



BARNEVAKTEN TEMAMAGASIN, NR. 1, 17. ÅRG. APRIL 2017, LØSSALG: 50.-

DIGITAL BARNDOM

TEMA

NETTMOBBING

HVORDAN SKAPE ET GODT OPPVEKSTMILJØ?



NULL MOBBING

Det handler om holdninger

FOREBYGGING

Kunnskap, engasjement og inkludering

HÅNTERING

Hvordan løse en mobbesituasjon?



HA FOKUS PÅ MOBBING

BARNEVAKTEN møter hvert år om lag 100 000 barn, unge, foresatte og fagfolk gjennom våre egne foredrag og Bruk Hue-turneen. Nettmobbing er et av temaene vi alltid snakker om i foredragene. Bruk Hue, på sin side, er Norges største skole-turné mot nettmobbing, som vi står bak sammen med Telenor, Medietilsynet og Røde Kors ved Kors på Halsen. Nettmobbing er med andre ord et område Barnevakten fokuserer spesielt på.



RUNE H. RASMUSSEN, REDAKTØR

MED NETTMOBBING mener vi mobbing på nett, mobil og i spill – de digitale arenaene barn og unge er på i hverdagen. Men når man snakker om nettmobbing kan man ikke ekskludere tradisjonell mobbing. Både Medietilsynets Barn og Medier-undersøkelse og Elevundersøkelsen 2016 viser at rundt halvparten av de som blir mobbet på nett også blir mobbet ansikt til ansikt. Dette magasinet har derfor et helhetlig perspektiv på mobbing. Et effektivt arbeid mot mobbing krever bred innsikt og må involvere hele nærmiljøet. Og som ekspertene sier, dersom man klarer å engasjere barn og unge til å ta ansvar selv, så er det ingenting som er mer effektivt for å skape et inkluderende nærmiljø.

ET KNIPPE ARTIKLER i dette magasinet gir deg et mangesidig innblikk i den vanskelige mobbeproblematikken. Hva er egentlig mobbing? Uten en felles forståelse av mobbing som begrep og fenomen er det vanskelig å iverksette effektive tiltak. Hva gjør staten? Kunnskapsministeren forteller om regjeringens tiltak for å lovfeste nulltoleranse mot mobbing. Du kan også lese eksperters råd for hvordan man kan forebygge og håndtere mobbing på en god måte, samt bli inspirert av Trygg i Fjell, som har iverksatt et fantastisk arbeid. Og det beste forsvar mot mobbing? God selvfølelse. Det er bare å bla deg gjennom magasinet. Vi håper og tror det vil være nyttig og inspirerende lesning.

BARE ET LITE STIKK til slutt, rettet mot noen av oss voksne – både berømtheter og mannen i gata. Det er lett å snakke høytflyvende og fint mot mobbing. Men hvis mange til stadighet slenger dritt og trykker ned andre – kan man egentlig forvente at barn og unge skal være noe bedre?



Hvem er Barnevakten?

Vi er en ideell foreldre-organisasjon som jobber for at barn og unge skal kunne bruke mediene på en trygg og bevisst måte.

Nettside

barnevakten.no
facebook.com/barnevakten.no/

Besøksadresse

Fjøsangerveien 45
5054 Bergen

Postadresse

Postboks 2420 Solheimsviken
5824 Bergen

Redaktør

Rune H. Rasmussen

Ansvarlig redaktør

Leif Gunnar Vestbøstad Vik

Grafisk design

Rune H. Rasmussen

Illustrasjonsfoto

Shutterstock

Foto av ansatte

Studio 1 fotografene

Trykk

Bodoni

Kontakt

Tlf.: 53 51 93 80
Epost: post@barnevakten.no

20 GRIP FATT I DE SMÅ TINGENE



4 HVA ER MOBBING?



24 GODE LØSNINGER



INNHold

10 **INGEN ENKLE SVAR**
– Det er aldri lett

13 **REGJERINGENS TILTAK**
Vil lovfeste nulltoleranse

14 **TRYGG I FJELL**
Skaper folkebevegelse

18 **FORSKNINGSHJØRNET**



17 **BRUK HUE**
Skoleturné mot nettmobbing

26 **HVA SIER LOVEN?**
Rettigheter og plikter

28 **GOD SELVFØLELSE**
Den beste beskyttelsen

34 **SPØR KJELLAUG**



30 **GODE FORBILDER**
Vi voksne må gå foran

32 **RESSURSER**
Her kan du få hjelp

33 **RÅD TIL BARN OG UNGE**
Engasjer de unge

7% AV BARN I ALDEREN 9-16 ÅR
OPPLEVER NETTMOBBING REGELMESSIG

10%
SIER AT DE SELV HAR MOBBET ANDRE PÅ NETT

Barn og Medier-undersøkelsen 2016

VIL HA NY DEFINISJON AV MOBBING

TEKST: RUNE H. RASMUSSEN

Professor Ingrid Lund ved Universitetet i Agder er blant en gruppe forskere som mener det er på høy tid å redefinere vår forståelse av mobbing. Andre forskere er skeptiske.

Ingrid Lund har forsket mye på mobbing i barnehage og skole, og mener at mobbing handler om sosiale prosesser på avveie, noe som kan inkludere interaksjon både i det virkelige liv og på nett.

– Det har i lang tid vært fokus på individuelle egenskaper hos de involverte i en mobbesituasjon. Man bruker gjerne formuleringer som barns aggresjon, behov for makt, utfordringer ved oppførsel og andre beskrivelser.

Hun mener en slik forståelse av mobbing kan føre til negativ definering av barn, og at de tiltak som settes inn er preget av dette.

– Det er ingen barn som er aggressive. De viser en atferd som vi tolker





AV BARN OG UNGE I ALDEREN 9-16 ÅR HAR

41%
LAGT MERKE TIL NETTMOBBING

25%
OPPLEVD Å BLI UTESTENGT
PÅ NETT DET SISTE ÅRET

Barn og Medier-undersøkelsen 2016

som aggressiv. Jeg mener det er nødvendig med en ny definisjon av mobbing der vi flytter fokus fra det individuelle perspektivet på barn som er involvert i mobbing, til mobbing som kompliserte og sammensatte sosiale prosesser.



Foto: Cathrine Mies Sviggum

Med bakgrunn i dette har **Ingrid Lund** og hennes kollegaer presentert følgende definisjon av mobbing:
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.
(Lund, Helgeland, Kovac, 2017 (in press))

En stadig debatt

Universitetslektor Tove Flack ved Nasjonalt Senter for Læringsmiljø og Atferdsforskning ved Universitetet i Stavanger kan bekrefte at det foregår en stadig debatt om mobbebegrepet. Hennes beskrivelse av mobbing har et litt annet fokus enn Lund.

– Vi kaller det mobbing når en person blir plaget av andre over tid og vedkommende vanskelig kan komme seg ut av situasjonen ved egen hjelp. Forskning fra mange land viser at dette er en situasjon som mange barn, unge og voksne er i.

– Man kan bli mobbet på ulike måter. Det kan være fysiske metoder som slag og spark, eller psykiske måter

som å ødelegge noens rykte ved å snakke negativt til og om en person. Negative blikk og bruk av tegn er andre måter å krenke noen på. Mobbing kan også skje på nettet i ulike former, ved stygg omtale, neglisjering eller ved å legge ut ufordelaktige bilder, og så videre, forteller Flack.

Når det gjelder definisjonen av mobbing, så er universitetslektoren svært skeptisk til å gjøre en endring.

– Dersom vi lar være å beskrive den ujevne maktbalansen mellom den som blir mobbet og de som mobber, da tåkelegger vi fenomenet. Tar vi vekk at dette dreier seg om mennesker som utsettes for krenkelser jevnlig over tid, så gripes ikke det fulle alvorlet i situasjonen for de som blir utsatt.

Flack mener vi ikke kommer unna at mobbingen er et nedbrytende og aggressivt fenomen.

– Vi må kalle fenomenet noe for å kunne snakke om det, se det og stoppe det når det skjer. Da trenger vi en begrepsbruk som favner slike situasjoner presist.

– Man kan godt snakke om pådrivere for mobbing istedenfor å snakke om mobbere. Man kan snakke om de som er ofre for mobbing istedenfor å snakke om mobbeofre. Vi kan snakke om støttespillere, tilskuere og ikke-involverte. Da beholder man begrepet uten å knytte ordet mobbing direkte opp mot enkeltpersonene. Det vil også understreke at mobbing er et gruppefenomen der mange tar del i større eller mindre grad, sier Flack.

Hun mener imidlertid at det er svært viktig at vi

forstår enkeltpersoners roller og motiver i en mobbeprosess, slik at man kan gi tilpasset støtte til den enkelte så vel som å jobbe med normer og holdninger i grupper.

Særegent for nettmobbing

Men hvordan passer den nye definisjonen av mobbing inn i forhold til nettmobbing? Professor Ingrid Lund mener nettmobbing inkluderes på en hensiktsmessig måte.

– Nettmobbing som annen mobbing øker utenforskap, og dermed også opplevelsen av tilhørighet og det å være en betydningsfull deltaker i fellesskapet.

Samtidig fremhever både Lund og Flack at det finnes flere faktorer som er særegent og kjennetegnende for nettmobbing.

– Det som særpreger mobbing på nettet er at personen som blir utsatt ikke er tilstede. Når man ikke ser en reaksjon kan barrierene for å krenke andre bli mindre, sier **Tove Flack**.



Foto: Privat

– Svært mange av de som blir utsatt for mobbing på nett blir også utsatt for mobbing ansikt til ansikt. Sagt på en annen måte, personer som blir utsatt for mobbing blir gjerne utsatt for ulike former for mobbing, der noe blir levert ansikt til ansikt og noe via nett.

Et særfenomen som bare gjelder på nettet, er mobbing av kjente personer, som for eksempel politikere og bloggere.

– Motivene for å plage fremmede på nettet kan i større grad være et utløp for egen aggresjon enn mobbing ansikt til ansikt, der mobbingen ofte er motivert av et ønske om å oppnå en posisjon i gruppen man tilhører, forteller Flack.

Kan gi større angst

En studie gjennomført ved Læringsmiljøsentret i Stavanger i 2015, viser at nettmobbing i noen tilfeller kan gi større angstsymptomer enn ved tradisjonell mobbing.

