

Hur går vi vidare?

Betydelsen av stöd och bemötande efter mobbning i skolan





Utgivare: Folkhälsans förbund och kompetenscenter Nuoska
Sakkunniga: Tina Holmberg-Kalenius (stödcenter Valopilkku),
Tove Ajalin och Maria Lingonblad (Folkhälsan) och
Pia Öhman (kompetenscenter Nuoska)

Produktion och grafisk form: ADD Oy Ab

Foto: Ellen Blomqvist, Sara Markkanen, Thomas Thorne
och Kitty Viljamaa, yrkesinstitutet Prakticum

Projektet finansieras av Social- och hälsovårdsministeriet,
Undervisnings- och kulturministeriet

© Folkhälsan 2023

INNEHÅLL

Förord	3
Lagstiftning, läroplan och gemensamma överenskommelser	6
Verksamhetskulturens och värdegrundens betydelse	7
Kommunikation och övergripande samarbete	8
Det trygga mötet	10
Mobbning förekommer	11
Mobbningens konsekvenser	13
För dig som jobbar med efterarbete.....	15
Individuellt efterarbete	16
Efterarbete på gruppnivå	18
Att bemöta vårdnadshavare	20
Kollegialt stöd	21
Till sist	22
Källor	23
Lästips	23



Förord

Detta material är främst riktat till professionella och till dig som möter barn och unga i ditt jobb. Vår förhoppning är att materialet kan bidra med stöd i situationer där vuxna möter barn och unga med erfarenheter av mobbning. Det kan vara mobbning som skett för länge sen eller mobbning som skett nyligen. I det mobbningsförebyggande arbetet ingår en beredskap i att jobba mobbningsingripande, så att man vet hur man ska agera när mobbning förekommer. Men hur ska vi jobba när mobbningen upphört? Vad ska man tänka på när man möter individer som varit utsatta eller grupper där det förekommit kränkningar och mobbning?

Skolor och skolpersonal jobbar kontinuerligt med ingripande åtgärder vid mobbningsfall och många skolor har också det mobbningsförebyggande arbetet väl förankrat i sin vardag. I arbetet med barn, unga och i möten med vuxna behöver vi också beakta mobbningens spår och speciellt de långsiktiga konsekvenser som mobbning kan orsaka. Efterarbetet kan kännas utmanande av olika orsaker. Både resurser och tålamod behövs och direkta modeller eller verktyg saknas ofta. När Folkhälsan kom i kontakt med stödcentret Valopilkku såg vi en möjlighet att sprida centrets modell för efterarbete och vi inledde ett samarbete. Under de senaste åren har Folkhälsan och stödcenter Valopilkku utbildat grupphandledare i Fri från mobbning-metoden, en rehabiliteringsmetod för personer som varit utsatta för mobbning. Modellen baserar sig på Valopilkkus metod *Vahvuudet esiin! – kiusaamisen jälkihoitomalli*. Vi vill med detta material ge ytterligare ett verktyg för att jobba med efterarbete.

Materialet har utarbetats i samarbete mellan Folkhälsan, stödcentret Valopilkku och kompetenscenter Nuoska med målsättningen att lyfta fram betydelsen av efterarbete vid mobbningsituationer.

Utöver detta vill vi gärna öppna upp en diskussion om mobbningens följder och ytterligare bredda perspektivet på mobbningens följder, ofta ser vi mobbningen som ett lineärt fenomen, med en tydlig början och ett tydligt slut, medan vi snarare borde granska mobbningen som ett mångdimensionellt fenomen, som kan variera i omfång och intervall.

Dina erfarenheter av mobbning kommer att påverka hur du förhåller dig till fenomenet. Detta är viktigt att känna till och förstå då man alltid i arbetet med människor har sig själv som ett viktigt arbetsredskap.



Efterarbete

Med efterarbete avses det stöd som individer som upplevt mobbning behöver för att bearbeta sina upplevelser. Förutom individuellt stöd kan efterarbete också rikta sig till grupper som upplevt mobbning, i syfte att hitta nya och tryggare sätt att fungera tillsammans.

