

Petter Steen Aksetøy

# "Han vil bare være vennen din"

Bacheloroppgave i barnevern

Veileder: Lasse Isaksen

Mai 2020



Petter Steen Aksetøy

# "Han vil bare være vennen din"

Bacheloroppgave i barnevern

Veileder: Lasse Isaksen

Mai 2020

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap

Institutt for sosialt arbeid



**NTNU**

Kunnskap for en bedre verden



## Sammendrag

Formålet med dette litteraturstudiet var å undersøke sammenhengen mellom barn som mobber og deres underliggende utfordringer ved hjelp av eksisterende forskning, i håp om å oppdage nye og bedre måter å arbeide med forebygging av mobbende adferd. Ved å ha sortert kunnskap fra et bredt fagfelt, har jeg hentet ut hovedtrekkene ved mobberne og mobbeofrene sine personligheter samt konsekvensene mobbingen har på deres utvikling. Funnene viser at mobbere ofte har underliggende faktorer som utløser negativ adferd i form av fysisk og psykisk, direkte og indirekte mobbing. Disse faktorene utgjør en predisposisjon hos mobberen, som ofte tar utgangspunkt i et snevert utvalg av handlingsmønstre når vedkommende møter sosiale hinder i samhandling med andre. Sosiale relasjoner er et viktig virkemiddel i arbeidet med å motvirke denne adferden, men kan oppleves utfordrende grunnet mistillit til voksenpersoner. For å forebygge mobbende adferd som i ytterste konsekvens kan føre til utvikling av psykiske lidelser, selvsykdom og selvmord hos våre barn og unge, er det svært viktig å finne gode strategier i møte med barna som utfører mobbende handlinger. Min studie viser at metoder som i utgangspunktet benyttes for å behandle barn med alvorlige traumer kan fungere i arbeidet med å skape relasjon til mobberen, ved å bistå mobberen med å forstå sine egne følelser, og deretter regulere disse på andre måter enn gjennom skadelig adferd.

## Abstract

The purpose of this literature study was to examine the correlation between children who bully and their underlying challenges using existing research, in hope of discovering new and better ways to work with the prevention of bullying behavior. By sorting knowledge from various disciplines, I have extracted the main features from the personalities bullies and their victims, in addition to the impact the bullying has on their development. My findings show that bullies more often tend to have underlying factors that trigger negative behavior through physically and mentally, direct and indirect bullying. These factors constitutes a predisposition among the bullies, which is often based in a narrow selection of patterns of behavior when they encounter social obstacles in interaction with others. Social relations are an important tool in counteracting this behavior, despite experiencing additional difficulties regarding this matter due to their distrust towards adults. In order to prevent this bullying behavior, which in a worst case scenario may lead to the development of mental illnesses, self harm and even suicide among our youth and adolescents, it is of great importance to find good strategies on encountering the children performing these bullying actions. My study shows how methods that originally are used to treat children with severe trauma, may help in the process of making a relation to the bully, by assisting them in understanding their own feelings, and thereby being able to regulate these in other manners than through harmful behavior.

# Innhold

Innhold .....	3
Kapittel 1: Innledning.....	5
1.1 Tema og problemstilling .....	5
1.2 Avgrensning .....	6
Kapittel 2: Bakgrunn .....	7
2.1 Metode og prosess .....	7
2.1.1 Litteraturstudie .....	7
2.1.2 Kildesøk- og kritikk .....	7
2.2 Begrepsavklaring.....	8
2.2.1 Hva er mobbing? .....	8
2.2.2 Hva er et offer?.....	8
Kapittel 3: Teori og tidligere forskning.....	9
3.1 Hvem er mobberne? .....	9
3.1.1 Barn av skilte foreldre .....	9
3.1.2 Voldsoffer.....	10
3.2 Hvordan oppstår mobbing? .....	13
3.2.1 Individperspektiv .....	13
3.2.2 Miljøperspektiv .....	14
3.2.3 «Gråsone»-mobbing .....	15
3.3 Hvilke konsekvenser fører mobbingen til? .....	15
3.3.1 Psykiske konsekvenser .....	15
3.3.2 Psykosomatiske konsekvenser .....	16
3.4 Hvordan kan man hjelpe traumatiserte barn og unge? .....	17
3.4.1 Trygghet .....	17
3.4.2 Relasjon.....	18

3.4.3 Følelsesregulering .....	19
Kapittel 4: Diskusjon.....	19
4.1 Håndtering av mobbing.....	20
4.2 En adferdsbiologisk forståelse av mobbing .....	21
Kapittel 5: Avslutning .....	23
5.1 Oppsummering .....	23
5.2 Konklusjon .....	23
Referanser.....	25



## Kapittel 1: Innledning

Ifølge den nasjonale Elevundersøkelsen i 2019 opplever omtrent seks prosent av norske elever fra mellomtrinnet og ut videregående skole å bli mobbet to til tre ganger i måneden eller oftere (Wendelborg, 2020). For mange norske barn og unge er mobbing derfor en betydelig del av hverdagen, både som mobber og mobbeoffer. Ettersom dette er et tema som påvirker så mange mennesker i vårt samfunn, har jeg lyst til å benytte anledningen med min bacheloroppgave til å belyse denne problematikken fra et annet perspektiv enn jeg er vant med fra min egen barndom og skolegang. Mine erfaringer med ulike mobbesituasjoner opp gjennom tiden har stort sett vært at lærere eller andre voksenpersoner forsøker å løse opp i disse situasjonene ved å «mekle» konflikten mellom mobber og offer, eller ved å sympatisere med offeret og straffe mobberen.

«Han vil sikkert bare være vennen din» er det mange som får høre av voksne som ønsker å trøste et stakkars barn som har opplevd ubehaget av mobbende adferd. Denne forklaringen har aldri resonert noe særlig hos meg. Dette fordi den antyder en løsning på problemet, nemlig å bli venn med mobberen, uten å forsøke å forstå hvorfor denne «venneforespørselen» kommer frem på en så uhyggelig måte. Forårsakes denne adferden fra mobberen sin side fordi han/hun tror det er slik man får venner, eller kan det faktisk være at adferden er et symptom på et større problem? Det er i slike tilfeller liten tvil om at man skulle ønske man hadde venner, men ettersom dette er den eneste forklaringen voksne mennesker makter å gi for mobberens mulige smerteuttrykk, for å så henlegge saken uten videre ettertanke, vil man risikere å overse mobberens behov. I stedet for å dermed løse situasjonen, vil man risikere å ytterligere forverre den negative utviklingen.

### 1.1 Tema og problemstilling

Ved å ha gjennomført denne utdanningen og tilegnet meg noe sosialpedagogisk forståelse, ser jeg på denne fremgangsmåten som lite effektiv, og kanskje til og med forverrende, i arbeidet med å forebygge mobbing. Dette fordi jeg er av den oppfatning at mobberen i seg selv kan være et minst like stort offer i sitt eget liv, med potensielt mange underliggende faktorer og vansker som fremkaller den mobbende adferden. Derfor ønsker jeg å ta for meg følgende problemstilling i mitt arbeid med dette temaet, i håp om å utvide forståelsen for hvordan man tilnærmer seg mobbing, og dermed hvordan man kan begrense det potensielle skadeomfanget hos alle involverte:

**Problemstilling: Kan man forebygge mobbing ved å behandle mobberen som et offer?**

Den barnevernsfaglige relevansen med dette temaet ligger forankret i barnevernloven (1992, §1-1), der lovens formål og barnevernets hovedoppgave defineres:

Loven skal sikre at barn og unge som lever under forhold som kan skade deres helse og utvikling, får nødvendig hjelp, omsorg og beskyttelse til rett tid. Loven skal bidra til at barn og unge møtes med trygghet, kjærlighet og forståelse og at alle barn og unge får gode og trygge oppvekstvilkår.

