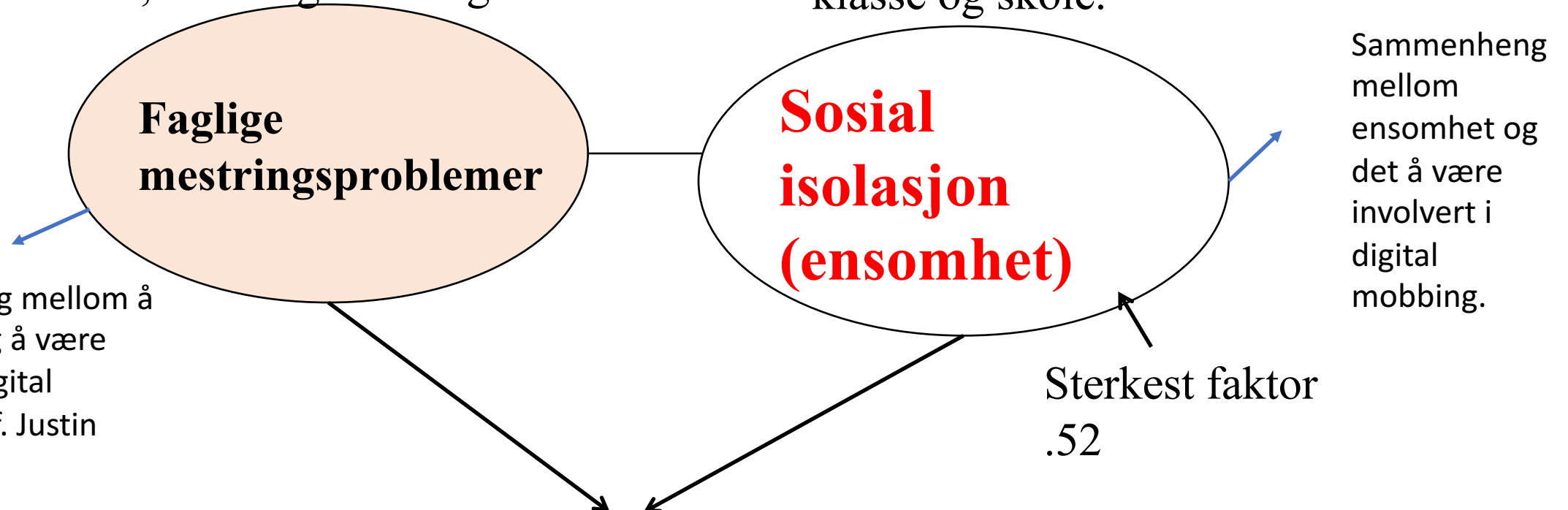


Sammenheng

Ref. Spes ped 0114 «Er ensomhet en viktig faktor?» Mjåvatn&Frostad side 48-55

Lav sosial integrasjon slår både ut i forhold til opplevd ensomhet, men også i forhold til identifikasjon med klasse, skole og skolefag.

Manglende opplevd støtte og tilknytning/tilhørighet til klasse og skole.



Sammenheng mellom å slite faglig og å være involvert i digital mobbing (ref. Justin Patchin)

Sammenheng mellom ensomhet og det å være involvert i digital mobbing.

Sterkest faktor
.52

**Minkende/lav og eller umotivasjon. Lav tilknytning.
Tendens til å gi opp/slutte. Lav trivsel/mistrivsel**

- Ei gruppe barn/unge er spesielt i risikosonen.
- De utgjør ca 2,6% og står for majoriteten av lovbrudd.

Disse bruker ofte **sosiale medier** som ledd i sine **kriminelle handlinger** både knyttet til salg av illegale rusmidler (særlig snapchat), og i voldsrelaterte episoder og annen kriminell aktivitet.

Risiko ved sosiale medier

Fra tid til annen diskuteres det om sosiale medier har en innvirkning på ungdommers psykiske helse, og om det egentlig er sunt å bruke så mye tid på mobiltelefonen.

Det ønsket de norske forskerne Geir Scott Brunborg og Jasmina Burdzovic Andreas ved Folkehelseinstituttet å komme til bunns i.

– Det er en pågående debatt om man skal begrense bruken av sosiale medier blant unge, men jeg tror ikke man trenger å være så fryktelig bekymret for at ungdommen får det verre, sier seniorforsker Geir Scott Brunborg ved Folkehelseinstituttet til TV 2.

Studien er en del av Mitt liv-prosjektet, og viser at sammenhengen mellom sosiale medier og psykisk helse er svak.

– Ørliten økning

De to forskerne ville se hvor sterk sammenhengen var mellom økt bruk av tid på sosiale medier og depresjon, adferdsproblemer og alkoholbruk.

– Man kunne tenke seg at ungdom ble deprimerte av å sammenligne seg med andre på sosiale medier. Eller ble deprimerte av for lite kontakt med venner ansikt-til-ansikt. Men vår studie fant kun en ørliten økning og at sammenhengen var svak, sier Brunborg.

I studien deltok 750 ungdommer på 13 til 17 år.

Ved starten av studien brukte ungdommen i snitt 2,5 timer per dag på sosiale medier, og de økte bruken med tre timer per dag. Forskerne fulgte tenåringene seks måneder.

– Våre funn tilsier at foreldre i liten grad trenger å bekymre seg for at ungdommene deres vil bli deprimerte av å bruke sosiale medier, sier Brunborg.



DEL

Etter studien ble fullført, stod det klart at det heller er andre faktorer som spiller inn på ungdommers psykiske helse.

– Det er nok andre ting som er mye viktigere for å forklare disse tingene, sier seniorforskeren.



FORSKER: Geir Scott Brunborg ved Folkehelseinstituttet. Foto: Picasa

Sosiale problemer viktigere

Han forteller at tidligere forskning også har funnet at bruk av digital teknologi påvirker barnas trivsel negativt, men at det skjer i liten grad.

Brunborg sier det kom fram flere faktorer som var viktigere for den psykiske helsen enn sosiale medier.

– Våre undersøkelser viser at vennsrelasjoner og problemer med venner er viktigere for den psykiske helsen, forteller seniorforskeren.

Det er heller ting som usunn livsstil og sosiale problemer som går ut over livskvaliteten deres.

Problemer nulles ut

Brunborg mener likevel at sosiale medier har både positive og negative sider.

En fersk rapport fra barneombudet tar utgangspunkt i sjokkerende tall fra [EU kids](#).

- 53 prosent av norske jenter har sett på innhold på nettet om hvordan man skader seg selv fysisk.
- 56 prosent har lest om måter man kan bli ekstremt tynn på.
- 33 prosent har lest om konkrete måter å begå selvmord på.

Utviklingen fra 2010 til 2018 viser at andelen ungdom som har sett ulike typer skadelig innhold har økt.

Elisabeth Staksrud, professor ved institutt for medier og kommunikasjon, har hatt ansvaret for den europeiske undersøkelsen. Hun forteller at analyser av tidligere undersøkelser viser en tydelig tendens:

– Det kan være flere årsaker til at ungdom besøker sider med skadelig innhold, men det vi har sett når vi har gått i dybden av tallene er at det ikke er tilfeldig. Vi ser at det ofte er sårbare barn og unge som klikker seg inn på slike sider. De som for eksempel sliter psykisk eller blir mobbet på nettet.

Avdekking av forum på internett

- 15 jenter under 20 år som har tatt sitt eget liv har vært aktive i ulike erfaringsnettverk.
- Flere av disse nettverkene inneholder flere hundre jenter.
- I disse nettverkene deles bilder og erfaringer innen selvskading, spiseforstyrrelser og selvmord.

Dagsnytt 27/10-2019

Hvorfor er du på nettet?

Oppdatert på det sosiale livet. (hva skjer)

Sosial kontakt med venner. (vedlikeholde kontakt)

Finne nye venner/nye kontakter.

Innhente informasjon (læring eller f.eks treningstider etc)

Av tvang (føler jeg går glipp av noe hvis jeg ikke er på.....)

Kjedsomhet (har ikke så mye annet å holde på med)

Av narsissistiske grunner (vise meg frem, være i fokus)

Særlig sammenheng med psykisk helse og sårbarhet

Sosiale medier er et sted der unge kan ha en fantastisk selvpresentasjon, men likevel innerst inne ha dårlig selvbilde og lav selvfølelse. Ref. Bernhard Enjolras, Institutt for samfunnsforskning 2013

Ingrid Lund 2019

ALLE ER VI SÅRBARE I PERIODER

SÅRBARHET ER INGEN KONSTANT STØRRELSE,

DEN ER AVHENGIG AV KULTUR, KONTEKST OG RELASJON

OPPLEVD SÅRBARHET OG/ELLER DEFINERT SÅRBARHET

SÆRSKILT SÅRBAR

FLERE SÅRBARHETSFAKTORER,

INTENSITET,

OVER TID,

ANTALL LIVSOMRÅDER,

VIRKSOMME- ELLER IKKE-VIRKSOMME TILTAK

Faktorer som skaper ekstra problemer i ungdomsalderen.

1. **Skolestress** (faglige bekymringer, ikke få til, oppgaver vokser deg over hodet, utsettelse)
2. **Psykososialt stress** (konflikter med voksne og medelever, mobbing, problemer med vennskap og relasjoner)
3. **Personlig stress** (selvbilde, utseende, vekt)
4. **Traumatisk stress** (tidligere vansker kommer opp i dagen igjen, livsbelastninger (død, skilsmisse m.m) **Ekstra sårbar periode.**

Forskningen understreker betydningen av lærers evne til tydelig klasseledelse og tilrettelegging av et forutsigbart og trygt læringsmiljø.

Mobbing er et sentralt tema for disse ungdommene med sårbarhet. 60% rapporterer om systematisk mobbing på skolen. Alle disse beskriver episoder som kan karakteriseres som relasjonell mobbing med dominans av ekskludering og verbal trakassering

Opplevd sosial støtte fra medelever

Skolemiljøundersøkelse 2008

Sårbare elever :

23 % mener er helt sikker på at de ikke ville fått støtte

16% er litt enig i at de ikke ville fått sosial støtte fra medelever

Vanlige elever

16 % mener er helt sikker på at de ikke ville fått støtte

4 % er litt enig i at de ikke ville fått sosial støtte fra medelever

Bryr læreren seg om meg ?

Sårbare elever :

29,3 % er helt enig i at læreren ikke bryr seg.

25% er litt enig i at læreren min ikke bryr seg

Vanlige elever

8,1 % helt enig i at lærer ikke bryr seg

21,7% litt enig at lærer ikke bryr seg

Studien: Do bullied children have poor relationships with their parents and teachers? A cross-sectional study of Swedish children [är publicerad i Children and Youth Services Review](#)

Ylva Bjereld disputerar 2 juni med avhandlingen *If they only knew – Bullying victimization among children and youth in the Nordic countries*

Ingen lyssnar

Till skillnad från de icke-mobbade barnen uppgav de mobbade att de hade svårt att prata med sina föräldrar om jobbiga saker och att ingen i familjen lyssnade på vad de sa. De mobbade barnen hade också betydligt lägre förtroende för sin lärare. Värst var situationen för de som utsattes ofta och för nätmobbning, där oddsen att ha en dålig relation till sin lärare var tre gånger så hög jämfört med icke-mobbade barn.

Elever som utsettes for nettmobbing har langt dårligere relasjon til sine lærer enn andre elever også dårligere relasjon enn de som mobbes, men ikke digitalt.

4 kategorier

- Innadvendt personlighet** : Viser liten interesse og motivasjon for sosial samhandling, velger ofte å være alene og jobbe alene.
- De som er sjenerte og utrygge** : Trekket både mot andre elever og fra (ambivalens)
- De nedstemte og deprimerte** : Lite energi til å gå inn i samspill med andre.
- De som mangler sosial kompetanse** : Elever som ønsker samspill med andre , men som avvises.

Beskjedenhet som sårbarhet

- Beskjedenhet blir ofte forstått og tolket som en positiv egenskap.
- Likevel viser forskning at barn som er beskjedne som små oftere enn andre utvikler sterkere former for sjenanse og sosial tilbaketrekning, oftere sosial angst og innadvendthet. Det er derfor viktig å ta fatt i denne beskjedenheten tidlig og bygge sosialt selvbilde, sosial trygghet og positiv selvhevdelse.
- **Norge og Norden har dobbelt så høy forekomst som resten av verden, langt flere gutter enn jenter.**

Sårbarhet

- Høyesterett har avsagt en dom om sårbarhet
RT-2012-146
- Når en skole er kjent med at en elev er sårbar, så skal skolen i utgangspunktet ha spesiell oppmerksomhet rettet mot dette.
- I dommen stadfestes det subjektive perspektivet (opplevelsesperspektivet)
- I dommen stadfestes også det kummulative perspektivet – at selv om ikke en enkeltaktør kan lastes eller det kan påvises feil fra den enkelte, så er det et felles ansvar for at mobbing ikke skal skje.

Sårbarhetens Abc

Skolefaglige
utfordringer

Å bli utsatt for **systematisk mobbing**,
men også **enkeltekrenkelses** kan ha store
konsekvenser for sårbare elever

Alvorlige
livshendelser

Personlige utfordringer
knyttet til psykisk helse

Angst

Depresjon

Diagnoser

Selvverdsutfordringer/selvbildet

Utfordrende relasjoner

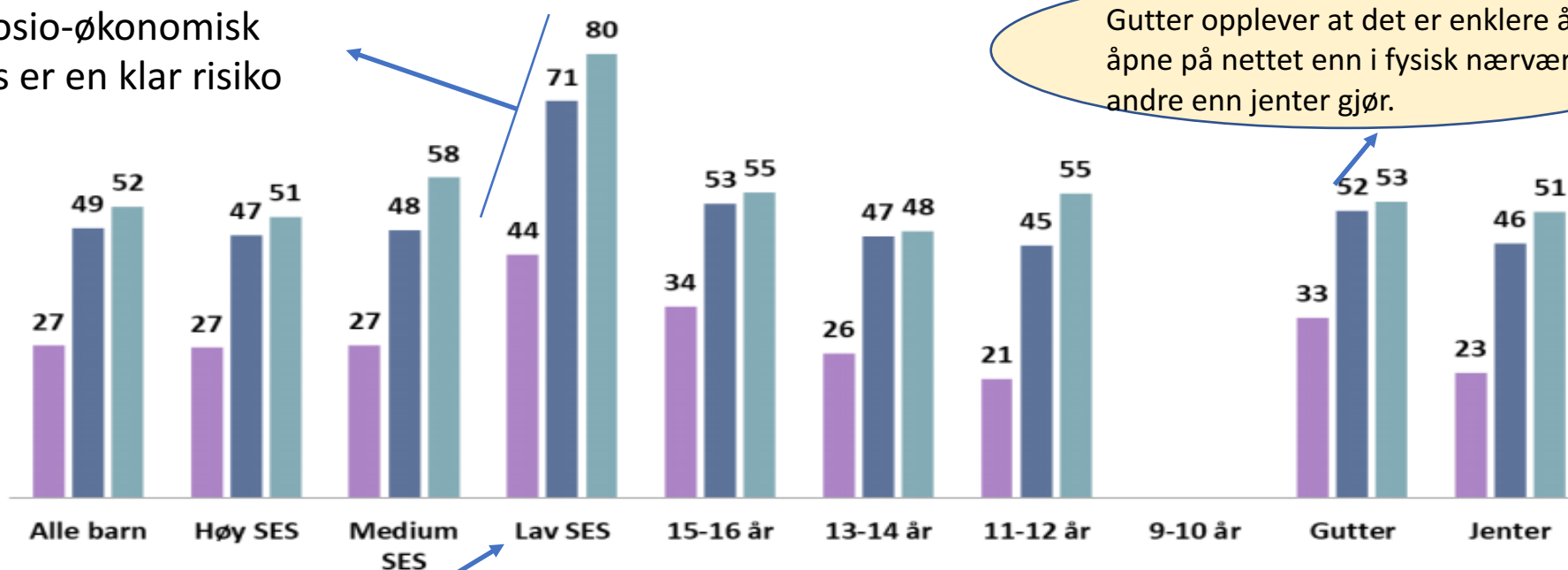
Til voksne

Til medelever

Offline vs. online kommunikasjon

■ % Snakke om private ting ■ % Snakke om forskjellige ting ■ % Det er lettere å være meg selv på Internett

Lav sosio-økonomisk status er en klar risiko



Gutter opplever at det er enklere å være åpne på nettet enn i fysisk nærvær av andre enn jenter gjør.

% 11+ som sier det er litt sant eller veldig sant

(Staksrud, 2013)

Interessant

SES=Sosioøkonomisk status

Drittslenging i lys av banalitet

- 54 prosent av guttene kalt en venn for homo den siste uken, det samme gjaldt 30 prosent av jentene. 40 prosent av guttene hadde kalt noen de ikke liker homo den siste uken, mot 26 prosent av jentene.

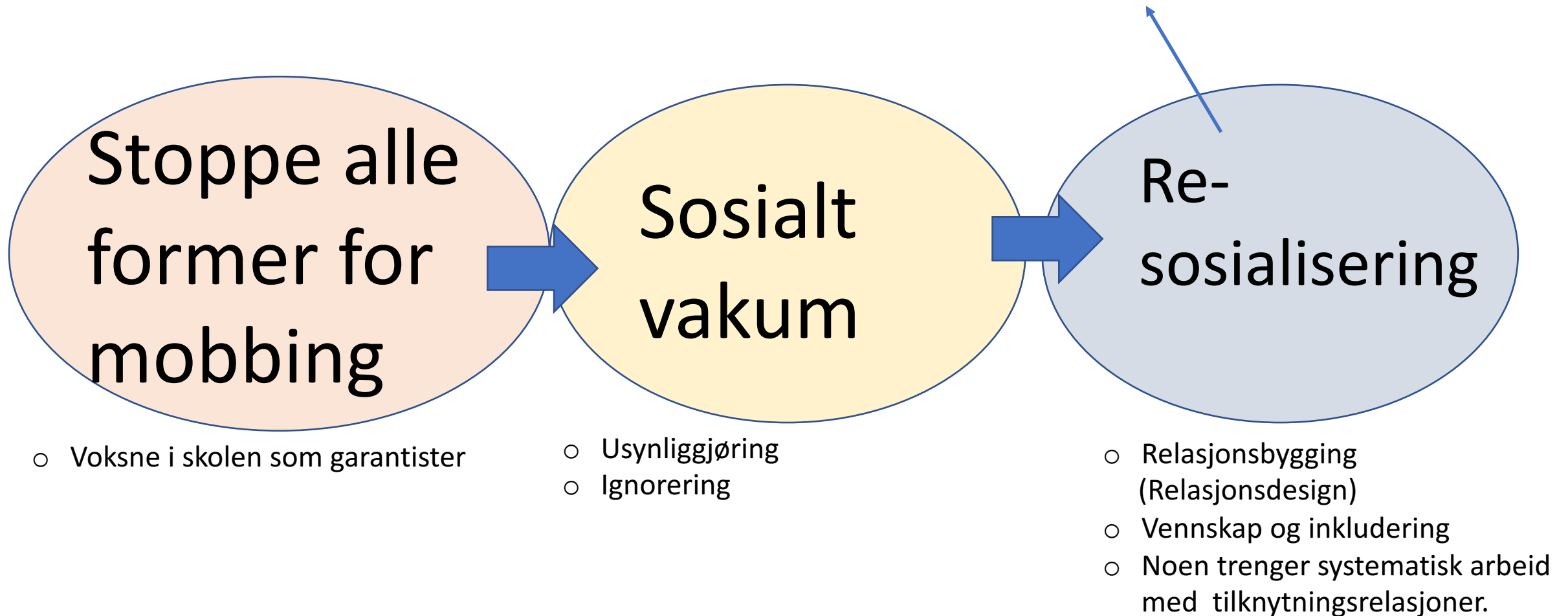
Banalitet øker negativ språkbruk og negativ omtale en gruppe/klasse og er sterkt økende i forekomst-Ekstra komplisert for sårbare elever.

I Banale kulturer er det ofte de «kule som rule».

Kilde: Doktorgrad : *Gay-related name-calling among young adolescents – Exploring the importance of the context*, Hilde Slåtten, UiB, 2016.

Utfordringer

Det er her de største utfordringene ligger



Teoretisk innfallsvinkel til alle former for mobbing

Tilknytningsteori : Fokus på voksen barn-relasjoner og barn-barn relasjoner og vennskap

Sosial kompetanse : Der særlig **empati**, positiv selvhevdelse og **selvkontroll** er sentrale elementer.

Arbeid med etikk og moral : Med fokus på inkludering, fellesskap, respekt og etisk refleksjon.(f.eks digital dannelse)

Sosial praksisteori : Faglig samarbeid og inkluderende undervisning.

Digital dannelse : *Spesifikt for digital mobbing. (etikk, moral og holdninger-kunnskaper-ferdigheter-motivasjon)*

- Del 1 Spesifikt om Digital mobbing
- Del 2 Digital mobbing i lys av andre mobbepformer. (fokus på sosial stressteori)
- Lovgrunnlag

Definisjon : Store norske leksikon

- **Digital mobbing er definert** som ei aggressiv handling eller åtferd utøvd ved bruk av elektroniske hjelpemiddel av ei gruppe eller ein person – gjentatt over tid – mot eit offer som ikkje kan forsvare seg

- «Digital mobbing er en hvilken som helst handling utført via elektroniske eller digitale medier av individer eller grupper, som gjentakende kommuniserer fiendtlige eller aggressive meldinger, som har til hensikt å påføre skade eller skape ubehag for andre.»
(Samnøen, 2014: 42)

Cyberbullying definition

- **What Is Cyberbullying**
- Cyberbullying is bullying that takes place over digital devices like cell phones, computers, and tablets. Cyberbullying can occur through SMS, Text, and apps, or online in social media, forums, or gaming where people can view, participate in, or share content. Cyberbullying includes sending, posting, or sharing negative, harmful, false, or mean content about someone else. It can include sharing personal or private information about someone else causing embarrassment or humiliation. Some cyberbullying crosses the line into unlawful or criminal behavior.

Ulike begreper

Digitale krenkelses : Enkelthendelser

Digital mobbing : Systematisk over /tid ofte i kombinasjon med andre mobbeformer.

Digital vold : (Kan ha like store psykiske skader som fysisk vold og er særlig knyttet opp mot skyld og skam)

- Kriminalisert (straffeloven)([straffeloven § 267,266,135,185,186,264,183,390](#)) **Digitalisert mobbing/vold er svært lovregulert.** [Gå inn på politiets nettsider dersom du lurer på hva som er lov/ikke lov https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/delbart/](#)

❖ Bildedeling

❖ Utpressing

❖ Kjærestevold (der digitale virkemidler er ofte i tillegg til fysisk kontroll og mishandling)

❖ Hatkriminalitet

❖ Identitetstyverier

Trakassering : (brukes i arbeidslivet- inneholder både mobbebegrepet og seksuell atferd)

Nulltoleranse : Ikke akseptere noen form for krenkelses, lav reaksjonsterskel.

Konflikt : Maktbalanse der utfallet varierer/er uvisst.(ikke alltid lett å skille fra mobbing og også skille i dobbeltroller i lys av maktbalanse (motta og sende)

Digital mobbing

- Noe mer jevn fordeling jenter/gutter enn i andre mobbepformer, men totalt sett er flere gutter involvert i mobbing. Like mange gutter som jenter i skjult (psykisk) mobbing.
- **Opptrer ofte sammen med andre mobbepformer**
- Har langt større innslag av dobbeltroller
- Kan også i noen tilfeller (ca 30%) være en «hevnnakt» som respons på opplevd fysisk eller psykisk mobbing.

Digital mobbing Elevundersøkelsen 2018/19

Grunnskole 7 trinn	Grunnskole 10.trinn	Videregående skole 1 trinn
Total 2,1%	Totalt 2,6%	Totalt 1,7%
Jenter 2.3	Jenter 2,7%	Jenter 1,6%
Gutter 2.0	Gutter 2,5 %	Gutter 1,8%
Forskjell fra 2017/18 : 0% (totalt)	Forskjell 2017/18 : - 0,5% Nedgang jenter -0,7% (-3150 elever)	Forskjell nedgang 2017/18 : -0,3% Nedgang jenter 0,5% (2250 elever)

1% utgjør ca 4500 elever

Flest jenter på 7 og 10 trinn, flest gutter i videregående.

