Blå Kors

”Mobbingen har ødelagt meg”

Årsrapport 2021

Blå Kors **SnakkOmMobbing.no**

Er ordet ”mobbing” blitt tabubelagt?

Anette Gausdal
Virksomhetsleder
Blå Kors SnakkOmMobbing.no

Er ordet “mobbing” på vei ut av det norske språk? En skole vi besøkte, mente at de nesten aldri brukte ordet lengre, men i stedet erstattet det med andre ord, som for eksempel å snakke om barnets trygghet og trivsel. Er dette en konsekvens av Opplæringslova §9A? Der skolene forplikter seg til å jobbe for at alle elever skal ha et trygt og godt skolemiljø, og må jobbe systematisk med aktivitetsplaner og dokumentasjon for å sikre dette. Blir da det individuelle fokuset og det subjektive perspektivet så viktig, at man vegrer seg for å kalle noe for mobbing?

De unge forteller fremdeles at mobbingen i hovedsak skjer på skolen, den økte fra 59% i 2020 til 69% i 2021. Derfor er det utrolig viktig at skolene er oppmerksomme og tydelige, for mobbing skjer trolig på alle skoler i Norge hver eneste uke. Samtalene våre viser at skjult mobbing har økt fra 26% i 2020 til 40% i 2021. Og færre har fortalt om det: fra 55% (2020) til 46% i 2021. Av de som forteller det, forteller flere det til en jevnaldrende, og færre til en voksen.

”Nei, jeg vil ikke innblande foreldrene mine inn i dette her, de kommer til å stresse sykt mye.”

De skoleansatte må ikke bli naive, men jobbe forebyggende og bevisst, ha et skarpt blikk på det som skjer, og ha gode planer for hva som må gjøres når mobbing avdekkes.

”Jeg kan ikke fortsette å gå på skolen mer, hvis jeg skal fortsette på skolen så må det skje en total endring ellers så orker jeg ikke å stå på to føtter.”

På SnakkOmMobbing.no er vi bekymret for at ordet mobbing skal bli tabubelagt, og bli et ord som virker fremmed og rart for barn og unge. Vi tror at vi må kalle en spade for en spade, og mobbing for mobbing når det er nødvendig. Derfor omfavner vi begge definisjonene som blir brukt i fag og forskning omkring mobbing i dag:

Den første definisjonen er observerbar og målbar:
«*En person er mobbet eller plaget når han eller hun, gjentatte ganger og over en viss tid blir utsatt for negative handlinger fra en eller flere personer*» (Olweus, 1997).

I den andre definisjonen er det barnets opplevelse som er i sentrum.

«*Mobbing av barn og unge er handlinger fra voksne og/eller barn og unge som hindrer opplevelsen av å høre til, å være en betydningsfull deltaker i felleskapet og muligheten til medvirkning.*»
(Lund, Helgeland, Kovac, Nome, Cameron & Godtfredsen, 2015).

Vi må ta på alvor hver enkelt barns opplevelse av utenforskap og mobbing, men vi må også fortelle barn og unge om hva som er mobbing, og hvordan det ser ut, slik at de vet når de skal si stopp, både på sine egne og andres vegne, og når de bør fortelle om det til en voksen.

På hjemmesiden vår hadde vi 70 887 besøkende i 2021. Kun 4% av disse startet en chat, og av disse logget hele 53% seg ut rett etterpå. Sammenlignet med SnakkOmPsyken.no, er dette tall som er spesielle for SnakkOmMobbing.no, og som forteller noe om hvor vanskelig det er å sette ord på mobbeutfordringer. Det er skamfullt å innse at "jeg blir holdt utenfor og mobbet". Alle har et behov for å høre til i et fellesskap, derfor er det smertefullt å innse at dette ikke er realiteten, og for mange føles det umulig å komme ut av. Selv på en anonym chat, som er kanskje det samtaleforumet med aller lavest terskel, er det likevel utfordrende å sette ord på mobbingen. Vi ser det ofte i samtalene vi har med de utsatte, de starter ofte samtalene med korte ord og setninger, og vi må jobbe lenge for å få dem til å fortelle det de har på hjertet.

"Jeg har veldig mye mer jeg vil si, men jeg vet ikke hvordan jeg skal si det."

Noen tall som er interessante for 2021: I 2020 hadde vi en kampanje for å øke andelen gutter på chat. Vi økte det året fra 20 til 25%. I 2021 hadde vi ingen spesielle kampanjer, utenom at vi alltid er bevisste på å bruke gutter i hovedrollen for kampanjer. Derfor er det gledelig å se at andelen gutter har ytterligere økt til 26%.

Hvem utsetter andre for mobbing?
Jevnaldrende-mobbing har økt fra 73% (2020) til 76% (2021). Tallet på mobbing gjort av voksne, har holdt seg stabilt på 6% de tre siste årene. Til tross for at dette har vært et fokus i skolene etter den skjerpede aktivitetsplikten som kom i juni 2020 (jf. oppll. § 9 A-5,) som handler om at rektor straks skal varsles, om det mistenkes at en skoleansatt krenker en elev. Likevel melder like mange av våre unge de tre siste årene, om at de opplever dette.

"De kaller meg for ting. Jeg gjør ingenting, jeg bare står der og har det ikke bra. Har begynt å kutte meg selv."

Konsekvensene av mobbing er store, og ofte langvarige! Samtalene om psykiske vansker har økt fra 24% (2020) til 28% (2021). Samtaler om skolevegring har økt fra 34% (2020) til 58% (2021). Mange har fremdeles selvmordstanker, men det er positivt å se at flere enn før sier de har fått hjelp i etterkant etter selvmordsforsøk.

"Læreren har snakka med de flere ganger, men de stopper ikke, og da kjefter hun ikke på dem."

Innhold

Er ordet ”mobbing” blitt tabubelagt? 2

Del 1: Statistikk og kommentarer

Statistikk

Antall henvendelser *5*
Har du fortalt om det tidligere? *6*
Hvorfor har du ikke fortalt om det tidligere? *7*
Har du fått hjelp tidligere? *8*
Geografisk oversikt *10*
Alder og kjønn *11*
Mobbing i 2021 ..... *12*
Hvor foregår mobbingen? *13*
Hva slags type mobbing? *14*
Hvem mobber? *16*
Mobbingens varighet *17*
Brukerens opplevde konsekvenser *18*
Brukertilfredshet *20*
Har du fått snakket om det du ønsket? *21*

Hilsen fra fagansvarlig: Vi slår et slag for rehabilitering! 22
Markedsføring 24

Del 2: Aktivitet og fag

Samarbeidsprosjekt om forebygging 26
Kompetanseheving og forskningsbasert kunnskap 28
World Anti-Bullying Forum 2021 29
Samling for mobbe- og elevombud i Norge 30
«Det er den eneste veien ut av det» 31
Samarbeid med IK Start: «Klassen vår – det gode laget» 32
Appen «Innafor» 33
Blå Kors ressursbank, for alle som jobber med barn og unge 34
SnakkOmMobbing.no på TikTok! 35

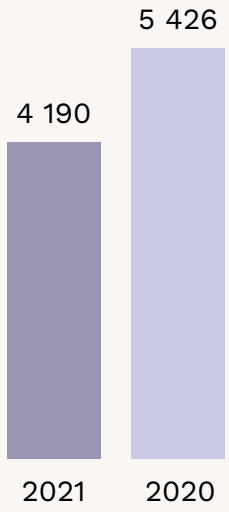
Antall henvendelser

Vi mottok 4 190 henvendelser i 2021. 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.

