



Til deg

SOM HAR ET BARN SOM BLIR MOBBET

Erfaringer og råd fra foreldre til foreldre
om hva som kan hjelpe



OM VOKSNE FOR BARN

Barn i Norge trenger voksne. Voksne for Barn er en ideell medlemsorganisasjon som siden 1960 har jobbet for god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn. Vi ser, lytter til og lærer av barn, og gir oss ikke før de blir tatt på alvor. Slik bygger vi styrke og robusthet hos barna.

Bli medlem i Voksne for Barn og bidra til vårt viktige arbeid.

Les mer på vfb.no



UTGIVER: Voksne for Barn © 2021

REDAKSJONSKOMITÉ: Hege Rismoen, Janne Aasebø Johnsen,
Birthe Bratvold og Karin Källsmyr

ILLUSTRASJONER: Eva Swensen

LAYOUT OG GRAFISK PRODUKSJON: Grafisk Form AS

TRYKK: Møklegaards trykkeri

2. opplag, 2022

ISBN 978-82-92488-91-1 (trykk)

ISBN 978-82-92488-92-8 (PDF)

Dette heftet er laget med midler fra Stiftelsen DAM
til prosjektet «Foreldrestøttende arbeid ved mobbing».



INNHOOLD

FORORD	SIDE 5
1 BRUTALE FAKTA	SIDE 6
OMFANG	
HVA ER MOBBING	
HVORDAN OPPDAGE	
HVORFOR OPPSTÅR MOBBING	
2 RESULTATER FRA UNDERSØKELSEN	SIDE 9
HVEM HAR VI SNAKKET MED	
SAMARBEID	
<i>Å bli møtt og trodd</i>	
<i>Møter med skolen og barnehagen</i>	
ULIKE TILTAK	
<i>Dette var de som fungerte</i>	
<i>Dette var de som ikke fungerte</i>	
INFORMASJON	
3 HVORDAN SNAKKE MED BARNET OM MOBBING	SIDE 21
<i>Reaksjoner du bør prøve å unngå</i>	
<i>I stedet kan du prøve å</i>	
NÅR BARNET IKKE VIL SNAKKE	
HVA ØNSKER BARNET	
4 RETTIGHETER	SIDE 25
<i>Godt skolemiljø er de voksnes ansvar</i>	
5 GODE RÅD, HJELP OG INFORMASJON	SIDE 26
6 SPESIALISTHELSETJENESTENS ROLLE	SIDE 29
7 ANBEFALT LITTERATUR	SIDE 30



«DET ER
FORFERDELIG
ENSOMT
Å VÆRE FORELDRE
TIL ET BARN SOM
BLIR MOBBET.»

Forelder i undersøkelsen

FORORD

I Norge er det fortsatt nesten seks prosent barn og unge som blir utsatt for mobbing. Det vil si at flere enn 125 000 foreldre opplever at barnet deres blir mobbet. Som forelder er du barnets nærmeste og viktigste støtte når det gjelder vonde ting. I arbeidet mot mobbing spiller du derfor en stor rolle.

Den beste måten å motvirke mobbing på er å støtte barn i være tolerante og å skape et positivt fellesskap. Vi voksne er viktige rollemodeller for barnas sosiale liv. Vi kan forebygge mobbing gjennom å målrettet bygge opp og støtte samhold og fellesskap mellom barna. Vi må støtte dem i å vise omsorg og i å være modige og si fra når de er vitne til at noen blir utestengt eller plaget. Og de må tørre å si fra om de selv blir utsatt for mobbing.

Vi i Voksne for Barn har snakket med mange foreldre, i mange ulike sammenhenger. Nylig gjennomførte vi en undersøkelse med foreldre som har barn som har blitt eller blir mobbet. Hva synes de var viktig og hva kunne de ønske hadde blitt gjort? Over 500 svarte. De kom med både historier om erfaringer og gode råd til andre foreldre i samme situasjon.

Dette har vi samlet sammen i dette heftet.

Vi håper det kan være til hjelp for deg.

Hilsen oss i Voksne for Barn

1 BRUTALE FAKTA

OMFANG

I Norge er det om lag 63 000 skoleelever som mobbes regelmessig to-tre ganger i måneden eller oftere.

Utdanningsdirektoratets undersøkelser viser at tallene lenge har vært stabile. Disse undersøkelsene gjennomføres blant elever i 5.–10. klasse i grunnskolen og alle de tre klasstrinnene i videregående skole. I tillegg har barnehagene egne undersøkelser.

Risikoen for å bli mobbet er høyest for elever i barneskolen. Det viser både norske og utenlandske undersøkelser. Elevundersøkelsen fra 2019 viser at barn på 5.–6. trinn er mest utsatt for mobbing. En del av mobbingen mot de yngre elevene blir utført av elever på høyere klassetrinn.

HVA ER MOBBING?

Det finnes ulike definisjoner på hva mobbing er.

Den tradisjonelle definisjonen av mobbing er at *noen gjentatte ganger, eller over en viss tid, blir utsatt for negative handlinger eller krenkelses*. (Olweus, 2000) I nyere forståelse av mobbing blir mobbing definert som handlinger fra voksne og/eller barn som hindrer

opplevelsen av å høre til, å være en betydningsfull person i fellesskapet og muligheten til medvirkning. (Lund, 2017) Her ser man også på mobbing som et resultat av dynamikken i en gruppe eller klasse.

Mobbing kan ta mange former:

- › Verbal, som å bruke kallenavn eller skjellsord
- › Sosial, for eksempel å utestenge andre
- › Materiell, for eksempel få ødelagt klær og eiendeler
- › Psykisk, for eksempel å bli truet eller tvunget til å gjøre noe
- › Fysisk, for eksempel å bli slått eller sparket
- › Digital, for eksempel å bli hengt ut eller holdt utenfor på nett og mobil
- › Skjult og gjennom kroppsspråk og blikk

HVORDAN OPPDAGE

Barn forteller det ikke alltid til voksne når de blir mobbet. Det kan være mye skam forbundet med mobbing og mange er redde for at mobbingen skal eskalere hvis voksne får vite noe.