Størst nedgang jenter på 10.trinn og jenter på videregående skole.

Trenden har snudd, ingen økning i digital mobbing på barnetrinnet og markant nedgang totalt sett på 10.trinn og videregående skole.

Markant nedgang fra 10.trinn til videregående.

• **Mobbet digitalt**

- Ca 1,7-2,5% (alt etter skoleslag) av elevene totalt sett svarer at de blir mobbet digitalt to til tre ganger i måneden eller oftere.
- Av disse svarer 69,3 prosent at de ble kalt stygge ting og ertet. 42,3 prosent svarer at de ble holdt utenfor og baksnakket. **37,5 prosent at noen spredte ting på nettet som såret dem.**
- Rundt 48,5 prosent av elevene som blir mobbet digitalt, opplever også andre former for mobbing.
- 0,5 prosent svarer at de har mobbet andre digitalt to til tre ganger i måneden eller oftere.
- 30% av den digitale mobbingen har et hevnpreg (Staksrud 2013, Gørzig og Olafsson 2012)

Barnevakten.no

7% opplever nettmobbing relativt hyppig

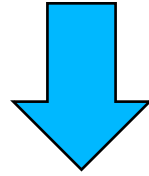
10% sier at de selv har mobbet andre på nettet

16% sier at de har blitt truet gjennom digitale medier.

10% sier at de har blitt oppfordret til vold mot andre.

50% av de som driver med nettmobbing har selv blitt mobbet.

Fra et Individualpsykologisk perspektiv med vektlegging av karakteristika og egenskaper



Begge
perspektiver

Sosialpsykologisk perspektiv med fokus på sosialt klima og læringsmiljø.

Vi ser også at mobbedefinisjonene gradvis går mer i retning av å subjektive kriterier som å **oppleve** :

- Sosial verdsetting
- Sosial innflytelse
- Sosial tilknytning
- Sosial tilhørighet
- Inkludering.

• «Mobbing av barn er handlinger fra voksne og/eller barn som hindrer opplevelsen av å høre til, å være en betydningsfull person i fellesskapet og muligheten til medvirkning.»

Mobbing

Økende i totalbildet av mobbing

Overlapping

Psykisk
(skjult)

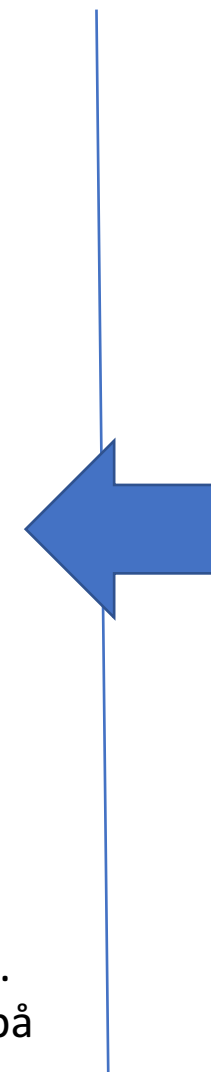
Fysisk

Ca 24% av
mobbingen
(nedgang)

Digital
mobbing

Overlapping

Nedgang totalt sett.
(særlig hos jenter på
u-trinn og
videregående)



Voksne
i skolen
som
krenker
elever

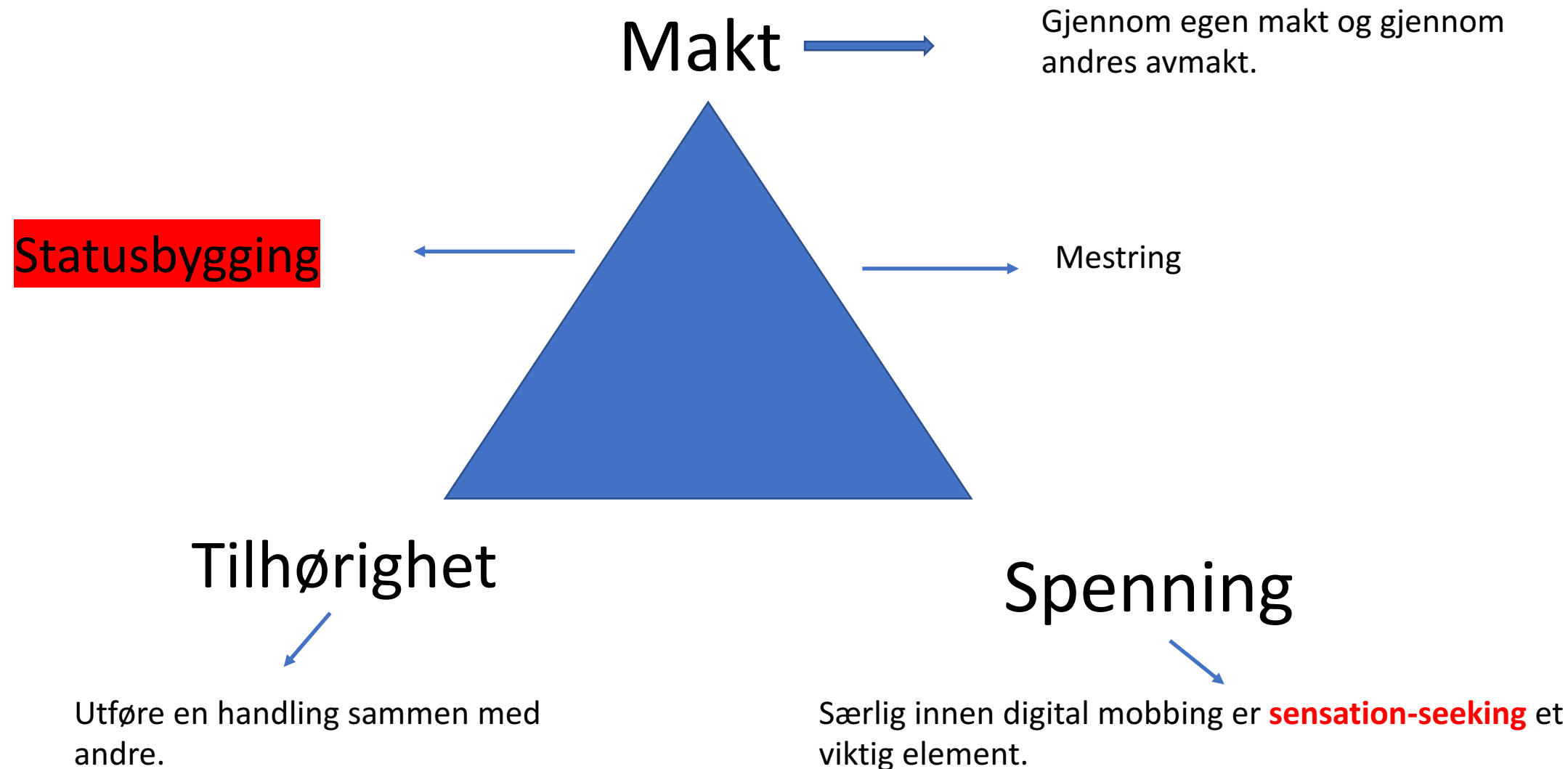
1.7%

7607 elever pr 2018

Større andel av mobbefeltet
med stigende alder.

Relasjonell aggresjon
Sosial devaluering av
andre.
(Foraktproduksjon)
70-80% av
mobbingen er knyttet
til kombinasjon
skjult/digital

Sentrale drivkrefter i mobbing



- ❖ Mobbing ca 6% i snitt pr 2019.
- ❖ Lærermobbing varierer fra 1.3 i barneskolen til 2.3 på 10 trinn.(flestep gutter opplever dette)
- ❖ Halvparten av de som mobbes mest av medelever opplever også at de mobbes av lærere.
- ❖ I videregående skole er det nesten like mye opplevd lærermobbing som elevmobbing.
- ❖ Det kan se ut til at dersom vi klarer å redusere en mobbeporm så endres form. (fra fysisk til psykisk)
- ❖ Psykisk mobbing kaller vi ofte relasjonell/sosial aggresjon der også digital mobbing er en del av dette.

Å ha det «trygt og godt» artikkel 9a i Opplæringsloven :
Livskvalitet/skolelivskvalitet som begreper.

Å ha det trygt

- Systemisk trygghet som sikres gjennom voksengaranti og systematikk.
- *Å ha indre trygghet
(selvsikkerhet/selvhevdelse/selvverd)*

Å ha det godt

- Med andre/ vennskap og relasjoner (medelever og de voksne)
- *Å ha det godt med seg selv (det psykiske helseaspektet, livsmestring)*

Hva har elever rett til ?

1. Å bli behandlet høflig
2. Å bli behandlet respektfullt (fravær av mobbing og krenkelser)
3. Å få delta på lik linje med andre (jevnaldringsrelasjoner)
4. Å møte tydelige voksne i skolen som involverer seg og bryr seg.

Hva må elever kvalifisere seg for?

5. Tillit
6. Verdsetting og anerkjennelse
7. Kjærlighet (Vennskapsrelasjoner)

Vennskap= Sosial støtte

- Klasser med de beste læringsmiljøene skårer best på vennskap.
- Vennskap forebygger mobbing.
- Vennskap reduserer muligheten for å bli utsatt for mobbing.
- Vennskap reduserer den negative effekten av å bli mobbet.
- **Men jakten på vennskap, redselen for utenforskap, sosial status og sosial innflytelse er også en sentral drivkraft i mobbing.**

Mobbeaspektet ved digitale medier

- ❑ Digital mobbing har nesten utgangspunkt i skolekonteksten. Det vet vi fordi digital mobbing synker drastisk i ferier og ved lengre fravær og stiger igjen når skolen begynner. (NB!!!!)
- ❑ Det er relativt sjeldent at noen bare mobbes på nettet og ikke også mobbes på andre måter.
- ❑ Digital mobbing kan derfor ikke betraktes isolert men må ses i sammenheng med mobbing generelt i skolen. Vi kan derfor heller ikke kun forstå digital mobbing uten å analysere dette i en kontekst og et system.
- ❑ Mobbing i skolekontekst og på fritid/bruk av digitale medier gjør at vi får en **konfliktforskyving** mellom arenaer. (Noe skjer på en arena og tas igjen på en annen)(Digital mobbing kan også ses i et hevnperspektiv)

Digital mobbing

- ❖ Søndager er den verste dagen i uka.
- ❖ Mye vegring knyttet til å gå på skolen mandag morgen , særlig også fordi at jeg vet at jeg har 50% sjanse for å bli mobbet der også.
- ❖ Yngre barn opplever mest utestenging og litt bilder.
- ❖ Eldre barn mer direkte og krenkende beskjeder, bilder som legges ut, sosial utestenging og tyveri av kodeord etc.
- ❖ On-line krenkelser er 24/24 og du vet aldri når.
- ❖ Du har heller ingen kontroll med :
 1. Hvem som utfører handlingen?(anonymiteten)
 2. Hvem som deler videre? (forsterkningen)
 3. Spredningseffekten og usikkerheten knyttet til varighet. (går det an å få det bort)

Digitalt innfødte

- Barn/unge som har opplevd tilgang på digital teknologi hele livet (nettvante)

1.	Sør-Korea:	99,6
2.	Japan:	99,5
3.	Nederland:	98,4
4.	Finland:	98,3
5.	Latvia:	97,0
6.	Danmark:	96,9
7.	Estland:	96,0
8.	Island:	95,9
9.	USA:	95,6
10.	New Zealand:	94,8
11.	Tyskland:	94,2
12.	Sveits:	94,0
13.	Norge:	93,3



Er det en sammenheng mellom digital mobbing/krenkelser og hvor mye tid barn/unge bruker på nettet?

Er det en sammenheng mellom land med høy andel digitale innfødte og digital mobbing?

Eller er det andre sammenhenger?

Norske barn og unge skårer rimelig høyt på bruk av nettet :

1/3 bruker 4 timer hver dag (utenom skoletida)

¾ bruker 2 timer eller mer hver dag. Gutter bruker mest tid på spill, jenter mest tid på sosial medier. Når jenter som spiller mye så påvirker dette sosial kompetanse negativt (eller er det slik at jenter med lav sosial kompetanse spiller mer), ikke den samme sammenheng hos gutter.

I den europeiske undersøkelsen EU Kids Online svarer 8 prosent av norske 9–16-åringer at de har blitt mobbet på nettet i løpet av det siste året.

Blant de 25 landene som er med i undersøkelsen, ligger **Norge på femteplass** når det gjelder andelen som sier at de har blitt mobbet på nettet, og på **tredjeplass** når det gjelder andelen som har blitt mobbet i det hele tatt. **Forskerne bak rapporten konkluderer med at digital mobbing er mer vanlig i land hvor det er mye mobbing generelt, og at det ikke ser ut til å henge sammen med utbredelsen av internett i de ulike landene.**

Deres konklusjon er derfor at digital mobbing først og fremst bør ses på som en ny variant av et gammelt problem, heller som en konsekvens av ny teknologi (Livingstone, Haddon, Görzig & Ólafsson 2011: 62).

EU Kids Online-undersøkelsen spør også på hvilken måte barn blir mobbet på nettet. **Det vanligste er å få slemme eller sårende meldinger, eller at slemme eller sårende ting blir spredt på nettet.** 1 prosent av barn og unge mellom 11 og 16 år i Europa sier at de har blitt truet på internett (Livingstone mfl. 2011: 64).

Stor usikkerhet om forekomst av digital mobbing

- ❖ Ulike undersøkelser viser relativt store forskjeller. (1.7% -7%) Varierer med skoleslag og spørsmålstilling. Men undersøkelsene totalt sett indikerer en nedgang i nettmobbing.(særlig for de litt eldre)
- ❖ Men svært mange vet om andre de kjenner som har blitt usatt, men også her varierer tallene fra 41% til 70%.

Si fra om digitale krenkelseser

- Relativt mange av de som utsettes for digital mobbing holder deg for seg selv.
- Lettere å være aggressive mot andre på nettet enn i det virkelige liv.(reduuerte sperrer)
- Færre sier fra om digitale krenkelseser/mobbing enn i andre mobbformer. (kun ca 25%)
- 20% av de som forteller til venner om negative ting de har vært utsatt for på nettet, opplever at «venner» trekker seg. (Hvorfor?)
- Færre gutter enn jenter sier fra. Over 70% av guttene sier ikke fra. (Hvorfor flere gutter enn jenter?)
- Et fåtall sier fra til sine lærere? (Hvorfor?)
- Mange er også redde for å si fra til sine foreldre?(Hvorfor?)
- For å si fra om digitale krenkelseser/mobbing så må det være ekstra ille. (Staksrud 2013)

Årsaker til at jeg ikke sier fra.

Skyld og skam

Redd for å miste venner

Redd for redusert sosial status

Redd for ikke å bli trodd

Redd for at det skal bli verre.

Redd for at jeg skal miste tilgang til nettet.

Redd for at mine foreldre skal konfiskere PC, tlf etc.

Mobbing på nettet

- **Verst når bilder spres.**
- Flest jenter.
- Skam-Avmakt-Redusert selvfølelse
- Elevene beskriver at det er lettere å vise aggressivitet på nettet enn face-to-face

84% av 15 åringer sier JA til at det er lettere å være aggressiv på nettet.

69% av 12 åringer sier Ja.

- **Klar sammenheng mellom vanlig mobbing og nettmobbing**

Sosial hjelpeløshet, sosial selvdestruksjon, sosialt selvmord

- Ungjentene i russebussene som sender nakenbilder av seg selv og utfører seksuelle tjenester som inngangsbillett til russebussene.
- Vi har også en rekke eksempler på elever (jenter) som selv legger ut kompromitterende bilder av seg selv på nettet der de utfører seksuelle handlinger mot andre eller kler av seg på nettet. Et annet alternativ er at andre legger ut, men at de synes det står til.

Forskning viser at det er en klar sammenheng mellom slike handlinger og selvbildeutfordringer. (Berhard Enjolras, 2013)

- ❖ De tror at de øker sin **sosiale status** ved å fremstå i kompromitterende settinger med **statusgutter**.

Virkeligheten er den stikk motsatte. At et lavt selvbilde blir forsterket, selvforrakt øker og at sosial status blir redusert.

Klar sammenheng mellom selvbildeutfordringer og psykisk helse, tidlig seksualdebut og tidlig debut på alkohol og omfang av rus. (Øya & Strandbu 2009)

Fakta

Tall om deling

*56% av de spurte har blitt bedt om å sende nakenbilder av seg selv, 35% har sendt det selv til andre.

*6% har opplevd at nakenbilder har blitt spredt, videresendt eller kommet på avveie

*17% har bedt andre om å sende nakenbilder til seg

*12% har nakenbilder lagret på enheter som ikke er i bruk

*46% vet ikke hvor de skal henvende seg dersom bilder blir spredt/kommer på avveie.

Kilde: Norstat for Telia

87 prosent i aldersgruppen 13–18 år sier de ikke har sendt bilder av seg selv det siste året i følge medietilsynet.

(Dagbladet): **Når lærere mobbes av elever.**

Ti prosent av spurte lærere i en stor internasjonal undersøkelse sier de har opplevd, eller kjenner kolleger som har opplevd å bli mobbet av elever på Facebook eller andre nettsamfunn.

Det finnes ikke tilsvarende undersøkelser om mobbing i den norske skolen, men Utdanningsforbundet synes funnene er interessante. Derfor ønsker lærerorganisasjonen nå å gjennomføre mobbeundersøkelse blant sine medlemmer.

I *Norton Online Family Report* for 2011 avdekkes det at mobbing av lærere på sosiale medier er utbredt i *online-generasjonen*. Undersøkelsen er ikke gjort på norske lærere, men i Sverige og i Danmark, som er de to landene det er

mest naturlig å sammenligne seg med, sier henholdsvis **10 og 14 prosent av lærerne at de har opplevd mobbing på sosiale medier av elever.**

Grov mobbing på nett Nestleder i utdanningsforbundet Ragnhild Lied, synes tallene fra undersøkelsen er oppsiktsvekkende.

- Om dette gjenspeiler virkeligheten også i Norge, er det alvorlig, sier hun, og forteller at utdanningsforbundet nå vil gjøre en tilsvarende undersøkelse blant sine medlemmer.

- Vi vet om flere grove tilfeller av mobbing av norske lærere på internett og sosiale medier, men kjenner lite til omfanget. Slike uthenginger er både krenkende og uakseptabelt, derfor er det viktig for oss å ha fokus på dette. Vi er opptatt av at lærere og skoler skaffer kunnskap om hva som foregår på internett, og hvordan uakseptable hendelser skal takles, sier hun.

Venn med elever i den internasjonale undersøkelsen som er utført av markeds og analysebyrået Strategy One sier 67 prosent av lærerne at de føler det er risikabelt å være venn med elever på sosiale nettverk.

Likevel er 25 prosent av lærerne fortsatt venn med sine elever på Facebook eller andre tilsvarende nettsteder.

Hva er spesielt med digital mobbing? (ref. Staksrud 2013)

1. Man slipper aldri unna så lenge man er pålogget.
2. Audiovisuelle virkemidler (bilder/film etc) forsterker effekten.
3. Det er vanligvis lettere å dokumentere enn andre mobbepformer.
4. Gir nye muligheter for ekskludering/utfrysing/ «ditching».
5. Spredningseffekten er større.(hvem har sett)
6. Varigheten er usikker. (hvor lenge, kan det tas bort)
7. Synligheten øker (gjennom sosiale medier blir det tydelig hvem det gjelder og innholdet)
8. Men samtidig blir det mer usynlig og usikkert hvem som står bak og mer usynlig og uoversiktlig både for skolen og foreldrene.

Digital mobbing

- ❖ Høyest forekomst ved 12-14 års alderen.
- ❖ Særlig sårbar periode for sosial feedback fra andre.
- ❖ Enda færre sier fra om digital mobbing enn i andre mobbepformer (kun 25%)
- ❖ Det er en sammenheng mellom å være involvert i digital mobbing (både ofre og overgripere) og det å slite faglig på skolen.
- ❖ Også en klar sammenheng mellom involvering i digital mobbing og selvbildet. (usikkerhet om hva som kommer først)
- ❖ Det er mest digital mobbing innen samme kjønn

Kjærestevold

Patchin sier at i USA regner man med at seks prosent av guttene og fire prosent av jentene har gjort narr av eller truet kjæresten sin offentlig på internett.

- Sju prosent oppgir å ha sendt truende sms til kjæresten eller å ha nektet kjæresten å bruke mobiltelefon.
- De som opplever tradisjonell kjærestevold opplever den også digitalt. Skjer det elektronisk er det svært sannsynlig at det også skjer offline, sier Patchin.

Digital mobbing

Krever evne til forestilling dermed også evne til perspektivtaking.

Den som mobber digitalt :

❖ Vil ikke kunne se den andres reaksjon.

❖ Vi være avhengig at å forestille seg:

1. Hvilken effekt det vil ha på den andre når han/hun mottar/får vite.
2. Hva den andres reaksjon på krenkelsene/mobbingen vil være. (sint, såret, krenket, lei seg?)
3. Hva den andre vil gjøre/foreta seg rent konkret.

Netthets

Beskyldninger mot/hat rettet mot enkeltindivider eller grupper.

«**Online firestorm**».

Lett å melde seg på.

Lettere å tro at personangrep eller svertetekampanjer kan forbli anonyme.

Det rare er at det aller meste at netthets skjer med fullt navn og utføres langt oftere av voksne enn av barn/unge.(netttroll) I slike tilfeller vil eget navn ofte kunne drukne i tusenvis av andre, mens noen netttroll blir stimulert av antall følgere og oppmerksomheten det gir.

Netthets er vanligst overfor politikere (80% på nasjonalt nivå ca 40% på kommunalt nivå har opplevd) 15% har sluttet i politikken pga netthets.

Men vi har også sett at enkelte mobbeofre langt ned i barneskolen (6 trinn) har opplevd netthets som tilleggsbelastning til andre mobbeformer og også klare eksempler på rasistisk innslag i netthetsen.

Endringer i ungdomskulturen

- De unge bruker Instagram, Snapchat, Pinterest og Messenger og i mindre grad Facebook. Tradisjonelle medier som Facebook brukes primært av de unge til å innhente informasjon f.eks om arrangementer, treningstider etc.
- Snapchat brukes forskjellig der de unge bruker det primært til å snakke/oppdatere hverandre, mens de voksne og eldre bruker det mer til å få vite hva de unge gjør på.
- Ungdommene går fra de offentlige rom til de mer private rom fordi voksne er i offentlige rom. **Disse private rommene er selvsagt mer eksklusive og derfor også mer ekskluderende. Noen som da ikke inviteres inn i lukkede fora, kan oppleve dette som mobbing.**

Digital mobbing

- Er ofte knyttet til skolen. **Utføres som oftest av noen andre i egen klasse/på egen skole.**
- Det er lavere forekomst i sommerferien enn i skoleåret.
- Digital mobbing må tas like alvorlig som andre mobbepformer.
- Digital mobbing må ses i sammenheng med andre mobbepformer. Det er stor overlapping mellom mobbepformer.
- Gjennom digitale medier fjernes en del av vår etisk/moralske dømmekraft og vi kan utføre handlinger som vi ellers ikke ville gjort.
- Du sårer ikke bare andre ved å krenke dem, du sårer også deg selv hvis du er med på krenkelser eller lar deg påvirke av andre til å gjøre det eller bifaller det.

(Nicole Legate, Psychological Science 2013)

Jenter mobber mer på nettet

Linda Beckman: Traditionell mobbning och
nätmobbing bland svenska ungdomar:
Könsskillnader och samband med psykisk
hälsa.,2013

Jenter er involvert i en større del av mobbingen på nett, enn den som skjer ansikt til ansikt - både som mobber og mobbeoffer, viser svensk forskning.

Mens 'tradisjonelle mobbere' oftere er gutter enn jenter, er det jevn kjønnsfordeling blant nettmobbere. Og jenter er også mer utsatt som mobbeofre på nettet enn i tradisjonell mobbing.