– Dette med anonymitet kan føre til mer engstelse hos offeret. Barnet vet ikke alltid hvem mobberen er. Ved tradisjonell mobbing har man et konkret ansikt å forholde seg til, sier **Ida Risanger Sjursjø**, stipendiat ved Læringsmiljøsentret ved Universitetet i Stavanger.



Foto: Privat

– På internett er det dessuten muligheter for å nå et større publikum. Dermed er det vanskelig for offeret å vite hvor mange som har sett plagingen. Dette gir en opplevelse av mangel på kontroll. Blir man mobbet tradisjonelt vet man hvem som er tilstede. På nettet øker usikkerheten, noe som kan føre til større angst.

I tillegg spiller dette med uforutsigbarhet og uvisshet om når mobbingen vil skje inn.

– På en del sosiale medier, som for eksempel Snapchat,

AV BARN OG UNGE I ALDEREN 9-16 ÅR HAR

16%

BLITT TRUET PÅ
NETT OG MOBIL

10%

OPPFORDRET TIL VOLD
GJENNOM SOSIALE MEDIER

OVER

50%

AV DE SOM MOBBER
HAR SELV BLITT MOBBET

Barn og Medier-undersøkelsen 2016

kan man se med en gang noen begynner å skrive til deg. Så da sitter man bare og venter for å se hva vedkommende vil si. Tradisjonell mobbing skjer gjerne på en kontrollert, fysisk arena, som på SFO eller skolen. Dette gir i det minste en grad av forutsigbarhet. På nett kan det skje når som helst, til og med når du sover. Ungdommer flest har jo mobilen med seg hele tiden, sier Sjørød.

Alle barn vil samarbeide

De grunnleggende mekanismene i all mobbing er imidlertid de samme, og professor Ingrid Lund er opptatt av å utfordre den etablerte grunnforståelsen av mobbing i samfunnet.

– Jeg har vært involvert i forskningsprosjekter der vi har gjennomført intervjuer med foreldre og ansatte i barnehager. Resultatene herfra viser at en liten gruppe sier at de som blir mobbet fortjener å bli mobbet. Prosentandelen er liten, men det er likevel en holdning vi ikke ønsker knyttet til enkelte barn. Da legger man egenskaper til barn, og man bærer med seg en forståelse av den sosiale situasjonen som kan hindre samarbeid og tiltak mot mobbingen. Dette er det motsatte av å tenke at alle barn vil samarbeide, men noen trenger mer støtte og veiledning enn andre når det går galt i lek og samspill med andre.

– I en mobbesituasjon er det foreldre på begge sider, og det er lett at det oppstår en konflikt. Man må ha fokus på de sosiale prosessene mellom barna, og hvordan man skal få dem på sporet igjen. Ingen barn er dumme eller slemme. De får det bare ikke til, og noen strever mer enn andre.

Handler om holdninger

Lund understreker at vi aldri har hatt så mye kunnskap, kurs og programmer mot mobbing, både nasjonalt og internasjonalt.

– Vi vet hva mobbing er. Men det kommer noe før kunnskapen. Og det er holdninger. Holdninger til barn, til barns atferd og til ens egen rolle i møtet med barn og unge. Det er ikke nødvendigvis den med høyest utdanning som skaper de beste resultatene. Det kan like gjerne være en assistent som støtter et barn på en glitrende måte. Dette har med den enkeltes grunnleggende forståelse av individ og sosiale prosesser å gjøre.

I denne sammenheng er relasjonen mellom barn og voksne avgjørende.

– Barn trenger en grunnleggende trygghet om at når de sier fra, så skjer det noe. Dette gir voksne et viktig ansvar ovenfor alle barn man er i kontakt med, altså hvilken holdning man har som foreldre, som nabo, som lærer, assistent og så videre. Dersom barna har tillit til de voksne, så er det mye lettere for dem å henvende seg til en voksen dersom de opplever noe vanskelig, sier Lund.

Hvorfor mobber barn?

Et annet aspekt det er viktig å ha kjennskap til er de sentrale drivkreftene bak mobbing. Hvorfor mobber barn og unge? For å gi svar på dette trekker Tove Flack frem at mobbing er nært knyttet til status og makt.

– De mest aktive pådriverne i en mobbesituasjon er ofte personer som ønsker å være ledere eller er ledere i gruppen eller klassen. Skal noen bli kalt populære må andre være upopulære. Ved å rangere mennesker gjennom ord og handlinger etablerer rollen «populær» seg. For å etablere hierarkiet skapes taperne gjennom å bli omtalt og tiltalt på en negativ måte. De blir mobbet.

– En konkurrent til lederposisjonen kan også lett bli utsatt for mobbing. Hvis lederen setter ut negative rykter eller lignende om personen, slik at andre tar avstand fra vedkommende, vil ikke hun eller han lenger være en trussel. Dessuten, barn i mindre ledende roller har også

«Barn trenger en grunnleggende trygghet om at når de sier fra, så skjer det noe»



«Konsekvensene av å være utsatt for mobbing er at man blir isolert sosialt og at man stadig mottar tilbakemeldinger på at man ikke duger i andres øyne»

sine motiver for å delta i mobbeprosessen. Ved å baksnakke og utestenge kan man sikre sin egen godkjenning hos negative populære ledere. Når man allerede har en dårlig posisjon i hierarkiet kan man prøve å forhindre at man selv havner utenfor fellesskapet ved å støtte negative pådriverne. Disse sosiale prosessene foregår over tid og involverer mange, derfor er mobbing et gruppefenomen, sier Flack.

Universitetslektoren forteller videre at mobbing også kan være motivert av andre grunner.

– Noen barn og unge, spesielt de som fysisk plager andre, er ofte ikke blant de populære lederne. Tvert imot kan dette være personer som selv ikke får innpass i gruppen og som derfor forsøker å hevde seg overfor de som er fysisk svakere. Motivet for slik plaging kan delvis være følelsesdrevet. Det gir en følelse av å være i kontroll, og det gir en følelse av å ha makt når man truer noen slik at de blir redde, får dem til å gråte eller viser at man har styrke til fysisk å holde dem i bakken.

– Samtidig føler disse barna seg ofte maktesløse selv og i møte med klassen eller gruppen som tar avstand fra dem. Disse barna får en dobbeltrolle, der de er både offer

og pådriverne for mobbing, sier Flack.

Helsemessige konsekvenser

Det er godt dokumentert at det å bli utsatt for mobbing kan få helsemessige konsekvenser.

– Vi mennesker trenger å føle oss verdifulle i møte med andre. Vi trenger positive tilbakemeldinger på den vi er og det vi står for. Konsekvensene av å være utsatt for mobbing er at man blir isolert sosialt og at man stadig mottar tilbakemeldinger på at man ikke duger i andres øyne, sier Tove Flack.

– Dette kan gi store følelsesmessige og sosiale vansker, spesielt når man blir mobbet over tid. Ensomhet, depresjon og sosial angst er vanlige følger. Spiseforstyrrelser og selvskading kan ha årsak i mobbing. En del får posttraumatiske lidelser, der spesielle situasjoner fremkaller minner fra tidligere mobbesituasjoner som utløser angst. At noen også velger å ta sitt eget liv viser hvor alvorlig mobbing er. Derfor må vi jobbe kontinuerlig for å forbedre våre tiltak for å forebygge, avdekke og stoppe mobbing, avslutter universitetslektoren. ■

INGEN ENKLE FASITSVAR

Vi har en jobb å gjøre,
kjære foreldre.

KJELLAUG TONHEIM TØNNESEN, RÅDGIVER I BARNEVAKTEN



«Å tro at mobbing kan utryddes er nok ganske naivt. Men å ha nulltoleranse mot all form for mobbing er nødvendig»

Det handler om at vi foreldre involverer oss i barnas oppvekstmiljø, lærer dem gode holdninger og selv er gode forbilder. Dette vil jeg påstå er den beste form for forebygging når det gjelder all form for mobbing – også den digitale. I tillegg trenger vi lærere, trenere og ledere i fritidsklubber og idrettslag som er glade i barn og gode på å «se» hva som skjer i samhandlingen mellom barn og unge.

Samtidig som jeg sitter her og skriver, kommer det inn to henvendelser til Barnevakten som nettopp handler om mobbing via nettet. Den ene er fra en mamma med en 13-åring som det er blitt delt nakenbilder av, og den andre er fra en helsesøster som trenger å diskutere en vanskelig mobbesituasjon som skal håndteres.

Det er aldri enkle fasitsvar i spørsmål knyttet til mobbesaker, og min erfaring gjennom flere år som rådgiver er at hver sak må vurderes helt for seg selv. Det er godt å ha noen å prate med, både for dem som opplever mobbing, men også for de voksne som står rundt og som ønsker å hjelpe og håndtere dette på best mulig måte. Det er også viktig at vi som voksne ikke glemmer at mobberen er et barn eller en ungdom som også trenger viktig hjelp.

De mange vitnene

I Medietilsynets Barn og Medier-undersøkelse fra 2016 er det ett tall som er ekstremt høyt, og som viser at mobbeproblematikken knyttet til nett angår veldig mange av oss. Det handler nemlig om den enorme skaren av vitner. Hele 41 prosent av barn mellom ni og 16 år sier at de

har lagt merke til at noen har vært slemme med eller mobbet andre på nett eller mobil.

Det er altså et ekstremt høyt antall vitner. Når vi vet at de som mobbes sier at noe av det verste med mobbingen var å vite om alle som så og som visste, men som ikke gjorde noe, så velger Barnevakten bevisst å mobilisere vitnene når vi snakker om nettmobbing på skolebesøk. Vi har alle et ansvar for å ta grep og si ifra. Gjennom konkrete eksempler utfordrer vi elevene til alltid å rapportere via nett og i spill, blande seg på en positive måte, støtte den utsatte og varsle voksne – spesielt når man kjenner de som er innblandet.

Vi voksne må gå foran

I håndteringen av mobbing må vi heller ikke glemme at det er barn og unge vi har med å gjøre. Unge mennesker som har fått smarttelefoner med uante muligheter fra ung alder, mens det ennå er mange år til konsekvensforståelsen er ferdigutviklet.

Å tro at mobbing kan utryddes er nok ganske naivt. Men å ha nulltoleranse mot all form for mobbing er nødvendig. Og som sagt, mye god forebygging av nettmobbing gjøres ved at vi som foreldre bruker tid og ressurser på å bygge gode oppvekst- og skolemiljø, at vi snakker sammen som foreldre og at vi også kjenner andres barn. Like viktig er det at vi er gode forbilder og at vi snakker med barna våre om livet på nett, forpliktelser og rettigheter, og mobiliserer dem til å ville og kunne ta ansvar både for seg selv og for andre. ■

HVORDAN KAN JEG FOREBYGGE NETTMOBBING?

