

Skolemiljøtiltak - følge opp negative ettervirkninger av mobbing

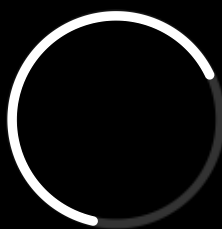
Mobbing kan få alvorlige konsekvenser for elevens psykiske og somatiske helse, skoleprestasjoner, fravær og sosialt samspill med andre. De negative ettervirkningene kan vare i lang tid, lenge etter at mobbingen er avsluttet. Ettervirkningene kan føre til at eleven ikke har det trygt og godt på skolen. Da har skolen plikt til å sette inn tiltak.

ARTIKKEL | SIST ENDRET: 29.01.2019

Det er en stor belastning å bli utsatt for mobbing

Hvor alvorlige ettervirkningene av mobbing blir, er avhengig av alvorlighetsgrad og andre miljø- og individfaktorer. Skolen bør tilegne seg kunnskap om konsekvenser av mobbing og egnede tiltak for å sikre god oppfølging av elever som har blitt utsatt for mobbing.

I denne filmen snakker Erlend Moen om hvor alvorlig det er å stå utenfor fellesskapet.



Helhetlig og systematisk oppfølging

Skolen bør ha en bred tilnærming når dere skal planlegge oppfølgingen av elever som er utsatt for mobbing. Det betyr at dere må vurdere tiltak både på individ-, klasse- og skolenivå. Dere bør planlegge universelle tiltak i skolemiljøet og i klassen som er bra for alle elevene. Samtidig må dere planlegge spesifikke, målrettede tiltak for eleven som er utsatt for mobbing. De målrettede tiltakene kan spenne fra forebyggende og miljørettede tiltak til terapeutiske, individuelle oppfølgingstiltak som involverer instanser utenfor skolen. Tiltakene må samordnes slik at de virker gjensidig positivt på hverandre. Målet med oppfølgingsarbeidet er å hjelpe eleven tilbake til en normal hverdag igjen, der eleven kan trives, mestre, lære og utvikle seg.

Når skolen setter inn tiltak for at eleven skal få et trygt og godt skolemiljø, må dere vurdere om disse er tilstrekkelige for å styrke eleven og forebygge negative ettervirkninger. Det er viktig at alle ansatte blir bevisst på dette perspektivet og implementerer det systematisk for å unngå at oppfølgingen i de ulike sakene blir tilfeldig og personavhengig. Oppfølgingen må være til elevens beste.

Vurdere elevens beste

Elevens rett til å bli hørt og elevens beste er grunnleggende hensyn i skolemiljø saker. Skolen skal legge elevens subjektive oppfattelse til grunn. Skolen skal sørge for at de involverte elever blir hørt. I de fleste saker er det lurt å legge en plan for hvordan elever og foreldrene får delta i alle faser av oppfølgingsarbeidet. Både når dere skal undersøke saken, planlegge og evaluere tiltak og når dere skal beslutte videre oppfølging eller avslutning av saken.

[Les mer om å vurdere elevens beste](#)

Tiltak for god oppfølging av elever som er utsatt for mobbing

Forarbeid - kartlegging av elevens behov

Før skolen setter inn oppfølgingstiltak, trenger dere å finne ut hvilke behov eleven har. Vær oppmerksomme på at eleven kan slite med betydelige negative ettervirkninger av mobbingen. Disse ettervirkningene kan påvirke eleven på ulike måter. Det kan være psykiske eller kroppslige plager, som søvnproblemer, vondt i magen, anspenhet eller lignende. Det kan være problemer som påvirker hvordan eleven er i møte med de andre elevene, som at de trekker seg tilbake, er nervøse eller utagerer. Det kan også vise seg som innlæringsproblemer og skolevegring. Slike negative konsekvenser gjør barn mer sårbare. Hos noen av elevene er plagene tydelige, hos andre mindre tydelige. Noen elever klarer seg tilsynelatende bra etter mobbing, men får negative konsekvenser som viser seg først etter en stund. Noen elever krever stor sensitivitet fra de voksne for at de skal bli forstått, andre har veldig sterke følelsessignaler som krever stor tålmodighet fra de voksne.

Elever med særskilt sårbarhet

Mulige kartleggingstiltak

Samtaler med eleven

Samtaler som skal kartlegge elevens subjektive opplevelse og behov for oppfølging, bør planlegges strukturert og målrettet. For at eleven skal bli godt ivaretatt, må dere gi ham eller henne rom for å komme med tanker og meninger om sin egen situasjon. Eleven kan gjerne også komme med forslag til løsninger. Vellykkede kartleggingssamtaler kan gi skolen et godt grunnlag for å planlegge og beslutte hensiktsmessige tiltak i oppfølgingen av eleven.