Mobbning

Mobbning är förolämpningar, elaka ord, att lämnas ensam eller isoleras från gruppen, knuffar eller slag. Mobbing skadar eller sårar den som utsätts. Den som blir mobbad kan i allmänhet inte försvara sig eller påverka det bemötande som han eller hon får. Mobbing är ofta ett gruppfenomen som förknippas med en strävan efter status i gruppen genom att trycka ner andra. Med mobbing avses avsiktligt, upprepat och långvarigt agerande, men det är viktigt att observera att redan en enskild gärning kan vara skadlig och orsaka rädsla för att bli mobbad.

Vi använder termen mobbing, men temat berör många olika former av kränkande beteende. Efterarbete kan också gälla individer som utsatts för diskriminering, ofrivilligt utanförskap, våld, rasism mm.

Målgrupp

Efterarbete riktar sig till individer som upplevt mobbing i någon roll. Det kan vara personer som utsatts, personer som utsatt andra men också personer i mobbnings- situationen i en annan roll. Även närstående, t.ex. vårdnadshavare eller syskon, kan påverkas av mobbningen.

Lagstiftning, läroplan och gemensamma överenskommelser

I skolan får elever och studerande undervisning enligt läroplan. Skolan är en viktig arena när det gäller fostran och socialt samspel med andra. De dokument som styr vilket material som ska läras, formulerar också vikten av trivsel och välbefinnande samt betonar allas rätt till en trygg studiemiljö. I läroplanen för den grundläggande utbildningen, i gymnasiets läroplan samt i grunderna för yrkesinriktade examina och i de lagar som styr skolgången på alla stadier, betonas att barns och ungas skolgång och välmående är en gemensam fråga för både skolan och hemmen. Utgångspunkten i dessa dokument är gemensamt ansvar för en trygg skoldag för alla. Ansvaret för det fostrande arbetet och att främja välbefinnande ligger hos alla vuxna i skolan, oberoende av arbetsuppgift.

Barn och unga har rätt till en trygg studiemiljö där alla trivs. Detta innefattar såväl fysisk och psykisk som social trygghet. Utgångspunkten för ordnandet av undervisningen är att garantera elevernas och personalens säkerhet i alla situationer. En lugn atmosfär främjar arbetsron. Ordningsregler ökar säkerheten, trivseln och den interna ordningen i skolan. Skolan ska utarbeta en plan för att skydda eleverna mot våld, mobbning och trakasserier. Om det förekommit trakasserier, mobbning eller våld i skolan eller på skolvägen, ska läraren eller rektorn informera vårdnadshavarna till de inblandade eleverna.

Enligt Finlands grundlag och lagen om likabehandling får ingen utan godtagbart skäl särbehandlas på grund av kön, ålder, etniskt eller nationellt ursprung, nationalitet, språk, religion, övertygelse, åsikt, sexuell läggning, hälsotillstånd, handikapp eller av någon

annan orsak som gäller hens person. Jämställdhetslagen förpliktar alla läroanstalter att se till att alla har lika möjligheter till utbildning, oberoende av kön.

Finland har förbundit sig att följa de flesta internationella avtal om mänskliga rättigheter som förutsätter att varje barns lärande och välbefinnande ska tryggas. De mest centrala är FN:s konvention om barnets rättigheter, den internationella konventionen om ekonomiska, sociala och kulturella rättigheter det vill säga den s.k. ESK-konventionen, Europakonventionen samt FN:s konvention om handikappades rättigheter.

Verksamhetskulturens och värdegrundens betydelse

Varje skola präglas av sin egen verksamhetskultur, som kan definieras som *sättet hur vi brukar göra här*. Verksamhetskulturen formas av både medvetna och omedvetna, och ibland även oavsiktliga, faktorer. Verksamhetskulturen påverkar och formas av alla som tar del av den, oberoende av om de är medvetna om dess betydelse och effekter eller inte. De vuxnas sätt att agera överförs till eleverna, som tillägnar sig skolans värden, attityder och vanor - exempelvis överförs modeller för kommunikation, språkbruk samt könsroller till elever och studerande. Självklart är barn och unga också aktiva medskapare till skolans verksamhetskultur och bidrar till den gemensamma stämningen. För att kunna utveckla verksamhetskulturen är det viktigt att fundera över verksamhetskulturens inverkan och lägga märke till icke-önskvärda drag och korrigera dem.

