Årsrapport 2020

Jeg trodde det ble bedre med hjemmeskole, men det ble verre.

Blå Kors Chat-senter

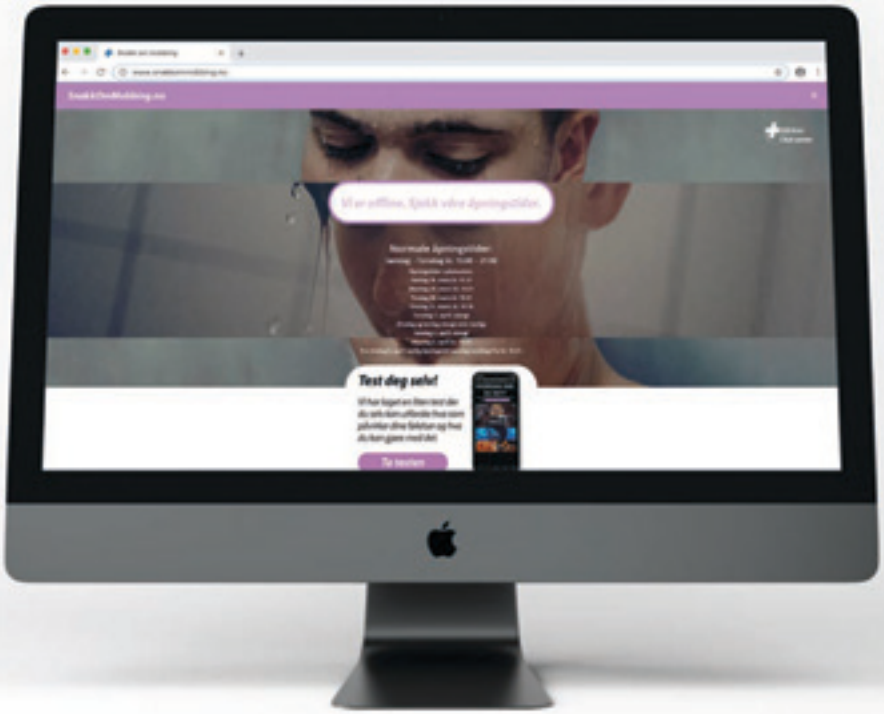
SnakkOmMobbing.no

En 100 % anonym chat-tjeneste fra Blå Kors

Innhold

SnakkOmMobbing.no 3
Leder 4
5-års jubileum: SnakkOmMobbing.no! 6
Statistikk:
- Antall henvendelser 8
- Har du fortalt om det før? 10
- Alder og kjønn 14
- Geografi 16
- Hvor foregår mobbingen? 18
- Hva slags type mobbing? 20
- Hvem mobber? 22
- Mobbingens varighet 23
- Hvordan påvirker mobbingen deg? 24
- Brukertilfredshet 26
- Kvalitetssikring 27

SnakkOmMobbing.no i faglitteratur 29
Mobbing i kirken 30
Ny kampanjefilm 2020 «Mobbet mobber» 31
Blå Kors Chat-senter i media 32
SnakkOmMobbing.no engasjerer seg i idretten 34
Kiwi Agder og Snakk Om Mobbing.no 35
Test-deg-selv-programmet 36
Appen "Innafor" 37
SnakkOmMobbing.no - for dem som ikke gjør det 38



SnakkOmMobbing.no

Blå Kors Chat-senter driver to nasjonale chat-tjenester for ungdom: SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no. Der kan en chatte 100% anonymt med en trygg fagperson. Målgruppen er barn og unge mellom 9-19 år.

SnakkOmMobbing.no er for alle barn og unge som er berørt av mobbing. Halvparten av dem vi spør, sier de aldri har snakket med voksne om det de forteller oss. Vi vet det er vanskelig å snakke om mobbing, derfor vil vi gjøre det så enkelt som mulig.

SnakkOmPsyken.no er for alle barn og unge som opplever vanskelige tanker og følelser, og har behov for å snakke med en trygg fagperson om dette. Chat-tjenesten er for alle som har behov, uansett hvor liten eller stor alvorlighetsgrad man tenker utfordringen man står i er.

Reviderte tall 2019: Vi jobber stadig med å forbedre og spisse arbeidet vårt med statistikkføring. Etter overgang til ny statistikkløsning og gjennomgang av tidligere års resultat har vi blitt rådet til å gjøre noen endringer i forhold til hvilke verdier som danner grunnlag for utregning av prosenter. Dette er gjennomført på årets tall og tidligere års statistikk. Det vil derfor kunne være noen små avvik mellom tallene i fjorårets rapport og det som oppgis som sammenligningsgrunnlag fra 2019 i denne rapporten.

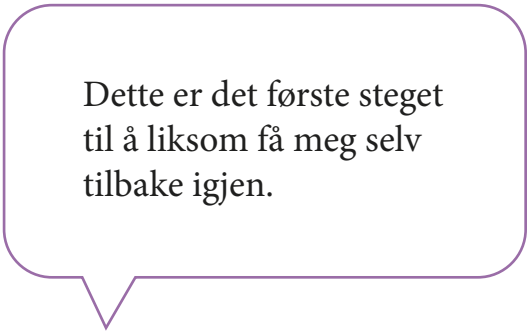
For at sammenligningen skal være tydelig har referansegrunnlaget ("N") blitt oppgitt der det passer.

Virksomhetsleder i Blå Kors Chat-senter, Anette Gausdal, forteller om et år utenom det vanlige.

Året 2020 kommer vi alle til å huske. For SnakkOmMobbing.no ble det et annerledes år på flere måter. Det var det første driftsåret sammen med «søster-chatten» SnakkOmPsyken.no. I tillegg så brøt Covid19 ut og preget store deler av året kraftig.

Det har vært fantastisk flott å kunne bygge opp den nye chat-tjenesten SnakkOmPsyken.no på grunnlag av all den kompetansen og erfaringen som var tilgjengelig etter seks års drift med SnakkOmMobbing.no. Noe av bakgrunnen for oppstarten av den nye tjenesten, var at halvparten av tematikken på SnakkOmMobbing.no handlet om vanskelige tanker og følelser som ikke alltid var grunnet i mobbing. Denne type henvendelser vil nå naturlig nok, gå til SnakkOmPsyken.no.

Siden starten av SnakkOmMobbing.no har vi vært bevisste på at mobbing som tema må løftes frem i samfunnet vårt. Vi så en risiko når vi startet opp den nye chat-tjenesten SnakkOmPsyken.no, for at mobbe-tematikken kunne «drukne» i all den andre tematikken som går inn under begrepet «psyken». Derfor var det viktig for oss å jobbe systematisk med å løfte mobbetematikken frem; vi planla og produserte en ny film, vi satset på større markedsføring av SnakkOmMobbing.no i sosiale medier, og vi laget tekster og innlegg omkring mobbe-tematikken som vi forsøkte å dele i ulike andre medier.



En satsing var å forsøke å få opp gutte-andelen på chat-henvendelser. Spørsmålet vi stilte var om vi kunne få flere av dem til å snakke om mobbing? De to foregående årene har det kun vært 19% gutter som har tatt kontakt. Vi vet at gutter er utsatt på samme måte som jentene, og vi vet også at jenter generelt i større grad forteller om utfordringer og vanskelige følelser enn gutta. Kunne vi klare å øke gutte-andelen, ved å nå ut til gutter ved å lage en film og markedsføringskampanje rettet spesielt mot dem? Når vi nå henvendte oss mot gutter i markedsføringen, tok vi en risiko: vi kunne risikere at jentene lot være å ta kontakt, og at guttene fortsatte med å la være. Vi fikk hjelp av et reklamebyrå, og laget en kampanje spesielt rette mot gutter i alderen 13-17 år. Og nå når året er omme, kan vi konkludere med at vi lykkes med å øke gutteandelen til 25%.

Fra mars til august 2020 fikk vi litt færre henvendelser, sammenlignet med samme periode året før. Selv om mange skoler var stengt i denne perioden, kjente mange ungdommer fremdeles på utfordringene knyttet til mobbing. Følgende sitat understreker tematikken i denne perioden:

«*Vi har hatt nettundervisning og jeg trodde at det skulle bli bedre men det er verre. Fordi hvis jeg gjør noe annerledes eller galt så kan de screene det eller skrive om det i klassechatter og sånn imens læreren snakker. Det trenger ikke å være rart hvis noen andre gjør det en gang bare hvis jeg gjør det. Læreren får det ikke med seg selvfølgelig. De kan si og gjøre hva de vil hele døgnet.*» - Gutt 15

«*Altså vi har jo sånne videosamtaler med klassen å sånn nå som det er hjemme skole, å jeg vil ikke vær med jeg syntes det er skummelt, men lærerne tvinger meg til å vær med*» - Jente 13

Noen opplevde en lettere situasjon når det var hjemmeundervisning:

«*Nå når det er nettundervisning så går det bedre, men ønsker ikke å dra på skolen igjen*» - Jente 16

Hva er «nytten» med å ha en anonym chat om mobbing? Mørketallene er store, det blir vi stadig minnet om. Vi får daglig bekreftet av ungdom at de for første gang tør åpne seg og sette ord på hva de gjennomgår. Mange klarer ikke snakke med noen i sitt nærmiljø om det de blir utsatt for. "Hadde noen regnet sammen samfunnskostnadene av mobbing, og lagt regningen på bordet, ville innsatsen for å få stoppet mobbing økt betraktelig", sier førsteamanuensis Klara Øverland på Læringsmiljøsenterets hjemmeside. (https://www.uis.no/nb/konsekvenser-av-mobbing#/). Vi tror at en anonym chat-tjeneste med gode fagfolk kan være første skritt på veien til hjelp ut av en vanskelig situasjon. Når de for første gang kan finne ordene, beskrive situasjonen sin på tastaturet, og bli møtt med anerkjennelse og medmenneskelighet, kan de finne motet til å søke hjelp i sitt nærmiljø som neste skritt. Det ser vi mange, mange eksempler på.

- Anette Gausdal, virksomhetsleder for Blå Kors Chat-senter.

