

Delrapport 1

Å bli utsatt for mobbing – en kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak

Mobbing øker risikoen for et bredt spekter av helseproblemer, fravær og dårligere skoleprestasjoner.

RAPPORT | SIST ENDRET: 10.01.2017

Tittel:

Å bli utsatt for mobbing – en kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak

Rapporten:

[Last ned rapporten hos UiS \(PDF\)](#)

Forfatter:

Breivik, K., Bru, E., Hancock, C., Idsøe, E. C., Idsøe, T., & Solberg, M. E.

ISBN:

978-82-7578-055-1 (Nettutgave)

ISBN:

978-82-7578-056-8 (Papirutgave)

Utgiver:

Læringsmiljøsentret, Uni Research

År:

2016

Rapportserie

Den andre og avsluttende rapporten i denne serien heter

[Å ivareta barn og unge som har blitt utsatt for mobbing. Erfaringsbasert kunnskap om utforming og organisering av tiltak](#)

kunnskapssenter for barn og unge oppsummert forskningen om konsekvenser av og tiltak mot mobbing.

Helsemessige konsekvenser av mobbing

Å bli utsatt for mobbing har sammenheng med et bredt spekter av helseproblemer og sosiale vansker, viser forskningsoppsummeringen. Det øker risikoen for

- nedsatt selvtillit
- ensomhet
- emosjonelle plager som depresjon og angst
- psykosomatiske problemer som for eksempel hodepine, magesmerte, ryggsmerte, kvalme, anspenhet og søvnproblemer
- selvmordstanker og selvmordsforsøk
- psykotiske symptomer
- posttraumatisk stress-symptomer
- atferdsproblemer og rusmiddelbruk

Forskningen viser også at å bli utsatt for aggressiv adferd øker sannsynligheten for selvskading.

Sentrene som har gjennomført kunnskapsoppsummeringen peker på at det er store variasjoner i kunnskapsgrunnlaget for de områdene rapporten dekker. Det er spesielt solid når det gjelder emosjonelle problemer, psykosomatiske problemer, lav selvtillit og selvmordstanker.

Skolerelaterte konsekvenser av mobbing

Forskningen viser at det å bli utsatt for mobbing har sammenheng med økt fravær fra skolen og dårligere skoleprestasjoner.

Hva kan redusere eller øke risikoen for negative konsekvenser av mobbing?

Forskningen gir ikke helt klare resultater, men sentrene bak kunnskapsoppsummeringen trekker frem noen tendenser i forskningen.

Faktorer som ser ut til å redusere risikoen for negative konsekvenser av mobbing:

- gode familierelasjoner
- sosial støtte fra jevnaldrende
- et godt skolemiljø og gode relasjoner til skolens personale

- å reformulere negative hendelser til noe positivt
- selvregulering med tanke på aggressiv adferd

Faktorer som ser ut til å øke risikoen for negative konsekvenser av mobbing:

- å legge skylden på seg selv
- genetisk sårbarhet for depresjon
- dårlige familierelasjoner

Hvilke tiltak kan hjelpe mot konsekvenser av mobbing?

Forskningen tyder på at systematisk innsats mot mobbing og for gode skolemiljø bidrar til å stoppe mobbing. Samtidig er det viktig å poengtere at skadene av mobbing kan vare mye lenger enn selve mobbingen. Sentrene peker på at det er få studier som evaluerer effekter av tiltak som er rettet spesielt mot barn og unge som har opplevd mobbing.

Tiltakene som er forskningsmessig utprøvd, er hovedsakelig lavterskeltiltak som tar utgangspunkt i kognitiv atferdsterapi. Andre tiltak er trening av sosial kompetanse eller familieveiledning. Selv om studiene har varierende forskningsmessig kvalitet, mener sentrene at resultatene tyder på at slike tiltak kan være til hjelp for de som blir utsatt for mobbing. Dette er imidlertid ett av områdene de mener det er behov for mer forskning på.

Anbefalinger til skolene

Basert på forskningen oppsummerer sentrene noen anbefalinger til skolene. De peker på at innsatsen mot mobbing må være systematisk og rettet både mot skolemiljøet som helhet og enkeltbarn. De understreker også at det er nødvendig med tett samarbeid mellom skole, PPT, helsetjeneste og familie.

Det er godt dokumentert at elever som blir mobbet, står i fare for å utvikle et bredt spekter av helseproblemer. Sentrene mener det er viktig at skolen

- griper inn så tidlig som mulig ved mistanke om mobbing
- er oppmerksom på at noen barn både mobber og blir mobbet
- er oppmerksom på at barn reagerer på mobbing på svært ulike måter
- følger opp de som blir utsatt for mobbing etter at mobbingen er avsluttet, for å unngå at eventuelle psykiske problemer forverres
- er spesielt oppmerksom på elever som er ensomme og har få venner
- gir støtte til de som blir utsatt for mobbing slik at selvtilliten økes og de får hjelp til selvhevdelse
- har tilstrekkelig tilgang til helsepersonell – helsesøster, skolelege og skolepsykolog

De som har vært utsatt for mobbing kan trenge ekstra hjelp for å opprettholde sine skolefaglige prestasjoner. Sentrene mener det er viktig at skolen

- sikrer at elevene er sosialt inkludert og trygge på skolen
- følger opp fravær
- fremmer læringsstrategier som kan motvirke eventuelle konsentrasjonsvansker