Verksamhetskulturen kan utvecklas och förändras. Den är en helhet som bygger på:

- tolkning av de normer och mål som styr arbetet
- ledning samt organisering, planering, genomförande och utvärdering av arbetet
- kompetens som finns i skolan och hur man utvecklar skolans verksamhet
- pedagogik och professionalitet
- kommunikation, atmosfär, daglig praxis och lärmiljöer.

I arbetet med skolans verksamhetskultur behöver man också definiera en gemensam värdegrund.

Kommunikation och övergripande samarbete

Kommunikationen i skolan är viktig, i synnerhet som en del av den gemensamma verksamhetskulturen och värdegrunden. När det gäller mobbningsärenden är det bra att minnas att man kan se mobbning som en krissituation. I krissituationer är det extra viktigt att sätta ord på det som hänt och att ge så mycket information det är möjligt att ge utan att man bryter tystnadsplikten. Att på ett tryggt och förtroendefullt sätt kommunicera med berörda parter ökar tryggheten, tilliten och skapar förutsättningar för samarbete. Det är också viktigt att komma ihåg att det oftast finns bakomliggande orsaker till att någon mobbar, mobbaren är inte en ond person utan någon som behöver hjälp i sitt förhållningssätt till andra. Ett empatiskt traumasensitivt förhållningssätt mot alla parter i situationen behövs. Traumasensitivt förhållningssätt betyder i det här fallet att erkänna att tidigare upplevelser kan påverka hur vi reagerar och agerar i situationen.

Fostrande samtal och disciplinära åtgärder handlar också om kommunikation och förfaringssätten kring dem regleras i lagen om grundläggande utbildning, gymnasielagen och lagen om yrkesutbildning. En fungerande kommunikation behöver fortsätta också efter ingripande åtgärder. Hur håller vi kontakten med de berörda och vilken information ger vi vidare? Påminn alla parter om att processer också tar tid. Fenomenet mobbning är ofta en långvarig process som växer fram stegvis, därför behöver vi också ge tid för efterarbetet med att bygga upp tilliten i gruppen. Man får säga rakt till den som mobbar, att hans beteende inte kan godkännas. Det man inte "får" göra är att beskylla utan bevis eller stämpla den mobbade som svag för att den blir mobbad. Även kommunikationen till de berörda föräldrarna är viktig. Att möjligast objektivt och tydligt beskriva vad som hänt, hjälper både elever och föräldrar att anpassa sig till situationen och motiverar till att samarbeta för att förbättra och läsa den.

En viktig sak är också att komma ihåg hur det mångprofessionella samarbetet inom skolan (och också utanför) ska fungera. Både för att förebygga mobbning och för att reparera efteråt, behövs samarbete mellan flera parter. Detta bidrar i bästa fall till olika infallsvinklar till en gemensam, möjligast objektiv helhetsbild av situationen. Detta samarbete, både professionella och familjen emellan, är en del av strukturerna i skolan och samhället som de vuxna behöver se till att fungerar. Det viktigaste ur barnens och de ungas synvinkel är att veta om att vuxna samarbetar för allas bästa och att kunna lita på vuxna i alla situationer

Det trygga mötet

Då vi möter personer som på ett eller annat sätt är berörda av mobbning, behöver det vara tydligt definierat att diskussionen är trygg och de berörda parterna ska känna till vad som behandlas. Den eller de personer som leder samtalet ska avgränsa vad som behandlas just i detta möte. Då du pratar i enrum, handlar det främst om att lyssna, medan ett samtal med flera parter ofta behöver en aktivare styrning. I mötet behöver parterna också veta vad som händer till följande och hur vi går vidare. Förtroende, samtycke och bemötande är viktiga delar av efterarbetet och av det samtal som kan upplevas terapeutiskt. Som professionell behöver du också inse dina egna begränsningar och komma ihåg att be om hjälp om efterarbetet "fastnar" hos dej.



