

Hvordan opplever barn å bli mobbet?

Helsesøster kan bidra til å få slutt på mobbing, men hva slags hjelp ønsker barna? I denne studien har mobbeoffer svart på hvordan det er å bli mobbet - og hvordan de ser for seg en drømmedag.

Foto: Colourbox



Av Lisbeth Gravdal
Kvarme, helsesøster og
høyskolelektor ved Høy-
skolen Diakonova i Oslo.

Mobbing har negativ effekt på skolebarns helse (1,2). De som blir mobbet har ofte psykososiale helseproblemer som angst, depresjon og negativt selvbilde. I tillegg er de ofte sosialt isolert eller mangler venner (3). Det er cirka 15 % av elever i grunnskolen i Norge som er involvert i mobbing (4). Mobbing kan defineres som “En person er mobbet eller plaget når han eller hun gjentatte ganger og over en viss tid, blir utsatt for negative handlinger fra en eller flere andre personer” (5). Negative handlinger betyr at man med hensikt påfører en annen skade eller ubehag med ord, fysisk kontakt som slag og spark, eller ekskludering. Mobbing kan altså skje både fysisk, psykisk eller sosialt. Det kalles ikke mobbing når to fysisk eller psykisk like sterke personer er i konflikt. Mobbing innebærer ubalanse i styrkeforholdet. Dette kjennetegnes ved at den som mobbes ikke klarer å forsvare seg og føler seg hjelpeløs overfor den som mobber.

Mobbing er et alvorlig problem som kan få konsekvenser for barns helse og livskvalitet på kort og lang sikt. Kortsiktige konsekvenser kan være at de gruer seg til å gå på skolen. Barnet kan få fysiske plager som hodepine, kvalme, magesmerter og søvnproblemer. Psykiske plager kan være at de blir redde, triste og ulykkelige. Sosiale plager kan innebære at ingen vil leke med dem og baksnakking (2,6). De langsiktige konsekvenser er kanskje de mest dramatiske. Fosse fant i sin doktoravhandling at mange av de som ble mobbet som barn hadde psykiatiske plager som voksne (7).

Tidligere studier har hovedsakelig forsket på negative helsekonsekvenser ved å bli mobbet. En

annen tilnærming er å utforske dette utfra barns livskvalitet. Livskvalitet er et vidt begrep som handler om helsestatus og tilfredsstillelse med livet i sin helhet (8). Det er et multidimensjonalt begrep som inneholder fysiske, psykologiske, funksjonelle aspekter og subjektiv velvære. Forskning viser at mobbing har negativ innvirkning på skolebarns livskvalitet og psykologisk velvære (9).

Helsesøsters rolle i skolen er å fremme helse og forebygge sykdom. Derfor er det viktig med kunnskap om hva som fremmer og hemmer skolebarns helse og livskvalitet. Livskvalitet er et positivt fenomen med et helsefremmende perspektiv som fokuserer på ressurser i stedet for problemer. Dette er det samme fokus som vektlegges i Løftmetoden (Løft). Løft er en tilnærming som er basert på samtaler der fokus er løsninger og ressurser. I denne studien ble en løsningsfokustert tilnærming benyttet i intervjuet av elevene ved å vektlegge deres drømmedag. Det kan hjelpe dem til å beskrive hvordan en god dag er og hva som skal til for å oppnå den.

Det er behov for mer kvalitativ forskning for å utforske og forstå hvordan skolebarn opplever mobbing (10). Ingen tidligere studier har undersøkt hvordan skolebarn har opplevd mobbing og hvordan drømmedagen deres ser ut på skolen.

Mål

Målet med denne studien var å undersøke mobbede elevers erfaringer, om hvordan drømmedagen deres er, og hva slags hjelp de ønsker fra skolen og skolehelsetjenesten.



«Drømmedagen var en dag da alle var vennlige mot hverandre.»

Etiske overveielser

Skriftlig og informert samtykke fra deltagerne og deres foresatte ble innhentet før studien ble gjennomført. Studien er godkjent av Regional etisk forskningskomité (REK) og Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD).