Noen er redde for å skuffe eller bekymre foreldrene sine, og holder det de opplever for seg selv. Det kan derfor være bra å vite litt om hva som kan være kjennetegn på at barnet ditt opplever å bli mobbet.

Mulige kjennetegn på at noe er galt:

- › Vil ikke gå på skolen/barnehagen
- › Er redd for å gå til og fra skolen
- › Går omveier til og fra skolen
- › Mister eller har ødelagte bøker, leker eller klær
- › Unngår venner og andre barn
- › Blir fort sint
- › Mister selvtilitt
- › Har mye vondt i magen eller hodet
- › Sliter med å sove
- › Har sår, skrammer og blåmerker

(Kilde: Utdanningsdirektoratet)

Noen ganger kan disse tegnene også ha andre årsaker, men opplever du en plutselig forandring i oppførselen til barnet, er det uansett viktig at du er observant. Har du en følelse av at noe er galt, så er det trolig tilfelle.

HVORFOR OPPSTÅR MOBBING?

Tradisjonelt har mobbing blitt forklart gjennom «iboende ondsinnet oppførsel mot andre som har trekk ved seg som lettere gjør dem til et «offer».

I dag ser en mer på hvordan mobbing oppstår i formelle fellesskap, som for eksempel klasser og skoler, når elever ikke opplever tilhørighet. Det handler om mekanismer i grupper. Mobbingen oppstår i utrygge miljøer for å unngå å bli ekskludert, og gir de som mobber en «vi-/fellesskapsfølelse». (Helle Rabøl Hansen, 2018)

Det er lett å tenke at mobbing er en konsekvens av at noen barn er dårlig oppdratt og at noen barn blir mobbet på grunn av utseende eller personlighet. De seneste årenes forskning har lært oss mer om hvilke mekanismer i et fellesskap som kan føre til mobbing. Mobbing handler i utgangspunktet ikke om et spesifikt barn, det handler om kulturen i fellesskapet de er en del av. Alle trenger å føle seg aksepterte og trygge, og å være en del av et fellesskap. Å bli stengt ute fra et fellesskap kan få sterke negative konsekvenser for et menneske, barn som voksen. Mobbing er tett koblet til behovet for å høre til og å være en del av fellesskapet. Det er veldig ubehagelig å oppleve at vi

ikke hører til og ikke blir aksepterte.

En måte å lindre ubehaget på er å skape et nytt fellesskap, hvor fellesskapet dreier seg om å holde andre utenfor, å mobbe. Slik kan man forstå mobbing som et uttrykk for selv å bli holdt utenfor og å stå alene. I utrygge fellesskap er toleransen lav. Alle vokter på alle. Hvem som helst kan bli neste offer. Derfor er mange passive tilskuere til mobbing, selv om de synes at det som skjer ikke er greit. Det er også noen som mobber for å selv slippe å bli mobbet. Det er altså ikke det enkelte barn som er årsaken til mobbing. Hvem som mobber eller blir mobbet er ikke gitt på forhånd. Det handler om gruppen som helhet.

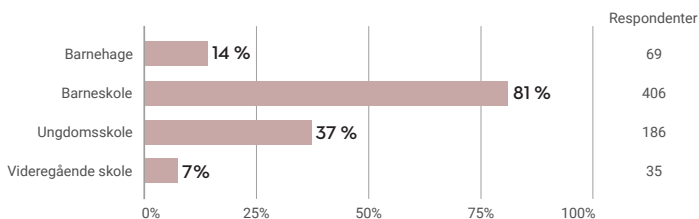


2 RESULTATER FRA UNDERSØKELSEN

HVEM HAR VI SNAKKET MED?

Flere enn 500 foreldre fra hele landet har deltatt i spørreundersøkelsen. Alle har barn som har blitt utsatt for mobbing. Her følger noe av det som de tok opp.

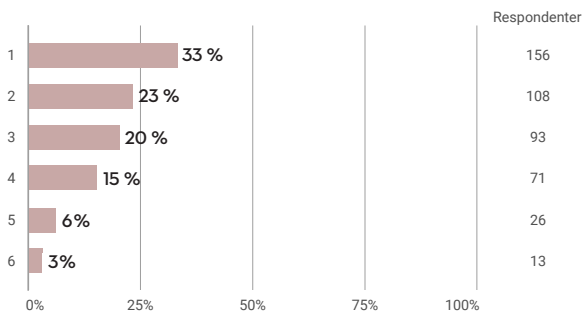
De fleste som svarte hadde opplevd problemene i barneskolen:



SAMARBEID

Samarbeid mellom skole og hjem er viktig i forbindelse med at et barn blir utsatt for mobbing. Vi spurte derfor foreldrene som deltok om hvordan de hadde opplevd samarbeidet med skolen og hva de ser av utfordringer og muligheter for å få til et godt samarbeid.

Foreldrene synes samarbeidet med skole/barnehage hadde fungert slik, på en skala fra 1–6, der 6 er best. Dessverre var det bare 9 prosent av foreldrene vi fikk innspill fra, som opplevde samarbeidet «svært godt» eller «godt».





«Læreren så ingen av problemene vi tok opp. Det gjorde heller ikke ledelsen. De sa han hadde det fint. Men da klassen fikk ny lærer skjedde det endelig noe. Den nye læreren så maktstrukturen og den skjulte mobbingen med en gang, og sammen fikk vi til slutt has på det.»

«Skolen oppdaget mobbingen og kontaktet oss foreldre. De iverksatte en rekke tiltak og vedtak ble skrevet. Til tross for dette opphørte ikke mobbingen. Den gikk «under jorden». Skolen stod uten virkemidler for å få bukt med dårlig klassemiljø.»