- Tidligere forskning har vist at gutter hovedsakelig spiller spill og liknende, på nettet. Jenter kommuniserer mer med andre og bruker sosiale medier og blogger der de kan legge ut kommentarer og bilder.

Beckman tror det kan være en sammenheng her. Kanskje har stedene jentene oppsøker generelt litt større mobberisiko.

- Mer interaksjon med andre betyr ikke mer mobbing i seg selv, men risikoen for å bli utsatt for mobbing øker simpelthen fordi du oppsøker nettsteder der andre – kanskje med mindre gode intensjoner opererer.
- Anonymitet og offentliggjøring er to faktorer som skiller nettmobbing fra tradisjonell mobbing, mener hun. Kanskje er det slik at anonymiteten fører til mer mobbing.

Selv om det har vært stor oppmerksomhet rundt nettmobbing, antyder de fleste undersøkelser at det fortsatt er tradisjonell mobbing som er mest utbredt.

Og forskjellene til tross - nettmobbing og tradisjonell mobbing er mer to sider av samme sak enn separate fenomener

Digital mobbing

- Ofrene opplever at de ikke kan slippe unna, har ikke noe fristed.
- 50% av ungdomsskoleelevene opplever digital mobbing som like ille/alvorlig som andre mobbepreformas.
- 30% opplever digital mobbing som verre enn andre mobbepreformas.
- Konsekvensene av digital mobbing er angst, depresjon, sosial isolasjon og redusert selvfølelse.
- Digital mobbing
 - Bli utestengt fra spill/fora
 - Ryktespredning
 - Identitetstyveri
 - Publisering av bilder/film
 - Hatsider.

Anonymitet i digital mobbing

Er tilsynelatende anonymisert, (oppleves slik av de som sender) men legger vanligvis igjen så klare spor at avsender lett kan identifiseres likevel.

Det betyr egentlig at digital mobbing er enda lettere å dokumentere enn andre mobbformer så sant man tar vare på materialet.

Dessuten er lovverket mye mer presisert innen digital mobbing (straffeloven) enn andre mobbformer.

NB!! Det ligger gratisapper ute på nettet der IP-adresse skjules.

Grenseoppganger

- Er det mobbing hvis du får få likes på noe du legger ut.
- Er det mobbing hvis du ikke inviteres inn i et spesielt kommunikasjonsforum. (stadig flere unge opptrer i ulike underfora/subgrupper i dag)
- Er det mobbing hvis du ikke får noen respons på ting du legger ut.
- Er det mobbing hvis du ikke inviteres inn i et spill der det er begrenset antall spillere?
- Er det mobbing hvis du skippes ut fra spill/fora hvis du ikke overholder spillereglene eller ikke er god nok.

Antall likes påvirker både humøret og selvbildet (NTNU 2014)

- – Hele 90 prosent av Facebook-brukerne sier de **blir glade** når venner liker meldinger og bilder de legger ut, sier Berit Skog, som forsker på sosiale medier.
- Skog er førsteamanuensis ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU.
- **Tre av ti av de spurte sier at mange «likes» styrker selvtilliten deres. Hver fjerde bruker blir skuffet om de får få «likes».**
- Til sammen 440 personer over 13 år deltok i undersøkelsen.

Britiske myndigheter vil fjerne «likes» for barn

16. april 2019

Det britiske svaret på Datatilsynet, Information Commissioner's Office (ICO), foreslår å forby såkalte «nudge»-teknikker på sosiale medier for brukere under 18 år.

Dette inkluderer blant annet «like»-knapper på Facebook og Instagram, «streaks» på Snapchat og liknende.

Sistnevnte er et ikon som dukker opp ved siden av brukernavnet på vennene dine i Snapchat etter at dere har chattet minst tre dager på rad, og som forblir der så lenge dere sender hverandre en snap-melding minst én gang i døgnet

Mobbesaker går under radaren.

- ❖ At det skjer utenfor lærerens blikk eller kontroll. **Digital mobbing er utenfor lærers kontrollzone.**
- ❖ At elevene av ulike årsaker ikke sier fra.
 - Tror det ikke nytter
 - Tror det kan bli verre (ved at lærere/foreldre blander seg inn på deres vegne)
 - Tror at de voksne ikke kan hjelpe.
 - Redde for represalier.
 - **Ved digital mobbing tror de at foreldrene vil sette inn restriksjoner på bruk, at de blir fratatt nettilgang, mobil etc.**
- ❖ At elevene sier fra men at de ikke blir trodd/at det bagatelliseres.

Det digitale liv

- Digital mobbing er en aktuell problemstilling i livene til mange norske barn i dag. Årsakene til dette kan være manglende digital folkeskikk, og liten interesse og/eller kompetanse fra mange foreldre om hva barna er opptatt av og foretar seg på nettet.
- Konsekvensene for det enkelte barn kan være store. (særlig for de sårbare elevene/barna)
- Det er iverksatt en del forebyggende tiltak mot digital mobbing som «Bruk hue» og «Du bestemmer».
- **Når det gjelder de voksnes rolle viser forskning at løsningen ikke ligger i å fjerne tilgangen til nettet** (restriktive tiltak), da det digitale er en sentral del av den moderne barndommen. På bakgrunn av dette voksne bør i større grad **forstå betydningen av det digitale for barnas liv**, og legge opp til god kommunikasjon om nettvett med sine barn. Det er også viktig å fokusere på de positive siden både ved **sosiale medier og gaming**.
- Forskning viser at digital dannelse er det viktigste og at det faktisk er de minst kompetente som er mest sårbare og **seinstartere**, som er mest utsatt på nettet.
- For dagens unge mediabrukere så veves det **digitale livet og det fysiske sosiale livet** (samvær med andre) sammen. Mange unge sier at de har vært sammen med vennene sine i dag, selv om det faktisk kun er på nettet. 83% har kommunisert med sine venner i snitt på et døgn, kun 17% har vært i fysisk kontakt)

Sosiale medier : Et grenseløst drama for de unge

12. desember 2018 Artikkel fra Umeå Universitet Emne: Samfunn og kultur

- **Unge mennesker ser ikke negative hendelser i sosiale medier som mobbing. Drama er heller en del av en forestilling med skuespillere og tilskuere der grensen mellom privat og offentlig er uskarpt.** . Dette viser en ny avhandling ved Umeå Universitet.

• Åsa Björk har i sin avhandling gjennomført intervjuer med 32 ungdommer i alderen 13-15 år. Spørsmål i intervjuene har blant annet vært hvordan ungdommene etablerer, opprettholder og fullfører ulike typer relasjoner på Internett, hva de unge forteller om sin identitet i sosiale medier og hvilke negative handlinger som skjer og hvordan ungdommen håndterer dem.

• Grenser er uskarpe i sosiale verdener

- **Studien viser at unge mennesker nesten alltid er omgitt av sosiale medier. Ulike medieformer brukes som overlapper. Når unge mennesker samhandler mellom disse sosiale verdenene, er grenser uklare; for eksempel grensene mellom tid og rom, mellom kropp og sjel, mellom private og offentlige og mellom synlige og usynlige.**
- **De unges historier viser at deres erfaringer med sosial interaksjon kan være om nesten hvilken som helst aktivitet når som helst. De samhandler med enkeltpersoner i nærheten og med et globalt publikum. Deltakelse i sosiale medier påvirker sosial status og derfor vil de ikke være utenfor den konteksten.**
- **I en viss situasjon kan noe som kan beskrives som handlingsrom i sosiale medier brukes til å markere vennskap mellom enkeltpersoner. I andre situasjoner vil de markere avstander. I disse situasjonene kan enkeltpersoner brukes som verktøy i prosessen.**

• Historiene viser at unge skaper forskjellige kriterier, normer og regler i gruppen. De bruker hverandre som verktøy for å vise hvem som er innebygd i gruppen ved utelukkelse. Utelukkelse kan skape større sammenheng i den mindre gruppen ved å bruke andre som ikke er til stede som samtaleemner.

- **Sosial media er som en teaterscene**
- **Negative handlinger kan bestå av at noen "hater" et individ, som selvfølgelig kan være støtende. Men hvis personen returnerer og fortsetter å argumentere for det, kan den også forstås som et drama som foregår i sosiale medier mellom to eller flere skuespillere og foran et publikum.**

• -En drama mellom individer kan på den ene siden oppfattes som både forferdelig og morsomt og sosiale medier kan fungere som en scene med skuespillere og med tilskuere, sier Åsa Björk.

• Gjennom samhandling lærer unge seg om seg selv og andre.

- **De lærer også at valget av selvpresentasjon er viktig for hvordan de oppfattes av andre.**

Sårbare elever

39% av de sårbare barna sliter med jevnaldringsrelasjoner mot ca 20% av vanlige elever.

54% av de sårbare opplever for lav støtte fra voksne i skolen. (29,8% av vanlige elever)

Elever med lav jevnaldringsstøtte er mer mobbeutsatt og opplever mindre støtte hvis de blir mobbet.

Støtte fra lærer (voksne) er ekstra viktig for de som er mobbeutsatt. Det er en klar sammenheng mellom god voksenstøtte og støtte fra medelever (0.44)

Det er også en klar sammenheng mellom foreldrestøtte og lærerstøtte og mellom foreldrestøtte og jevnaldringsstøtte.

Lav støtte er en klar sårbarhets- og risikofaktor.

Elever som opplever mye krenkelser og mobbing fra medelever har også langt større sjanse for å oppleve at lærer (voksne i skolen) mobber dem.

Nettmobbing

1. Funksjonshemmede har dobbelt så stor sannsynlighet for å oppleve nettmobbing.
2. Jenter har større sannsynlighet for nettmobbing og det er klarere sammenheng med psykisk og fysisk uhelse hos jenter som mobbes på nettet enn hos gutter. Klare sammenhenger også hvis det er enkelttilfeller av nettmobbing.
3. Klar sammenheng mellom opplevd nettmobbing og selvskading.

Bullying, violence and mental distress among young people. Cross-sectional population-based studies in Scania, Sweden.

THESIS · DOCTORAL THESIS (COMPILATION)

[Overview](#) [Cite](#) [BibTeX](#)

DOCUMENTS

 Maria Fridh AVHANDLING
Final published version, 2 MB, PDF-document

Sårbare barn og digitale medier

- Er digitale medier en arena der sårbare barn kan etablere nye vennskap eller er digitale medier bare en ny tapsarena?
- Det har vært en enorm økning blant barn og unge når det gjelder bruk av sosiale medier.
- Blant barn og unge som ikke hadde venner, så har det nesten ikke vært en økning i det hele tatt.
- Resultatet antyder at mobbede barn har en enda mer sårbar situasjon enn før.
- Tidligere kunne fritid i det minste være en pause for disse barna, men nå utelukkes de fortsatt etter skolen, selv i andre digitale fora. Dette blir spesielt tydelig siden en så stor del av ungdommens hverdag blir brukt sammen med venner på nettet.
- Blant barn som ble mobbet, men uttalt at de fortsatt hadde flere venner, hadde bruken av teknologimediert kommunikasjon økt i løpet av perioden.
- Vi vet fra tidligere forskning at barn som blir mobbet ofte har en dårligere psykisk helse.. Bruk av teknologi-formidlet kommunikasjon kan være en måte å styrke vennskap og få nye venner på, som igjen kan bety beskyttelse mot å utvikle en enda verre måte.
- Konklusjonen er at det fortsatt er behov for fortsatt arbeid mot mobbing for at den mest sårbare gruppen skal kunne delta gjennom de nye formene for kommunikasjon.
- Vi har vært kjent for å mobbede barn med få venner som en ekstra sårbar gruppe. Når vi ser i denne studien at de også er utelukket fra nye former for kommunikasjon, er det svært viktig å være oppmerksom på denne gruppen.

Ylva Bjereld : Tidsutviklingen av teknologiformidlet kommunikasjon med venner blant mobbet og ikke mobbet barn i fire nordiske land mellom 2001-2010 er basert på data fra undersøkelsen Skolebarnets helsevaner. Studien er publisert i tidsskriftet Barnehagehelse og utvikling.

Er nettet en positiv arena for de sårbare? Er Mats effekten reell?

Historien om gameren Mats, og om foreldrene som oppdaget hvor mange venner han hadde etter at han var død, reiser ut i verden. Nå foreslår britiske lesere at han skal skrives inn i dataspillet der han fant venner.



Robert Steen sier han oppdaget verdien av sønnens gaming, først etter hans død.
FOTO: SKJERMBILDE

Over en million har klikket på [artikkelen på NRK.no](#) der faren forteller om sønnen som han trodde hadde et ensomt liv. Så viste det seg at han hadde et stort nettverk gjennom online-rollespillet World of Warcraft.

Det oppdaget foreldrene da venner fra hele verden møtte opp i sønnens begravelse.



Digitale medier hjelper ikke mobbeofre eller barn som er utenfor til å finne venner.

Å finne venner/partner på nettet er vanligvis mer ei voksengreie enn for ungdom. (kun 10%) Nesten dobbelt så mange voksne/eldre som ungdommer bruker nettet for å prøve å finne venner, mens nesten dobbelt så mange ungdommer søker andre for ikke å oppleve seg utenfor (30%). (ref. Enjolras, Institutt for samfunnsforskning, 2013)

Digitale medier reproducerer bare sosiale forskjeller.

Fakta om studien

Ylva Bjereld [Time trends of technology mediated communication with friends among bullied and not bullied children in four Nordic countries between 2001-2010](#) bygger på data från enkätundersökningen Skolbarns hälsovanor. Studien är publicerad i tidskriften Child care health and development .

Verst for de som både mobber og blir mobbet

De som både mobber og blir mobbet, såkalte *bully-victims*, skilte seg ut for den svenske forskeren, på flere måter. Mye tydet på at de ikke hadde så greit.

Bechmans forskning viser at psykosomatiske problemer, altså kroppslige plager som man ikke finner fysiske årsaker til, var mer utbredt både i denne gruppa, enn hos andre.

Det var større sannsynlighet for at jenter med funksjonshemming - ulike typer reduserte funksjoner som fører til skolevansker - var utsatt for mobbing enn andre jenter.

Men personer med slike problemer havnet også ofte i gruppa av de som både mobber og er mobbeofre.

- Den sterkeste forbindelsen viste seg å være for den gruppen som både mobber og blir mobbet, og spesielt for de *bully-victims* som er involvert i både tradisjonell mobbing og **nettmobbing**. *Bully-victims* er en spesielt sårbar gruppe som skiller seg ut i de fleste sammenhenger og ofte har det vanskelig.

- Bully-victims har høyere forekomst innen digital mobbing.

Tabell 4.2 Risiko- og beskyttelsesfaktorer for å involveres i mobbing

	Mobber andre	Blir mobbet	Dobbeltrolle
1.Eksternalisert atferd som aggresjon, fiendtlighet og forstyrrende oppførsel	.34	.12	.33
2.Internalisert atferd som tilbaketrukkethet, angst og depresjon .	.12	.25	.22
3.Sosial kompetanse inkludert sosiale ferdigheter	-.12	-.30	-.36
4.Selvfølelse som selvtillit og tro på seg selv	-.07	-.16	-.40
5.Empati og evne til å ta andres perspektiv	-.34	.03	-.20
6.Evne til å løse sosiale problemer	-.17	-.13	-.18
7.Akademiske ferdigheter	-.21	-.04	-.32
8.Familie/hjemmemiljø	-.17	-.10	-.20
9.Jevnaldningsrelasjoner ,popularitet, avvisning, blir likt av andre	-.10	-.35	-.36
10.Vennsksrelasjoner,prososiale eller fiendtlige vennsksrelasjoner	-.34	0.01	-.44

Dobbelroller

ref. Mona Solberg, Høgskolen i Bergen 2011

- Det er vanligst med dobbelroller blant yngre barn (både mobber andre og blir mobbet)
- Hvorfor?
 1. Vennskapsbånd er mindre stabile og mer uavklarte.
 2. Maktprofiler er mer uavklarte for yngre barn.
 3. Roller er mer ustabile og ikke klart definerte.
- Har karaktertrekk både fra mobber (eksternaliserte vansker) og fra offer (internaliserte vansker)
- 10-20% i barneskolen involverer elever i dobbelroller (halveres på ungdomstrinnet)

Sårbarhet

- Høyesterett har avsagt en dom om sårbarhet
RT-2012-146
- Når en skole er kjent med at en elev er sårbar, så skal skolen i utgangspunktet ha spesiell oppmerksomhet rettet mot dette.
- I dommen stadfestes det subjektive perspektivet (opplevelsesperspektivet)
- I dommen stadfestes også det kumulative perspektivet – at selv om ikke en enkeltaktør kan lastes eller det kan påvises feil fra den enkelte, så er det et felles ansvar for at mobbing ikke skal skje.

Hvem er mest utsatt for digitale krenkelseser?

- ❖ De som sliter, har vansker på skolen, hjemme, med venner etc.
- ❖ De som har psykiske utfordringer er overrepresentert både innen å mobbe andre på nettet og selv bli mobbet. (dobbeltroller)
- ❖ De som mobber andre på nettet er ofte mer sensasjonssøkende.
- ❖ Ofrene har ofte en opplevelse av å være «usynliggjort».
- ❖ De som har liten erfaring med Internett generelt (startet seint å bruke, hatt liten tilgang, lite veiledning og lav brukerkompetanse)

Hvem mobber mest digitalt?

Elever som mobber andre via internett eller mobiltelefon har oftere foreldre som er mindre involverte i deres bruk av for eksempel datamaskinen og internett (10). Disse elevene rapporterer hyppigere enn sine medelever om et dårligere følelsesmessig forhold til sine omsorgsgivere, strengere disiplin og mindre overvåking fra dem (11). Disse funnene indikerer et behov for å oppmuntre foreldre til å aktivisere seg og iverksette strategier for å overvåke og kommunisere med barnet deres om mobbing, spesielt digital mobbing.

- Relasjoner til foreldre
- Monitoring fra foreldre

Hvordan reagerer barn på digital mobbing?

Ett av tre europeiske barn som har blitt mobbet på nettet, sier at de ble veldig opprørt av hendelsen («very upset»), mens 24 prosent sier at de ble litt opprørt. Mer enn halvparten av de som har opplevd digital mobbing, synes altså at det var en noe eller veldig opprørende opplevelse (Livingstone mfl. 2011).

Som vi også så blant voksne som er utsatt for trakassering på nettet, er det kjønnsforskjeller i hvordan slike hendelser på nettet oppleves. Jenter har høyere sannsynlighet for å bli veldig opprørt over digital mobbing enn gutter (37 mot 23 prosent). Det er lite forskjeller etter alder, men barn fra familier med lavere sosioøkonomisk status har dobbelt så høy sannsynlighet for å bli veldig opprørt enn barn fra familier med høy sosioøkonomisk status (Livingstone mfl. 2011: 69).

- Jenter reagerer sterkere enn gutter på digital mobbing. (14% flere jenter reagerer emosjonelt/blir opprørt)
- Sosio-økonomisk status har stor betydning for hvordan og hvor mye vi reagerer på digital mobbing.

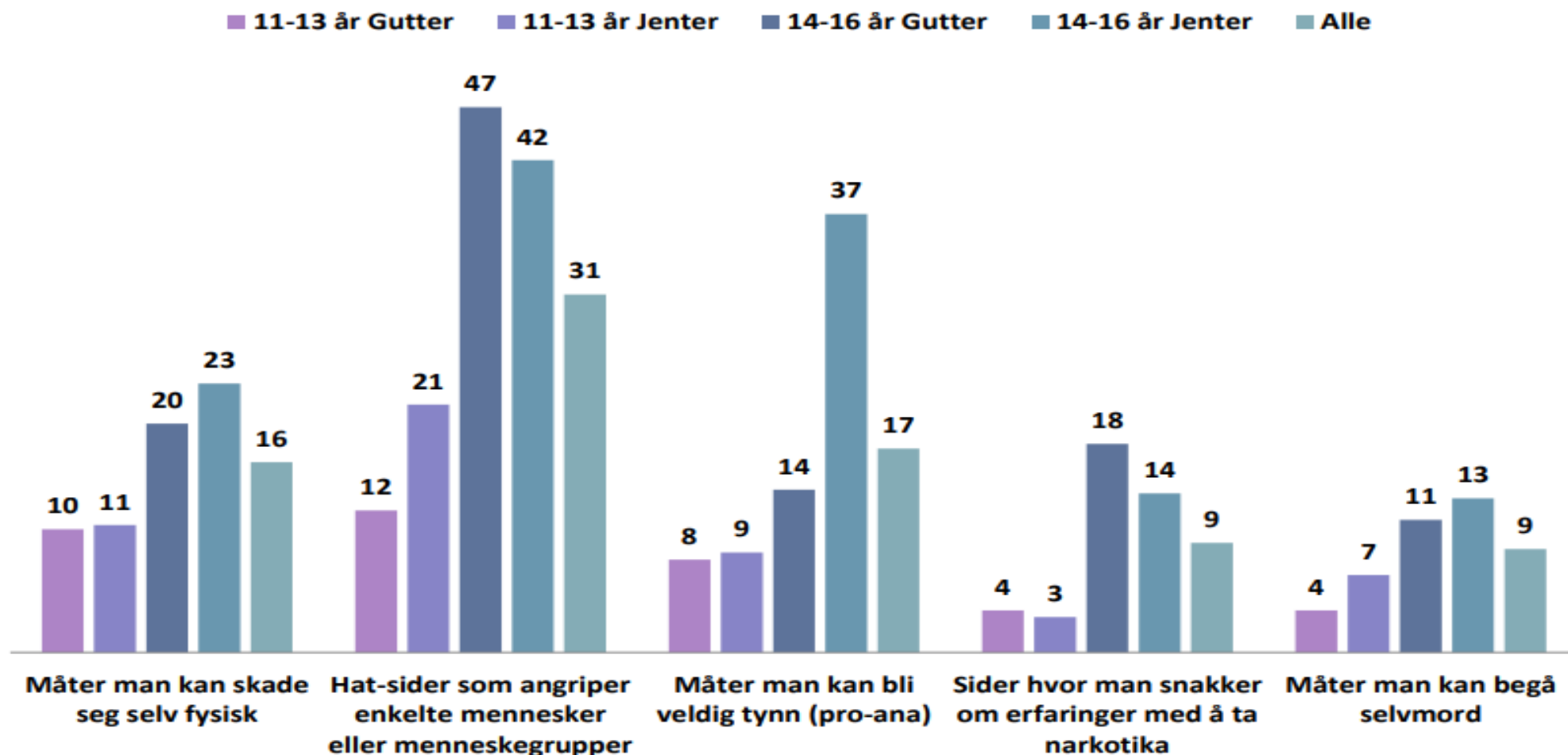
Risikoperspektivet ved bruk av sosiale medier

Boken er et hjelpemiddel for foreldre og for lærere og andre voksne som jobber med barn og ungdom.