Ettersom både mobber og mobbeoffer kan leve under forhold som kan skade deres helse og utvikling, enten det er forhold i hjemmet hos mobberen eller den fysiske og psykiske påkjenningen av å bli mobbet hos offeret, skal barnevernet sørge for at begge parter får den hjelpen de trenger til å sikre deres trygge oppvekstvilkår. For å lykkes med å sikre dette, mener jeg det er særdeles viktig for oss som barnevernsfaglige og sosialfaglige yrkesutøvere å se det helhetlige bildet med hvilke faktorer i det enkelte individs livssituasjon som fremmer eller hemmer deres helse og utvikling.

Folk flest vil nok si at mobbing er uønsket adferd, og at det kan få store konsekvenser for de som rammes. I media kan man støtt og stadig lese ulike mobbeoffer sine skildringer om hvordan det oppleves for dem. Det man som samfunn fokuserer lite på, derimot, er hva som får mobberen til å utøve sine handlinger mot offeret. For å belyse hvilke konsekvenser mobbing kan ha for de involverte, og hvilke skader man dermed kan unngå hvis man lykkes i å forebygge mobbing, skal jeg gjøre rede for både det teoretiske grunnlaget innenfor psykologien og funn fra tidligere forskning før jeg sammenfatter en oppfordring til det videre arbeidet mot mobbing.

## 1.2 Avgrensning

I og med at dette er et stort tema, skal jeg forsøke å avgrense oppgaven til to fokusområder. Det første er hva mobbing innebærer, hvordan det utføres og hvilke konsekvenser det får for de involverte. Denne delen baseres i stor grad av tidligere forskning og statistikk rundt mobbing blant barn og unge, for å kunne forstå mekanismene bak adferden. Etter en gjennomgang av dette, blir det andre fokusområdet å finne hvilken kunnskap eller forståelse vi som barnevernsarbeidere bør inneha for å kunne møte mobberen på en konstruktiv måte, og avvæpne denne adferden fra bunnen av.

## Kapittel 2: Bakgrunn

### 2.1 Metode og prosess

#### 2.1.1 Litteraturstudie

Som metode for innhenting av informasjonen som anvendes i denne oppgaven, gjennomføres en litteraturstudie. Dette er en fremgangsmåte for å finne litteratur som omhandler temaer og spørsmål som tas opp i denne oppgaven. Resultatet av dette litteratursøket danner det teoretiske grunnlaget for oppgaven og skaper et utgangspunkt for videre diskusjon og drøfting. Jeg skal derfor ikke gjennomføre noen egne undersøkelser eller frembringe egen data. For at andre skal ha mulighet til å etterprøve min studie, skal jeg her beskrive og begrunne metodikken som ligger til grunn for innhenting av mitt datamateriale.

På denne måten kan jeg ved hjelp av et bredt teoretisk grunnlag oppsummere en stor mengde eksisterende kunnskap og tolke dette til ny kunnskap. Dette ved å kunne se det helhetlige bildet i stedet for en egen spisset tilnærming rundt temaet. Ulempen med denne metoden er at det kan være vanskelig å finne litteratur som bygger opp under nødvendige aspekter ved temaet og problemstillingen som jeg ønsker svar på, eller at forfatteren har en annen vinkling enn meg.

#### 2.1.2 Kildesøk- og kritikk

Kildesøket i forbindelse med denne bacheloroppgaven har blitt noe amputert med tanke på forholdsregler i forbindelse med covid-19 og stengte biblioteker. For å finne relevant datamateriale har jeg derfor i stor grad måttet benytte meg av digitale kilder. Først og fremst lette jeg gjennom Nasjonalbiblioteket etter relevant litteratur, men endte med å finne den viktigste informasjonen i ulike forskningsfora, der det finnes et bredt utvalg av ny faglitteratur og forskning innenfor temaet. I tillegg har jeg søkt i åpne søkemotorer etter mer personlige kilder, som blogger og leserinnlegg, i et håp om å kunne få noen innspill av mer personlig og subjektiv karakter. Dette var et viktig moment i min motivasjon i forbindelse med oppgaven, ettersom jeg ønsker at problemstillingen skal være av allmenn interesse og være en potensiell kilde til forbedring av det norske samfunnet.

Mye av kunnskapen jeg har benyttet i denne oppgaven er hentet fra internasjonale forskere og studier. Dette for å gjøre litteraturstudiet så troverdig og etterprøvbart som overhodet mulig, i tillegg til at jeg har undersøkt legitimiteten til fagpersonene bak litteraturen opp mot

fagbakgrunn og erfaring. Jeg har også forsøkt å benytte meg av så objektiv informasjon som mulig, for å hindre at forskernes egne interesser gjennomsyrrer litteraturen. I fare for å tillegge denne informasjonen min egen vinkling eller synspunkter, har jeg forsøkt å gjøre rede for den teoretiske delen av oppgaven så objektiv som mulig, for å konsentrere det meste av mine refleksjoner til diskusjonsdelen. For å danne et faglig fundament i dette arbeidet, har jeg vært nødt til å foreta søk i internasjonale databaser med engelske søkeord for å finne relevant informasjon innenfor flere fagområder. Nøkkelord som har gått igjen i søket etter datamateriale er blant annet «child, adolescent, bullying, abuse, psychiatry, trauma». Mange av de store internasjonale studiene undersøker forhold knyttet til sammenhengen mellom flere av disse nøkkelordene, og gir derfor et bredt utvalg av litteratur å velge mellom. Det som er knyttet til norske lover og barnevernets oppgaver, er derimot hentet fra norske rettskilder.

## 2.2 Begrepsavklaring

Denne delen av oppgaven fungerer hovedsakelig som en avklaring på hva jeg legger i sentrale begreper som nevnes gjentatte ganger senere i oppgaven.

### 2.2.1 Hva er mobbing?

*Mobbing* er et begrep som gjentas mange ganger i løpet av denne oppgaven. Selv om begrepet i seg selv kan være noe svevende i sin betydning, skal jeg her forsøke å definere min forståelse av det for å avklare hvilken betydning det har i sammenheng med dette arbeidet. Den vanligste definisjonen på mobbing er gjentakende adferd der en eller flere personer systematisk utfører handlinger mot andre for å fremkalle ubehag og avmakt hos vedkommende. Dette begrunnes ofte med å heve seg selv over den som rammes av adferden. Den tradisjonelle forståelsen for mobbing innebar hovedsakelig at det ble utført fysiske handlinger direkte mot samme person gjentatte ganger, ofte i form av vold eller andre verbale og fysiske krenkelser. I senere tid har begrepet derimot fått en bredere betydning, og omfatter en rekke mer indirekte fremgangsmåter. Eksempler på slike metoder er gjerne baksnakking, ryktespredning, og utestenging fra både fysiske og digitale fellesskap. Dette er en type mobbing offeret ikke nødvendigvis legger merke til i det den foregår, men som indirekte får konsekvenser for vedkommendes sosiale relasjoner, generelle trivsel og utviklingspotensiale.

### 2.2.2 Hva er et offer?

*Mobbefoffer* er et annet begrep som går igjen i denne oppgaven, med nesten like bredt definisjonsspørsmål som mobbebegrepet. Jeg vil definere et offer som en person som blir

påvirket eller rammet av andres handlinger på en negativ måte. Mobbeofferet er derfor den personen som utpekes til mobberens mål og blir utøvd denne adferden mot. Det kan diskuteres hvorvidt det er for drastisk å definere denne personen som offer dersom vedkommende selv ikke påvirkes av mobbingen. Hvis noen forsøker å mobbe meg uten at jeg legger merke til det, ved for eksempel å holde meg utenfor ulike fellesskap eller å spre rykter om meg som ikke får konsekvenser for min hverdag, er jeg da egentlig et offer for noe som helst? Derfor er dette også et definisjonsspørsmål, men videre i denne oppgaven velger jeg å for enkelhetens skyld betegne den som utsettes for mobbende adferd som et mobbeoffer.

