

Psyk opp: Ungdom og nettbruk

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

Frode Jøsang, Lenden skole og ressurscenter
frode.josang@stavangerskolen.no

Kompetansehevingsskillet:

Ungdom og nettbruk

3. mars 2020

Radisson Blu Royal Garden Hotel, Trondheim.

Arrangør: Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning, Psyk Opp

Målgruppe: Skoleledelse, lærere, rådgivere, sosiallærere, helsesykepleiere, PPT og andre yrkesgrupper som arbeider mot elevgruppen i ungdomsskole og videregående opplæring



PsykOpp

INGE STEENSLANDS
STIFTELSE

Innledning

Medietilsynet 2020



- 95% av unge mellom 9-18 år bruke You Tube
- 80% bruker Snapchat
- 97% har egen mobil
- TikTok 65%
- Instagram 65%
- 30% av de som bruker Snapchat-TikTok eller Instagram oppdater daglig med video.



Utdanningsdirektoratet

tirsdag kl. 15:01 · 🌐

Vi synes det er skikkelig vanskelig å henge med på alle nye sosiale medier! 🤖 Og ikke minst hva vi voksne bør snakke med elevene om. Derfor er det gull at **Medietilsynet** har laget en oversikt! 🙌



MEDIETILSYNET.NO

Sosiale medier: Slik fungerer de og dette bør du tenke på



Endringer i ungdomskulturen

- De unge bruker Instagram, Snapchat, Pinterest og Messenger og i mindre grad Facebook .Tradisjonelle medier som Facebook brukes primært av de unge til å innhente informasjon f.eks om arrangementer, treningstider etc.
- Snapchat brukes forskjellig der de unge bruker det primært til å snakke/oppdatere hverandre, mens de voksne og eldre bruker det mer til å få vite hva de unge gjør på.
Snapchat er også en klar risiko innen kriminell atferd blant unge.
- Ungdommene går fra de offentlige rom til de mer private rom fordi voksne er i offentlige rom. **Disse private rommene er selvsagt mer eksklusive og derfor også mer ekskluderende. Noen som da ikke inviteres inn i lukkede fora, kan oppleve dette som mobbing.**
- De unges venner bor ikke lenger i et hus, men i en **smarttelefon.**
- Kun 1 av 5 har vært i fysisk sosial kontakt med venner i løpet av en dag. (utenom felles trening etc.) De aller fleste har kun vært i digital kontakt.
- **Den digitale verden og den analoge verden veves sammen og begynner å bli vanskelig å skille.**

Halvparten føler seg mobilavhengige

Ni av ti unge tar mobilen med til sengs. Halvparten av oss har den med på do. Vi er et mobilavhengig folk, og har ikke dårlig samvittighet for det.

AV ASLAUG TANGVALD-PEDERSEN OG HANNE KREUTZ-HANSEN

I en ny undersøkelse om nordmenns mobilvaner som Respons Analyse har utført på oppdrag for VG, sier over halvparten at de ikke klarer å være uten mobilen i mer enn noen timer.

56 prosent

Over halvparten svarer at de i svært eller ganske stor grad er avhengige av mobilen

Halvparten av oss har ikke dårlig samvittighet for vår omgang med den lille skjermen, og bare hver fjerde nordmann bekymrer seg for barnas mobilbruk.

Nomofobi : angstpreget redsel for å ikke være på nettet



Nomophobia is a term describing a growing fear in today's world—the fear of being without a mobile device, or beyond mobile phone contact. Sep 18, 2014

– Motepresset flytter seg fra skolegården til dataskjermen



Søk i Familieklubben

Bli medlem

Om oss

Meny 

Familieliv

Kommentar

Spedbarn

Blogg

Helse

Småbarn

Tester

Når barn ser at vennene har kjøpt kule skins, men selv ikke har det, føler mange seg utenfor. Sterkt sosialt press om å bruke ekte penger i spill, mener Forbrukerrådet.

Dataspillet [Fortnite](#) er med sine mer enn 250 millioner spillere og egne danser, verdens mest populære dataspill for øyeblikket. Men har du en eller flere dataspillere i hus, [bør du engasjere deg](#) sammen med dem.

Ikke minst på grunn av press om å kjøpe ting i selve spillet.

– Lett å bli fristet

– Klær og utstyr i Fortnite kjøpes for ekte penger. Det dreier seg om å se bra ut i spillet og kan absolutt sammenlignes med opplevelsen av å ha på seg fine klær for å se bra ut i virkeligheten. Dersom barn ser at alle vennene som spiller har kule kostymer, men ikke selv har det, kan de føle seg utenfor, sier Thomas Iversen i Forbrukerrådet til VG Familieklubben.

Det var [Barnevakten.no](https://barnevakten.no) som først skrev om saken.

– Spill som Fortnite fremhever det nyeste av klær og utstyr hver gang spillet starter, da er det lett å bli fristet, sier Iversen.

– Gratis er nokså kjedelig

Fortnite er i utgangspunktet gratis å spille. Man starter med et gratis grunnsett av klær til figuren sin. Men disse klærne er nokså kjedelig sammenlignet med alt det tøffe du kan få om du bruker ekte penger, påpeker Iversen.

– Det kan gi anerkjennelse når andre synes at din figur er kul, og at du har det nyeste som er blitt gitt ut. Dette gir ikke bare status i spillet, men også i vennegruppen og i skolegården når spill blir samtaleemne, sier han.

LES OGSÅ

Aldersgrenser på spill ignoreres: – Mange foreldre er naive



FÅ FORDELER

Bli medlem i dag - helt gratis.



Stadig nye apper

<https://www.aftenposten.no/norge/i/70BG43/Foreldre-advarer-mot-ny-app>



FOTO: Ørjan Deisz

VÆR OBS: Veslemøy Tvedt Fredriksen (til v.) og Lene Thomren Steensen advarer mot appen Yolo. Via den spres meldinger anonymt på Snapchat, og det kan lett føre til mobbing. – Dette er noe foreldre og skoleledelse bør være obs på, sier Fredriksen.

Foreldre advarer mot ny app

En ny app koblet til Snapchat spres nå i rekordfart. Barn sjikaneres via anonyme meldinger, advarer foreldre. – Slett appen, anbefaler Barnevakten.

Cathrine Krane Hansen

Publisert: 22.mai.2019 07:53

Oppdatert: 22.mai.2019 07:53

(Bergens Tidende): Via den nye appen Yolo kan man stille anonyme spørsmål på Snapchat. Men anonyme meldinger gir større rom for mobbing. Det har elever på Kirkevoll skole i Bergen allerede erfart.

Blant andre har datteren til Veslemøy Tvedt Fredriksen blitt utsatt for drittslenging via appen.

Netthets i ungdomsfotball er blitt et problem: – Lurer på hvor de voksne er

Problemet med netthets i ungdomsfotballen er blitt så stort at Trøndelag fotballkrets har bedt politiet om råd.

[Anne-Marit Dahl](#)

Publisert: 11.jun.2019 22:06

Oppdatert: 12.jun.2019 01:46



TRONDHEIM: Han har vært leder i Trøndelag fotballkrets i fem år. Nå advarer Jan-Roar Saltvik mot et problem som øker i omfang og bruk av ressurser.

For mens konfliktene i barne- og ungdomsfotballen tidligere handlet om spillet ute på banen, så utspilles alvorlige konflikter stadig oftere på nett når kampen ferdig.

Gaming (mange myter)

Ref. Spillavhengighet : Gaming og
Gambling, Overå og Weihe (red) ,2016 Hertervig
Forlag

- Myte at den **typiske gameren** er en NEET ungdom.
NEET= ungdom som ikke er i jobb, opplæring eller under utdanning og som lever på NAV eller foreldre og sitter isolert i kjellerstua og drikker Cola og spiser Chips og forfaller fysisk og psykisk og lever primært i en virtuell verden.

Hikikomori : Isolasjon hjemme

^ Definition Økende grad av langtids skolefravær, men dataspilling/sosiale medier som årsak er ikke definert i HIKIKOMORI 

The Japanese [Ministry of Health, Labour, and Welfare](#) defines *hikikomori* as a condition in which the affected individuals refuse to leave their parents' house, do not work or go to school and isolate themselves away from society and family in a single room for a period exceeding six months.^[5] The psychiatrist [Tamaki Saitō](#) defines *hikikomori* as "a state that has become a problem by the late twenties, that involves cooping oneself up in one's own home and not participating in society for six months or longer, but that does not seem to have another psychological problem as its principal source".^[6]

More recently, researchers have developed more specific criteria to more accurately identify *hikikomori*. During a diagnostic interview, trained clinicians evaluate for:^[7]

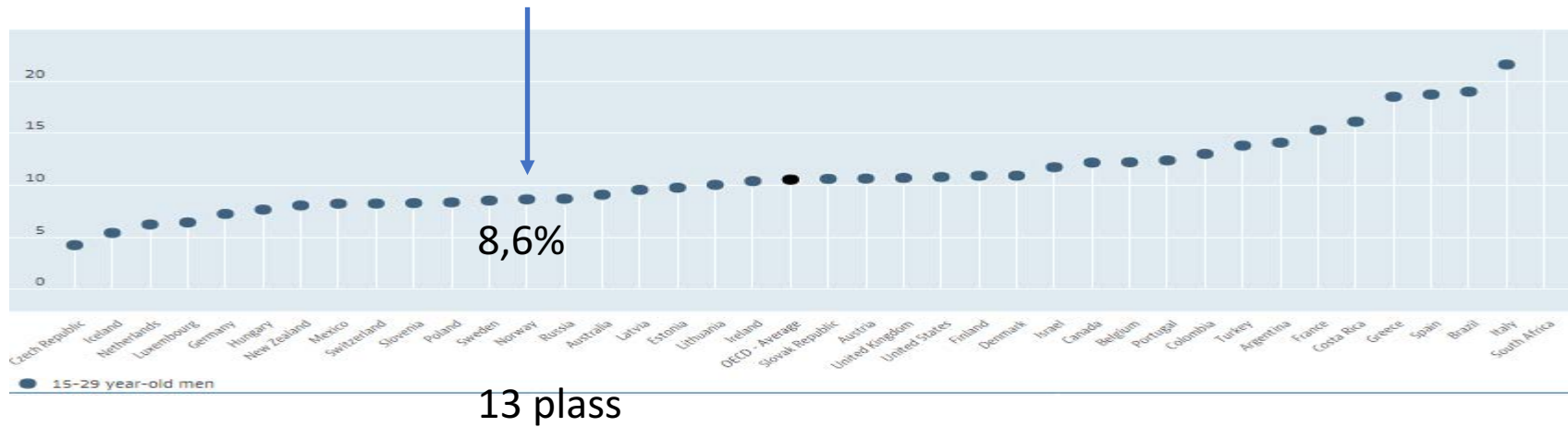
1. spending most of the day and nearly every day confined to home,
2. marked and persistent avoidance of social situations, and social relationships,
3. social withdrawal symptoms causing significant functional impairment,
4. duration of at least six months, and
5. no apparent physical or mental [etiology](#) to account for the social withdrawal symptoms.

The psychiatrist Alan Teo first characterized *hikikomori* in Japan as modern-day hermits,^[2] while the literary and communication scholar Flavio Rizzo similarly described *hikikomori* as "post-modern hermits" whose solitude stems from ancestral desires for withdrawal.^[8]

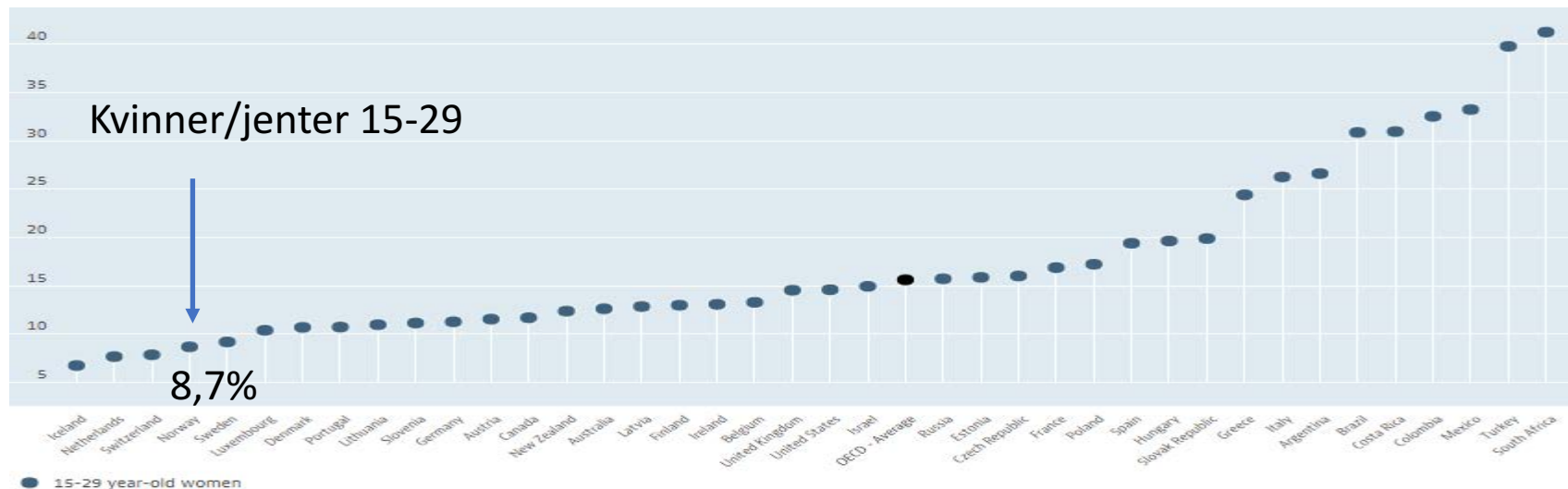
While the degree of the phenomenon varies on an individual basis, in the most extreme cases, some people remain in isolation for years or even decades. Often *hikikomori* start out as [school refusers](#), or *futōkō* (不登校) in Japanese (an older term is *tōkōkyōhi* (登校拒否)).

NEET

Gutter/menn fra 15-29 år



13 plass



Kvinner/jenter 15-29

8,7%

4 plass

Det er en myte at NEET ungdom er **gutter/menn**
Det er faktisk litt flere jenter/kvinner
Norge ligger også positivt bra an.

- Gamerne **tjener i snitt bedre** enn en gjennomsnittsnordmann.
- Gjennomsnittsalderen for gamere er mellom **31-36 år** (litt avhengig av ulike undersøkelser)
- Snittalderen for **Problematic gamers** er 27,6 år.
- Snittalder for Problematisk pengespill 36,1 år.
- Det er flere kvinner enn en tror som gamer. (andre typer spill enn gutter/menn)
- Gamere er etterspurte i næringslivet og gamererfaring er etterspurt i CV-er.

Få opplever problemer

- Dataspillavhengighet: 0,9 -3 %
- Mer nyttig å skille mellom storspillere og problemspillere?

Storspilleren: Spiller fire timer + daglig, uten at dette går utover helse og livskvalitet. Ca. 10% av unge mellom 12-17 år.

Problemspilleren: Spillingen blir tvangsmessig og til hinder for skole, familie, og det sosiale livet over tid. Ca. 1-3 % av unge mellom 12-17 år.



Er det spillingen i seg selv som er problemet eller er det bakenforliggende årsaker som gjør at spilling er en måte å kompensere/rømme fra virkeligheten eller ligger det også genetiske betingelser til grunn f.eks Kryssavhengighet.

Ref. Spillavhengighet : Gaming and Gambling, Hertervig forlag 2016, Overå og Wiehe (red)

En av Norges første ungdomsskoler med gamingrom

Revheim u-skole

I løpet av vinteren står gamingrommet klart. Pengene fra Gjensidigestiftelsen går til 20 gaming PCer, stoler, skjermer til veggene der lærere og elever kan analysere spill-situasjoner, heve-senke pulter og ekstra bra internett.

- I tillegg til «faglig» spilling ønsker vi også å bruke rommet til å arrangere turneringer. Før sommeren skal vi få til en klasseturnering i Fortnite (overlevelsesspill) der vinnerlaget møter lærerne. Det blir morsomt å se om lærerne har en sjanse mot elevene her, smiler Jåtten.

Partner i EU-prosjekt om gaming som pedagogisk verktøy



En av Norges første ungdomsskoler med gamingrom

I løpet av vinteren står gamingrommet klart. Pengene fra Gjensidigestiftelsen går til 20 gaming PCer, stoler, skjermer til veggene der lærere og elever kan analysere spill-situasjoner, heve-senke pulter og ekstra bra internett.

- I tillegg til «faglig» spilling ønsker vi også å bruke rommet til å arrangere turneringer. Før sommeren skal vi få til en klasseturnering i Fortnite (overlevelsesspill) der vinnerlaget møter lærerne. Det blir morsomt å se om lærerne har en sjanse mot elevene her, smiler Jåtten.

Partner i EU-prosjekt om gaming som pedagogisk verktøy



Ansatt spillpedagog

Bruk av spill i undervisningen er en ny metode. Som en del av metodereisen har Revheim skole ansatt en spillpedagog som vil spille en viktig rolle i implementeringen av gaming i undervisningen.

- Vi har et treårig perspektiv og kommer til å satse på denne metoden. I en perfekt verden spiller læreren selv, men det er ikke alltid tilfelle. Vår nye spillpedagog vil være en viktig støttespiller for lærere og elever i tiden framover, sier Jåtten.

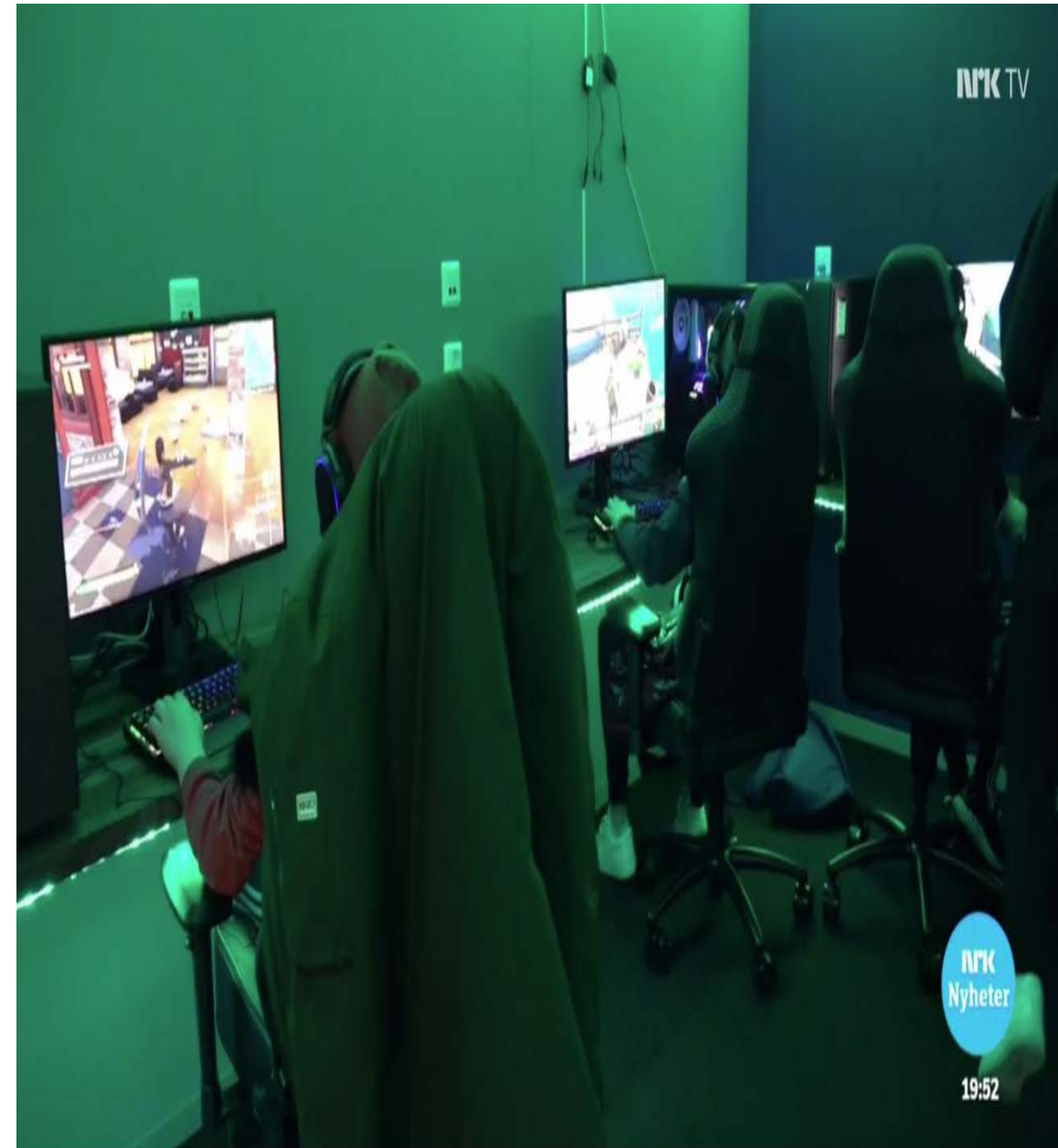
Målet med å integrere gaming i skolehverdagen er ikke å «gamefisere» hele pensum, men å bruke spill som verktøy for å skape motivasjon og interesse for skolen der det egn



- Motivasjon. Denne er enkel og selvsagt, men ikke nødvendigvis varig. Motivasjon er ferskvare, så vi må holde det relevant for elever og lærere.
- Ufarliggjør feiling. I spillverden kan du teste og leke med situasjoner og ting som ikke går i den virkelige verden, uten at det har konsekvenser. Eleven kan enkelt spille på ny, eller gå tilbake å prøve igjen.
- En ny tilnærming til pensum. Spill er ofte massive og du må tilegne deg mye kunnskap. Mange spill er også historisk korrekte inkludert arkitektur og sosiale normer. I spill som Assassin's Creed (action-eventyrspill) kan en for eksempel skru av voldselementet og bruke det i historieundervisningen.