«Vi ble fulgt opp fint etter at vi meldte fra, men vi kunne fått mer utfyllende info fra skolen.»

«Skolen svarte med å true med å melde meg som aleneforsørger til barnevernet etter hver eneste melding jeg ga dem om mobbing.»

«Selv da hele klassens elever laget «hatklubb for dem som hatet min datter», ville ikke skolen kalle dette mobbing.»

«Vi ble møtt med forståelse og raske tiltak da vi trykket på «mobbeknappen», men opplevde at samarbeidet ble avsluttet da de ansatte så at det gikk ok. Dette skapte utrygghet for oss.»

Å BLI MØTT OG TRODD

Ulike foresatte ønsker selvfølgelig ulike ting, men felles er at de ønsker å bli trodd, og å bli tatt på alvor. Dette sa så godt som alle foreldrene i både intervju og spørreundersøkelser. De ønsker å delta og samarbeide, og en varsling om miljøproblem betyr ikke kritikk mot skolen. Det er miljøproblemer på svært mange skoler. Foresatte ønsker bare at de skal bli tatt tak i, og at deres bekymringer blir hørt og trodd.

«Å bli hørt og tatt på alvor ville ført til at jeg kunne ivarett barnet mitt bedre. Det preger henne i stor grad ennå, og jeg skulle ønske jeg hadde forstått alvoret mye tidligere. Avvisningen fra barnehagen gjorde meg usikker og førte til at jeg ikke handlet som jeg skulle.»

«Skolen bagatelliserte problemet. Gutten vår opplevde å ikke bli trodd og ord som «guttestreker» ble brukt. Det ble forklart at det var nok ikke alvorlig ment.»

«Vi har alltid blitt godt mottatt og trodd når vi har sagt fra, men det har vært lite initiativ fra skolens side. Det var alltid jeg som sto på. Jeg hadde forventet det annerledes.»

MØTER MED BARNEHAGEN OG SKOLEN

Mange fortalte at de opplevde møtet med barnehage og skole som utfordrende. Det kan være lurt å forberede seg til et møte med skolen eller barnehagen. Tenk gjennom hva som er viktigst å få sagt, og hva som er viktigst å få gjort noe med.

«Skriv ned datoer, avtaler som blir gjort, alle navn, og hvem som har ansvar for ting. Når ting blir skriftliggjort er det lettere å huske mer, og ikke minst å huske riktig i ettertid.»

ULIKE TILTAK

Foreldrene i vår undersøkelse beskrev mange ulike tiltak som ble satt inn for å hjelpe barnet. Alt var ikke like bra, men noe fungerte fint.

Svært mye av det foreldrene mente fungerte bra, er i tråd med forskning, særlig positive løsninger i grupper og for hele klassetrinn. Det er viktig at barnehager og skoler setter inn tiltakene vi vet virker.

DETTE VAR DE SOM FUNGERTE:

På gruppenivå:

- › Tiltak som gjaldt alle, ikke bare vårt barn.
- › De satte i gang grupper på skolen og

gjorde ulike øvelser for å øke følelsen av fellesskap.

- › I barnehagen ble god kommunikasjon og fokus på gruppen en viktig faktor til fremgang. Det å styrke selvbylde og status i gruppa var også veldig avgjørende. På skolen så vi at tett dialog og det å stå i tiltakene over tid ga resultater. Lik praksis fra alle voksne bidro til resultater.
- › Voksne som var tett på, fokus på sosial kompetanse, trygghet i skolegården og lærerens ønske om god kommunikasjon.
- › Det som til slutt hjalp var et læreren satt seg ned med hver enkelt av elevene.
- › Samtaler mellom de involverte. Det å forklare mobberne hvordan det oppleves å være den som mottar mobbingen.
- › Konsekvenser, og ikke minst forståelse fra foreldre på begge sider av situasjonen.
- › Arbeid med klassemiljøet generelt.
- › Ekstra tilsyn, spesielt i alle overgangssituasjoner for barna.
- › Da mobbeombudet introduserte metoden/verktøyet «stopp-samtalen», opplevde vi en endring.
- › Tid og godt relasjonsarbeid.
- › Observasjon av elevene ute i friminuttet.



- › Tydelige, klare, bestemte lærere som tok tak i ting og sa ifra.

For det enkelte barn:

- › Det som hjalp, var at barnet og vi som foreldre ble hørt og da de anerkjente at det barnet opplevde var mobbing.
- › Da han endelig ble trodd og sett, da begynte det å skje ting!
- › At barnet selv fikk komme med ønsker og det ble hørt.
- › Møter der barnet fikk forklare hva som foregikk.
- › En ærlig lærer!
- › Sønnen vår fikk samtaler med sosiallærer.
- › Korte møter og telefonsamtaler på faste tidspunkt, som ga hyppig/regelmessig dialog.
- › Vi fikk mobilskole-sms med oppdateringer fra skolehverdagen, det utgjorde en forskjell for oss.
- › Samtaler og ekstra voksne som fulgte med hva som skjedde rundt ham i friminuttet.
- › Alle lærerne ble informert og var ekstra oppmerksomme på barnet vårt.
- › Paragraf 9a i opplæringsloven ble satt i gang med en gang jeg tok kontakt.
- › Vedtak og tiltaksplan ble nøye fulgt opp.

- › Å få på plass samarbeidsmøter.
- › Skolemiljø var tema på alle utviklingsamtaler, og vi hadde fortløpende kontakt med kontaktlærer om hvordan ting gikk. Barnet var i sentrum og vi jobbet sammen om tiltak.

Erfaringene er ulike, og det noen opplever at fungerer, fungerer absolutt ikke for andre.