## Kapittel 3: Teori og tidligere forskning

### 3.1 Hvem er mobberne?

En studie gjennomført av NTNU viser at mobbere ofte er personer med dårlig sosial kompetanse og lav selvfølelse. De skårer høyt på tester for personlige kjennetegn som aggresjon og lovovertridelser. Studien ble gjennomført med et representativt utvalg av 2646 norske ungdommer, og statistikken viser blant annet at forekomsten av skilte foreldre er høyere hos både mobberne og mobbeofrene (Undheim & Sund, 2010). I denne delen av oppgaven skal jeg belyse noen av faktorene i mange barns liv som kan fremkalle den type personlige kjennetegn denne studien fant hos barn involvert i mobbing. Selv om følgende faktorer ikke forekommer hos alle mobbere, vil de belyse enkelte personlighetstrekk som ofte ligger til grunn for at den mobbende adferden oppstår.

#### 3.1.1 Barn av skilte foreldre

Dette synes jeg er interessant, med tanke på at barnas liv og omsorgssituasjon snus på hodet i en håndvending. For foreldrenes del, som gjerne opplever sine egne vansker i en slik situasjon, kan det være vanskelig å legge merke til endringer hos barnet som kan være avgjørende for videre utvikling av adferd. Det finnes nemlig studier som viser at barn som opplever samlivsbrudd har økt forekomst av antisosial adferd, aggresjon, psykiske vansker og utfordringer knyttet til skoleprestasjoner (Rød, Ekeland, & Thuen, 2008).

Den viktigste risikofaktoren for negativ utvikling hos barna virker å være konflikt mellom foreldrene etter bruddet. Dessverre finnes det i slike brudd en rekke ulike forhold som kan skape konflikt mellom foreldrene. Det første forholdet vil gjerne være under hvilke omstendigheter bruddet finner sted i utgangspunktet. Dersom en av foreldrene har behandlet den andre dårlig eller vært utro e.l. vil selve bruddet sjeldent foregå fredfullt, spesielt hvis en

av partene ikke ønsker å skilles. I en slik situasjon kan barna oppleve utrygghet knyttet til hvordan barnet skal forholde seg til hver forelder for å holde freden. Når et samlivsbrudd uansett skjer, og det er barn involvert, vil det gjennomføres meklinger og rettssaker for å fordele omsorgen for barna. Her er det ofte god grobunn for konflikt, dersom foreldrene ønsker ulik fordeling. Hvis begge foreldrene vil ha minst mulig av den daglige omsorgen og nærmest dytter ansvaret over på den andre, kan barnet få en følelse av verdiløshet og at man er en byrde for sin egen forelder. Om man snur på det, derimot, at begge foreldre ønsker mest mulig av omsorgen selv, kan barnet oppleve en form for skyldfølelse knyttet til å ta parti hos én av dem. I etterkant kan barnet til og med utvikle en form for skam over hvordan det forholdt seg til en livskrise, og i hvilken grad det støttet opp sine foreldre som forsøkte å håndtere en vanskelig situasjon (Rød, Ekeland, & Thuen, 2008).

Ved å studere barns erfaringer ved konfliktfylte samlivsbrudd har man funnet at de fleste barna som hadde opplevd dette bar preg av negative følelser innenfor både aggresjon, depresjon, angst og skam/skyld. Disse følelsene varte helt fra samlivsbruddet foregikk, til oppfølgingen åtte år senere (Rød, Ekeland, & Thuen, 2008). Dette gir et tydelig bilde på de emosjonelle belastningene et slikt brudd kan ha på barn. Ved å selv reflektere over dette kan det også tenkes at et barn som har levd med foreldre i et varig konfliktfylt ekteskap kan oppleve et eventuelt brudd som en befrielse og lettelse, men ved å prioritere å se på det konfliktfylte bruddet blir det på denne måten enklere å måle hvilken påvirkning relasjonelle prosesser i nærmeste nettverk kan ha for barnets utvikling av følelses- og adferdsmønstre.

I forbindelse med NTNU-studien jeg nevnte i begynnelsen av denne delen, ser vi hvilke utfordringer barna som mobber eller blir mobbet kan oppleve som følge av å ha skilte foreldre. Det er derfor ikke utenkelig at den høye forekomsten av nettopp dette blant de som mobber er relatert til de vanskene det fører med seg.

Jeg har nå tatt for meg konfliktfylte samlivsbrudd som en potensielt medvirkende faktor til mobbende adferd hos barnet, fordi dette er blitt såpass vanlig i mange norske familier. Det finnes derimot andre lignende konflikter og emosjonelt belastende situasjoner i familien har enda større effekt på barnets utvikling.

### **3.1.2 Voldsoffer**

«Vold i nære relasjoner» er et relativt nytt begrep, og omfatter alt av voldelige handlinger som utføres mellom familiemedlemmer, om det så er mellom foreldre eller mellom forelder og barn. Denne typen vold regnes som en alvorlig krenkelse, ettersom den utøves av en person

som ut fra sin rolle forventes å vise kjærlighet og omsorg. Dette er en av de viktigste faktorene til hvorfor denne voldsutøvelsen kan få så alvorlige følger. Det er nemlig et alvorlig overtramp på barnets tillit, og skaper en enorm forstyrrelse i tryggheten hjemmesituasjonen skal tilby (Kyllingmark & Lillevik, 2013). Selv om vold mellom voksne, for eksempel fra far til mor, ikke fysisk berører barnet, vil det kunne få store skader for barnets psykiske helse. Barn i utvikling er mer sårbare og mottakelige enn voksne, og oppfatter alle inntrykk og følelser som utspiller seg rundt dem. De hører lyder av slag og rop om hjelp som kan vekke stor grad av redsel og frykt for voldsutsattes liv og helse, enten det er dem selv eller et familiemedlem som er utsatt. Nyere forskning viser at det å leve i en hjemmesituasjon der det foregår vold mellom voksne er like skadelig for barnet som å bli utsatt for vold selv (Kyllingmark & Lillevik, 2013).

De reelle konsekvensene av å bli eksponert for vold som barn utgjør en fare for barnets psykiske og fysiske utvikling og helse, og kan deles inn i fem hovedkategorier (Alta krise- og incest senter, 2020):

1. Studier har påvist at det kan oppstå feilutviklinger i hjernen hos barn eksponeres for vold. Dette påvirker gjerne områder knyttet til aktivering av aggressiv adferd, kognitiv fleksibilitet, oppmerksomhet, impulskontroll, organisering av informasjon, og evne til å tenke fremover og vurdere konsekvenser (Alta krise- og incest senter, 2020). Dette er alle mentale funksjoner som er viktige for å kunne delta i et samfunn preget av uenigheter og forventninger. Det å ikke kunne tilpasse seg andres meninger, innhente ny informasjon, og forutse og håndtere endringer skaper grobunn for å havne utenfor klassemiljø og samfunnet generelt. Det har tidligere vært en oppfatning av at små barn ikke påvirkes i særlig grad av vold og uro som foregår rundt seg. Nyere forskning slår imidlertid i hjel denne forståelsen, med funn på at de nevrologiske konsekvensene er større jo yngre barnet er (Alta krise- og incest senter, 2020).
2. Å bli utsatt for vold, enten som vitne eller offer, kan oppleves like skummelt som krig og andre katastrofer som setter liv i fare. Dette setter dype spor, *traumer*, som i enkelte tilfeller kan fremkalle gjenopplevelser av hendelsen i form av mentale bilder og lyder som dukker opp i bevisstheten. Slike gjenopplevelser minner mye om drømmer, og kan forekomme som mareritt, men også i våken tilstand. Traumene kan utløses av gjenstander, lyder eller hendelser som minner om voldsepisodene, men kan ofte oppstå uten forvarsel. Ved slike «anfall», vil personen ofte vise unnvikende adferd i forhold

til det som eventuelt utløste traumene, og vil oppleves som konstant på vakt (Alta krise- og incest senter, 2020).