Design og metode

Dette var en kvalitativ studie av elever i 7. klasse som har vært mobbet. Fokusgrupper ble valgt for å utforske deres erfaringer med mobbing. Utvalget bestod av 17 barn i alderen 12-13 år, 14 jenter og tre gutter. Deltagerne meldte seg selv etter informasjon i klassen. Fokusgruppeintervjuet ble foretatt en gang med tre jentegrupper og en guttegruppe ved to skoler på Østlandet fra 2007 til 2008. En intervjuguide ble benyttet og samtalene ble tatt opp på lydband, transkribert og kodet.

Analysen

Dataene ble analysert i henhold til Kvale's (11) retningslinjer innenfor en fenomenologisk hermeneutisk rammeverk der man prøver å forstå deltagerens subjektive syn på virkeligheten og forstå meningen bak de mobbede elevers erfaringer på skolen i lys av livskvalitetsbegrepet og Løftmetoden.

Resultater

Fire hovedtemaer ble identifisert. Det første temaet var "erting og slossing", det andre var "emosjonell reaksjon av å bli forlatt eller ekskludert", det tredje var "behovet for venner for å nå drømmedagen" og det fjerde temaet var "stopp mobbingen øyeblikkelig".

Erting og slossing


Elevene fortalte at de følte seg ekskludert og hjelpeløse i mobbesituasjonen. Jentene vektla de psykososiale aspektene og konflikter ved mobbing, mens guttene snakket mest om de fysiske aspektene ved mobbing. Guttene sa at det ofte begynte med erting som endte med slossing. De fortalte at det var en mobbeleder i klassen som de var redde for. Ofte var det flere mot ett barn og de ble lei seg for at de ikke klarte å ta igjen. De sa at de ble truet med å bli slått om de fortalte om mobbingen til læreren. Mobbingen foregikk mest i friminuttene, særlig om de var alene og i gymtimene. Jentene oppga at de ofte ble mobbet for utseendet sitt av guttene.

Emosjonell reaksjon

Hvordan er den emosjonelle reaksjonen ved å bli forlatt eller ekskludert? Deltagerne beskrev at de følte seg hjelpeløse, maktesløse og at de ikke var i stand til å forsvare seg selv i mobbesituasjonen. En jente sa det slik: "Guttene ertter meg og følger etter meg, og om jeg prøver å si noe tilbake og læreren hører meg så får jeg kjeft og guttene ler av meg".

Jentene følte seg misforstått og opplevde at de ble behandlet urettferdig. De følte seg avvist og ble såret. En jente sa: "Du føler deg dum og jeg har ikke hatt en god dag på skolen." En annen sa: "Hvorfor er jeg her? Jeg blir mobbet nesten hver dag og veldig ofte. Jeg klarer det ikke mer, ingen vil være sammen med meg, de sier bare: Gå din vei". De følte seg dumme og opplevde å bli ekskludert. En jente sa det slik: "Du føler deg dumpet og på bønn og dagen er dårlig. Og om noen baksnakker deg så vil de få med flere mot deg".

De ble lei seg og begynte å gråte når de ble mobbet. De oppga også at de var redde for å gå på skolen. En elev sa at hun ikke hadde noen å leke med i frimi-



nuttet: "Du føler deg utenfor og føler at du ikke er like god som de andre". En jente sa: "Mobbing er farlig, fordi du kan tenke på å ta selvmord". Hun fortalte at hun visste om en som hadde begått selvmord på grunn av mobbing.

Behovet for venner

Da deltagerne skulle beskrive drømmedagen sin, snakket de om å ha gode følelser og behovet for å bli inkludert i skolen. På en drømmedag ville de ha venner som de kunne stole på, og alle skulle være snille mot hverandre og ingen ble mobbet. Da kunne de føle seg trygge og var ikke redde for at noe vondt skulle skje. De ville respektere hverandre og alle hadde noen å leke med i friminuttet. En sa det slik: Min drømmedag er når alle er venner og du føler deg glad". Guttene snakket mest om å gjøre morsomme aktiviteter, mens jentene snakket mest om vennskap og gode følelser når de skulle beskrive drømmedagen.

Stopp mobbingen

Deltagerne følte seg usikre og hjelpeløse med problemet når lærerne ikke tok dem på alvor og ikke stoppet mobbingen med en gang. De ønsket at lærerne skulle stoppe mobbingen øyeblikkelig og ikke vente til senere, når det skjedde.