5-års jubileum: Snak

Gjennomsnittstall fra SnakkOmMobbing.no i perioden 2015-2020:

- **Ca 5.800 henvendelser per år**
- **78% sier at mobbingen skjer på skolen**
- **55% har aldri fortalt det til noen før**

kOmMobbing.no!

Antall henvendelser

Vi mottok 5.426 henvendelser i 2020. Vi opplever at behovet for å snakke anonymt med en trygg voksen er stort, og ser at antall samtaler henger tett sammen med hvor mange vi når frem til.

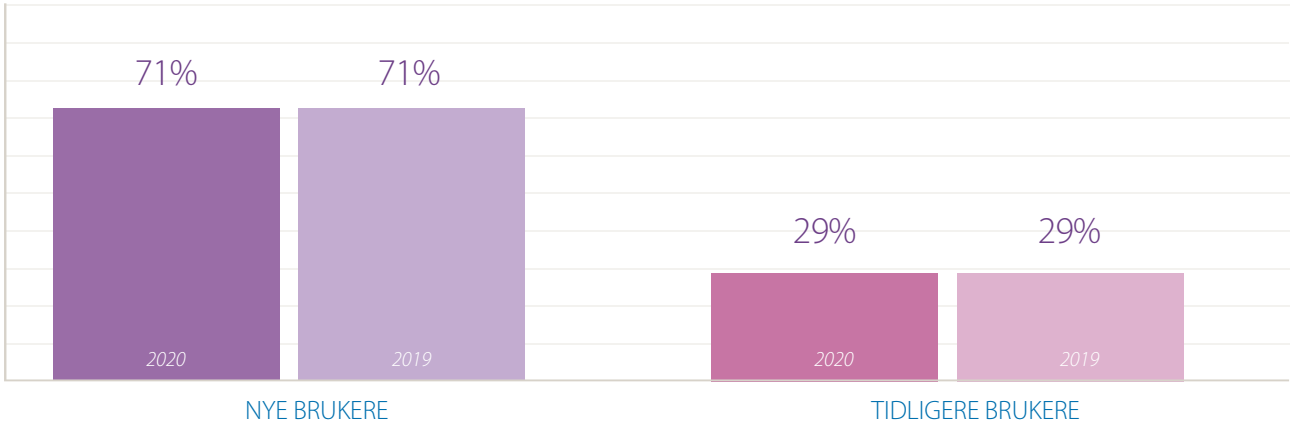
Alle henvendelsene er anonyme. I løpet av chat-samtalene registreres data som bevarer anonymiteten, men gir oss grunnlag for å kartlegge brukernes alder, kjønn, geografi og rammer rundt deres opplevelse. Dette grunnlaget er viktig for oss for å forbedre tjenesten.

I 2020 har vi fortsatt høy svarprosent på 80%. Det har vært et fokus for oss å redusere antall tapte anrop samtidig som vi opprettholder høy kvalitet i samtalene.

Vi lykkes godt i å nå ut til nye brukere på chat. 71% av dem som oppgir informasjon sier de er nye brukere. Her har vi opprettholdt tallene fra i fjor.

Nye kontra tidligere brukere

**2020 n=2215, 2019 n=3746*



Besvarte og tapte henvendelser

80% BESVARTE HENVENDELSER

20% TAPTE HENVENDELSER

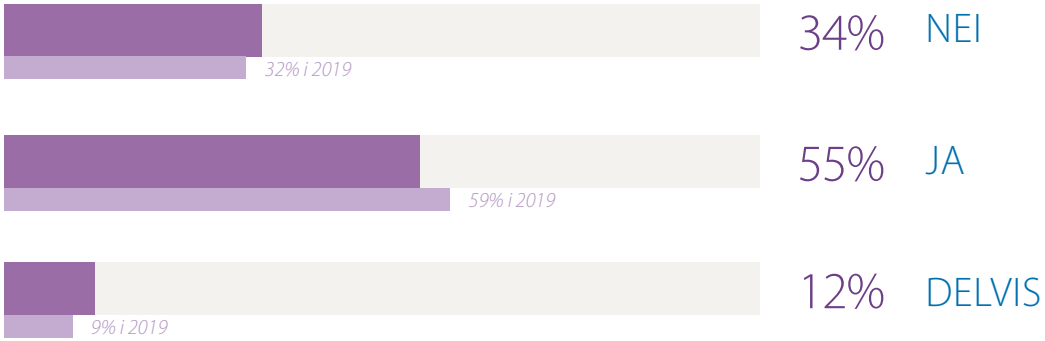
Har du fortalt om det før?

Å sette ord på vonde tanker og følelser er viktig i arbeidet mot mobbing og i kampen for bedre psykisk helse. Vi ser fremdeles at rett over halvparten forteller noe på chat som de ikke har snakket om før. Vi søker å gi dem en trygg og god opplevelse rundt å dele det de opplever som vanskelig og tabubelagt for dermed å oppmuntre dem til å benytte seg av hjelpen de har tilgjengelig rundt seg.

Det har vært en positiv trend blant dem som velger å dele de siste 3 årene. Vi har sett en gradvis økning i antall barn og unge som forteller at de har valgt å snakke om sine opplevelser. Det siste året går dette tallet litt tilbake.

Har du snakket med noen om mobbingen?

**2020 n=799, 2019 n=1645. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon*

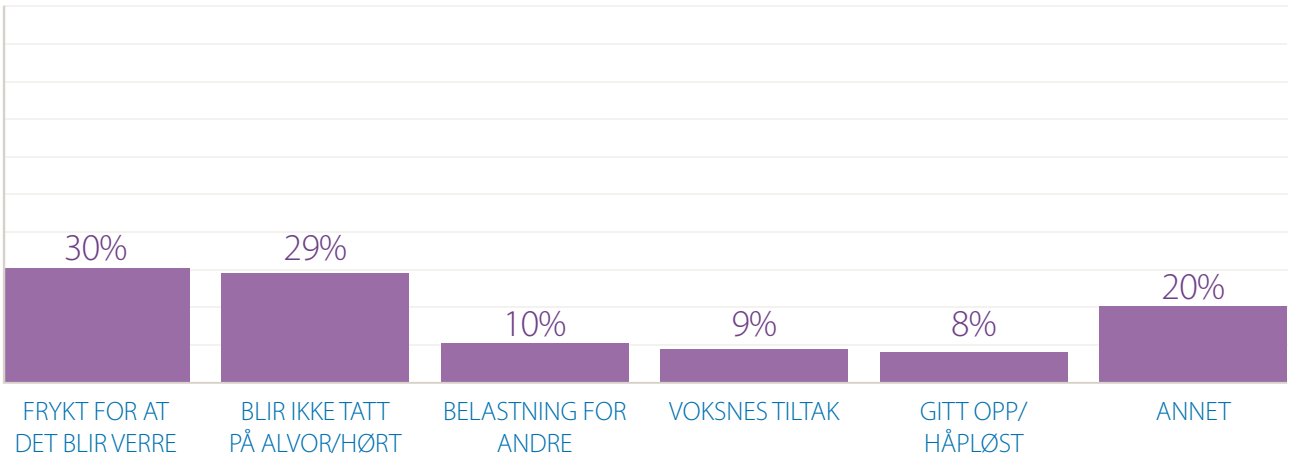


Hvorfor **ikke** snakket med noen tidligere?

**n=269. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon*

Det er forskjellige grunner til hvorfor noen velger å ikke snakke om det de opplever. Aller flest kjenner på en frykt for at det skal bli verre, eller at de ikke skal bli tatt på alvor og bli hørt. Ved at brukeren får være anonym senker vi terskelen og risikoen forbundet med å fortelle til oss.

Vi ser at frykten for at det skal bli verre og at problemet ikke skal bli tatt på alvor eller bli hørt er de mest vanlige grunnene for å ikke si noe.



Bare det å liksom la noen andre få vite om det hjalp egentlig veldig, selv om det er anonymt og over chat.

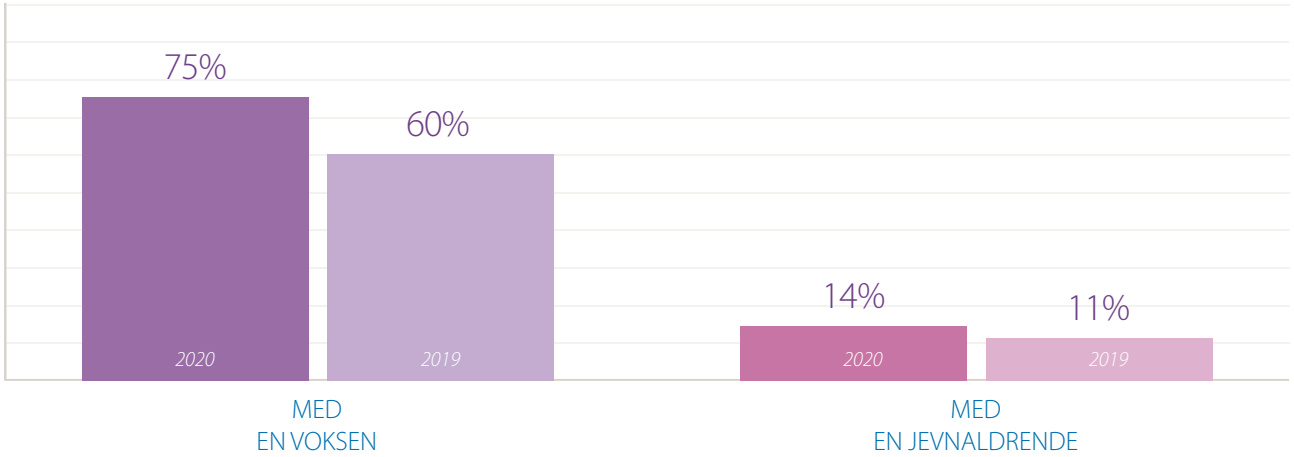
Hjelp

For å avdekke hvilken hjelp de som er utsatt for mobbing har fått har vi utforsket hvem de har snakket med og hvordan de har opplevd hjelpen. Vi ser at den største andelen brukere ønsker å snakke med voksne og gjerne velger lærere på skolen sin. Vi setter dette i sammenheng med oppfølgingen mange lærere har hatt individuelt med elever under korona. Det har vært et større behov for samtale med trygge voksne, noe skolen ser ut til å ha møtt på en god måte.