3. Barns grunnleggende evne til tilknytning utvikles fra fødselen av, og baseres på forbilder og rollemodeller i deres omgivelser. Disse forbildene er i utgangspunktet barnets foreldre, og barnets tilknytning til dem legger derfor fundamentet for hvordan de knytter seg til andre. Dette innebærer hvordan man forventer at sosiale relasjoner med andre mennesker skal være, og hvordan man inngår og ivaretar disse. «Kjernen i en trygg tilknytning er vissheten om at andre er glad i meg og vil meg vel, og mine behov kan bli møtt når jeg trenger det» (Alta krise- og incest senter, 2020). Denne tryggheten i tilknytningsmønsteret brytes når barnet blir vitne til vold i hjemmet. Ettersom vold oppleves skremmende for et barn, vil det naturligvis søke trøst hos mor eller far som primære omsorgspersoner. Når for eksempel far i en voldsepisode har som fokus å skade mor, og mor derfor har som fokus å beskytte seg selv, gjenstår ingen oppmerksomhet til å rette mot barnet for å ivareta dets behov. Barnet opplever derfor en frykt som ikke løses. Dersom slike brudd på trygghet til tilknytningspersoner gjentar seg, vil barnets tilknytningsmønster forstyrres, som igjen kan føre til utviklingen av en desorganisert utviklingsforstyrrelse. Med tanke på at det er barnets primære tilknytningspersoner som er årsak til denne forstyrrelsen, bidrar dette til enda større utrygghet som kan komplisere utviklingen ytterligere. Som jeg nevnte, baserer barnets tilknytningsmønster seg på forbilder og rollemodeller i deres omgivelser. Når rollemodellene i slike situasjoner skaper et forstyrret bilde på hvordan relasjoner skal og bør være, kan det prege barnets evne til å forholde seg til sosiale relasjoner med andre mennesker for resten av livet (Alta krise- og incest senter, 2020).
4. Som jeg allerede har vært inne på, har rollemodeller i barns liv stor påvirkning for deres utvikling og læring. Ved å observere og gjenta voksnes handlinger og holdninger, vil de kopiere deres adferd og bruke denne i nye situasjoner. Ved å observere voldelige handlinger, vil barnet lære en konkret handlingsmåte som det tar vare på i «verktøykassa» si. Når barnet derimot opplever lignende konflikter som utløste den observerte volden, vil barnet adoptere denne strategien for problemløsning og utføre lignende vold i egen konflikt. Dette kan også bli et generelt uttrykk for sinne, ettersom det er den adferden barnet er kjent med som symboliserer slike negative følelser. Samtidig vil barnet lære noe om forholdet mellom for eksempel mann og kvinne dersom far slår mor eller mor slår far, der det vil dannes en forståelse om



hvilket kjønn som dominerer over det andre ved bruk av voldelige fremgangsmåter (Alta krise- og incest senter, 2020).

5. For å sikre barn en positiv psykososial utvikling som skaper grobunn for selvstendige verdensborgere, er det viktig at foreldre og viktige omsorgspersoner gir støtte og kjærlighet i hjemmet for å styrke barnets læring og utforsking av eget liv. I hjem med vold i familien opplever barn derimot å ikke få denne ubetingede kjærligheten fra sine nære, men blir preget av utrygghet og avmakt. Dette påvirker deres grunnlag for å finne sin plass i en ellers uforutsigbar verden, når ikke en gang hjemmet kan gi en følelse av stabilitet og ro. Ofte tar barnet også på seg skylden for familiens konflikter og vold, og klandrer seg selv for at de har bidratt til volden. Barn kan ha mange forklaringer på hvorfor volden oppstår, og derfor ha en rekke teorier på hvordan de kunne unngått det i etterkant. Denne skyldfølelsen er aldri berettiget at et barn skal føle på, men får i mange tilfeller store konsekvenser i form av svekket selvbilde og selvfølelse (Alta krise- og incest senter, 2020).

Her ser vi tydelig at det finnes et bredt omfang av konsekvenser av vold i nære relasjoner, som hovedsakelig går ut på hvordan de formes av sin oppfatning av deres verden. Det er derfor vår jobb som barnevernspedagoger å snu på mange av barnets allerede etablerte sannheter ved å vise støtte, forutsigbarhet, kjærlighet og konstruktive handlingsmønstre, for å nevne noe, i møtet med barnet og dets konflikter.

## **3.2 Hvordan oppstår mobbing?**

Ettersom vi nå har en viss forståelse for hvem som mobber og hvilke motiv den mobbende adferden tar utgangspunkt i, kan vi se nærmere på hvordan mobbingen oppstår og utføres.

### **3.2.1 Individperspektiv**

Forskerne har tidligere lagt stor vekt på individualpsykologiske forhold i forklaringen av mobbing, og på denne måten forklart den mobbende adferden som et uttrykk for aggressive tendenser hos utøveren, som en del av dens personlighetstrekk og adferdsmønstre. Denne tilnærmingen tar også høyde for at miljøfaktorer kan påvirke adferden, og sikter gjerne til mobbeofferets væremåte. En usikker og tilbakeholden medelev kan bli et enkelt bytte for å etablere dominans. Eventuelt kan en annen medelev utføre handlinger eller ha en væremåte som provoserer mobberen. Hvorvidt det potensielle offeret har en passiv eller provoserende væremåte, kan ha innvirkning på mobberens nivå av aggressivitet i sin tilnærming (Olweus, 1994, 1979; Olweus, Limber & Mihalic, 2000). Selv om dette perspektivet på

mobbeproblematikken i seg selv ikke forklarer bakgrunnen for mobbeadferden på en tilfredsstillende måte, bidrar den til å definere relativt stabile kategorier av mobbere og ofre. Dette kan gjøre det mulig å identifisere de som er i risikozonen for å innta en av disse rollene. Ved å tidlig kunne identifisere disse, kan man igangsette et mer aktivt forebyggende arbeid for å hindre at den negative utviklingen utfolder seg.

### **3.2.2 Miljøperspektiv**

I tillegg til dette individualistiske perspektivet, har forskerne i senere tid også fått øynene opp for innflytelsen omgivelsene rundt kan ha for hele mobbeprosessen. Dette vises gjerne i de ulike gruppeprosessene som foregår rundt mobberen, som for eksempel «heiagjenger» eller andre som bidrar til å støtte opp under mobberens handlinger. Dette er sosiale belønninger som styrker mobberens sosiale status og maktposisjon over offeret sitt (Salmivalli et al., 1996). En annen faktor som påvirker mobbeproblematikken hos barn og unge er skolens miljø. Forskere har observert en sammenheng mellom mobbing og barn og unges opplevelse av stress i skolesammenheng. Mange elever opplever stress på grunn av dårlige resultater, erting fra klassekamerater knyttet til disse resultatene, eller urettferdig behandling fra lærere (Taki, 2001, 2003). Dette stresset fører ofte til frustrasjon, som igjen kan gå over til mobbende adferd. I slike situasjoner er indirekte mobbing mest utbredt, og fører ofte til utestenging eller ignorering av sine medelever (Konishi & Hymel, 2009).

Et eksempel på en slik situasjon kan handle om en jente, A, som går i klasse med en annen jente, B. De har egentlig vært gode venner siden barnehagen, men i det siste har A i økende grad begynt å erte B og holdt henne utenfor. Denne endringen forvirrer B, som beskriver A med at «noen ganger vil hun være vennen min, og noen ganger ikke». B opplever det som at A bare vil være vennen hennes når de er alene. Det virker som A tar det for gitt at B vil være vennen hennes på tross av erting og urettferdig behandling. B forsøker å konfrontere A med hvordan det får henne til å føle seg, og ønsker at A sin uberettigede negative adferd mot B skal opphøre. B har et godt språk og gode kommunikasjonsevner, men A har lenge hatt språkmessige vansker og jevnlig oppfølging av logoped fra barnehagen og opp gjennom skolen. A har blitt terget for sine talefeil gjentatte ganger, og føler lite mestring i forbindelse med læringssituasjoner der dette er tema. A opplever derfor store mengder stress i forbindelse med skoleprestasjoner, og velger å hevde seg mot B som alltid har vært flinkest. Dette kan tenkes å være en typisk fremgangsmåte, der den svakeste må «angripe» den sterkeste for å kreve sin plass i hierarkiet.