- Sørg for trygge og gode oppvekstvilkår og engasjér deg i barn og unges oppvekstmiljø
- Vær en god rollemodell – også på nett
- Snakk med barn og unge om livet på nett – på samme måte som du snakker om hvordan de har det ellers
- Hjelp barn og unge å sette grenser for seg selv og overfor andre, og minn dem på at norske lover og rettigheter også gjelder nett og mobil
- Vær en god lytter – da er det tryggere å fortelle om både gleder og utfordringer
- Bry deg også om andres barn og bygg gode relasjoner til dine barns omgangskrets og deres foreldre

HVORDAN KAN JEG HJELPE BARN SOM MOBBES?

- Om den unge kommer til deg med en konkret sak – gi støtte. Å kutte nettilgangen er ikke en løsning
- Be den unge om ikke å svare på trakasserende eller opprørende meldinger. Det vil sannsynligvis oppmuntre til mer mobbing
- Oppfordre den unge til å blokkere avsenderen eller fjerne vedkommende fra vennelister, og understrek at man ikke trenger å finne seg i trakassering
- Ta vare på bevis (logg, tekst eller skjermdump)
- Forsøk å løse problemet på lavest mulig nivå først, for eksempel ved å snakke med mobberne, foreldrene deres eller en lærer/skoleledelse
- Søk eventuelt hjelp og råd hos politiet eller andre som jobber med mobbeproblematikk. Husk at anonym mobbing kan spores. Straffbare forhold bør anmeldes

Les mer på brukhue.com



Canal Digital ønsker at du skal bruke tv-mediet på en trygg og bevisst måte. Slik skaper du som forelder gode tv-vaner for hele familien.

Innspillene er utarbeidet i samarbeid med Barnevakten. Les mer på våre nettsider canaldigital.no

KRONIKK

MOBBINGEN SKAL IKKE SKJE

KUNNSKAPSMINISTER TORBJØRN RØE ISAKSEN (H)



Foto: Marte Garmann

Hver dag gruer tusenvis av barn og unge seg til å gå på skolen eller å sjekke mobilen fordi de opplever mobbing. Vi må gjøre mer for å hjelpe de som mobbes og hindre mobbing i barnehage og skole.

På tross av mange tiltak og kampanjer de siste 20 årene, har tallet på elever som oppgir at de blir mobbet holdt seg høyt. Mobbing er forferdelig for det enkelte barn, og det er et alvorlig samfunnsproblem. Det setter dype spor. Mobbing skader elevers læring, helse og livskvalitet – også på lang sikt. Derfor er vårt klare utgangspunkt at mobbing ikke skal skje.

Både vi som politikere, foreldre og alle voksne ute på skolene har et felles ansvar for å redusere mobbing.

Regjeringen har gått igjennom hele mobbepolitikken for å se hva vi kan gjøre bedre. Vi konsentrerer innsatsen særlig om tre hovedområder: For det første satser vi på kompetanseheving i skoler, barnehager og kommuner. Alle skoler skal vite hva de skal gjøre for å forebygge mobbing og hjelpe de som blir mobbet, og vi vil lovfeste en nulltoleranse mot mobbing. De skolene og kommunene som sliter mest med mobbing skal få hjelp til å bli bedre.

For det andre så skal vi gi bedre støtte og veiledning til mobbeofre og deres familier. Det skal være enkelt å finne hjelp. Elevenes rettigheter må oppfylles i praksis og ikke bare på papiret, og vi foreslår derfor å innføre

en plikt for skolene til å informere elever og foreldre om deres rettigheter. Både elever og foreldre må kjenne til hva de kan kreve av skolen, og hvordan de kan ta saken videre dersom de mener skolen ikke oppfyller sin plikt.

Det tredje hovedområdet er derfor at de som mobbes skal sikres et sikkerhetsnett utenfor skolen som kan gi hjelp raskt og riktig hvis ikke skolen selv klarer det. For mange elever og foreldre som opplever mobbing får i dag ikke den hjelpen de trenger og har krav på. Derfor vil regjeringen skjerpe regelverket for skolene når det gjelder oppfølging av mobbesaker, og gjøre det mulig å gi

dagbøter til skoler og kommuner som ikke gjør jobben godt nok. Vi har styrket fylkesmannen slik at de kan gi bedre hjelp og støtte til barn og unge som mobbes og være det sikkerhetsnettet som trengs.

Til sammen skal den nye mobbepolitikken bidra til både mindre mobbing og at de som blir mobbet skal få bedre hjelp. Gjennom tydelig plassering av rettigheter og ansvar sier regjeringen klart i fra at mobbing i skolen ikke skal skje, det skal nytte å si fra og regelverket skal virke for elevene. ■

«Vi som politikere, foreldre og alle voksne ute på skolene har et felles ansvar for å redusere mobbing»

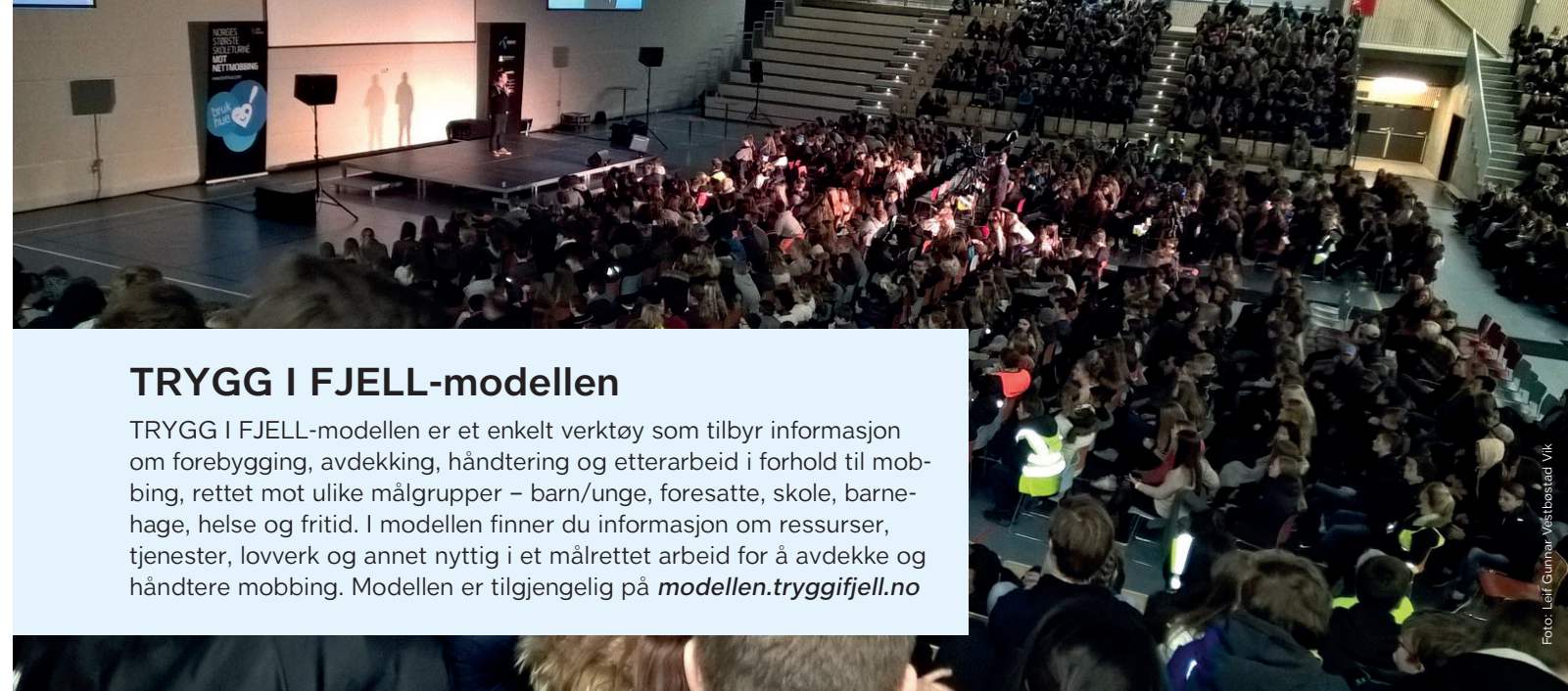
SKAPER FOLKEBEVEGELSE MOT MOBBING

TEKST: RUNE H. RASMUSSEN



Prosjektledergruppen i Trygg i Fjell: Jogeir Sognnæs, Marianne Gjerstad og Guttorm Helgøy.

Trygg i Fjell har med sitt fokus på kunnskapsheving, felles innsats og kontinuerlig arbeid etablert et forbilledlig arbeid mot mobbing. Det har skapt nasjonal oppmerksomhet.



TRYGG I FJELL-modellen

TRYGG I FJELL-modellen er et enkelt verktøy som tilbyr informasjon om forebygging, avdekking, håndtering og etterarbeid i forhold til mobbing, rettet mot ulike målgrupper – barn/unge, foresatte, skole, barnehage, helse og fritid. I modellen finner du informasjon om ressurser, tjenester, lovverk og annet nyttig i et målrettet arbeid for å avdekke og håndtere mobbing. Modellen er tilgjengelig på modellen.tryggifjell.no

I februar arrangerte Trygg i Fjell en nasjonal mobbekonferanse og et stort Bruk Hue-arrangement i Sotra Arena. Dette samlet om lag 4500 elever, foreldre og fagfolk i løpet av to dager.

I 2014 så den politiske ledelsen i Fjell kommune på Sotra at det var nødvendig å gjøre noen grep. Den årlige Elevundersøkelsen i regi av Utdanningsdirektoratet viste at kommunen hadde utfordringer knyttet til mobbing. Skolesjefen opprettet derfor en arbeidsgruppe som startet et femårig prosjekt med mål om å forebygge og redusere omfanget av mobbing i kommunen. Nå, tre år seinere, er mobbetallene kraftig redusert, og i februar ble det i regi av Trygg i Fjell holdt en stor nasjonal mobbekonferanse og et stort Bruk Hue-arrangement i Sotra Arena, der blant annet kunnskapsministeren deltok.

Guttorm Helgøy, som er i prosjektledergruppen i Trygg i Fjell sammen med Jogeir Sognnæs og Marianne Gjerstad, er likevel tydelig på at arbeidet ikke handler om happenings og mobbestatistikk.