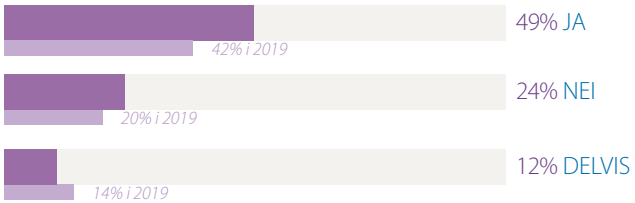
Av dem som har søkt denne hjelpen opplever flere enn tidligere at de blir hørt og tatt på alvor. Men samtidig melder flere enn før at de ikke opplevde å få noen hjelp etter samtale med voksen. Dette vitner om at vi enda ikke er i mål når det gjelder å møte ungdommenes behov når de våger å komme til voksne for hjelp.

Ja, jeg har fortalt om det

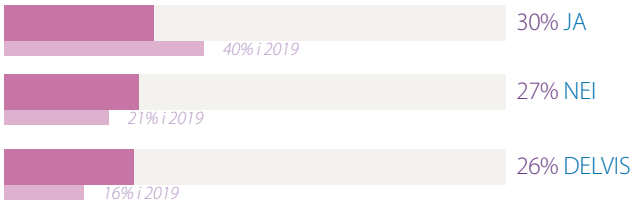
**2020 n=530, 2019 n=1499. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon*



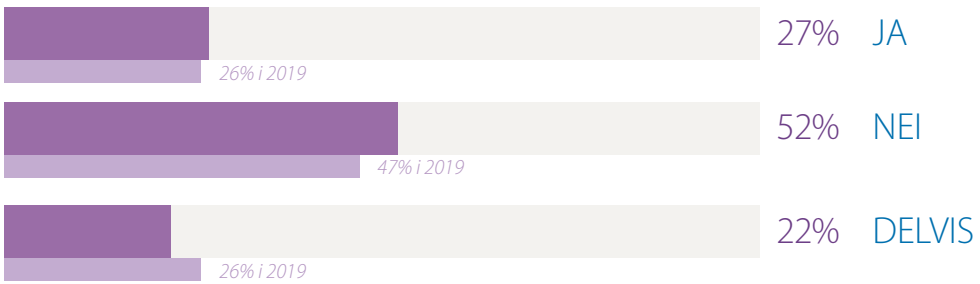
Tok den **voksne** deg på alvor?



Tok den **jevnaldrende** deg på alvor?



Har du **fått hjelp**?



Stillbilde fra kampanjefilmen "Mobbet mobber" til SnakkOmMobbing.no 2020.

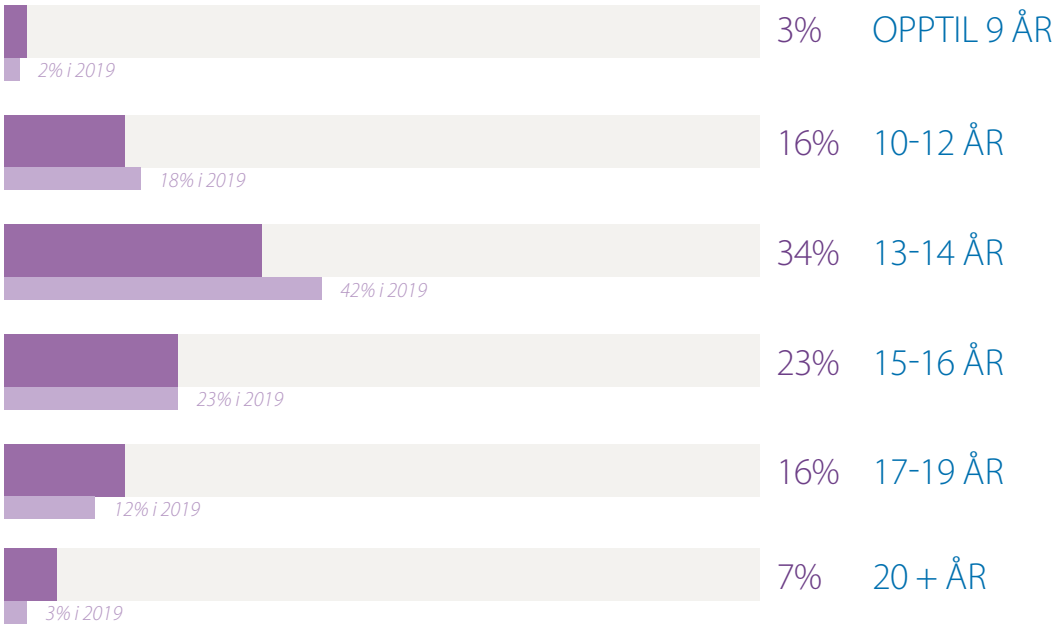
Alder og kjønn

Som tidligere år når vi best ut til aldersgruppen 13-15 år, noe vi tror skyldes vår synlighet i sosiale medier. Når vi sammenligner med 2019 ser vi allikevel at denne gruppen går prosentvis ned i takt med at vi får langt flere eldre brukere av chatten som er mellom 17 og 19 år. Disse representerer i stor grad bekymrede studenter under koronapandemien.

Vi har i 2020 hatt en målrettet satsing for å få flere gutter inn på chatten. Det største grepet i denne retningen har vært våre annonser som har blitt utarbeidet spesielt mot målgruppen. Vi er svært fornøyde med å ha truffet så godt med reklamefilmen vi har laget og ser en stor økning i antall gutter som besøker siden, selv om mange fremdeles har vanskelig for å starte samtale. Satsningen har resultert i en økning i antall samtaler med gutter fra 19% i 2019 til 25% i 2020. Det har vært nyttig å utforske hvor godt vi kan appellere til gutter med en slik målrettet kampanje.

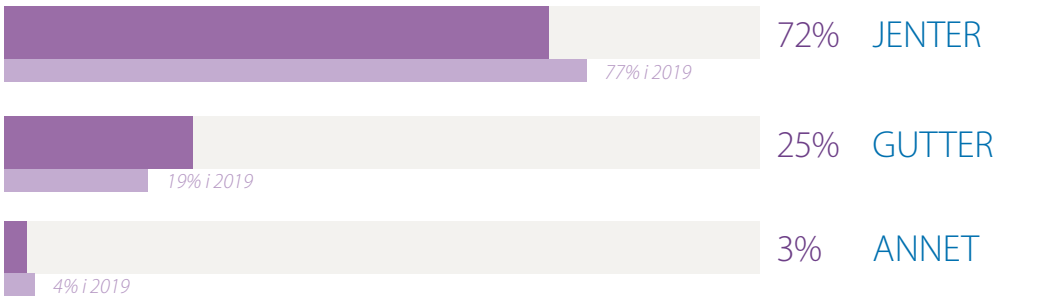
Alder

**2020 n=2297, 2019 n=3861 Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon*



Kjønn

**2020 n=2413, 2019 n=4056 Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon*



Jeg er glad jeg fant denne siden, for jeg føler meg trygg her.

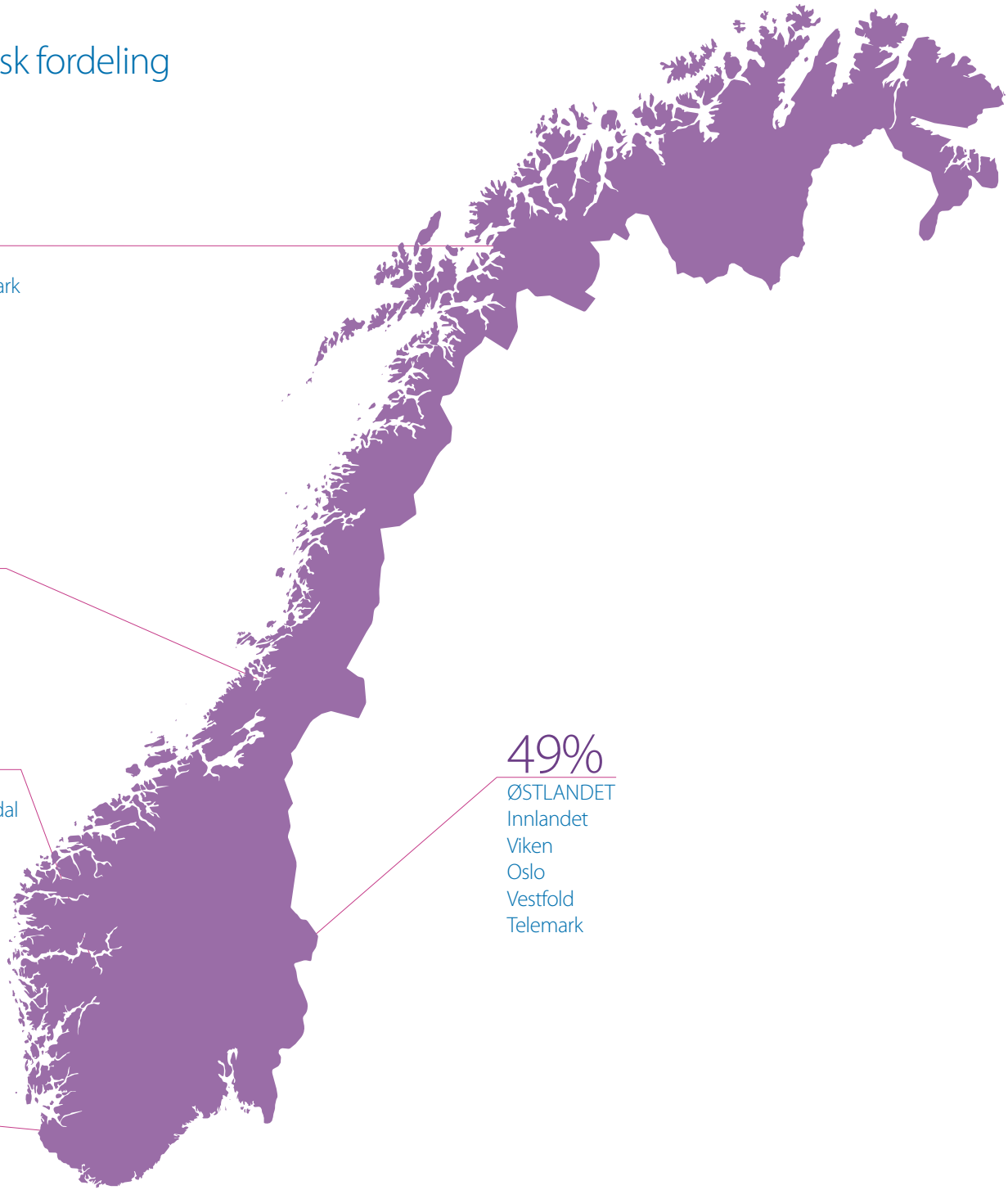
Jeg har aldri tenkt på det sånn før, jeg skal melde ifra for jeg har fått litt nok!