Denne formen for mobbing er derimot forholdsvis enkel å ta tak i, ettersom støtte fra lærere, venner og familie kan avlaste noe av frustrasjonen slik at mobberen får håndtert stressfaktorene på en konstruktiv måte. Et eksempel på dette kan være om for eksempel lærere eller familiemedlemmer hjelper eleven med å forstå noe den synes er vanskelig, slik at den mestrer oppgaven og slipper å oppleve stress rundt gjennomføringen av den.

### **3.2.3 «Gråsoner»-mobbing**

Som jeg har vært inne på tidligere kan utestenging, eller ekskludering, betegnes som mobbende adferd. Men hvor går grensen for hva som regnes som ekskludering? En vanlig definisjon på god fysisk helse er så enkel som «fravær av sykdom». Er en slik tankegang overførbart til mekanismer i sosial omgang, slik at en ekskludering kan defineres som «fravær av inkludering»? Dersom en gjeng med venner jobber for å bevare sine sosiale bånd til hverandre ved å omgås kun hverandre, vil de da utelukke andre medelever fra å inkluderes i samme gjeng. Da er motivet bak annerledes, men effekten forblir det samme, og følelsene de som holdes utenfor opplever forblir den samme. Dette er derfor handlinger som ikke kan fanges opp av tradisjonelle definisjoner av mobbebegrepet, ettersom disse gjerne legger til grunn regelmessig forekomst av ondsinnede handlinger og ord. Selv om hensikten bak bevaring av sosiale relasjoner innad i en gruppe ikke har negative baktanker, er de like fullt strategier for å opprettholde en dominans og status i et nettverk.

## **3.3 Hvilke konsekvenser fører mobbingen til?**

Den amerikanske professoren Ann Masten har forsket mye på barns utvikling og resiliens, og legger stor vekt på betydningen av positive sosiale relasjoner i et klassemiljø. Hun mener slike relasjoner bidrar til trivsel og utvikling, og er derfor en svært viktig beskyttelsesfaktor i barn og unges liv. Dersom klassemiljøet i stedet bygger på negative relasjoner preget av mobbing, krenkelser og ekskludering, vil disse relasjonene øke risikoen for negativ utvikling innen både læring og mental helse hos de involverte (Masten, 2007).

### **3.3.1 Psykiske konsekvenser**

En finsk studie gjennomført i 1989 kartla hvorvidt 2540 åtte år gamle gutter enten mobbet, ble mobbet, begge deler eller verken av delene. Av alle guttene som deltok var totalt seks prosent av dem mobbere, seks prosent var mobbeofre og tre prosent var begge deler. Det ble deretter gjennomført en oppfølgingsstudie da de samme guttene var blitt voksne, for å undersøke utviklingen av deres psykiske helse basert på funnene i den første undersøkelsen. Denne

oppfølgingen viste at blant de som hadde vært både mobber og mobbeoffer, hadde så mye som 28 prosent utviklet psykiske vansker. Blant de som kun var mobbere forekom det hos 18 prosent, og 17 prosent hos de som kun var mobbeoffer. Til sammenligning var tallet ni prosent hos guttene som hadde vært verken av delene ved den første undersøkelsen (Sourander, et al., 2007).

Denne statistikken viser knapt en økt forekomst av psykiske vansker hos de som er mobbere kontra de som er ofre, men spesielt stor er forskjellen mellom de som kun har én av rollene kontra de som har begge. Det faktum at forekomsten av psykiske vansker er høyere hos mobberen vil nok for mange komme som en overraskelse, ettersom mobbingens konsekvenser sjelden fortelles fra mobberens perspektiv. Med en så høy forekomst av psykiske vansker blant dem som hadde begge roller, kan man matematisk se at konsekvensen nærmest dobles med en slik dobbeltrolle.

Blant mobbeofrene var forekomsten av angstlidelser økt, mens hos mobberne var det i tillegg til dette økt forekomst av antisosial personlighet og depresjon (Sourander, et al., 2007). Disse vanskene kan blant annet spores tilbake til en følelse av skam og andre nedverdiggende følelser, som dumskap og verdiløshet. Følelser som dette gjør det vanskeligere for individet å inngå og ivareta sosiale relasjoner, som deretter fører til økt grad av ensomhet. Denne kombinasjonen av dårlig selvbilde og ensomhet er mer frekvent hos personer som er stabile ofre for mobbing over lengre tid (Juvonen, Nishina, & Graham, 2000). Ut fra dette kan vi tolke det dithen at et individs eget selvbilde har stor betydning for sine relasjonelle bånd. Ettersom kvaliteten av sosiale relasjoner gjenspeiles i om man opplever en følelse av stolthet eller skam, indikerer dette at det eksisterer få positive relasjoner hos de som er stabile mobbeofre (Scheff, 1997). Dette betyr ikke nødvendigvis ikke at alle behandler dem dårlig, men at de mest positive relasjonene individet har kanskje ikke bygger på fortrolighet og tillit i den grad offeret skulle ønske. Mangelen på dette kan skyldes relasjonenes fravær av innsats for å hindre den negative adferden offeret opplever.

### **3.3.2 Psykosomatiske konsekvenser**

I tillegg til psykiske vansker, kan mobbing også føre til psykosomatiske plager. Dette betyr at mentale prosesser hos et individ gir utslag i fysiske (somatiske) helseplager (Breivik, et al., 2017). Slike plager kan eksempelvis være smerte i hode, mage eller rygg, kvalme, ansenthet og søvnproblemer. Dette er alle plager som kan ha en negativ effekt på generell fungering i skolehverdagen. Mangel på konsentrasjon og trivsel på skolen vil få ytterligere følger i seg

selv, med tap av læring som skaper mønstre for videre utfordringer med tanke på utdanning og jobb. I ytterste konsekvens kan de personlige sårene mobbingen påfører ofrene føre til selvskading eller selvmord. Dette gjelder spesielt de som utsettes for aggressiv adferd, viser forskningen (Breivik, et al., 2017).

I lys av all teori og forskning jeg har belyst i denne delen av oppgaven kan vi med sikkerhet si at mobbing på ingen måte bare er et midlertidig ubehag i enkelte barn og unges skolehverdag, men at det kan få alvorlige psykososiale konsekvenser for utviklingen av deres mentale helse videre i livet.

### **3.4 Hvordan kan man hjelpe traumatiserte barn og unge?**

Som tidligere nevnt i dette kapittelet, kan barn og unge utvikle traumer i forbindelse med vold i nære relasjoner og lignende hendelser. Disse traumene kan deles inn i to kategorier, akutte traumer og utviklings- eller relasjonstraumer. Vold i familien kan kategoriseres innen begge, der den første hovedsakelig handler om enkeltstående hendelser. Dette kan være dersom far har slått mor én gang, men som har skapt varig utrygghet hos barnet. Den andre kategorien kjennetegnes som et resultat av gjentakende eksponering av traumatiserende hendelser. Dette kan skyldes repeterende voldsepisoder i familien, der barnet lever i en varig traumatisk livssituasjon. Som jeg nevnte tidligere, kan traumer fremkalle bilder og lyder av tidligere hendelser, såkalte «flashbacks». I meget alvorlige tilfeller kan dette diagnostiseres med posttraumatisk stresslidelse (PTSD), men ofte har de fleste bare enkelte symptomer.