– Det er klart at det er viktig og gledelig å se at arbeidet har en effekt, og at vi kan vise utad hva vi har gjort, men vi har lite fokus på dette i det daglige arbeidet. For oss handler det om de kontinuerlige tiltakene som gjør det mulig å avdekke og håndtere mobbing. For barn som utsettes for mobbing er det lite relevant hvor mange som

mobbes. For dem er problemet 100 prosent.

Samhandling mot mobbing
Grunntanken bak Trygg i Fjell er å mobilisere foreldre, lærere, ledere og andre voksne, og å skape en samhandling mot mobbing på alle arenaer der barn ferdes i hverdagen. – På samme måte som en lærer ser mobbing i skolegården, så vil en trener på fotballbanen, en bussjåfør på skolebussen og en pappa i et bursdagselskap kunne plukke opp ting som foregår, sier Helgøy.

«I Fjell opplever vi et stort engasjement der mange vil hjelpe, både blant fagfolk og foreldre»

Arbeidet i Trygg i Fjell er basert på det afrikanske ordtaket som sier at «det kreves en hel landsby for å oppdra et barn», samt slagordet «kunne – ville – våge – handle».

– Med grunnleggende kunnskap om mobbing, mot og vilje til å gripe inn og samhandle med barn, forel-

dre og nærmiljøet, da står man godt stilt til å skape et bedre sosialt miljø blant barn og unge.

Beredskapsteam

Siden starten har Trygg i Fjell drevet tiltak i forhold til skolen, barnehager og idrettslag. Prosjektlederen forteller at arbeidet startet i det små, og at man gradvis har prøvd ut og utvidet tiltakene.

– Vi har etablert et eget beredskapsteam for psykososialt arbeid i Fjell kommune. Det består i dag av åtte fagpersoner som er tilgjengelige for foreldre, barnehager, skoler og idrettslag. Vi bistår både i dialog og konkrete saker, gir støtte og innspill, og leverer kompetanse som kan tas med videre.

– Det finnes gode programmer mot mobbing, som Dinosaurskolen og De utrolige årene for barnehagen, og Olweus, Zero og Respekt i skolen, men de forteller ikke så mye om hvordan man rent praktisk avdekker og håndterer mobbing, sier Helgøy.

Dette kan dreie seg om enkle verktøy rundt problemstillinger som «hva er en mobbeobservasjon» og «hva gjør jeg når jeg ser mobbing».

– I utarbeidelsen av disse er kompetansen fra Læringsmiljøseneteret i Stavanger en avgjørende ressurs for

arbeidet til Trygg i Fjell, understreker prosjektlederen.

Rent konkret tilbyr Trygg i Fjell kompetanseheving i form av opplæring og støtte. Dette gjøres i form av regelmessige samlinger for ressurspersoner i idrettslag, barnehage og skole – og nylig også tilknyttet konfirmasjonsundervisning. I tillegg er beredskapsteamet tilgjengelig som en støttespiller for alle som opplever utfordringer eller har spørsmål rundt mobbing.

Stor oppslutning

Siden starten er det arbeidet opp mot barnehager som har hatt størst progresjon.

– I starten var målet å få med to barnehager på et pilotprosjekt, men etter det første informasjonsmøtet meldte 18 barnehager seg på. I dag er 23 av 25 barnehager i kommunen med i det som er blitt et fast tiltak, og det gjelder både de kommunale og private barnehagene, forteller Helgøy.

– Ingrid Lund, som har forsket på mobbing i barnehager, sier at i hver barnehage er det gjennomsnittlig to barn som ikke får være med å leke. Dette stemmer godt med våre erfaringer. Jeg pleier litt flåsete å si at når vi startet arbeidet var målet å få flere mobbesaker. Vi vet at det foregår mobbing i barnehager, men vi vet for lite om hvordan man avdekker det.

I grunnskolen jobber alle skolene i Fjell kommune ut fra et mobbe-program – Olweus, Zero eller Respekt. Trygg i Fjell forsterker dette arbeidet gjennom beredskapsteamet, årlige samlinger for utnevnte ressurspersoner på hver skole, samt mulighet til å bestille egne opplegg etter behov.

Når det gjelder idrettslagene som er med i prosjektet, så arbeides det opp mot Fair Play-koordinatorene i klubbene.

– I idrettslag er det noen utfordringer i forhold til frivillighet, med mange utskiftninger av ressurspersoner. I den sammenheng er det viktig å etablere noen rammer, slik

at vi leverer fra oss kompetanse som den som har rollen som koordinator kan føre videre.

Råd til andre

Med de resultater og det engasjementet som har blitt vekket i Fjell kommune, vil Trygg i Fjell forhåpentligvis inspirere andre kommuner i landet til å starte et lignende arbeid. I den sammenheng har prosjektlederen noen råd.

«Hvis ikke vi voksne kan snakke sammen, hvordan kan vi da forvente at elevene skal klare det?»

– Som med all god implementering må viljen være der på toppen, både politisk og på ledelsesnivå. Man må se den menneskelige og økonomiske gevinsten av gode tiltak mot mobbing. Samtidig må man tørre å ta små skritt og prøve ut tiltakene. Like viktig er det at man er ydmyk for at mobbing skjer over alt, også hos en selv, og at man må gjøre noe med det.

Videre fremhever Trygg i Fjell det felles ansvar skole og hjem har i arbeidet mot mobbing. Guttorm Helgøy oppfordrer foreldre til å benytte seg av foreldremøtene på skolen til å samkjøre og mobilisere hverandre.

«Det kreves en hel landsby for å oppdra et barn»

– Tør vi å ta opp telefonen og ta kontakt med andre foreldre eller skolen når det oppstår en bekymring? Vår erfaring er at foreldre gjerne vil vite om det dersom barna er involvert i noe, eller hvis det er et problem i klassen. Bli enige om hvordan det er hensiktsmessig å

ta kontakt med hverandre når det oppstår en bekymring.

– Man kan også jobbe i Foreldre-rådet (FAU) og iverksette bredere tiltak som går fra Foreldrerådet til det kommunale foreldreutvalget (KFU).

Helgøy påpeker at med økt foreldreengasjement er det fare for at en konflikt kan oppstå og eskalere, og han vil da minne på følgende:

– Hvis ikke vi voksne kan snakke sammen, hvordan kan vi da forvente at elevene skal klare det?

Hvis foreldredialog viser seg å være vanskelig, da er det viktig at foreldre har et sted å henvende seg i tillegg til skolen. Her har beredskapsteamet en viktig rolle, og prosjektlederen forteller at de er overrasket over hvor mange henvendelser de får fra foreldre utenfor kommunen.

– Foreldre har et stort behov for hjelp og støtte. Når vi gjennomfører opplegg for foreldre bruker vi pausene til å lytte til folks historier.

Langt igjen

Helgøy er tydelig på at selv om man har gode resultater i Fjell, så har arbeidet mot mobbing en lang vei å gå.

– Vi trenger blant annet mer fokus på videregående skole. I Hordaland har vi et dyktig mobbeombud i Mari-Kristine Morberg. Hun har gjort seg erfaringer som viser at vi har en jobb å gjøre i forhold til de litt eldre ungdommene.

Trygg i Fjell har også et ønske om å inkludere skolebussjåfører i arbeidet, ettersom de har en unik posisjon på en arena der man vet at mobbing foregår.

– I Fjell opplever vi et stort engasjement der mange vil hjelpe, både blant fagfolk og foreldre. Men selv om vi har kommet et stykke på vei, er det fortsatt mye å hente for skape et helhetlig oppvekstmiljø der alle ressurspersoner i barns og unges hverdagsliv har en kompetanse som gjør dem i stand til å oppdage og håndtere en mobbesituasjon til det beste for alle parter.

Les mer på tryggifjell.no ■

100 prosent oppmøte

Som en del av Trygg i Fjell har Fjell kommune inngått en femårig avtale med Barnevakten om årlig gjennomføring av foredragsmodellen «100 prosent oppmøte» på 5. og 8. trinn på alle 16 skolene i kommunen. Dette er et opplegg der foreldre og elever møtes til felles samling om nettvett på kveldstid. Les mer om Barnevaktens foredragstilbud på barnevakten.no/foredrag/



Bruk Hue er Norges største skoleturné mot nettmobbing, og er utarbeidet av Telenor, Medietilsynet, Røde Kors ved Kors på halsen og Barnevakten.

Bruk Hue reiser rundt til ungdomsskoler (8.-10. trinn) og barneskoler (6. og 7. trinn) i hele Norge med Bruk Hue-foredraget. Det går rett inn i barn og unges netthverdag med konkrete eksempler og praktiske råd for å komme den digitale mobbingen til livs. Om kvelden møtes foreldre til temakveld om samme tema. Målet er å forebygge nettmobbing ved å engasjere og bevisstgjøre barn, unge og voksne om nettvett. Bruk Hue ønsker å bidra til refleksjon og at barn og unge tar gode valg og utvikler gode holdninger. Samlingene er dialogbaserte og film er ett av virkemidlene.

Siden starten i 2009 har Bruk Hue-turneen besøkt over 1000 skoler og snakket med 250 000 barn og 50 000 foreldre om digital mobbing og nettvett.

«Ville bare takke for et fantastisk foredrag i går kveld. Det var veldig lærerikt, og ga oss foreldre en liten oppvekker. Poden hadde også bare positivt å si om deres foredrag tidligere på dagen. Fortsett den gode jobben dere gjør!»

Pappa fra Hordaland

Les mer om skoleturneen på brukhue.com

HVORDAN KAN VI HINDRE NETTMOBBING?



Familiestøtte og vitners vilje til inngripen har beskyttende effekt

Med økt nettbruk øker også de teknologiske og sosiale mulighetene for barn og unge. Samtidig øker også risikoen for blant annet nettmobbing. Det at man sitter bak en skjerm, og dermed ikke ser ansiktsuttrykk og reaksjoner, synes å være medvirkende til at nettmobbing ikke synes så alvorlig som tradisjonell mobbing. Men for ofrene oppleves mobbingen like vanskelig, og kan få store konsekvenser.

Familiens betydning for nettmobbing

En nyere studie fra Portugal antyder at to aspekter i familien synes å ha stor betydning for å hindre nettmobbing; opplevelsen av støtte fra familien, og oppfatningen av regler innad i familien. Studien viser at mangel på støtte og regler i familien trolig øker sannsynligheten for nettmobbing og aggresjon på nett.