Geografi

SnakkOmMobbing.no er en landsdekkende tjeneste og har brukere fra hele Norge. Landsoversikten er basert på det brukeren selv oppgir som hjemfylke.

Vi ser økning i henvendelser fra Oslo, Rogaland og Innlandet og nedgang i henvendelser fra Viken, Vestlandet og Vestfold og Telemark. Det betyr at Oslo, Viken og Rogaland står for flest henvendelser som enkeltfylker.

Geografisk fordeling



11%
NORD-NORGE
Troms og Finmark
Nordland
Svalbard

8%
TRØNDELAG

25%
VESTLANDET
Møre og Romsdal
Vestland
Rogaland

49%
ØSTLANDET
Innlandet
Viken
Oslo
Vestfold
Telemark

7%
SØRLANDET
Agder

Hvor foregår mobbingen?

I et år som avviker fra normalen er det naturlig at dette også gjør utslag for hvor og hvordan mobbingen oppleves. Vi ser en sterk redusering av mobbing opplevd på skole i 2020, men ser dette i sammenheng med at elevene har vært mindre fysisk til stede.

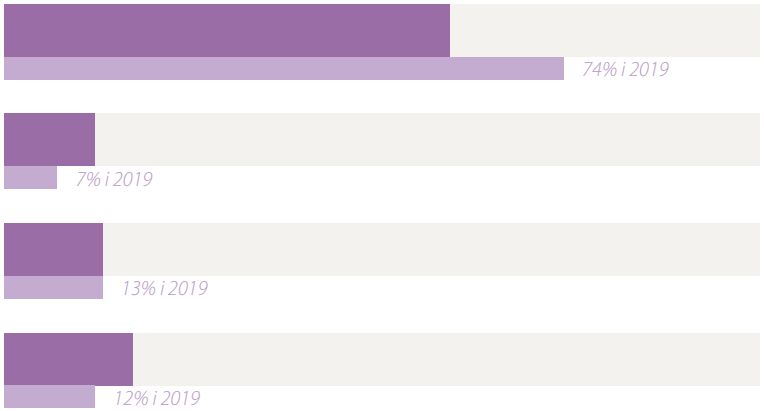
Samtidig øker digital mobbing og mobbing i fritiden, men ikke så mye som vi hadde forventet. Når vi siler ut samtaler som kun melder om mobbing på en arena fremstår mobbing på skole som den klart største utfordringen. Digital mobbing snakkes stort sett om i sammenheng med mobbing på andre arenaer.

Vi merker oss også at de oppsiktsvekkende tallene fra 2019 som viste økt mobbing hjemme holder seg stabilt gjennom perioden.

Bildet som danner seg av mobbing er komplekst og sammensatt. En stor del av dem som blir utsatt melder om mobbing på mange arenaer. Dette føles mer belastende, da mange opplever at de aldri får fred.

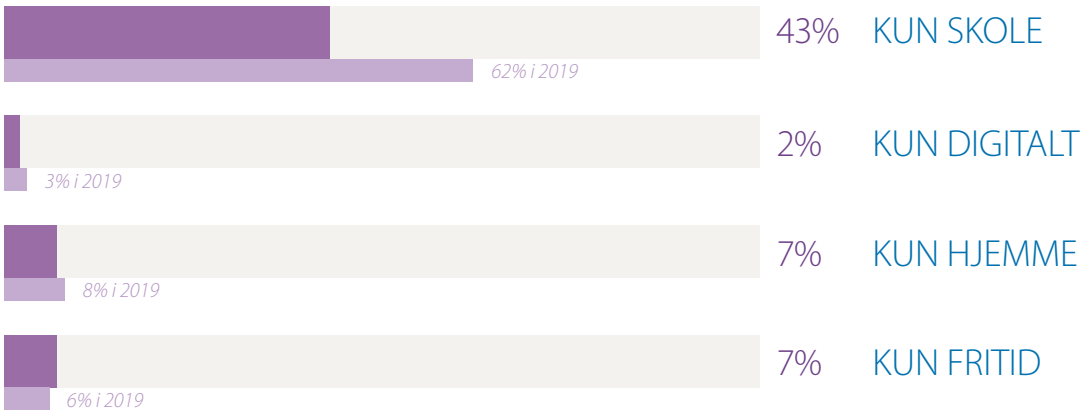
Hvor foregår mobbingen?

**2020 n=1020, 2019 n=1321 Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon*



Når mobbingen kun skjer på èn arena:

**2020 n=1020, 2019 n=1321 Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon*



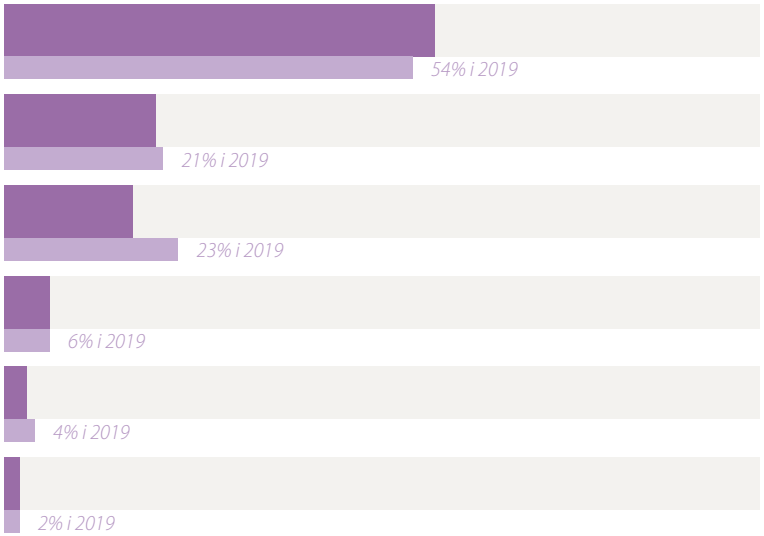
Hva slags type mobbing?

Da vi i oktober 2019 åpnet vår nye chat-tjeneste SnakkOmPsyken.no var det med en klar målsetning om å spisse vår tjeneste ytterligere. Det lykkes vi med og ser at andelen samtaler med tema mobbing øker. Året som har vært har naturlig nok preget tematikken en del og gjør at vi fremdeles får 17% av samtaler som må kategoriseres som «annet», dette er likevel en nedgang fra 23% i 2019.

I kategorien mobbing snakker flere om fysisk mobbing og færre om skjult mobbing i året som gikk. Kategorien skjult mobbing omfatter opplevelser som blikking, utestenging og sosial neglisjering, som man ikke er utsatt for på samme måte når man ikke fysisk møtes. Verbal mobbing med direkte kommentarer er fremdeles den vanligste formen for mobbing blant våre brukere. Vi ser en øking i antall samtaler som handler om fysisk mobbing. Her synker mobbing som involverer vold, men både fysiske krenkelser og fysisk truende adferd stiger.

Tema i chat-samtalene:

**2020 n=1704, 2019 n=3445 Kun samtaler hvor vi kjenner tematikk*



57% MOBBING

20% RELASJONER

17% ANNET

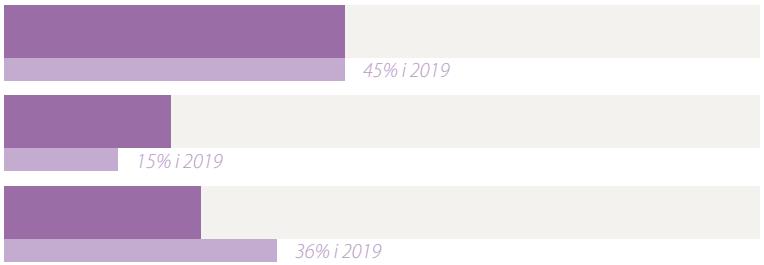
6% USERIØS

3% OVERGREP

2% IDENTITET

Type mobbing:

**2020 n=1020, 2019 n=1321*



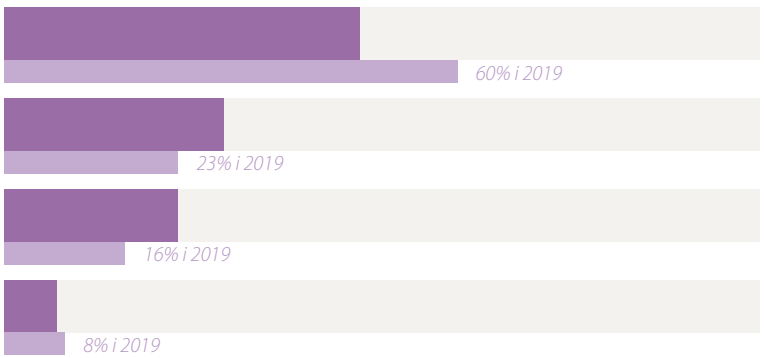
45% VERBAL MOBBING

22% FYSISK MOBBING

26% SKJULT MOBBING

Fysisk mobbing:

**2020 n=221, 2019 n=273*



47% VOLD

29% ADFERD

23% KRENKELSE

7% SEKSUELL

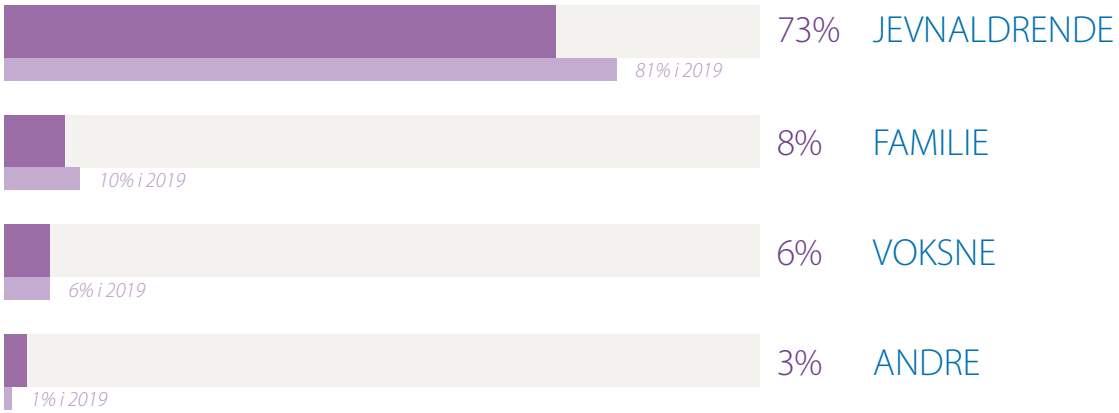
Jeg trodde de var vennene mine.