Tips til avklarings spørsmål i forkant av samtalen

- Hva er målet med samtalen?
- Hvilke temaer skal vi snakke om?
- Hvilke tema tror vi er viktige for eleven?
- Hvordan har eleven det nå?
- Hva tenker eleven om hva som skal skje videre?
- Hvilken informasjon kan og bør vi gi?
- Hvilken informasjon trenger vi å få fra eleven?

Tips til å gjøre den strukturerte, dialogbaserte samtalen «elevvennlig»

- Eleven må ha tillit til personen som møter eleven i samtalen. Mange foretrekker å snakke med én person, slik at de ikke trenger å begynne på nytt hver gang.
- Eleven må oppleve at dere er opptatt av ham eller henne og være trygg på at dere vil følge opp helt til eleven har det bra igjen på skolen.
- Planlegg gjerne for flere samtaler hvis det er nødvendig for å få et tilstrekkelig inntrykk av elevens behov for oppfølging. Husk at elevens opplevelse kan endres med nye erfaringer, gode som dårlige.
- Hvis mulig, bør dere snakke med eleven om det kan være lurt å involvere andre personer i oppfølgingen.
- Eleven bør, så langt det er mulig, få være med på å bestemme hva som skal sies videre, hvordan det sies og hvem som skal si det.
- Den voksne må bruke sitt faglige skjønn og sin sensitivitet i samtalen.
- I noen tilfeller må dere spørre direkte og få eleven til å beskrive hvordan hun eller han har det.
- Vær forberedt på å være tålmodige, det kan være behov for oppfølging over lang tid.

Oppfølgingen bør være helt til en er sikker på at eleven virkelig har det bra igjen. Å vise eleven at dere har planlagt jevnlig samtaler over tid, gir også signaler om at elevens opplevelser blir tatt på alvor og at skolen virkelig vil hjelpe. Dette kan gi nødvendig trygghet til eleven.

Samtaleveiledere

Veilederne er laget for samtaler med barn i barnevernet, men de inneholder gode tips og prinsipper som også kan brukes i samtaler med barn som er utsatt for mobbing.

- [«Snakk med meg» \(Barne- og likestillingsdepartementet\)](#)

Hjelp fra andre instanser

Mistenker dere at eleven har fått store negative ettervirkninger av mobbingen, er det behov for hjelp utover det skolen kan gi. For eksempel hjelp fra helsetjenesten eller PPT.

Innhente informasjon fra andre

Foreldre

Det er viktig å snakke med foreldrene for å kartlegge behovene til eleven og planlegge oppfølgingen. Foreldrene kan sitte med tilleggsinformasjon som kan belyse hvordan eleven reagerer på de negative hendelsene. Foreldrene har også en viktig rolle for å få til en god oppfølging av sitt barn. Det kan være hensiktsmessig å ha samtaler med foreldrene uten at eleven er til stede. Da er det lettere å dele bekymringer og være ærlig om situasjonen. Skolen kan også hjelpe foreldrene med å finne andre instanser å samtale med.

Andre ansatte ved skolen

Andre ansatte ved skolen kan ha gjort observasjoner og hatt samtaler med eleven som kan gi viktig informasjon i oppfølgingsarbeidet. Det er derfor viktig å etterspørre dette. Informasjon om at en elev har blitt utsatt for plaging og mobbing kan også dukke opp i samtaler med andre eleven har tillit til, for eksempel helsesøster. Det blir da viktig at skolen og skolehelsetjenesten har et godt samarbeid.

Observasjon av eleven og elevgruppen

Etturvirkninger etter mobbing kan for eksempel vise seg som endret atferd, endrede skolefaglige prestasjoner eller fravær. Skolen bør derfor observere elever som har vært utsatt for mobbing og vurdere om ettervirkninger kan forklare eventuell endret adferd.

[Les mer om observasjon](#)

Tiltak for økt systematikk i oppfølgingsarbeidet

Et godt system for å følge opp elever som er utsatt for mobbing, kan motvirke at oppfølgingen blir mangelfull, tilfeldig og personavhengig. Generelle prinsipper for god skoleutvikling og godt tverrfaglig samarbeid kan brukes i oppfølgingsarbeidet.

Eksempler på gode prinsipper er at

- alle ansatte kjenner til hvilke rutiner skolen har for oppfølging
- de ansatte får være med på å utarbeide rutiner og aktuelle tiltak
- skolen vet hvem som er deres samarbeidspartnere i oppfølging av mobbesaker
- skolen og de eksterne samarbeidspartene har avklart ansvar og oppgaver
- skolen vedlikeholder samarbeidet med de eksterne

Forebygge og følge opp bekymringsfullt fravær fra skolen

Noen skoler etablerer tverrfaglig sammensatte ressursteam. Slike team kan også etableres kommunalt eller regionalt. Disse teamene kan bidra til å støtte og koordinere oppfølgingen av dem som blir utsatt for mobbing.