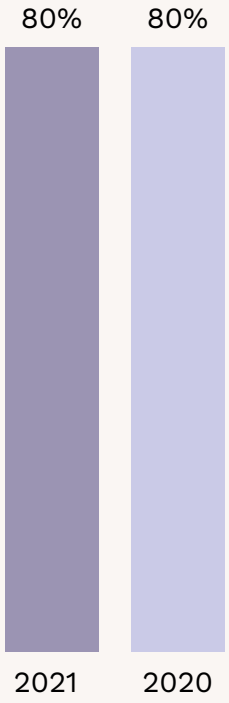
Alle henvendelsene er anonyme. I løpet av chat-samtalene registreres data som bevarer anonymiteten, men gir oss grunnlag for å kartlegge brukernes alder, kjønn, geografi og rammer rundt deres opplevelse. Dette grunnlaget er viktig for oss for å forbedre tjenesten.

Det er stadig et fokus for oss å finne en balanse mellom å opprettholde den gode kvaliteten i hver samtale samtidig som vi sørger for å svare så mange som mulig. Vi har opprettholdt en svarprosent på 80% fra i fjor gjennom 2021. Vi ser også at det blir en litt større andel av gjentatte brukere det siste året, dette stiger med 4%.

Henvendelser:

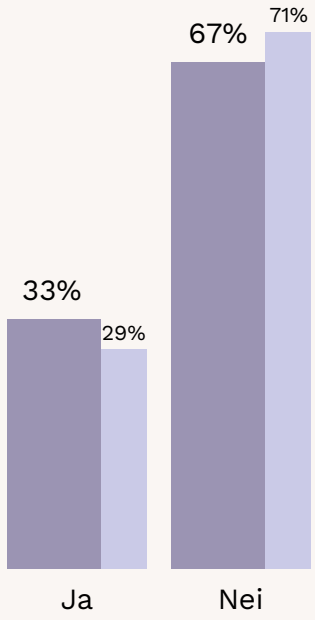


Andel besvarte:



Tidligere kontakt:

2021 n=1105, 2020 n=2215.
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

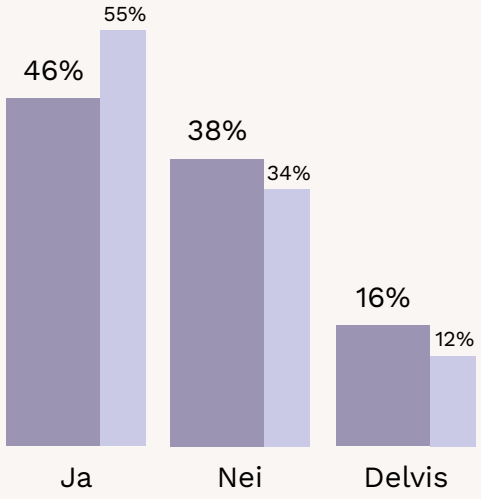


Har du fortalt om det tidligere?

2021 n=677, 2020 n=799. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

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 rundt halvparten forteller noe på chat som de ikke har snakket om før, tallene går allikevel noe tilbake fra 55% til 46%. 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.

I 2020 så vi at antallet ungdom som hadde fortalt om opplevelsene tidligere gikk ned, i 2021 synker det ytterligere.



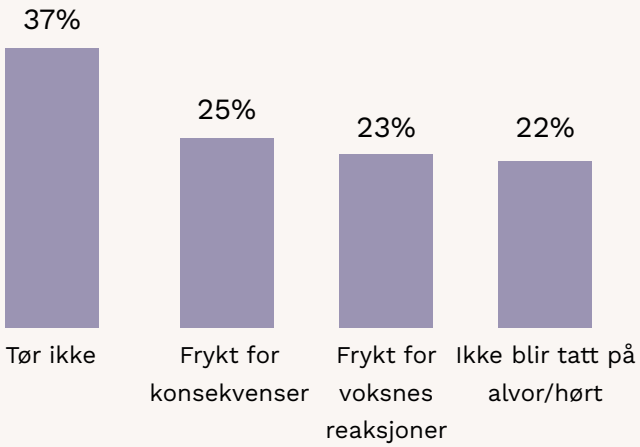
Hvorfor har du ikke fortalt om det tidligere?

2021 n=260. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

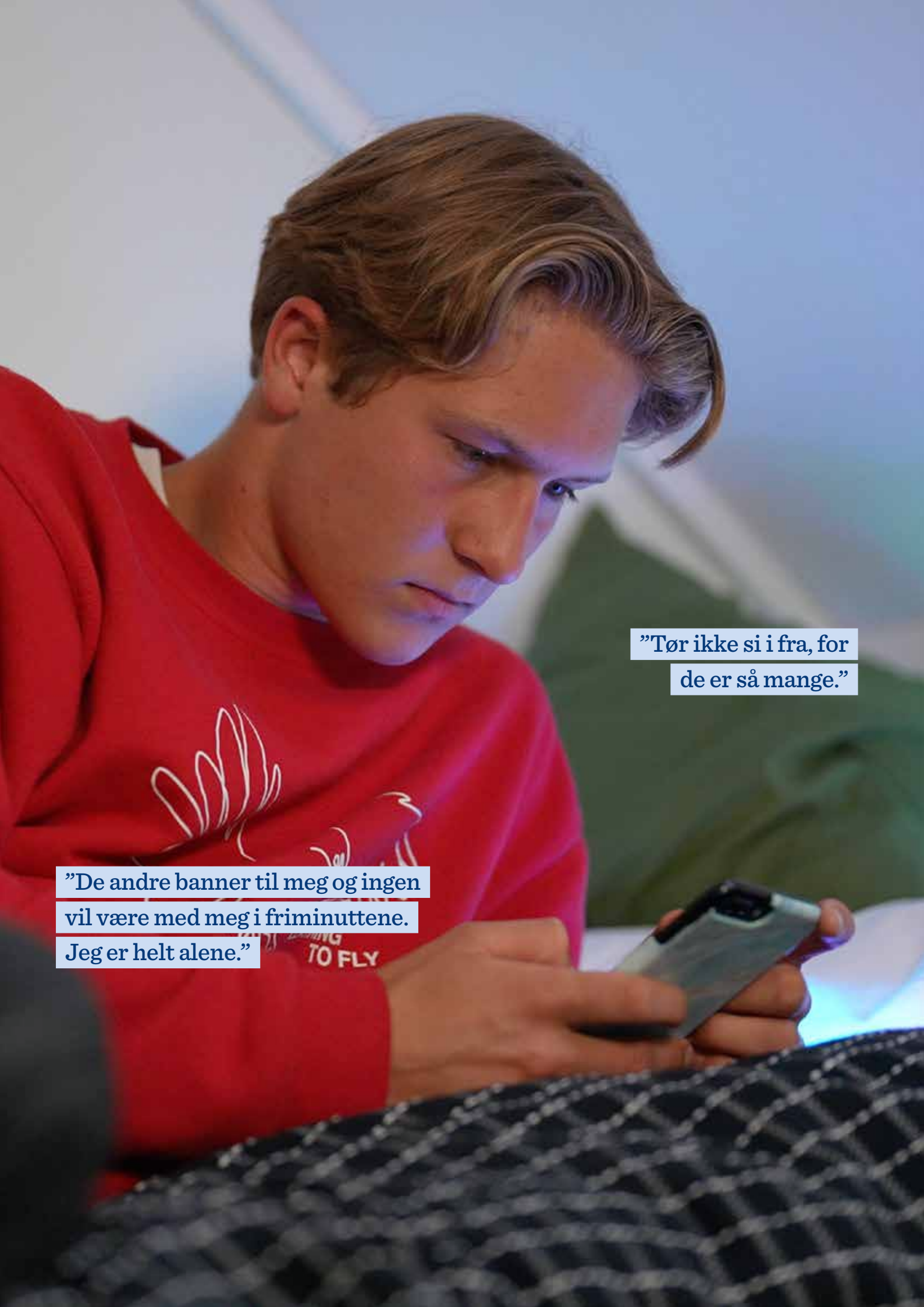
Det er forskjellige grunner til hvorfor noen velger å ikke snakke om det de opplever. Årsakene er sammensatte, men består mye av frykt og skam.