I møte med traumatiserte barn og unge er det viktig å forsøke å reparere de mellommenneskelige og relasjonelle skadene som er påført dem tidligere. Spesialiserte former for klinisk traumebehandling krever årelang trening, men det er observert at foreldre, lærere, trenere og andre viktige personer i barns liv kan komme i posisjon for å implementere en slik tilnærming på et mer dagligdags nivå som kan bidra til forbedret terapeutisk effekt (Greenwald, 2005). Dette arbeidet gjennomføres på ulike måter med varierende fokusområder, men det finnes tre «pilarer» som virker å være universale for de fleste tilnærminger (Bath, 2008):

#### **3.4.1 Trygghet**

Trygghet er en grunnleggende faktor som samtlige utviklingsteoretikere rangerer som svært betydningsfulle. Det betegnes av Abraham Maslow som et av de primære overlevelseshovene hos mennesket, som bekreftes av Harry Harlows eksperiment med aper

som valgte en komfortabel morsfigur fremfor en som hadde melk. Erik Eriksons teori om menneskets psykososiale stadier begynner med den første krisen fra fødselen av, som handler om å etablere tillit til sine omgivelser, først og fremst foreldre. Denne tilliten er et resultat av en følelse av trygghet (Bath, 2008). John Bowlby understreker også i sin tilknytningsteori at den viktigste funksjonen ved spedbarns tilknytningsadferd, som gjenspeiles i at de tar tak i fingre, smiler og ler, er å søke trygghet hos sine omsorgsgivere (Greenwald, 2005).

For mange barn og unge som har opplevd traumatiserende hendelser, kan det være vanskelig å føle trygghet grunnet en generell mistillit til voksne og andre omsorgspersoner. Mangel på trygghet i samhandling med omsorgspersoner rundt barnet kan føre til handlingsmønstre som jeg har vært inne på tidligere ved utrygghet, for eksempel aggressive tendenser. Slik adferd kan utløse kontrollerende eller straffende reaksjoner fra omsorgspersonene, som kan bidra til å forsterke utryggheten i barnets miljø. James Anglin legger stor vekt på at smertebasert adferd ikke må besvares med smertebaserte reaksjoner, men at man møter barnets smerteuttrykk uten å skape ytterligere smerte (Anglin, 2003).

### **3.4.2 Relasjon**

Den andre pilar i traumbasert omsorg handler om mellommenneskelige relasjoner, og avhenger av at en trygghet allerede er til stede. Dersom barnet kan føle en grunnleggende trygghet, kan man som omsorgsperson forsøke å overføre denne tryggheten til relasjonen mellom seg selv og barnet (Bath, 2008). Det har lenge vært en oppfatning om at positive og trygge relasjoner med andre mennesker er viktige for menneskelig utvikling og personlig vekst, men forskning viser nå at det faktisk er helt nødvendig. Studier viser at gode resultater i psykoterapi avhenger mer enn dobbelt så mye av den terapeutiske relasjonen som det gjør av selve teknikkene benyttet i behandlingen (Asay & Lambert, 1999).

Den neurologiske utviklingen hos barn som er påført traumer av voksne synes å ha lært å forbinde voksne personer med de traumatiske hendelsene, og kan derfor ha store vanskeligheter med å inngå nye relasjoner. Med stor grad av mistillit og mistenksomhet til voksnes motiver, har omsorgspersonene rundt en omfattende oppgave i forhold til å vekke tillit og lære barnet å skape nye relasjonsmønstre med nye assosiasjoner. Dette krever derimot tålmodighet fra de voksne, og reaksjonsmønstre som ikke virker for kontrollerende eller skadelig for tilknytningen og relasjonen.

### 3.4.3 Følelsesregulering

Den tredje faktoren som er avgjørende for god traumebevisst omsorg er å lære barnet å forstå og kontrollere sine egne følelser. Det å kunne regulere sine egne følelser og impulser regnes for å være en av de viktigste beskyttelsesfaktorene for sunn utvikling hos mennesker (Alvord & Grados, 2005). Den amerikanske psykologen og hjerneforskeren Allan Schore har forsket mye på barns nevrologiske utvikling og funnet at den delen av hjernen som i størst grad styrer reguleringen av følelsene våre, den orbitofrontale korteks, opprettholder sine plastiske egenskaper fra tidlig utvikling helt til voksen alder. Dette betyr at man kan lære seg nye måter å håndtere følelser på selv som voksen (Schore, 2003).

Følelsesregulering er en teknikk man sjelden husker å ha lært, men som ofte er et resultat av foreldre som har beroliget barnet sitt ved overveldende følelsesuttrykk. Denne foreldrepersonen er det mange barn som ikke har hatt, og derfor ikke lært å regulere seg selv. For disse barna er det viktig med en voksenperson som er i stand til å regulere seg selv med barna i stedet for å benytte straffende eller kontrollerende metoder. Her er aktiv lytting, evne til å reflektere over egne opplevelser og å kunne sette ord på egne følelser viktige hjelpemidler (Bath, 2008). Forskning viser at man kan roe ned vanskelige følelser ved å sette ord på dem. Ved å aktivt lytte til barnet kan man hjelpe dem med denne selvrefleksjonen, og på denne måten danne en ny forståelse for egne opplevelser og hvordan disse har påvirket dem (Van der Kolk, 2003). Det finnes derimot flere tilnærminger man kan bruke for å forbedre denne egenskapen hos barn og unge, som fremmer deres evne til å reflektere over egne følelser og impulser. Det kan derfor tenkes at mindfulness og lignende tilnærminger vil kunne bidra til å utvikle denne evnen, med at de blir mer oppmerksomme på eget nærvær og «sjeleliv».

## Kapittel 4: Diskusjon

Etter å ha gjort rede for det teoretiske og forskningsbaserte grunnlaget for temaet mobbing og menneskene som er involvert frem til nå, skal jeg i denne delen diskutere og reflektere over hvordan denne kunnskapen kan benyttes, og gjøre et forsøk på å belyse noen sammenhenger som kan være til nytte for videreutviklingen av vår tilnærming til mobbeproblematikken. For å gjøre dette litt mer håndterbart, skal jeg først sette kunnskapen i sammenheng med et reelt eksempel fra min egen livserfaring, før jeg reflekterer rundt adferdsbiologi i tilknytning til mobbing.

## 4.1 Håndtering av mobbing

Det første eksempelet handler om en gutt, A, som utøver voldelige handlinger mot gutt B i skolegården. B synes dette er ubehagelig, og varsler A om at han må slutte. Etter denne konfrontasjonen fortsetter A med enda sterkere handlinger mot B. I samtale med lærer etterpå, forklarer hun det som at A bare vil være B sin venn og at A sine handlinger ikke må påvirke B personlig. Det som ikke kommer frem i denne sammenhengen er at A sin hjemmesituasjon er sterkt preget av mors utsvevende tilstedeværelse og utroskap som har ført til samlivsbrudd hos foreldrene. I tillegg har begge foreldre upraktiske arbeidstider, og med deres konfliktfylte fokus seg imellom overser de A sine behov for stabilitet og trygghet midt oppe i det hele. Som jeg har nevnt tidligere, så lærer vi som mennesker av våre rollemodeller. Når rollemodellene til A havner i konflikt på grunn av dårlig relasjon preget av manglende kommunikasjon, løser de dette med uhensiktsmessige metoder. Derfor har A som observatør til disse konfliktene aldri lært å benytte seg av kommunikasjon som verktøy for å verken bli venner med andre eller å håndtere konfrontasjon av andre. Dette handlingsmønsteret får i tillegg styrket grobunn når lærere skaper aksept for A sin adferd ved å rettferdiggjøre fysisk misbruk med at «han bare vil være venner». Som jeg nevnte i forbindelse med traumebevisst omsorg, så har lærere og andre betydningsfulle voksne i barnets liv et viktig ansvar for å bidra med å lære følelsesregulering og impuls kontroll. Når barnet mestrer dette, vil handlingsmønsteret bli et annet. Ettersom denne gutten ikke opplever å bli sett og hørt av mor og far som jobber og krangler mye uten å gi oppmerksomhet til barnets behov, blir barnet i en forstand ekskludert av familien. Dette kan derfor ses på som en form for mobbing fra foreldrene mot barnet, selv om det ikke er hensikten. Barnet havner derfor i en rolle som både mobbeoffer og dermed mobber. Selv om læreren forklarer A sin adferd mot B som at han kun vil være venner, kan man også tolke en slik dobbeltrolle som at man som mobbeoffer ønsker å ta tilbake en form for kontroll og dominans i eget liv ved å hevde seg over noen som er underdannet seg selv. Ettersom A er ganske stor og kraftig i kroppen, og B er liten og tynn, kan det tenkes at maktforholdet allerede er satt og B derfor blir et enkelt mål for å etablere slik dominans. Når B derimot konfronterer A tilbake med verktøy som A aldri har lært, vil A nok en gang kunne føle avmakt og mindreverdighet. B sin respons i form av verktøy A ikke har lært, kan sammenlignes med kontrollerende eller straffende reaksjoner som jeg var inne på i forbindelse med traumebevisst omsorg. For å kunne regulere A sine følelser, må motparten være i stand til å møte A der han er i stedet for å skape en ytterligere følelse av å ikke strekke til. Når verken B eller læreren i dette scenarioet dermed ikke skaper noen som helst endring i