Les mer om kommunalt beredskapsteam mot mobbing

Tiltak for individuell oppfølging

Det finnes lite forsknings- og erfaringsbasert kunnskap om hvilke tiltak som mest effektivt kan bidra til å minske negative effekter av mobbing. Skolene må inntil videre basere seg på kunnskap og egnede tiltak i skolemiljøsaker, lokal utprøving og jevnlig evaluering av tiltakene. Derfor er det viktig å involvere elevene i oppfølgingsarbeidet.

Eksempler på områder for oppfølgingstiltak

Ved mulige psykiske og psykosomatiske plager etter mobbingen

Målet må være å gjenopprette en normal hverdag så snart som mulig. Det er viktig at skolen iverksetter universelle tiltak i skolemiljøet slik at eleven opplever inkludering og tilhørighet.

I tillegg bør skolen vurdere om eleven trenger at skolen tar noen spesielle hensyn. Slik tilrettelegging må tilpasses individuelt og til elevens beste.

Det kan være behov for hjelp utover det skolen kan gi. Noen elever sliter med betydelige psykiske og psykosomatiske plager. Skolen bør sørge for å utvikle et godt og effektivt samarbeid med helsetjenesten og eventuelle andre fagpersoner som kan støtte og supplere skolen med nødvendige oppfølgingstiltak.

[Les mer om relevante tiltak](#)

Økt faglig støtte

Elever som har blitt utsatt for mobbing kan risikere å få dårligere skoleprestasjoner, økt fravær og skolevegring. Skolen bør derfor følge nøye opp eventuelt fravær og undersøke om fraværet er relatert til mobbingen.

Hvis elevens faglige prestasjoner blir påvirket av ettervirkningene etter mobbingen, må skolen vurdere om det er behov for ekstra faglig støtte til eleven.

Som et generelt tiltak, er det viktig at det legges til rette for et læringsmiljø som fremmer mestring og tilhørighet. Når det gjelder faglig støtte, bør skolen vurdere hvordan dere kan ivareta dette i undervisningene, og om det eventuelt er behov for bistand fra Pedagogisk psykologisk tjeneste.

[Les mer om PPT](#)

Oppfølging i klassemiljøet

Mobbingen skjer i en kontekst og i et sosialt samspill. Det er derfor alltid aktuelt med tiltak som kan forebygge eller hindre negative sosiale ettervirkninger av det å bli utsatt for mobbing. Skolen må være oppmerksom på at elever som opplever mobbing i en klasse der få eller ingen andre blir mobbet, kan ha særlig behov for oppfølging, fordi det kan være spesielt belastende å være den ene eller de få som ikke opplever klassemiljøet som bra.

Det er behov for egnede tiltak for å forstå bedre det sosiale samspillet i klassen, på trinnet eller på skolen som gjør at noen blir mobbet eller føler seg utenfor fellesskapet. Det er viktig at skolen også er bevisst på dette i måten lærerne legger opp undervisningen og arbeidet med fagene på.

Skolen kan sette inn ulike tiltak som bidrar til å inkludere den som har blitt utsatt for mobbing. Da vi ikke har systematisert kunnskap om det er behov for å sette inn målrettede tiltak spesielt for å inkludere elever som har blitt utsatt for mobbing og hvilke som eventuelt er egnet for dette, må skolene foreløpig basere seg på lokal utprøving og jevnlig evaluering av tiltak.

[Her finner du eksempler på aktuelle tiltak](#)

Generelt anbefaler vi at skolen satser på

- tydelig klasseledelse
- god struktur på klassemiljøet med fokus på sosial inkludering av den som har blitt mobbet (et tiltak kan være å engasjere positive elever som har status i klassen)
- at kontaktlærer og ansatte på skolen er oppmerksomme og har virkemidler for å inkludere den som har blitt utsatt for mobbing på en god måte

Skolemiljøtiltak - fellesskap og miljø

Oppfølging i skolemiljøet

Skolen må vurdere om den som er utsatt for mobbing har behov for tiltak i skolemiljøet, for å oppleve trivsel og inkludering. Det kontinuerlige og målrettede arbeidet med et trygt og godt skolemiljø er viktig for alle. Dette gjelder ikke minst for den som er utsatt for mobbing. Men mobbingen kan ha ført til at skolen også må ha ekstra oppmerksomhet på skolemiljøet og planlegge spesifikke tiltak her for å hjelpe den som har blitt mobbet, i tillegg til de generelle tiltakene som gjøres for et trygt og godt skolemiljø på skolen.

Situasjoner som kan kreve ekstra oppfølging er for eksempel friminuttene og overgangen mellom fritid og skoletid. Her kan det være behov for spesifikke tiltak for å ivareta den som har blitt utsatt for mobbing.