Hva er digital mobbing? Hvordan skiller den seg fra tradisjonell mobbing? Hvem blir mobbet? Hvem mobber? Hvorfor mobber man? Hvor mobbes det? Boken tar utgangspunkt i internasjonal og norsk forskning omkring barns bruk av Internett og deres erfaringer med digital mobbing. Basert på denne kunnskapen gir forfatteren konkrete råd om hvordan de voksne, både lærere og foreldre, kan hjelpe barn som blir mobbet - og barn som mobber selv. Elisabeth Staksrud (ph.d.) er førsteamanuensis og undervisningsleder ved Institutt for medier og kommunikasjon, Universitetet i Oslo, samt Research Fellow ved Berkman Center for Internet & Society, Harvard University (2012-2013) og ved London School of Economics and Political Science (2013-2014), hvor hun forsker på barn og unges mediebruk, yttringsfrihet og sensur. Boken har også en egen facebookside. Ta en kikk her: <https://www.facebook.com/#!/digitalmobbing>

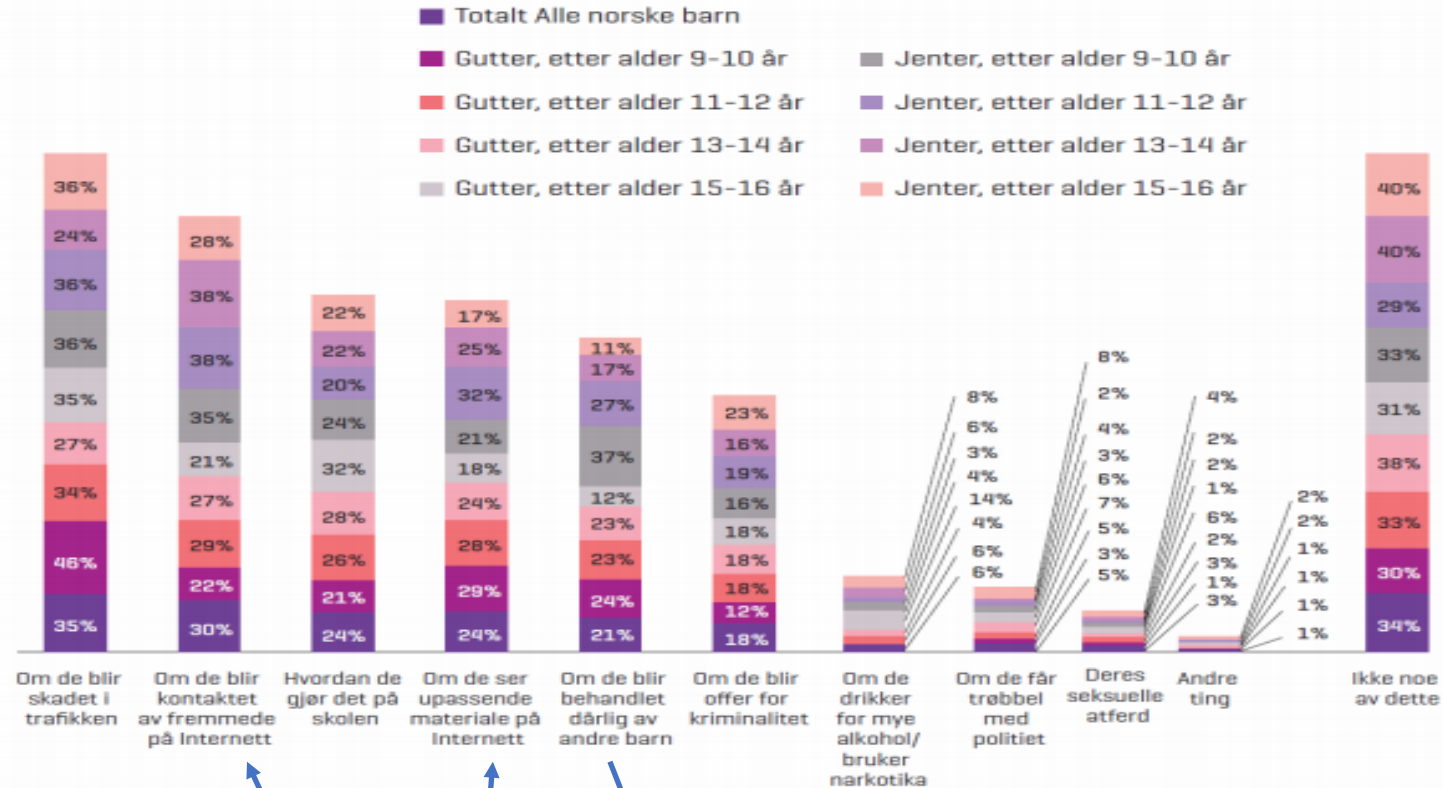


Norske barns erfaringer med ulike typer skadelig brukergenerert innhold



(Staksrud, 2013)

Norske foreldres bekymring



(Staksrud, 2013)

Mobbing generelt, ikke spesifisert til **digital mobbing**

Mai 2019

Halvparten av foreldre er bekymret for nettmobbing

OSLO: Over halvparten av norske foreldre bekymrer seg for at barna deres blir utsatt for nettmobbing. En tredel peker på skolen, viser fersk undersøkelse. Undersøkelsen er gjennomført av Penetrace på oppdrag for Telenor.

Over 1000 foreldre med barn i alderen 10–15 år er blitt spurt. 55 prosent svarer at de bekymrer seg for digital mobbing når barna deres er på nett. 56 prosent er bekymret for barnas sikkerhet og at uønskede bilder blir spredt på nettet.

Telenor lanserte mandag sitt nye prosjekt «Nye bruk hue», som er utviklet i samarbeid med Kors på halsen – Røde Kors' nasjonale hjelpetelefon for alle under 18 år. Prosjektet baserer seg på et interaktivt undervisningsopplegg om nettvett og nettmobbing for elever fra 5. til 10. trinn.

Den digitale verden og følelser

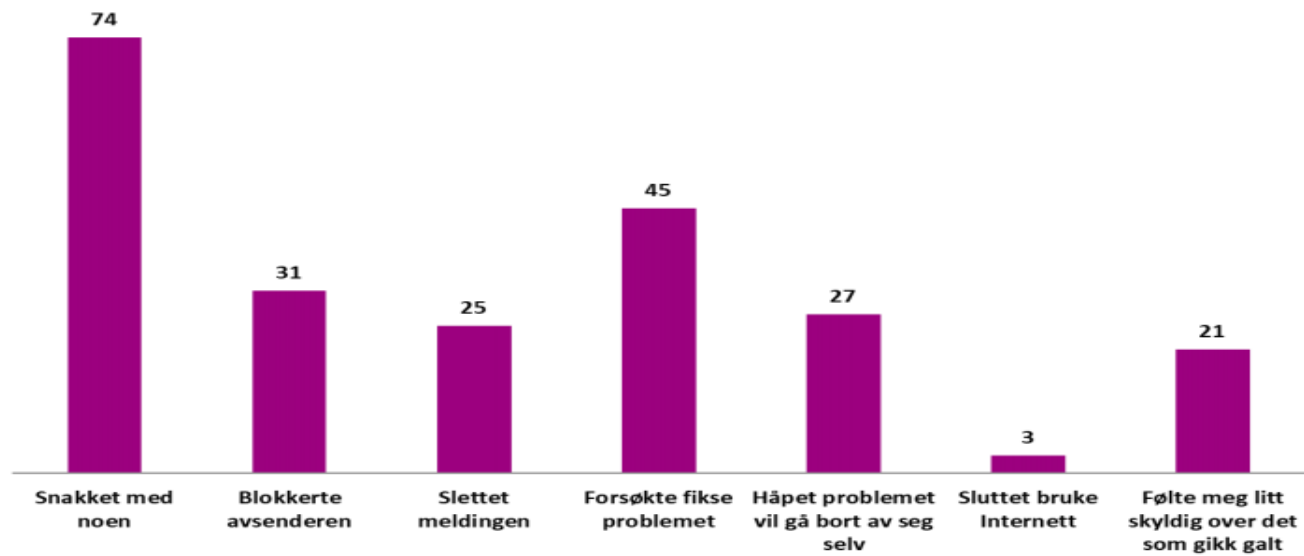
ref. Per Johnsson, Lund universitet 2019

- Barn og unge er mindre sammen face to face og mer sammen på nettet.
- Økende tendens til at barn unge har problemer med å sette ord på egne følelser.
- Vennskap og fysisk samvær lærer oss å lese omgivelsene og å spile hverandre (gjennom ansiktsuttrykk, reaksjon, kroppslige uttrykk)(små nyanser)
- Å være sammen med andre lærer oss emosjonsregulering.

På nettet uttrykker vi følelser gjennom emoji.

Hva gjør vi med digital
mobbing?

Problemløsnings-
kompetanse



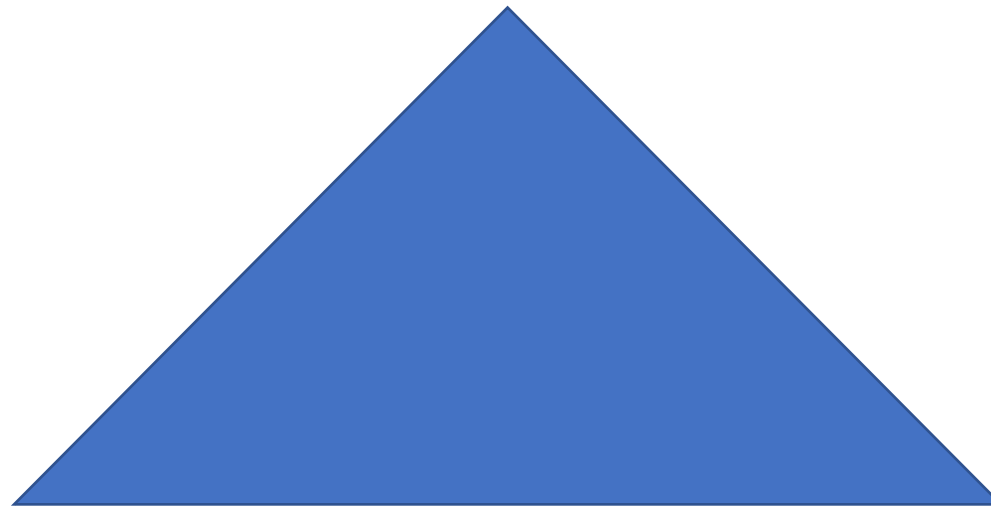
Hva norske barn gjorde etter at de ble mobbet på Internett (%)

(Staksrud, 2013)

Trekanten

Informasjonskapasitet

(nærhet til voksne/venner som jeg kan fortelle til og som jeg er sikker på kan hjelpe meg og vilje til å benytte seg av denne støtten)



Sammenheng

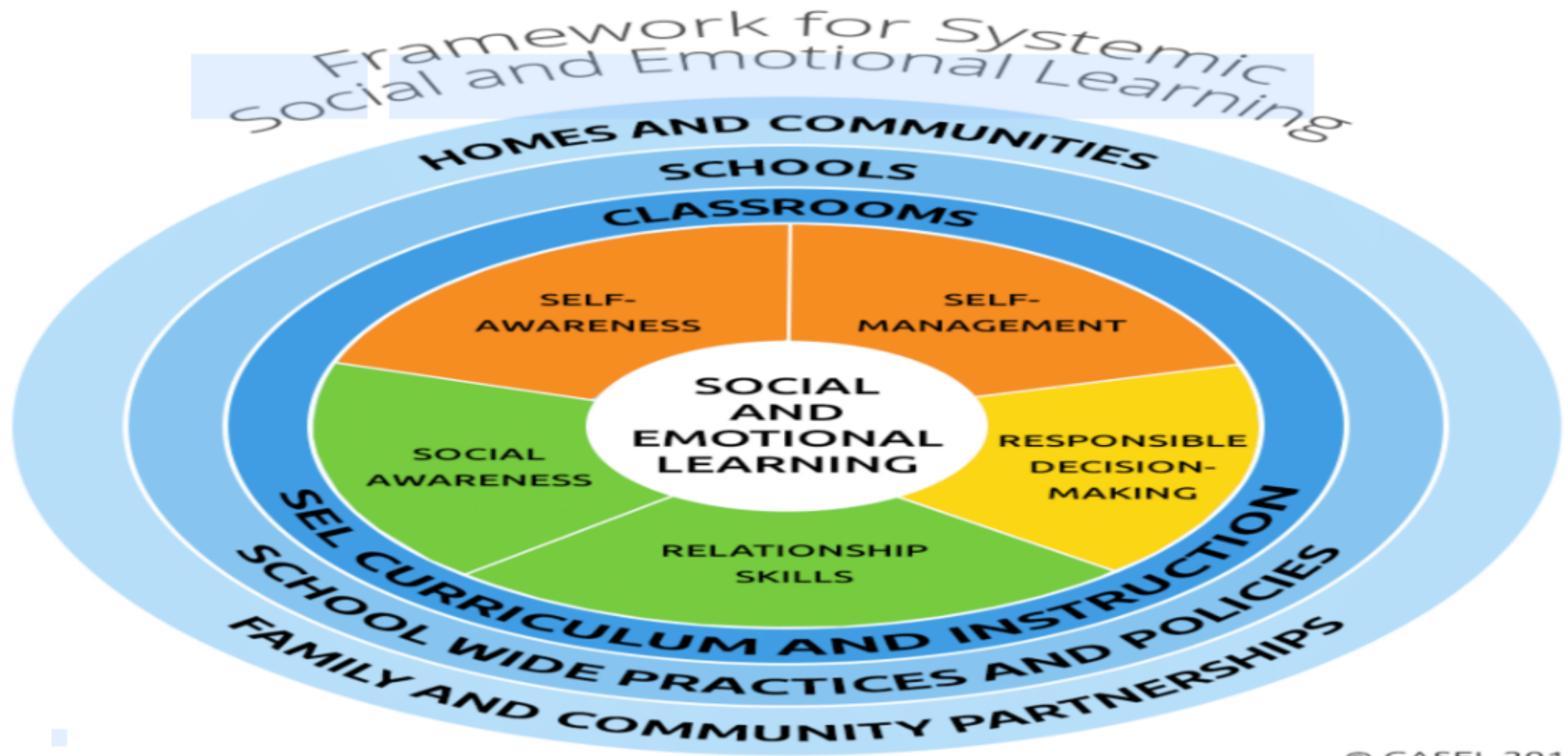
Teknisk kapasitet

(kunnskaper og ferdigheter som gjør at jeg kan stoppe, stenge ute, dokumentere og gjøre aktiv bruk av disse ferdighetene i praksis.)

Emosjonell kapasitet

- Takle det ubehagelige
- Takle stress
- Bearbeide, regulere og gi uttrykk for negative tanker/følelser

Robusthetsirkelen (SEL=Social and Emotional learning)



Hva gjør barn/unge når de mobbes digitalt?

- Konfrontasjon: Konfrontere den eller de som krenker
- Tilbaketrekning: Unngå eller begrense sin tilstedeværelse på bestemte fysiske eller digitale arenaer
- Blokkering: begrense en eller flere personers mulighet til å kontakte seg
- Mentalitetsendring: Forsøke å endre tanker og følelsesmessige reaksjoner på krenkelsene
- Søke hjelp: Søke hjelp og støtte hos offentlige institusjoner eller i eget sosiale nettverk

- Med unntak av mentalitetsendring kan vi finne igjen disse kategoriene i den amerikanske studien til Pew Research Center. Men denne studien viser at en viktig strategi også er **å ikke gjøre noen ting.**

Blant de som har opplevd trakassering på nettet, sier :

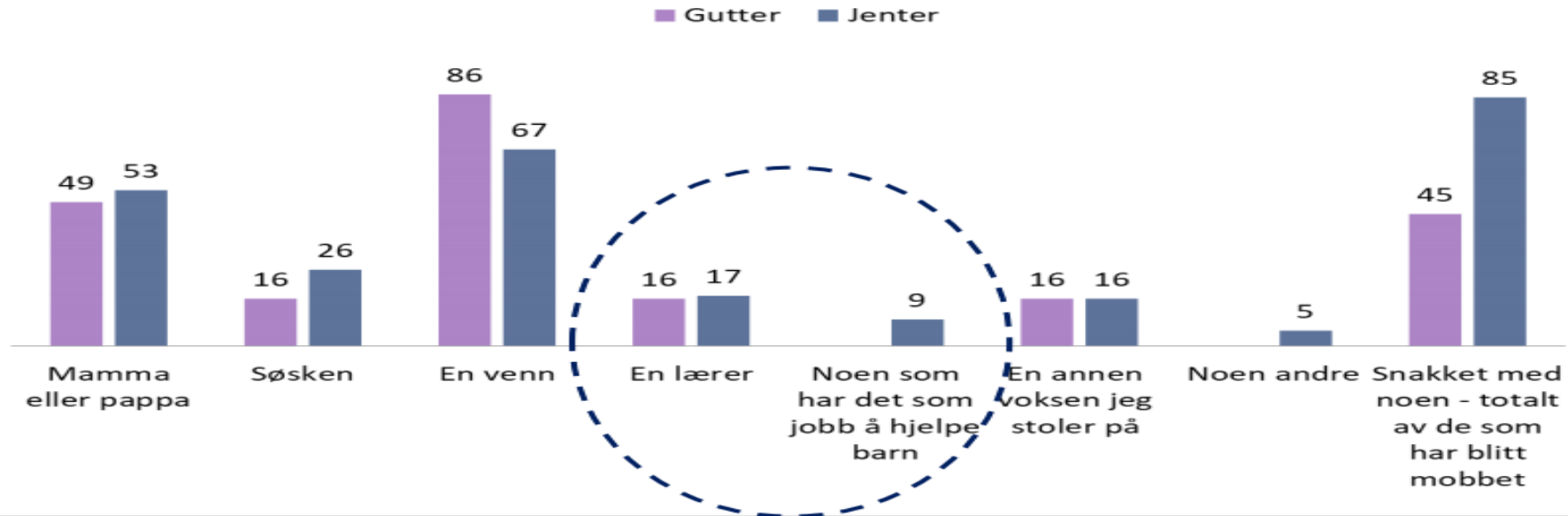
60 prosent at de ikke gjorde noe med det (Pew Research Center 2014: 6).

Responsen til de resterende 40 prosentene varierer: (de som gjorde noe med nettmobbingen/netthetsen)

- 47 prosent konfronterte personen på nettet
- 44 prosent blokkerte personen
- 22 prosent rapporterte personen til nettsiden eller nettsjeneren
- 18 prosent diskuterte problemet på nettet for å få støtte
- 13 prosent endret brukernavn eller slettet profilen sin
- 10 prosent trakk seg ut av nettforumet
- 8 prosent sluttet å oppsøke bestemte aktiviteter eller steder offline
- 5 prosent rapporterte problemet til politiet

Digitale krenkelser/digital mobbing.

Elevene ser i forholdsvis liten grad lærere som samarbeidspartnere ved digitale krenkelser/mobbing. Fra andre mobbepartnere så vet vi likevel at over 80% av de som sa fra til voksne i skolen, opplevde at det ble bedre. (elevundersøkelsene)



Hvem norske barn som har blitt mobbet siste 12 mnd. snakket med etterpå etter kjønn (2010, i %)

(Staksrud, 2013)

Sentralitet i rådene knyttet til digital mobbing

1. Vis interesse for elevenes/barnas digitale verden.
2. Jobb systematisk med verdier og holdninger.
3. Bruk digitale medier som ledd i undervisningen.
4. Lær barna ferdigheter som kan hjelpe dem i problemløsning når de utsettes for krenkelser og mobbing på nettet.
5. Legg til rette for et konstruktivt samarbeid mellom hjem/ skole og mellom foreldre for å lage felles spilleregler og strategier ved nettmobbing.
6. Se digital mobbing i en generell mobbekontekst og ikke som et isolert fenomen.

- **Straffeloven sier:**
- Det er ikke lov å sende seksualiserte bilder til noen under 16 år, eller noen eldre som ikke har gitt samtykke til det.
- Det er som utgangspunkt straffbart å **TA, HA** eller **DELE** nakenbilder eller film av noen som er under 18 år.
- Unntaksvis kan straffen falle bort dersom gutten/jenta har et nakenbilde av noen som synes det er greit at vedkommende har bildet (for eksempel kjæresten), gitt at de er omtrent like i alder og utvikling og den som blir avbildet, er mellom 16 og 18 år. Det er uansett forbudt å dele bildet videre.

[-https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/delbart/](https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/delbart/)

- **Hva kan foreldre gjøre?**
- Ungdom må vite at de kan snakke med sine foresatte eller andre voksne de stoler på, hvis de er bekymret for noe som har skjedd. I stedet for å dømme eller sette sanksjoner som oppleves som straff, er det bedre å forklare at det er lov å gjøre feil. Det viktigste er å snakke med barna. Still spørsmål og fortell om konsekvensene av ulovlig bildedeling – slik kan du hjelpe barnet ditt med å ta gode valg. Hvem sender de egentlig til? Er det lov? Er det greit? Og hva om bildet blir spredt videre?
- Har ditt barn opplevd å få bildene sine spredt? Her er noen råd:
- Ta skjermbilder og dokumenter hvem som har delt, og hvor og når det er delt.
- Meld fra til den aktuelle applikasjonen eller nettsjeneren.
- Kontakt politiet på 02800, eller møt opp på nærmeste politistasjon.

[-https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/delbart/](https://www.politiet.no/rad/trygg-nettbruk/delbart/)

10 ting vi gjør mot digital mobbing

- Lær og vis interesse for teknologien elevene bruker.
 - Hvilke verktøy på nettet bruker elevene?
 - Hvilke kontakter etablerer dine elever via nett, spill, mobil og sosiale medier?
 - Hva gjør dine elever på nettet?
 - Hvordan ivaretar dine elever sitt privatliv?
 - Hvilke nettressurser finnes og hvilke ressurser kjenner dine elever til?

Det handler først og fremst å vise interesse, ikke om kontroll. Som ansatt i skolen må du ha kunnskap om elevenes aktiviteter på nett. Du må ikke kunne bruke alle formene selv.
- Anerkjenn de positive sidene ved elevenes aktiviteter på nett, mobil og spill.
- Bruk nettet aktivt i undervisningen, for å styrke relasjonene mellom elevene.

- Lær alle elever å bruke sosiale medier og la elevene få trene i skoletiden. Legg aktivitetene i tilknytning til læreplanen.
- «No blame»-kultur, vær en relevant samtalepartner om digital mobbing og krenkelseser. Ikke bidra til å fordele skyld. Det er positivt å si ifra og å snakke med en voksen. Når elever ber om hjelp, må de få det!
- Lytt til elevene og vis mot i samtaler med elever og foreldre.
- Lær elevene hvordan de kan blokkere, skifte passord, lagre og si ifra om digital mobbing og krenkelseser.
- Lær elevene digital sosial kompetanse og nett-etikette.
- Sett deg inn i lovverket og lær elevene at digital mobbing og krenkelseser kan være straffbart.
- Forbud og sosial kontroll hjelper ikke. Ikke forby mobiltelefoner, nettbrett o.l i skoletiden. Ikke kriminaliser elevene.

UDIR og digitale mobberåd

- **Tips til hva skoler bør gjøre**
- Ha oppdaterte planer med etiske spilleregler, nettvettsregler og forebygging mot digital mobbing.
- Lær elevene digital dømmekraft og godt nettvett.
- Lær elevene å ta vare på alle meldinger som inneholder trakassering, diskriminering og mobbing.
- Lag egne regler for bruk av mobil og internett i skolens ordensreglement.
- Følg opp de reglene dere lager og vær konsekvent i oppfølgingen.
- Samarbeid med foreldrene om nettvett og felles spilleregler.
- Ha oppmerksomhet på digital mobbing. Eksempelvis ved å sette inn flere tiltak samtidig mot enkelte elever, grupper eller skolemiljøet.

Øv!

- å blokkere en avsender på e-post, mobil og sosiale nettverk,
- å vite hvordan man endrer personverninnstillingene sine på Facebook, Twitter, Instagram og Tumblr (og alle andre populære tjenester som måtte komme)
- å vite hvem man kan snakke med når noe skjer
- å være generelt interessert og positiv til barn og unges nettbruk, slik at man oppleves som relevant, ikke bare gammeldags og negativ

(Staksrud, 2016)

Sosiale medier, digital mobbing og konsekvenser i skolem, Fandrem, Jahnsen og Sjursø side 147-165
I: Stress og mestring i skolen , red. Bru og Roland, Fagboksforlaget 2019

1. Kommunikativ håndteringskompetanse

- Rapportere, snakke om, fortelle til.

2. Proaktiv handlingskompetanse :

- Blokkere
- Slette
- Endre passord
- Ta vare på/dokumentere.