For mange er tidligere erfaring med å si ifra et hinder for å få hjelp, ungdommen opplever det som vanskelig å bli hørt og tatt på alvor. De uttrykker frykt for konsekvensene av det å snakke om sine opplevelser, at situasjonen skal bli forverret. Her konkretiserer mange at de frykter den voksnes reaksjon og håndtering av saken, og at dette blir til hinder for hjelp.

Her mangler mange ungdommer tillit til menneskene og verktøyene som skal skape trygghet når de blir utsatt.



2021 2020



”Tør ikke si i fra, for de er så mange.”

”De andre banner til meg og ingen vil være med meg i friminuttene. Jeg er helt alene.”

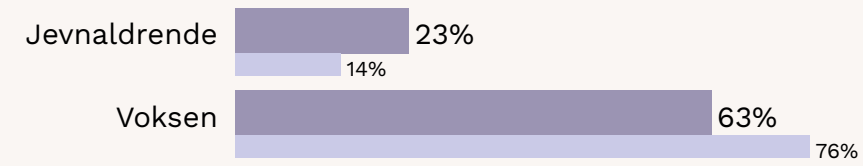
Har du fått hjelp tidligere?

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. 54% av dem som har snakket med en voksen har snakket med en lærer.

En annen markant endring fra 2020 til 2021 er at flere har valgt å snakke med familie, både foreldre og søsken.

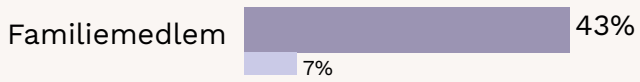
Hvem har du snakket med?

**2021 n=417, 2020 n=530. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.*



Snakket med jevnaldrende?

**2021 n=95, 2020 n=74. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.*



Snakket med en voksen?

**2021 n=264, 2020 n=402. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.*

”Jeg har fortalt læreren min på skolen, men føler jeg ikke blir tatt seriøst. Han sier at det bare er sånn ungdomsskolegutter er, og at jeg bare burde bli vant til det. jeg har sagt i fra mange ganger til han, men han gjør aldri noe om det. Jeg har ikke fortalt foreldrene mine om det.”

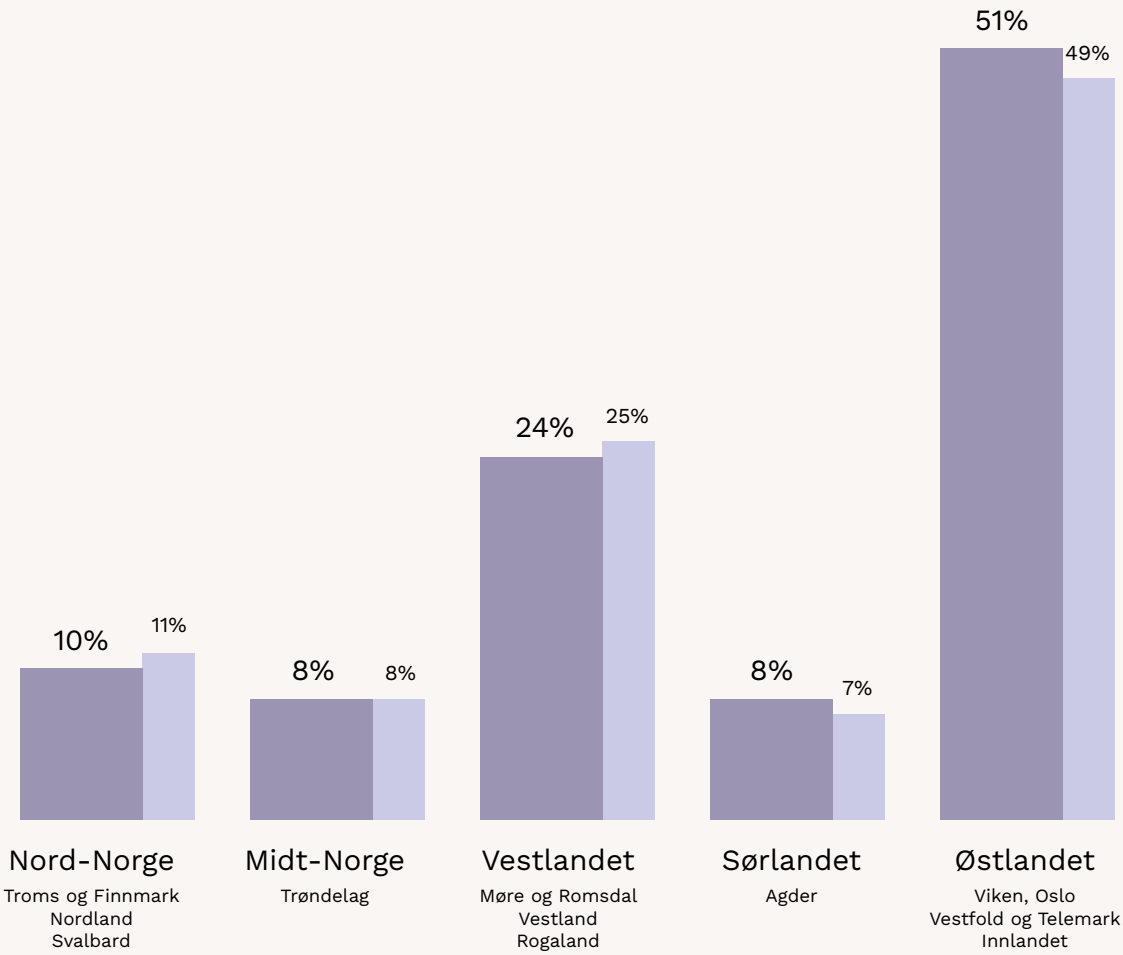
Geografisk oversikt

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

Vi ser størst økning i henvendelser fra Viken og Oslo. Disse er med god margin fylkene med flest samtaler. Det fordeler seg ellers jevnt utover hele landet.