selvrefleksjon hos barnet, vil A derfor ikke bli bevisst sine egne følelser og i stand til å regulere dem. Handlingsmønsteret vil dermed forbli det samme og det vil sannsynligvis oppstå flere lignende scenarioer, ergo flere ofre.

Denne problematikken viser hvordan mobbende adferd ikke er betinget av at en person misliker en annen, men heller hvordan det er et virkemiddel for å gi uttrykk for sine indre prosesser med de handlingsmønstrene og verktøyene man har tilgjengelig. Mine tanker er derfor at tiltak som enkelte skoler gjennomfører ved å flytte mobberen eller mobbeofferet til en annen skole, vil være å utsette det virkelige problemet. Kanskje mobberen ikke har noen andre å utføre disse handlingsmønstrene mot med det første, men uten å lære nye verktøy vil de gamle mønstrene repeteres i alle sosiale sammenhenger mobberen kommer over senere i livet.

Med tanke på de psykiske og fysiske konsekvensene jeg allerede har gjort rede for som kan forårsakes av mobbing, er det av stor viktighet både i medmenneskelig og samfunnsmessig perspektiv å ivareta de som er, og risikerer å bli, mobbet på mest mulig omsorgsfull måte. Selv om traumebevisst omsorg baseres i hovedsak på hvordan man skal tilnærme seg mennesker med alvorlige traumer, mener jeg at de tre pilarene som denne metoden bygger på er fundamentale for omsorgen hos alle mennesker. Jeg mener derfor det bør bli mye større grad av bevissthet rundt betydningen og virkningen av denne omsorgsmetoden, slik at det kan implementeres i det grunnleggende sosiale arbeidet med barn og unge. Som jeg nevnte i forbindelse med relasjonspilaren i traumebevisst omsorg, er at viktigheten av den positive relasjonen er dobbelt så stor som teknikkene som benyttes i terapien. Dette kan tenkes å være overførbart til andre læringssammenhenger enn terapi, slik at man kan forstå relasjonen mellom elev og lærer som dobbelt så viktig som lærerens undervisningsmetode for å sikre god læring hos eleven.

## 4.2 En adferdsbiologisk forståelse av mobbing

Et perspektiv på mobbing jeg ikke har vært inne på enda, men som er verdt å drøfte, er at mobbing er et evigvarende problem som sitter innprentet i oss, og at det derfor er uunngåelig at det forekommer. Begrunnelsen for dette synspunktet er det grunnleggende behovet for selvhevdelse og dominans over andre, og at dette ligger i menneskets natur. Dette kan sammenlignes med dyriske instinkter hos alfahanner og alfahunner i for eksempel ulveflokker, der den største og sterkeste leder flokken. Det er også ofte disse som står for reproduksjon i flokken, mens dyr av lavere rang underkaster seg alfaene. Dyrene som er i

bunnen av det sosiale hierarkiet lever under et kontinuerlig sosialt press, som kan ødelegge for deres evne til spising, vekst og reproduksjon. Dette skyldes et varig valg mellom flukt eller kamp, på engelsk kjent som «fight or flight» (Aarnes, 2004).

Slik sosial adferd med hierarki og press fra topp til bunn kan til en viss grad overføres til mennesker, selv om virkemidlene og konsekvensene er annerledes. I ulvens situasjon handler det om at den største og sterkeste ulven etablerer dominans ved å fysisk irettesette, eller drepe, sine motstandere for å sikre seg mulighet til å oppfylle det grunnleggende formålet med vår eksistens, nemlig reproduksjon. En slik fremgangsmåte sikrer dyrerasen en fremtid med sterkeste mulige gener, i form av naturlig seleksjon. I vår tid har derimot ikke menneskerasen behov for slike drastiske tiltak for å kunne videreføre sine gener. I vårt tilfelle påvirker heller adferdsbiologien vår motivasjon til selvhevdelse og selvrealisering. Store deler av denne oppgaven har lagt vekt på relasjonens betydning, og jeg har derfor en oppfatning av at det moderne menneskets største ønske er å høre til og bli akseptert av «flokk» vår. Hvor vanskelig dette er å oppnå varierer fra individ til individ ut fra en rekke faktorer. Som jeg har gjort rede for tidligere, kan en rekke livssituasjoner påvirke menneskers adferd og tankesett som danner grunnlaget for sosiale klatringen.

For et barn fra en familie med mye omsorg og støtte hjemmefra, vil det gjerne inneha et bredt spekter av fremgangsmåter for å tilpasse seg folk rundt seg og etablere positive relasjoner. Å danne nye relasjoner krever tillit, og for å opprettholde dem krever man blant annet tilpasningsdyktighet i form av å regulere egne følelser, reaksjoner og interesser i forhold til andre. Et barn med disse egenskapene vil i all hovedsak mestre å oppnå den sosiale klatringen til et nivå i hierarkiet som fremmer god personlig utvikling.

Et barn fra en konfliktylt familie med uforutsigbar omsorg eller stor grad av utrygghet, vil ofte oppleve mistillit eller andre tvilende følelser knyttet til inngåelse av nye relasjoner. I tillegg vil det gjerne ha et mindre fleksibelt handlingsmønster i møte med andre folk, og ha vanskeligere for å regulere egen adferd i konflikt med andres interesser. For disse barna vil kampen om å hevde seg i det sosiale fellesskapet gjerne bli mer utfordrende og derfor minne mer om kampstrategiene dyr benytter for å utkonkurrere motstanderne. Denne fremgangsmåten baseres på den mer instinktive siden av adferdsbiologien, og kommer til uttrykk oftest via fysisk vold og andre aggressive tendenser.

I lys av denne teorien om adferdsbiologiens betydning for mobbende adferd, og at det derfor er uunngåelig hos enkelte personer å utøve handlinger for å etablere dominans, kan det ses på

som håpløst å skulle endre på menneskets dyriske tendenser. Personlig er jeg av den oppfatning at det moderne mennesket ikke skal være nødt til å forholde seg til «kampen for tilværelsen» lenger, da det foreligger forskningsbaserte funn på at man kan endre menneskers emosjonelle forståelse og uttrykk og dermed overkjøre den darwinistiske fremgangsmåten.

## Kapittel 5: Avslutning

### 5.1 Oppsummering

I løpet av arbeidet med denne bacheloroppgaven, har jeg ved hjelp av litteraturstudiets fremgangsmåter innhentet et bredt utvalg av litteratur som belyser mitt valgte tema. Ved hjelp av dette har jeg tilegnet meg en bredere forståelse av hvem som bevisst eller ubevisst utfører mobbing, hvordan den gjennomføres og hvilke konsekvenser det kan få for de involverte. De involverte inkluderer både den som utøver den mobbende adferden og vedkommende som utsettes for den. Ved å se på en rekke personlighetstegn og kjennetegn ved de involvertes livssituasjoner, kan man se både fellestrekk ved deres utgangspunkt og konsekvensene de opplever i etterkant av denne adferden. Begge parter har økt sannsynlighet for å utvikle antisosial adferd og kan oppleve psykiske vansker i form av angst og aggressive tendenser.