Jeg har sittet med følelsene så lenge, jeg trengte virkelig noen å snakke med.

Hvem mobber?

**2020 n=1020, 2019 n=1321 Kun samtaler som handler om mobbing*

Mobbing fra jevnaldrende fremstår som det klart største problemet, samtidig som skolen fremdeles er hovedarena for mobbingen. Selv om «hjemme» som arena for mobbing forblir lik, oppgir færre at det er familie som utsetter enn i 2019.

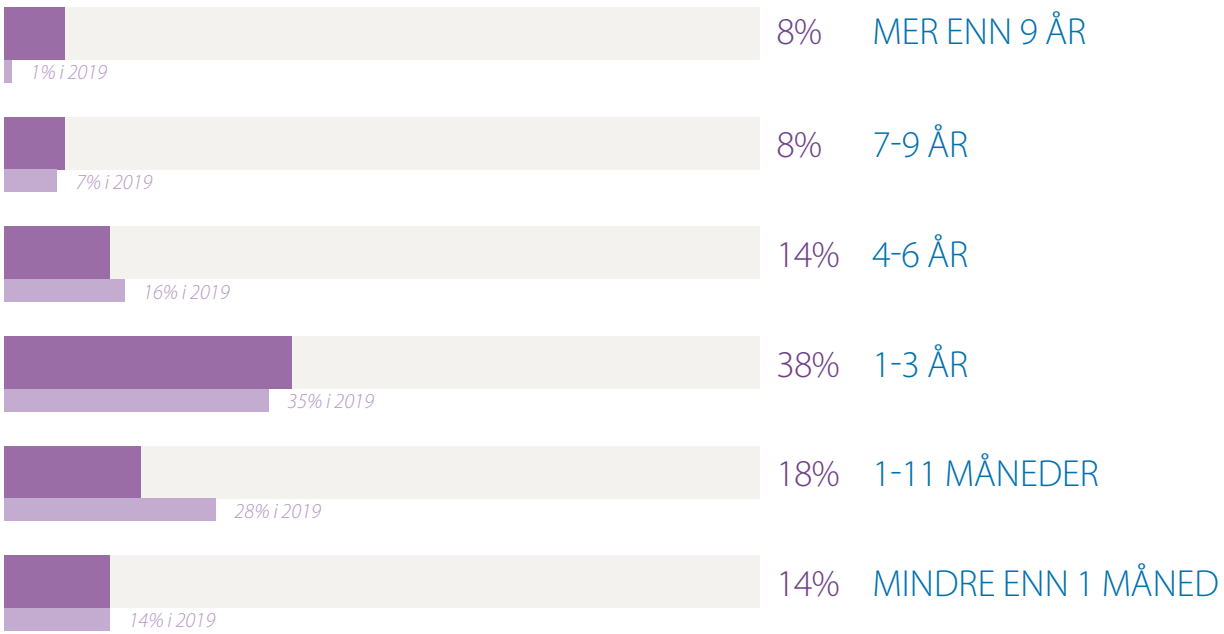


Gjengen kødder mye med alle, men det skjer mye oftere med meg.

Mobbingens varighet

** 2020 n=1020, 2019 n=1321 Kun samtaler som handler om mobbing*

Vi ser en stor nedgang i samtaler som omtaler kortvarig mobbing (1-11 måneder) det siste året. Med tilsvarende økning i samtaler omkring mobbing som har pågått over veldig lang tid (7 år eller mer). Akutt, nyoppstått mobbing (mindre enn 1 måned) tematiseres i like stor grad som før.



Hvordan påvirker mobbingen deg?

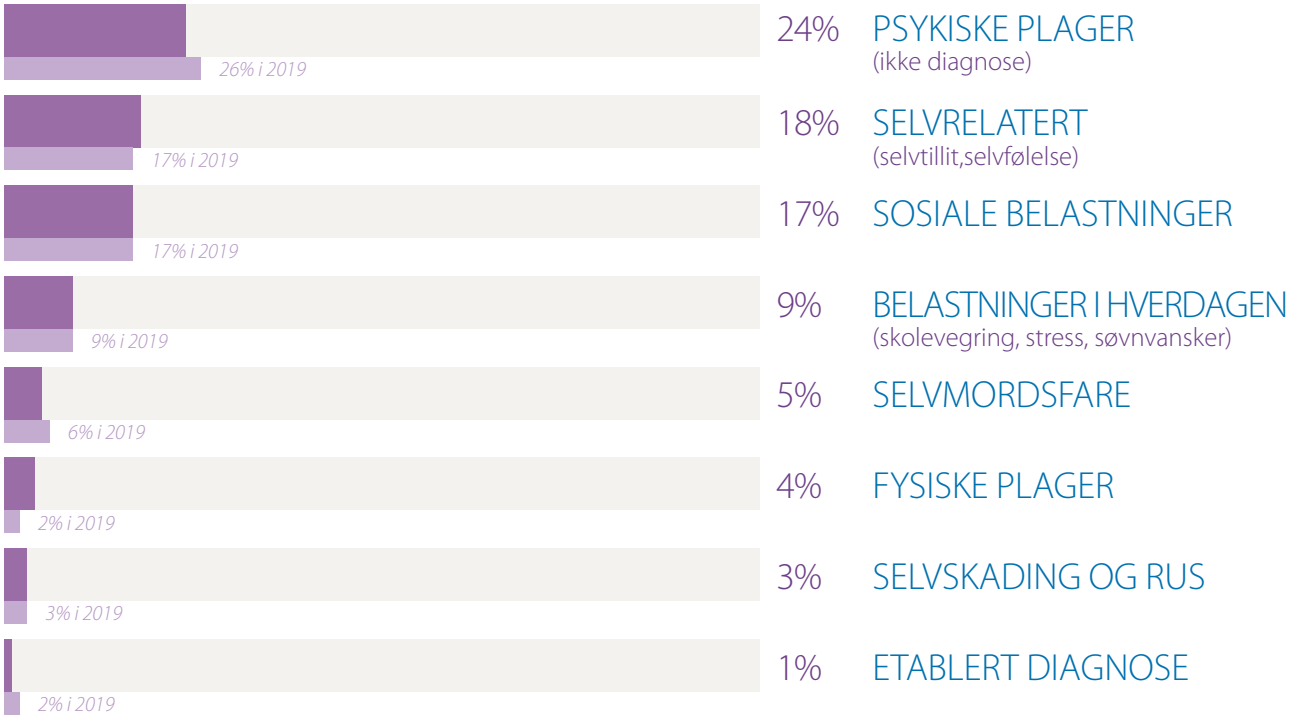
Konsekvensene av mobbing fremstår som alvorlige og komplekse. Vi ser særlige at unge snakker om tristhet, tankekjør og fortvilelse. Flere enn tidligere snakker om dårlig selvfølelse og selvtillit. Det er urovekkende mange som preges av motløshet og håpløshet. Mange oppgir at de har selvmordstanker. Antallet holder seg jevnt fra 2019, men flere enn tidligere gir uttrykk for konkrete selvmordplaner.

Det er kanskje overraskende å se at færre snakker om ensomhet enn tidligere år. Vi opplever at mange av dem som tidligere snakket om utenforskap og ensomhet ikke har følt på det samme under korona. Opplevelsen av at alle er i samme båt og det å vite at man ikke går glipp av sosiale samlinger har vært en trygghet for mange.

Naturlig nok tematiseres skolevegring lite dette året. Vi merker oss at fysiske plager forbundet med stress og mobbing reduseres sterkt i våre samtaler i perioden der det ikke er oppmøte ved skole.

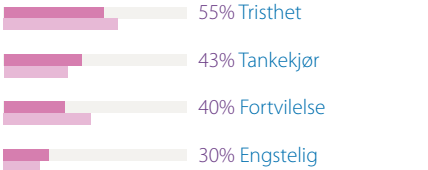
Konsekvenser, overordnet:

**2020 N=3301, 2019 N=5472*



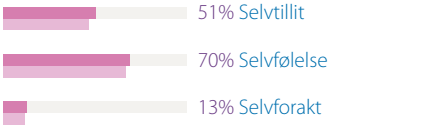
Psykiske plager

**2020 n=794, 2019 n=1439 Kun samtaler som omhandler tematikken*



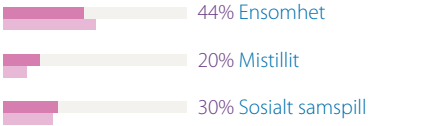
Selvrelatert

**2020 n=583, 2019 n=953 Kun samtaler som omhandler tematikken*



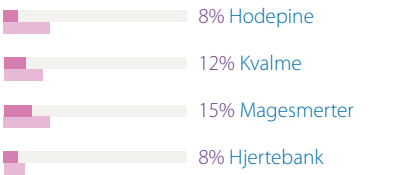
Sosiale belastninger

**2020 n=549, 2019 n=924 Kun samtaler som omhandler tematikken*



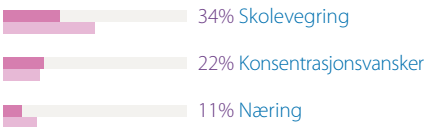
Fysiske plager

**2020 n=130, 2019 n=106 Kun samtaler som omhandler tematikken*



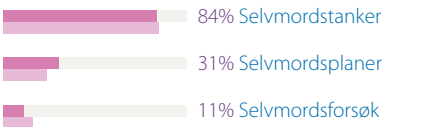
Belastninger i hverdagen

**2020 n=302, 2019 n=485 Kun samtaler som omhandler tematikken*



Selvmordsfare

**2020 n=159, 2019 n=332 Kun samtaler som omhandler tematikken*



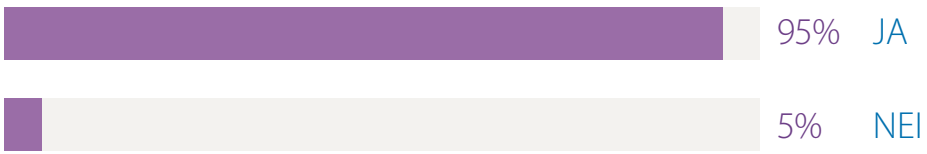
Brukertilfredshet

Et viktig mål for tjenesten er å levere jevnt høy kvalitet i samtalene. I perioder med stor pågang prioriterer vi kvalitet i hver samtale fremfor å besvare høyest mulig kvantum. Et viktig ledd i å sikre at kvaliteten holdes vedlike er brukertilfredshet. Dette måles ved at brukeren selv gir vurdering av chat-opplevelsen på en skala fra 1-4 etter endt chat. Det er også mulig å gi en anonym tilbakemelding i fritekst.