Kommunale gamingrom for å få gamerne ut av private kjellerstuer



Gamere

1. Vis interesse for det de holder på med.
2. Anerkjenn deres ferdigheter og kompetanse.
3. Reguler spilletid sammen med spilleren. (pausetider)
4. Ha respekt for aktiv tilstedeværelse (enkeltdager/tider der de må være på fordi andre er avhengige av dem -at rundespill kan spilles ferdig)
5. Inviter inn venner hjemme.
6. Inspirer til å delta i aktiviteter utenfor hjemmet. Still gjerne krav i bytte for spilletid.
7. Ha fokus på sunnhet og helse. **Husk at e-sport på toppnivå krever god fysisk og psykisk helse.**
8. **Husk at gamingkompetanse er bra å ha på cv-en**

Internet Gaming Disorder

Foreslått under seksjon III i DSM 5: "Recommended for further research":

1. Opptatt av spill på internett
 2. Abstinenssymptomer når internett tas bort
 3. Behov for å bruke økende mengde tid på internettspill
 4. Mislykkede forsøk på å kontrollere spilling på internett
 5. Forsetter med eksessiv internettbruk til tross for negative psykososiale problemer
 6. Tap av interesser, tidligere hobbyer, underholdning som et resultat av (og med unntak av) spill på internett
 7. Bruk av spill på internett for å unngå eller lette dysforisk humør
 8. Har løyet til familiemedlemmer, behandlere eller andre mht. hvor mye det spilles på internett
 9. Har satt i fare eller tapt en viktig relasjon, jobb, utdanneelse- eller jobbmulighet på grunn av internettspilling
-

Spillavhengighet

- Størst fare når det er **penger** inne i bildet.
- 10% går tilbake til spillerne.
- Norske aktører prøver å luke ut de som har avhengighet, mens utenlandske er kyniske og holder dem varme. De bruker 866 millioner kr på reklame i Norge i 2017. Reklame for spill påvirker i høyere grad de som allerede spiller, enn de som ikke spiller og mest på de som er avhengige.
- Det ligger psykologisk forskning bak spillutvikling som virker stimulerende på å opprettholde spillengasjement.
- Mange spill begynner som gratisspill, men der en etter hvert må kjøpe noe for å få skikkelig utbytte av spill.
- Ingen norsk forskning om barn og pengespill, men fra utlandet er det indikatorer på at ca 9% av barn bruker penger på spill.
- **Reguleringstiltak er viktigst** både på enkeltspillere (foreldre) og blokkering av utenlandske aktører.

Ref. Spillavhengighet : Gaming and Gambling,
Hertervig forlag 2016, Overå og Wiehe (red)

Endring av aldersgrenser (ref. Tek.no jan 2020)

PEGI (Pan European Game Information), som har organisert systemet for [merking av dataspill](#) i Europa siden 2003, har tidligere tillatt gambling også i spill med anbefalt aldersgrense på 12 og 16 år.

– Medietilsynet har jobbet for en høyere aldersgrense på denne typen spill, og ønsker dette tiltaket velkommen, uttaler direktør Mari Velsand.

Tilsynet mener at en høyere aldersgrense på slike spill kan bidra til å verne sårbare grupper som barn og unge. Som eksempler på spill trekker de frem poker, rulett og blackjack (tjue-ett).

Ikke tilbakevirkende kraft

Captology

- Moderne teknologi er fangende
- «Captology» er betegnelsen på studiet av datateknologi som fanger og overbeviser brukere. **Det er omfattende teknisk og psykologisk forskning som ligger til grunn for å fange oppmerksomhet og beholde kundegrupper.** Forkortelsen CAPT (Computers As Persuasive Technologies) brukes ofte om teknologien og den prøves ut i ulike typer spill, ikke minst pengespill. Som forskningsfelt er det viktig også fordi det handler om positiv bruk av teknologi, som for eksempel knyttet til sikkerhet, læring og informasjon. **Den negative siden er at det også kan handle om utvikling av avhengighet, og ved pengespill om ødelagt økonomi.**

Ref. Spillavhengighet : Gaming and Gambling,
Hertervig forlag 2016, Overå og Wiehe (red)

Risiko ved digitale medier

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

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

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

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

– Ørliten økning

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

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

I studien deltok 750 ungdommer på 13 til 17 år.

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

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



DEL

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

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



FORSKER: Geir Scott Brunborg ved Folkehelseinstituttet. Foto: Picasa

Sosiale problemer viktigere

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

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

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

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

Problemer nulles ut

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

Stor grad av enighet om at..:

- Digitale aktiviteter ikke *i seg selv* er bra eller dårlig
- Det kreves en helhetlig vurdering – går skjermbruken på bekostning av noe? *Hvem* er det et problem for?
- Tidsbruk er et dårlig egnet mål på problemer

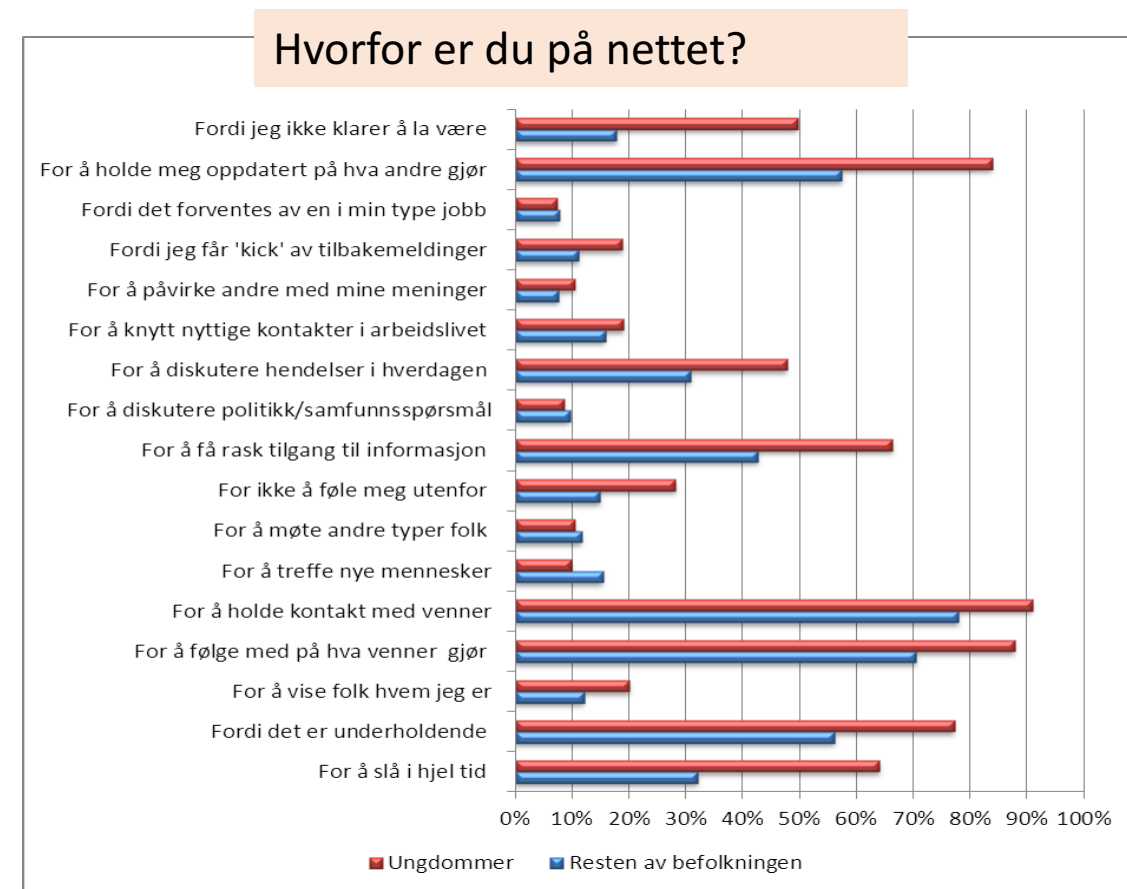
Forskningsrapport fra Unicef (2017):

“Når det gjelder skjermbrukens effekt på barns mentale velvære, tyder de mest robuste studiene på at forholdet er U-formet, der både ingen bruk og overdreven bruk har en liten negativ innvirkning, mens moderat bruk har en liten positiv innvirkning”. (Kardefeldt Winther 2017, min oversettelse)

Ref. Spillavhengighet : Gaming and Gambling,
Hertervig forlag 2016, Overå og Wiehe (red)

Hvis vi sammenlikner ungdommer og resten av sosiale medier brukere når det gjelder hvilke grunner som nevnes for å være på Facebook ser man at de relative største forskjellene finnes på følgende grunner: «**Fordi jeg ikke klarer å la være**», «**For å slå i hjel tid**» og «**For ikke å føle meg utenfor**».

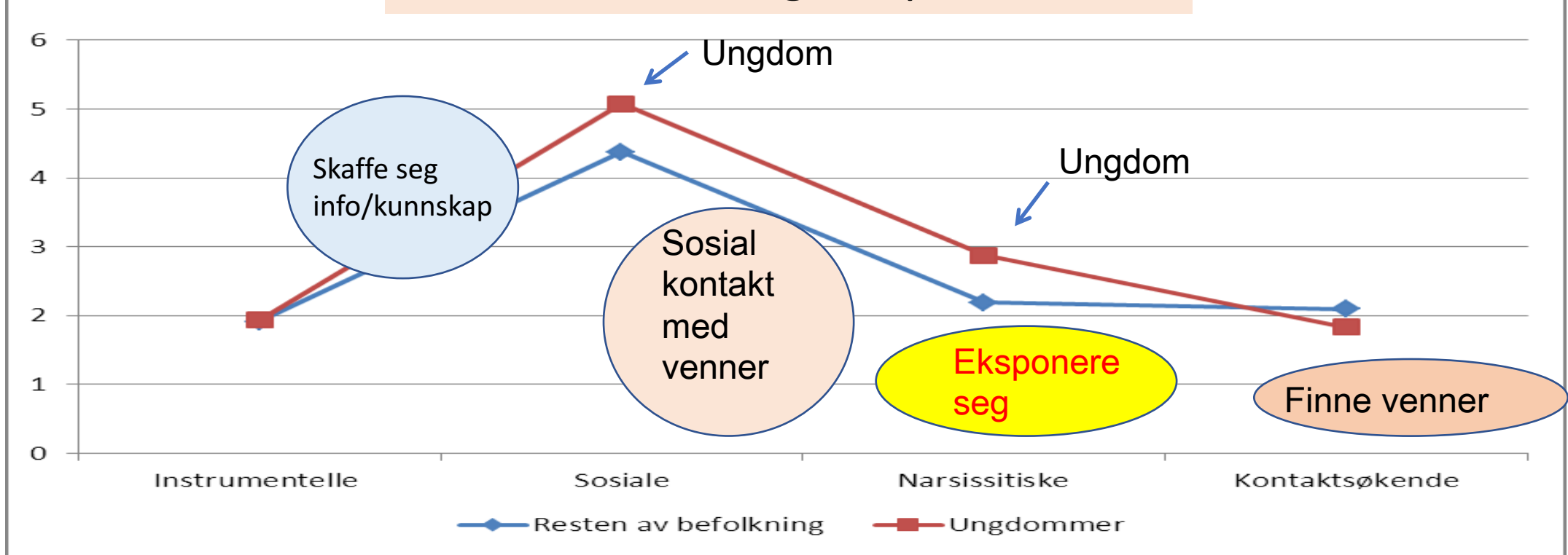
Det primære er ikke hvor mye tid du bruker på digitale medier, men hvorfor du bruker så mye tid og hva det går på bekostning av.



Ungdommer er i større grad enn resten av Internett brukere motivert for å være på sosiale medier m.m av sosiale og **selv ekspressive (narsissistiske) grunner**. Hvorvidt dette er aldersbestemt (en fase i livet) eller gjenspeiler en kulturell endring knyttet til sosiale medier er for tidlig for å si.

Sosiale medier er et sted der unge kan ha en fantastisk selvpresentasjon, men likevel innerst inne ha dårlig selvbylde og lav selvfølelse.

4 årsaker til at unge er på nettet



Vi ser her at unge mennesker ligger høyere enn resten av befolkningen i Narsissistiske årsaker til å være på sosiale medier.

Her kan en :

- Opptre som en annen enn man er/føler seg.
- Få tilbakemeldinger fra andre. (bli sett)
- Få bekreftelser fra andre. (bli verdsatt)

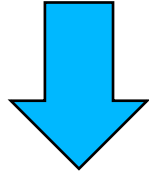
Ref. Bernhard Enjolras,
Institut for
samfunnsforskning 2013

Narsissistiske motivasjoner som er knyttet til brukerens **selvbilde og selvpresentasjon** i forhold til andre. Denne typen motivasjon er også knyttet til **avhengighet** (ikke klare å la være).

DEL 1

Digitale krenkelser og digital
mobbing i et elev og
jevnaldringsperspektiv

Fra et Individualpsykologisk perspektiv med vektlegging av karakteristika og egenskaper ved ofre og overgripere



Begge
perspektiver

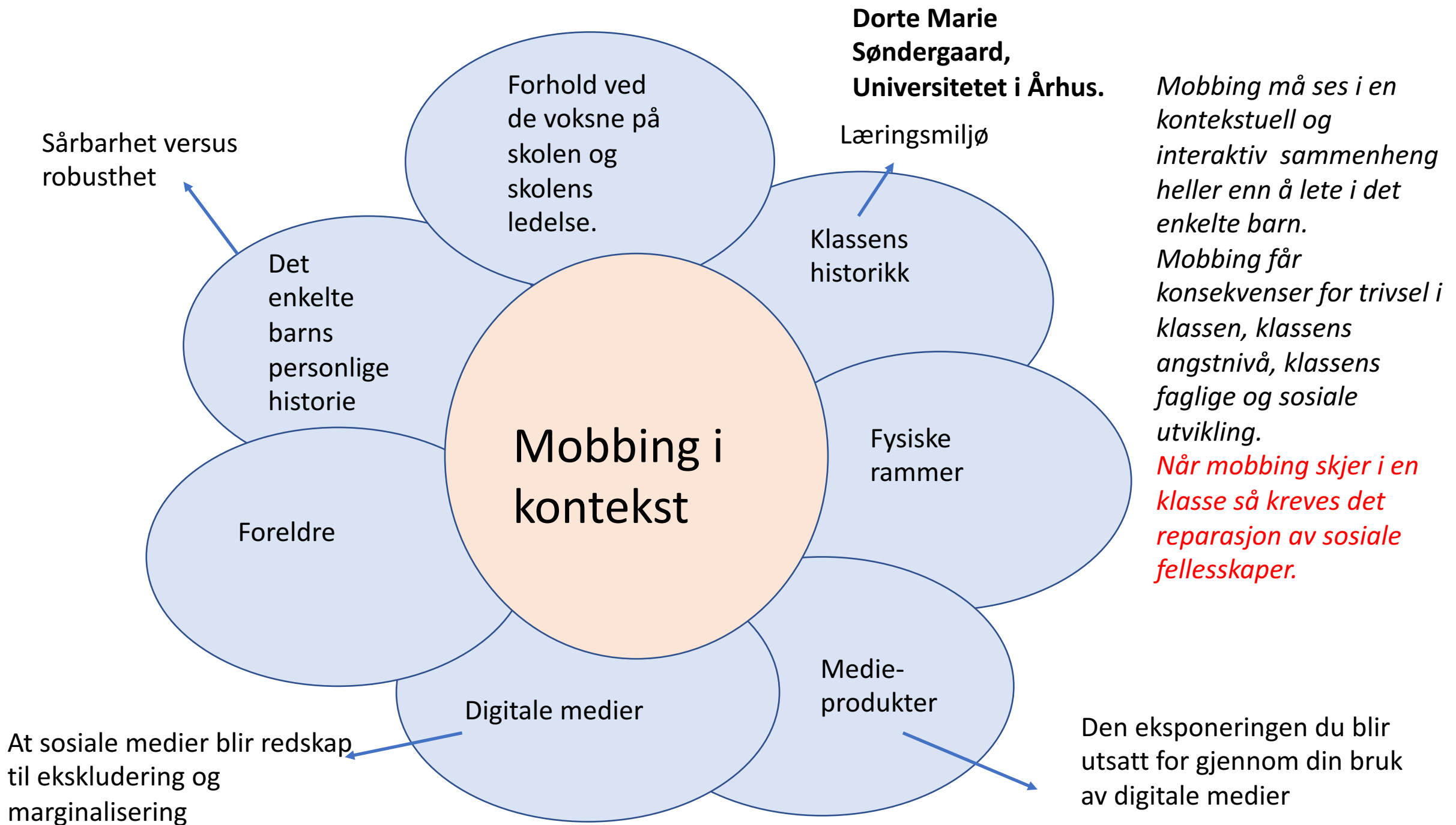
Sosialpsykologisk perspektiv med fokus på sosialt klima og læringsmiljø.

Lund, Helgeland &
Kovac, 2017

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

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

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



Teoretisk innfallsvinkel til alle former for mobbing

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

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

Arbeid med etikk og moral : Med fokus på inkludering, fellesskap, respekt og etisk refleksjon.

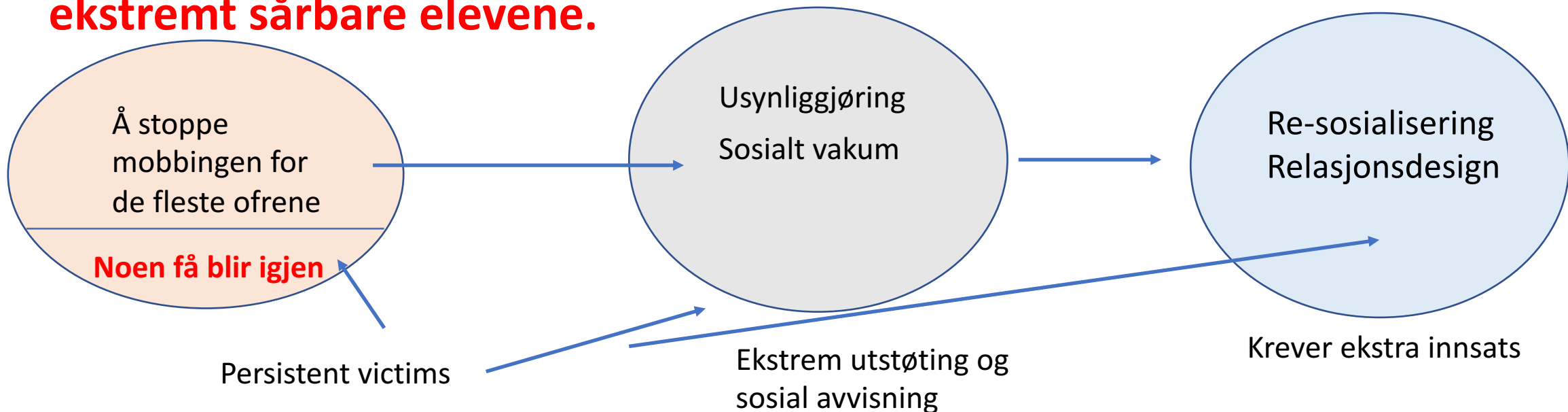
Sosial praksisteori : Faglig samarbeid og inkluderende undervisning.

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

Dilemma

Nå skoler jobber med å forebygge og håndtere mobbing, satser på ulike programmer etc. så viser forskning at det likevel er noen elever som utsettes for utestengelse. **Disse elevene har det faktisk verre enn noen gang når de blir stående igjen alene og krever helt spesiell innsats for å hjelpe.**

(persistent victims) Dette er elever som har større utfordringer enn vanlige ofre både med hensyn til angst og depresjon, større familiære utfordringer og mer systematisk utestengelse og kan være opp **mot 3,6% av elevene. Dette er de ekstremt sårbare elevene.**



Relativ deprivasjon.

ref. Inge Bø, Påvirkning og sosial kontroll, kap 10,
Fagbokforlaget 2005

Tap av noe man tidligere har hatt har større konsekvenser for oss enn det vi aldri har hatt.