Vi mangler imidlertid kunnskap om slike tiltak, og skolen må derfor basere seg på utvikling av egne tiltak med lokal utprøving og jevnlig evaluering av egnede tiltak for å følge opp i skolemiljøet.

Vi anbefaler likevel at skolen vurderer behovet for

- økt tilstedeværelse av voksne i friminutt og der elevene oppholder seg (garderober, toaletter, «ballbinge», osv).
- organisering av skolemiljøaktiviteter som bidrar til økt inkludering
- tett oppfølging fra en voksen

Skolemiljøtiltak - trygge gjennom økt voksentetthet

Samarbeid med elevens foreldre

Velfungerende familieforhold er en viktig beskyttelsesfaktor for alle barn og unge. Det synes som dette er ekstra viktig for elever som har opplevd mobbing. Derfor er det viktig å involvere foreldrene og familien når dere skal planlegge oppfølgingstiltakene.

Skolen har hovedansvaret for å opprette og vedlikeholde kontakten med hjemmet. Foreldrene sitter med viktig informasjon, og er en viktig samarbeidspart for å planlegge, gjennomføre og evaluere oppfølgingsarbeidet.

Når mobbingen har pågått over lang tid, kan også elevens familie være i krise. De kan oppleve et stort behov for noen å snakke med om sin situasjon. Det kan være behov for å gi et veiledningstilbud for familien, der for eksempel helsesøster og kommunepsykolog kan ha en viktig rolle.

Skolen har ikke ansvar for å sette inn tiltak som retter seg mot elevens fritid og situasjonen hjemme. Her kan det være nødvendig å opprette kontakt med andre instanser som kan bidra.

Skolemiljøtiltak - samarbeid mellom hjem og skole

Refleksjonsspørsmål til bruk i kollegiet

- Hvordan kan vi lage et godt system for å følge opp elever som er utsatt for mobbing?
- Hvordan kan vi sørge for et godt samarbeid med eksterne i mobbesaker?
- Hvordan kan vi profesjonalisere samtaler med elever som har blitt utsatt for mobbing?
- Hvordan kan vi profesjonalisere samtaler med foreldre til elever som er utsatt for mobbing?
- Hvilke situasjoner og områder på skolen ser vi at er spesielt utfordrende for elever som har blitt utsatt for mobbing?
- Hva kan vi gjøre for at eleven føler seg trygg og inkludert i hver av disse situasjonene?
- Hvordan kan vi tilrettelegge for økt inkludering, mestring og trivsel i undervisningen i de ulike fagene? Er det behov for særskilte tiltak rettet mot eleven som er utsatt for mobbing? Hvilke vil være hensiktsmessige å iverksette?
- Hvordan kan vi legge til rette for økt inkludering, mestring og trivsel i friminuttene? Er

det behov for særskilte tiltak rettet mot eleven som er utsatt for mobbing?

- Hvordan skal vi evaluere og eventuelt justere tiltakene?
- Hvordan kan vi vite at tiltakene virker?

Referanser

Breivik, K., Solberg, M. E., Bru, E., Hancock, C., Idsøe, E. C. & Idsøe, T. (2017). Å bli utsatt for mobbing. En kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak. Stavanger: Læringsmiljøsentret.

Eriksen, I.M. & Lyng, S. (2015). Skolers arbeid med elevenes psykososiale miljø. Gode strategier, harde nøtter og blinde flekker. Oslo: NOVA, AFI, rapport 14/2015.

Fallmyr, Ø. (2017). Følelshåndtering og relasjonsbygging i skolen. En emosjonsfokuset tilnærming. Oslo: Universitetsforlaget.

Forandringsfabrikken (2017). Forandre med varme – verktøy for trivsel i skolen. Tilgjengelig på <http://www.forandringsfabrikken.no/files/Forandre-med-varme-verktøy-trivsel-i-skolen-2017.pdf>

Skoleproffene (2016a). Morgendagens skole. Oslo: Forandringsfabrikken forlag. Tilgjengelig på <http://www.forandringsfabrikken.no/files/Morgendagens-skole-uten-bilder.pdf>

Skoleproffene (2016b). Forandre med varme. Råd for trivsel i skolen. Oslo: Forandringsfabrikken Forlag. Tilgjengelig på <http://www.forandringsfabrikken.no/files/Forandre-med-varme.pdf>

Tharaldsen K. B., Slåtten, H., Hancock C. H. H., Bru, E., & Breivik, K. (2017). Å ivareta barn og unge som har blitt utsatt for mobbing. Erfaringsbasert kunnskap om utforming og organisering av tiltak. Stavanger: Læringsmiljøsentret.

Utdanningsdirektoratet (2017). Rundskriv: Skolemiljø. Udir 3-2017.