Studien undersøkte 3525 elevers erfaringer med nettmobbing og kvaliteten på familiemiljøet deres, ved hjelp av spørreskjema. Elevene var i alderen 10-23 år, og det var omtrent like mange jenter som gutter. Utvalget var fordelt over tre klassenivå.

Spørsmålene gikk på dialog i familien, foreldrestøtte, problemløsning i familien, samt regler rundt digital teknologi. Det ble også undersøkt om familievariabler kunne ha sammenheng med hvorvidt elevene i det hele tatt svarte at de hadde mobbet andre eller selv blitt mobbet på nett. Dette er basert på at man i forskningen erfarer at elever kan være tilbakeholdne med å innrømme at de har deltatt i nettmobbing.

Det ble brukt et verktøy for å måle pålitelighet av undersøkelsene når det gjelder kvaliteten på familiemiljøet. Målingene indikerte at det var en god indre konsistens og pålitelighet i undersøkelsen. Resultatene antyder at familiemiljøet, i form av regler og støtte fra familien, har betydning for om man er involvert i nettmobbing. Sammenlignet med elever som ikke var involvert i nettmobbing, var kvaliteten på familiemiljøet dårligere hos de som svarte at de var involvert i nettmobbing enten som offer eller mobber, enn hos de som ikke var det.

Studien påpeker at dersom familieforholdene er basert på gjensidig støtte, tillit, dialog og tydelige regler rundt digital bruk, vil det bidra mer effektivt til å hindre nettmobbing. Dersom regler settes gjennom dialog på en varm og involverende måte, ser det i seg selv ut til å beskytte mot nettmobbing.

Hva ville vitner gjort med nettmobbing?

1094 israelske barn og ungdommer i alderen 9-18 år deltok i en studie som undersøkte hvordan vitner til nettmobbing oppfører seg. Det ble fokusert på aktive og passive atferdsmønstre, sett opp mot alder, kjønn, mestringsevne, sosial støtte og følelse av ensomhet. Resultatene viste at blant de aktive vitnene var det oftere jenter, de var gjerne eldre, hadde mer sosial støtte fra nære personer rundt seg og var i mindre grad ensomme enn vitnene i den passive gruppen.

497 personer (46,4 prosent av deltakerne) rapporterte at de hadde vært vitner til nettmobbing, og av disse



Mangel på støtte og regler i familien øker trolig sannsynligheten for nettmobbing og aggresjon på nett

hadde 55,4 prosent et passivt mønster som gjorde at de ikke ville gjøre noe for å hjelpe offeret, mens 44,6 prosent hadde et aktivt mønster som gjorde dem villige til å hjelpe offeret.

Mens 35,6 prosent av vitnene ville aktivt tilby direkte hjelp til offeret, svarte 38,6 prosent at de ikke ville blande seg, men det må legges til at 16,8 prosent heller ikke ville gjøre noe, fordi de var redde. Ni prosent sa de ville fortelle det til en voksen.

Tradisjonelt har det vært et ensidig fokus på å styrke de som er ofre for nettmobbing, og lære dem gode mestringsstrategier. Artikkelforfatterne etterlyser imidlertid behovet for å aktivisere jevnaldrende til å involvere seg gjennom forebyggende programmer. Ved økt bruk av nett i sosiale sammenhenger øker også sannsynligheten for å komme over nettmobbing. Forfatterne ønsker mer fokus på vitners rolle, hvordan man gjenkjenner nettmobbing

og ofrene, og hvordan man kan hjelpe dem. De peker på at ved å styrke sosiale nettverk og støtte rundt vitnene, samt øke den sosiale tilliten, kan man øke sannsynligheten for at jevnaldrende vil hjelpe ofre på nett.

Martins, M. J. D., Simão, A. M. V., Freire, I., Caetano, A. P., & Matos, A. (2017). *Cyber-Victimization and Cyber-Aggression among Portuguese Adolescents: The Relation to Family Support and Family Rules. In Violence and Society: Breakthroughs in Research and Practice* (pp. 134-149). IGI Global.

Olenik-Shemesh, D., Heiman, T., & Eden, S. (2017). *Bystanders' Behavior in Cyberbullying Episodes: Active and Passive Patterns in the Context of Personal-Socio-Emotional Factors. Journal of interpersonal violence, 32*(1), 23-48. ■

Hvordan kan man forebygge og håndtere mobbing på en god måte? Mobbeombud Bodil J. Houg mener man vil nå langt med å være en tydelig voksen og gjøre små grep i hverdagen.



FOREBYGGING OG HÅNDTERING:

– GRIP FATT I DE SMÅ TINGENE I HVERDAGEN

TEKST: RUNE H. RASMUSSEN

«Alle øyeblikk inkluderer små sosiale mekanismer og kan virke ekskluderende og inkluderende»

Bodil J. Houg ble Norges første mobbeombud da hun i 2012 ble ansatt av Buskerud fylkeskommune. Hun har bred erfaring med tiltak mot mobbing i skolen, kunnskapsformidling og ikke minst en lang rekke små og store mobbesaker. Når det gjelder forebygging og håndtering av mobbing, har hun noen konkrete råd til foreldre.

– Fra et foreldreperspektiv må man først og fremst innse at alle barn innimellom er i stand til å krenke andre, det gjelder også ens egne barn. Det er en viktig erkjennelse å ta inn over seg, sier Houg.

– Samtidig må man være klar over at det å være en del av den tause majoriteten også er å delta.

Ta tak i situasjonen

Med dette som bakteppe råder mobbeombudet foreldre, lærere og andre som forholder seg til barn i hverdagen, til å gripe fatt i mobbesituasjoner og være tydelige voksne, både med tanke på kontroll og egen oppførsel.

– Det er viktig å gripe fatt i de små tingene i hverdagen. Alle øyeblikk, både i det virkelige liv og på nett,

inkluderer små sosiale mekanismer og kan virke ekskluderende og inkluderende.

Dette kan være ting som man enkelt kan bli mer bevisst på.

– Mange foreldre leverer på SFO og skole, og sier bare hei til de voksne og én eller to av barnas nærmeste venner. Dette kan føles naturlig, men man markerer ekskludering ved ikke å si hei til andre. Her kan man gjøre noe positivt både for eget barn og hele skolemiljøet ved å være en tydelig og hyggelig voksen overfor alle barna. Det er veldig flott

om man prøver å si hei til alle, og enda bedre om man kan legge til en hyggelig setning.

På denne måten mener Houg at man som forelder bidrar til et mer positivt skolemiljø, samtidig som man modellerer god oppførsel ovenfor både egne og andres barn. Dette er noe man kan være bevisst på både ansikt til ansikt og i den digitale kommunikasjonen.

– Jeg vet om flere skoler som gjennomfører «Hei-uker». Det synes jeg er en god idé. Her kan man bevisstgjøre både seg selv og barna på hvem man sier hei til, hvem man gir en klem, og så videre.

På tilsvarende måte kan man fokusere på bevisstgjøring med tanke på hvem man inkluderer i grupper, samtaler, nettspilling og annen kommunikasjon over nettet.

Må ha litt peiling

I forhold til nettbruk understreker Houg at det er viktig å vise interesse for det barna er opptatt av.

– Man må begynne tidlig og fortsette gjennom hele oppveksten. Barn og unge ønsker skole og foreldre på banen, det sier de selv i Medietil-



Foto: Fremtiden



«Skap et nærmiljø der hele foreldregruppen tar ansvar og sørger for at barna får en stor gruppe støttespillere»

synets Barn og Medier-undersøkelse fra 2016.

– Foreldre trenger ikke være eksperter, men man må vite litt. Man bør vite hvem PewDiePie og Prebz & Dennis er. Det er viktig å ha en åpen dialog om de positive tingene på nett. Da blir det lettere for barna å komme til foreldrene å snakke når vanskelige situasjoner oppstår.

Dialog er veien å gå

Houg trekker frem at dagens foreldre er den første generasjonen der digitale medier er en sentral del av livet, og at vi nå er i ferd med å lære opp den andre generasjonen moderne mediebrukere.

– Vi er de første som skal gjøre dette, og vi har ingen rollemodeller å lene oss på. Vi kommer til å gjøre mye bra, men også en del som ikke er så lurt. For min del har jeg tro på at dialog er veien å gå. Jeg har ingen tro på forbudslinjen, der man tar bort barn og unges mulighet til å være på nett.

«Man bør bruke foreldremøter til å snakke konkret om hvordan man skal håndtere mobbing, banning eller at barna kaller hverandre stygge ord»

I tillegg mener mobbeombudet at opplæringen i digital dømmekraft må begynne tidlig.

– I dag begynner mange opplæringen i 6. eller 7.klasse. Dette er for seint, ettersom de fleste barna da allerede er godt etablert på den digitale arenaen. Man bør begynne i 2. eller 3. klasse, før barna blir storforbrukere.

Samtidig fremhever Houg at det viktigste foreldre kan gjøre er å

snakke sammen med andre foreldre om vanskelige ting.

– Man bør bruke foreldremøter til å snakke konkret om hvordan man skal håndtere mobbing, banning eller at barna kaller hverandre stygge ord som hore eller homo. Dette kan være vanskelige ting, men det er viktig å være modig og si fra når noe er galt.

Hvordan skal vi reagere?

Viktige spørsmål i denne sammenheng er hvordan man skal reagere, og hvorvidt man skal tørre å korrigere andres barn.

– Man får mye igjen for å bli enige om hvordan man skal korrigere barna. Snakk sammen om hvordan man skal gjøre ting. Skal man kjeft eller velge andre måter? Det man velger å gjøre modellerer atferd overfor barna. I stedet for et fåtall støttespillere kan man skape et nærmiljø der hele foreldregruppen tar ansvar og sørger for at barna får en stor gruppe støttespillere.

– I tillegg vil slike samtaler kanskje

gjøre det lettere å snakke sammen dersom en enda vanskeligere situasjon skulle oppstå.

Lær barna å uttrykke seg

Et annet viktig ansvar for foreldre er å utruste barna til å kunne gi uttrykk for følelser og frustrasjoner på en god måte.

– Det kan være vanskelig for barn å vite hvordan de skal si ting. Derfor er det viktig å gi barna god språkkompetanse på å uttrykke ulike følelser og vanskelige ting. Det vil gjøre det lettere for barna å henvende seg til foreldre, en lærer eller andre voksne når noe er vanskelig. Samtidig gir det en trygghet som gjør det lettere for barn å takle ting som ikke er greit.