Det kan være:

Tap av frihet som jeg tidligere har hatt.

Tap av følelser av inklusjon og fellesskap.

Tap av relasjoner.

Tap av status og anseelse.

Å være den eneste som ikke har det trygt og godt i en klasse.

Dersom jeg har hatt en venn og mister denne, dersom jeg har opplevd å være innenfor, dersom jeg har opplevd status, så er det desto verre å miste dette.

Dersom jeg er den eneste som blir mobbet, så er det verre for meg enn at flere blir det.

Dersom jeg er den eneste som ikke har det godt i et læringsmiljø, når alle de andre har det bra, så oppleves det enda verre.

Klasseledelse som støttefunksjon

Emosjonell støtte

- Relasjonsbygging og relasjonsdesign.
- Bygging av positive læringsmiljøer

Strukturell støtte

- Læringstrykk
- Atferdsledelse

Akademisk støtte

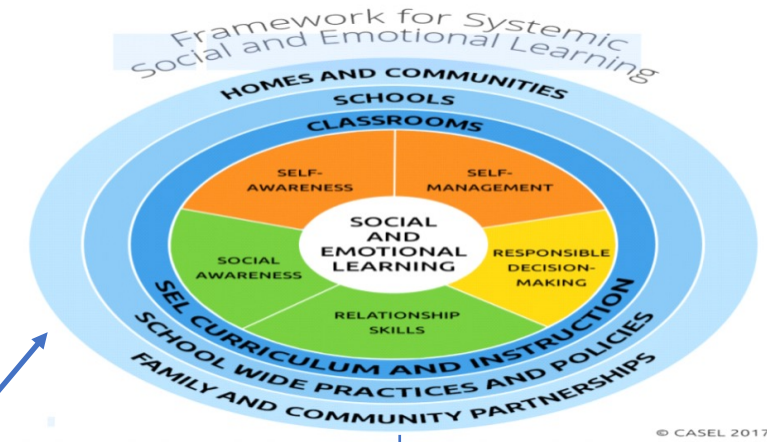
- Motivasjon
- Feedback
- Tilrettelegging for læring

Autonomi støtte

- Medvirkning
- Læringsstrategier

○ Livsmestring

Robusthetssirkelen (SEL=Social and Emotional learning)



Sammenheng

Viktige tema for livsmestring digitalt

- Digital dømmekraft som å være ansvarlig på nett, etisk refleksjon og sosiale og emosjonell kompetanse på nett.
- Retten til privatliv og personvern, blant annet hvordan kan den enkelte selv beskytte sin digitale identitet.
- Kjenne til hva som er lov og ikke, blant annet strafferettslig og opphavsrettslig.
- Risiko på nett og strategier for å redusere og håndtere risiko og unngå skade.
- Vite hvordan digital mobbing og andre uønskede hendelser på nett forebygges og håndteres
- Vite hvor kan de få hjelp

Digital trygghet

NYE BEHOV – MASLOW 2.0



Sosiale medier har også en slagside med sosial sammenlikning og lukkede grupper – f.eks på Instagram

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

Å ha det trygt

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

Å ha det godt

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

Hva har elever rett til ?

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

Hva må elever kvalifisere seg for?

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

Digitale krenkelser og digital mobbing har mange perspektiver

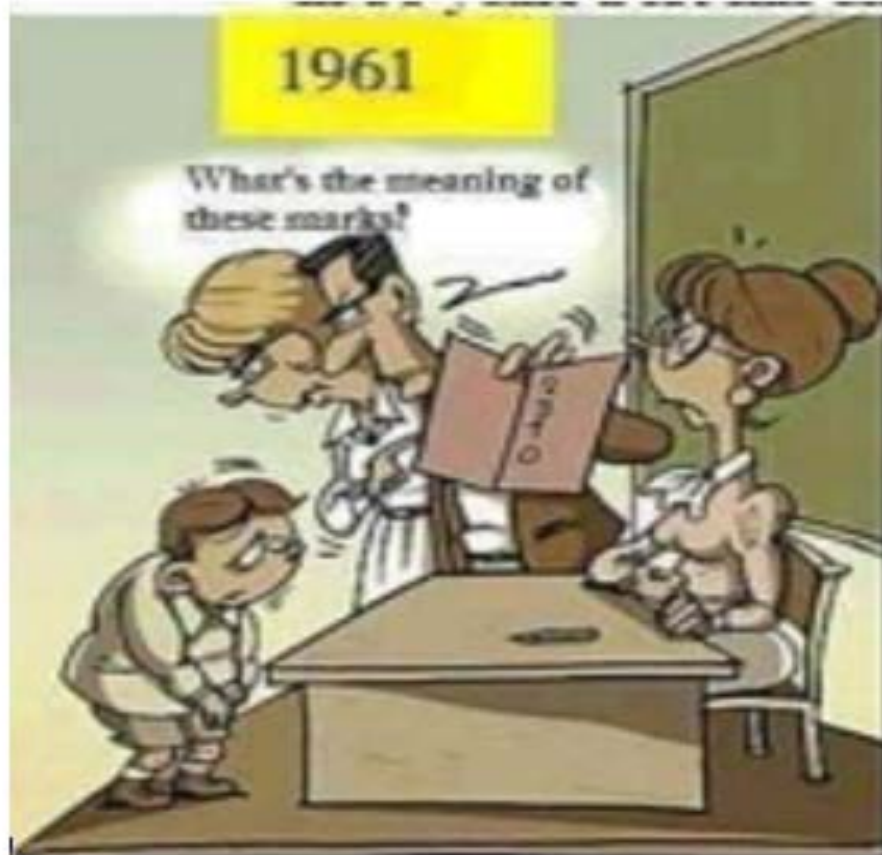
- ❖ Elev- elev perspektivet
- ❖ Lærere som krenkes/mobbes digital av sine elever. (10-14%) 25% er på Facebook med sine elever/studenter i videregående skole/universitet
- ❖ Lærere som krenkes/ mobbes av foreldre f.eks på Facebook. (økende tendens)

20/1-2020 Berthelsen och Sandra Jönsson vid Malmö universitet.

❖ *Det er like mange elever som opplever seg krenket av sine lærere som opplever digital mobbing (+- 2%)*

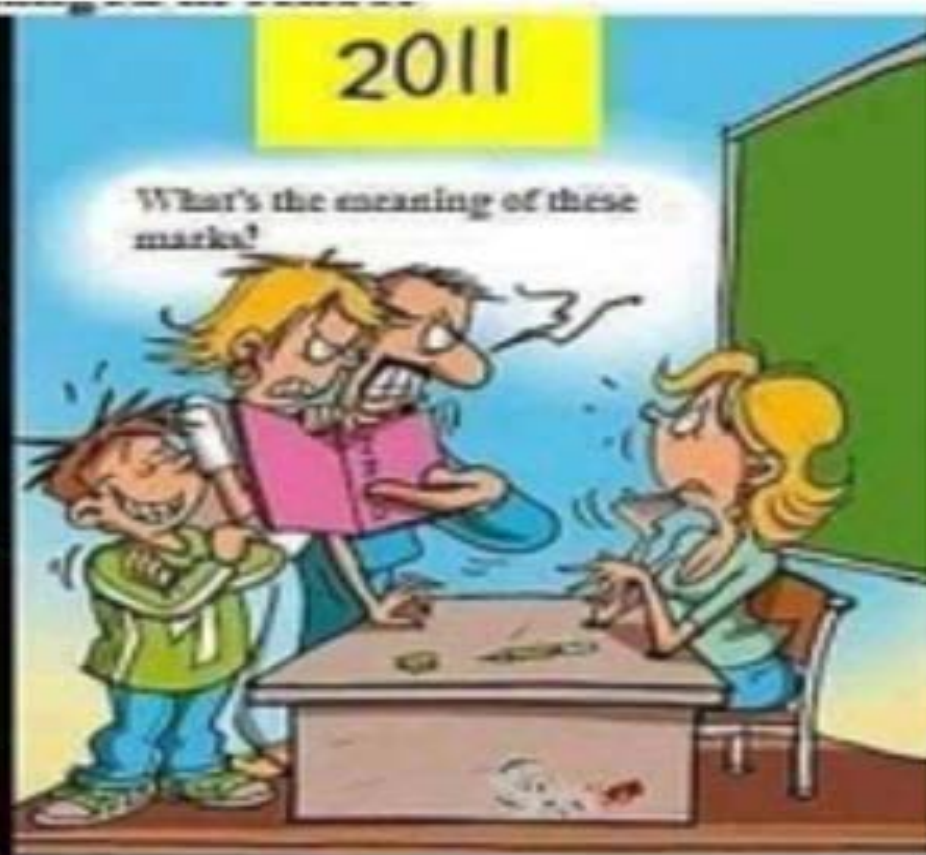
1961

What's the meaning of these marks?



2011

What's the meaning of these marks?



- Vi kan ikke se **digitale krenkelser/mobbing og andre mobbeformer som ulike fenomener**. Det er sterk overlapping mellom ulike mobbeformer.
- Unge mennesker vever den **analoge og digitale** verden sammen og har vansker med å skille.
- De som **mobber digitalt**, mobber også ofte på andre måter.
- De som **utsettes for digital mobbing** utsettes ofte også for **andre typer mobbing**.
- Utsettes du selv for digital mobbing har du større sjanse for selv å utsette andre for digital mobbing . **Dobbeltrolle** generelt representerer en særlig risiko. Digital mobbing som hevn for annen type mobbing **utgjør ca 30%**.

- Mobbing generelt representerer risiko for diverse psykiske helseutfordringer. Digital mobbing er særlig relatert til **angst**.
- Forekomst av digital mobbing må ses i forhold til **mobbetallene generelt** på en skole/i en klasse/ i et land. Høye mobbetall generelt indikerer også høye mobbetall digitalt.
- Ikke så store forskjeller innen ulike sosiale klasser ang. å bli utsatt for digital mobbing, men relativt store forskjeller mellom ulike sosiale klasser i forhold til **digital livsmestring . (hvordan de takler og håndterer å bli utsatt for digital mobbing/krenkelser på nettet)**
- **50% av de unge opplever at digital mobbing er like alvorlig som vanlig mobbing.**
- **30% opplever det som verre.**

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

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

1. Følge med

2. Gripe inn

3. Varsle

4. Undersøke

5. Sette inn tiltak

6. Dokumentere

- ❖ Ulike undersøkelser viser store forskjeller i tall når det gjelder digital mobbing ut fra hvordan de definerer mobbing og om de blander begrepene mobbing og krenkelser.
- ❖ **Det er relativt høy forekomst av digitale krenkelser, men relativt «lav forekomst» av digital mobbing.**

Begrepet krenkelse er beskrevet i Prop. 57 L (2016-2017), der det vises til at **krenkelser som mobbing, vold, diskriminering og trakassering er typiske eksempler som vil gjøre begrepet krenkelse mer håndgripelige** for kommunene. Disse eksemplene er imidlertid ikke en uttømmende oppramsing.

Begrepet krenkelser skal tolkes vidt. Det betyr at krenkelser kan være både direkte og indirekte handlinger og/eller verbale uttrykk rettet mot eleven. Eksempler på indirekte krenkelser er utestenging, isolering og baksnakking.

I NOU 2015:2, *Å høre til - virkemidler for et trygt psykososialt skolemiljø*, omtales krenkelser som de enkelte episodene som inntreffer både ved mobbing, trakassering og diskriminering. Djupedalutvalget **forstår krenkelser som et samlebegrep for handlinger eller ord der en persons integritet eller verdighet blir krenket.**

Det er forskjellig fra person til person hva som oppleves som krenkende, avhengig av blant annet elevens forutsetninger, alder, bakgrunn og den konteksten krenkelsen blir utført. **Elevens opplevelse** skal anerkjennes og alltid legges til grunn. Utvalget viser videre til at krenkelser har ulike former og arter seg forskjellig i ulike situasjoner.

Enkelte episodene ved krenkelser kan være uten den systematikken som kreves for at det skal være mobbing. Samtidig som det er mobbing når krenkelser gjentas systematisk. Videre kan det også være trakassering og diskriminering når enkelte episoder av krenkelser knyttes til de diskrimineringsgrunnlagene som er lovfestet i diskrimineringslovgivningen

Snøfnugg- generasjonen

Preges av narsissisme
Offermentalitet
Krenkelseskultur
Kravmentalitet
Syting
Offerrolle
Sårbarhet

Produserer

Resultat av Markante foreldregenerasjon
Ref. Helle Jensen 2014, Nærvær og Empati i skolen.
Akademisk forlag

Helikopterforeldre
Curlingforeldre
Tigerforeldre



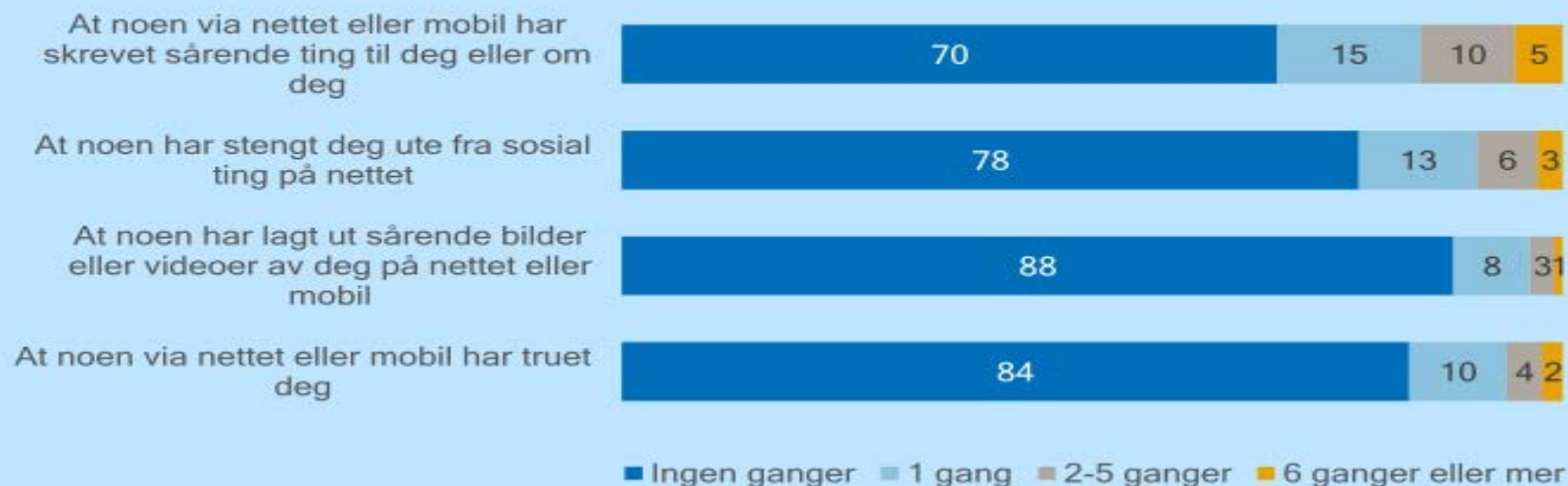
Rettighetsorienterte
Synliggjør sin suksess gjennom barna
Svært opptatt av barnas opplevelser og
følelser og tar deres virkelighet som
sannheter
Lite fokus på perspektivtaking i
barneoppdragelsen
Skåner deres barn, fikser opp for, ordner
opp på vegne av.

Sårbarhet

- ❖ *Skal ikke barn lære seg å tåle?*
- ❖ *Bør vi ikke gjøre den oppvoksende generasjon mer robuste?*
- ❖ *Jeg hører at du sier at du føler deg mobbet, men bør du ikke.....?*
- Høyesterett har avsagt en dom om sårbarhet
RT-2012-I46
- Når en skole er kjent med at en elev er sårbar, så skal skolen i utgangspunktet ha spesiell oppmerksomhet rettet mot dette.
- I dommen stadfestes det subjektive perspektivet (opplevelsesperspektivet)
- I dommen stadfestes også det **kumulative perspektivet** – at selv om ikke en enkeltaktør kan lastes eller det kan påvises feil fra den enkelte, så er det et felles ansvar for at mobbing ikke skal skje.

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

Prosentandel som har opplevd negative ting via nett eller mobil

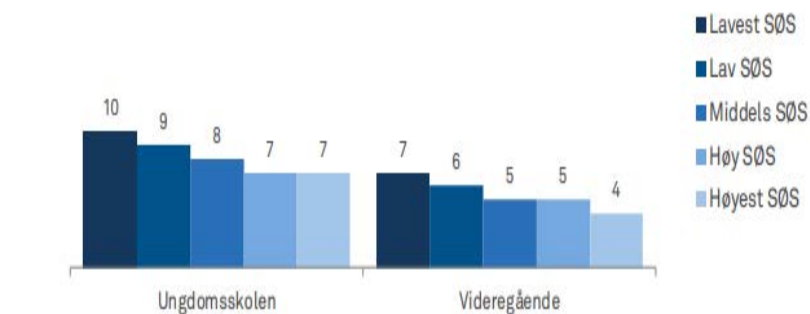


Ungdata junior 2019

Prosentandel som har opplevd negative ting via nett eller mobil På ulike klassetrinn



Prosentandel som blir mobbet minst hver 14. dag – etter skoleslag og sosioøkonomisk status (SØS)

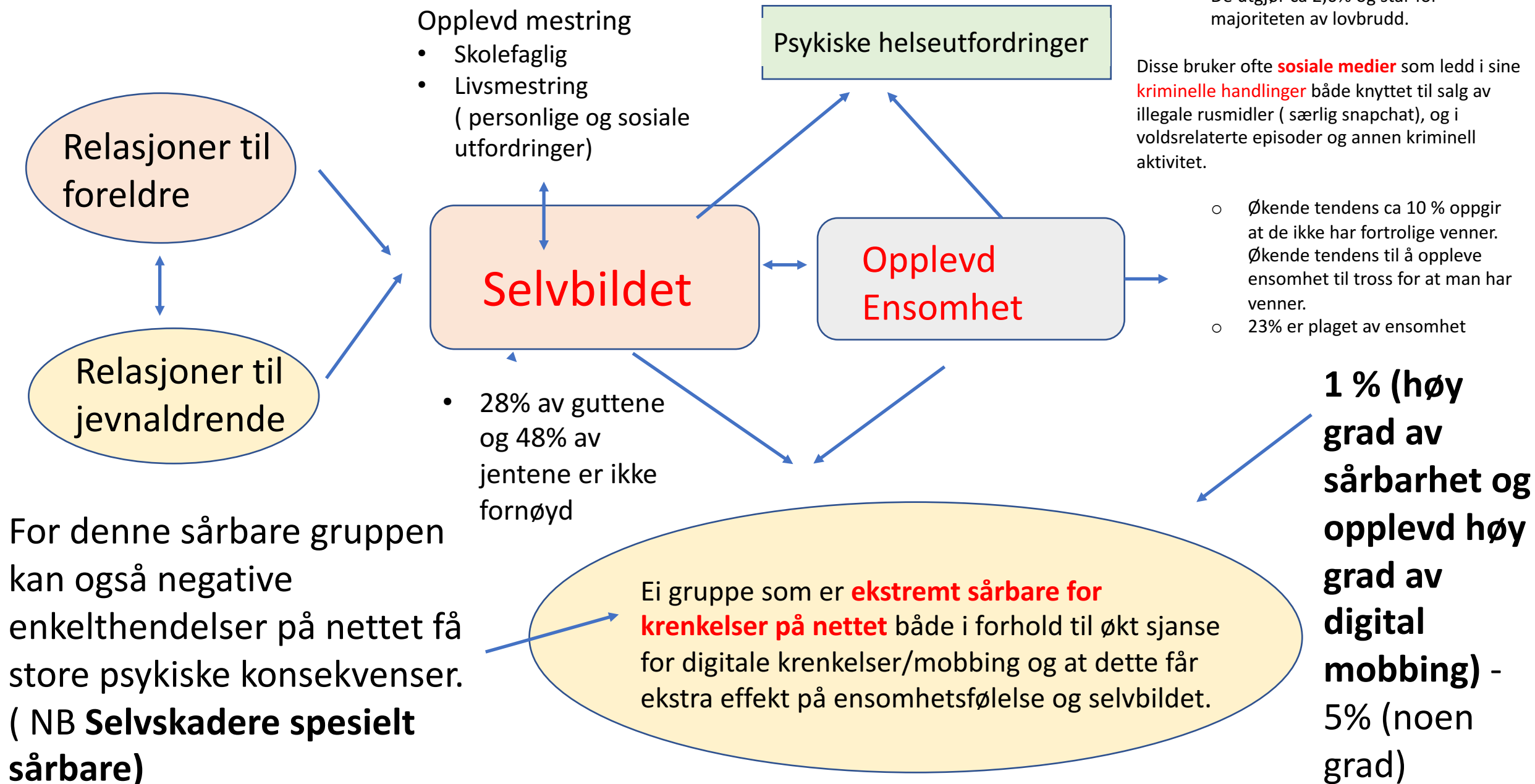


Vi ser at elever fra lavest SØS har større sjanse for å bli utsatt for mobbing generelt.