DETTE VAR DET SOM IKKE FUNGERTE:

- › Det var kun observasjon og det ble ikke satt inn ekstra ressurser for at barnet vårt skulle føle seg trygg ute i lek med de andre barna.
- › Samtale med de som var involvert, og bare håpe at det ikke skjedde igjen.
- › Ledelsen skulle «observere» i friminuttene. Glemte overgangene – og fikk ikke med seg noe.
- › «Jentemøter».
- › Foreldremøter og samtaler med klassen.
- › Mange tiltak samtidig fungerte dårlig.
- › Stopp-samtaler med mobberen.
- › Møte på møte mellom mobber og «offer», nesten ukentlig på rektors kontor.
- › Fjerne den som blir mobbet fra situasjonen, i stedet for å løse det.



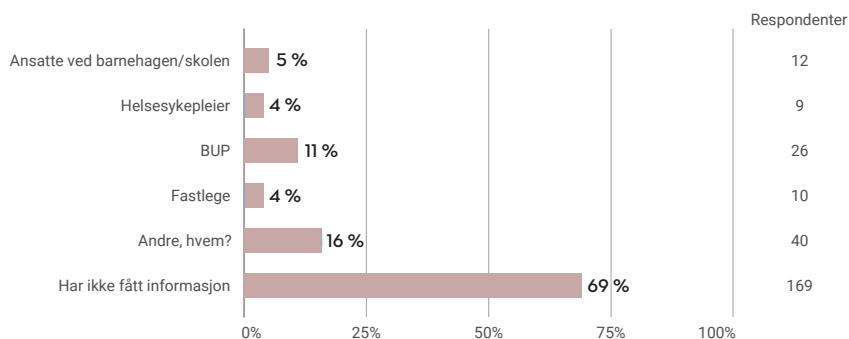


- › Plassering på eget rom alene i friminuttene.
- › Skolen mente i en periode at mitt barn ikke skulle bry seg om hva som ble sagt til henne.
- › Skolen hold øye med sønnen min i friminuttene for at han ikke skulle bli mobbet. De burde heller passe på og holde øye med mobberne.
- › Det fungerte ikke med tvunget samvær med vedkommende som mobbet min datter.
- › Loggbok der de skulle skrive ned hendelser for å få alle sin side av saken i konflikter.
- › Da de tvang henne til å skrive under på handlingsplan mot hennes vilje.
- › Det ble utlevert bok som eleven kunne notere i dersom han opplevde mobbing.
- › Barnet ble satt i samme gruppe som mobberen for at de skulle bli bedre kjent med hverandre.
- › Barnet mitt måtte være på meklingsmøte med mobberen. Det var jo ikke en konflikt, og opplevdes som enda et overgrep.
- › At saken ble tatt opp i plenum i klassen.
- › Snakke, snakke, snakke ...

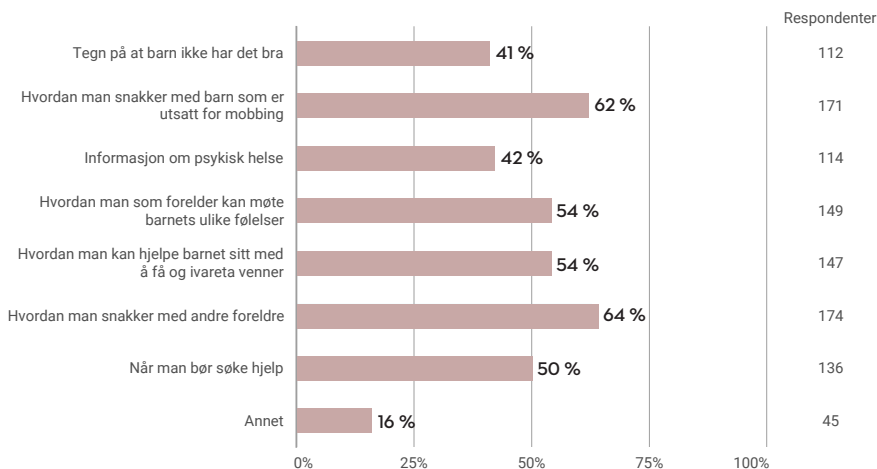
INFORMASJON

Det er viktig med god informasjon, både om hvor og hvordan man kan få hjelp, hvordan du kan hjelpe barnet ditt i en vanskelig situasjon og hvilke rettigheter barnet og du som forelder har.

Vi spurte derfor foreldrene om de hadde fått informasjon om hvordan de best kan ivareta barnet sitt når han eller hun er utsatt for mobbing, og i så fall hvor de hadde fått denne informasjonen. Urovekkende mange svarte at de hadde fått liten eller ingen slik informasjon:

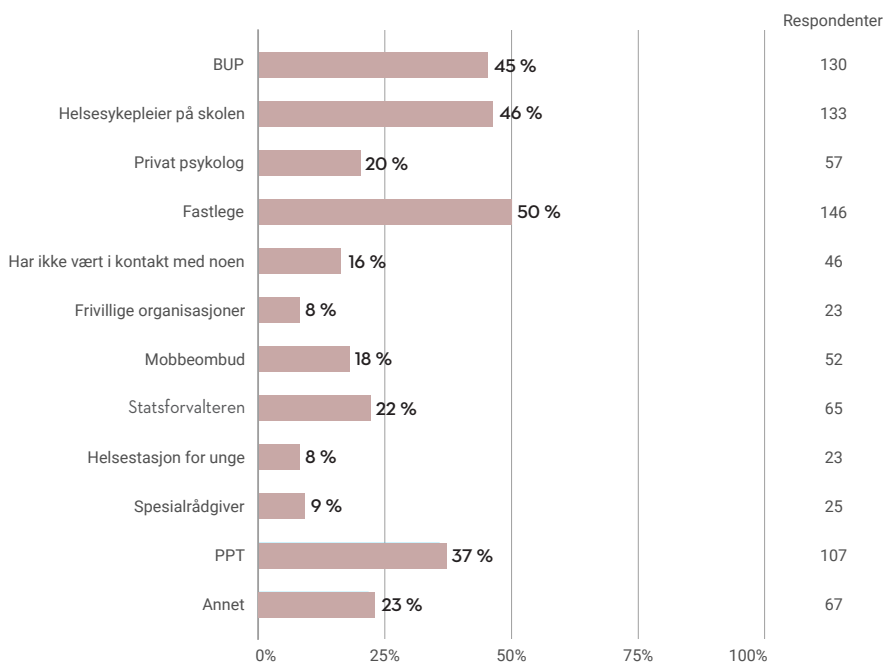


Det er flere ting de kunne ønske de hadde fått mer informasjon om. Mest av alt savnet de å vite mer om hvordan de kunne snakke med barnet sitt, og snakke med andre foreldre:



Svært mange foreldre savnet også informasjon om hvor de kunne henvende seg.