Geografisk sammenslåing

**2021 n=931, 2020 n=1566. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.*

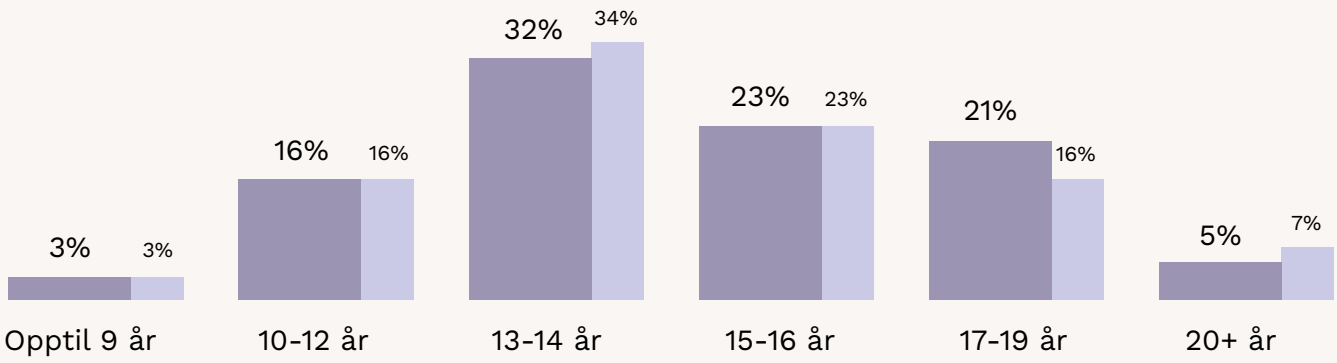


Alder og kjønn

Vår største brukergruppe er jenter i alderen 13-15 år. Dette holder seg jevnt fra tidligere år. Men vi ser en tydelig stigning i brukere i alderen 17-19 år.

Alder

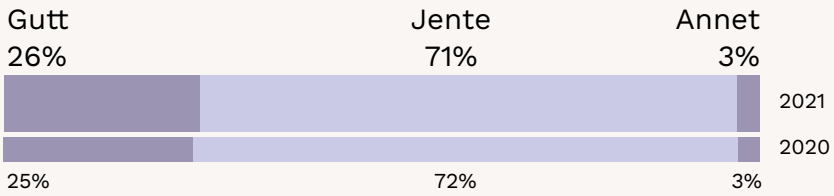
**2021 n=2112, 2020 n=2297.*
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



Vi ser også at andelen gutter stiger noe dette året. Dette viser at annonsekampanjene våre har truffet godt både hos gutter og jenter.

Kjønn

**2021 n=2145, 2020 n=2413.*
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



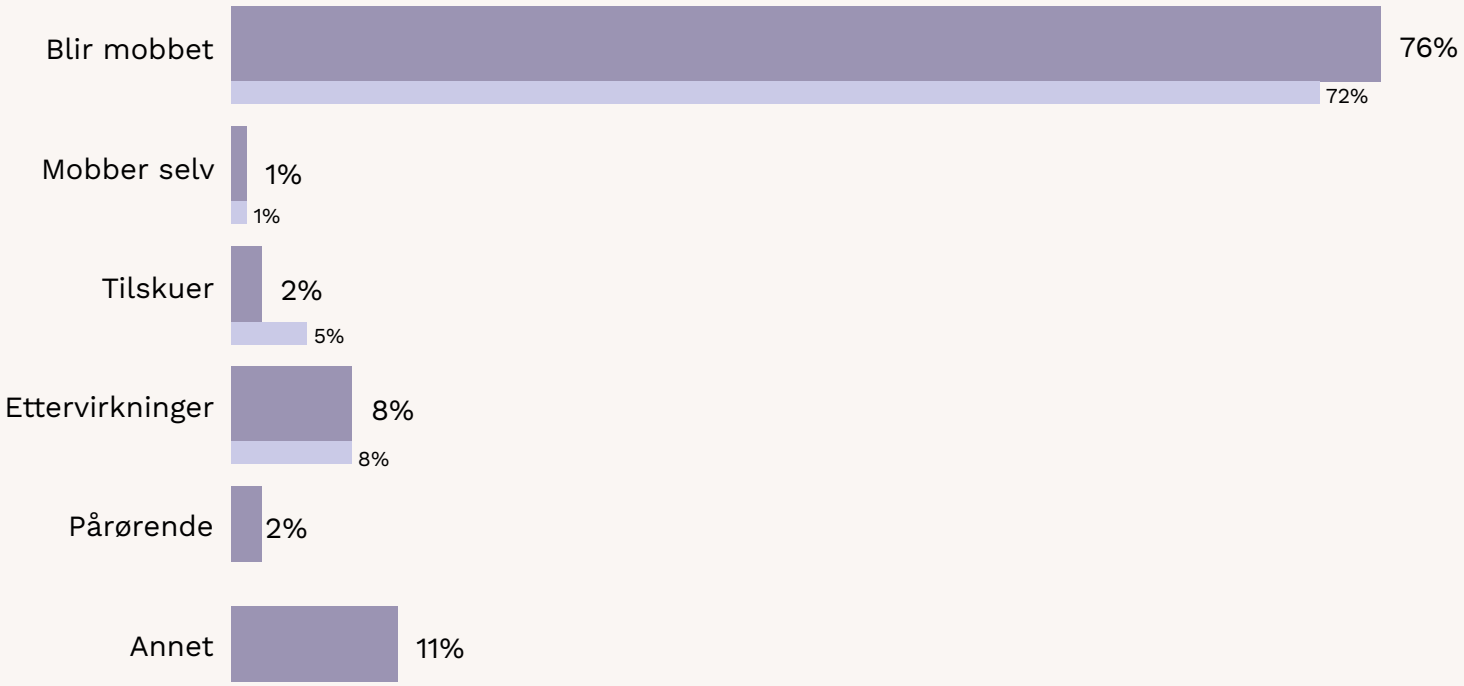
Mobbing i 2021

Vi opplever å få mange ulike samtaler på chatten. Selv om vi er en spisset fagtjeneste rettet mot mobbing tar vi imot alle samtaler.

I 2021 handlet 52% av samtalene våre om mobbing. De aller fleste av disse samtalene kommer fra ungdom som selv opplever mobbing (76%), men noen kommer også fra ungdom med ettervirkninger av mobbing, fra tilskuere og en liten andel fra ungdom som mobber andre.