Ungdata jr
Ikke store forskjeller når det gjelder digital mobbing og SØS på lave trinn.

Litt høyere

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

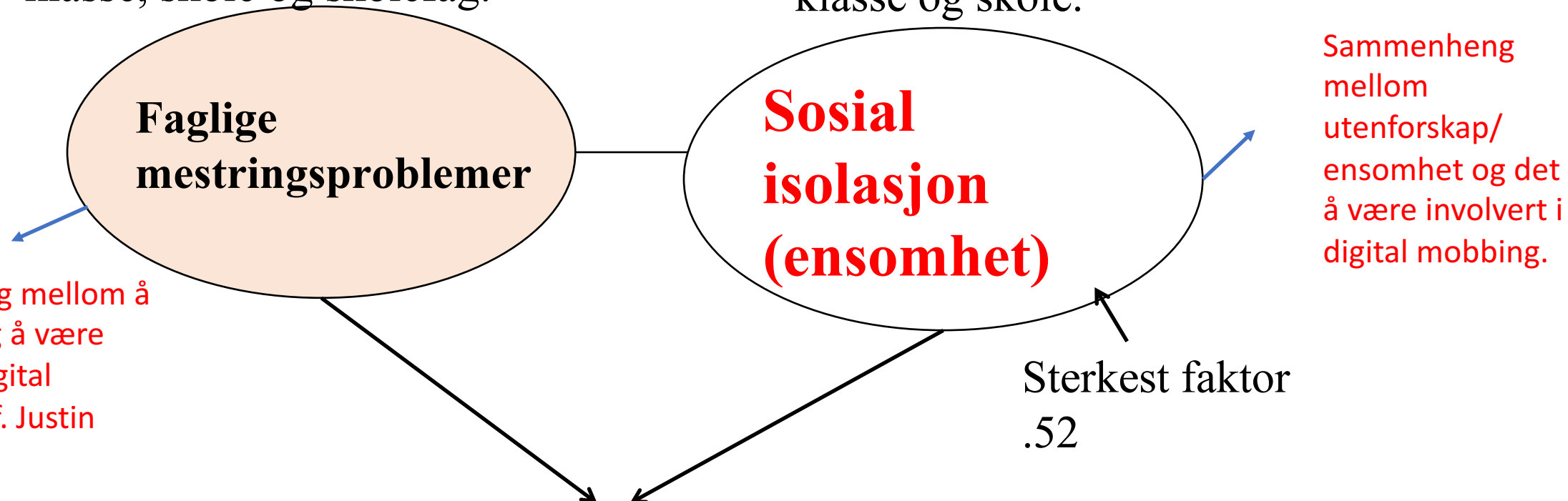


Sammenheng

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

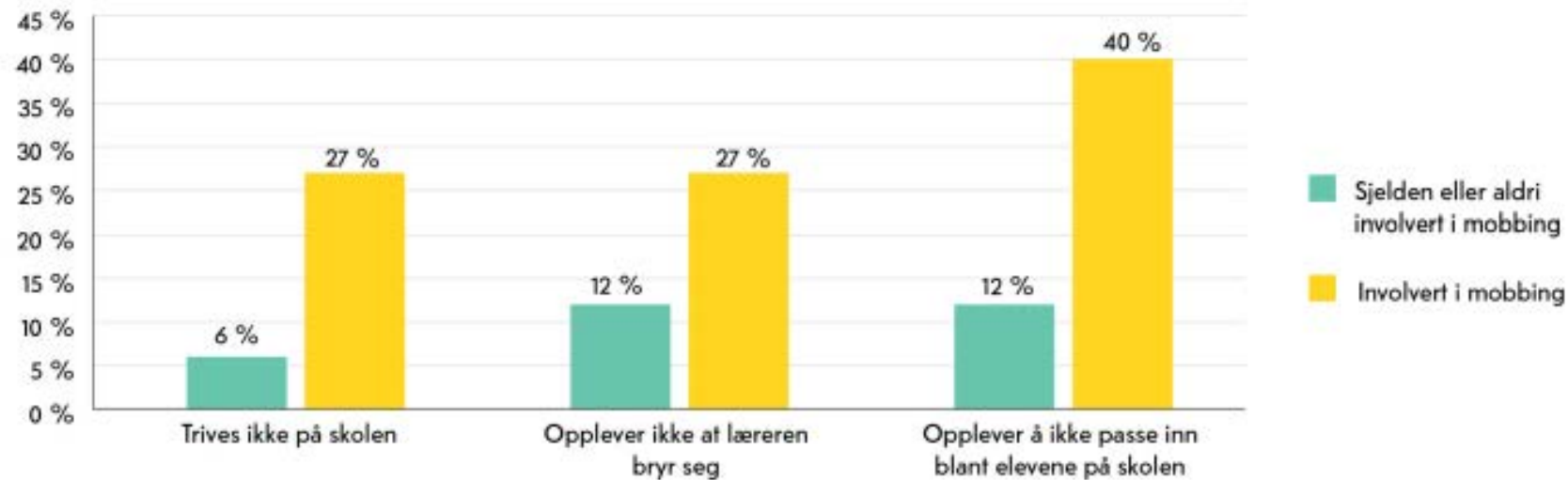
Lav sosial integrasjon slår både ut i forhold til opplevd ensomhet, men også i forhold til identifikasjon med klasse, skole og skolefag.

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



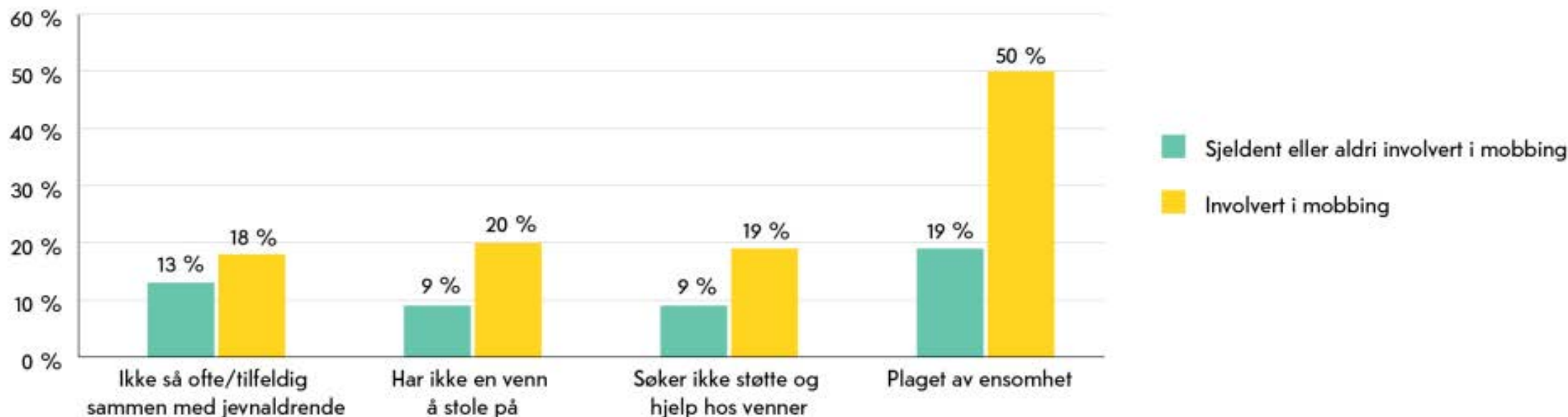
Minkende/lav og eller umotivasjon. Lav tilknytning. Tendens til å gi opp/slutte. Lav trivsel/mistrivsel

Skolerelasjoner og involvering i mobbing



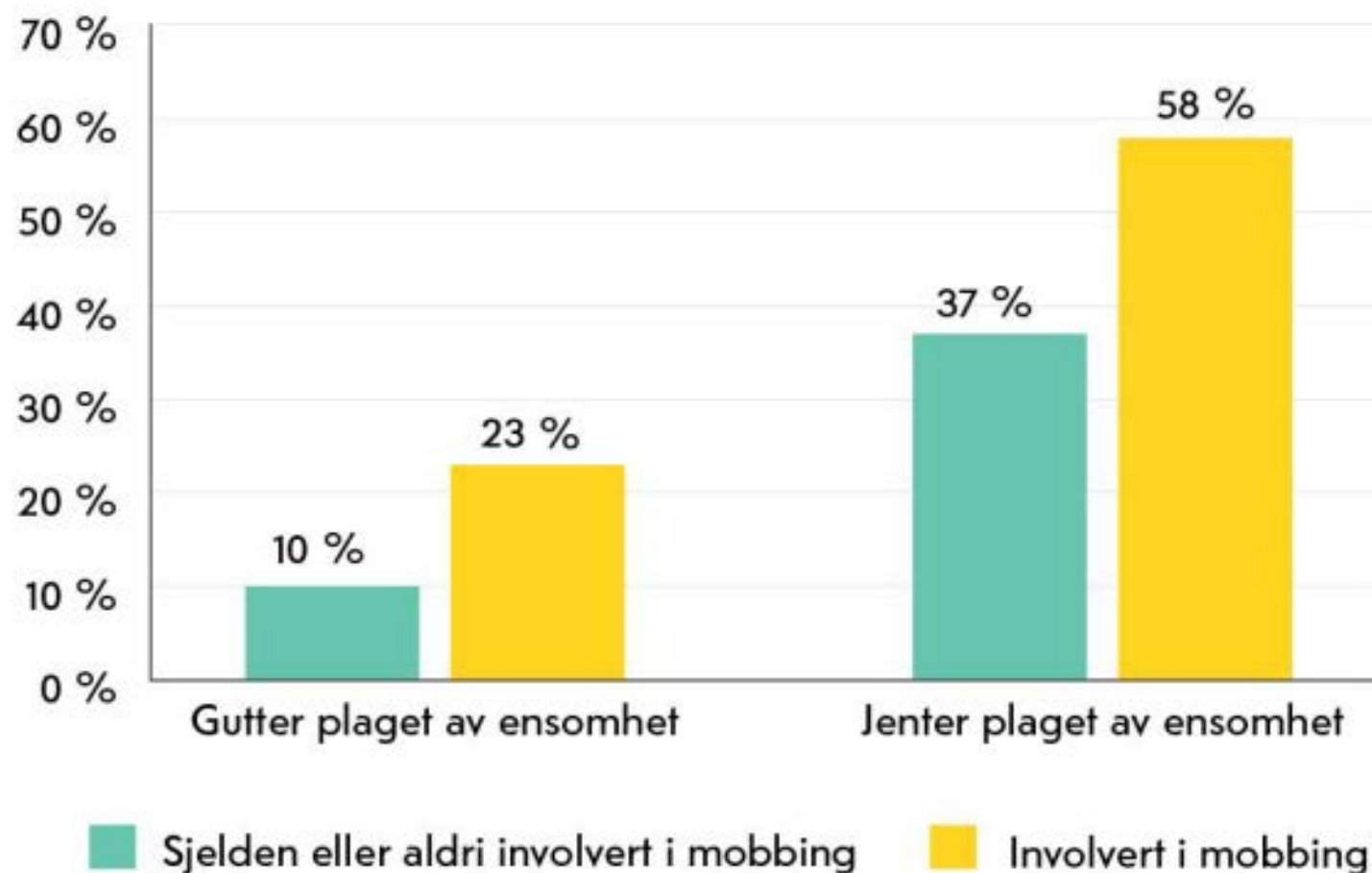
- Andelen ungdom som ikke trives på skolen og som ikke opplever at læreren bryr seg om dem er mye høyere for gruppen som er involvert i mobbing
- Forskjellen er størst hos de som opplever å ikke passe inn blant de andre elevene på skolen (mer enn tre ganger så mange)

Svake vennerelasjoner og involvering i mobbing



- Andelen som sier de ikke har noen faste å være sammen med er høyere blant dem som er involvert i mobbing.
- Andelen som mangler en nær venn og de som ikke søker støtte hos venner dersom de har et personlig problem er over dobbelt så høy blant dem som er involvert i mobbing.
- Den største forskjellen blir ved de som sier de er plaget ensomhet. Halvparten av dem forteller at de er plaget av ensomhet.

Ensomhet, kjønn og involvering i mobbing



- Mye vanligere å være ensom for jenter enn for gutter - uansett om ungdommene er involvert i mobbing eller ei.
- I gruppen som er involvert i mobbing er andelen ensomme ungdommer svært mye høyere enn i gruppen som ikke er involvert.
- Nesten 60 % av jentene involvert i mobbing sier at de er plaget av ensomhet.

Opplevd sosial støtte fra medelever

Skolemiljøundersøkelse 2008

Sårbare elever :

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

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

Vanlige elever

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

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

Bryr læreren seg om meg ?

Sårbare elever :

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

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

Vanlige elever

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

21,7% litt enig at lærer ikke bryr seg

Mobbing er et sentralt tema for barn/ungdom med sårbarhet.

60% innen sårbarhetskategorier rapporterer om systematisk mobbing på skolen.

Disse beskriver episoder som kan karakteriseres som relasjonell mobbing med dominans av ekskludering og verbal trakassering både analogt og digitalt.

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

Ylva Bjereld disputerar 2 juni med avhandlingen If they only knew – Bullying victimization among children and youth in the Nordic countries [↗](#)

Dårlige forhold til egne foreldre

Ingen lyssnar

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



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

Hvem er mest utsatt for digitale krenkelser?

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

- Smith og Livingstone (2014) trekker frem følgende risikofaktorer
 - Personlige faktorer (sensasjonssøken, lav selvfølelse, psykiske vansker)
 - Sosiale faktorer (mangel på støtte fra foreldre og normer blant jevnaldrende)
 - Digitale faktorer (online praksis, digitale ferdigheter og spesifikke nettsider)

Prototypen/risikoen vil da kunne være :

- ❖ Lav sosial-økonomisk status.(status er ikke primært knyttet til forekomst, men status er mer knyttet opp mot mestringskompetanse og lav støtte)
- ❖ Lav selvfølelse (selvbildeproblematikk)
- ❖ Ensomhetsfølelse
- ❖ Sensasjonssøkende atferd (FOMO= Fear of missing out)
- ❖ Psykiske helseutfordringer.
- ❖ Lav sosial-emosjonell støtte fra voksne og jevnaldrende.
- ❖ Dårlige digitale ferdigheter/seinstartere.
- ❖ Dårlig digital dømmekraft/risikovurdering.

Hvem mobber mest digitalt?

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

- Relasjoner til foreldre
- Monitoring fra foreldre

Sårbarhetens Abc

Skolefaglige
utfordringer

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

Alvorlige
livshendelser

Personlige utfordringer
knyttet til psykisk helse

Angst
Depresjon
Diagnoser
Selvverdsutfordringer/selvbildet

Utfordrende relasjoner

Til voksne
Til medelever

Nettmobbing

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

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

THESIS › DOCTORAL THESIS (COMPILATION)

Overview

Cite

BibTeX

DOCUMENTS

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

Sårbare barn og digitale medier

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

- ❑ Digitale medier hjelper ikke mobbeofre eller barn som er utenfor til å finne venner.
- ❑ Digitale medier reproducerer bare sosiale forskjeller.

ref. Enjolras, Institutt for
samfunnsforskning, 2013)

Fakta om studien

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

Er nettet en positiv arena for de sårbare?

Er Mats effekten reell?

Er det Mats de er «venner med» eller rollefiguren hans?

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



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

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

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



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

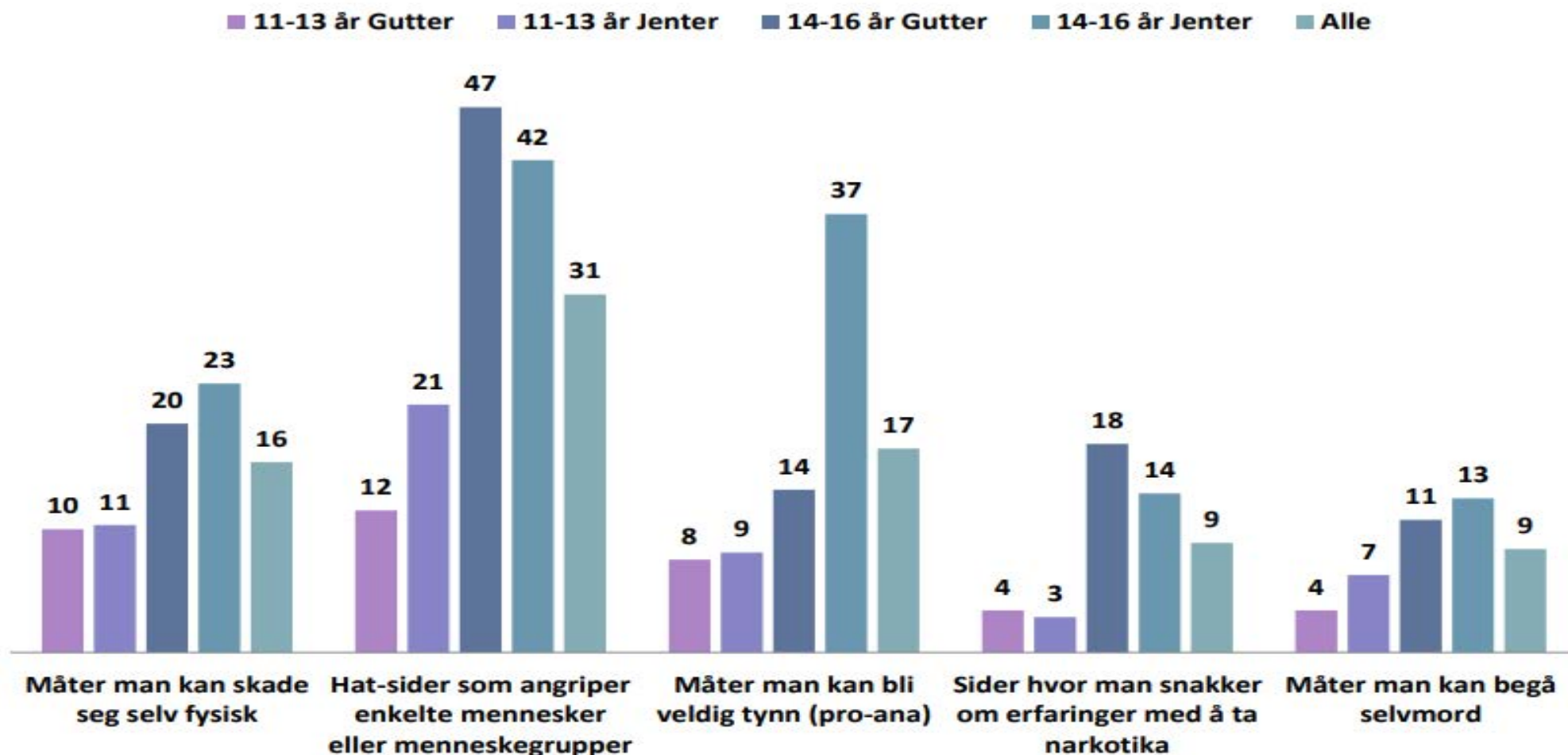
- 53 prosent av norske jenter har sett på innhold på nettet om hvordan man skader seg selv fysisk.
- 56 prosent har lest om måter man kan bli ekstremt tynn på.
- 33 prosent har lest om konkrete måter å begå selvmord på.