Alle deltagerne nevnte helsesøsters støttende rolle ved mobbing i skolen. De følte at det var godt å snakke med helsesøster når de var lei seg. En jente sa det på denne måten: "Jeg synes i hvertfall at det hjelper å snakke med helsesøster. Når vi er lei oss kan vi si hvordan vi føler det og alt det der, - sånn at helsesøster bygger opp selvtilliten vår liksom, - så når vi går ut herfra så tenker vi ikke mer på det liksom."

De sa også at helsesøster kunne snakke med mobber og den som var utsatt for mobbing hver for seg og at de kunne samarbeide med skolen og foreldrene for å forebygge og stoppe mobbingen.

Hovedfunn

Hovedfunnene var at deltagerne følte hjelpeløshet og ensomhet og at de ble ekskludert når de ble mobbet. Drømmedagen var en dag der alle var inkludert og vennlige mot hverandre. De ønsket mer hjelp fra skolen for å stoppe mobbingen (6). I samsvar med tidligere forskning var de som ble mobbet mer ensomme og hadde vanskeligheter med å få venner (12,13,14). Drømmedagen deres var ikke bare en dag uten mobbing, men en dag de erfarte god livskvalitet. Livskvalitet inkluderer subjektive følelser som lykke, velvære og støtte fra jevnaldrende (15). God livskva-

«Jeg synes i hvert fall at det hjelper å snakke med helsesøster.» *Elev i 7. klasse*

litet har sammenheng med å ha venner. En kvalitativ studie utført på ungdom viste at venner har stor betydning for å ha god livskvalitet (16). Mobbeofre har større problemer med å få venner og føler seg ofte mer ensomme enn de som ikke var mobbet (17,18). I tillegg er de mer utsatt for å bli mobbet (12,19). Å ha en venn kan være en viktig beskyttelsesfaktor mot mobbing (20).

Helsesøsters rolle

Helsesøsters rolle ved mobbing i skolen ble nevnt av alle deltagerne. De synes det var til god hjelp å snakke med helsesøster når de var lei seg og hjelpe dem til å bli inkludert av jevnaldrende. Prososiale erfaringer kan være en beskyttelsesfaktor mot å bli mobbet (21). Derfor kan en intervensjon som kan bidra til å styrke interaksjoner med andre, være nyttig for barn som har vært mobbet. Støttegrupper basert på Løftmetoden kan være til hjelp for barn som har vært mobbet (22,23), og helsesøster på skolen kan være en leder for disse gruppene (24). Barna kan selv velge hvem som skal delta i disse gruppene, og de som mobber og har vært utsatt for mobbing bør ikke være i samme gruppe. Ved å delta i slike støttegrupper kan de få nye venner. Vennskap og nære relasjoner er viktig for å oppleve et godt liv. I tillegg kan støttegrupper representere en mestringsmekanisme for skolebarn ved å være en buffer mot mobbing (25).

Deltagerne viste mer glede når de snakket om løsninger og drømmedagen deres. Det fremmet deres håp og optimisme. De satte pris på muligheten til å diskutere mobbing sammen og ønsket å støtte hverandre.

Konklusjon

Skolebarn som mobbes opplevde å bli ekskludert og ønsket hjelp til å bli inkludert i skolen. Barn som har vært utsatt for mobbing har en større risiko for å utvikle angst, depresjon og det er høyere forekomst av sosial fobi som voksne (52,53). Å fremme helse gjennom å skape et trygt skolemiljø og forebygge mobbing er derfor et viktig område for helsesøstre. Helsesøstre i skolen kan ikke forandre skolekulturen alene, men i samarbeid med skolen og foreldre. Dagens komplekse helseproblemer som berører skolebarn utfordrer helsesøstre til et nært samarbeid med hjem og skole. Helsesøster kan gjøre en forskjell og bidra til at det enkelte barn får en bedre skolehverdag ved å engasjere seg i aktuelle problemer som mobbing. ■