Mobbing

**2021 n=751, 2020 n=1020.*
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



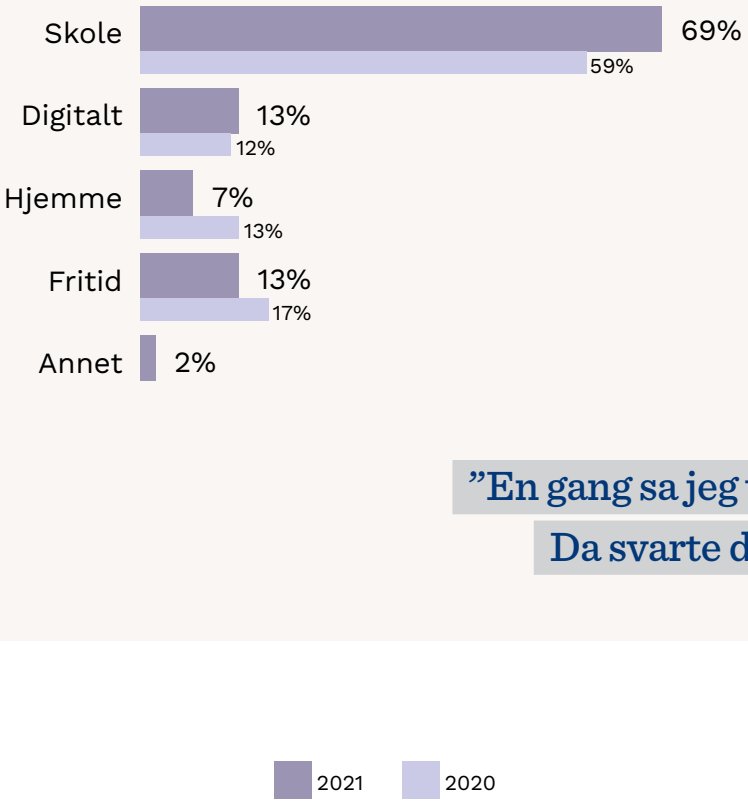
Hvor foregår mobbingen?

Skolen står fremdeles som den klart største arenaen for mobbing. Dette ekskluderer ikke at de også mobbes andre steder, men dette representerer hvilken mobbing de kommer inn for å søke råd og samtale rundt på vår chat.

Tallene for mobbing i skole fra 2021 ligner tallene fra 2019 og kan tyde på at det å være mer tilstede i skolen og legger til rette for mer mobbing. Langt færre oppgir at mobbing har vært et problem hjemme i 2021.

Hvor foregår mobbingen?

**2021 n=751, 2020 n=1020.*
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



”En gang sa jeg til mobberne at jeg vil ta livet mitt. Da svarte de at de skulle hjelpe meg med det.”

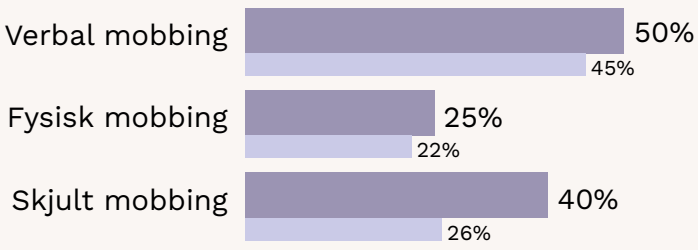
Hva slags type mobbing?

I kategorien mobbing ser vi en økning i alle kategorier sammenlignet med 2020. Størst økning ser vi i kategorien skjult mobbing som omfatter opplevelser som blikking, utestenging og sosial neglisjering, som man ikke er utsatt for på samme måte når man ikke fysisk møtes. Denne er nå høyere enn den var i 2019 (36%)

Verbal mobbing med direkte kommentarer er fremdeles den vanligste formen for mobbing blant våre brukere. Denne kategorien var uendret fra 2019 til 2020, men stiger i 2021.

Type mobbing

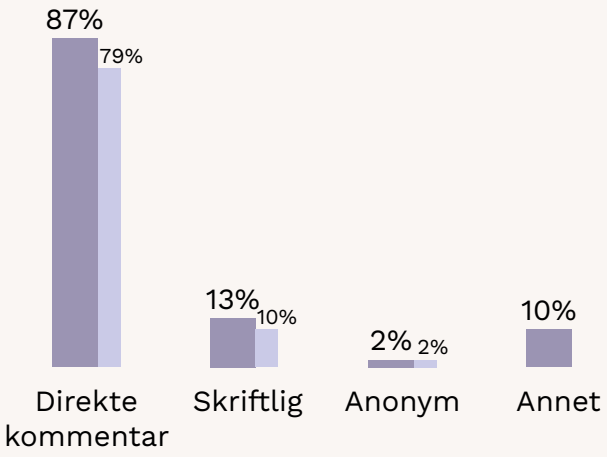
**2021 n=751, 2020 n=1020.*
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



Verbal mobbing

**2021 n=379, 2020 n=457.*
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

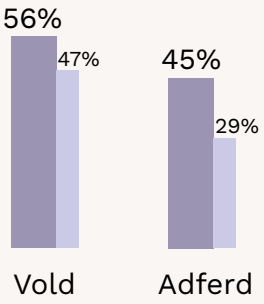
”Direkte kommentarer” stiger markert fra 79% til 87%. Dette henger nok naturlig sammen med at brukerne har mer interaksjon med hverandre i skolen nå.



Fysisk mobbing

**2021 n=188, 2020 n=221.*
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

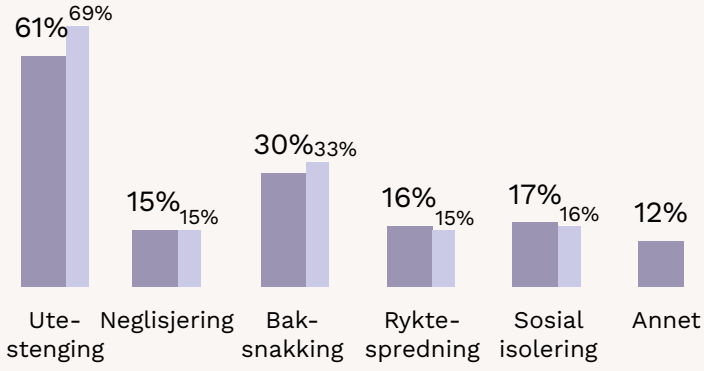
Vi ser en øking i antall samtaler som handler om ”fysisk mobbing”. Dette omfatter mobbing som involverer vold og fysisk truende adferd.



Skjult mobbing

**2021 n=301, 2020 n=266.*
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.

Selv om kategorien ”Skjult Mobbing” øker mest siden 2020, er fordelingen internt i gruppen ganske lik som tidligere. Mest markert er en nedgang i samtaler om utestenging.

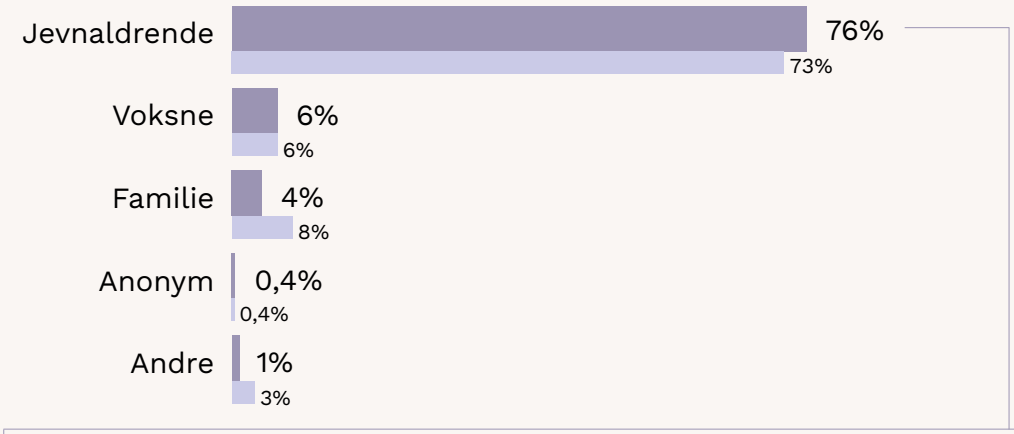


Hvem mobber?