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

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

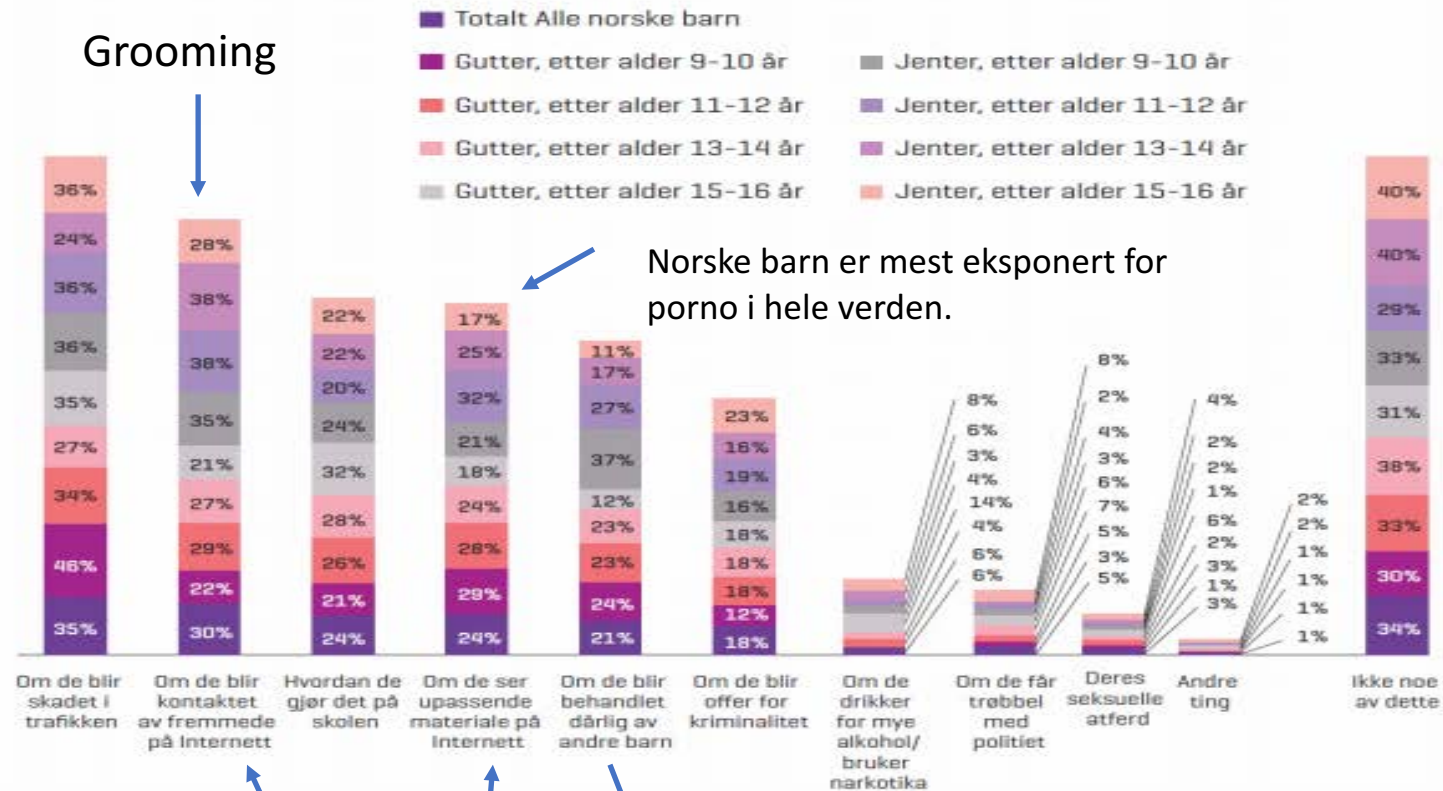
– Det kan være flere årsaker til at ungdom besøker sider med skadelig innhold, men det vi har sett når vi har gått i dybden av tallene er at det ikke er tilfeldig. Vi ser at det ofte er sårbare barn og unge som klikker seg inn på slike sider. De som for eksempel sliter psykisk eller blir mobbet på nettet.

Norske barns erfaringer med ulike typer skadelig brukergenerert innhold



(Staksrud, 2013)

Norske foreldres bekymring



(Staksrud, 2013)

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

Halvparten av foreldre er bekymret for nettmobbing

Mai 2019

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

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

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

55% bekymret for digital mobbing
56% bekymret for barnas digitale sikkerhet

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

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

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

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

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

Antall likes påvirker både humøret og selvbildet (NTNU 2014)

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

Ingen nyheter fra venner er dårlige nyheter.

Utviklingsangst

Ungdomstiden er en komplisert og sårbar tid for mange med utfordringer i identitet og selvbildet.

15% har **svingende selvbilde** (ustabilt-labilt)

20% har **lavt**

2-5 % har **negativt selvbilde** og kan grense mot **selvforakt**.

I ungdomstiden er det særlig 2 forhold de unge har angst knyttet til :

- Å bli **usynliggjort**
- Å bli **latterliggjort**, negativt eksponert.

Utestenging

«Å være utsatt for avvisning og systematiske ydmykelser fra jevnaldrende er en av de mest traumatiske opplevelser de unge kan utsettes for.»

Ref. Salmivalli, Christina

Nettet kan brukes både som et virkemiddel for krenkelser, utestengelse, sosial devaluering og hatproduksjon og som et virkemiddel for positiv kontakt og positive bekreftelser av andre.

Ulike begreper

Digitale krenkelser : Enkelthendelser

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

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

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

❖ Bildedeling

❖ Utpressing

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

❖ Hatkriminalitet

❖ Identitetstyverier

❖ Grooming (utgi seg for en annen for å skape kontakt –ofte med skumle hensikter/mindreårige)

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

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

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

- Willard (2005/2006) klassifiserer digital mobbing etter oppførsel. Willard, N. 2005. « CYBERBULLYING AND CYBERTHREATS: Responding to the Challenge of Online Social Aggression, Threats, and Distress.» USA: Research Press Publishers.
- **Trakassering** klassifiserer han som gjentatte ganger slemme og fornærmede meldinger.
- **Falsk identitet** er å gi seg ut for å være en annen og publisere for å skape problemer for en annen eller skade en annens omdømme.
- **Flaming** er en intens og kortvarig krangel med uhøflig og vulgært språk, trusler og fornærmelser.
- **Baksnakking** er sending og publisering av sladder og ryktespredning med mål om å ødelegge en persons omdømme eller vennskap
- **Outing** , avsløre hemmeligheter og / eller privat informasjon.
- **Ekskludering** klassifiseres som en bevisst og ondsinnet handling som utestenging og avvisning av noen fra en gruppe på nett, eller deltagelse i nettaktivitet med jevnaldrende.
- **Nett- stalkinger** forfølgelse med gjentatt trakassering som kan skape frykt.
- **Netthets** er bruk av direkte verbale eller visuelle overgrep og publisering av kommentarer i blogger eller mobiltelefon.
- **Posinger** en form for indirekte angrep der overgriper skaper innhold på nett og later som han / hun er offeret med offerets brukernavn og passord

Ordliste for voksne

Underveis i rapporten kan det dukke opp ord og uttrykk som ikke er helt vanlig i dagligtale for voksne. Her er forklaringen på noen av dem:

Inspo: Ting som skal inspirere, for eksempel fordi det ser bra ut.

Nudes: Nakenbilder

Streaks: Antall dager på rad du har sendt snaps med noen på Snapchat, vises som 🔥.

Stories: Bilder eller innhold du legger ut på snapchat/instagram som kun ligger ute i 24 timer.

Ghostmode (spøkelsesmodus): Når du skrur av synlighet på snap-map.

Snap-map: Et interaktivt kart på Snapchat der du kan se hvor vennene dine er, og når de sist var aktive.

Memes: Morsomme bilder som trender på internett. Ofte med tekst/nyeste form for moderne kunst.

Bitche: Å oppføre seg som en bitch.

Likes: Likerklikk

Hashtag (#, emneknagg): Ord du kan markere innlegg med som man kan trykke på for å se andre innlegg om samme emne.

Feed: Forsiden din på sosiale plattformer.

Explore-feed/utforsk-siden: En feed på Instagram som viser deg nytt innhold basert på hvem du følger og hva du liker.

Plattformer: Fellesbetegnelse på digitale plattformer, som for eksempel Snapchat, Instagram, Facebook osv.



Digital mobbing Elevundersøkelsen 2018/19

(interessant fordi det er nedgang)

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

1% utgjør ca 4500 elever

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

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

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

Markant nedgang fra 10.trinn til videregående . **Ingen endring i slutten av barneskolen.**

Elevundersøkelsen 2019/20

3. Digital mobbing

Tabell 3.1 Svarfordeling for om en er blitt mobbet digitalt. (Alle årstrinn, 2019, prosent).

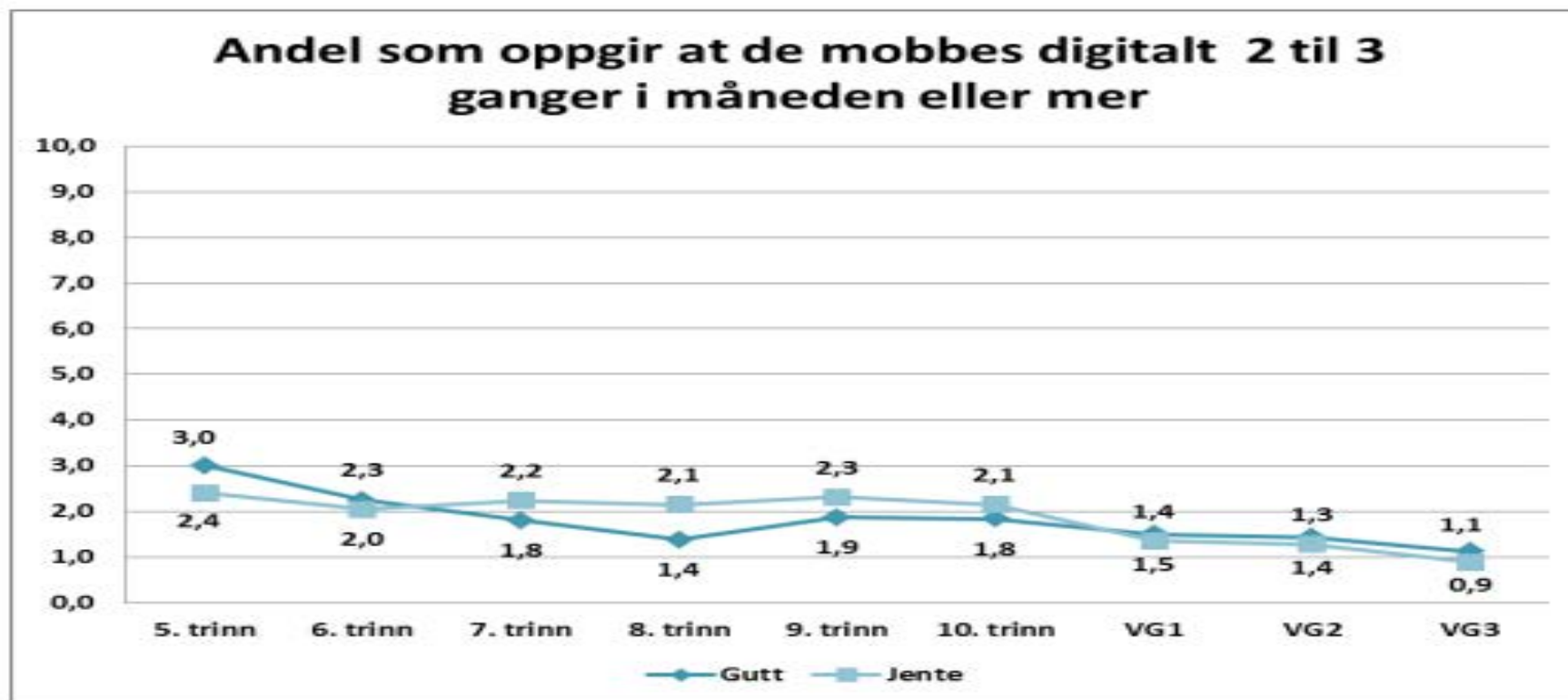
Er du blitt mobbet digitalt (mobil, iPad, PC) de siste månedene?	Andel	Andel som er mobbet digitalt to til tre ganger i måneden eller mer
Flere ganger i uken	0,4	
Omtrent 1 gang i uken	0,4	
2 eller 3 ganger i måneden	1,0	1,8
En sjelden gang	7,5	
Ikke i det hele tatt	90,7	
Total	100	

3.1 Ulike typer digital mobbing

Tabell 3.2 Andelen av de som er mobbet digitalt og andelen av samtlige elever som har oppgitt at de er mobbet digitalt på ulike måter. (Alle årstrinn, 2019, prosent).

Er du blitt mobbet digitalt (mobil, iPad, PC) på en eller flere av disse måtene?	Andel av de som er mobbet digitalt	Andel av samtlige elever
Jeg ble kalt stygge ting og ertet	68,0	1,2
Jeg ble holdt utenfor og baksnakket	39,3	0,7
Noen spredte ting på nettet som såret meg	33,7	0,6

Tabell 3.2 viser at av de som oppgir at de er mobbet digitalt er det flest som har blitt utsatt for å bli kalt stygge ting og ertet. Nærmere 70 prosent oppgir dette. Når det gjelder det å bli holdt utenfor og baksnakket og at noen spredte sårende ting på nettet er det henholdsvis 39,3 og 33,7 prosent av de som er digitalt mobbet som har opplevd dette.



Flere jenter enn gutter utsettes for digitale mobbing på u-trinnet.

Reduksjon og utjevning mellom kjønn på videregående.

Høyest forekomst på 5 trinn

Figur 3.1 Andel som oppgir at de er digitalt mobbet to til tre ganger i måneden eller mer fordelt på årstrinn og kjønn. (Alle årstrinn, 2019, prosent)

Figur 3.1 viser ingen klar reduksjon i andel elever som er mobbet digitalt med alder/årstrinn i grunnskolen i motsetning hva tilfellet er når det gjelder tradisjonell mobbing. Imidlertid ser vi en reduksjon på videregående trinn. Det er en større andel jenter enn gutter som oppgir at de er digitalt mobbet på ungdomstrinnet. For de øvrige trinnene er det små kjønnsforskjeller.

3.2 Har du selv vært med på digital mobbing

Tabell 3.4 Svarfordeling for om en selv har mobbet andre digitalt. (Alle årstrinn, 2019, prosent).

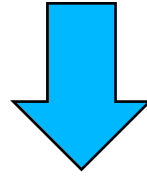
Har du mobbet andre digitalt (mobil, iPad, PC) de siste månedene?	Andel	Andel som selv har mobbet andre digitalt to til tre ganger i måneden eller mer
Flere ganger i uken	0,2	
Omtrent 1 gang i uken	0,1	
2 eller 3 ganger i måneden	0,2	0,5
En sjelden gang	3,1	
Ikke i det hele tatt	96,4	
Total	100	

Tabell 3.4 viser at det er svært få som oppgir at de har mobbet andre digitalt – 0,5 prosent. Det er samme andel som oppga at de mobbet digitalt i Elevundersøkelsen 2018. Av de som har mobbet andre digitalt er det nærmere 42 prosent i 2019 som også oppgir at de er digitalt mobbet, mens 29,9 prosent som oppgir at de både mobber digitalt og tradisjonelt. I Elevundersøkelsen 2018 oppga nærmere 43 prosent av de som har mobbet andre digitalt at de er digitalt mobbet. I Elevundersøkelsen 2017 gjaldt det 44 prosent.

Mobbere oppgir at de ofte mobber på vanlig måte og også digitalt. (29%)

En stor andel som opplever digital mobbing mobber selv andre digitalt (43%)

Fra et Individualpsykologisk perspektiv med vektlegging av karakteristika og egenskaper



Begge
perspektiver

Sosialpsykologisk perspektiv med fokus på sosialt klima og læringsmiljø.

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

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

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

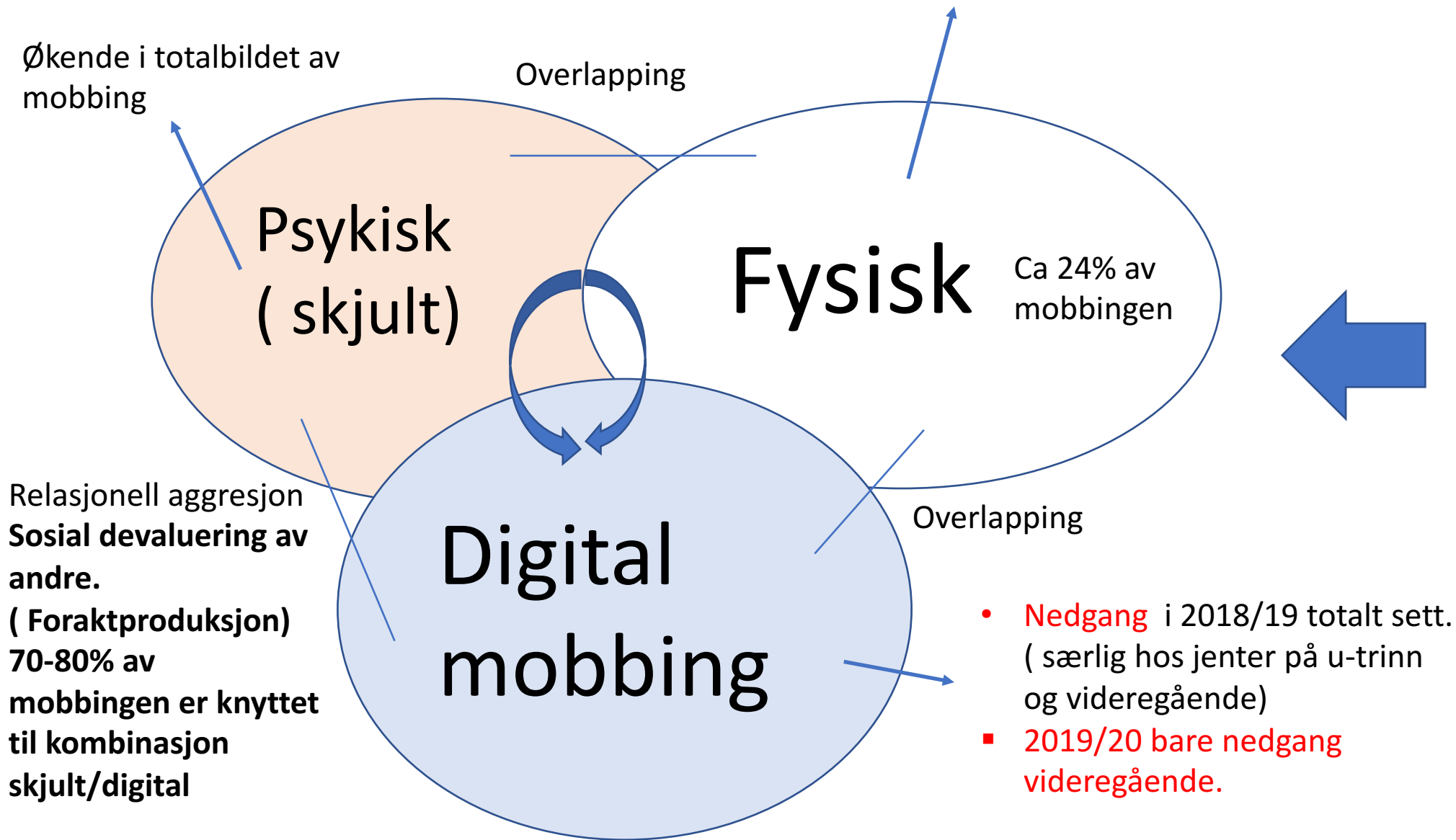
Mobbing

2019/20 : Ikke lavere mobbetall på 13 år

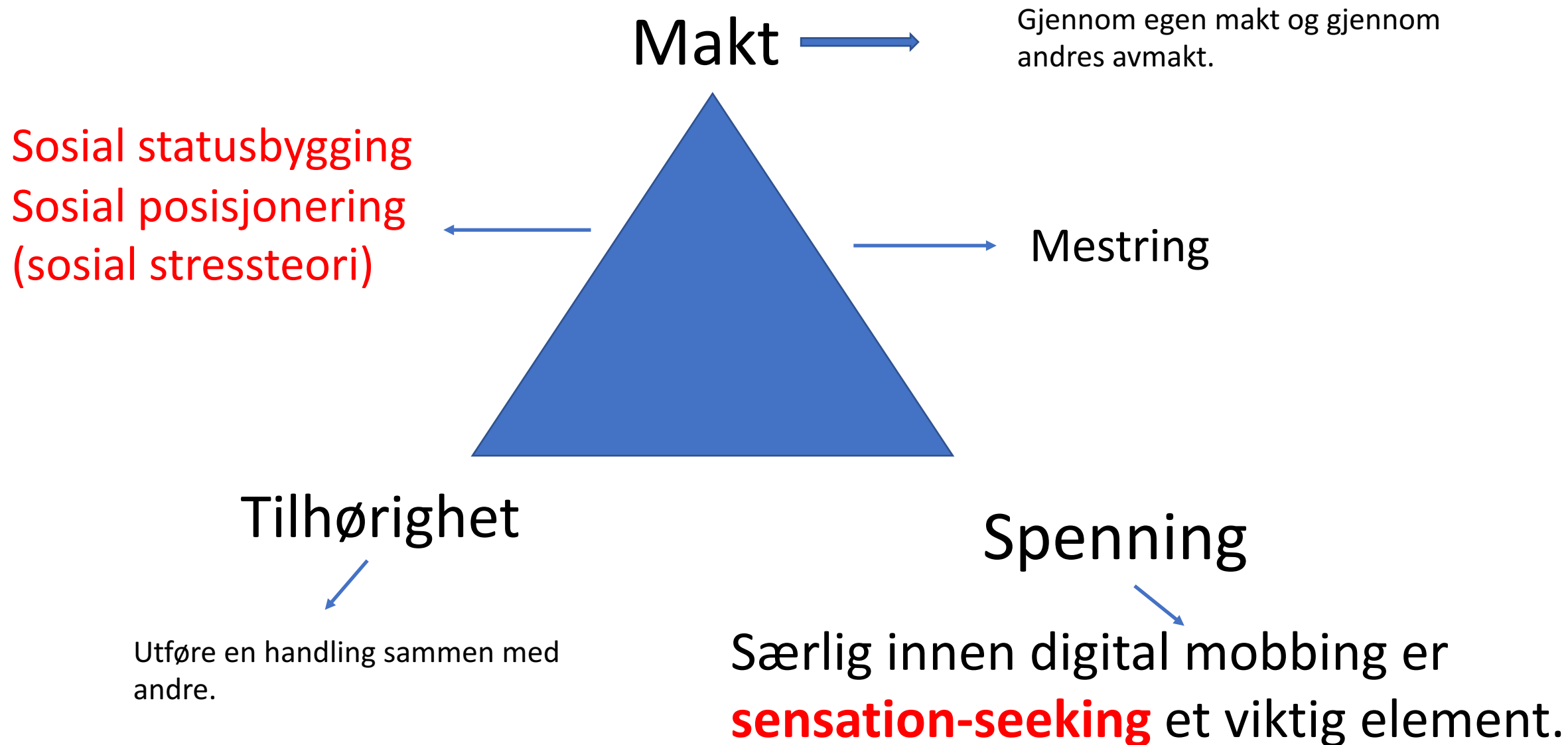
Den fysiske delen av mobbing
er i nedgang.