Houg mener også det er viktig ikke å demonisere barna når de mobber andre.

– Livet innebærer prøving og feiling, og det må være lov å be om unnskyldning og så være ferdig med det. På nett ser vi uansett at de

største nettrollene er voksne. Det aller viktigste er at voksne er gode forbilder.

Lærere, ta kontroll

Mobbeombudet sitt generelle råd til lærere er å skaffe seg innsikt i mekanismene rundt mobbing, samtidig som man må få oversikt over den sosiale dynamikken i klassen og utvikle en magesfølelse for hva som foregår.

– Man må ha oversikt over situasjonen og vise hvem som bestemmer. Det kan være alt fra hvor elevene skal sitte til overgangssituasjoner der klassen er i bevegelse. Klarer man å ta kontrollen over situasjonene vil dette skape en trygghet både for lærer og klassen, og det blir lettere å lede klassen på en god måte.

Mobbeombudet fremhever videre at det er viktig at skoler har kjennskap til lovverket.

– Mange lærere føler seg maktesløse og etterlyser virkemidler til å slå ned på mobbing. Her vil jeg oppfordre til å bruke skolens reglement

i større grad. Det er fullt mulig å utvise en elev på grunn av mobbing.

Houg mener at det i skolen av og til godtas ting som ikke ville blitt akseptert ellers i samfunnet. Dette kan dreie seg om vold, eller tilløp til vold.

– Vold er aldri greit, og skjer det vold – at noen slås ned eller lignende, så skal det anmeldes. Man bør ikke tenke at man skal la situasjonen kjøle seg ned, og at det var en grunn til at episoden skjedde.

– I alvorlige saker bør man bruke politiet aktivt. Da sender man et signal til de unge om at mobbing fører til straff både fra samfunnet og skolen. Dersom barnet er mindreårig kan politiet gjennomføre en bekymringsamtale.

Dette gjelder vel så mye mobbing på nett, understreker Houg avslutningsvis.

– Dersom en elev har Facerapet noen på skolens nett, så er det noe som kan anmeldes eller straffes ut fra skolens ordensreglement. ■

HVORDAN LØSE EN MOBBESITUASJON?



Forskere utfordrer voksne til å følge mer med og bære frem gode forbilder blant elevene.

TEKST: RUNE H. RASMUSSEN

– Systematisk observasjon av kommunikasjon og samspill, samt samtaler med barn, foreldre og andre voksne om hva som karakteriserer det sosiale felleskapet, vil kunne føre til at man ser tilløp til mobbing før den oppstår, sier universitetslektor **Tove Flack** ved

Nasjonalt Senter for Læringsmiljø og Atferdsforskning ved Universitetet i Stavanger.



Foto: Privat

– Hvis voksne som er sammen med barna systematisk og jevnlig har fokus på det som skjer av samspill og kommunikasjon mellom barna, så vil de kunne oppdage mønster som kan lede til mobbing tidlig og dermed forhindre at mobbing oppstår.

Når en mobbesituasjon først har inntruffet, er det mye av den samme innsikten som er avgjørende for å gripe fatt i situasjonen på en god måte.

– Mobbing må stoppes med basis i god kunnskap om hva som foregår mellom elevene. Når man kjenner til

hvem som gjør hva og hvorfor, da kan man lettere gå inn med tilpasset støtte til enkeltpersoner og grupper av personer. De som er pådrivere trenger ofte tett oppfølging over tid for å kunne etablere bedre kommunikasjonsstrategier. Det vil også være nødvendig å bruke tid på tiltak der målet er at personer som har blitt utsatt for mobbing skal få tilbake en likeverdig rolle i gruppen, der de blir satt pris på som den de er. Det blir dessuten viktig å bruke tid på å etablere gode inkluderende normer i etterkant av en mobbesak, slik at

grunnlaget for mobbing blir borte, enten det er i en skoleklasse eller i en annen gruppe av barn og unge, sier Flack.

Et gjensidig ansvar

Et annet viktig voksenansvar er dialogen mellom foreldre, skole, idrettslag – alle parter som er involvert i en mobbesituasjon. Her ligger det et gjensidig ansvar for å skape en åpen og konstruktiv dialog, mener professor **Ingrid Lund** ved Universitetet i Agder.



Foto: Cathrine Mjos Sviggum

– Mobbeepiso-der er såre saker, og det blir fort mange anklager. Foreldre anklager skolen. Skolen anklager tilbake. Foreldre kan anklage hverandre.

Utfordringen er å skape et miljø der man kan snakke sammen om mobbing på en ordentlig måte og vise forståelse for hverandres ståsted. Men dette er ikke lett. Det kan være svært utfordrende for involverte parter. Vi voksne har også følelser i slike situasjoner, og man kan bli fortvilt og redd, eller føle sinne og frustrasjon. Det er sårt at ens barn blir mobbet, og det er sårt at ens barn utsetter andre for negative holdninger.

– Men vi må tåle at andre viser følelser, og akseptere at det er en del av det å være menneske, og at det er en del av det som kommer frem når vi skal snakke om utfordrende tema som mobbing. Det er en positiv løsning for barnet eller ungdommen som til slutt må være det viktigste. Som voksne er det vårt ansvar å vise forståelse og engasjere oss selv og hverandre til det beste for

våre barns hverdag, sier Ingrid Lund.

Hva kan barn og unge gjøre?

Bevisstgjøring av barn og unge er imidlertid kanskje det beste grepet man kan gjøre. En rekke forskere og fagfolk trekker frem at det mest effektive tiltaket mot mobbing er å engasjere barne- og ungdomsmiljøet til selv å ta ansvar.

– Det er vanskelig for enkeltelever å stoppe mobbing alene, men den enkelte elev kan ansvarliggjøres tidlig med henhold til egen kommunikasjon. Man har ikke kontroll over situasjonen eller hva andre gjør, men man kan kontrollere hva man selv sier og hvilke signaler man sender ut, sier Tove Flack.

– Skolen kan legge til rette for diskusjoner som bevisstgjør elevene på prosessene som leder til mobbing og prosesser som leder til inkludering. Det er spesielt viktig at skolen tidlig legger til rette for at barn og unge blir bevisste på gode kommunikasjonsstrategier i møte med andre.

Flack trekker videre frem at det er essensielt at de voksne bruker tid på å motivere ledere av en klasse til å ta ansvar for å være gode forbilder med henblikk på å etablere gode inkluderende normer, ettersom ledere har stor innflytelse i miljøet.

– Det finnes to veier til innflytelse: En ekskluderende og en inkluderende. Inkluderende ledere er godt likt fordi de er hyggelig mot alle, og de nyter godt av å ha innflytelse samtidig som de får glede av å være i nære tillitsfulle relasjoner. Dessuten har alle i klassen det godt.

– Negative ledere som står i spissen for ekskludering må fortsette med det for å beholde sin posisjon,

fordi de ofte ikke er godt likt. De har vanskeligheter med å bygge nære gode relasjoner fordi andre egentlig frykter dem mer enn de liker dem, selv om de beundres. Elevene i klassen har sammen stor makt. Hvis majoriteten tar avstand fra ekskludering og trakassering blir det vanskelig å være en pådriver for mobbing, sier Flack.

Må vekk fra statusjaget

Et siste råd fra universitetslektoren er å stå opp mot det evige statusjaget i samfunnet.

– Det viser seg gjennom forskning at mennesker som er mindre opptatt av status og makt, og mer opptatt av vennskap, har det mye bedre følelsesmessig og sosialt. I vår vestlige verden er det dessverre for mye fokus på status. Det gjelder å være først, best, penest, flinkest og mest populær. Barn og unge blir villedet til å tro at status og makt er viktig. Det gir opplagt noen fordele-ler å være populær, men det er også ganske strevsomt å hele tiden skulle holde posisjonen hvis den er basert på en aggressiv og ekskluderende væremåte.

Flack oppfordrer voksne til å bevisstgjøre barn og unge på baksiden av å strebe etter status i alle sammenhenger.

– Voksne kan legge vekt på å kringkaste vennskap som verdi og fremheve viktigheten av likeverd og tillit i relasjoner. Skole, foreldre og andre voksne kan bruke tid på tidlig å lære barn gode kommunikasjons- og samhandlingsstrategier. Voksne kan selv være inkluderende overfor andre og samtidig forvente at barn inkluderer sine jevnaldrende, avslutter universitetslektoren. ■



RETTIGHETER OG PLIKTER I EN MOBBESITUASJON

Her er en oversikt over noe av det FNs barnekonvensjon, opplæringsloven, straffeloven og barneombudet sier om mobbing.

TEKST: LEIF GUNNAR VESTBØSTAD VIK

Når det oppstår mobbesituasjoner er det viktig å ha grunnleggende kjennskap til lovverket og gjeldende forskrifter for å kunne håndtere situasjonen på en god måte.

FNs barnekonvensjon

FNs barnekonvensjon er overlagt norsk lov og gir barnet en rekke rettigheter.

Barnekonvensjonen sier ikke noe direkte om begrepet mobbing. Den gir barnet rett til beskyttelse mot diskriminering på bakgrunn av «sine foreldres, sin verges eller familiemedlemmers stilling, virksomhet, meningsytringer eller tro.» (Art. 2)

Foreldre og det offentlige gis

ansvar for å sørge for barnets beste: «Foreldrene har hovedansvaret for barnets oppdragelse og utvikling. Barnets beste skal for dem komme i første rekke.» (Art. 18)

Skolens ansvar ifølge barnekonvensjonen er å sørge for at: «Skolens disiplin utøves på en måte som er forenlig med barnets menneskeverd og i samsvar med denne konvensjonen.» (Art. 28.2)

«Barnet gis særlig anledning til å bli hørt i ethvert rettslig og administrativ saksbehandling som angår barnet.» (Art. 12)

Opplæringsloven

Det som skjer med barnet i skolens

regi reguleres av opplæringsloven. Her gis rektor ansvaret for å jobbe kontinuerlig og systematisk med skolemiljøet. (§ 9a-4)

«Skolen skal møte elevene med tillit, respekt og krav og gi de utfordringer som fremmer dannelse og lærelyst. Alle former for diskriminering skal motarbeides.» (§ 1-1)

«Alle elever i grunnskole og videregående skole har rett til et godt psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring.» (§ 9a-1)

I følge § 9a-3 har både ansatte og ledelse ansvar for at krenkelser og mobbing opphører straks.