Mobbning förekommer

Den nationella enkäten *Hälsa i skolan* (THL, 2021) visar att mobbning förekommer bland elever och studerande i finländska skolor. 1–8 % av elever och studerande i årskurs 4, 5, 8, 9 samt årskurs 1, 2 i gymnasier och yrkesläroanstalter, uppger att de har utsatts för mobbning minst en gång i veckan. I *Ungdomsbarometern 2022 – Genom kriserna* uppgav 46 % av de unga att de haft mobbningsupplevelser i skolan i något skede under sin skoltid. På Utbildningsstyrelsens webbplats "*Säg Nej till allt våld*" framkommer det bland annat att barn och unga som hör till en könsminoritet och/eller sexuell minoritet eller har en utländsk bakgrund utsätts oftare än andra för mobbning. Barn och unga med funktionsnedsättning löper större risk att utsättas för mobbning än andra (THL, 2017). Detta kräver särskild lyhördhet i skolvardagen och i bemötandet, men också i efterarbetet. Med andra ord: vi behöver fästa extra uppmärksamhet vid de barn och unga som kan ses som minoritet i grupperna.

Skolor behöver satsa på integration och på att skapa ett gruppklimat som accepterar olikhet och som ser olikhet som en resurs och tillgång för alla i gruppen. Ett lyckat grundarbete och fungerande grupper minskar risken för mobbning och gör samtidigt det eventuella efterarbetet lättare.

TÄNK PÅ I ARBETET MED BARN OCH UNGA

- Ett barn som är överbelastat och stressat, har inte i det akuta läget förmåga att delta i efterarbetet, utan behöver lugna sig först. Gör efterarbetet genast när det är möjligt och barnet fortfarande minns händelserna.
- Barn och unga som omfattas här kan uppleva ett utanförskap på grund av sin upplevelse av att vara annorlunda. Detta kan påverka beteenden och hur individen reagerar på det som sker.
- Barn och unga med neuropsykiatriska funktionsvariationer eller annan psykisk belastning kan uppleva situationer annorlunda än omgivningen och också ha beteenden som andra uppfattar som mobbning, men inte de själva. Det är de vuxnas uppgift att reda ut orsaken till beteendet, och hitta det stöd barnet behöver för att kunna fungera i grupp.
- Kultursensitivitet behövs i kontakt med barn, unga och familjer. Var uppmärksam på språkliga utmaningar, så att kommunikationen fungerar bra.
- Fungera själv som modell för respekt för olikheter och ta olikhet till tals på ett konstruktivt sätt i vardagen. Prata om mångfald som resurs och tillgång, att vi är olika kan vara en stor resurs och tillgång för alla.
- Hjälp barn att sätta ord på sin upplevelse av mobbningen, så det blir lättare för dem att förstå, bearbeta och leva med upplevelsen.
- Olikheter kan ta sig uttryck på olika sätt. Fråga barnet om hens upplevelse och försök förstå reaktionerna utgående från barnets bakgrund och upplevelsevärld (kultursensitivt bemötande).

- Hämndtankar är vanliga och naturliga reaktioner vid upplevelser av mobbning. Speciellt barn som befinner sig inom autismspektrumtillståndet kan lätt fastna i tankar om hämnd, eftersom de kan ha en stark rättfärdighetskänsla och tror att hämnd balanserar situationen. Som en del av efterarbetet behöver dessa känslor få ord och bearbetas, så att de inte blir kvar och riskerar att växa.
- Personer inom autismspektrumtillståndet kan även lättare fastna i en upplevelse och ha svårt att släppa taget eller ge andra en ny chans därav är det särskilt viktigt att stöda i efterarbetet och hjälp med att kunna ansluta sig till gruppen igen.