I 2021 ser vi at brukere som opplever seg utsatt for mobbing i eget hjem har blitt halvert. Noe flere enn tidligere oppgir at de blir utsatt av jevnaldrende. Det fordeler seg ganske likt mellom jenter og gutter som utsetter.

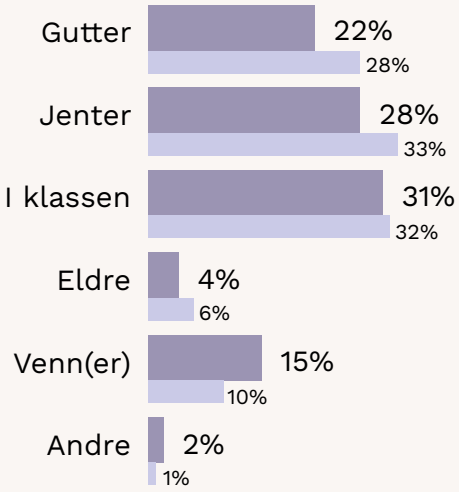
Hvem utsetter?

**2021 n=751, 2020 n=1020. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.*



Jevnaldrende

**2021 n=569, 2020 n=746. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.*



Blant de jevnaldrende som utsetter fordeler statistikken seg slik. Færre enn tidligere oppgir kjønn på den som utsetter. Fordelingen mellom kjønn er ganske lik på dem som har oppgitt. Her minner vi om at fordelingen på brukere av chatten er 26% gutter / 71% jenter i 2021.

Flere enn tidligere oppgir at venner utsetter dem for mobbing.

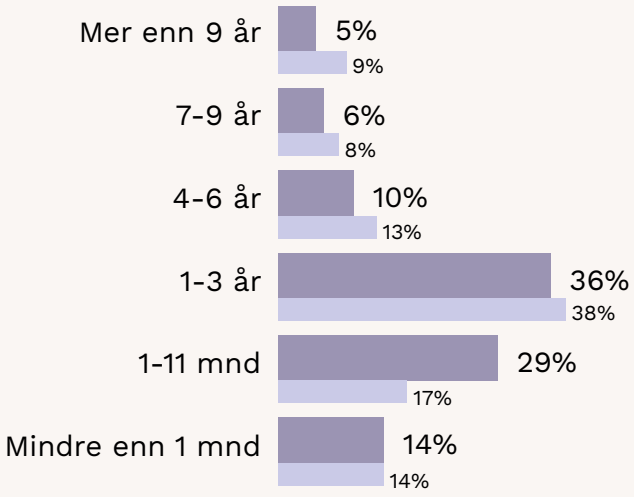
2021 2020

Mobbingens varighet

Vi snakker mer med brukere som har stått mindre enn 1 år i mobbing. Vi vet det er viktig med tidlig hjelp og er glad for å kunne være tilstede i en vanskelig tid for dem som trenger det. Samtaler om mobbing som har vart i 1-11 mnd øker fra 17% til 29%.

Varighet

**2021 n=751, 2020 n=1020.*
Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.



«Etter jeg begynte på ungdomsskolen har jeg ingen venner, og sitter bare hjemme.»

Brukerens opplevde konsekvenser

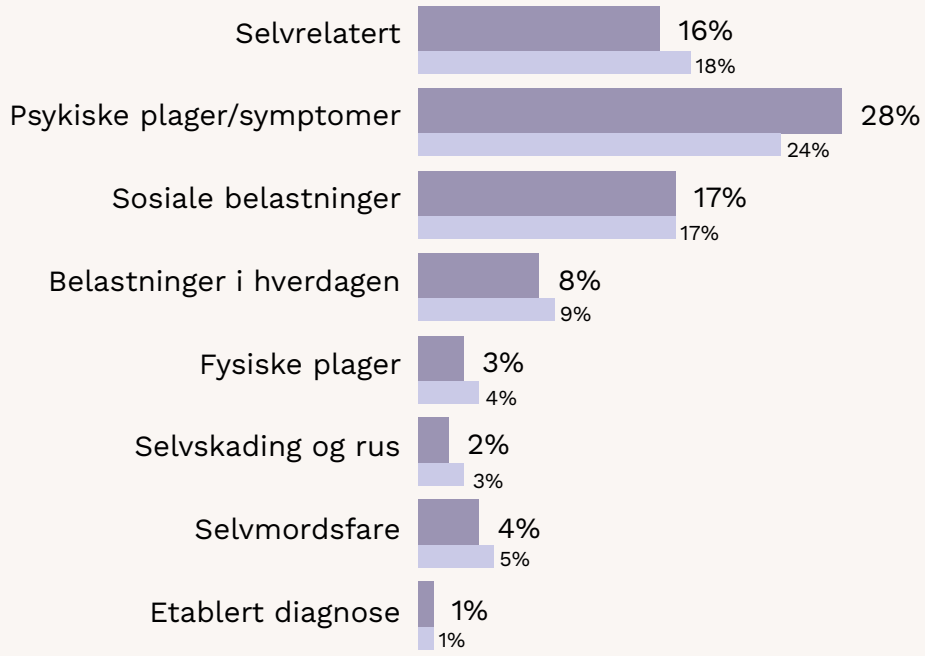
Våre brukere snakker mest om konsekvenser relatert til psykiske plager og symptomer. Her er tristhet, tankekjør og bekymring de aller største problemene.

Selvrelaterte samtaler har vi noe færre av i 2021, men når vi ser på fordeling internt i kategorien snakkes det langt mer om dårlig selvfølelse, dette går fra 70% til 85%.

I kategorien ”belastninger i hverdagen” ser vi et stort utslag for skolevegring som øker fra 34% til 58%. Innad i kategorien «Psykiske plager/symptomer» ser vi store endringer. De aller største ser vi på tankekjør og fortvilelse. Men dette skyldes nok i en viss grad at vi har utvidet skjemaet med kategorier som ligger tett opptil, for å få et mer nyansert bilde av brukerne. Vi ser dermed at nye kategorier som utrygghet og bekymring får stor plass.