Voksne
i skolen
som
krenker
elever

1,6% pr
2019/20
1,7%
2018/19



Sentrale drivkrefter i mobbing



Mobbing er sterkt forbundet med stress.

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

Mobbing i et sosialt stress-perspektiv

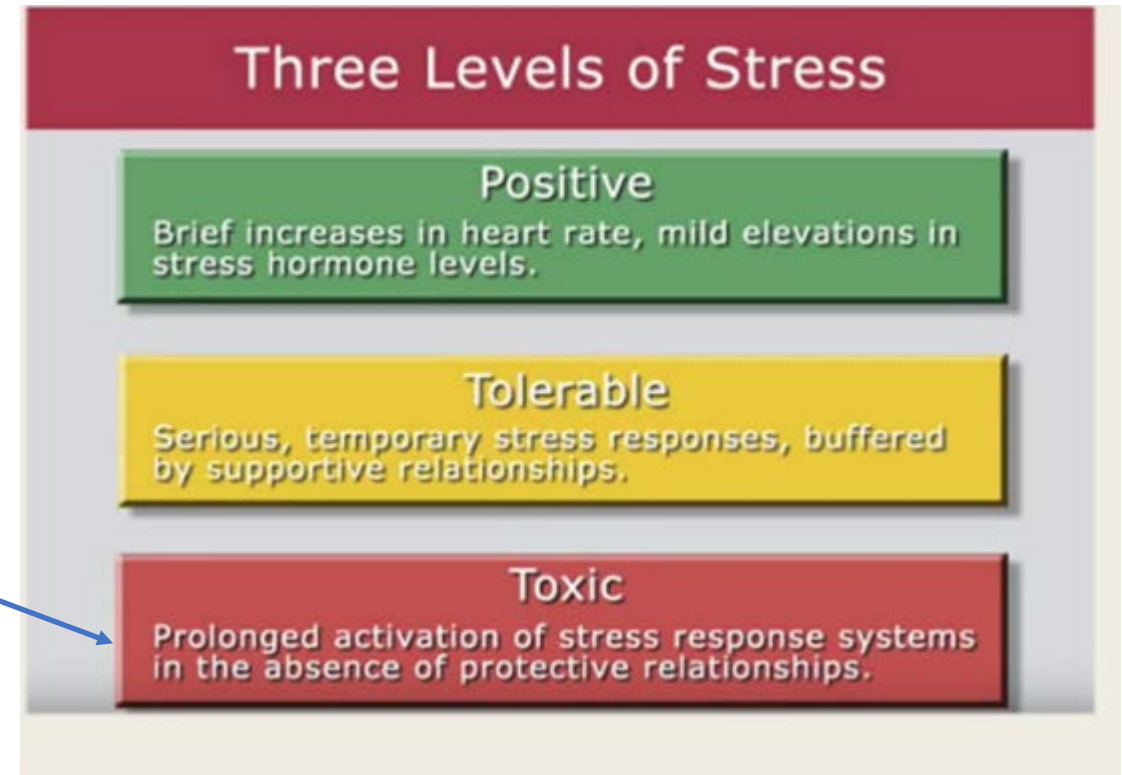
To stressperspektiver :

Individuelt stress

- Sårbarhetsperspektivet
- Stressmestringsperspektivet

Kollektivt stress (sosialt stress)

- Grobunn for mobbing og krenkelser



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

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

Digital mobbing

- ❖ Høyest forekomst har vært ved **12-14** års alderen. (forskjøvet pr 2020 i Norge til 10-12 år)
- ❖ Særlig sårbar periode for sosial feedback fra andre.
- ❖ Enda færre sier fra om digital mobbing enn i andre mobbepreformas (kun 25%)
- ❖ Elever sier ikke fra om digital mobbing før det er blitt skikkelig alvorlig.
- ❖ Det er en sammenheng mellom å være involvert i digital mobbing (både ofre og overgripere) og det å slite faglig på skolen.
- ❖ Også en klar sammenheng mellom involvering i digital mobbing og selvbildet. (usikkerhet om hva som kommer først)
- ❖ Det er mest digital mobbing innen samme kjønn.

Mobbeaspektet ved digitale medier

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

Digital mobbing

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

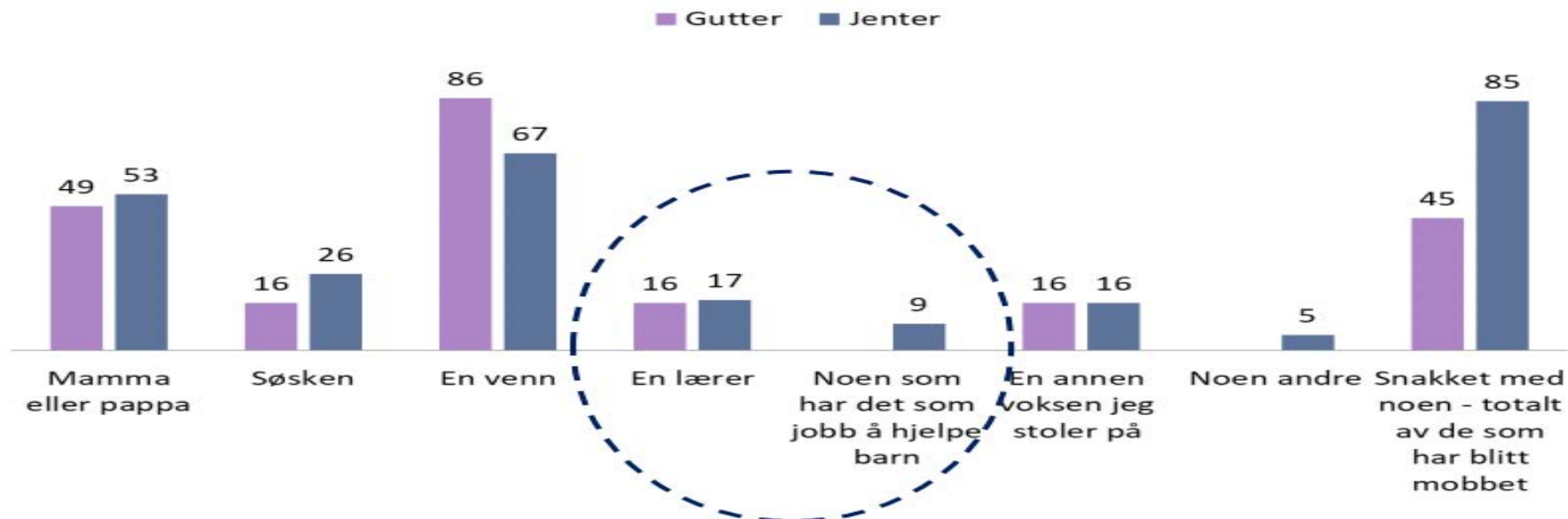
<https://videnskab.dk/krop-sundhed/mobning-paa-nettet-kan-give-symptomer-paa-ptsd>

Si fra om digitale krenkelser

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

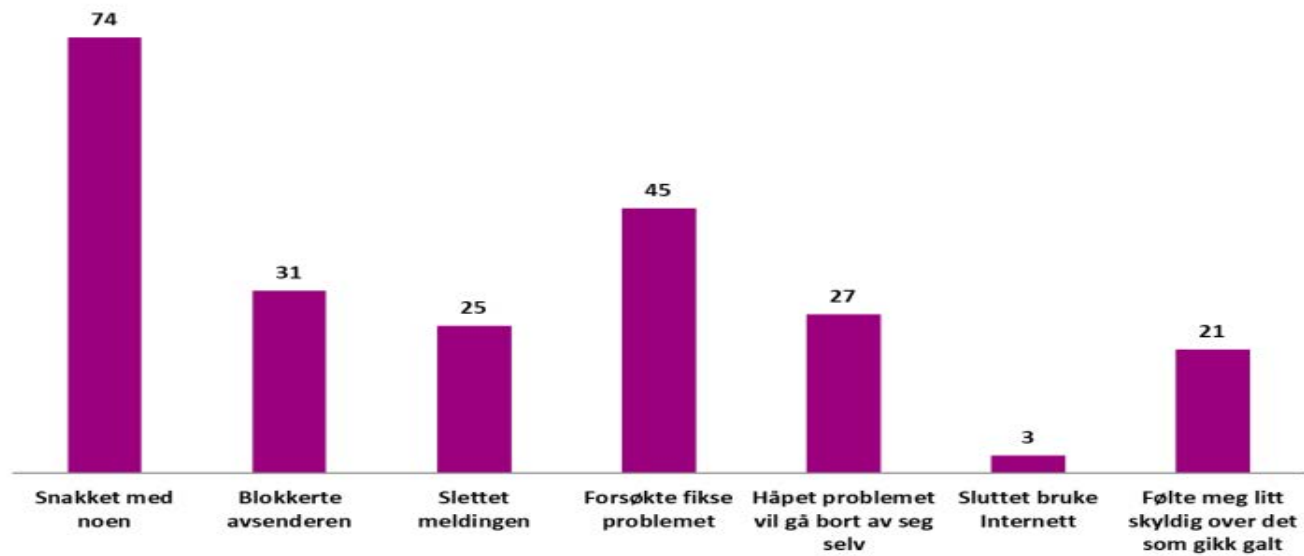
Digitale krenkelser/digital mobbing.

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



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

(Staksrud, 2013)



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

(Staksrud, 2013)

Hva gjør barn/unge når de mobbes digitalt?

- Konfrontasjon: Konfrontere den eller de som krenker
 - Tilbaketrekning: Unngå eller begrense sin tilstedeværelse på bestemte fysiske eller digitale arenaer
 - Blokkering: begrense en eller flere personers mulighet til å kontakte seg
 - Mentalitetsendring: Forsøke å endre tanker og følelsesmessige reaksjoner på krenkelsene
 - Søke hjelp: Søke hjelp og støtte hos offentlige institusjoner eller i eget sosiale nettverk
-
- Med unntak av mentalitetsendring kan vi finne igjen disse kategoriene i den amerikanske studien til Pew Research Center. Men denne studien viser at en viktig strategi også er **å ikke gjøre noen ting.**

Blant de som har opplevd trakassering på nettet, sier :

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

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

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

5 kanten

Moralsk/etisk kapasitet

- Dannesperspektivet
- Etiske referanser
- Sosial praksis

Kunnskap om
lovverk (den digitale verden
er svært lovregulert)



Informasjonskapasitet

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

Sammenheng



Teknisk kapasitet

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

Emosjonell kapasitet

- Takle det ubehagelige
- Takle stress
- Bearbeide, regulere og gi uttrykk for negative tanker/følelser og regulere følelser.
- Gjøre kloke valg.
- (sentralt i livsmestring)

Årsaker til at jeg ikke sier fra.

Skyld og skam

Redd for å miste venner

Redd for redusert sosial status

Redd for ikke å bli trodd

Redd for at det skal bli verre.

Redd for at jeg skal miste tilgang til nettet.

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

Mobbesaker går under radaren.

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

Digital mobbing

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

(Nicole Legate, Psychological Science 2013)

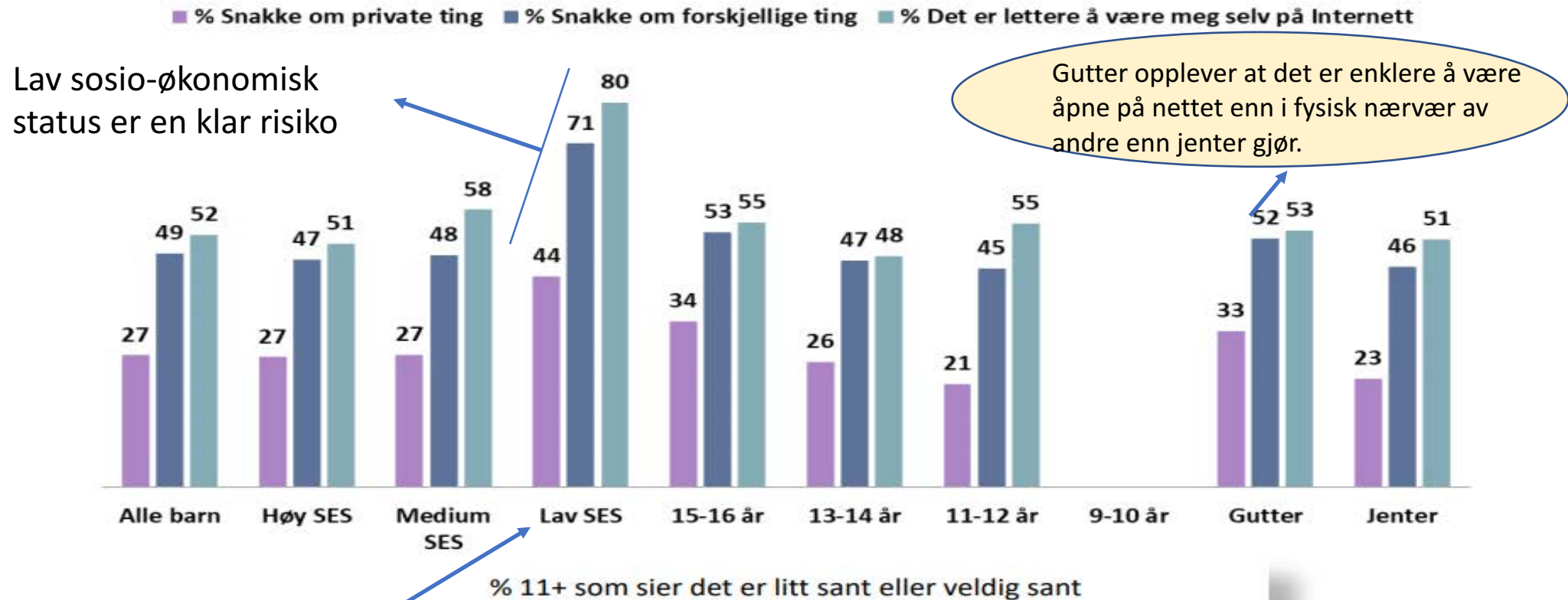
Hvordan reagerer barn på digital mobbing?

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

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

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

Offline vs. online kommunikasjon



(Staksrud, 2013)

Interessant

SES=Sosioøkonomisk status

Vennskap= Sosial støtte

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

Relativ deprivasjon.

Tap av noe man tidligere har hatt har større konsekvenser for oss enn det vi aldri har hatt.

Det kan være:

Tap av frihet

Tap av følelser av inklusjon og fellesskap.

Tap av relasjoner.

Tap av status og anseelse.

Dersom jeg har hatt en venn og mister denne, dersom jeg har opplevd å være innenfor, dersom jeg har opplevd status, så er det desto verre å miste dette.

Mobbing på nettet

Sofie Berne : Nätmobbing,
Handbok for skolan, Göteborg
universitet 2016

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

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

69% av 12 åringer sier Ja.

Bildedeling/Spredning av bilder

Redd barna rapporten : Hvis du liker meg, må du dele et bilde: Ungdoms perspektiver på deling av nakenbilder.

- ❖ Nakenbilder kan være uttrykk for intimitet og nærhet.
- ❖ Nakenbilder i forbindelse med mas, press og at uønskede bilder er negativt.
- ❖ Behovet for bekreftelse er en viktig motivasjon for deling.
- ❖ I være i besittelse av bilder gir makt.
- ❖ Press, manipulering og ulik motivasjon kan være vanskelig å oppdage.
- ❖ Det kan være vanskelig å bedømme om delingen er friviliig eller ei.
- ❖ Jenter og gutter dømmes ulikt i bildedeling. Jenter er mer utsatt for ryktespredning og hets enn gutter.
- ❖ For mange unge har for lite kjennskap til lovvverk og strafferammer.
- ❖ Ungdom fremhever at foreldre og skole må ta mer ansvar, være åpne for samtale om temaet og med de unge.

Nudes og dickpics

I analysen av digital mobbing mot skoleelever, kommer det frem at flere elever opplever det som beskrives som ekle eller kleine ting på nett og mobil:

Jenter får stadig vekk mas om å sende nudes (nakenbilder) til enkelte gutter. Ved en skole sier jenter i åttende at de opplever å få såkalte dickpics (bilder av det mannlige kjønnsorgan) på Snapchat, men da blokkerer de bare avsenderne. Andre elever sier det kan foregå uheldige ting på sosiale mediene, men at «man ikke bør ta det inn over seg».

LES OGSÅ

Universitet blir nedlesset av penisbilder på Snapchat: – Jeg fikk sjokk

Den store andelen som har opplevd dette, er i tråd med tall fra Medietilsynet som viser at 28 prosent av de unge i alderen 9–18 år har opplevd at noen har vært slemme med dem eller mobbet dem på nett, spill eller mobil (Medietilsynet, 2018).

Fakta

Tall om deling

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

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

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

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

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

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

Kilde: Norstat for Telia

Sexfikert atferd og språk

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



Å bli eksponert for porno

Vi ser også tendenser til at yngre barn langt ned i barneskolen preges av RAP.

Særlig den amerikanske rape-en er preget av en røff språkdrakt, banning, rusforherligelse og negativt omtale av kvinner. Ord som ditching og snitching benyttes av disse elevene.

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

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

Sosial hjelpeløshet, sosial selvdestruksjon, sosialt selvmord

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

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

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

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

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

Verst for de som både mobber og blir mobbet

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

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

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

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

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

- Bully-victims har høyere forekomst innen digital mobbing. Disse skårer svært lavt på sosial status.

Tabell 4.2 Risiko- og beskyttelsesfaktorer for å involveres i mobbing

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

Dobbeltroller

ref. Mona Solberg, Høgskolen i Bergen 2011

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

Reduksjon av mediabruk (Digitoxing)

Hvorfor skal vi redusere vårt mediebruk?

- **Tilstedeværelse:** Teknologien er laget for at du skal bli dratt inn i en digital verden. Bare at telefonen er i nærheten påvirker mange. Syvertsens informanter beskriver en frykt for å gå glipp av ting og uttrykket FOMO – Fear of missing out - har gått inn i hverdagsspråket.
- **Konsentrasjon og produktivitet:** Stadig mobilsjekking gjør at mange ikke får gjort skolearbeid, jobben sin, lest en bok eller kommet gjennom en hel artikkel i avisa. Fordi mobilen i mange sammenhenger også er et nyttig verktøy, er forholdet til de digitale mediene ambivalent. Telefonen blir jobb og underholdning, men også en avbrytelsesmaskin.
- **Privatliv og personvern:** Mange vil dele mindre persondata. De sier også at de ikke vil dele eget privatliv eller komme så tett på andre.

Hvordan skal vi redusere vårt mediebruk

- **Digital detox: Metoder for å koble av**
- Gi deg selv en kvote. Begrens «sjekkeløypa» til fem minutter eller en halvtime med telefonen som belønning hver kveld.
- Begrens tidsbruken med apper som Hold, Forest eller Moment.
- Bli enige om nei-soner, for eksempel rundt middagsbordet.
- Legg fra deg mobilen en bestemt periode, noen timer, en dag eller en helg.

Trine Syvertsen, professor ved Institutt for medier og kommunikasjon ved Universitetet i Oslo, leder prosjektet. Det er et samarbeid mellom Institutt for medier og kommunikasjon og Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo, Høyskolen Kristiania og Institutt for informasjons- og medievitenskap, Universitetet i Bergen.

Del 3

Hva gjør vi med digital mobbing?
Problemløsnings-kompetanse

Ny nettvettportal for pedagoger

Barnevakten har samlet norske læringsressurser for digital dannelse slik at de er enkle å søke opp for skoler og barnehager. Også ressurser til bruk på foreldremøter er samlet her. [En film på ett minutt](#) viser hvordan man søker frem ressurser i portalen.

Les mer om nettvettportalen her: <https://www.barnevakten.no/nettvett-ressurser-for-pedagoger/>

Du finner nettvettportalen her: <https://www.barnevakten.no/skole/>

Lenke til søkemotoren for nettvettressurser: <https://www.barnevakten.no/skole/laerings-ressurser/>

Det er Barnevakten som har laget portalen med økonomisk støtte fra Kunnskapsdepartementet. Portalen ble lansert torsdag 14. november 2019.