I arbeidet med forebygging av mobbing oppfordrer Utdannings-

direktoratet skolene til å holde samlinger med foreldrene til elevene der temaene nettvett og digital mobbing tas opp.

Straffeloven

Barn under 15 år regnes ikke som tilregnelige ifølge straffeloven og kan derfor ikke straffes i mobbesaker. (§ 20)

Barn mellom 15 og 18 år er strafferettslig tilregnelige, men kan idømmes ungdomsstraff istedenfor fengselsstraff. Da behandles saken i et konfliktråd der målet er en gjenopprettende prosess mellom partene. (§ 52a)

Lovbrudd i forbindelse med nettmobbing straffes i de fleste tilfeller under definisjonene:

Krenking av privatlivets fred ved å gi opplysninger offentlig, som en annen person bør ha krav på å forbli private. (§ 267)

Skremmende eller plagende

opptreden eller annen hensynsløs adferd som krenker annens fred. (§ 266)

Nettmobbing kan også i noen tilfeller defineres som ærekrenkelser og straffes under § 246 og 247.

Barneombudet

Barneombudets viktigste oppgave er å følge med på at de som bestemmer i Norge følger barnekonvensjonen. Ifølge Barneombudet har skolen ansvaret for å gripe inn, undersøke og stanse all form for mobbing som får konsekvenser for skolehverdagen.

Dette utdypes slik: «Skolen har også et ansvar når noen krenkes etter skoletid, dersom krenkelsen skjer på grunn av relasjoner som oppstår mellom elevene i skoletiden og forholdet påvirker retten til et godt skolemiljø.»

«Skolen skal legge elevens subjektive opplevelse til grunn. Det er uinteressant hva skolen mener eleven

skal tåle. Det er også uinteressant om skolen mener eleven selv har skyld i hendelsene. Også sårbare elever har rett til et godt skolemiljø, og skolen må gjøre det som er nødvendig for å ivareta eleven.»

«Dersom foreldre til mobbere ikke vil samarbeide om løsninger, eller avviser at barnet er mobber, må skolen vurdere behovet for å varsle barnevernet.»

Hvilke plikter har vitnene?

Det går ikke fram av norsk lov at barn som er vitner til mobbing har særlige plikter, eller kan bli straffet om de ikke griper inn.

Av mobbeforskere og aktører som jobber sammen med myndighetene for å forebygge mobbing er det en oppfatning av at vitnene er de beste til å forebygge. Derfor blir barn som er vitner til mobbing rådet til å gå fra en passiv til en aktiv rolle. ■

GOD SELVFØLELSE BESKYTTER MOT MOBBING



TEKST: KRIS MUNTHE

Barn og unge med en god selvfølelse vil være mindre utsatt for mobbing samtidig som de tåler bedre det å bli utsatt for en eventuell mobbesituasjon, sier kursholder og sosiolog Anita Fevang.

Å ha god selvfølelse er å vite at man har en stor verdi, spesielt for sine nærmeste, sier Fevang. Uavhengig av hva som skjer omkring en, eller hva andre sier, så har man en indre trygghet på egen verdi.

– Barn med en høy selvfølelse blir den beste versjonen av seg selv. De er mer rasjonelle og klokere i måten de håndterer andre på. I tillegg oppfører de seg på en måte som er lett å like, noe som minimaliserer sjansen for å bli mobbet. De oppfatter dessuten sjeldnere andres atferd som mobbing. De tar det ikke like personlig, men tenker kanskje heller at den andre parten har et problem eller en årsak bak oppførselen sin, sier Fevang.

Det er ikke uvanlig at barn tøyser og erter hverandre, sier Fevang. Noen ganger kan barns ubetenksomhet føre til at andre blir lei seg, mens barn med god selvfølelse tåler dette bedre. Det er langt mer fristende å tøyse med de med lav selvfølelse, da en del av disse barna overreagerer og får voldsomme reaksjoner for atferd som andre barn tåler.

– Men et sted går grensen. Og mobbing defineres av en forskjell i makt. Det kan være at den ene parten er fysisk større, flere i antall eller mer populær. Mobbeatferd er gjerne gjentakende og over tid. Det kan være alt fra fysisk vold til å bli ekskludert fra grupper på sosiale medier, sier Anita Fevang.



Foto: Privat

Hvordan bygge opp ofre?

Nøkkelpersonene er viktige for disse barna, sier Fevang. Det kan være foreldre, venner og familie som kan bygge opp selvfølelsen igjen.

– Da er det viktig å la barna få snakke om det som har skjedd. Man må vise at man tåler å høre på dem. Man bør unngå å verken minimalisere eller overdramatisere det som har skjedd. Og man behøver ikke å tro at man må fikse alt heller. Det

finnes noen ting som foreldre ikke kan ordne opp i. Men man må vise at man er tilstede og villig til å lytte, sier Fevang.

Å vise tilstedeværelse innebærer også at foreldre må legge bort ting som distraherer, enten det er mobiltelefonen eller jobben, sier Fevang.

«Barn med en høy selvfølelse blir den beste versjonen av seg selv»

– Er vi helt og holdent tilgjengelige for barna, så kan vi hjelpe dem med å bearbeide vanskene sine. Det å snakke ut har en helende effekt der traumer kan bli bearbeidet. Da kan man også unngå produksjon av stresshormoner som lagres i hjernen, sier Fevang.

En-til-en-kontakt med den voksne er også viktig, sier Fevang. Man kan sette av 20 minutter daglig med barna der de er i fokus, og hvor man ikke blir distraheret av småsøsken, mobil eller jobb. Kvalitetstid kombinert med fysisk berøring har stor verdi for barna. Det handler om å skape et sted der man kan le og gråte sammen, og det er positivt å tulle og tøyse litt med barna.

En positiv spiral

Det er en sammenheng mellom det å ha god selvfølelse, selvtillit og mobbing, sier Fevang. Barn med en god selvfølelse orker og tør å prøve mer, og de tar det ikke personlig dersom de mislykkes. De er også mer utholdende og gir ikke opp like lett.

– For å ta et eksempel: Hvis det er viktig for gutter i 1. klasse å skyte på mål, så vil barn med en lav selvfølelse oppleve negativ bekreftelse dersom de ikke treffer mål etter noen få forsøk. De tar det som at de ikke er gode nok. Men et barn med

høy selvfølelse vil heller se et potensial og øve og øve helt til de klarer å treffe mål. De har utholdenhet og får god selvtillit når de opplever mestring. Dette gir en god spiral og de har lettere for å få venner og oppleve mestring på flere områder i livet sitt, sier Fevang.

Med lederbakgrunn i barnevernet, har Fevang møtt sin del av barn med lav selvfølelse. Mange av disse hadde lav utholdenhet og tålte dårlig motstand. Hvis barn med lav selvfølelse spør andre barn om å få være med hjem og leke, og får et nei, så tar de det som en bekreftelse på at de ikke er gode nok, og stopper å spørre.

– Barn med en god relasjon hjemme får lettere god selvfølelse og opplever mestring. De med en dårlig relasjon hjemme får lettere en lav selvfølelse og opplever å mislykkes. De får ikke trening på det sosiale og blir dårligere på sosial kompetanse. Motsatt er det for den som ikke gir opp det å få nye venner, sier Fevang.

Må føle seg verdsatt

Nøkkelen til å hjelpe barn med å utvikle en god selvfølelse, er å fylle opp «kjærlighetstanken» deres, sier Fevang. Hun bruker konseptet «Kjærlighetens fem språk», som handler om at barn har ulike måter å føle seg verdsatt på. Å gi nok av det kjærlighetsspråket barnet responderer på, er med på å gi dem en god selvfølelse. Det kan være å yte tjenester, kvalitetstid, anerkjennende ord, fysisk berøring eller gaver, sier Fevang.

– Det at barn får og beholder venner er en av de beste måtene å forebygge mobbing på. Når de voksne bruker kjærlighetsspråkene hjemme og viser at de verdsetter barna, da er de også gode rollemodeller. Dette gir barna sosiale ferdigheter som øker sannsynligheten for vennskap, avslutter Fevang.

Les mer på jobbmotivert.no. Anita Fevang kan kontaktes på tlf: 454 77 827 eller epost: post@jobbmotivert.no ■

HVA MÅ TIL FOR Å VÆRE EN GOD ROLLEMODELL?

TEKST: KRIS MUNTHE

Foreldre som vil forebygge at barna mobber andre på nett må først og fremst skaffe seg kunnskap om kanalene barna er på, og selv være gode eksempler på bruk av sosiale medier, sier eksperter.



Noen foreldre engasjerer seg i barnas nettbruk, andre er nærmest bevisstløse på dette feltet, sier **Cecilie Staude**, firebarnsmor, høyskolelektor ved BI og ekspert på sosiale medier.



Men for at foreldre skal være gode rollemodeller når det gjelder bruk av sosiale medier, må de først og fremst skaffe seg kunnskap om kanalene barna bruker.

– Foreldregenerasjonen i dag er endelig blitt komfortable med Facebook. Men det sitter langt inne for mange å skaffe seg kunnskap om kanalene barna bruker, som blant annet Instagram og Snapchat. Barna er gjerne aktive på helt andre plattformer enn oss. Hva er typisk av atferd der barna er? Hvordan fungerer disse kanalene? Dette er vanskelig å bedømme med mindre man har litt innsikt, sier Staude.

Høyskolelektoren har holdt sin del av foredrag på FAU-møter, der foreldre etterspør råd om hvordan barna skal bruke sosiale medier på en god måte, og ikke plage eller mobbe andre på nett.

– Da starter jeg med å spørre om hvilke kanaler barna deres bruker. Så oppfordrer jeg dem til å laste ned disse appene og la barna fortelle om hva de gjør på sosiale medier. Det handler om å vise nysgjerrighet, og det er langt bedre å ta den lærevillige rollen enn skeptikeren. Da får

man nemlig en helt annen innfallsvinkel for å påvirke barnas holdninger, sier Staude.

Små øyne ser hva du gjør

Barn blir absolutt påvirket av måten foreldre oppfører seg på i sosiale medier, sier Staude. Derfor er det viktig å være en god rollemodell og utøve forbilledlig bruk.