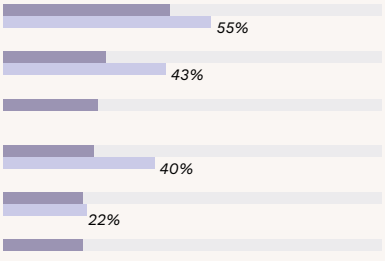
Konsekvenser

**2021 n=2667, 2020 n=3301. Kun samtaler som oppgir aktuell informasjon.*



Psykiske plager/symptomer

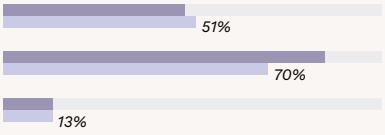
**2021 n=742, 2020 n=794. Kun samtaler som omhandler tematikken.*



46% Tristhet
27% Tankekjør
25% Utrygghet
24% Fortvilelse
21% Frykt
21% Bekymring

Selvrelatert

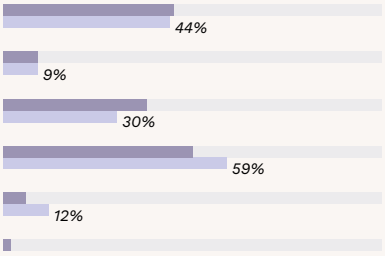
**2021 n=420, 2020 n=583. Kun samtaler som omhandler tematikken.*



48% Selvtillit
85% Selvfølelse
13% Selvforakt

Sosiale belastninger

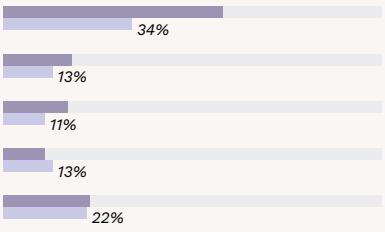
**2021 n=445, 2020 n=549. Kun samtaler som omhandler tematikken.*



45% Ensomhet
9% Mistenksomhet
38% Sosialt samspill
50% Usikkerhet
6% Isolasjon
2% Annet

Belastninger i hverdagen

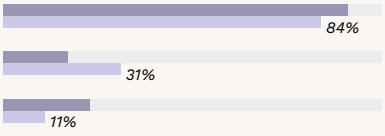
**2021 n=217, 2020 n=302. Kun samtaler som omhandler tematikken.*



58% Skolevegring
18% Søvn
17% Næring
11% Aktivitet
23% Konsentrasjonsvansker

Selvmordsfare

**2021 n=95, 2020 n=159. Kun samtaler som omhandler tematikken.*



91% Selvmordstanker
17% Selvmordsplaner
23% Selvmordsforsøk

2021 2020

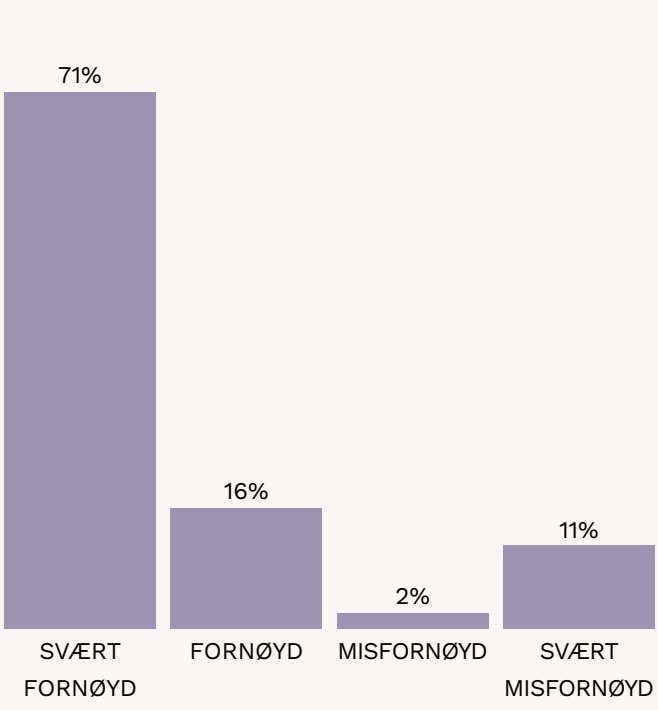
Brukertilfredshet

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 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.

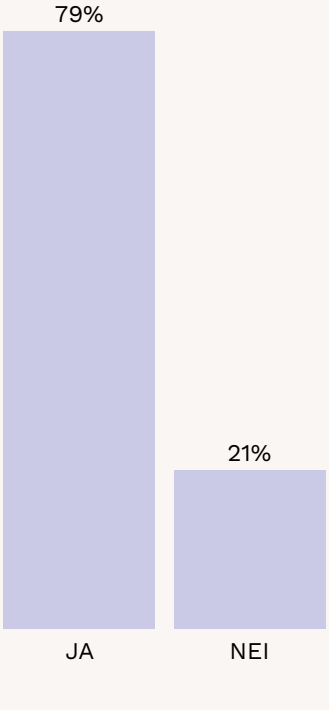
Vår snittscore for 2021 var 3,5 (av 4).

Det er også mulig å gi en anonym tilbakemelding i fritekst. Vi er glade for at 87% av våre tilbakemeldinger er fornøyde med tilbudet og fortsetter arbeidet med å møte brukerne slik de ønsker å bli møtt.

Tilbakemeldinger



Har du fått snakket om det du ønsket?



”Det hjalp veldig. Fordi jeg har vært litt usikker på om det bare er jeg som overreagerer alt og at det de gjør er normalt.”
”Jeg har hørt om dere på skolen! Jeg gruet med litt, men du er god å chatte med! .”

Hilsen fra fagansvarlig

Vi slår et slag for rehabilitering!

Benedicte Frøystad Jonassen
Fagansvarlig, Blå Kors SnakkOmMobbing.no

Hjemmeskole, rødt nivå, karantene og isolasjon – 2021 fortsatte der 2020 slapp. For mange barn og unge har hjemmeskole vært vanskelig, ensomhet, relasjoner hjemme og valg av kohorter som påvirker vennskap for å nevne noen få. Andre kan forteller om en god pause – en etterlengtet pause fra mobbingen på skolen.

For det er fortsatt slik at de vi snakker med viser til at mobbingen skjer på skolen. Den økte fra 59% i 2020 til 69% i 2021. Det er naturlig å tenke at nedgangen handlet om stengte skoler og at mobbingen da avtok på skolen. Den tanken kan forsterkes ved å trekke frem tallene fra 2019, som viser et enda høyere tall – 74%. Et annet spørsmål vi stiller oss, er om kohorter og større voksentetthet på «gult nivå», har gjort at mobbing har blitt redusert? En del forskning underbygger at voksentetthet forebygger mobbing i skolen. Men ressursmangel i en mangfoldig og krevende skolehverdag, gjør at de voksne på skolen ikke klarer å strekke til for å møte alle de behovene som finnes. Slik kan et hjertesukk fra 2021 høres ut:

«er sååååå glad for at skolen min er i rødt nivå nå og at jeg har hjemme-skole imrg... hadde aldri klart skole imrg.»

Vi ser også at samtaler om skolevegring har økt fra 34% (2020) til 58% (2021), når skolene åpner igjen blir det vanskelig å møte opp. Det som var trygt og beskyttet hjemme, skal byttes ut med det «alle de andre» lengter etter – normalitet i skolehverdagen. Urettferdigheten blir igjen tydelig for de som blir utsatt for mobbing. «Jeg har vært mye hjemme fra skolen, og går tidligere hjem, for jeg orker ikke mer.»

Hvordan mobbing påvirker selvfølelsen og hvordan mobberens stemme også blir en del av hvordan den utsatte snakker til seg selv, er kjent. Vi vet at det å bygge opp igjen en trygg selvfølelse tar tid, egenverdien er skjør og etablering av nye varige vennskap kan bli en utfordring.