Mobbningens konsekvenser

Mobbning lämnar inte bestående spår i alla som är utsatta, men är trots det ofta en allvarlig händelse i ett barns liv, och kan skada och påverka barnets utveckling. Mobbning åstadkommer ett stressstillstånd som kan förorsaka långvariga förändringar i hjärnan i synnerhet då mobbningen pågår under en längre tid. Dessa neurologiska förändringar kan leda till lika allvarliga kognitiva och emotionella svårigheter som hos barn och unga som upplevt våld i nära relationer. De långvariga förändringarna i hjärnan kan förklara symptom som ångslan, ångest, depression och dåligt självförtroende. Den kroniska sociala stressen som mobbade ofta upplever, leder till att immunförsvaret aktiveras, men kopplas inte bort som det borde. Detta i sin tur kan leda till att kroppens försvarssystem överaktiveras, så t.ex. nervcellerna skadas. (Bates, M. 2015) Enligt Copeland och hans forskningsgrupp lämnar stark social ångest lika bestående spår som tortyr och fysisk smärta (Copeland et. al. 2013)

Att bli mobbad är enligt Poijula (2007) traumatiskt för att den mobbades situation ofta är bestående och hänger ihop med en omfattande förlust av människovärdet i kamratgruppen. Långvarig mobbning åstadkommer också starka känslor som t.ex. sorg, ilska eller hat för mobbarna. Hatet kan också vändas inåt och ta sig uttryck i självdestruktivitet. En vanlig följd av att ha blivit mobbad är rädsla och ångest i sociala situationer.

Mobbning påverkar både barnets fysiska och psykiska hälsa på grund av stressen den åstadkommer. Att förlora sitt människovärde i kamratgruppen har allvarliga, och ofta långvariga följder för den mentala hälsan. Mobbning är enligt WHO en betydande risk för barnets utveckling. Att bli långvarigt mobbad leder dessutom till en känsla av utanförskap, som igen ofta leder till ensamhet. Skadliga barndomsupplevelser (ACE, Adverse Childhood Experiences) som t.ex. våldsupplevelser kan öka risken för beteende- och mentala störningar, som kan vara allt från substansberoende och aggressivitet till depression, ångest och posttraumatisk stress. (WHO World Mental Health Report 2022).



För dig som jobbar med efterarbete

Mobbning väcker känslor också hos professionella och kan även vara utmanande att identifiera, exempelvis då den drabbade själv inte vill vidkännas händelsen. Då man pratar om mobbning finns det flera gråzoner och olika upplevelser att beakta, både på individ och gruppnivå. Också vårdnadshavare och kollegor berörs av mobbningen, dessa känslor behöver också beaktas då vi talar om efterarbete.

Ansvar för att efterarbetet kommer igång ligger hos de vuxna. Vuxna ska signalera till barn och unga att de inte lämnas ensamma med sina upplevelser och att de får hjälp med att komma vidare. Man kan stöta på situationer där ett barn lämnats ensamt med bearbetningen eller där unga rentav förväntats klara av efterarbetet själva. Barn och unga kan beskriva sina upplevelser, men behöver stöd och handledning gällande tolkning och bearbetning av det skedda.

Roller i en mobbningsituation

I en mobbningsituation finns många olika roller; mobbad, mobbare, förstärkare, medlöpare, försvarare och åskådare (Salmivalli, 1998). I en mobbningsituation kan man beröras även om man själv inte är direkt utsatt, t.ex. som syskon, vårdnadshavare eller medlem i gruppen.

Olika typer av stöd

Konsekvenserna av att ha varit utsatt för mobbning är individuella och behovet av stöd och efterarbete varierar från person till person. Det stöd som presenteras i detta material kan användas parallellt med eventuella andra stödåtgärder.