– Både voksne og barn kan bruke sosiale medier som redskaper for å plage andre. Det kan være foreldre som legger ut pinlige bilder av egne barn, skryter for mye eller tar bilder av barna sine når de har handlet nye klær. Det kan også være foreldre som legger ut bilder av barna sine uten å spørre dem om lov først. Hvordan iscenesetter foreldre seg selv på sosiale medier? Vurderer man om et bilde kan gjøre barna flauere før man deler det på nett? Mange foreldre er heldigvis kritiske, og velger med omhu hva de deler om egne barn. Andre er ikke det, og bør kanskje bli mer bevisst på hva slags eksempel det setter for barna deres, sier Staude.

Det er heller ikke alltid slik at sosiale medier i seg selv bør få skylda for at barn mobber eller trakasserer hverandre på nett, sier Staude. I stedet handler det om hvilke holdninger man har med seg fra før. Noen voksne tror allikevel at internett representerer et lovløst univers der barn og unge kan gjøre ting de ikke tør å gjøre i skolegården ellers.

– De grunnleggende prinsippene om folkeskikk og god oppførsel gjelder på internett som ellers i livet. Det er gjerne dårlige holdninger som fører til negativ bruk, og ikke sosiale medier i seg selv. Så for å forebygge mobbing på nett er holdningsarbeidet viktig.

– Voksne må skjerpe seg

Ingrid Grimsmo Jørgensen, høyskolelektor og foredragsholder ved Høgskolen i Innlandet, fremhever på sin side



foreldres avgjørende betydning som rollemodeller gjennom hele oppveksten. Hun viser til funn fra Ungdata-undersøkelsen som bekrefter dette.

– Det er foreldrene våre vi ser opp til, det er de vi imiterer og det er de vi lærer atferd av. Av foreldrene våre lærer vi hvordan man håndterer konflikter, utøver samspill og hvordan man kommuniserer med og om andre mennesker.

Foredragsholderen sier at det er blitt underkommunisert lenge hvor viktig hjemmet er som læringsarena. Hun forteller at vi i dag vet at relasjonen mellom foreldre og barn er en av de viktigste i barnas liv, og langt viktigere enn alle andre relasjoner barn har.

Grimsmo Jørgensen mener samtidig at mange voksne

må bli mer bevisste på egen nettbruk.

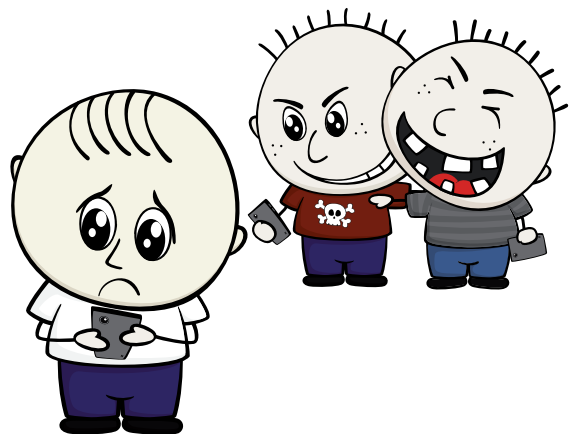
– Når jeg ser hvordan en del voksne opptrer på internett, for eksempel når de kommenterer blogger som gjerne er lest av mange ungdommer, da tenker jeg at mange av disse voksne er elendige rollemodeller, sier Grimsmo Jørgensen. Hun sier at mange voksne snakker om andre og kommenterer dem på en nedverdiggende måte.

– Vi voksne er ikke alltid klar over at barn og unge deltar på samme digitale arena som oss, og at de ser og hører alt vi gjør. Det virker som om foreldregenerasjonen i dag tenker at når barna har lagt seg, da kan de gjøre det de vil. Men nettet lever evig, og barn og unge ferdes overalt der voksne er.

Foreldre er viktigst

Cecilie Staude, som selv er firebarnsmor, snakker mye om nettbruk med barna sine. Middagsbordet er en glimrende arena, og hvis det er spesielle saker i media, så benytter hun anledningen til å snakke om disse.

– Det kan være alt fra nettmobbing til deling av nakenbilder, og nyhetsoverskrifter er en god anledning til å snakke om aktuelle utfordringer i hjemmet og på skolen. Dette er en fin måte å få inn gode holdninger hos barna og samtidig påvirke til sunt nettvett. ■



GODE RESSURSER

Det finnes en rekke tjenester man kan henvende seg til når ting blir vanskelig, eller når man trenger informasjon.

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

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

Rådene er hentet fra «Vær smart, ta gode valg» – Barnevaktens hefte for barn i alderen ni til 13 år. Du finner også flere råd til barn og unge på brukhue.com

SPØR KJELLAUG

RÅDGIVER KJELLAUG TONHEIM TØNNESEN
POST@BARNEVAKTEN.NO

Har du spørsmål om barn og unges mediebruk?
Ta kontakt med Barnevaktens rådgiver



Stygge beskjeder

«Min datter på ni år blir mobbet på MovieStarPlanet. En bruker på MSP utgir seg for å gå på samme skole og i samme klasse som min datter. Brukeren har min datters navn og sender stygge beskjeder og dumme kommentarer til andre i klassen. Hva kan jeg gjøre for å få slettet denne brukeren, og hva bør jeg gjøre ellers i denne saken?»

Mor fra Vest-Agder



DET ER IDENTITETSTYVERI å opprette en falsk profil i en annens navn, og det er helt uakseptabelt å bruke denne profilen til å spre stygge beskjeder og kommentarer til andre for å sverte din datter.

Her bør moderatorer i MovieStarPlanet gripe inn og slette profilen. Du kan forklare saken i en epost til support@moviestarplanet.no og be dem slette brukeren så fort som mulig. Videre bør du ta skjermdump av det som er blitt skrevet,

og snakke med lærer/rektor om hvordan dere i fellesskap skal gripe an saken på skolen. Mest sannsynlig er det en på din datters alder og som går på samme skole som har gjort dette. Selv om profilen blir slettet av moderatorer i spillet, så er det litt viktig at dette også blir snakket om og gjort opp i miljøet rundt din datter. Siden barna er så unge, så kan det være nok at man som lærer/rektor tar opp saken med elevene i klassen/trinnet, og gjør det veldig

tydelig at dette er uakseptabelt og ulovlig å gjøre.

Jeg vet at i noen skolesammenhenger med litt eldre elever, så har man også brukt forebyggende politi i konkrete saker til å snakke med elevene om hva som er greit og ikke greit, lovlig og ulovlig. Det beste er også om vedkommende melder seg og at man får gjort opp med hverandre og lagt ting bak seg. Her må de voksne hjelpe til og tilrettelegge for dette. ■

Hva sier loven?

«Jeg jobber på en ungdomsskole, og vi har fra tid til annen mobbesaker knyttet til skjermbruk. Noen saker løser vi greit, andre ganger er omfang og alvorlighetsgrad slik at det bør anmeldes. Det er litt forvirring blant elevene på dette med kriminell lavalder, og hvilke forpliktelser og konsekvenser som gjelder for de under 15 år. Hva bør vi si til elevene?»

Lærer fra Rogaland

FAKTA ER at den kriminelle lavalder i Norge er 15 år, (straffeloven § 20 første ledd bokstav a). Det betyr at personer under 15 år som begår kriminelle handlinger ikke kan pågripes eller straffes.

Likevel har justissektoren et ansvar overfor ungdom som bryter loven, også om man er under 15 år. Overfor barn under 15 år som har begått straffbare handlinger, kan det gjøres «oppdragende tiltak». Det er

flere eksempler på alternativ straff for ungdom; bekymringssamtale, hjemmebesøk, meglings med hjelp av konfliktråd og så videre. Slike tiltak anvendes ofte også overfor ungdom i alderen 15-18 år.

Politiet er pålagt å melde fra til barnevernet når unge under 18 år begår lovbrudd, også når unge under 15 år har brutt loven. Politiet er videre pålagt å etterforske lovbrudd begått av unge under 15 år, selv om

saken da ikke kan avsluttes med at det tas ut tiltale.

Mange unge som bryter loven er i en vanskelig livssituasjon, og bør få riktig hjelp for å få det bedre. Her har man et ansvar både som enkeltpersoner og som samfunn. Å hjelpe ungdom med å ta riktige valg og komme seg ut av feil miljøer og handlinger som ikke er bra, er viktig forebyggende arbeid også for politiet. ■

Dårlig klassemiljø

«Det viser seg at min datter på 14 år i lengre tid har blitt mobbet via nettet av flere på skolen. Det er snakk om baksnakking, stygge kommentarer og bevisst utestengelse. Miljøet i klassen er ikke noe bra, så ting henger nok sammen. Hvordan bør jeg gå frem? Hvem kan vi snakke med for å få hjelp?»

Far fra Sogn

DET STÅR I opplæringsloven kapittel 9a at alle elever har rett til et skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Det meste av det som er knyttet til nettmobbing skjer som oftest mellom elever utenom skoletid, men påvirker ofte hvordan man har det på skolen. I så tilfelle er mobbing via nettet også en sak som skolen må ta på alvor. Rektor har ansvar for å sette inn tiltak for at mobbing og plaging tar slutt, og for at datteren din skal føle seg trygg og trives.

Skolene skal også ha planer for et godt skolemiljø, og i planene skal det stå hvordan skolen konkret jobber for at alle elevene skal ha det bra.

Det er veldig bra at du har fått vite om dette. Bruk nødvendig tid til

å gjøre din datter trygg på at dette skal dere som voksne hjelpe til med å ordne opp i på en måte som også er greit for henne. Videre bør du snakke med lærer og skoleledelse om din datters situasjon, men også utfordre dem på tiltak for å bedre klassemiljøet generelt.

Det finnes etterhvert mange gode ressurser som kan være til hjelp. På nullmobbing.no finner du gode råd om hva dere bør gjøre. Det kan også være god støtte i å snakke med helsesøster på skolen. Forebyggende politi er også gode rådgivere i saker som dette. Om din datter har behov for det, så kan hun chatte gratis og anonymt med voksne på snakkom-mobbing.no eller korspahalsen.no ■



BEGYNN TIDLIG!

**BESTILL
TEMAKVELD TIL
DIN BARNEHAGE
ELLER SKOLE**

Vi setter fokus på:

- Barn og unges mediehverdag
- Gode rammer for skjermbruk
- Tips til apper, spill og ressurser
- Foreldre som digitale forbilder
- Hvordan veilede barna?

**DIGITAL DANNELSE
OG SMARTE VALG!**

barnevakten.no
post@barnevakten.no
Tlf.: 53 51 93 80


barnevakten