På spørsmål om de hadde fått informasjon fra skolen eller barnehagen om steder de kunne henvende seg for hjelp, svarte hele 84 prosent at de ikke hadde fått slik info. Men flere av dem tok derimot kontakt med ulike hjelpeinstanser på eget initiativ:



Av andre foreldrene fortalte de hadde hatt kontakt med, var blant annet barneverntjeneste, barneombud, politi, kommunepsykolog og familieteam/familiesenter i kommunene.

«Vi ønsket bare at noen kunne hjelpe oss med hvor vi kunne få hjelp!»

«Skolen ba oss om å få hjelp fra BUP for skolevegringen han etter hvert utviklet, men der fikk vi avslag. Vi forsto dette da vi fikk begrunnelsen. Vi kontaktet da PPT og kommunepsykolog, men imens forsvant verdifull tid for barnet vårt.»





3 HVORDAN SNAKKE MED BARNET OM MOBBING?

Å bli utsatt for mobbing og krenkelser kan vekke et kaos av følelser, både hos barnet og foreldrene. Bekymring, forvirring, hjelpeløshet, sinne og skuffelse er helt vanlig å kjenne på.

Hvis du er bekymret for at barnet ditt ikke har det bra, er neste trinn å snakke med barnet ditt. Det kan noen ganger føles litt vanskelig.

- › Barnet trenger å kjenne at du er en trygg voksen, som tåler å høre det barnet har å fortelle. Derfor er det viktig å **ikke la egne følelser ta overhånd når du snakker med barnet**. Barnet vil da sannsynligvis sette hensynet til dine følelser først, og forsøker å dempe situasjonen i stedet for å åpne seg.
- › Vi har alle ulike assosiasjoner og oppfatninger som nærmest «sitter i ryggmargen». Når vi møter situasjoner som trigger disse tingene, melder det seg ulike følelser hos oss. Vi må være bevisste på at dette er våre følelser, og ikke overføre disse følelsene til barna våre. **Tenk derfor gjennom dine egne reaksjoner og hvordan du kan forberede deg før du tar initiativ til samtalen.**
- › Forbered deg på hvordan du vil begynne samtalen. **Din viktigste oppgave er å spørre på en åpen og undrende måte og å lytte godt til hva barnet ditt forteller.** Du kan for

eksempel fortelle at du har lagt merke til at barnet ditt har gjort eller sagt ting som gjør at du lurar på om noe ikke er som det skal. Fortell at du gjerne vil høre og prøve å hjelpe hvis noe er galt. Det er ikke sikkert du har løsningen, men vær åpen og støttende på at det er lov å fortelle

- › **Finn et rolig sted for samtalen og pass på at dere har god tid når du skal snakke med barnet.** Ofte kan det være fint å ta slike samtaler når du for eksempel kjører bil, eller går en tur. Vær forberedt på en følelsesladet reaksjon. Skam, stress eller sinne kan være vanlige reaksjoner.
- › Barn som utsettes for mobbing er ofte redd for hevn, dersom de forteller voksne om mobbingen. **Ikke underverdur denne frykten. For barnet er den høyst reell.**

REAKSJONER DU BØR PRØVE Å UNNGÅ:

- › **Ikke lov ting du ikke kan holde.** Som forelder ønsker man gjerne å forsikre barnet om alt skal bli i orden med en gang, men dessverre kan en slik prosess ta tid. Det viktigste er å fortelle barnet ditt at du vil gjøre ditt beste for at mobbingen skal opphøre.
- › **Unngå å forminske barnets opplevelse ved å si at det ikke er noe å bry seg om.** Aerkjenn at det er en smertefull og vond situasjon og at barnets følelser er helt forståelige.

- › **Vær forsiktig med å fortelle om andre som har det verre.** Det kan være godt å vite at man ikke er den eneste som har opplevd mobbing. Samtidig er det viktig at barnet ikke får følelsen av at deres vonde opplevelser blir bagatelliserte eller forminskede sammenlignet med andre.
- › **Respekter at det ikke er sikkert barnet vil dele alt.**

I STEDET KAN DU PRØVE Å:

- › **la barnet fortelle med sine ord og i sitt tempo.**
- › **vise at du lytter**, og ikke være for rask med å komme med forslag til løsninger.
- › **stille gradvis nye spørsmål til det barnet forteller**, og være tålmodig.
- › **se situasjonen fra barnets side.** Støtt ham eller henne i hennes opplevelse og vis at du tar det som blir fortalt på alvor.
- › **anerkjenne det barnet forteller deg** som for eksempel «Det må ha vært vanskelig!», «Jeg forstår at det gjorde deg lei deg!», «Det kan ikke ha vært enkelt!».
- › **la barnet få vite hvor mye du setter pris på at du fikk informasjon** om mobbingen, at du tror på det som har blitt fortalt, og at du er lei deg for at barnet opplever dette.

- › **fortelle at barnet ikke er alene om å bli mobbet.** At mange barn opplever det og at det ikke skal være sånn. Nå som det har fortalt voksne om det skal dere gjøre alt dere kan for å sette en stopper for det.