1. Lærere må ha kunnskap om digital mobbing og hvilke konsekvenser den kan få, og ta opp dette som tema i klassen, samt handle i tråd med opplæringsloven kapittel 9A ved mistanke om at noen blir mobbet digitalt.
2. Lærere må utvise autoritativ lederstil, være gode rollemodeller både når det gjelder sosial omgang generelt og når det gjelder inngripen ved negative hendelser.
3. Digital dømmekraft og digitalt medborgerskap må settes på dagsordenen.
4. Det må informeres om og trenes på god håndteringskompetanse og effektive mestringsstrategier, både i lærerkollegiet og i elevgruppen.
5. Lærere må ha henvisningskompetanse, dvs. kunnskap om symptomer på traumer og hvordan man henviser videre slik at det kan gis terapeutisk hjelp når det er behov for det.
6. Lærere må ha kunnskap om hvordan man kan bygge opp elevenes robusthet og gi trygge rammer og god støtte slik at de som føler stress og er traumatisert, kan få bedre kontroll over de sterke bølgene av ubehagelige følelser.
7. Det bør etterstrebes en skolekultur som kommuniserer at digital mobbing ikke er tillatt, og det er viktig med konsistens i læreres inngripen og reaksjon på det som skjer.
8. Skolen må ha en plan mot digital mobbing, som alle, både elever og lærere, involveres i utarbeidelsen av.
9. Konstruktive og positive medelever bør få lederoppgaver, som f.eks. trivselsledere, for derigjennom å gå foran som gode eksempler både når det gjelder å gripe inn og hvordan man generelt skal kommuniserer på nettet.
10. Foreldre bør informeres om viktige initiativ som skolen tar for å redusere og stoppe digital mobbing, og bør oppfordres til å bevisstgjøre barna sine til å si ifra, eller hjelpe andre, dersom de er vitne til digital mobbing. Foreldre bør også bevisstgjøres på hvordan de selv er rollemodeller for barna sine.

Sosiale medier, digital mobbing og konsekvenser i skolen, Fandrem, Jahnsen og Sjørø side 147-165 I: Stress og mestring i skolen, red. Bru og Roland, Fagboksforlaget 2019

Medietilsynets råd

Noen ganger kan det være lettere for barn å snakke med andre enn foreldre om ting som er vanskelig. Da kan helsesøster på skolen eller [Kors på halsens hjelpelinje](#) være et godt alternativ.

[Mobbing kan oppleves på flere måter.](#) Det kan være når en eller flere personer sier eller gjør vonde og ubehagelige ting, ofte mot noen som har vanskelig for å forsvare seg.

Slik kan du hjelpe:

- Vis at du som voksen stiller opp og tar problemet på alvor
- Bidra til å løse konflikten sammen med andre foreldre
- Snakk med lærer eller rektor på skolen hvis mobbingen påvirker barnets skolehverdag
- Om barnet ditt trenger hjelp til å slette bilder, meldinger, falske profiler eller annet kan dere kontakte [slettmeg.no](#) som gir veiledning i hvordan dere kan gjøre dette
- Hvis dere tror det snakk om straffbare handlinger som for eksempel identitetstyveri, trusler eller spredning av ulovlig materiale – [ta kontakt med politiet](#)

For flere tips, se nettsiden www.nullmobbing.no – her finner du innspill og råd for både barn og voksne.

KORS PÅ HALSEN

Gjennom Kors på halsen kan barn og unge opp til 18 år prate eller chatte med voksne i Røde Kors. Samtaletilbudet er anonymt og helt gratis. Man kan også chatte med andre på ens egen alder på nettforumet.

Les mer på korspahalsen.no

UNG.NO

Ung.no er det offentlige informasjonskanal for ungdom. Her får barn og unge svar på det de lurer på innen en rekke tema, deriblant mobbing. Målgruppen er unge mellom 13 og 20 år.

Les mer på ung.no

NULLMOBBING.NO

Nullmobbing.no er en nettside om mobbing for barn, unge og foreldre. Her finnes informasjon om mobbing og rettigheter, samt råd og nyttige ressurser. Utdanningsdirektoratet står bak nettsiden.

Les mer på nullmobbing.no

DU BESTEMMER

Du bestemmer er en nettressurs om personvern, nettvett og digital dømmekraft. Målgruppen er barn og unge fra ni til 18 år, samt voksne. Senter for IKT i utdanningen og Datatilsynet står bak tjenesten.

Les mer på dubestemmer.no

KONFLIKTRÅDET

Konfliktrådet tilrettelegger for møter der partene selv gjennom dialog kan finne fram til gode løsninger. Konfliktråd er en gratis statlig tjeneste for alle. Ta kontakt med ditt lokale konfliktråd for informasjon.

Les mer på konfliktraadet.no

SNAKKOMMOBBING.NO

Snakkommobbing.no er en nasjonal chattetjeneste for barn og unge mellom ni og 19 år. Her kommer man i direkte kontakt med en fagperson – helt anonymt og helt gratis. Tjenesten drives av Blå Kors.

Les mer på snakkommobbing.no

VOKSNE FOR BARN

Voksne for Barn er en ideell organisasjon som tilbyr veiledning og råd til voksne som er bekymret for barn eller unge. Du kan være anonym og veilederne er fagpersoner med taushetsplikt.

Les mer på vfb.no

SLETTMEG.NO

Slettmeg.no er en råd- og veiledningstjeneste for deg som føler deg krenket på nett. Tjenesten tilbyr guider, tips og råd for hvordan du kan gå frem for å få slettet opplysninger om deg på nett.

Les mer på slettmeg.no

Nettsider der jeg kan søke hjelp.

Ref.
Barnevakten.no

RÅD

TIL BARN OG UNGE

DU SOM SER AT ANDRE BLIR MOBBET

- Ikke godta at andre blir mobbet – gjør noe med det
- Å gi beskjed til en voksen er ikke å sladre, men å ta ansvar og å bry seg
- Vær et godt forbilde
- Ikke vær med å spre mobbing ved å trykke liker og dele noe som kan være sårende

DU SOM BLIR MOBBET

- Ikke la andre behandle deg dårlig
- Ikke svar på stygge meldinger og kommentarer
- Snakk med noen du stoler på
- Ta vare på bevis – du bør lagre skjermbilder og ikke slette meldinger

DU SOM MOBBER

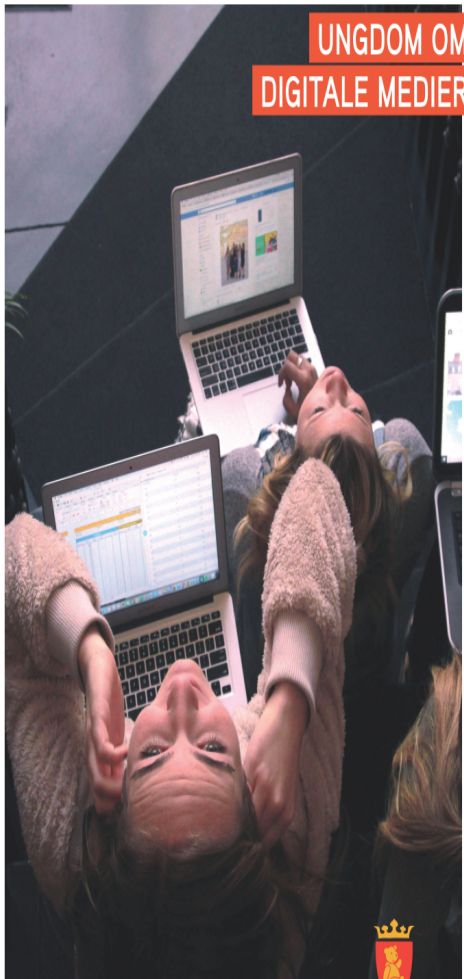
- Skjerp deg!
- Norsk lov gjelder også på nett og mobil, og «bare tulla» er en dårlig unnskyldning
- Tenk over mottoet «vær mot andre som du vil at andre skal være mot deg». Hva innebærer egentlig det?
- Tenk over hvorfor du mobber andre. Trenger det å være slik?
- Det er ikke alltid lett å være den som mobber heller. Snakk med en voksen du stoler på hvis noe er vanskelig

Politiets råd

[Politiet](#) ser mange saker der ungdom sender bilder til noen de stoler på, som likevel spres videre.

Her er deres råd til dem som opplever at nakenbilder av dem selv eller barna deres er blitt delt:

1. Få hjelp: Si det til noen du stoler på, for eksempel en forelder, en lærer, helsesøster eller miljøarbeider
2. Ta skjermbilder og dokumenter hvem som har delt, og hvor og når det er delt
3. Meld fra til den aktuelle applikasjonen eller nettsjeneren
4. Kontakt politiet: Ring 02800 eller dra til nærmeste politistasjon eller lensmannskontor
5. Få hjelp og råd via andre tjenester, for eksempel [Slettmeg.no](#), [Kors på halsen](#) eller [Ung.no](#)



Vurderinger og forslag fra Barneombudets ekspertgruppe om en tryggere digital hverdag.

BARNEOMBUDET

Tiltak

Ekspertgruppens vurderinger og forslag

1. Økt oppmerksomhet om hva slags sider med skadelig innhold som ungdom bruker.

Vi mener at det aller viktigste som må gjøres, er mer informasjon og bevisstgjøring om skadelig innhold. Media skriver nesten ikke om dette problemet, skolen snakker ikke om det og ingen foreldre har kunnskap om det. Ungdom trenger å vite at sider som dette kan være farlige og overhodet er ikke uskyldige, og at selvmord eller selvskading ikke er noen løsning.

2. Skolen må gi ungdom kunnskap om at selvmord og selvskading ikke er en løsning.

Vi i ekspertgruppen mener at det må inn i undervisningen i skolen at slike sider finnes, og de problematiske sidene ved dem. Vi må skjønne at selvmord, selvskading ol. ikke er en løsning, og lærerne må snakke om de problematiske sidene ved dette på skolen. Ungdom må vite at det finnes andre utveier, og at det er hjelp å få. Skolen må gi oss denne opplæringen på en ikke-formanende måte. Elevene bør ikke alltid få informasjonen sammen med foreldrene, fordi foreldrene kan være en del av grunnen. Men også foreldre må få informasjon.

3. Foreldrene må få informasjon om skadelig innhold på nett på foreldremøter.

Foreldrene bør få informasjon om at disse sidene finnes på foreldremøter og liknende. De må følge med på hva barna deres gjør på nett, men også på hvordan de har det. Foreldrene må også få informasjon om hvordan de kan hjelpe, og hvor det er mulig å få hjelp.

4. Regelverket må ha forbud mot sider med skadelig innhold for barn og unge.

Det bør være forbud mot sider med skadelig innhold for barn og unge. Det vil sende et signal om faren og alvorret med sidene som

oppfordrer til selvskading og annen skadelig atferd. Dette vil antakelig ikke gjøre det vanskeligere å få tilgang. Men det vil sende et sterkt signal om at dette ikke er greit eller uskyldig, og få frem hvor farlig dette faktisk er.

5. Plattformene må forby skadelige # og promotering av skadelig innhold.

Ekspertgruppen har diskutert to tiltak om hva de enkelte plattformene kan gjøre for å forebygge dette problemet. Det første er å fjerne hashtag-funksjonen for #-er som #suicide, #depression og liknende. Dette kan virke drøyt ved første øyekast. Det vil ikke hindre noen i å ytre seg om psykiske problemer, men forhindre at tusenvis av slike innlegg samles på ett sted. Vi mener også at algoritmer overhodet ikke skal promotere slik innhold. Dette er allerede på plass noen steder. For eksempel så informerer Instagram om hjelpetjenester om du ser mye på skadelig innhold. Flere bør gjøre dette, og hjelpen som de viser til må være god.

6. Mer forskning på skadelig innhold..

Vi etterlyser også mer forskning om skadelig innhold på nett, hva slags påvirkning dette innholdet har, og hvordan det spres. Tallene vi har sier lite om hvorfor og hvor ofte ungdom besøker slikt innhold.

7. Ungdom som sliter må fanges opp og få hjelp.

For å unngå at unge som sliter havner på slike steder, er vi nødt til å gjøre det enklere å få profesjonell hjelp. Mange som er sårbare for slikt innhold, vil uansett ikke oppsøke hjelp på skolen. Vi foreslår derfor å styrke skolehelsetjenesten. Ungdom kan for eksempel to ganger i året ha en "psykisk helsesjekk" hos helsesykepleier, slik at hjelpen kommer til den som trenger det. Unge må være trygge på at de kan snakke med skolehelsetjenesten, uten at det starter en prosess hvor for eksempel foreldre blir informert. God hjelp er noe vi spør etter mange ganger i rapporten vår.

Generelle anbefalinger for at unge skal bli trygge på nett

Ekspertgruppen har disse anbefalingene som gjelder på tvers av temaene i rapporten:

1. Myndighetene må gi tydelig informasjon om at alle har et ansvar for å skape en trygg digital hverdag...

Ekspertgruppen mener at det er mange som er lite bevisst på hva de gjør på nett. Det er nødvendig med bevisstgjøring og informasjon til barn, unge og voksne om digitale medier og den enkeltes ansvar. Mye av det negative som skjer mellom ungdommer, har sammenheng med folks holdninger. Informasjonen må si noe om holdninger, konsekvenser av handlinger og hva som er greit å gjøre og ikke. Den må også si noe om voksnes ansvar, og at de er forbilder.

2. Myndighetene må gi mer informasjon om og håndheve aktuelt regelverk.

Ekspertgruppen er opptatt av at regelverket blir kjent, og at de som gjør ting som ikke er greit må ansvarliggjøres. Her må politiet, andre deler av myndighetene, plattformene og influensere ta ansvar. Alle må kjenne til hva som er straffbart, og konsekvensene når folk gjør kjipe ting mot andre. Plattformene og politiet må ta ansvar og fjerne nakenbilder og ha varsel om uønskede ting.

3. Skolen må gi elevene opplæring om ulike sider ved bruk av digitale medier...

Skolen må gi elevene opplæring om mange temaer knyttet til digitale medier. Dette må inn i læreplanene. Tema som må inn i læreplanene og opplæringen er

- nettvett
- kildekritikk
- hatefulle ytringer og digital mobbing
- «nudes» og seksualitet
- hvordan sosiale medier fungerer
- reklame og kommersiell påvirkning
- psykisk helse og skadelig innhold
- hvordan få hjelp og hjelpe andre
- aktuelt regelverk

Skolen må lære elevene om konsekvensene av ikke å bruke nettvett. Opplæringen de får må være bedre enn i dag, og det hjelper ikke med pekefinger. Elevene må få opplæring om nettvett, og det kan gjøres ved nettvett dagen. Dette er en fet dag, men samtidig saklig. Den må gjøre det gøy å fokusere på å ta nettvett seriøst. Det er viktig at elevene er med på å utforme innholdet.

For ungdom mener vi det er en nær sammenheng mellom det som skjer på nett og utenfor. Skolen og ungdom må jobbe sammen med barn og unges holdninger, og ha sosiale tiltak. Nå er det mange på skolen og trinnet vi ikke kjenner. Skolen må jobbe med sosiale tiltak som kan hjelpe til at elevene ikke baksnakker hverandre. Det er vanskeligere å baksnakke de vi kjenner. Nå baksnakker de om klær og utseende.

4. Voksnes kunnskap om digitale medier må økes

Ekspertgruppen er opptatt av at mange voksne ikke vet hva som foregår på nett, og at de ikke har så god kunnskap om hvordan de bruker dette som ungdom har. Voksne må øke sin kunnskap og vite mer om hva som skjer. Mange voksne er også lite bevisste på hva de gjør. Vi mener at lærerne ofte ikke er gode nok til å skjønne hvordan de bruker kilder. Dette kan også ha sammenheng med hvor gode lærerne selv er på å bruke digitale medier. Noen er flinke, mens andre «*nesten deler ut steintavler*». Det er noen lærere som er på klassechatten og som ikke skjønner kodene for hva som er ok å si og ikke. Noen lærere er på sosiale medier, og ikke alle lærerne er like bevisste på hva de deler der heller.

5. Foreldre må være mer involvert i det barna gjør på nett, uten å overvåke dem.

Ekspertgruppen mener at det er viktig at foreldrene vet mer om hvordan det er å være ungdom, blant annet hva som skjer på nett.

Skolen bør oppfordre foreldre til å være mer involvert i barnas «sosiale medier-liv». Det bør være foreldrekurs der ungdommer forteller andre foreldre om realiteten med å være ungdom. Foreldre må vite hva ungdom gjør på nett og følge med, men ikke overvåke. Foreldre er også viktige forbilder. Barn fanger opp hvilke holdninger og verdier foreldrene har, det er derfor viktig som foreldre å være bevisst på det.

Foreldrenes tilstedeværelse er viktig, men det må skje uten å bryte ungdommens privatliv. Ekspertgruppen er opptatt av at det kan være forskjell på små barn og ungdom, og at det er forskjell på å følge med og å overvåke. Det er ulike syn i ekspertgruppen på 13-årsgrensen for å være på sosiale medier, og hvor tett foreldre som samtykker før 13 år skal følge med på hva barna gjør. Det er et problem med at noen blir utenfor fordi de ikke får lov, om de andre er på sosiale medier.

6. Voksne må kunne snakke med ungdom om digitale medier, også det som er ubehagelig.

De fleste av oss i ekspertgruppen har erfaringer med voksne som har prøvd å snakke med ungdom om ulike tema på en dårlig måte, for eksempel bruk av digitale medier, nakenbilder og seksualitet. Vi mener at det er viktig med litt kulere voksne som skjønner seg på ungdom når disse temaene skal tas opp. For å finne frem til voksne som kan gjøre dette kan noen ungdommer intervju de voksne som skal snakke med ungdommene for å «godkjenne» dem. Voksne må også ha kunnskap om disse temaene.

7. Myndighetene må sørge for god hjelp til ungdom som trenger det.

Ekspertgruppen er bekymret for at mange ungdommer ikke får den hjelpen de trenger når

noe har skjedd. De kan få hjelp på flere måter. Det viktigste er at ungdom får kvalifisert hjelp, og at det er lavere terskel enn i dag for å få hjelp. Det må være noen vi stoler som vi kan kontakte. De voksne vi tar kontakt med, må kjenne reglene om taushetsplikt og holde den. Her er det flere som har erfaringer med voksne som ikke har holdt taushetsplikten sin.

Hjelpen kan være en nettside med info når ting har skjedd. Om det er digital hjelp, er det viktig med forutsigbarhet og anonymitet. Noen av oss er opptatt av at vi må vite hvem vi snakker med. Vi må kunne starte noe uten å få full prosess. Her diskuterte vi mye om sporing av IP-adresser.

Ekspertgruppen er opptatt av hjelpen ungdom kan få på skolen eller hos skolehelsetjenesten. Den digitale hjelpen kan ikke erstatte den vi kan få på skolen eller av skolehelsetjenesten. Hvem det er, avhenger av hvilken person som er på skolen og det er ulike erfaringer med hvem som kan hjelpe oss. Vi mener det bør vurderes en «psykisk helsesjekk» for alle elever hos skolehelsetjenesten. Det er et problem i dag at de som får hjelpen selv må oppsøke den, og at alle på skolen kan se det når du går til helsesykepleier. Dette må normaliseres.

8. Mer forskning om ungdom og digitale medier.

Det er nødvendig med mer forskning om barn, unge og digitale medier. Hva bruker vi det til, hvorfor skjer ting og hva kan gjøres? Det er nødvendig med forskning om de fleste temaene i rapporten, blant annet hvorfor ungdom deler nakenbilder.

Banalitet som utfordring

Digital mobbing som ledd i generell banalitet

Banalitet betyr at det er en kultur som er ureflektert, krenkende, preget av kald humor og «alle gjør det».

Drittslengingskultur.

Når banaliteten blant barn og unge brer seg i det vanlige sosiale livet, så får det også konsekvenser for det digitale livet og hvordan vi snakker til og om hverandre der.

Banalitet er sterkt økende som fenomen blant barn/unge i våre undersøkelser og vil også gjenspeile seg i dialogen og kommentering på nettet og hva en kan tillate seg å skrive og omtale/karakterisere hverandre på.

Banalitet som fenomen

- ❖ Barn/unge til daglig karakteriserer hverandre, rangerer hverandre og omtaler hverandre (de de liker og de de ikke liker) både når de er sammen og/eller på sosiale medier er utfordrende for mobbefeltet generelt og for de sårbare spesielt.
- ❖ Det skriftlige virker langt mer alvorlig enn det som overleveres muntlig i en sosial kontekst som du har oversikt over.
- ❖ Dessuten mottas dette ofte i en setting der du er alene.
- ❖ Å mobbe på nettet krever forestillingsevne (du må tenke hvordan mottakeren tar imot budskapet)
- ❖ Å krenke noen på nettet alene har en annen effekt enn at du sammen med andre krenker noen på nettet. (tilhørighetseffekten)
- ❖ I en tilhørighetskontekst kan man også redusere moralske sperrer og foreta langt mer alvorlige krenkelser enn en gjør i individuelle sammenhenger.

Sexfikert atferd og språk

Hele 34 prosent av norske barn mellom 9 og 16 år har kommet over porno på nettet, viser en omfattende undersøkelse om europeiske barns nettvvaner. Det sender norske barn på toppen av statistikken.

Norske barn er på verdenstoppen i forhold til å bli eksponert for porno på nettet.

Banalitet er grobunn for mobbing og trakkasering



Ella Fyhn (14), Ellisiv Aure (14) og Ea Baklund (14)
Privat

Vi opplever at mange har et inntrykk av at vår generasjon vokser opp i et likestilt samfunn. Det stemmer ikke.

Hver dag får jenter på vår alder slengt nedsettende kommentarer etter seg som «hore», «slut», «billig» og «fritte». Vi får høre at vi er svake og naive, at vi bør operere kroppene våre, og vi får høre om at vi er pulbare eller ikke.

Vi er tre jenter på 14 år som går i 9. klasse.

Vi vil gjøre både elever, lærere og foreldre mer

oppmerksomme på hva som skjer i skolens miljøet til veldig mange ungdommer.

- Mobbing i lys av sosial stressteori

Digital mobbing/digitale krenkelseser kan ikke betraktes som et isolert fenomen fordi det har svært stor overlapping med andre mobbepformer.

Mobbing som et relativt begrep (relativ deprivasjon)

- Det er verre å havne utenfor når jeg har vært innenfor.
- Det er verre å miste status enn aldri å ha hatt.
- Det er verre å miste en venn enn aldri å ha hatt en.
- Det er verre å være den eneste i en klasse som blir mobbet, enn at det også er andre som mobbes.
- Det er verre å ikke ha det godt i en klasse når alle de andre i klassen har det bra.
- *Det er verre å være fattig når man en gang har vært rik.*
- *Det er verre å bli glemt, når man en gang har vært berømt.*
- *Det er verre å være fattig blant rike, enn fattig blant fattige.*

Det aller verste er :

- Å aldri vite.
- Noen ganger inne andre ganger ute.
- Å hele tiden være redd for å miste de du har.
- At ting skifter hele tiden (dynamisk)
- Dette skaper en generell angst og usikkerhet som er vanskelig å takle.
- Du trenger ikke være utenfor, men er redd for å bli det. Du trenger ikke være uten venner, men er redd for å miste de du har

(eksklusjonsangst er nesten like alvorlig som eksistensiell angst)

Mobbingens kompleksitet

- Ofte flere **mobbeformer** i samme sak.
- Ikke alltid en som bare er «**stygg**» og en som bare er snill.
- **Handler oftest ikke bare om enkeltbarn, men om forhold i klassen** som fremmer eller hemmer mobbing.

Crick m.fl. (1999) definerer relasjonell aggresjon som **”atferd som skader andre gjennom å ødelegge (eller true med å ødelegge) forhold eller følelsen av å være akseptert, vennskap eller tilhøring i gruppa”**. I motsetning til fysisk aggresjon, involverer relasjonell aggresjon også **mellommenneskelig manipulerende atferd** (Crick & Grotpeter, 1995).

Redusere andres sosiale anseelse (status) og ødelegge andres muligheter for vennskapsutvikling og opplevelse av å høre til.

Utestenging

«Å være utsatt for avvísning og systematiske ydmykninger fra jevnaldrende er en av de mest traumatiske opplevelser et barn kan utsettes for.»

Ref. Salmivalli, Christina

Nettet kan brukes både som et virkemiddel for krenkelser, utestengelse, sosial devaluering og hatproduksjon.