Vår gjennomsnittlige score for 2020 var 3. Vi regner det som god måloppnåelse at 73% av våre brukere oppgir å være fornøyd – veldig fornøyd. At 19% er veldig misfornøyd, tar vi på alvor. Vi dykker ned i samtaler og fritekstilbakemeldinger, og evaluerer og drøfter hvordan vi kan møte brukerne på en enda bedre måte.

Hvor fornøyd er du med samtalen hos oss?

Fikk du snakket om det du ville snakke om?



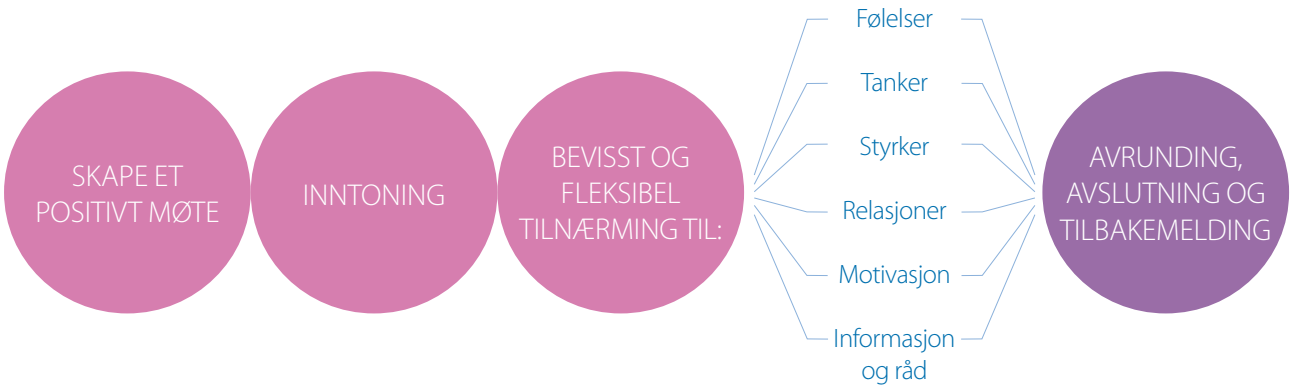
Kvalitetssikring

For å gi best mulig tjeneste og samtidig ta vare på medarbeidere har vi en bevisst holdning til sikring av kvalitet.

Gjennom fagutvikling og veiledning, både eksternt og internt, ønsker vi å ligge i forkant og ha oversikt over ny fagkunnskap og forskning, samt brukernes stemme og behov igjennom direkte tilbakemelding. Dette sikres gjennom Ungdomsrådet og Fagrådet, som kommer med innspill og har et øye utenfra på jobben vi gjør.

Internt sikrer vi kvaliteten gjennom ansatte med treårig pedagogisk eller helsefaglig utdanning, kollegaveiledninger før hver vakt, individuelle veiledninger, debrifing ved behov og utviklingsstøtte fra RVTS. Brukerstemmen som kommer via brukertilbakemelding verdsettes høyt og brukes aktivt inn i veiledninger og utvikling av tjenesten.

I 2020 har vi brukt god tid på å utarbeide en Håndbok for hele Chat-senteret. Den omfatter verdiene våre, lovverket vi forholder oss til og de faglige forankringene og metodene som vi bruker i vårt møte med barn og unge. Bevissthet rundt egen praksis er første steg i sikring av kvalitet.



Det er veldig godt at jeg ikke sitter med alle tankene og redselen alene.

Jeg har det mye bedre. Jeg fikk lettet mye på trykket jeg hadde bygget opp inne i meg et helt år.

Det er mindre vondt å skrive enn å snakke muntlig akkurat nå.

Tusen takk for hjelpen dere er veldig gode til å lytte og å svare.

Fortsett å gjøre en så god jobb ❤️ Dere redder liv!

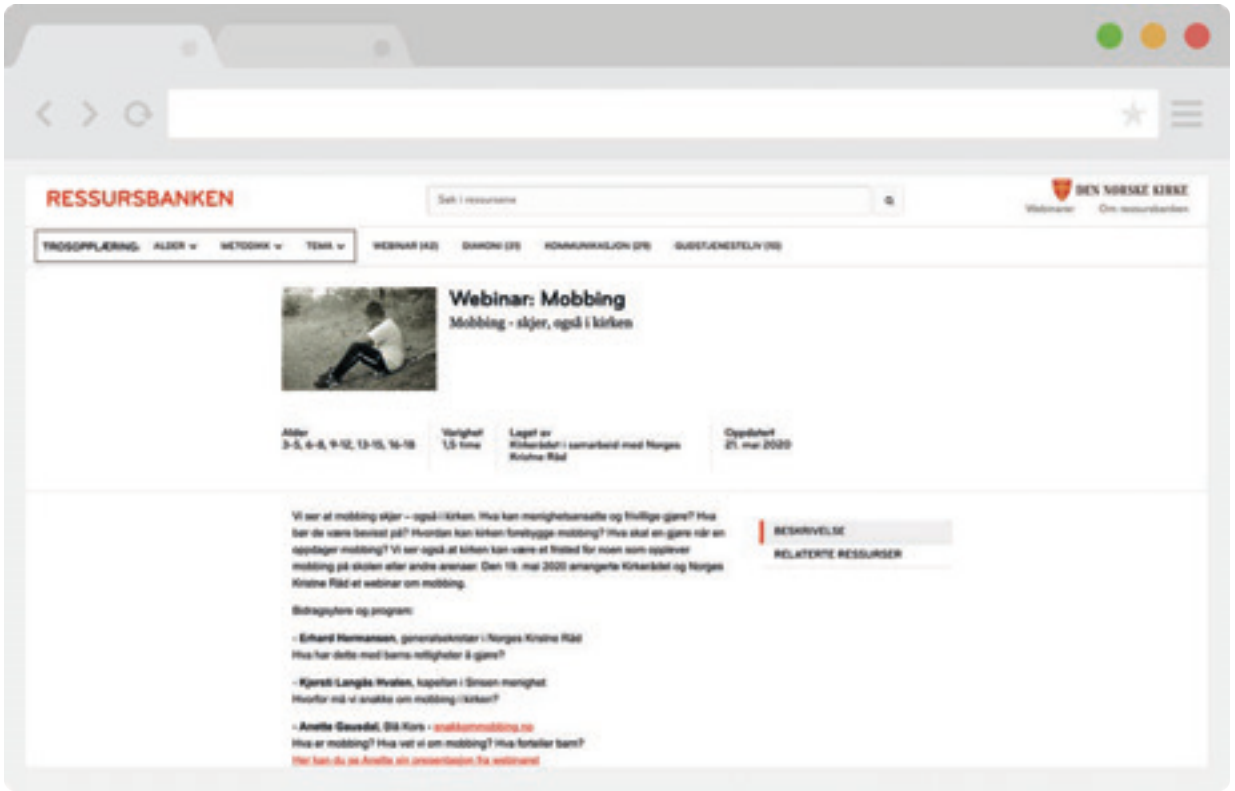
Først var det litt skummelt, og trodde ikke dere kunne hjelpe. Men jeg innser nå at det er godt å få snakket ut om det og at det letter på stress.

Synes at det er bra at dere gjør sånn som dette, dette hjelper oss unge til å kunne si det vi tenker til noen som kan hjelpe oss! Setter stor pris på dette!!

SnakkOmMobbing.no i faglitteratur

Forfatterne Ingrid Lund og Anne Helgeland gav ut sin nye bok «Mobbing i barnehage og skole. Nye perspektiver» i 2020 (Cappelen Damm AS). Boken handler om hvordan barneperspektivet og synet på barn påvirker vår forståelse av mobbing, samt tiltakene som settes inn i arbeidet med mobbing.

I boken har Lund og Helgeland brukt rapporten til SnakkOmMobbing.no fra 2017. Rapporten inneholder 5882 chat-samtaler. Helgeland dybdeanalyserte chatter, og analysene har blitt brukt som grunnlag for barnets stemme/subjektive opplevelse av mobbing. Gjennom boken er det også gjengitt anonymiserte sitater fra barn og unge i chat-samtaler på SnakkOmMobbing.no.