Individuellt efterarbete

Efterarbetet är viktigt för hela gruppen, men den som oftast berörs mest av mobbningen är den som blivit mobbad. Det att vi väljer att göra ett utförligt efterarbete visar att offret ses som en viktig medlem i gruppen och att hens upplevelse tas på allvar. Det är sunt att reagera på att man blir illa behandlad. Vi reagerar olika och tiden som går till att återhämta sig är olika för olika människor. För någon tar det längre tid att repa sig från sin upplevelse och för någon annan går det snabbare.



KOM IHÅG!

- En trygg miljö ger förutsättningar för en öppen kommunikation.
- Ge den mobbade möjlighet att prata om det som skett och tid att bearbeta sin upplevelse.
- Hos särskilt utsatta barn och unga är de vuxnas roll som ordsättare och tolk stor, både i mobbningsituationer och i efterarbetet.
- Kräv inte snabbt förlåtande eller hurtighet av den mobbade eller att mobbarna ber om förlåtelse utan att de förstått att deras beteende är kränkande.
- Reagera speciellt på ett barn som efter mobbningen drar sig undan, tystnar eller vars kroppsspråk blir inbundet. Reagera också om barnet efter att ha blivit mobbad säger att hen "vill vara ensam" eller att "det inte gör något" fast hen är ensam. Det kan vara en försvarsreaktion på en traumatisk händelse.
- Det viktiga är inte vem barnet anförtror sig till, utan ATT hen vågar göra det. Om barnet hellre talar med sina föräldrar, är kommunikationen mellan skolan och föräldrarna extra viktig.
- Tig inte om mobbningen när den tagit slut, eftersom det lätt får den mobbade att känna sig skyldig, felaktig och värdelös. För de som mobbat är det också viktigt att man inte tiger om händelserna, eftersom det ger en bild av att händelsen inte var allvarlig och att det kränkande beteendet godkänns.
- Att ta känslor till tals är inte samma som att agera ut dem: ge alla parter utrymme att på ett respektfullt och tryggt sätt ventilera sina känslor.
- Våga fråga och lyssna på vad barn och unga berättar om sin upplevelse. Vilka är de största rädslorna hen har med tanke på efterarbetet, vad har hen för behov eller önskemål?

Att prata om de känslor som mobbning och kränkande handlingar väcker, är viktigt eftersom det i alla familjer inte är naturligt att visa känslor och att många känslor fortfarande upplevs som tabu. Så kallade negativa känslor som ilska och hämnd är sådana som det kan kännas jobbigt att prata om, även om de är vanliga i mobbningssituationer.

Efterarbete på gruppnivå

Då mobbning eller kränkningar förekommit i en grupp behövs insatser både på individ- och gruppnivå. Alla berörs av det som skett på ett eller annat sätt och vi ska stöda barn och unga att skapa ett tryggt gruppklimat. Individer samt grupper behöver få möjlighet att ändra på invanda mönster och beteenden. Det kan vara en utmanande process så stöd, uthållighet och uppmuntran är viktigt.

KOM IHÅG!

- **Närvaro och trygghet**

I trygghetsarbete bland barn och unga spelar vuxna en avgörande roll. Genom medveten närvaro, ett engagerat förhållningssätt och konkreta handlingar signalerar vi trygghet och ledarskap till gruppen. Var en god förebild då det kommer till bemötande, var väl förberedd och tillgänglig.

Tydlighet betyder också en insikt hos den vuxna att barn och unga behöver olika verktyg och förklaringar för att förstå samma situation. Alla i gruppen påverkas individuellt och ur sin egen kontext. Trygghetsarbete i grupp kan också betyda individuella anpassningar och hjälpmedel som exempelvis: skärma av med huva, ge mera tid, håll mera pauser, ge konkreta exempel och förtydliga så alla förstår.

- **Tydlighet, förutsägbarhet och kommunikation**

I grupper där det förekommit kränkningar och mobbning är behovet av tydlighet och förutsägbarhet extra viktigt, både på individ- och gruppnivå. Information och god kommunikation samt överenskommelser och gränssättning bidrar till en känsla av trygghet. Beröm gruppens framsteg och goda beteenden, konkretisera hur processen mot ett tryggare gruppklimat framskrider.