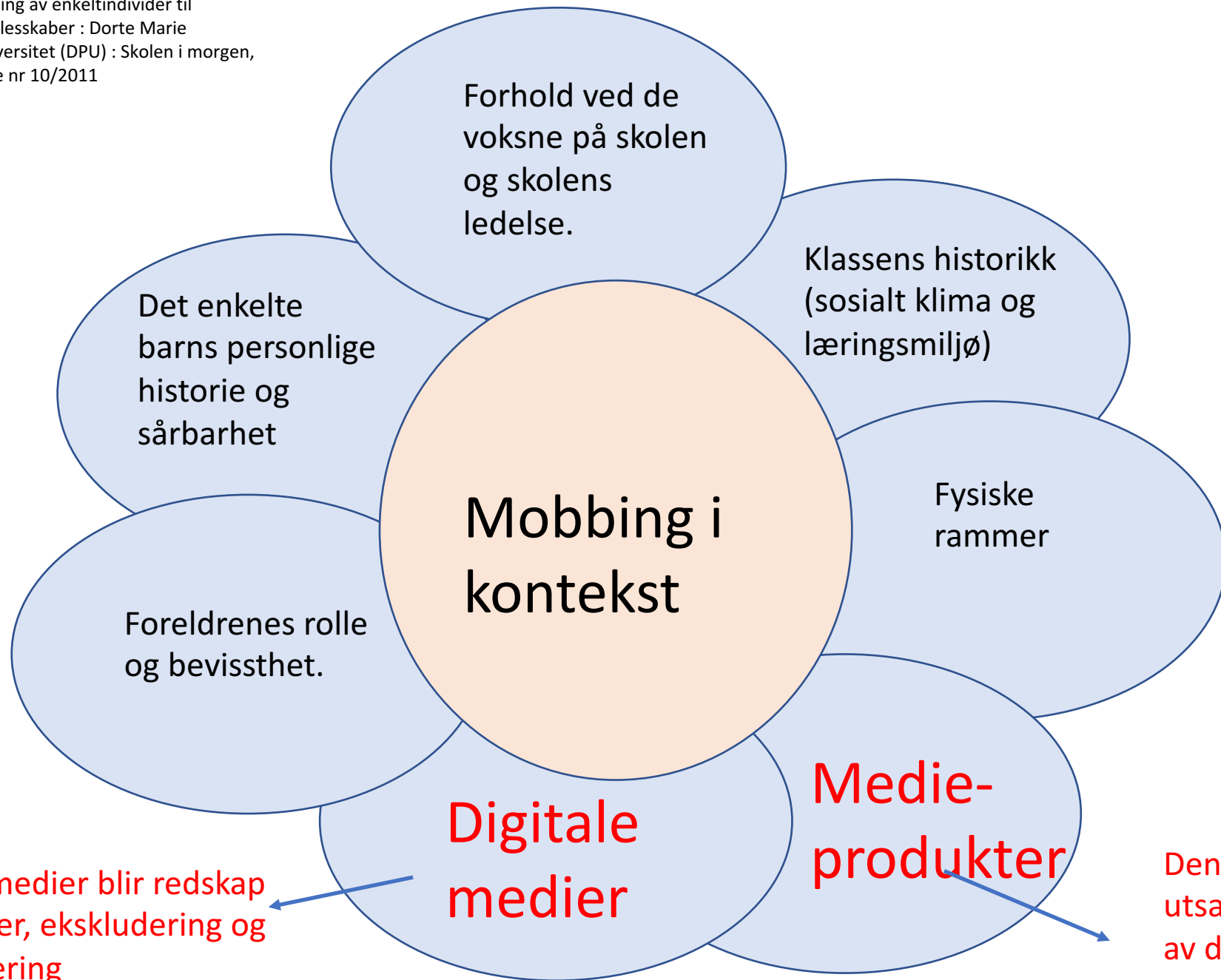
Mobbing og psykisk helse

Alle typer mobbing kan føre til psykiske vansker

Å bli utsatt for mobbing over lang tid (være offer) er svært skadelig og ødelegger et barns selvbilde og fører til personlige vansker på lang sikt. Ofrene for mobbing må hjelpes fordi vi vet at det er en forferdelig opplevelse å bli mobbet. Over 30% av dem får **posttraumatiske stressreaksjoner.**(ref. Laura Bogart 2014)

Nyere forskning gir klare signaler om at det er en særlig klar sammenheng mellom digital **mobbing og angst**, men en noe sterkere kobling mellom fysisk mobbing, **psykisk mobbing og depresjon.**

Alle typer mobbing fører til selvbilde- og selvverdsproblematikk.

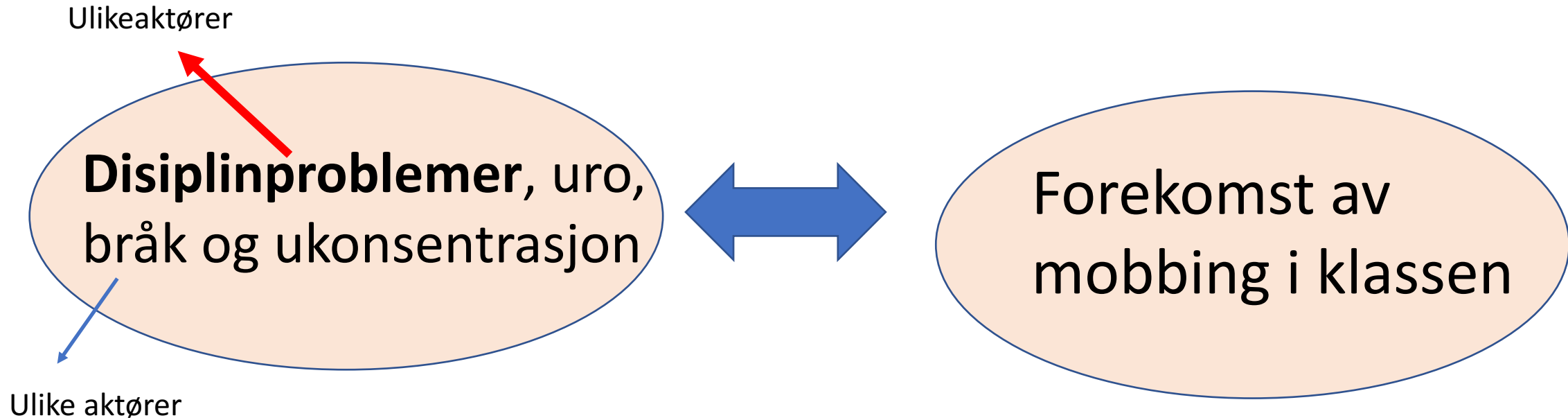


Mobbing må ses i en kontekstuell og interaktiv sammenheng heller enn å lete i det enkelte barn. Mobbing får konsekvenser for trivsel i klassen, klassens angstnivå, klassens faglige og sosiale utvikling. Når mobbing skjer i en klasse så kreves det reparasjon av sosiale fellesskaper.

At sosiale medier blir redskap til krenkelser, ekskludering og marginalisering

Den eksponeringen du blir utsatt for gjennom din bruk av digitale medier

Klasseromskonteksten



Klar sammenheng mellom forekomst av uro/bråk og forekomst av mobbing. Reduserer vi mobbing, så reduserer vi bråk og omvendt. **Kanskje kommer begge utfordringene fra samme kilde?**

Det samme læringsmiljøet vil erfares og oppfattes på ulike måter av elevene. Læringsmiljøet i en og samme skole kan være en beskyttelsesfaktor for en elev og en risikofaktor for en annen elev.

Det er summen av alle elevenes **subjektive opplevelse (artikkel 9a)** av faktorene i skolens læringsmiljø som er sentral i forhold til å vurdere læringsutbyttet og den sosiale situasjonen til elevene.

Kartlegging og informasjon om elevenes erfaringer og opplevelser vil være avgjørende. (virkelighetsoppfatninger)

Det er faktisk en større belastning for en elev som ikke har det bra på skolen å gå i en klasse der alle de andre i klassen har det bra, men ikke jeg.

Det er verre å være den eneste i klassen som utsettes for krenkelses, mobbing etc enn at flere i klassen utsettes for det samme.

Samtidig er et generelt godt læringsmiljø en ressurs som kan utnyttes slik at også denne eleven kan oppleve å ha det trygt og godt.

- § 9 A-4: Aktivitetsplikt for å sikre at elever har eit trygt og godt psykososialt skolemiljø Fra 1. august 2017 endres opplæringsloven kapittel 9 A. En av endringene er at kravet om enkeltvedtak faller bort. En ny aktivitetsplikt skal sikre at skolene handler raskt og riktig når en elev ikke har det trygt og godt på skolen. Aktivitetsplikten utløses dersom en elev ikke har det trygt og godt på skolen, uavhengig av årsak. **At en elev ikke har et trygt og godt skolemiljø kan skyldes forhold som ligger utenfor skolen, men som likevel påvirker hvordan eleven har det der. Da gjelder aktivitetsplikten.**

Det er her digital mobbing kommer inn. Skolen har aktivitetsplikt overfor ting som skjer på andre arenaer (f.eks nettmobbing som har skjedd utenfor skoletiden) dersom det får konsekvenser for om en elev har det trygt og godt på skolen.

Aktivitetsplikten innebærer

1. Følge med

2. Gripe inn

3. Varsle

4. Undersøke

5. Sette inn tiltak

6. Dokumentere

Systemperspektivet på mobbing

- Etter hvert som feltet har utviklet seg, har forskerne utvidet problematikken (se for eksempel Juvonen & Graham, 2001). En styrende tanke har vært at mobbing som fenomen ikke kan forstås uten å ta hensyn til gruppeprosesser eller klimaet ved skolen. Når det gjelder gruppeprosesser, forsterkes mobberens status og maktposisjon av de sosiale belønningene mobberen oppnår gjennom gruppedynamikken hos de "omkringstående", for eksempel gjennom oppmuntrende tilrop fra "heiagjenger" og hjelp fra "medløpere" (Salmivalli et al., 1996).
- **Hva skolens klima angår, synes mobbeproblematikken delvis å ha sammenheng med elevenes opplevelse av stress på skolen** (Konishi & Hymel, 2009), spesielt når det gjelder indirekte mobbing, der elever for eksempel stenger ute, ignorerer eller kaller andre med økenavn. Denne typen mobbing ser ut til å være mest utbredt der utøverne er frustrert over å føle seg stresset på skolen, for eksempel som følge av dårlige resultater, klassekamerater som erter dem for deres dårlige skoleprestasjoner, og urettferdige lærere som irettesetter dem uten å høre på dem først (Taki, 2001, 2003).
- Støtte fra lærere, venner og familie kan fungere som en buffer ved at mobberne føler seg mindre frustrert og dermed kan håndtere opplevelsen av stress på en bedre måte

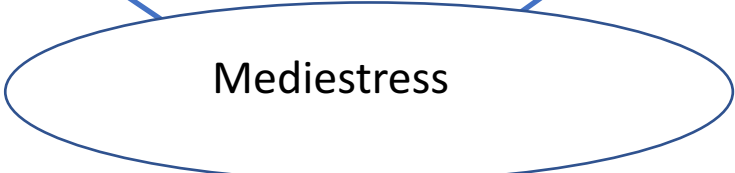
Skolen kan være en betydelig kilde til stress

Generert stress samlet
3,35 av max 5

Generert stress 2.87 av max
5

Jenter

Gutter



Ref. Læringsmiljøsentret

Mobbing i et sosialt stress-perspektiv

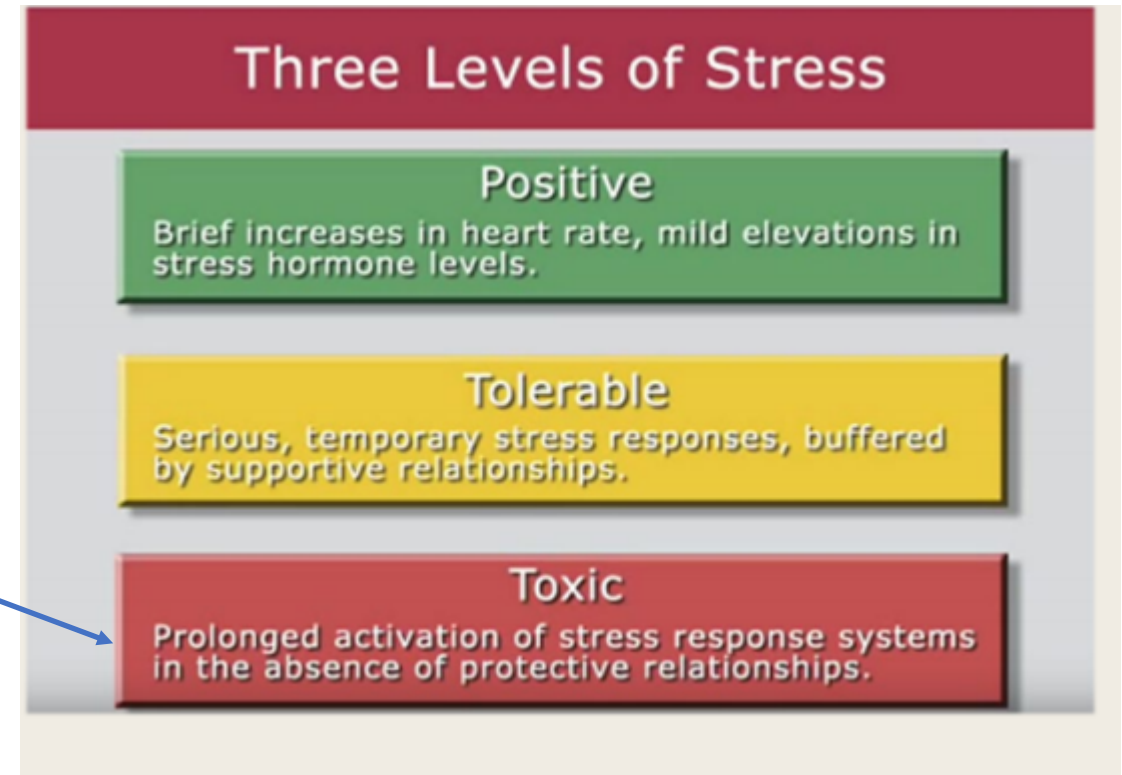
To stressperspektiver :

Individuelt stress

- Sårbarhetsperspektivet
- Stressmestringsperspektivet

Kollektivt stress

- Grobunn for mobbing og krenkelseser



- ❑ Mobbing handler om å posisjonere seg.
- ❑ Elever bruker ulike strategier for å oppleve makt, status og innflytelse i en gruppe.
- ❑ Å sosialt devaluere andre kan være en slik strategi som igjen innebærer at jeg selv opplever meg selv innenfor.
- ❑ Skjult mobbing krever kompetanse og har langt større effekt dersom eleven(e) som utfører disse negative handlingene har høy status.
- ❑ Digital mobbing har særlig stor overlapping med skjult mobbing.

Nytt perspektiv på mobbing

Ref. Skolen i morgen nr 10 August 2011, Lene Waage Petersen

- Mobbing er en prosess som foregår i alminnelige grupper og ikke i dysfunksjonelle eller patologiske grupper.
- **Mobbing er en del av de eksklusjons- og inklusjonsprosesser som skjer når nye grupper dannes.**
- Ettersom alle medlemmer i gruppen kan risikere i bli ekskludert, så er alle endringer i posisjoner forbundet med frykt og angst.
- Mobbing oppstår når grupper responderer på denne angsten ved å projisere trusselen mot gruppens interne orden og over på enkelte bestemte individer. De får merkelapp som «noe annet» og at de ikke hører til.

To perspektiver på sosialt stress

Individperspektivet

Det enkelte barns opplevelse og følelse av å ikke høre til, bli verdsatt og anerkjent.
Sårbarhet versus robusthet

Det kollektive perspektivet

En generell usikkerhet og generell frykt for å ikke bli akseptert og anerkjent av de andre i klassen, ikke få venner eller frykt for å miste de du har og frykt for ikke å oppleve seg innenfor et sosialt fellesskap

Sosialt stress

- ❑ Når dette er et fenomen i en klasse over tid så kommer det inn under kategorien **kronisk stress**.
- ❑ Kronisk stress utløser stressreaksjoner (hormoner) og stressmestringsatferd hos enkeltindivider i tillegg til de kollektive reaksjonene og kollektiv mestringsatferd.
- ❑ Slike stressreaksjoner på individnivå vil ofte være søvnevansker, muskel/skjelettlidelser, mage/tarm, hodepine, angstreaksjoner og mestringsatferden vil ofte vise seg i form av økt fravær og unngåelse.
- ❑ På det kollektive nivået vil reaksjonene ofte vise seg i sosial usikkerhet, generell utrygghet, frykt og angst. Mestringsatferden vil ofte være å dempe usikkerheten og angst gjennom lynavledere: At enkeltindivider marginaliseres og pålegges skyld og skam og stenges ute fra fellesskapet.

Sosialt stress som fenomen

- Mobbing er et sosialt fenomen som oppstår i grupper under spesielle omstendigheter.
- Barn bidrar til relasjoner, sosialt klima og klassens kultur samtidig som de påvirkes av dette i en gjensidig prosess.
- Det gjør at vi kan slutte å se på mobbing som et individualisert problem til å studere sosial dynamikk.
- Vi går fra feilretting, konfrontasjoner, straff og atferdsregulering til å tenke på å reparere sosiale dynamikker på kollektivt nivå.
- For å kunne jobbe med sosiale dynamikker så må vi ha kunnskap om «**Sosial eksklusjonsangst**».

Sentrale elementer i sosialt stress

1. Marginalisering (utenforskap)
2. Sosiale labilitet (skifter i relasjoner)
3. Sosiale maktkamper
4. Hierarkisk struktur
5. Klikkdannelser
6. Fokus på sympatier og antipatier
7. Eksklusjonsangst
8. Sterkt konformitetspress
9. Klare tegn på sosial devaluering og sosial forakt.
10. Lav normdanning
11. Fiktive normer (flertallsmisforståelser)
12. Rollemodulering
13. Lav støtte fra medelever
14. Lav generell fellesskapsfølelse
15. Lav voksenstøtte
16. Psykiske helseutfordringer (angst-depresjon-stress-selvverd)
17. Økt fravær
18. Konfliktforskyving i foreldregruppen.

Kjerneutfordringer i sosialt stress

Mest mobbing totalt sett på 4-6 klassetrinn/9.trinn

Sentrale elementer i sosialt stress.

1. Eksklusjonsangst
2. Kamper om posisjoner
3. Foraktproduksjon (sympatier og antipatier) Sosial devaluering. (Krenkelser på nettet er en del av foraktproduksjon)
4. Marginalisering (Utestengelse)
5. Latterliggjøring
6. Usynliggjøring

Ekklusjonsangst

- Sosial usikkerhet
- Angst for om man blir vurdert verdig til å delta i fellesskapet.
- Om man oppnår verdsatte relasjoner.

Eller

- Om man blir dømt til å ikke være verdig i et fellesskap.
- Litt sosial usikkerhet kan man leve med, men når denne ulmer, eskalerer og forsterkes, så blir det problematisk og sosiale destruktive mekanismer settes i sving.
- Disse mekanismene balanserer mellom opplevelsen av verdighet eller forakt.
- Å produsere forakt kan være et hjelpemiddel på kort sikt som kan lindre ubehaget ved ekklusjonsangst.

Forakt (sosiale antipatier)

- Å samles om felles forakt mot enkeltelever eller andre grupper, vil skape en følelse av sikkerhet og tilhørighet (fellesskap). Man føler at man har kontroll med premissene for hva som skal foraktes eller ha verdighet. Dermed har man også kontroll med egen posisjon som akseptert og legitim medlem av et fellesskap.
- Forakt som strategi ved sosialt stress fører også til distansering mot dem forakten går ut over. Det styrker indre relasjoner når forakten forfines og dyrkes. Når forakten manifesteres så blir de som foraktes uten empatisk relevans. (de blir irrelevante og ikke noen det er verd å lytte til eller forholde seg til)
- De som foraktes har ingen mulighet for å påvirke premissene for denne forakten (nedvurderingen)
- Forakten eskalerer rask og blir til sirkulære mønstre som det er vanskelig å bryte og som det krever tiltak for å endre.

Foraktstrategier

- Lindrer i øyeblikket eksklusjonsangst, men høyner den generelt på sikt.
- Sikrer kontroll over kriterier for inklusjon.
- Sikrer egne premisser for inklusjon.
- Økt distansering til de som forakten rammer ved at vi ikke trenger å forholde oss til denne eller disse og fratrar dem innflytelse og dømmekraft over premisser.

Strategier ved sosialt stress

- Latterliggjøring av andre der man forsvarer seg med at « det er bare på tull».
- Latterliggjøringen legitimeres ofte med at « Du har ikke humor».
- Slik kan latterliggjøring anvendes både rettet mot enkeltpersoner og være sosialt definerende.
- 71% av de som mobbes mest sier at det de er mest redde for er nettopp latterliggjøring, og 25% av «vanlige elever» sier at det er latterliggjøring de er mest redde for.
- 3 ting kjennetegner sosialt stress : Kamper, sosiale spenninger og latterliggjøring.

Relasjonell aggresjon og perspektiver.

1. Ved å utføre relasjonell aggresjon mot andre så får jeg fokus og oppmerksomhet på meg selv.
2. Ved å stenge noen ute, så blir det tydeligere at jeg selv er innenfor.

"Guess what I just heard!": Indirect aggression among teenage girls in Australia. Forfattere: L. Owens, R. Shute og P. Slee.

4 strategier ved sosialt stress

1. Jakt på et felles offer

- – I grupper med høy grad av usikkerhet øker frykten for å bli ekskludert, og det kan utvikle seg til sosial panikk. For å dempe angsten leter gruppen etter et felles offer som kan utestenges og bli «den andre». Dermed får resten av elevene i klassen en følelse av at de hører til i gruppen, sier Lyng.
- Et eksempel på dette var en tiendeklasse som opplevde stadige konflikter og mobbeepisoder over flere år. Selv etter at en elev ble utpekt som opphavet til mobbingen og flyttet til en annen klasse, var klassemiljøet fortsatt preget av konflikter.
- – Så lenge den **sosiale utryggheten** i klassen vedvarer, vil behovet for å jakte på et nytt offer kunne trigges igjen, sier Lyng.

- **2. Skape en avviker**

- Forskerne Lyng jobbet med så også eksempler på hvordan enkeltelever ble utpekt som «avvikere» fra resten av gruppen, for eksempel fordi de så annerledes ut.
- Selv når skolen tok tak i saken, nektet de andre elevene for at hun ble mobbet.
- – I ettertid innrømmet de at de var «ekle mot henne noen ganger», men forsvarte det med nettopp det at hun var så «unormal», forklarer Lyng.
- Slik stempling og utstøting av medelever skaper samhold i resten av gruppen, gjennom å sette regler for hva som er normalt, ifølge Lyng.
- – Disse to formene for mobbing er identifisert av forskerne Dorte Marie Søndergaard og Robert Thornberg. De som blir utsatt for dem blir satt helt utenfor, og det er nesten umulig å komme seg ut av den posisjonen igjen, sier Lyng.

- **3. Sosiale hierarkier og** Hierarkier og klikker er vanlige i sosiale grupper. Vi bruker dem for å markere egen identitet, og det er ikke nødvendigvis et problem i seg selv, påpeker Lyng.
- Utfordringen er at disse formene for identitetsmarkering blir så intensiv i skolen.
- – Empatien vår har en tendens til å svekkes overfor folk med lavere sosial status og folk utenfor vår egen «inngruppe». Dermed kan hierarkier og klikkdannelser bidra til at markering av forskjeller tipper over i mobbeadferd.

4. Klikkdannelse

Lyng forklarer at det ikke er snakk om en total utfrysing av et felles offer, men snarere om å få meldinger om at du er lavt nede på rangstigen, eller at du ikke tilhører akkurat denne klikken.