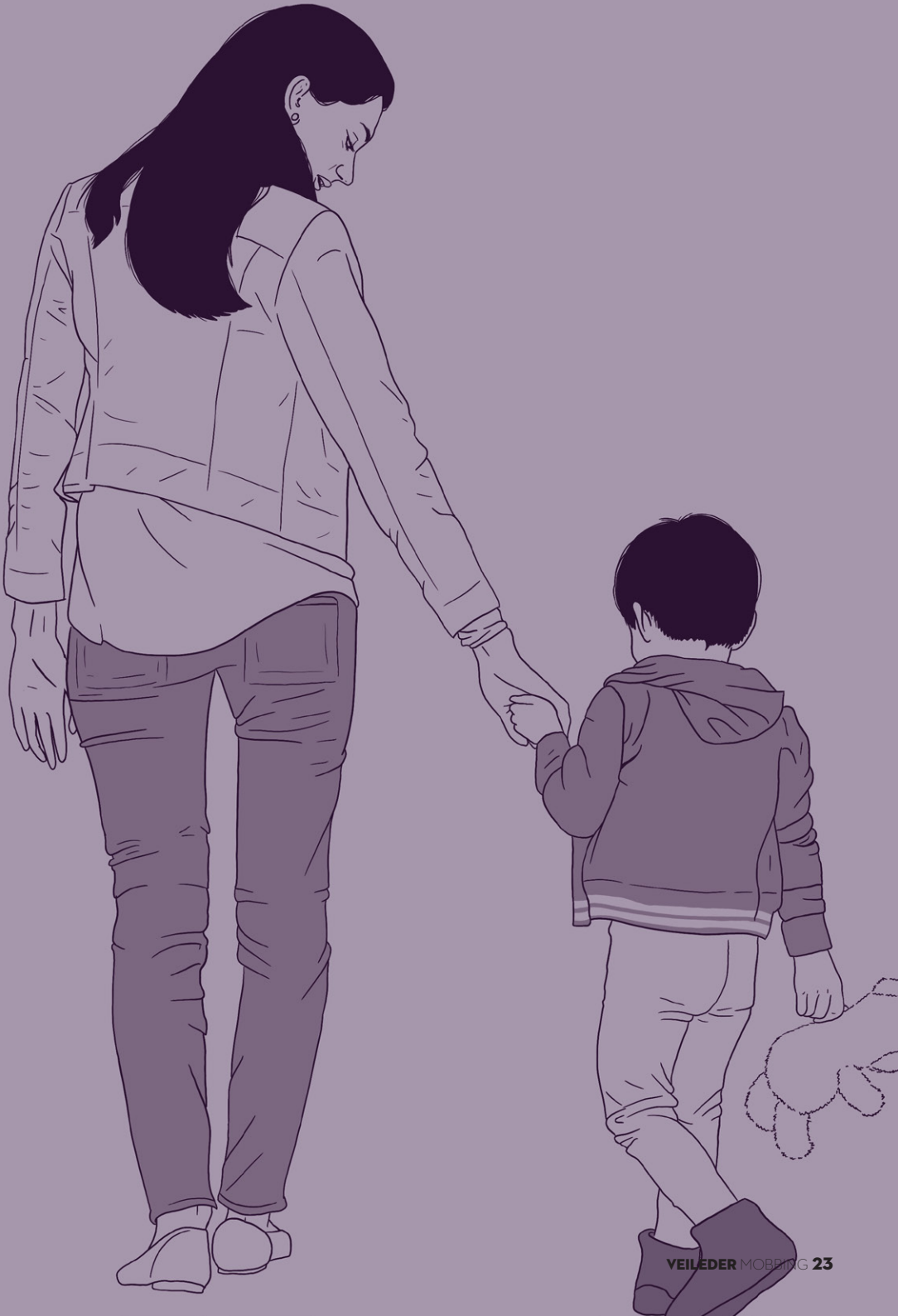
NÅR BARNET IKKE VIL SNAKKE

Barn synes ofte mobbing er vanskelig å snakke om. Om barnet vegrer seg for å snakke, fortell at du skjønner at barnet synes at dette er vanskelig.

Si at du gjerne vil hjelpe, og at dere kan snakkes når barnet føler seg klar for det. Slik får du fortalt barnet at du bryr deg, ser og at du forstår. Det kan gjøre det lettere å starte samtalen senere.

Tenk gjennom

- › Hvordan kan du skape små rom i hverdagen, der du og barnet ditt kan dele små og store tanker?
- › Hva eller hvem kan hjelpe deg som forelder å håndtere de vonde følelsene du selv har når barnet ditt blir mobbet?
- › Hvordan kan du anerkjenne det barnet forteller deg, uten å bagatellisere eller komme med løsninger?





HVA ØNSKER BARNET?

Mange barnehager og skoler har faste tiltak de setter inn ved mobbing. Det kan være lurt at foreldrene snakker sammen om hvordan et tiltak vil kunne fungere, og om det passer for barnet.

Det er alltid de voksnes ansvar å få slutt på mobbingen, men det er viktig å gi barnet mulighet til å medvirke ut fra egne premisser. Hva ønsker barnet selv?

Det er ikke alltid lett å klare å foreslå tiltak, men det kan være til hjelp å snakke med barnet om:

- › Hvordan vil en drømmedag på skolen se ut for deg?
- › Hvordan er skoleveien, timene, og pausene på den skikkelig bra dag?

(Snakk gjerne om en situasjon om gangen, hvis dette oppleves veldig vanskelig for barnet å snakke om.)

- › Hvem er du sammen med på en bra dag?
- › Hva tror du kan gjøres for at det skal bli slik?
- › Hvem kan hjelpe deg med dette?
- › Er det noe du selv kan gjøre, hva kan vi gjøre, og hva kan andre gjøre?