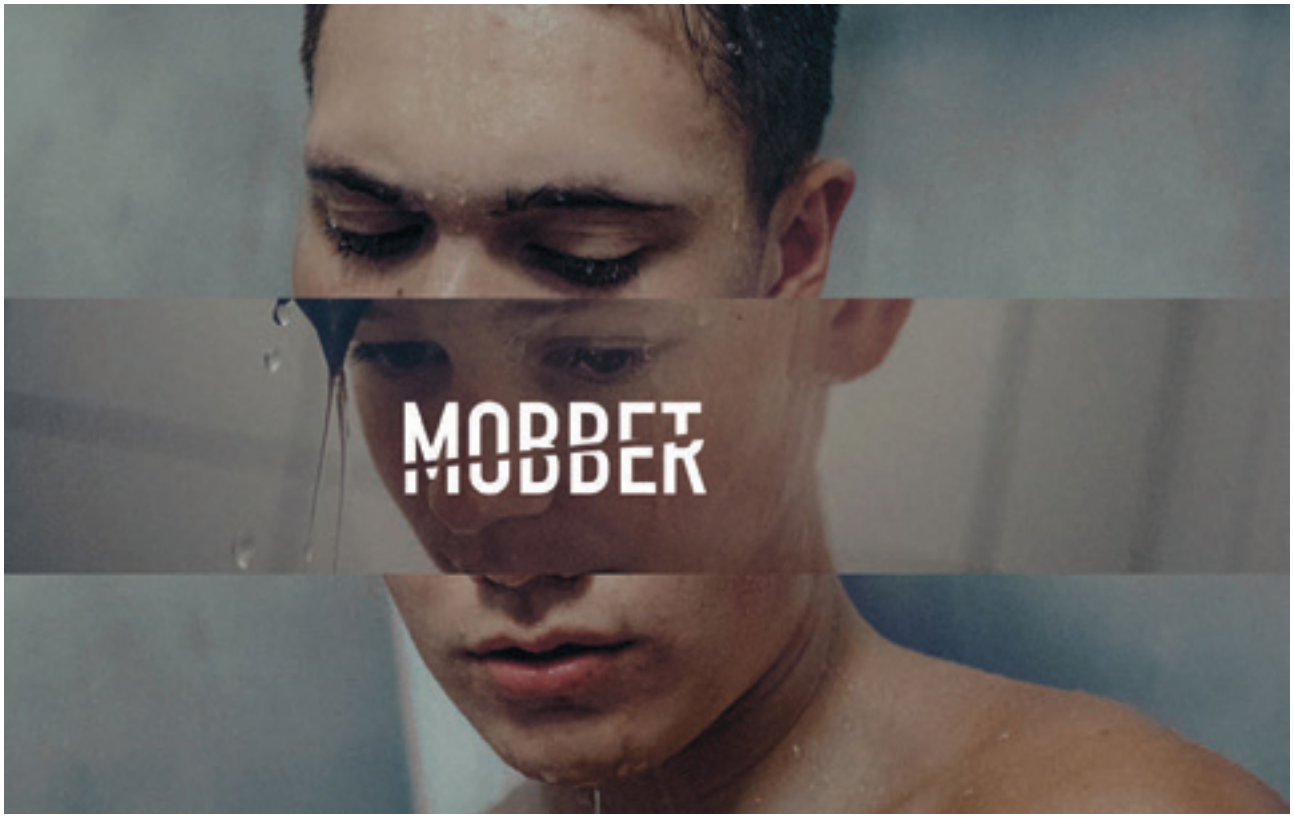


Mobbing i kirken

Vi fikk invitasjon fra Den norske kirke om å delta på webinar den 19.mai, om mobbing. Bestillingen var å snakke om «Hva vet vi om mobbing? Hva forteller barn?»

Vi deltok sammen med Erhard Hermansen (Generalsekretær i Norges Kristne Råd), Kjersti Langås Hvalen (Kapellan i Sinsen menighet), Kjellaug Tonheim Tønnesen (Barnevakten), Bodil Jenssen Houg (Mobbeombud i Viken fylke), Vera Djapic Oosterkamp (Ungdomsarbeider i FUNK - Fjell Kyrkje) og Gjermund Øystese (Kommunikasjonsrådgiver i Norges Kristne Råd).

Webinaret ligger i ressursbanken til Den norske kirke: Webinar: Mobbing - Ressursbanken, Den norske kirke (kirken.no).



Plakat fra kampanjefilmen "Mobbet mobber" til SnakkOmMobbing.no 2020.

Ny kampanjefilm 2020 «Mobbet mobber»

Tallene våre fra tidligere år viser at kun tre av ti som har tatt kontakt med oss er gutter. Vi vet at gutter i mindre grad setter ord på tanker, følelser og vanskelige erfaringer knyttet til mobbing. Dette ønsket vi å gjøre noe med! I form av en reklamefilm ønsket vi å senke terskelen for å ta kontakt med oss på SnakkOmMobbing.no og formidle hvor viktig det er å sette ord på det som kjennes vanskelig.

I et spennende samarbeid med reklamebyrået S&B-N fikk vi produsert en reklamefilm som retter seg primært mot gutter i alderen 13-19 år. S&B-N lagde innholdet i filmen med «Mats» i hovedrollen. Konseptet i filmen var at en som selv har opplevd å bli mobbet, selv kan bli mobbet.

Tittelen på filmen er «Mobbet mobber».

For å nå ut til målgruppen har ulike klipp fra filmen blitt brukt i sosiale medier; Facebook (Facebook, Instagram, Audience network) og Snapchat. I september hadde vi kampanje på filmen og var ekstra synlige i sosiale medier. Her er resultatene av kampanjen / filmen i kampanjeperioden oppsummert.

Nøkkeltall:

- 424,86 % økning i antall gutter til hjemmesiden.
- 58% økning i gutter som startet en chat i perioden.
- Totalt for 2020 økte antall gutter fra 19% (2019) til 25%.

Blå Kors Chat-senter i media:

16.03.2020:
"Stor pågang hos Blå Kors' chat-tjenester".
NRK både direktesending og på nyheter i Kveldsnytt

26.03.2020:
Intervju med fagansvarlig om chat-tjenestene våre.
TV-Agder og Abup TV

27.03.2020:
Stor pågang på chat-tjenesten
Radiointervju med virksomhetsleder om pågangen. NRK Sørlandet (35 min inn i sendingen).

29.03.2020:
"Chattetjeneste har fått 500 henvendelser på to uker".
Fædrelandsvennen

30.03.2020:
"Flere unge tar kontakt med hjelpetilbud".
TV2-nyhetene på TV og på nett.

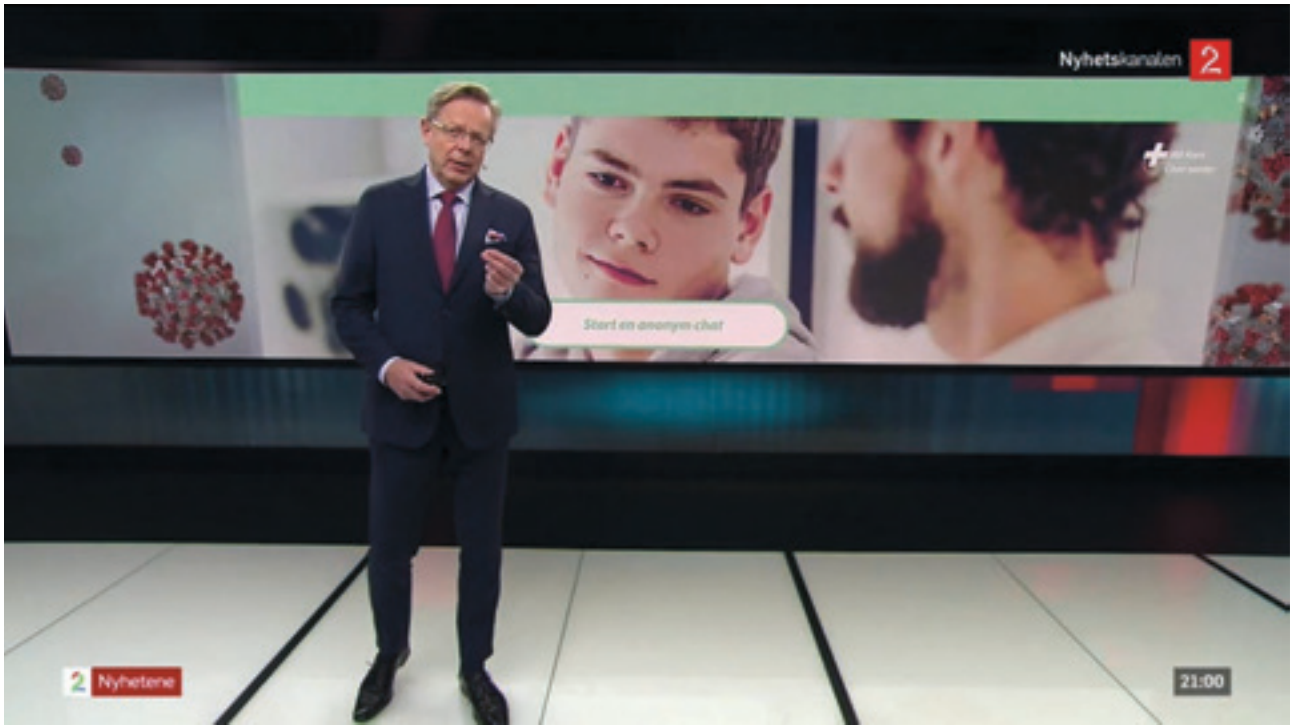
02.04.2020:
Leserinnlegg
Eva Dønnestad takker hjelpetjenestene og nevner oss.

03.04.2020:
"Muligheter for hjelp om du ikke har det så bra hjemme".
På NRK Supernytt.

15.05.2020:
Alle snakker om de utsatte barna. Dette meldte de selv.."
Aftenposten.

23.06.2020:
Flere barn opplever mobbing hjemme.
Fædrelandsvennen.

09.12.2020:
To millioner fra regjeringen.
Fædrelandsvennen.



Blå Kors Chat-senter var hovedoppslag på TV2 Nyhetene 30. mars 2020 kl 21:00.

Innslag med Blå Kors Chat-senter på NRK Supernytt 3. april 2020.

Faksimile Fevennen 23. juni 2020.

SnakkOmMobbing.no engasjerer seg i idretten

Idretten er en stor og viktig arena for barn og unge i Norge og SnakkOmMobbing.no ønsker derfor å være synlig og godt profilert i idrettsklubbene. Året 2020 har gitt oss nye muligheter innen idretten. Til tross for avlyste idrettsarrangement og avlyste cuper har vi inngått spennende samarbeid og deltatt på ulike måter inn i breddeidretten.