- – **Men dette er like fullt mobbing ifølge den etablerte definisjonen: Gjentatte negative ord og handlinger som det er vanskelig å forsvare seg mot, som drittslenging, latterliggjøring, blikking og utestenging.**

De fleste elevene er opptatt av å bygge :

Makt
Status
Innflytelse

For å oppnå dette bruker de 3 strategier

- + (Høykompetente elever)(Prososiale)
- + - (Høykompetente elever) (Bistrategiske)(aggressive)
- (Lavkompetente elever) (aggressive)

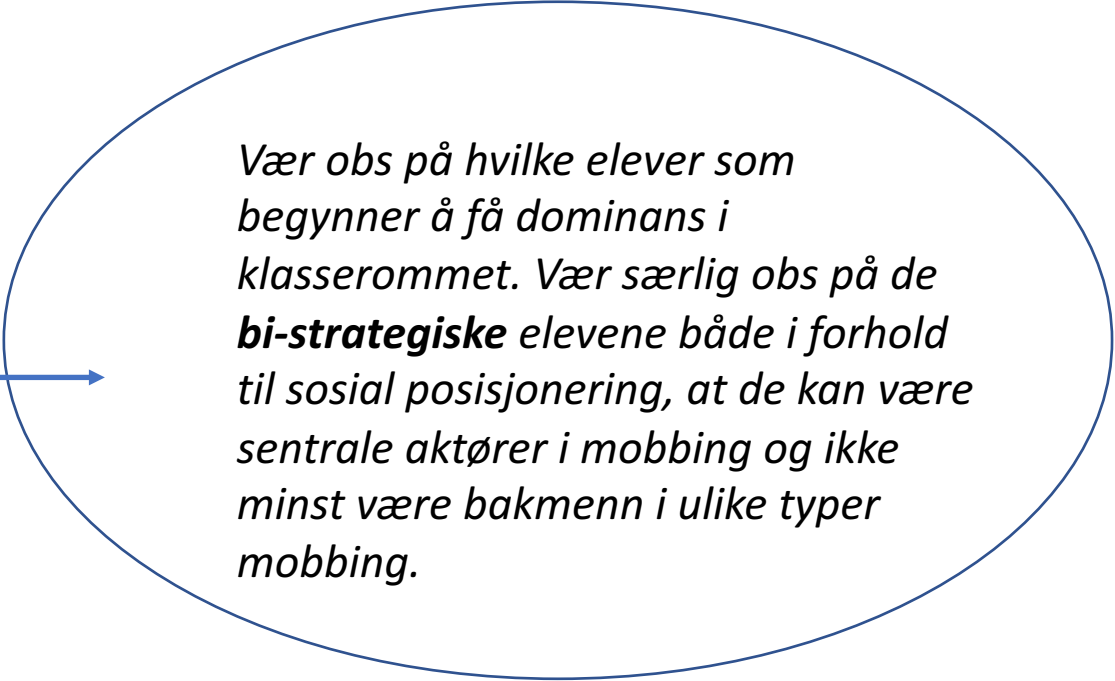
De kule kan :

- Være elsket
- Være beundret
- Være fryktet

De kule kan :

- Ha en stabil positiv posisjon
- Labil situasjon (der de hele tiden må kjempe om å opprettholde status quo)
- Negativ posisjon (ikke så godt likt, men likevel ha makt og innflytelse) og også være beundret.

Deres sosiale status være enten være høy ,kontroversiell , men også relativt lav alt etter hvilke strategier de bruker.



*Vær obs på hvilke elever som begynner å få dominans i klasserommet. Vær særlig obs på de **bi-strategiske** elevene både i forhold til sosial posisjonering, at de kan være sentrale aktører i mobbing og ikke minst være bakmenn i ulike typer mobbing.*

Patricia Hawley 2007

Forstår mobbing/problematferd i lys av Ressurstilgang.

Ressurser kan være :

1. Materielle ting
2. Sosiale gevinster (som status, innflytelse, makt)
3. Informasjon.

Vi kan forstå mobbing i lys av :

1. Prososial atferd
2. Grad av negative handlinger
3. Sosial statusbygging

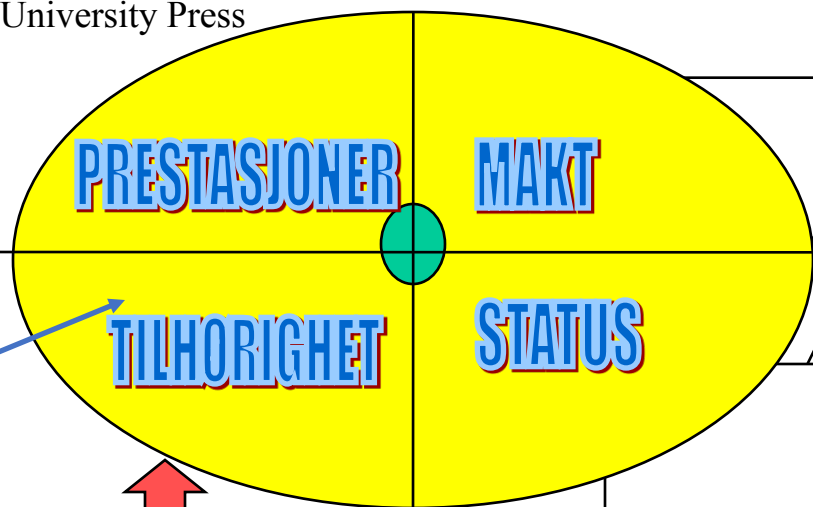
4 konstellasjoner

1. Prosocial controllers : De som får tilgang til ressurser gjennom prososiale handlinger
2. Negative controllers : De som prøver å få tilgang til ressurser gjennom negative handlinger, men som ofte kan bli stående igjen som ofre.
3. Bistrategical controllers : Som kombinerer 1 og 2 og som ofte fremstår som mobbere.
4. Passive controllers : Som ikke får tilgang til ressurser og som fremstår som ofre.

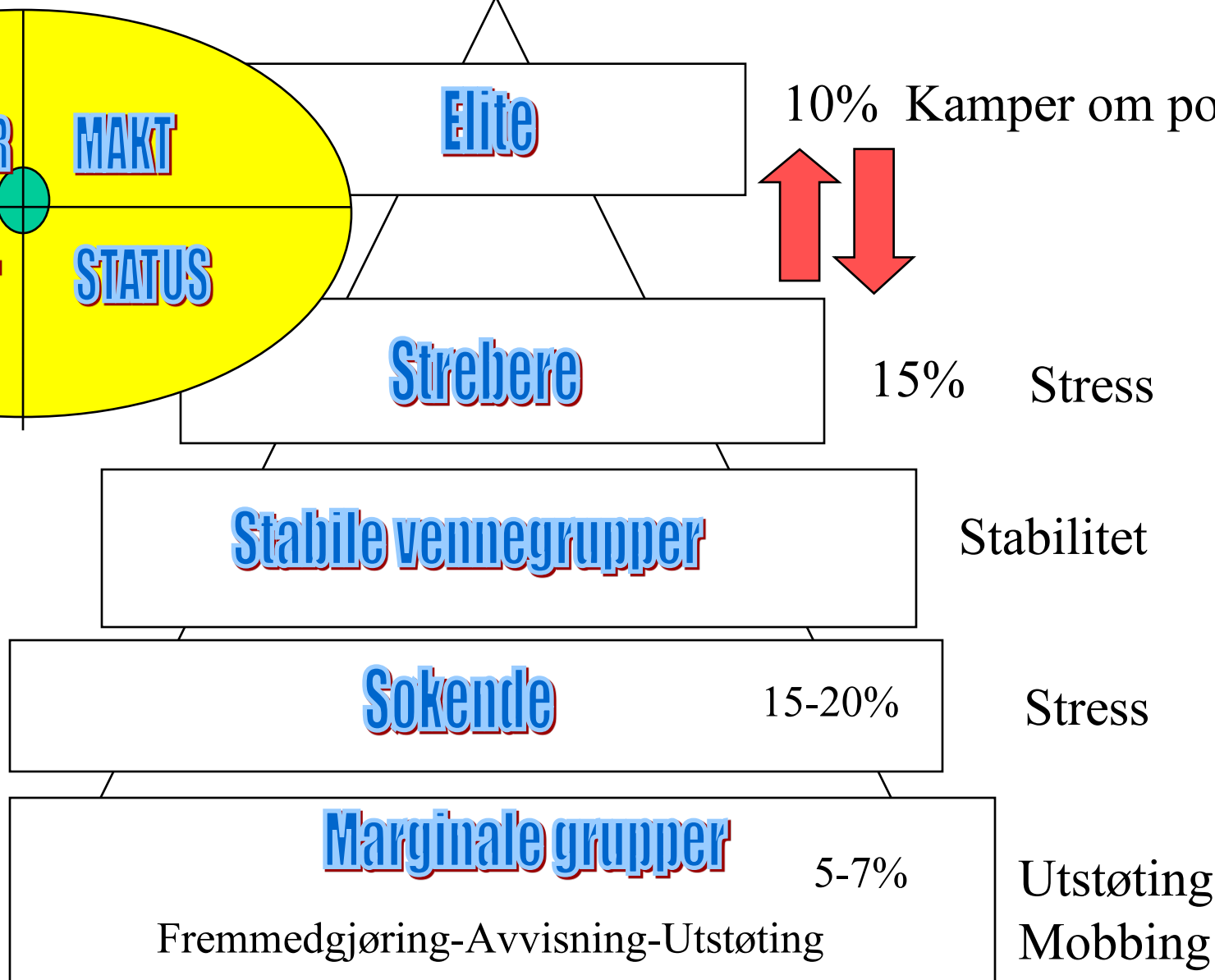
Ref. P.A Adler og
P.Adler
"Peer Power" (1998)
University Press

Spillteori og læringsmiljø

I dette kan
også
digitale
krenkelser
og digital
mobbing
være en
del av
spillet.



SPILLET



NevroNor-konferansen New Concepts in Neuroscience som ble arrangert i Bergen 26.–28. mai. Carmen Sandi og kollegene vil gjerne finne ut hva som er årsaken til at stress har så stor innvirkning på sosiale hierarkier.

De undersøker derfor Reguleringen av bestemte gener i områder i hjernen som påvirker stressresponsen.





–Dette kan være en forklaring på hvorfor stress gjør at de husker sin plass i hierarkiet også på lang sikt, forklarer Sandi.

Sosial ubalanse

Hun forteller at epidemiologiske studier på mennesker har vist at det å befinne seg langt nede i et sosialt hierarki er assosiert med økte helseproblemer, som angst og depresjon.

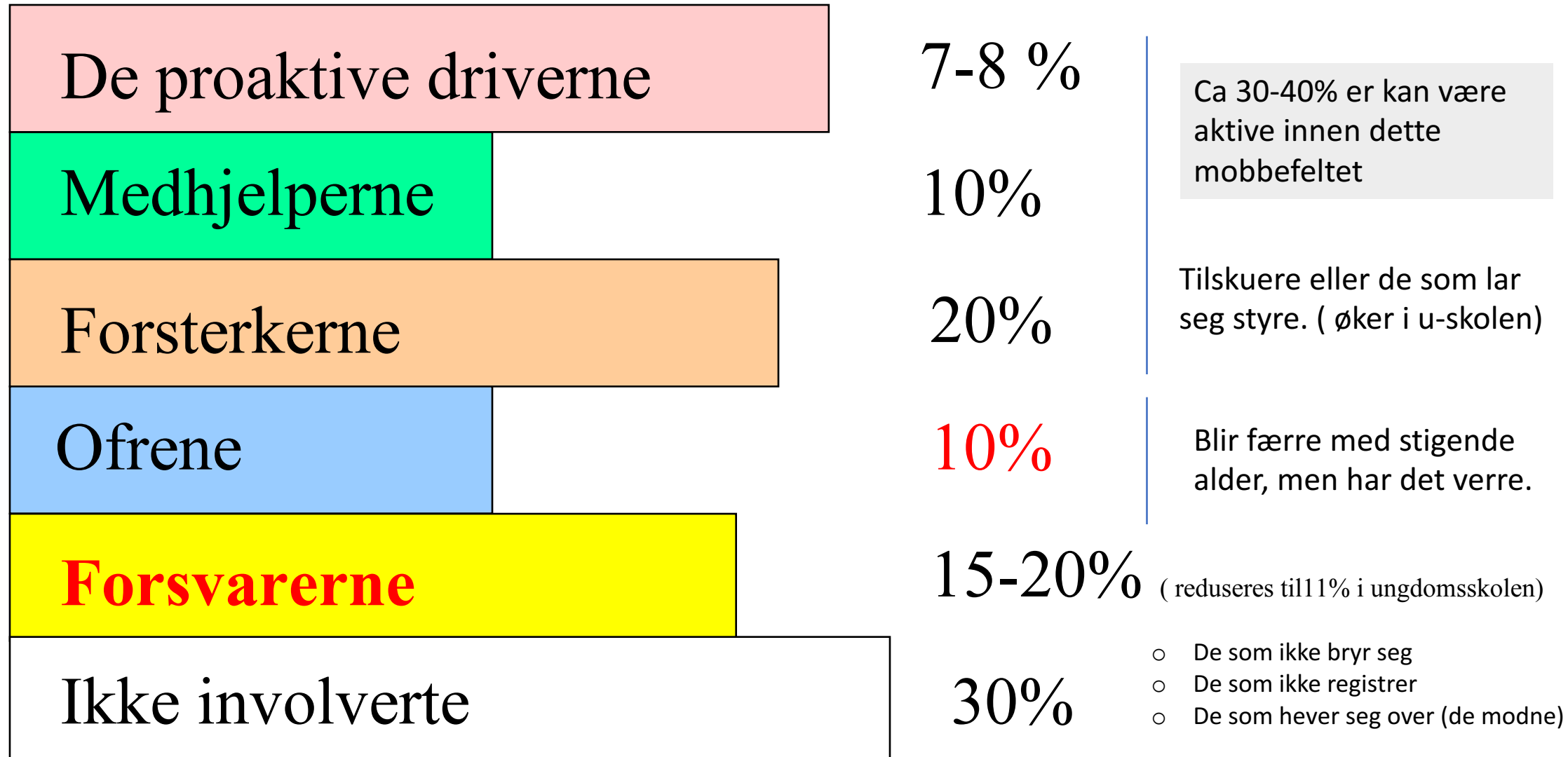
Og jo større ulikheten er innad i de hierarkiske strukturene, jo flere helseproblemer og psykiske problemer kan man observere.

4 Grunnlagsteorier

- 1. Den mellommenneskelig sammenhengsmodell** : I et læringsmiljø vil alle kjempe om verdsetting og innflytelse. Denne kampen resulterer i sosiale spill. (som kan være mobbing)  Kamper om status, makt og innflytelse
- 2. Rollefunksjonsmodellen** : Kvaliteten på læringsmiljøet kan vi studere i lys av roller og sosiale krefter. Vi har produksjonsroller og sosiale roller og selvsentrettede roller. Ved mobbing er det ofte negative krefter og atferd som fremmer status og innflytelse i klassen.  Tildeling av ulike roller som kan være verdsettende eller devaluerende.
- 3. Individ-gruppe-modningsprosess** : Kvaliteten på læringsmiljøet vil være et resultat av individuelle mål og felles refleksjon og felles målstrukturer.(gjensidig påvirkning)(normativ innfallsvinkel til mobbing)  Bevissthetsprosesser og målformulering på individ og klassenivå.
- 4. Samhandlingsmodellen** : Samarbeid, team og fellesskap basert på gjensidige attraksjoner og komplementære ferdigheter. Samarbeid reduserer mobbing fordi vi lærer andre bedre å kjenne, også de vi vanligvis ikke er sammen med. Læringsmiljøet som læringsfellesskap der det å ikke delta i læringsaktiviteter representerer en klar risiko for tilknytning ,tilhørighet og fremmedgjøring.  Sosial praksisteori. Aktiv deltakelse reduserer mobbing og øker tilhørighet.

Ulike aktører innen sosialt stress og relasjonell mobbing der også digitale krenkelseser kan inngå.

Ref. Salmivalli



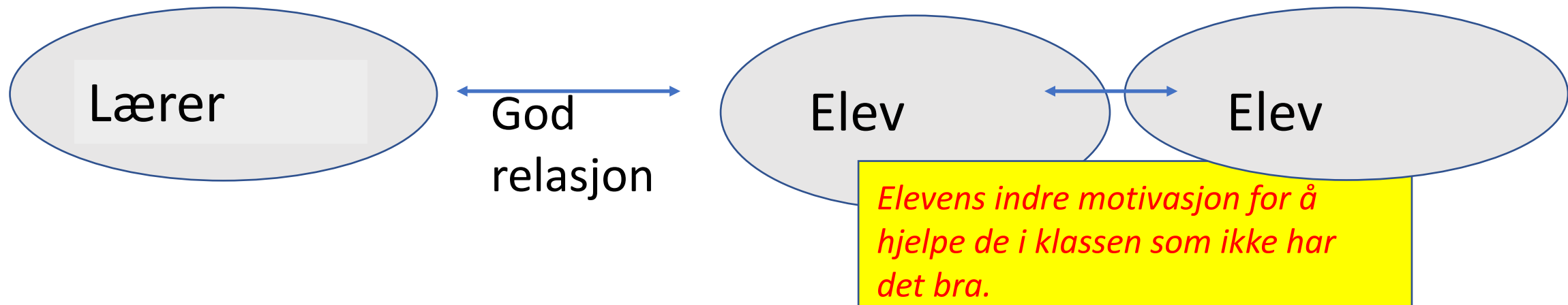
Forsvarerne er interessante i en
klassesammenheng.

Hvilken status har forsvarerne i klassen? Hvilke
motkrefter møter forsvarerne?

- Verdiforankret. (moralsk ballast)
- Krever emosjonelt mot. (selvtillit)
- Må kunne vurdere egen sosial risiko.
- Effekt er størst når elevens status er høy.

Indre motivasjon for å aktivt forvare medelever henger ofte sammen
med god lærer-elevrelasjon.

Indre motivasjon for passivt å forsvare medelever henger sammen
med at en opplever å ikke ha en god relasjon til lærer, ikke ha lærere
som støttespiller.



Intern motivasjon avgjør om en student griper inn. Vi skiller mellom indre og ytre motivasjon. Den indre motivasjonen er basert på følelsen av at det er meningsfull og givende å hjelpe andre, mens utsiden påvirkes av ros og andre fordeler. Resultatene fra Tomas Jungers studie viste at det var sammenheng mellom varme student-lærerforhold og studentens interne motivasjon for å hjelpe mobbeofre. "Det kan være om et forhold der læreren prøver å være empatisk og komme sammen i stedet for å true med straff," sier Tomas Jungert. Konfliktfylte lærer-studentrelasjoner, derimot, var knyttet til studentens ytre motivasjon for å hjelpe mobbeofre. Men det viser seg at det er internt og ikke eksternt motivasjon som er viktig i forsvaret for mobbeofre. Studenter som er drevet av eksternt motivasjon, tvert imot, har en større tendens til å være passive tilskuere eller til og med ta mobbens fest når de opplever mobbing. - De som er drevet av eksternt motivasjon, ønsker å motta ros og kanskje øke sin status i gruppen. I den sårbare situasjonen som eksisterer i mange skoler, er det lett å tro at mange studenter tror at det virker minst risikabelt og gir det største utbyttet å holde følge med mobbingen, som ofte er en person med mye makt, sier Tomas Jungert. Sammen med forskerne Barbara Piroddi og Robert Thornberg har han publisert artikkelen "*Early Adolescent Motivation*" for å forsvare ofre i skole mobbing og deres oppfatninger av student-lærer relasjoner: *En selvbestemmelses teori tilnærming*

Forsvarere : (ref. Aggressive behavior : Volum 42, side 585-597 (2016) Reijntjes et al.

Ulike typer forsvarere :

1. De som forvarer offeret aktivt. (flest jenter)
2. De som konfronterer mobberen.(flest jenter)
3. De som gjør begge deler. (flest jenter)
4. De som forsvarer mobberen. (flest gutter)

Kjennetegn på de som er pro-ofre.

- Holdninger
- Empati
- Anerkjenner negative effekter av å bli mobbet
- Sosial rettferdighet
- Moralsk sensitivitet
- Vennskap med ofre
- Moralsk ansvar.
- Søker ofte sammen med andre i samme situasjon. (Det samme gjør de som støtter mobberen)

Noen kan konfrontere mobbeatferd uten å vise noen støtte overfor offeret.

I denne undersøkelsen er 20-30% involvert i mobbing.

52% forvarer ikke.

10% skårer høyt på begge typer forsvar. (konfrontere i situasjon+ støtte til offer)

25% bare støtte til offer.

13% støtte bare til overgripere. (noen få her kan også støtte offeret hvis offeret er svært sårbart –de syns synd på)

Rollefunksjonsmodeller

Jenter

Dronninger (+-)

Sosiale stjerner (+-)

Bitcher (-)

Flytere

De modne (prososiale) (+)

Forsvarerne

De uvitende

Ofrene

Svært sentral aktør

Det er i dette feltet vi ofte finner de jentene som er involvert i de skjulte spillet der også nettmobbing inngår

Gutter

Dreamboy (prosial)

Alfahannen (åpen)

Janus (+-) (skjult)

Hissigproppen

Spennings søkeren (negativitet)

De passive (som vet)