Exempel är att vuxna styr sittordningar, gruppindelningar och att gruppen får tillräcklig information om sådant som avviker från ordinarie program. Det är viktigt att informationen är lätt tillgänglig och synlig, exempelvis via visuellt stöd. Skapa förutsättningar för att alla kan ställa frågor om sådant som känns oklart eller berätta om något känns otryggt.

- **Engagemang, uthållighet och tålamod**

Våga vara en viktig vuxen, ditt engagemang och din uthållighet är viktiga redskap för att gruppen ska våga förändras. Det är ingen snabb process och det kräver uthållighet och tålamod av alla berörda parter. Visa tilltro till gruppens förmåga, ibland kan det kräva mod. Stöd från kollegor är viktigt, våga be om stöd och hjälp.

- **Skynda långsamt**

Gruppdynamiska processer kan upplevas som tunga av gruppens medlemmar. Om det har förekommit mobbning och kränkningar i gruppen handlar det i första hand om att rehabilitera ett otryggt gruppklimat. Först då gruppen har fått ett fungerande och respektfullt klimat, finns förutsättningar för teambuilding. Var lyhörd för förändringar i gruppklimatet och hos individer, anpassa utmaningar efter gruppens ork och humör.

Processen mot ett tryggare klimat kan innehålla både framsteg och bakslag. Verktyg för rehabilitering är bl.a. att hitta ett fungerande sätt för kommunikation, att fundera på bemötande och hur man hanterar konflikter i gruppen. Detta arbete bör vara

resursstärkande, att fokus ligger på styrkor, positiva förändringar och framsteg.

Att bemöta vårdnadshavare

Mobbning väcker ofta starka känslor hos vårdnadshavare. Det är tungt att vara förälder till ett barn som blivit utsatt, men också till barn som utsatt andra. Vuxna kan också bära med sig egna erfarenheter av mobbning och det kan i sin tur påverka kommunikationen och tilliten till barnets och den ungas skola. Därför är det viktigt att öka vårdnadshavares trygghetskänsla och tillit genom öppen kommunikation. Vårdnadshavare behöver information om vad som skett, vad skolan gör eller har gjort åt saken och hur man tänker gå vidare.

Vårdnadshavarna är en oerhört viktig resurs i efterarbetet vid mobbning. Vi uppmuntrar skolorna att ta med vårdnadshavarna och erkänna att mobbningen är en gemensam angelägenhet. Genom att lyfta diskussionen om mobbning synliggör vi fenomenet och när vårdnadshavare bjuds med i efterarbetet ger vi signalen åt barn och unga att vuxna gemensamt tar mobbning på allvar.

I efterarbetet kan förekomma såväl samtal med enskilda barns vårdnadshavare som gemensamma möten med flera barns vårdnadshavare. Vi påminner om att möten med vårdnadshavare behöver vara väl modererade. För personalens trygghet och rättsskydd är det bra att minst två professionella medverkar i mötet.

ATT TÄNKA PÅ

- Kommunicera så öppet som möjligt, eftersom det ökar vårdnadshavares tillit och trygghetskänsla.
- Informera om vad som gjorts i situationen och vad man tänker att man gör i fortsättningen.
- Ge de berörda information om hur ärendet behandlas och vilka konkreta åtgärder som vidtagits.
- De vårdnadshavare som berörs av ärendet behöver bli kontaktade i god tid och känna till hur efterarbetet sköts.
- Ge vårdnadshavare möjlighet att uttrycka sin ängslan, sina rädslor och sin brist på tillit. Kom ihåg att vårdnadshavarens känslor sällan är riktade personligen mot dig som professionell utan är naturlig reaktion på de känslor situation väckt.

Kollegialt stöd

Att jobba med trygghets- och trivselsarbete i skolan är en omfattande arbetsuppgift, som involverar alla skolans anställda. Mobbningssituationer kan vara långvariga och många ingripande åtgärder och återkommande samtal kan behövas. Processerna kring mobbningsfall eller trivselsarbete överlag kräver uthållighet, tålamod och även kollegialt stöd. Skolpersonalens engagemang, samarbete och intresse är viktiga faktorer för ett bättre skolklimat.