Referanser

- Christie-Mizell CA. Bullying: the consequences of interparental discord and child's self-concept. *Fam Process* 2003; 42: 237-251.
- Natvig GK, Albrektsen G, Qvarnstrom U. Psychosomatic symptoms among victims of school bullying. *Journal of Health Psychology* 2001; 6: 365-377.
- Vatn AS, Bjertness E, Lien L. Mobbing og helseplager hos barn og ungdom (Bullying and health complaints in children and adolescents) [Norwegian]. *Tidsskr Nor l eageforen* 2007; 127: 1941-1944.
- Olweus & Limber (2009). Bullying in school: Evaluation and dissemination of the Olweus bullying prevention program. *Am. Journal of orth.* 80.1.
- Olweus, D., 1992. Mobbing i skolen. Hva vi vet og hva vi kan gjøre. Universitetsforlaget, Oslo.
- Kvarme L, G. Helseth S, S eteren B, Natvig G.K: School children's experiences of being bullied, and how they envisage their dream day. *Scandinavian Journal of Caring Science.* 2010; 24: 791 - 798
- Fosse GK, Holen A. Childhood environment of adult psychiatric outpatients in Norway having been bullied in school. *Child Abuse & Neglect* 2002; 2: 129-37.
- Moons P, Budts W, De GS. Critique on the conceptualisation of quality of life: a review and evaluation of different conceptual approaches. *Int J Nurs Stud* 2006; 43: 891-901.
- Analtis F, Velderman MK, Ravens-Sieberer U, Detmar S, Erhart M, Herdman M et al. Being bullied: associated factors in children and adolescents 8 to 18 years old in 11 European countries. *Pediatrics* 2009; 123: 569-577.
- Terasahjo T, Salmivalli C. "She is not actually bullied": The discourse of harassment in student groups. *Aggressive Behavior* 2003; 29: 134-154.
- Kvale S. Interviews. An Introduction to Qualitative Research Interviewing. 2007, SAGE, Thousand Oaks, CA.
- Schafer M, Korn S, Smith PK, Hunter SC, Mora-Merchan J, Singer MM et al. Lonely in the crowd: recollections of bullying. *British Journal of Developmental Psychology* 2004; 22: 379-394.
- Fox CL, Boulton MJ. Friendship as a moderator of the relationship between social skills problems and peer victimisation. *Aggressive Behavior* 2006; 32: 110-121.
- Holt MK, Espelage DL. Perceived social support among bullies, victims, and bully-victims. *Journal of Youth and Adolescence* 2007; 36: 984-994.
- Berglund AL, Claesson D, Kr drup R. Quality of Life: young people's interpretation of the concept. *V rd i Norden* 2006; 26: 4-8.
- Helseth S, Misv er N. Adolescents' perceptions of quality of life: what it is and what matters. *J of Clin Nurs* 2009.
- Nansel TR, Overpeck M, Pilla RS, Ruan WJ, Simons-Morton B, Scheidt P. Bullying behaviors among US youth: prevalence and association with psychosocial adjustment. *The Journal of the American Medical Association* 2001; 16: 2094-100.
- Fox CL, Boulton MJ. Friendship as a moderator of the relationship between social skills problems and peer victimisation. *Aggressive Behavior* 2006; 32: 110-121.
- Bollmer JM, Milich R, Harris MJ, Maras MA. A Friend in need: the role of friendship quality as a protective factor in peer victimization and bullying. *Journal of Interpersonal Violence* 2005; 20: 701-712.
- Pellegrini AD, Bartini M, Brooks F. School bullies, victims, and aggressive victims: factors relating to group affiliation and victimization in early adolescence. *J Educ Psychol* 1999; 91: 216-224.
- Yang SJ, Kim JM, Kim SW, Shin IS, Yoon JS. Bullying and victimization behaviors in boys and girls at South Korean primary schools. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 2006; 45: 69-77.
- Fekkes M, Pijpers FIM, Verloove-Vanhorick SP. Bullying: who does what, when and where? Involvement of children, teachers and parents in bullying behavior. *Health Educ Res* 2005; 20: 81-91.
- Young S. The support group approach to bullying in schools. *Educational Psychology in Practice* 1998; 14: 32-39.
- Kvarme L, Eboh W, van der Teijlingen E. Use of solution focused brief therapy in bullying. *British Journal of School Nursing* 2008; 3: 346-348.
- Davidson LM, Demaray MK. Social support as a moderator between victimization and internalizing-externalizing distress from bullying. *School Psychology Review* 2007; 36: 383-405.