Juni 2020 inngikk Start og Blå Kors chat-senter et samarbeid hvor vi sammen skal jobbe for inkludering og forebygging av mobbing blant barn og unge i Kristiansand. Første del av samarbeidet skulle være en skoleturné i regi av I.K. Start og SnakkOmMobbing.no. Vi skulle besøke flere barneskoler i Kristiansand hvor vi kunne drive forebyggende arbeid mot mobbing, samt holdningsskapende arbeid blant barn og unge. Skoleturnéen ble dessverre utsatt til 2021 grunnet koronapandemien.

Idrettsleiren på Hove i regi av Norges idrettsforbund – Agder idrettskrets ble arrangert i slutten av juli. Blå Kors chat-senter fikk delta på leirens beachparty med god, sydlansk stemning! Her fikk vi møte de 160 deltakerne på leiren med give-aways og samtaler. Tema for leiren var barn og unges psykiske helse og var fylt med foredrag, aktiviteter og godt samhold.

I høst arrangerte I.K. Start Elitecamp for ungdom mellom 13-16 år. Vi deltok da med spennende undervisning, konkurranser og premier.

Sørlandets store fotballfestival SørCup ble avlyst, men ble erstattet med digitale sendinger. SnakkOmMobbing.no var gjester i studio og kunne dele viktige erfaringer rundt mobbing i idretten. Hva kan spillere og trenere gjøre dersom de opplever mobbing på laget?

Den 4.august fikk vi være med som bidragsytere på Vipers Håndballskole. Der møtte vi 120 jenter i alderen 10-12 år. Jentene var ivrige og engasjerte under foredrag og i konkurranser.

Kiwi Agder og Snakk Om Mobbing.no

Med vår ambassadør Daniel (Kiwi ansatt) som initiativtaker, inngikk SnakkOmMobbing.no og Kiwi Agder et samarbeid høsten 2020.

Sammen vil vi skape mer oppmerksomhet rundt mobbing, og fortelle barn og unge som er berørt at det finnes en plass hvor de kan få faglige råd og hjelp, helt anonymt. Kampanjen går ut på å promotere SnakkOmMobbing.no og sette fokus på mobbeproblematikken.

Opprinnelig skulle kampanjen kun gjelde Kiwi Flekkerøy og ha en varighet på tre uker. Regionssjef for Kiwi Agder syntes imidlertid at det var en så god idé at han tok saken videre. Det resulterte i at 44 Kiwi-butikker i Agder ble med på samarbeidet og kampanjeperioden ble utvidet.

Kiwi-butikkene har i kampanjeperioden store reklameplakater for SnakkOmMobbing.no hengende ved drikkeskapene. Plasseringen er ikke tilfeldig. Erfaringsmessig vet vi at mange barn og unge daglig er innom drikkeskapene for å kjøpe brus og energidrikk. I tillegg til plakater i butikk, er det produsert digitalt innhold til sosiale medier.

Test-deg-selv-programmet

11. juni 2020 lanserte vi selvrefleksjonsverktøyet «Test deg selv». Programmet er tilgjengelig fra nettsiden til SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no. Målgruppen er ungdom i alderen 13-16 år.

«Test deg selv» er gjennomgående handlingsorientert hvor brukeren kan trykke seg inn på fire forskjellige temaer; selvfølelse, vennskap, press og følelser. Basert på brukerens svar blir det gitt en tilpasset tilbakemelding. Målet er at programmet skal bidra til økt selvrefleksjon og bevissthet om egen selvfølelse hos deltakerne.

Siden lansering har vi hatt 2501 unike brukere. Temaene «Selvfølelse» og «Følelser» er de to mest besøkte. Statistikk viser at programmet blir godt brukt av dem som «finner veien inn». Derfor vil vi i 2021 jobbe ekstra med å promotere programmet og se på nye bruksområder.

Programmet er landsdekkende, og vi ser en god geografisk spredning som minner om det vi opplever på chattene SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no. Østlandet og området rundt Oslo dominerer.

De fleste som benytter programmet, har brukt en Iphone eller Ipad. Operativsystemene IOS og Android topper klart, noe som tyder på det vi antok da vi utviklet programmet, nemlig at det vil bli mest brukt på smarttelefon.

Appen "Innafor"

I samarbeid med Fotballklubben Jerv og med økonomisk støtte fra Sparebankstiftelsen Sparebanken Sør og Aust-Agder Utdannings- og kompetansefond, har prosjektet Innafor siden 2018 utviklet og testet appen Innafor. Denne appen er nå klar til å programmeres og fremstå som ferdig produkt.

Prosjektet bidrar til idrettens overordnede mål: «Flest mulig – lengst mulig»

Prosjektet bidrar til kompetanseheving blant trenere og ledere i fotballen innen områdene holdninger, psykisk helse, mobbing, inkludering og integrering

Fotballen representerer mangfoldet, og er en sosial mestringsarena som er med å former barn- og unge til gode samfunnsborgere.

Prosjektet senker terskelen for direkte dialog mellom trener og spiller.

Ved hjelp av appen Innafor får flere barn og unge muligheten til å oppleve mestring og trivsel. Appen reduserer terskelen for å melde fra om hvordan de har det. Alt gjøres på en brukervennlig og lett tilgjengelig plattform, «på deres arena» - ved hjelp av mobiltelefonen.

Trenere og ledere får tilgang til et verktøy som gjør dem i stand til å «ta tempen» på gruppen. Ved hjelp av appen kan de nå ligge i forkant og gjøre endringer og grep som i sum fører til en bedre hverdag for barn og unge.

Mange kjenner til programmet MOT som er rettet inn mot skolearenaen. Innafor er utviklet for fotballen og vil kommunisere tidsriktig ved hjelp av digitale løsninger. Dette bygger opp under vår målsetting om å redusere terskelen for å melde fra om både positive og negative forhold på et lag.

Hensikten er ikke å frata treneren ansvar for å følge med på spillerne, men å tilby et tilleggsverktøy som kan gi treneren en indikasjon på det psykososiale miljøet.

Selma Therese Lyng,
Seniorforsker,
Arbeidsforskningsinstituttet,
Oslo Met – storbyuniversitetet.

SnakkOmMobbing.no – for dem som ikke gjør det

Snakk om mobbing! Ja, men har vi ikke snakket om mobbing både mye og lenge, da? Jo, på en måte har vi det. Nærmere bestemt har vi snakket om mobbing i snart 52 år, siden den svenske legen Peter-Paul Heinemann brukte begrepet i en artikkel i 1969.

Fenomenet mobbing eksisterte selvfølgelig før det ble satt på begrep. For en stund siden spurte jeg en eldre bekjent om det foregikk mobbing på skolen hans, der han vokste opp på et landlig tettsted på Østlandet for snart åtti år siden. Han fortalte da at de medelevene som var fattigst automatisk var nederst på rangstigen den gangen, og ble systematisk utsatt for plaging, ekskludering, latterliggjøring og nedsettende kommentarer. Det var ikke noe som ble kalt noe spesielt, det var «naturlig», det var bare sånn det var, og til og med lærerne tok aktivt del.

I kjølvannet av at det ble satt et eget begrep på mobbing, som noe som absolutt ikke «bare skal være sånn», kom informasjonskampanjer, manifester, anti-mobbeprogrammer i skolen og satsing på inkluderende barnehage- og skolemiljø. Vi har fått endringer i opplæringsloven som tydeliggjør skolens ansvar og aktivitetsplikt. Elever og foresatte kan ta direkte kontakt med statsforvalteren dersom de opplever at skolen ikke tar tak i mobbesaker, vi har fått mobbeombud i hvert fylke, og også Barneombudet har mobbing høyt på agendaen.

Resultatene fra Elevundersøkelsen blir hvert år slått opp i media, både nasjonalt og lokalt. Og jevnlig får både gamle og ferske mobbesaker mediedekning. I Norge så vel som internasjonalt har omfanget og perspektivmangfoldet i forskning økt betydelig – om ulike årsaker, former og fysiske og digitale arenaer for mobbing, og hvilke konsekvenser det kan få for dem som er involvert. Så på en måte snakker vi mye om mobbing, og det er stadig flere som snakker om det, med stadig mer og bredere kunnskap innabords.

Likevel er det slik at det er vanskelig å snakke om mobbing når man opplever det. Både i Elevundersøkelsen og SnakkOmMobbing.no sin egen statistikk er det fortsatt høye andeler blant barn og unge som oppgir å bli mobbet, som ikke har fortalt om det.[1]

Selv når elever opplever å ha gode relasjoner til voksne på skolen, som de kan fortelle «nesten alt» til og som tar tak i det de får vite om, kan det være vanskelig å si fra. Ikke bare kan det være skamfullt å fortelle; en kan også vegre seg fordi en er usikker på om det en blir utsatt for er «alvorlig nok» til å si fra om (Eriksen og Lyng 2018).[2]

Derfor er det også så viktig at vi har tilbud som SnakkOmMobbing.no. Her kan barn og unge legge fram det som er skamfullt i en anonym voksenrelasjon, få testet ut og hjelp til å forstå det de opplever – og få støtte til å fortelle det til en voksen i nærmiljøet som kan bidra til å endre situasjonen.

---

[1] I Elevundersøkelsen for 2020 oppgir 34,8 % at ingen voksne på skolen visste om mobbingen https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/elevundersokelsen-2020--nasjonale-tall-for-mobbing-og-arbeidsro/. I statistikken til SnakkOmMobbing.no for 2020 oppgir 55 % av de som henvender seg til tjenesten at de har fortalt om mobbingen før, enten til en voksen eller jevnaldrende.

[2] Eriksen, I.M. og Lyng, S.T. «Elevenes psykososiale miljø. Gode strategier, harde nøtter og blinde flekker i skolemiljøarbeidet». Bergen: Fagbokforlaget.

Med hjerte, kunnskap og kraft skaper Blå Kors mulighet for mestring og mening.

- Blå Kors' visjon

Blå Kors Chat-senter
Gyldenløves gate 60
4614 Kristiansand
Sentralbord: 380 20 273

Besøksadresse:
Elvegata 10
4614 Kristiansand
E-post: chat-senter@blakors.no