För den lärare eller annan skolpersonal som jobbar intensivt eller under en längre tid med mobbningsrelaterade ärenden, t.ex. ingripande arbete eller efterarbete, kan det vara viktigt att få stöd och uppmuntran samt en möjlighet att diskutera (på ett allmänt plan) med kollegor och/eller förman. Att tillsammans kartlägga allt det som skolan gör, att utvärdera åtgärder och handlingsplaner samt att kunna inspirera, ge perspektiv och uppmuntra till fortsatt arbete, stöder och för arbetet i rätt riktning.

Mobbningsarbete kan väcka känslor hos skolpersonalen som möter individer i en svår situation. Att vara lyhörd för det egna måendet och de tankar som väcks är viktigt. Kollegor och samarbete är värdefulla verktyg när det gäller trivsel och trygghet på skolan. Våga be om och erbjuda stöd och hjälp.

Till sist

Arbetet för en trygg och trivsamt skola för alla fortsätter. Vi ska förebygga och ingripa vid mobbningsfall och vi ska arbeta främjande med trivsel och gemenskap. Därtill behöver vi jobba med individer och grupper som varit utsatta för kränkningar och mobbning. Ingen ska bli ensam, utan få stöd och kunna gå vidare med sina erfarenheter. Efterarbete kan också vara ett förebyggande arbete för välmående och återhämtning. Vår förhoppning är att skolpersonal och andra intresserade ska känna att detta material är ett användbart verktyg och att vi tillsammans kan hjälpa barn och unga som blivit utsatta för mobbning att känna sig trygga och trivas i skolan.

Källor

- Bates, M. 2015. Bullying and the brain. <http://www.brainfacts.org/Thinking-Sensing-and-Behaving/Childhood-and-Adolescence/2015/Bullying-and-the-Brain> , hämtad 29.3.2023
- Copeland, WE, Wolke, D, Angold, A. och Costello, E.J. (2013). Adult Psychiatric Outcomes of Bullying and Being Bullied by Peers in Childhood and Adolescence. <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/1654916> , hämtad 29.3.2023
- Folkhälsan, 2022. Tillsammans i skolan – Inspiration för trygghet och trivsel: <https://www.folkhalsan.fi/tryckta-publikationer/utbildningsmaterial/tillsammans-i-skolan/> , hämtad 29.3.2023
- Fri från mobbning. <https://www.folkhalsan.fi/kunskap/daghem-och-skola/anti-mobbning/fri-fran-mobbning/>, hämtad 17.3.2023
- Poijula, S. 2015. Lapsi ja kriisi, selviytymisen tukeminen. Kirjapaja: Helsinki.
- Repo, L. 2015. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy.
- Salmivalli, C. 1999. Koulukiusaaminen ryhmäilmiönä. Helsingfors: Gaudeamus.
- THL, Hälsa i skolan. <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/enkaten-halsa-i-skolan>, hämtad 29.3.2023
- Ungdomsbarometern 2022 – Genom kriserna (<https://tietoanurista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>), hämtad 29.3.2023
- Utbildningsstyrelsen, Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen.
- <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/grunderna-laroplanen-den-grundlaggande-utbildningen>, hämtad 29.3.2023
- Utbildningsstyrelsen, <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/definition-av-mobbning-och-lagstiftning>, hämtad 22.3.2023.
- Utbildningsstyrelsen, <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/forekomsten-av-mobbning-bland-barn-och-unga>, hämtad 29.3.2023
- WHO World Health Organization, 2022. World Mental Health Report.

Lästips

- Fagerlund, Å. (2021) Öka välbefinnande i skolan: praktiska lektioner i positiv psykologi.
- Löwenborg, L. & Palm, T. (2019) Socialt och emotionellt lärande: om att lyckas i skolan och livet.
- Wrethander, M. (2017) Inneslutning och uteslutning: barns relationsarbete i skolan.