Det digitale liv

- Digital mobbing er en aktuell problemstilling i livene til mange norske barn i dag. Årsakene til dette kan være manglende digital folkeskikk, og liten interesse og/eller kompetanse fra mange foreldre om hva barna er opptatt av og foretar seg på nettet.
- Konsekvensene for det enkelte barn kan være store. (særlig for de sårbare elevene/barna)
- Det er iverksatt en del forebyggende tiltak mot digital mobbing som f.eks. «Bruk hue» og «Du bestemmer».
- **Når det gjelder de voksnes rolle viser forskning at løsningen ikke ligger i å fjerne tilgangen til nettet** (restriktive tiltak), da det digitale er en sentral del av den moderne barndommen. På bakgrunn av dette voksne bør i større grad **forstå betydningen av det digitale for barnas liv**, og legge opp til god kommunikasjon om nettvett med sine barn.

5 kanten

Moralsk/etisk kapasitet

- Dannesperspektivet
- Etiske referanser
- Sosial praksis

Kunnskap om lovverk (den digitale verden er svært lovregulert)



Informasjonskapasitet

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

Sammenheng



Teknisk kapasitet

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

Emosjonell kapasitet

- Takle det ubehagelige
- Takle stress
- Bearbeide, regulere og gi uttrykk for negative tanker/følelser og regulere følelser.
- Gjøre kloke valg.
- (sentralt i livsmestring)



Fem tips til barn, unge og foreldre

- **Familier anbefales** å snakke sammen om hva som skjer på sosiale medier. Hva kan man dele? Hva er grei oppførsel? Hva gjør man om noe blir ubehagelig?
- **Sett innstillingene** slik at unge brukeres profiler og personopplysninger ikke er synlige for alle. Appene har egne guider for godt personvern på sine apper på sine nettsider man kan følge.
- **Sørg for** å lage sterke passord og at disse ikke deles med andre. Dersom man blir enige om at foreldre skal vite om barnas passord, respekter barnets rett til privatliv utenom nødtilfeller.
- **Rapporter** ubehagelige hendelser i appene og kontakt politiets nettpatrulje for svar på eventuelle spørsmål. Sørg for at unge har kunnskap om hvordan man tar skjermbilde, slik at man kan dokumentere overtramp.
- **Foreldre bør** vurdere om barna er modne til å bruke ulike sosiale medier. Aldersgrensen for appene er stort sett 13 år. Er barnet yngre, må foresatte godkjenne.

KILDE: MEDIETILSYNET
OG NETTPATRULJEN I OSLO.

Digitale utfordringer

Noen utfordringer ved det digitale

- Gir i noen tilfeller muligheter for anonymitet og falsk identitet.
- Barn, unge og voksne tenker at det er en annen terskel for hva som kan sies til andre mennesker når de er på Internett.
 - Krenkende ord som de fleste av oss aldri ville sagt til noen ansikt til ansikt, uttrykkes ofte digitalt, der mottakerens reaksjon er mindre synlig.
 - Det spektakulære og det subtile
- Bevissthet om grensen for eller en manglende kontroll ved delingen av personlig og intim informasjon digitalt er noe barn og unge sliter med.
 - Uendelig offentlighet

- Mangelfull kunnskap om potensielle konsekvenser, både for seg selv og andre.
 - Det å ha lav digital kompetanse kan gjøre at barn og unge lettere havner i skadelige situasjoner fordi de ikke er kjent med ulike risikofaktorer på nett, og ikke har lært strategier for å håndtere risiko og unngå skade.
- Manglende kjennskap til at Internett ikke er en strafferettslig frisone der samfunnets lover og regler ikke gjelder.
 - Straffeloven gjelder også for handlinger og ytringer på Internett. Det er ingen forskjell på om handlingen er fremsatt fysisk eller digitalt.
 - Spørsmålet er om handlingen omfattes av gjerningsbeskrivelsen i straffebudet. Det innebærer at også enkeltkrenkelser, uaktsomme overtredelser og straffbar atferd mellom jevnbyrdige parter rammes.

Digital kompetanse og digital resiliens

- Det digitale handler ikke bare om det teknologiske, men også om de holdningene og verdiene som må oppøves for ansvarlig bruk og for å kjenne kodene for hva som er greit og ikke på digitale arenaer.
- Forstå når du er i risiko digitalt, vite hva du kan gjøre for å søke hjelp, lære fra erfaring og håndtering når ting går galt.

Eks på risiko digitalt

- Privatliv og personvern på nett
- Digital mobbing og hatefulle ytringer
- Skadelig eller forstyrrende innhold på nett
- Sexting (nakenbilder etc).
- Grooming

- Det er også viktig å fokusere på de positive siden både ved **sosiale medier og gaming**.
- Forskning viser at **digital dannelse** er det viktigste og at det faktisk er de minst kompetente som er mest sårbare og **seinstartere**, som er mest utsatt på nettet.
- For dagens unge mediabrukere så veves det **digitale livet og det fysiske sosiale livet** (samvær med andre) sammen. Mange unge sier at de har vært sammen med vennene sine i dag, selv om det faktisk kun er på nettet. (83% har kommunisert med sine venner i snitt på et døgn, kun 17% har vært i fysisk kontakt)

Sentralitet i rådene knyttet til digital mobbing

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

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

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

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

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

Råd mot digitale krenkelser/mobbing

<https://www.byas.no/aktuelt/i/pLOz01/slik-takler-du-nettmobbing>

Eller er du kanskje en som mobber andre over nett selv? Da kan følgende være kjekt å vite.

[Nettvett.no](#) har samlet sammen nyttige tips fra [Medietilsynet](#) og [Slettmeg.no](#).

- [Følg Byas på Facebook!](#)

#1. Få kunnskap

Det er lettere å unngå mobbing når du vet hva det faktisk er. Nettmobbing handler om å bli holdt utenfor, kalle opp andre, true, trakassere og krenke.

#2. Husk at ting spres fort

At mange kan se det som legges ut på nett, er ekstra vanskelig for den som blir mobbet. Når noe legges eller deles på nett, skal man tenke at det aldri kan tas tilbake. Er det først på nett, spres det gjerne fort.

#3. Tenk kritisk

Ville du ha sagt det samme ansikt til ansikt til vedkommende? Da er det innafor - stå for det du legger ut.

#4. Ta vare på bevis

Blir du trakassert, uthengt, ekskludert eller liknende på nett? Screenshot og ta vare på bevisene. Vis dem til noen du stoler på eller politiet.

#5. «Bare delte» holder ikke

Ikke post « morsomme » ting som andre har delt uten å tenke deg om. Videre sender eller kommenterer du er du med på mobbingen.

#6. Meld fra

Det er ulovlig å true eller å trakassere andre på nett eller i annen form. Skjer det, bør det meldes ifra til politiet.

#7. Ikke svar

Opplever du at noen oppfører seg dårlig mot deg på nett? Ikke svar, blokker og rapporter.

#8. Vær en venn

Mobbing på nett skjer ofte i lukkede grupper bak ryggen til den som mobbes. Det samme gjelder ved utfrysning. Ser du noen som har det vondt rundt deg? Vær til hjelp og vær en venn. Mobbing fører til utrygghet, og mange får problemer med å stole på andre etter at de har blitt utsatt for nettopp dette. Konsekvensen av mobbing kan være svært alvorlig.

#9. Dårlig jobbsøknad

Den dårligste jobbsøknaden du kan ha, er kanskje dårlig oppførsel på nett. Et Google-søk fra en potensiell arbeidsgiver kan være nok til å få opp alt du har delt og skrevet på nettet. Ingen vil ansette en mobber.

10 ting vi gjør mot digital mobbing

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

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

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

UDIR og digitale mobberåd

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

Øv!

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

(Staksrud, 2016)

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

1. Kommunikativ håndteringskompetanse

- Rapportere, snakke om, fortelle til.

2. Proaktiv handlingskompetanse :

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

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

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

Medietilsynets råd

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

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

Slik kan du hjelpe:

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

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

KORS PÅ HALSEN

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

Les mer på korspahalsen.no

UNG.NO

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

Les mer på ung.no

NULLMOBBING.NO

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

Les mer på nullmobbing.no

DU BESTEMMER

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

Les mer på dubestemmer.no

KONFLIKTRÅDET

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

Les mer på konfliktraadet.no

SNAKKOMMOBBING.NO

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

Les mer på snakkommobbing.no

VOKSNE FOR BARN

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

Les mer på vfb.no

SLETTMEG.NO

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

Les mer på slettmeg.no

Nettsider der jeg kan søke hjelp.

Ref.
Barnevakten.no

RÅD TIL BARN OG UNGE

DU SOM SER AT ANDRE BLIR MOBBET

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

DU SOM BLIR MOBBET

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

DU SOM MOBBER

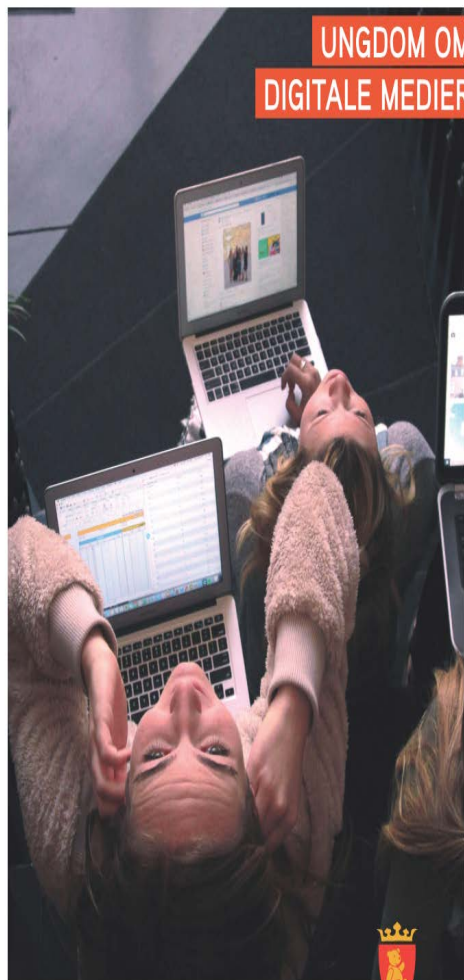
- Skjerp deg!
- Norsk lov gjelder også på nett og mobil, og «bare tulla» er en dårlig unnskyldning
- Tenk over mottoet «vær mot andre som du vil at andre skal være mot deg». Hva innebærer egentlig det?
- Tenk over hvorfor du mobber andre. Trenger det å være slik?
- Det er ikke alltid lett å være den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

Politiets råd

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

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

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



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

BARNEOMBUDET

Tiltak

Ekspertgruppens vurderinger og forslag

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Mer forskning på skadelig innhold.

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

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

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

Generelle anbefalinger for at unge skal bli trygge på nett

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Voksnes kunnskap om digitale medier må økes

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8.. Mer forskning om ungdom og digitale medier.

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

Banalitet som
utfordring

Digital mobbing som ledd i **generell banalitet**

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

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

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

Når det er en drittslengingskultur i vårt analoge liv, så vil dette også påvirke aggressiviteten i vårt digitale liv.

Vi vet at barn/unge synes det er enda høyere terskel for aggressivitet på nettet enn ellers.

Banalitet som fenomen

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

Banalitet er grobunn for mobbing og trakkasering



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

Vi vil gjøre både elever, lærere og foreldre mer

oppmerksomme på hva som skjer i skolemiljøet til veldig mange ungdommer.

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

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

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

- DEL 4

Mobbing i lys av
læringsmiljø og sosial
stressteori

Det aller verste er :

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

(eksklusjonsangst er nesten like alvorlig som eksistensiell angst)

Mobbingens kompleksitet

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

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

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

Mobbing og psykisk helse

Alle typer mobbing kan føre til psykiske vansker

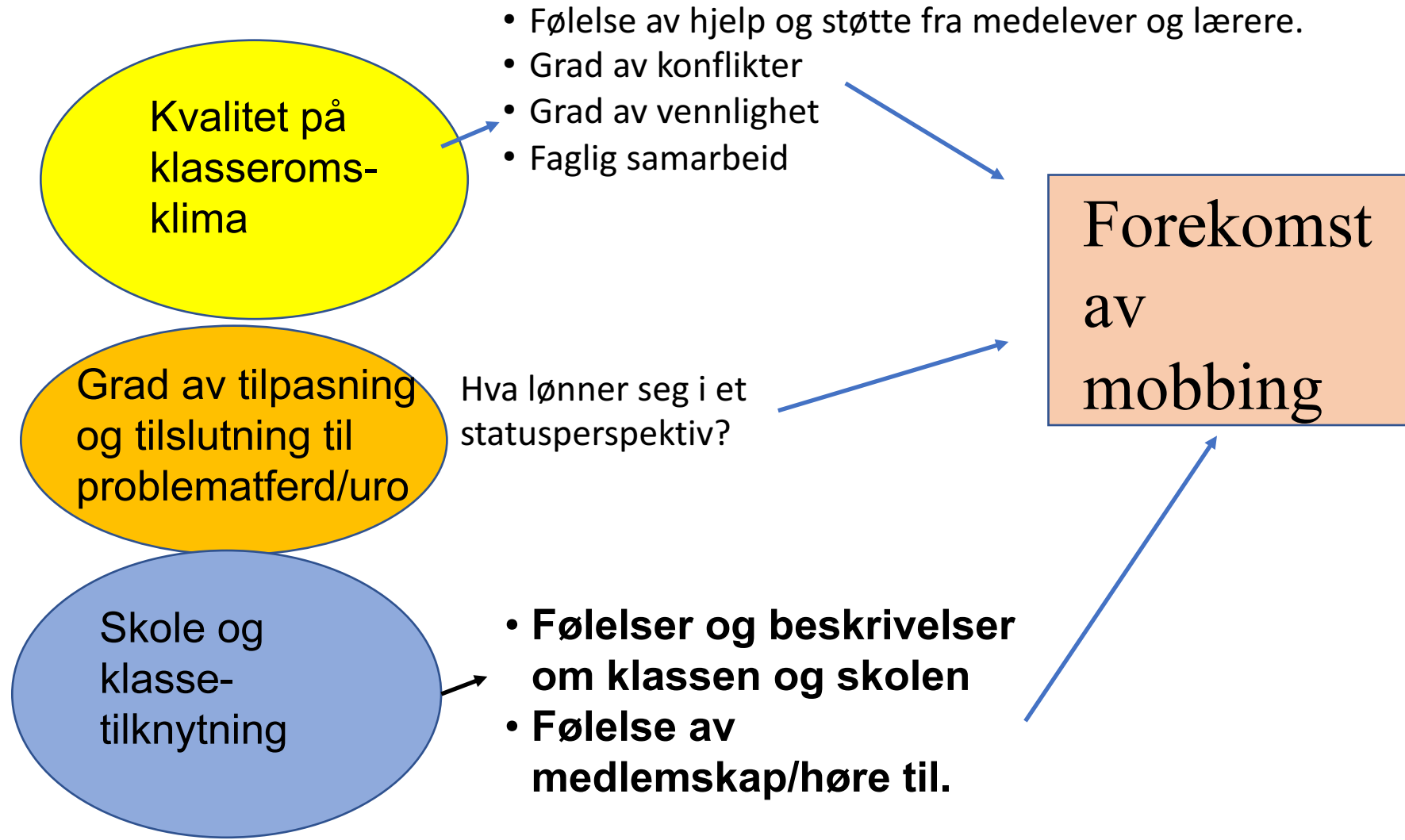
Å bli utsatt for mobbing over lang tid (være offer) er svært skadelig og ødelegger et barns selvilde og fører til personlige vansker på lang sikt. Ofrene for mobbing må hjelpes fordi vi vet at det er en forferdelig opplevelse å bli mobbet. Over 30% av dem får **posttraumatiske stressreaksjoner**.(ref.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

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

Alle typer mobbing fører til selvilde- og selvverdsproblematikk.

Mobbing og klasserommets økologi

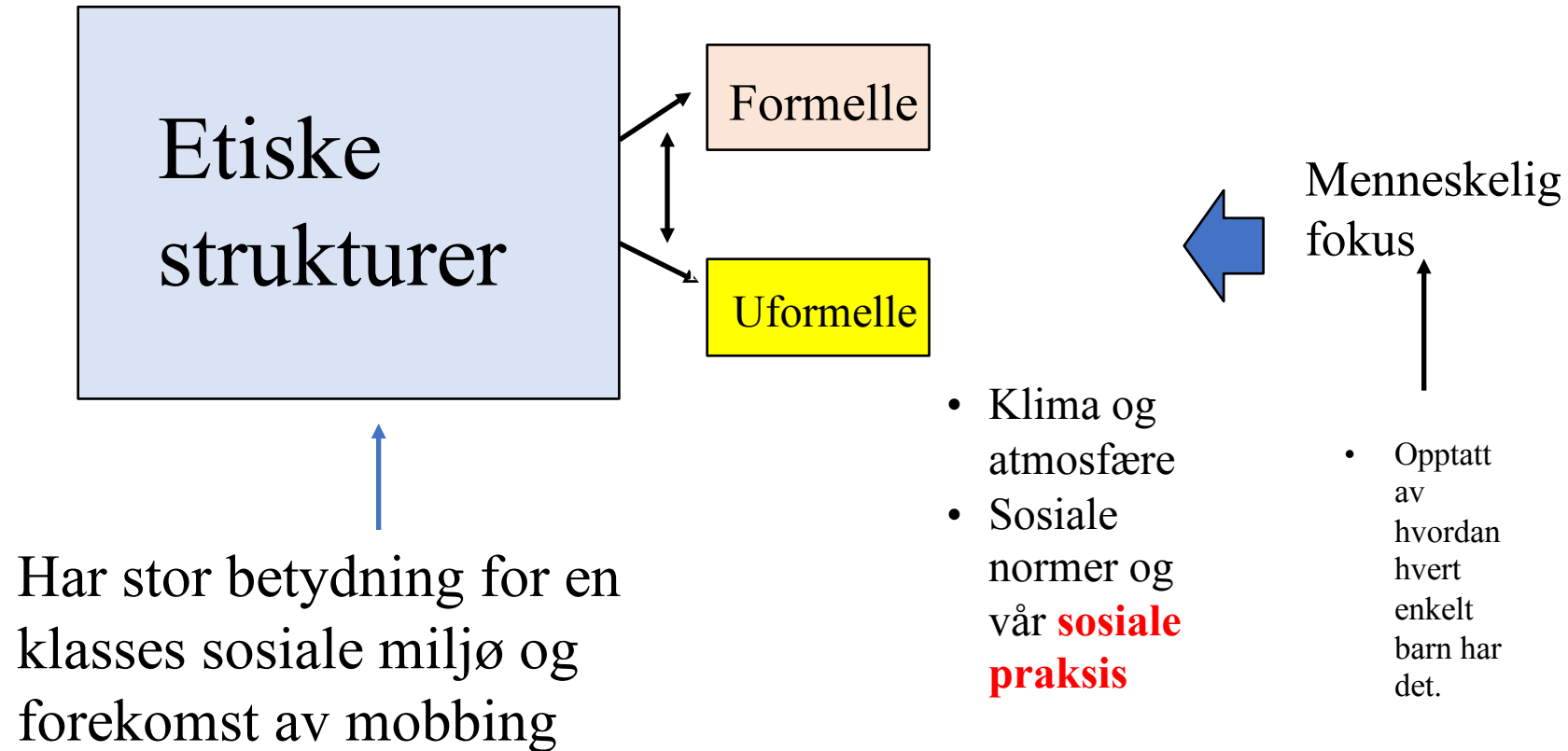
- Ref. Bullying behaviour, intentions and classroom ecology , Pryce Sarah and Fredrickson Norah, Springer 2011
- Økologisk systemteori



Vår sosiale praksis i et organisasjonsperspektiv (klasse)

Ref. Kari Einarsen med fl. 2015

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



9.trinn Generelt gjennomsnitt i Stavanger

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

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

Hvilke sammenhenger finner vi oftest sammen med forekomst av mobbing :