4 RETTIGHETER

Rammeplanen for barnehagen er klar: «Om et barn opplever krenkelser eller mobbing, må barnehagen håndtere, stoppe og følge opp dette» og «Barnehagen skal legge til rette for foreldresamarbeidet og god dialog med foreldrene».

Det samme gjelder for Opplæringsloven: Alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer trivsel, helse og læring.

I Norge er det lovfestet nulltoleranse for krenkelser som mobbing, vold, diskriminering og trakassering (opplæringsloven § 9 A-3) på skolen, på skoleveien, på skolefritidsordning (SFO/AKS) og på leksehjelp. Retten til et trygt og godt skolemiljø handler om det fysiske miljøet inne og ute på skolen og det psykososiale miljøet.



Alle elever skal oppleve tilhørighet og skolene må jobbe systematisk hver dag med å skape et godt skolemiljø, forebygge mobbing og krenkelser og

ha gode systemer for å håndtere situasjoner og hendelser når elever opplever krenkelser.

Elevene har rett til å være med og planlegge og gjennomføre arbeidet for et godt og trygt skolemiljø, gjennom elevmedvirkning.

GODT SKOLEMILJØ ER DE VOKSNES ANSVAR

Loven plasserer ansvaret for elevenes trygghet hos de voksne, som skal observere og gripe inn raskt dersom de får mistanke om eller får vite om at et barn ikke har det bra. Alle ansatte ved skolen har aktivitetsplikt. Dette betyr at alle ansatte skal følge med, gripe inn og avdekke når de mistenker eller ser mobbeatferd.

Det er rektor som har ansvaret for å følge opp dette arbeidet. Rektor skal vite om det som foregår på skolen. Skolene skal ha en plan for systematisk arbeid og har plikt til å informere elever og foreldre om retten til et trygt og godt skolemiljø og muligheten til å klage til Statsforvalteren.

<https://www.statsforvalteren.no/nb/vestfold-og-telemark/barnehage-og-opplaring/en-trygg-skoledag-uten-mobbing/>

5 GODE RÅD, HJELP OG INFORMASJON

Her kan du finne informasjon som kan være til hjelp.

nullmobbing.no – nettsted fra Utdanningsdirektoratet som gir informasjon til barn, unge og foreldre om mobbing og rettigheter.

fug.no og **fubhg.no** – *Foreldreutvalget for grunnopplæringen (FUG)* og *Foreldreutvalget for barnehage (FUB)* – nasjonale og uavhengige organ som gir tips og veiledning til foreldre om samarbeid mellom hjem og skole/barnehage, og hvordan du kan støtte barnet ditt. De kan gi råd og veiledning til foreldre på telefon eller e-post. På nettsidene deres kan du lese artikler og råd, spørsmål og svar fra andre foreldre, og se filmer.

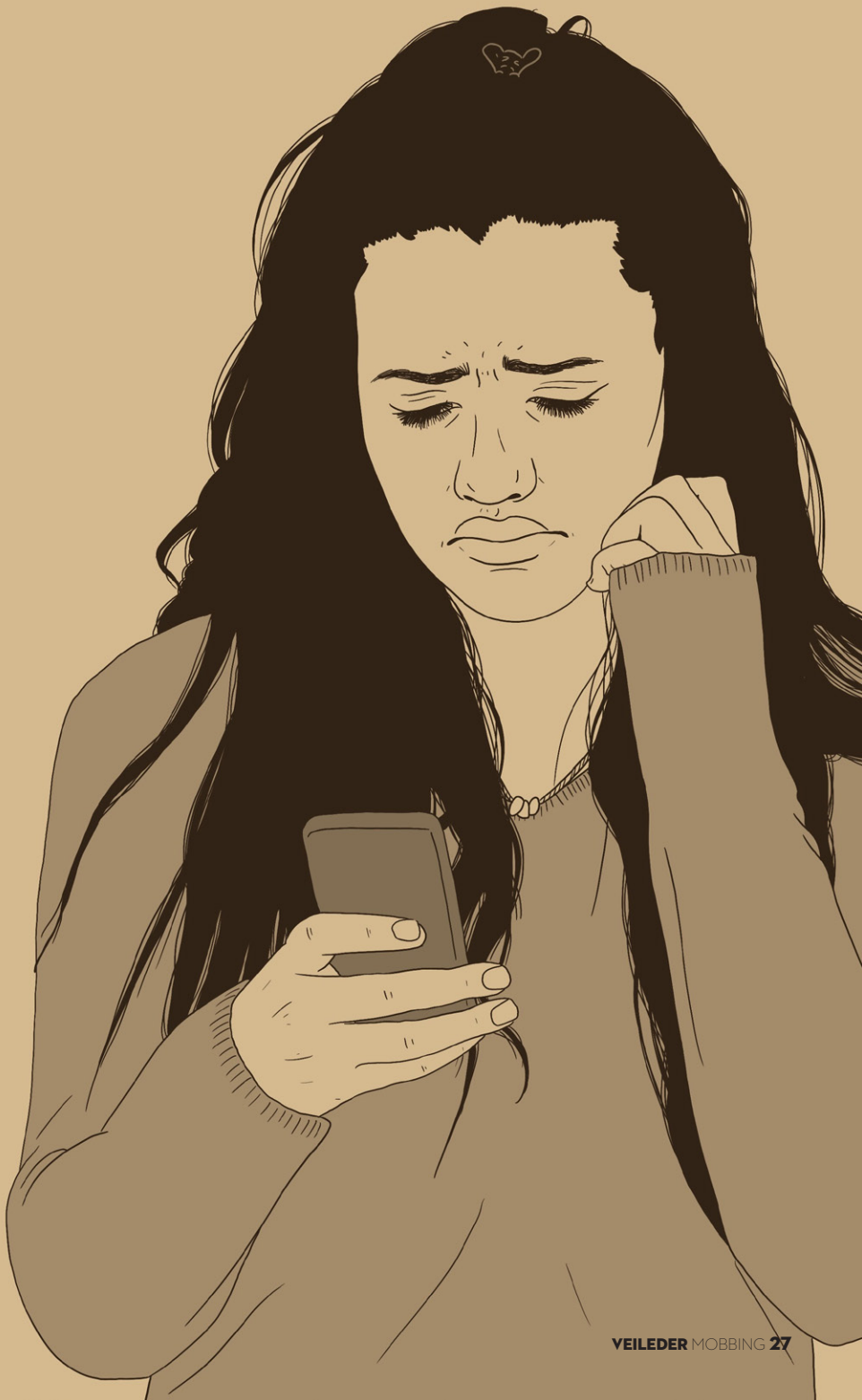
elevombudene.no – *Elev-, lærling- og mobbeombudene* – regionale ombud som skal passe på rettighetene til barn og ungdom i barnehage og grunnskole, samt elever og lærlinger i videregående opplæring. De finnes i alle fylker, og er uavhengige ressurspersoner med taushetsplikt. Ombudene er et lavterskeltilbud som skal hjelpe barn og ungdom i vanskelige situasjoner, og gir råd og veiledning til både foreldre og barn. I tillegg jobber de med forebygging og bidrar gjerne med kurs og foredrag på ulike områder.