Min problemstilling i dette arbeidet ønsket å undersøke hvorvidt det er mulig å forebygge mobbing ved å behandle mobberen som et offer. Jeg vil definere begrepet forebygging som at man hindrer at det forekommer mobbing i utgangspunktet, men også hindre mobbingen der den allerede forekommer fra å fortsette. I denne sammenhengen er det viktig å huske at mobberen i enkelte tilfeller allerede kan være et mobbeoffer fra før, enten på hjemmebane eller i skolegården. Derfor er det viktig å gjøre en innsats på flest mulige nivåer av barnas liv for å hindre denne kjeden fra å utvikle seg videre til flere ledd.

### 5.2 Konklusjon

En tilnærming til mobbingen som jeg presenterer i denne oppgaven kan virke som et høytsvevende og lite konkret prosjekt som krever mye ressurser og stor grad av samhandling hos de ulike institusjonene som arbeider med og for barn. På grunn av min manglende arbeidserfaring rundt dette temaet, skal jeg være forsiktig med å påstå for mye om hvordan det gjøres rundt omkring i norske skoler, barnehager og fritidsarenaer, men med et brennende ønske om å forhindre at flere av våre barn og unge må lide av mobbingens konsekvenser, vil jeg oppfordre til å dedikere større fokus til problemets opprinnelse. Jeg er av den oppfatning at det kan fordeles ressurser og prioriteres enda mer midler til å utvikle et system for alle

voksne som oppdrar eller arbeider med barn og unge, som sikrer at alle blir møtt med samme utgangspunkt. Dersom man kunne utviklet en modell eller metode for disse voksenpersonene, som veileder dem til å bistå barnet i sine utfordringer og bli oppmerksom på sin egen bevissthet, har jeg store forhåpninger om at man kunne fått en tryggere skolehverdag, og dermed i livet generelt. Ved å tenke litt langsiktig, er barn avhengige av et godt psykososialt miljø for å kunne utvikle viktige verktøyer for å håndtere livet og prestere på skolen. Eftervirkningene av dette vil blant annet kunne bestå av lavere forekomst av psykiske lidelser, selvsykdom og selvmord, flere som fullfører skole og utdanning, og dermed færre arbeidsledige. Hvis man skal se på utviklingen av en kvalitetssikrende metode for slikt arbeid med et kynisk perspektiv, mener jeg at dette utvilsomt vil være av stor interesse for velferdsstaten Norge. Dette begrunner jeg med både lavere utgifter til velferd og økte inntekter i form av økt skatt og verdiproduksjon i arbeidslivet.

Jeg vil derfor avslutte denne bacheloroppgaven med å påstå at man absolutt kan forebygge mobbing ved å gi mobberen den omsorgen, tålmodigheten og forståelsen man vanligvis ville gitt til mobbeofferet. Samtidig med dette vil jeg gi en oppfordring til alle som er i posisjon til å møte barn og unge med den gjensidige forståelsen som blant annet traumebevisst omsorg kan tilby, i stedet for å forbeholde denne tilnærmingen til svært spesifikke situasjoner.

## Referanser

- Aarnes, H. (2004). *Atferdsbiologi*. Hentet fra <https://www.mn.uio.no/ibv/tjenester/kunnskap/plantefys/zoologi/atferd.pdf>
- Alta krise- og incest senter. (2020, 5 1). *Alta krisesenter*. Hentet fra <https://www.altakrise.no/no/Konsekvenser-av-vold-i-barnear.html>
- Alvord, M. K., & Grados, J. J. (2005). Enhancing Resilience in Children: A Proactive Approach. *Professional Psychology Research and Practice*, s. 238-245.
- Anglin, J. P. (2003). *Pain, Normality, and the Struggle for Congruence: Reinterpreting Residential Care for Children and Youth*. Routledge.
- Asay, T., & Lambert, M. (1999). The empirical case for the common factors in therapy: Quantitative findings. I B. L. M. A. Hubble, *The heart and soul of change: What works in therapy* (ss. 23-55). American Psychological Association.
- Barnevernloven. (1992). Lov om barneverntjenester. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1992-07-17-100>
- Bath, H. (2008). The Three Pillars of Trauma-Informed Care. *Reclaiming Children and Youth*.
- Breivik, K., Bru, E., Hancock, C., Idsøe, E., Idsøe, T., & Solberg, M. (2017). *Å bli utsatt for mobbing. En kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak*. Stavanger: Læringsmiljøsenderet.
- Greenwald, R. (2005). *Child Trauma Handbook*. Taylor & Francis Ltd.
- Juvonen, J., Nishina, A., & Graham, S. (2000). Peer harassment, psychological adjustment, and school functioning in early adolescence. *Journal of Educational Psychology*.
- Konishi, C., Hymel, S. (2009). Bullying and Stress in Early Adolescence. The Role of Coping and Social Support. *Journal of Early Adolescence*, vol. 29, nr. 3, 333–356.
- Kyllingmark, S. S., & Lillevik, O. (2013). Når barn er vitne til vold. *Fontene*.
- Masten, A. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises.

- Olweus, D., Limber, S. & Mihalic, S. (2000). Olweus bullying prevention program (BPP). In D. S. Elliot (Ed.), *Blueprints for violence prevention. Book nine. Bullying Prevention Program*. Institute of Behavioral Science, Regents of the University of Colorado.
- Olweus, D. (1979) "Stability of Aggressive Reaction Patterns in Males: A review" i *Psychological Bulletin*, 86, (4), s. 852–875.
- Olweus, D. (1994). *Mobbning i skolan. Vad vi vet och vad vi kan göra*. Liber utbildning
- Rød, P., Ekeland, T., & Thuen, F. (2008). Barns erfaringer med konfliktfylte samlivsbrudd: Problemforståelse og følelsesmessige reaksjoner. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening* 45(5), ss. 555-562.
- Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Bjorkqvist, K., Osterman, K., Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a Group Process: Participant Roles and Their Relations to Social Status Within the Group. *Aggressive Behavior*, vol. 22, 1–15.
- Scheff, T. J. (1997). *Emotions, the Social Bond, and Human Reality*. Santa Barbara: Cambridge University Press.
- Schore, A. (2003). *Affect Regulation and the Repair of the Self*. New York: WW Norton Co.
- Simonsen, H. N., & Steinsvåg, P. (2007). *Små vitner til vold: Informasjonshäfte om barn som lever med vold i familien*. Alternativ til vold.
- Sourander, A., Jensen, P., Rønning, J. A., Niemelä, S., Helenius, H., Sillanmäki, L., . . . Almqvist, F. (2007). From a Boy to a Man. *Pediatrics*.
- Taki, M. (2001). Japanese School Bullying: Ijime – A survey analysis and an intervention program in school. *Understanding and Preventing Bullying: An International Perspective*. On 19th October in 2001 at Queen's University in Canada.
- Taki, M. (2003). "Ijime bullying": characteristic, causality and intervention. *Oxford-Kobe Seminars: Measures to reduce "Bullying in Schools"*, on 21–25 May 2003 at Kobe Institute, Kobe, Japan.
- Undheim, A., & Sund, A. (2010). Prevalence of bullying and aggressive behavior and their relationship to mental health problems among 12- to 15-year-old Norwegian adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*.

Van der Kolk, B. (2003). *The neurobiology of childhood trauma and abuse*. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America.

Wendelborg, C. (2020). *Mobbing og arbeidsro i skolen*. Trondheim: NTNU Samfunnsforskning - Mangfold og inkludering.