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

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

Hele klassen

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

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

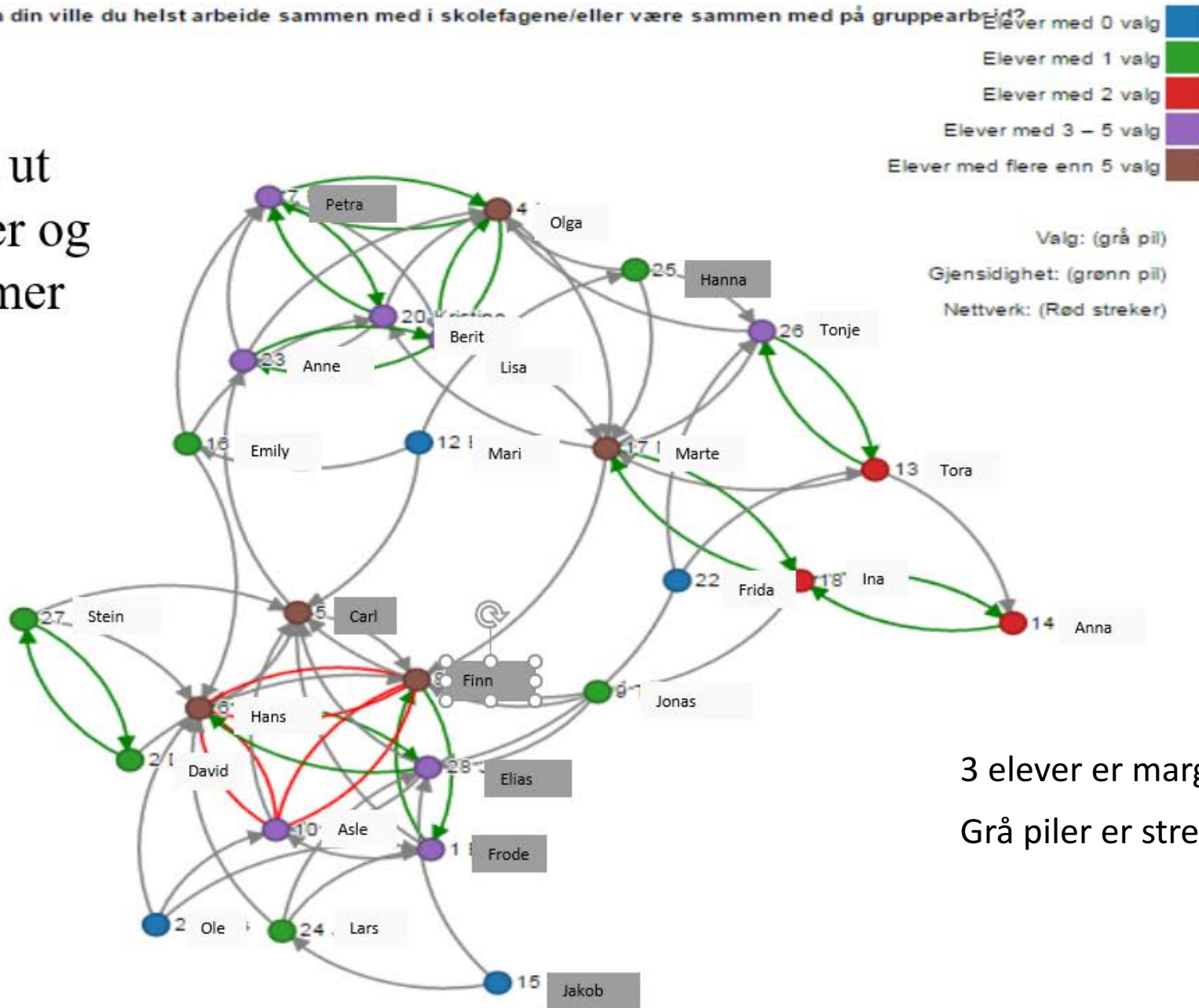
Sosiometri 8 trinn Stavanger

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

Ca hver 4 elev opplever vansker med tilknytning og sosial stabilitet

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

Vi får
sosiometrien ut
både i tabeller og
i pildigrammer

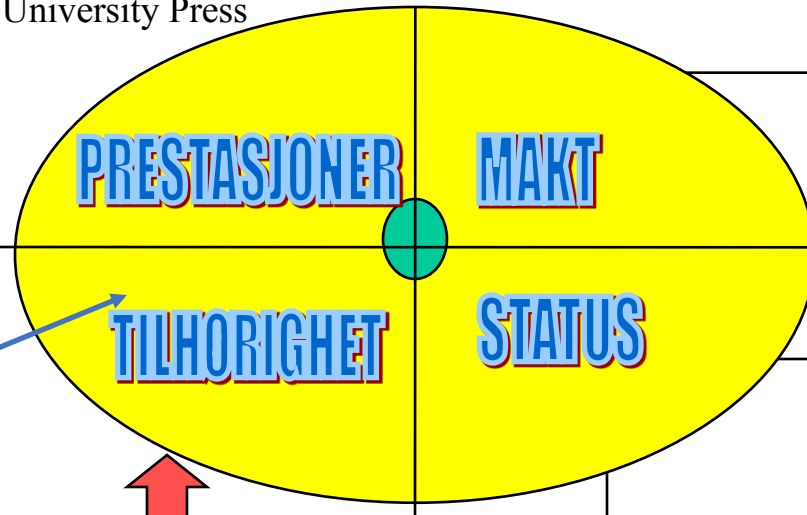


3 elever er marginalisert.

Grå piler er stresspiler

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

Spillteori og læringsmiljø



SPILLET

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

Elite

10% Kamper om posisjoner

Strebere

15% Stress

Stabile vennegrupper

Stabilitet

Søkende

15-20%

Stress

Marginale grupper

5-7%

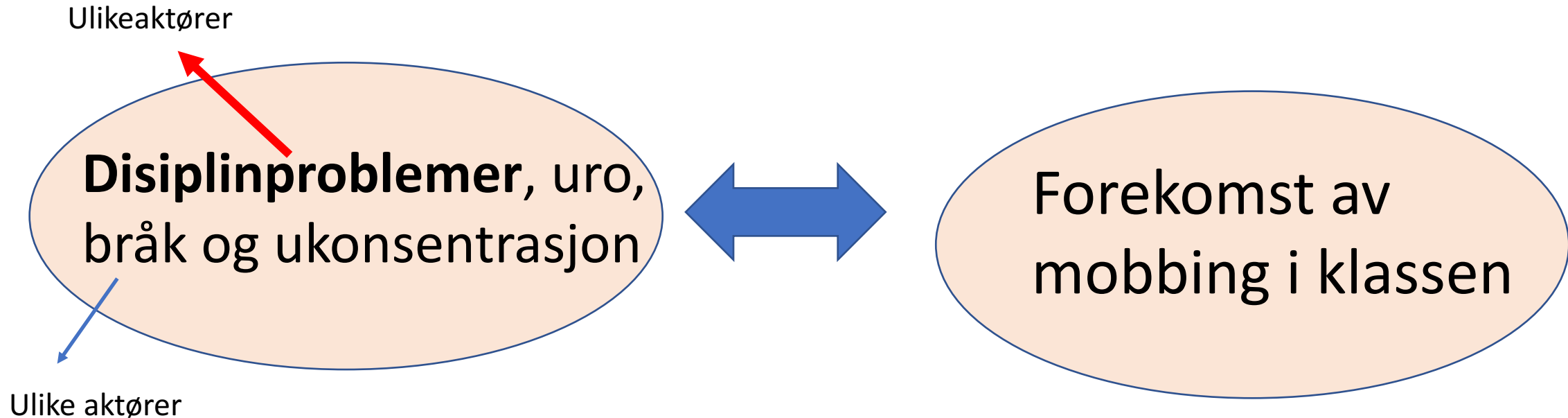
Utstøting
Mobbing

Fremmedgjøring-Avvisning-Utstøting

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

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

Klasseromskonteksten



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Aktivitetsplikten innebærer

1. Følge med

2. Gripe inn

3. Varsle

4. Undersøke

5. Sette inn tiltak

6. Dokumentere

Systemperspektivet på mobbing

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

Skolen kan være en betydelig kilde til stress

Generert stress samlet
3,35 av max 5

Generert stress 2.87 av max
5

Jenter



Gutter



Mediestress

Ref. Læringsmiljøsentret

Mobbing i et sosialt stress-perspektiv

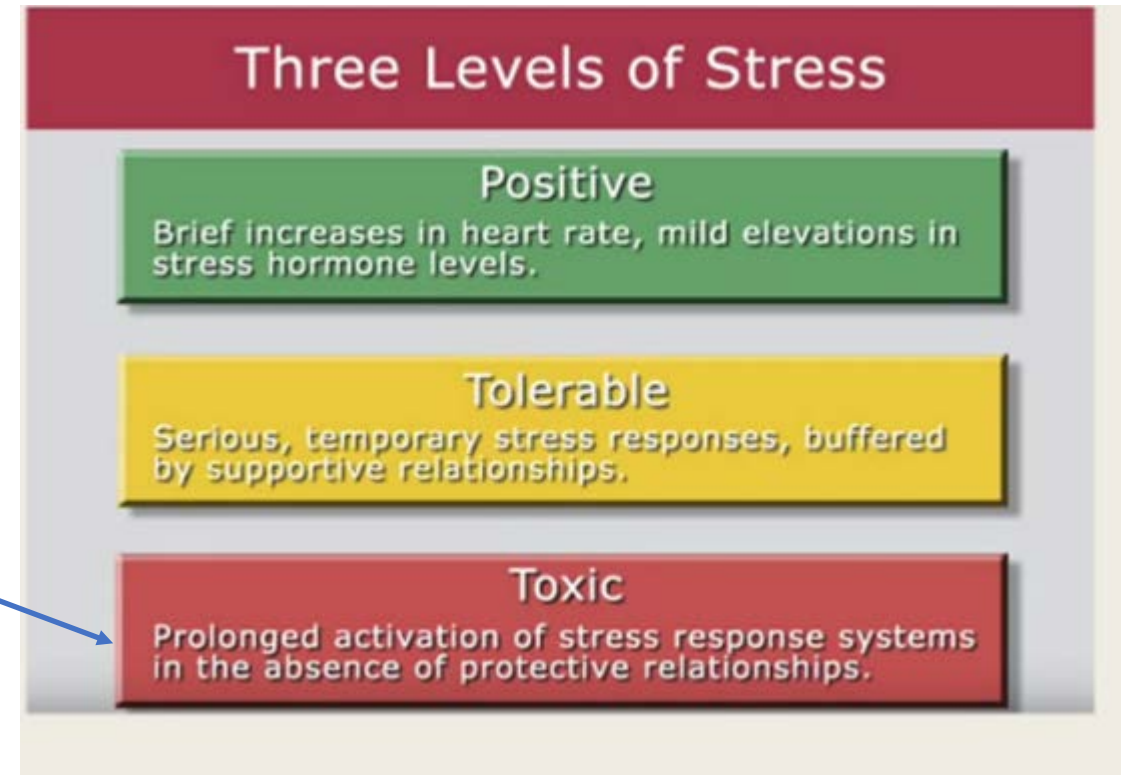
To stressperspektiver :

Individuelt stress

- Sårbarhetsperspektivet
- Stressmestringsperspektivet

Kollektivt stress

- Grobunn for mobbing og krenkelser



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

Nytt perspektiv på mobbing

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

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

To perspektiver på sosialt stress

Individperspektivet

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

Det kollektive perspektivet

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

Sosialt stress

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

Sosialt stress som fenomen

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

Sentrale elementer i sosialt stress

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

Kjerneutfordringer i sosialt stress

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

Sentrale elementer i sosialt stress.

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

Eksklusjonsangst

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

Eller

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

Forakt (sosiale antipatier)

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

Foraktstrategier

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

Strategier ved sosialt stress

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

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

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

4 strategier ved sosialt stress

1. Jakt på et felles offer

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

- **2. Skape en avviker**

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

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

4. Klikkdannelse

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

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

De fleste elevene er opptatt av å bygge :

Makt
Status
Innflytelse

For å oppnå dette bruker de 3 strategier

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

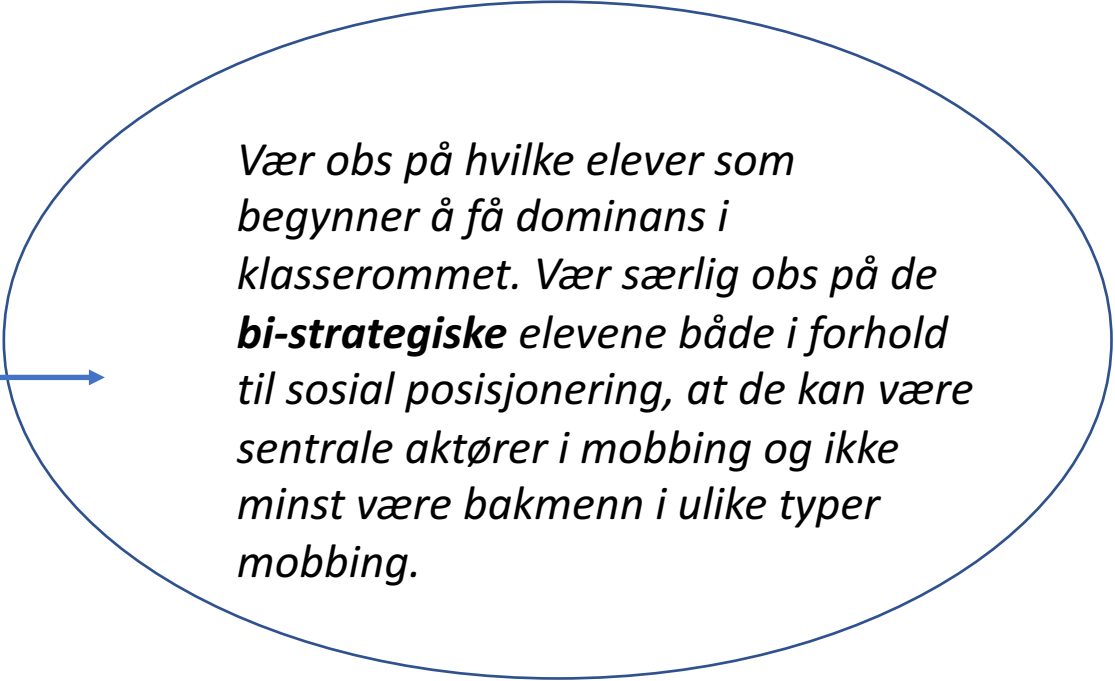
De kule kan :

Være elsket
Være beundret
Være fryktet

De kule kan :

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

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



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

Patricia Hawley 2007

Forstår mobbing/problematferd i lys av Ressurstilgang.

Ressurser kan være :

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

Vi kan forstå mobbing i lys av :

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

4 konstellasjoner

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

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

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

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

Sosial ubalanse

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

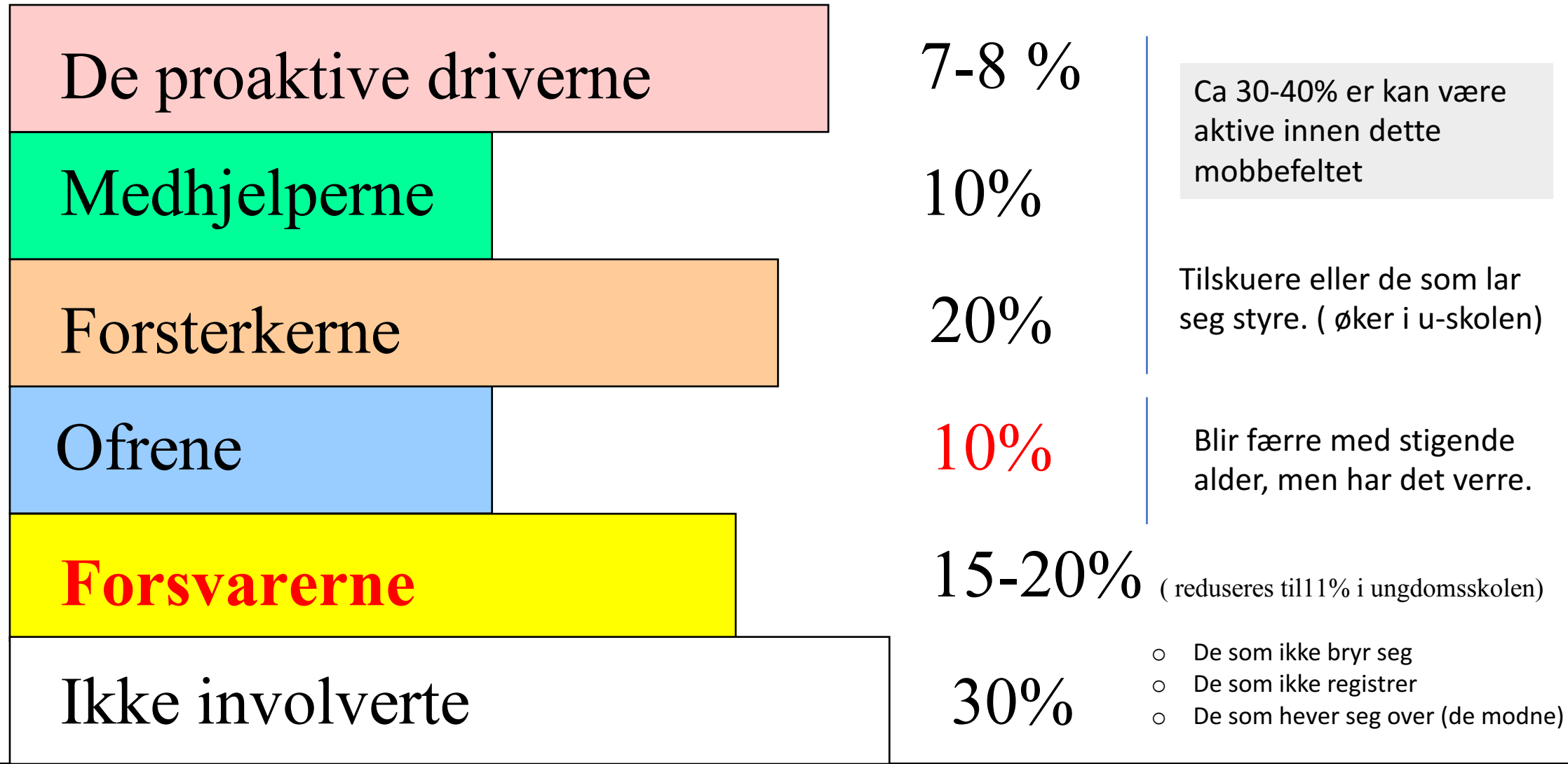
Og jo større ulikheten er innad i de hierarkiske strukturene, jo flere helseproblemer og psykiske problemer kan man observere.

4 Grunnlagsteorier

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

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

Ref. Salmivalli



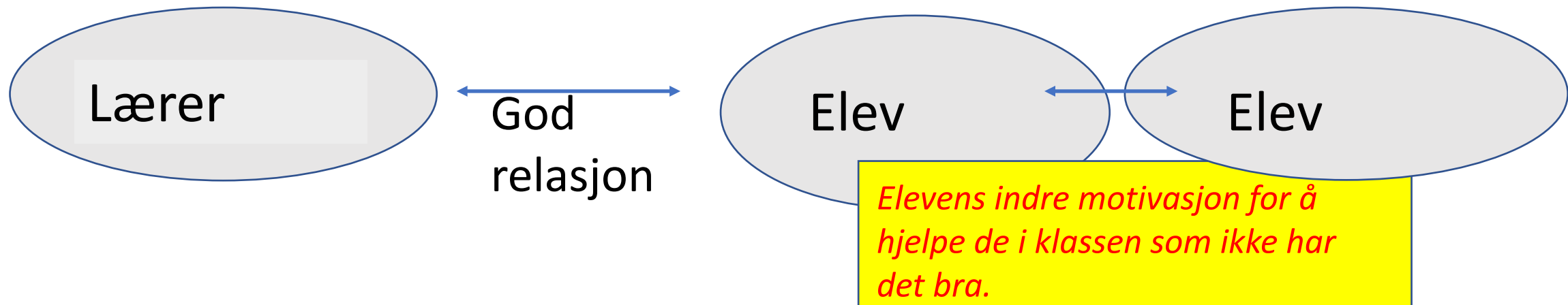
Forsvarerne er interessante i en
klassesammenheng.

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

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

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

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



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

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

Ulike typer forsvarere :

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

Kjennetegn på de som er pro-ofre.

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

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

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

52% forvarer ikke.

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

25% bare støtte til offer.

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

Rollefunksjonsmodeller

Jenter

Dronninger (+-)

Sosiale stjerner (+-)

Bitcher (-)

Flytere

De modne (prososiale) (+)

Forsvarerne

De uvitende

Ofrene

Svært sentral aktør

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

Gutter

Dreamboy (prosial)

Alfahannen (åpen)

Janus (+-) (skjult)

Hissigproppen

Spennings søkeren
(negativitet)

De passive (som vet)

De modne

De uvitende

Forsvarerne

Ofrene

Svært
sentrale
aktører

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

Sosial antipati

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

Wendelborg side 79-94

Å ikke like en annen.

Gjensidig antipati : Å ikke like hverandre.

Kan inneholde :

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

Sosial antipati

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

❖ Forekomst av **gjensidig sosial antipati** :

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

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

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

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

Sosiometriske matriser

De populære 12-13%

De ordinære 50-60%

De kontroversielle 6-7%

De neglisjerte 6-7%

De avviste 12-13%

Hvor finner vi de
som mobber,
dobbel trollene og
ofrene?

Del 5

Lovgrunnlag ved digital mobbing og netthets

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

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

Lovreguleringer

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



Retningslinjer for å forebygge digital mobbing i skolemiljøet

En gjennomgang og anbefalinger

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

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



Læringsmiljøsentret
Universitetet i Stavanger

Mobbing setter spor

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

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

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

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

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

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

Risikoperspektivet ved bruk av sosiale medier

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

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