De modne

De uvitende

Forsvarerne

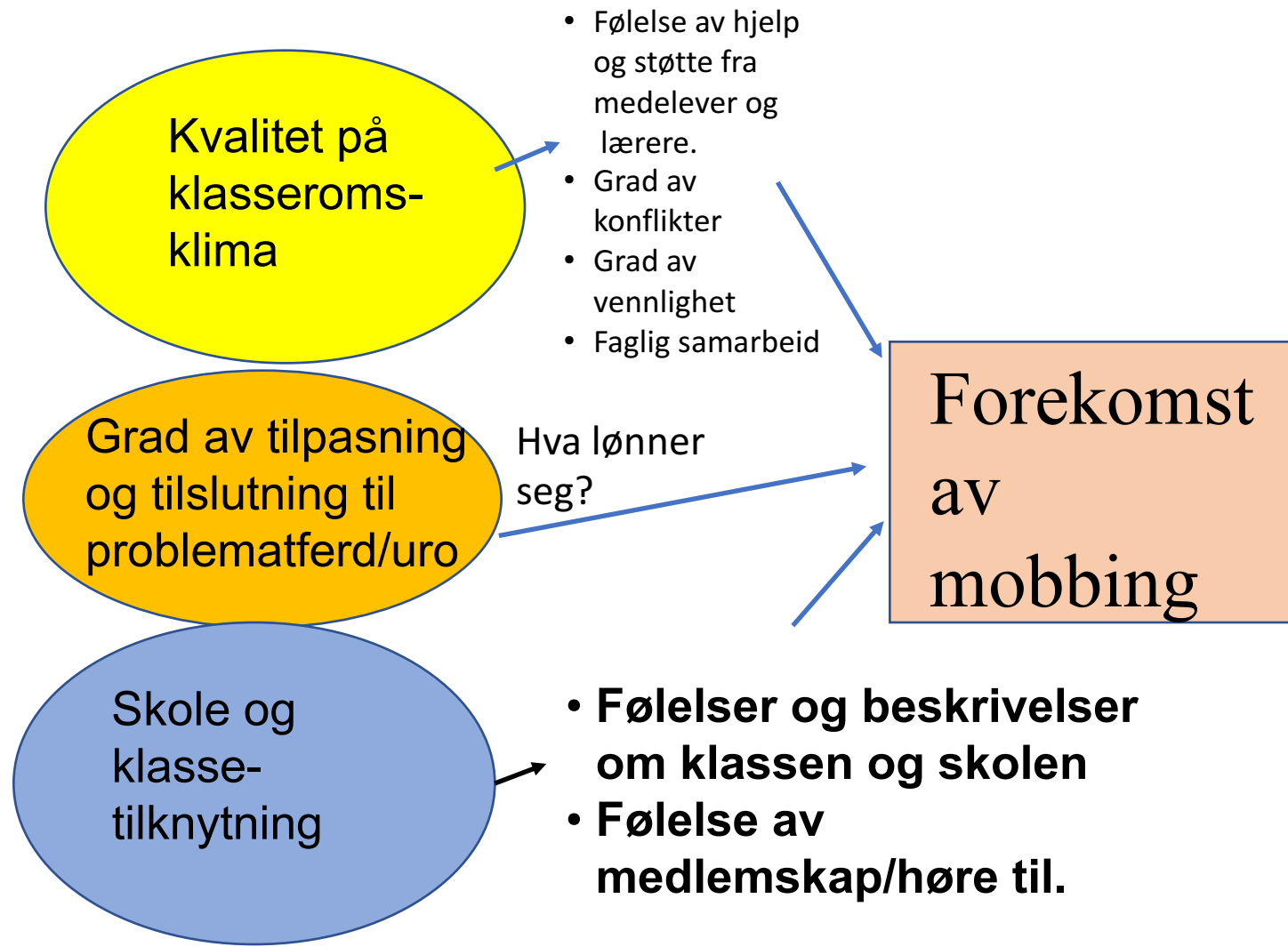
Ofrene

Svært sentrale aktører

I dette feltet finner vi ofte de rollene som er involvert i det negative feltet

Mobbing og klasserommets økologi

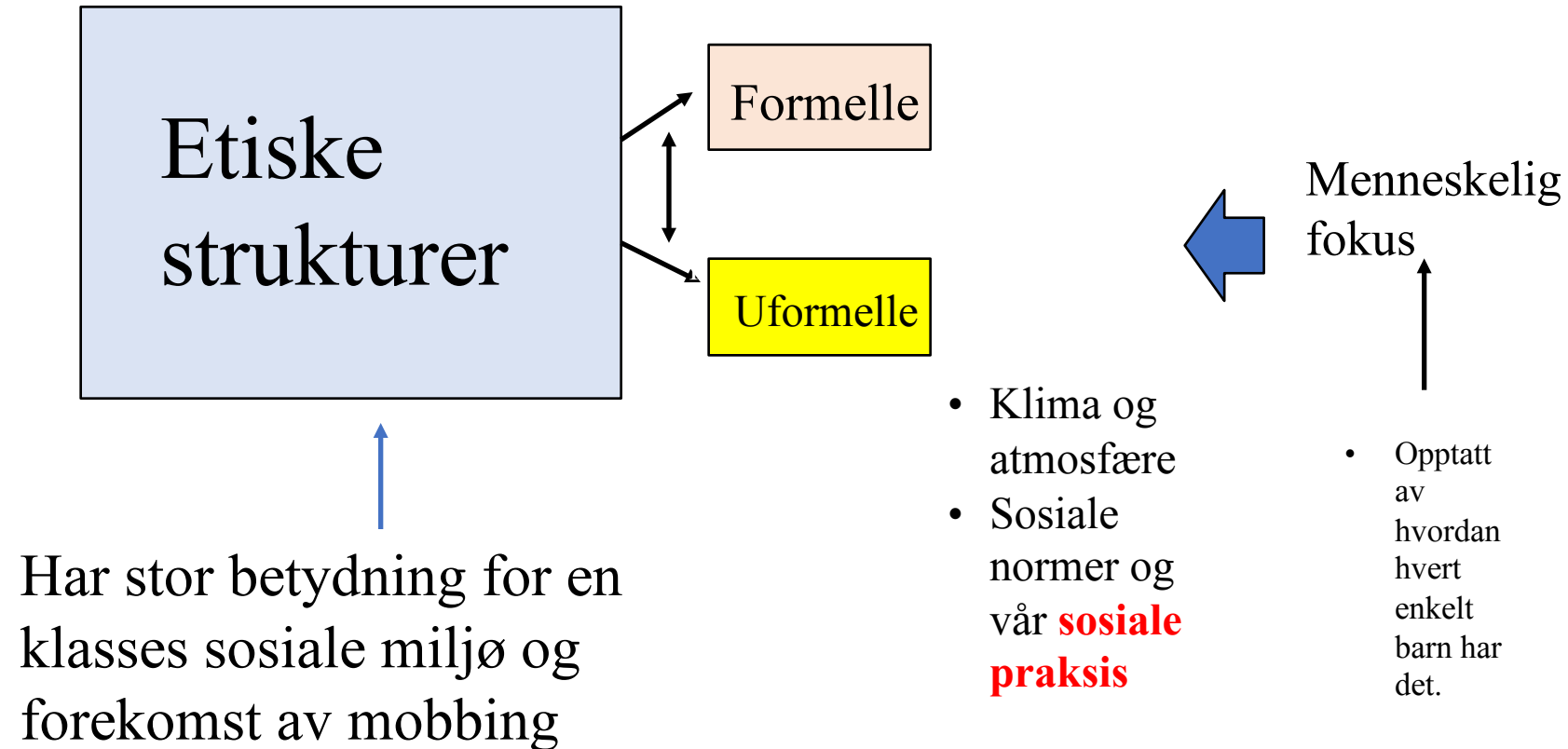
- Ref. Bullying behaviour, intentions and classroom ecology , Pryce Sarah and Fredrickson Norah, Springer 2011
- Økologisk systemteori



Vår sosiale praksis i et organisasjonsperspektiv (klasse)

Ref. Kari Einarsen med fl. 2015

- Inkluderende verdier
Forventninger, regler og rutiner som setter **standard for vår væremåte** mot andre og vårt samspill med andre.



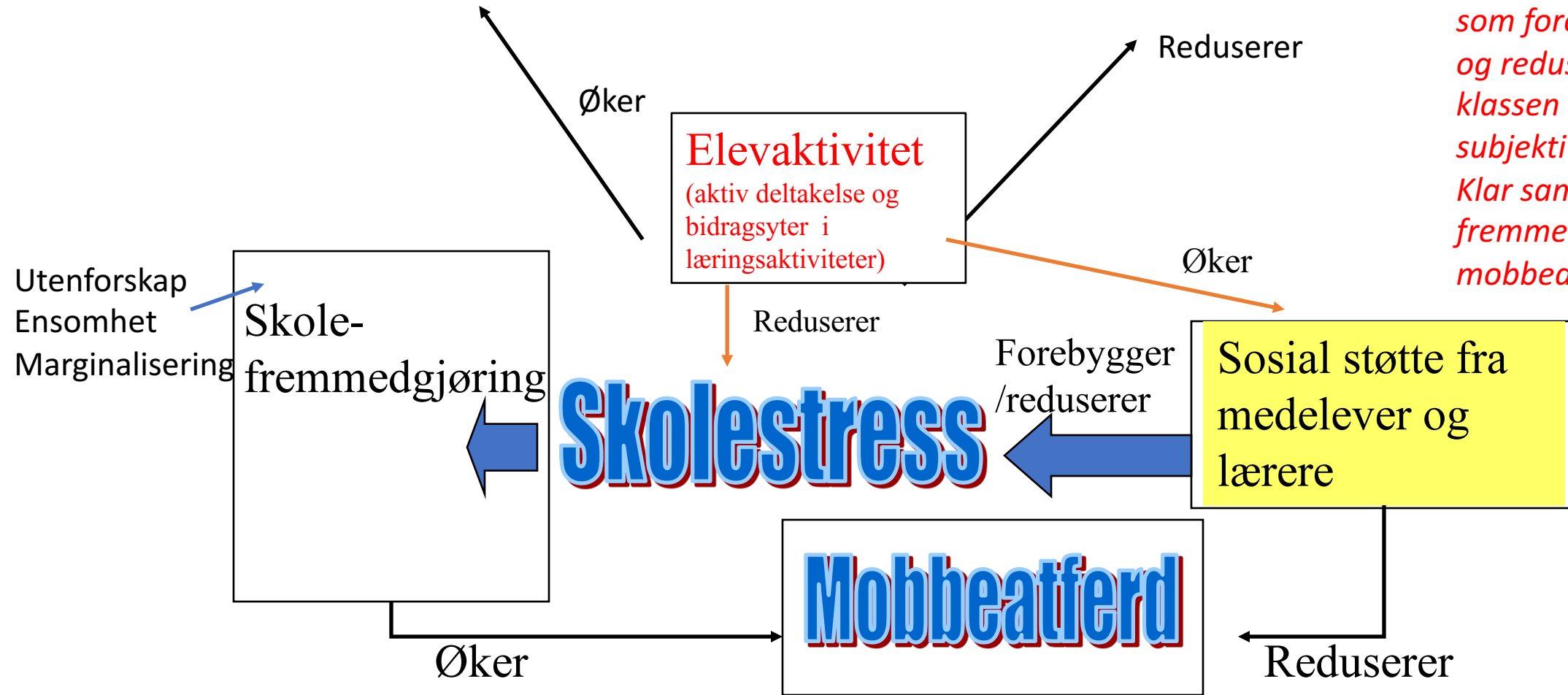
Psykososialt miljø i skolen.

”Helth and well- being among school adolescents”, Doktorgrad av Gerd Karin Natvig (SA 24/9-2002 side 27)(mitt oppsett)

Subjektivt velvære :
Å ha det godt

Psykosomatiske
reaksjoner

Elevs aktive og verdsette deltakelse i felles læringsaktiviteter i klassen øker opplevd sosial støtte som forebygger skolestress og reduserer mobbeatferd i klassen og øker elevs subjektive velvære. Klar sammenheng mellom fremmedgjøring og mobbeatferd



9.trinn Generelt gjennomsnitt i Stavanger

Faktor Læringsmiljø	Spørreskjema		Fargekode + rangering 1=best
Identitet	1,69		3
Inkorporasjon (enighet)	1,99		8
Felles forankring	1,90		6
Ferdigheter	1,95		7

Klarhet	1,83		5
Støtte	1,66		2
Åpenhet	1,73		4
Trygghet	1,56		1
Snitt	1,79		
Tilleggsfaktorer	Questback		Fargekode Rangering 1=best
Foreldrestøtte	1,48		1
Friminutt	1,44		2
Mobbing	1,46		3
Akademisk støtte	1,83		5
Motivasjon	1,82		4
Snitt	1,61		

Hvilke sammenhenger finner vi oftest sammen med forekomst av mobbing :

- ❖ Sammenheng mellom bråk (ferdigheter) og Mobbing.
- ❖ Lav felles forankring er sterkt korrelert med mobbing.
- ❖ Mobbing er korrelert med svak støtte (både fra lærer og medelever)
- ❖ Mobbing er også korrelert med lav åpenhet.(fiktivitet)
- ❖ Mobbing er korrelert med lav trygghet (særlig at lærerne ikke følger med/ikke reagerer)

Faktor Læringsmiljø	Spørreskjema	Fargekode
Identitet	2.43	
Inkorporasjon (enighet)	2.80	
Felles forankring	2.68	
Ferdigheter	2.49	
Klarhet	2.70	
Støtte	2.20	
Åpenhet	2.20	
Trygghet	2.01	
Sum:		
<u>Tilleggsfaktorer</u>	Questback	Fargekode
Foreldrestøtte	1.33	
Friminutt	1.75	
Mobbing	1.80	
Akademisk støtte /tilrettelegging	2.29	
Motivasjon	2.19	

Hele klassen

Kjønnsperspektivet :
Jentene har et markant dårlige læringsmiljø enn guttene i klassen.

Fem elever opplever seg mobbet av 26.
3 elever i høy grad.
(2g+1 j)
2 elever i noen grad. (2j)
2 av elevene opplever seg mobbet både på skolen og på nettet.



Hva finner vi ofte i "dårlige læringsmiljøer" med høyere forekomst av bråk/uro og mobbing?

1. Stor faglig spredning.
2. Relasjonelt stress blant elevene (posisjon-intimitet)
3. Normativt stress (fiktive normer)
4. Uheldig elevsammensetning.
5. " Uheldig ledelse" (svak-inkonsekvent-autoritær) Trigger ulike typer elever. Ofte lærerskifter.
6. Svak foreldrestøtte
7. **Når aggresjon og negative handlinger bygger makt og status.**

Sosial antipati

ref. Barn nr 1 2005: Norsk senter for barneforskning, Kvello og

Wendelborg side 79-94

Å ikke like en annen.

Gjensidig antipati : Å ikke like hverandre.

Kan inneholde :

- ❖ Å ikke like
- ❖ Fiendskap
- ❖ Aversjon
- ❖ Sterk motvilje mot

Sosial antipati

❖ Forsøker å unngå hverandre heller enn å oppsøke hverandre slik at det verken blir konflikt eller mobbing ut av dette.

❖ Forekomst av **gjensidig sosial antipati** :

9-14% av jentene og 20/25% av guttene knyttet til samme kjønn.

Motsatt kjønn : 15-17 % av jentene og 14-16% av guttene.
Oftest knyttet til 1 person.

Kun 13% av elevene viser ingen tegn på **sosial antipati** mot noen verken eget eller motsatt kjønn.

Men selv om man oftest unngår de en ikke liker, så tar mobbere ofte ansvar for å synliggjøre sosial antipati på gruppenivå. (når flere misliker en bestemt elev)

Sosiometriske matriser

De populære 12-13%

De ordinære 58-60%

De kontroversielle 6-7%

De neglisjerte 6-7%

De avviste 12-13%

Hvor finner vi de som mobber, dobbeltrollene og ofrene?

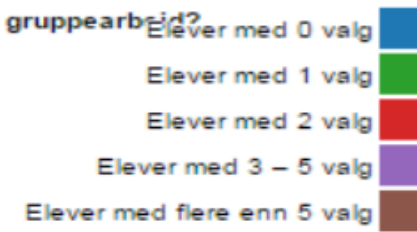
Sosiometri 8 trinn Stavanger

Elever med 0 valg		
Q1 (fag)	12,31%	
Q2 (friminutt)	7,25%	Utenforskap
Q3 (fritid)	8,19%	7-8%
Elever med 0 gjenvalg		
Q1 (fag)	22,98%	
Q2(friminutt)	15,54%	Stressindikatorer
Q3 (fritid)	16,28%	15-16%
Sosial intergrasjon (vennskapsfaktor)		
Q1 (fag)	1.31	
Q2 (friminutt)	1.71	
Q3(fritid)	1.62	

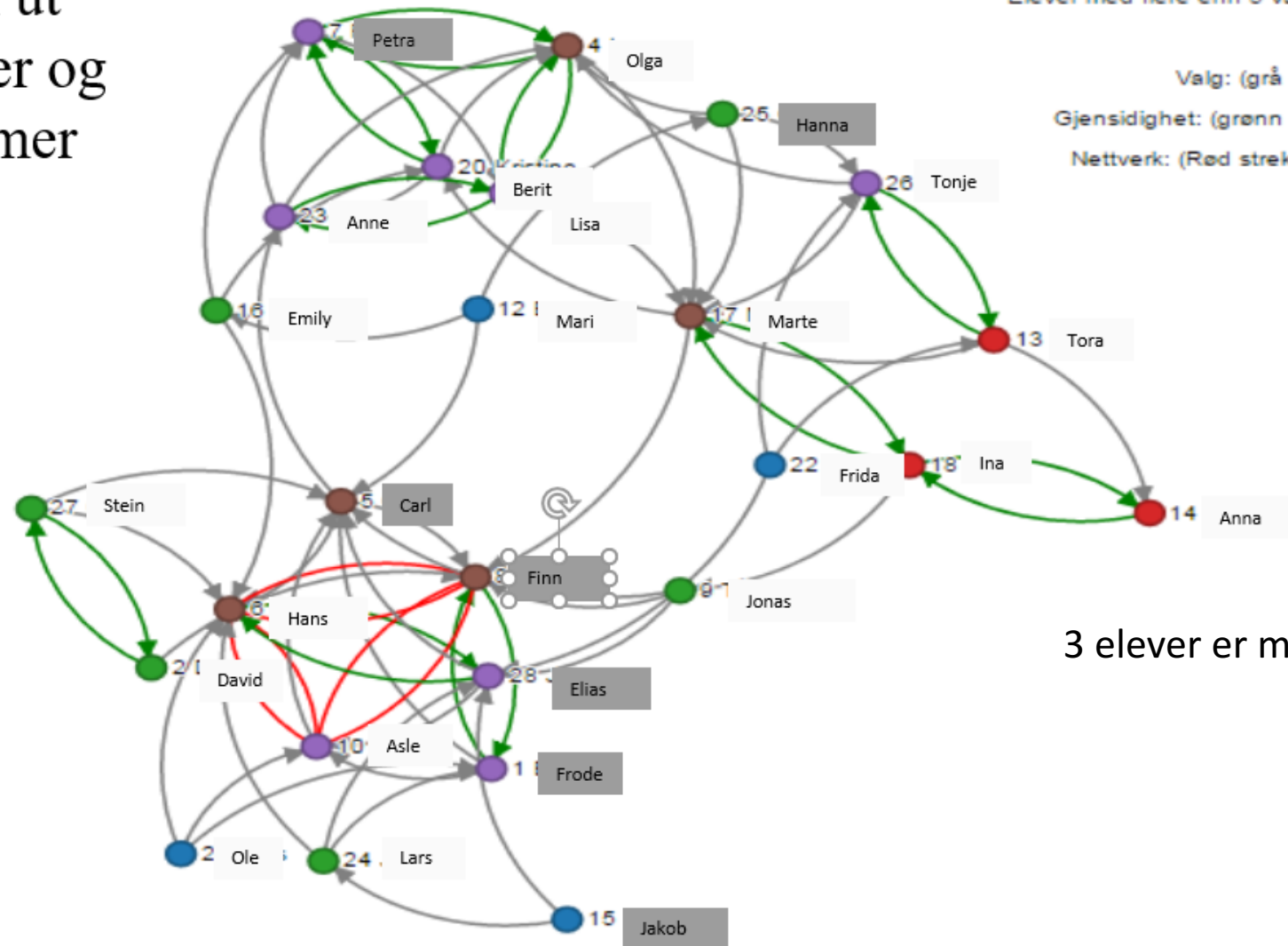
Ca hver 4 elev opplever vansker med tilknytning og sosial stabilitet

1. Hvilke 3 elever i klassen din ville du helst arbeide sammen med i skolefagene/eller være sammen med på gruppearbeid?

Vi får
sosiometrien ut
både i tabeller og
i pildiagrammer



Valg: (grå pil)
Gjensidighet: (grønn pil)
Nettverk: (Rød streker)



3 elever er marginalisert.

Indikatorer på sosialt stress :

Høy prosent med elever uten valg.

Høy prosent elever uten gjenvalg.

Mye søking (mange grå piler) som ikke blir søkt tilbake.

Signifikante elever som inngår i flere attraksjoner uten at det dannes nettverk.

Signifikante elever som inngår både i sosiale attraksjoner og i dyader.

Signifikante elever som mange søker mot, men som ikke søker noen tilbake.

Stress søkingsmønster der elev A søker elev B, men B søker C, men C søker D etc.

Tirader av attraksjoner(A er i attraksjon med B som er i attraksjon med C, som er i attraksjon med D osv.)

Mange elever i konkurrerende attraksjoner

Klikkdannelser.

Store forskjeller mellom attraksjoner og relasjoner

Lovgrunnlag ved digital mobbing og netthets

- **Digital mobbing og krenkelser på nettet reguleres av en rekke lover.**
- Det følger av [straffeloven § 267](#) at man kan straffes for å krenke privatlivets fred ved å gi opplysninger offentlig, som en annen person bør ha krav på bør forbli private. Det er uten betydning om det som ble skrevet var sant eller ikke, og opplysningene trenger heller ikke være nedsettende.
- Mobbing på nett kan også rammes av [straffeloven § 266](#). Denne bestemmelsen sier at skremmende eller plagsom opptreden eller annen hensynsløs atferd som krenker en annens fred, er straffbart.
- § 135. Med Bøder eller med Hefte eller Fængsel indtil 1 Aar straffes den som udsætter den almindelige Fred for Fare ved offentlig at forhaane eller ophidse til Had mod Statsforfatningen eller nogen offentlig Myndighed eller ved offentlig at ophidse en Del af Befolkningen mod en anden, eller som medvirker hertil.
- § 135 a. Den som forsettlig eller grovt uaktsomt offentlig setter frem en diskriminerende eller hatefull ytring, straffes med bøter eller fengsel inntil 3 år. Som ytring regnes også bruk av symboler. Medvirkning straffes på samme måte.
- Med diskriminerende eller hatefull ytring menes det å true eller forhåne noen, eller fremme hat, forfølgelse eller ringeakt overfor noen på grunn av deres
 - a) hudfarge eller nasjonale eller etniske opprinnelse,
 - b) religion eller livssyn,
 - c) homofile legning, leveform eller orientering, eller
 - d) nedsatte funksjonsevne

- Det følger av straffelovens paragraf 390 at man kan straffes for å krenke privatlivets fred ved å gi opplysninger offentlig, som en annen person bør ha krav på bør forbli private. Det har ingen betydning om det som ble skrevet var sant eller ikke, og opplysningene trenger heller ikke være nedsettende.
- Mobbing på nett kan også rammes av straffelovens paragraf 390a, som går på skremmende eller plagsom opptreden. Strafferammen for brudd på paragraf 390 er bøter eller fengsel i inntil tre måneder. For brudd på paragraf 390a kan man få en fengselsstraff på inntil to år, i tillegg til bøter.

Lovreguleringer

Regulering av hatefulle ytringer i norsk rett
Straffeloven § 185 – Hatefulle ytringer
Straffeloven § 186 – Diskriminering
Straffeloven § 264 – Grove trusler
Straffeloven § 77 bokstav i) – Skjerpene omstendigheter
Straffeloven § 183 – Oppfordring til straffbar handling
Straffeloven § 266 – Hensynsløs adferd
Den sivilrettslige diskrimineringslovgivningen



Retningslinjer for å forebygge digital mobbing i skolemiljøet

En gjennomgang og anbefalinger

Dette heftet er et produkt fra arbeidsgruppe 3 i COST Action IS0801 og handler om digital mobbing.

Medlemmene av arbeidsgruppen som bidro til produksjonen av dette heftet var: Maritta Välimäki (leder), Ana Almeida (nest-leder), Donna Cross, Mona O´Moore, Sofia Berne, Gie Deboutte, Tali Heiman, Dorit Olenik-Shemesh, Marta Fulop, Hildegunn Fandrem, Gitte Stald, Marjo Kurki og Efi Sygkollitou



Læringsmiljøsentret
Universitetet i Stavanger

Mobbing setter spor

Øverland trekker fram studier som er gjort av Læringsmiljøsentret og utenlandske forskere når hun forklarer at mobbing setter fysiske og psykiske spor – som i sum koster samfunnet enorme summer:

- Barn som mobbes lider ofte av svekket psykologisk helse eller tilpasning.
- Langtidsproblemene viser seg gjerne i ungdomsårene. Enkelte barn og unge tyr til selvskading og i verste fall til forsøk på å ta sitt eget liv.
- Barn som mobbes fikk høyere betennelsesnivå i kroppen over tid. Forskere antar at dersom barna får betennelse i kroppen så kan det føre til kroniske betennelser, som igjen kan føre til risiko for alvorlige helseplager på sikt. Betennelsesnivået ble forsterket på grunn av mobbing, barn kan bli sykere i voksen alder.
- Mobbing kan føre til posttraumatiske stresssymptomer (PTSD-symptomer). De kommer til syne som påtrengende minner, søvnproblemer, motorisk uro, bli lett irritert eller sint, vanskeligheter med å konsentrere seg og til sist unngåelsesatferd.

<https://laringsmiljosenteret.uis.no/skole/psyki-sk-helse/angst-og-depresjon/mobbing-rammer-folkehelsa-article116072-21062.html>

I høringssvaret rister Folkehelseilsynet litt i Djupedalutvalget: "Vi er derfor av den oppfatning at de helsemessige konsekvensene av at barn utsettes for mobbing med fordel kunne blitt beskrevet i enda større detalj i utredningen."

Akkurat som Klara Øverland, lister FHI opp fersk forskning som avdekker dramatiske helsekonsekvenser av mobbing:

- De som utsettes for mobbing i alderen 7–11 år har som voksne økte odds for depresjon, for angstlidelser og for selvmordstendenser sammenlignet med jevnaldrende som ikke var utsatt for mobbing.
- Det å ha vært utsatt for mobbing har også sammenheng med mangel på sosiale relasjoner, økonomiske problemer og redusert livskvalitet i 50-årsalderen.
- Mobbeoffer har økte odds for agorafobi – frykt for åpne plasser eller sosiale situasjoner med mange mennesker til stede, angstlidelse og panikklidelse.
- Det er sannsynlig at en reduksjon i forekomsten av mobbing blant barn og ungdom over tid vil være et svært viktig bidrag til en bedre psykisk helse i befolkningen.