barneombudet.no – *Barneombudet* – barn og unges talsperson, og jobber for barns rettigheter. De kan blant annet gi råd og informasjon om barn sine rettigheter til barn og unge som tar kontakt på nett, e-post eller telefon. Voksne må ta kontakt på e-post. De holder også foredrag for folk som arbeider med, eller for, barn. På Barneombudets nettside finner du også temasider om mobbing, og kan se spørsmål og svar fra andre.

barnevakten.no – *Barnevakten* – en fri og selvstendig, ideell stiftelse som formidler fakta og råd om barn, unge og medier.

snakkommobbing.no – nettsted fra Barnevakten, anonym chattetjeneste for barn og unge.

medietilsynet.no – her finner du egne råd og informasjon om nettmobbing.





6 SPESIALISTHELSE- TJENESTENS ROLLE

Når barn og unge sliter med å gå i barnehagen eller på skolen får foreldre ofte råd om å henvende seg til fastlegen for å få en henvisning til Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP).

Noen opplever å bli avvist, fordi prioriteringsveilederen til BUP beskriver at skolevegring i seg selv ikke gir rett til helsehjelp i spesialisthelsetjenesten, ettersom det ikke er en diagnose.

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/prioriteringsveiledere/psykisk-helsevern-for-barn-og-unge/tilstander-for-psykisk-helsevern-for-barn-og-unge/skolevegring#skolevegring>

Imidlertid er det slik at barn og unge som utvikler psykiske helseplager som angst eller depressive symptomer eller sliter med andre psykiske plager skal få god og riktig helsehjelp. Mange kommuner har gode lavterskel tilbud innen psykisk helse, gjennom helsestasjon og skolehelsetjeneste, kommune-psykolog eller familieteam. Når dette ikke er tilstrekkelig kan både lege, psykolog eller barneverntjeneste henvise til BUP:

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/prioriteringsveiledere/psykisk-helsevern-for-barn-og-unge/tilstander-for-psykisk->

[helsevern-for-barn-og-unge/traumer-kriser-eller-katastrofer-alvorlige-psykiske-reaksjoner#traumer-kriser-eller-katastrofer-alvorlige-psykiske-reaksjoner](#)

BUP kan være en god og viktig behandler, samarbeidspartner og veileder for barn, foreldre og skole.

RETTE TIL INDIVIDUELL PLAN

Noen ganger kan det bli mange hjelpere å forholde seg til, som for eksempel helsesykepleier, PPT, BUP, familieteam og/eller barnevern. Alle som har behov for langvarige og koordinerte helse- og omsorgstjenester, har rett til å få utarbeidet en individuell plan og en koordinator. Koordinerte betyr «å virke sammen». Barnehage og skole har plikt til å samarbeide i dette arbeidet.

Koordinator er en tjenesteyter som skal sikre nødvendig oppfølging og samordning av tjenestetilbudet, samt framdrift i arbeidet med individuell plan. Koordinator skal også tilbys selv om det takkes nei til individuell plan. Det er koordinerende enhet i kommunen som har ansvar for individuell plan.

Les mer på [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no)

7 ANBEFALT LITTERATUR

Å ivareta barn og unge som har blitt utsatt for mobbing. Erfaringsbasert kunnskap om utforming og organisering av tiltak. Rapport utgitt av Læringsmiljøsenteret i 2017 på oppdrag fra Helsedirektoratet og Utdanningsdirektoratet.

Mobbing i barnehage og skole. Nye perspektiver, Ingrid Lund og Anne Helgeland, 2020

Hvorfor oppstår mobbing? <https://www.youtube.com/watch?v=c8gqPIKINjY>

ZIPPY:

«Zippys venner – livsmestring i skolen» er et program for 1.-4. trinn som lærer elevene livsmestring gjennom å mestre dagliglivets utfordringer, å identifisere og snakke om følelser, og å støtte andre.

PASSPORT:

«Passport – livsmestring i skolen» er et program med mål om å styrke den psykiske helsa til barn på 5. og 6. trinn ved å lære dem å bli kjent med og håndtere ulike følelser. De skal også lære å mestre vanskelige situasjoner og støtte hverandre.

DRØMMESKOLEN:

Drømmeskolen er en modell for å jobbe systematisk med det psykososiale miljøet i ungdoms- og videregående skoler.

Målet er å skape et læringsmiljø hvor elevene opplever trygghet og tilhørighet, der de får brukt ressursene sine, og hvor den psykiske helsen til den enkelte elev fremmes.





VOKSNE FOR BARN

Lille Grensen 5 › 0159 Oslo › Tlf: 48 89 62 15 › vfb@vfb.no › vfb.no