Mobbing har alvorlige konsekvenser, og å bli møtt med bagatellisering eller ikke å bli trodd, gjør skadene større. Motløsheten tar overhånd: «Jeg vil bare slutte på skolen. Måten de andre behandler meg på, måten de snakker til meg på. Læreren sa jeg ikke

måtte være hårsår.» I boken «Oppfølging etter mobbing» tar Nilson og Roland (2021) opp behovet for rehabilitering. Tradisjonelt sett så er ikke rehabilitering et ord som blir brukt i pedagogikken. Habilitering – hvor er linken til mobbing? Nilson og Roland (2021) viser til forskning fra Breivik m.fl. (2017) som i sin oppramsing av konsekvensene av mobbing sier det slik:

«mobbing rammer faglig, sosialt, relasjonelt og psykisk, og at dette kan vedvare over lang tid.»

Barn og unge som har vært utsatt for mobbing kan få symptomer på posttraumatisk stresslidelse (PTSD).

PTSD er å erfare sterkt ubehag, ofte angstanfall, etter at den traumatiske episoden, eller episodene er over. Traumene blir arkivert i kroppen og hjernen, og den naturlige alarmberedskapen er «skadet». Utfordringer med selvregulering, det å få tilgang til det kognitive når følelsene er aktivert, blir krevende for de som har blitt utsatt for mobbing. Amygdala som er den delen av hjernen som er viktig for læring, hukommelse og sosial læring er også senteret for alarmberedskapen. Om den alarmen er i konstant beredskap fratar den da kapasitet til faglig og sosial læring for barn og unge? Viktig at foreldre og lærere jobber både med bygging av egenverdi og hjelp til selvregulering. Når alarmen går uten at de rundt ser hvorfor, skaper det situasjoner som kan være vanskelig for både de som er i det og de som er rundt.

Slik beskriver en jente det til oss:

«For å være ærlig så har det ødelagt meg... har begynt å isolere meg mer fordi jeg tørr ikke å være rundt så mange mennesker, mer sliten, mister matlyst, masse tanker osv hele tiden»

Når skolene var stengt ned og rapportene om skadene ved koronatiltakene begynte å komme, var det sterke stemmer som understrekte hvor viktig det var med reparasjon. Reparasjon viser ofte til samtaler, det som skjer gjennom å bli hørt på, det å få fortelle sine opplevelser og ikke bære det alene mer. SNL beskriver rehabilitering slik: «Rehabilitering er sosial- og helsetjenester som har til formål å gjenvinne fysisk, kognitiv eller sosial funksjonsevne som er tapt på grunn av sykdom eller skade.» Gjennom å tenke rehabilitering vil vi kunne hjelpe på flere områder – skal vi slå et slag for det?

Markedsføring

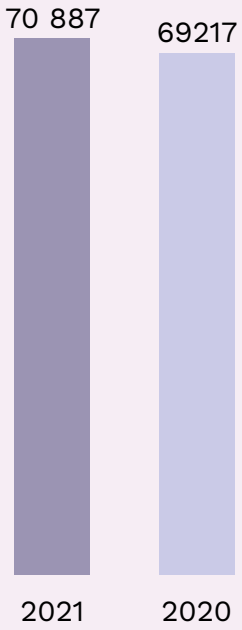
Ungdom er en krevende målgruppe å nå med tanke på markedsføring. Det er mange som ønsker deres oppmerksomhet og det kan være vanskelig å skille seg ut fra mengden av aktører som vil kommunisere sitt budskap.

For SnakkOmMobbing.no er det utrolig viktig å være synlige, og å skille seg ut, i de kanalene ungdom er på. I tillegg er det avgjørende å ha innhold i kommunikasjonen som er relevant og gir verdi for ungdom.

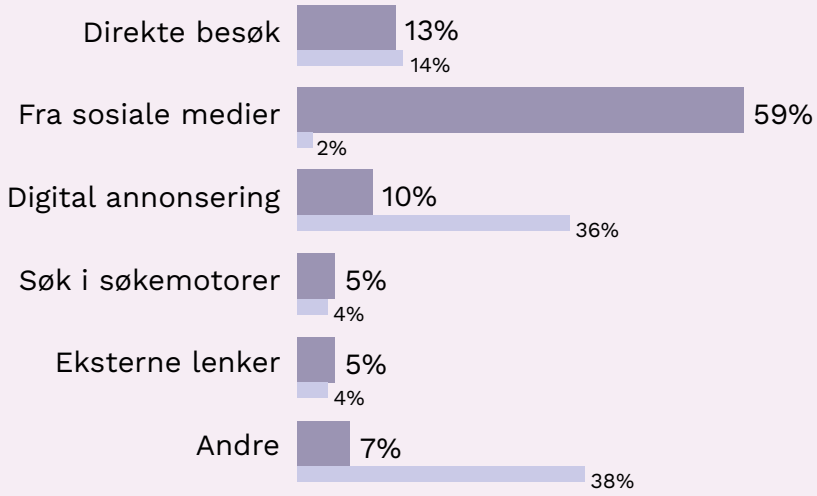
Vi bruker mye ressurser på å skaffe innsikt som bidrar til at vår markedsføring treffer målgruppen. Den viktigste målestokken i denne sammenhengen er rekkevidde, engasjement og antall henvendelser. Vår kommunikasjon og markedsføring er derfor i hovedsak på sosiale medier, der ungdommene er.

Ut over de etablerte sosiale mediene som Facebook, Instagram, Snapchat, Youtube og Messenger, lanserte vi i 2021 en egen TikTok-kanal for SnakkOmMobbing.no.

Besøk på nettsidene:



Brukeranskaffelse til nettsidene:



6 000 582 visninger av annonser

46 042 ”swipe-ups”

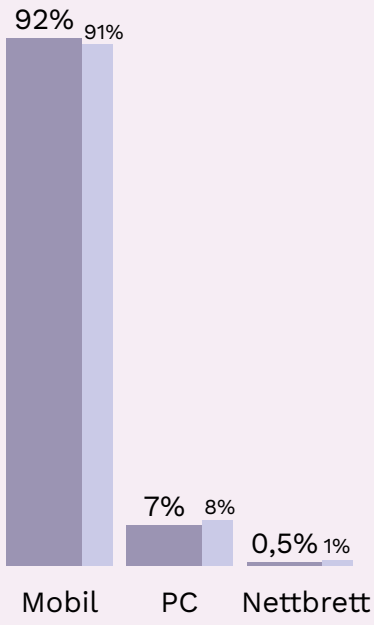
585 000 visninger på TikTok

2 461 182 visninger av annonser

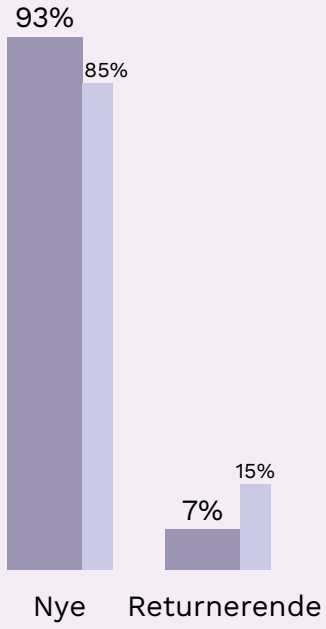
303 200 personer nådd

137 014 har sett våre innlegg på Instagram

Besøk etter enhet:



Nye kontra tidligere besøkende:



2021 2020

Samarbeidsprosjekt om forebygging

I 2021 har vi gjennomført et veldig spennende og viktig samarbeidprosjekt mellom Blå Kors SnakkOmMobbing.no og Blå Kors barnas stasjon i Kristiansand.

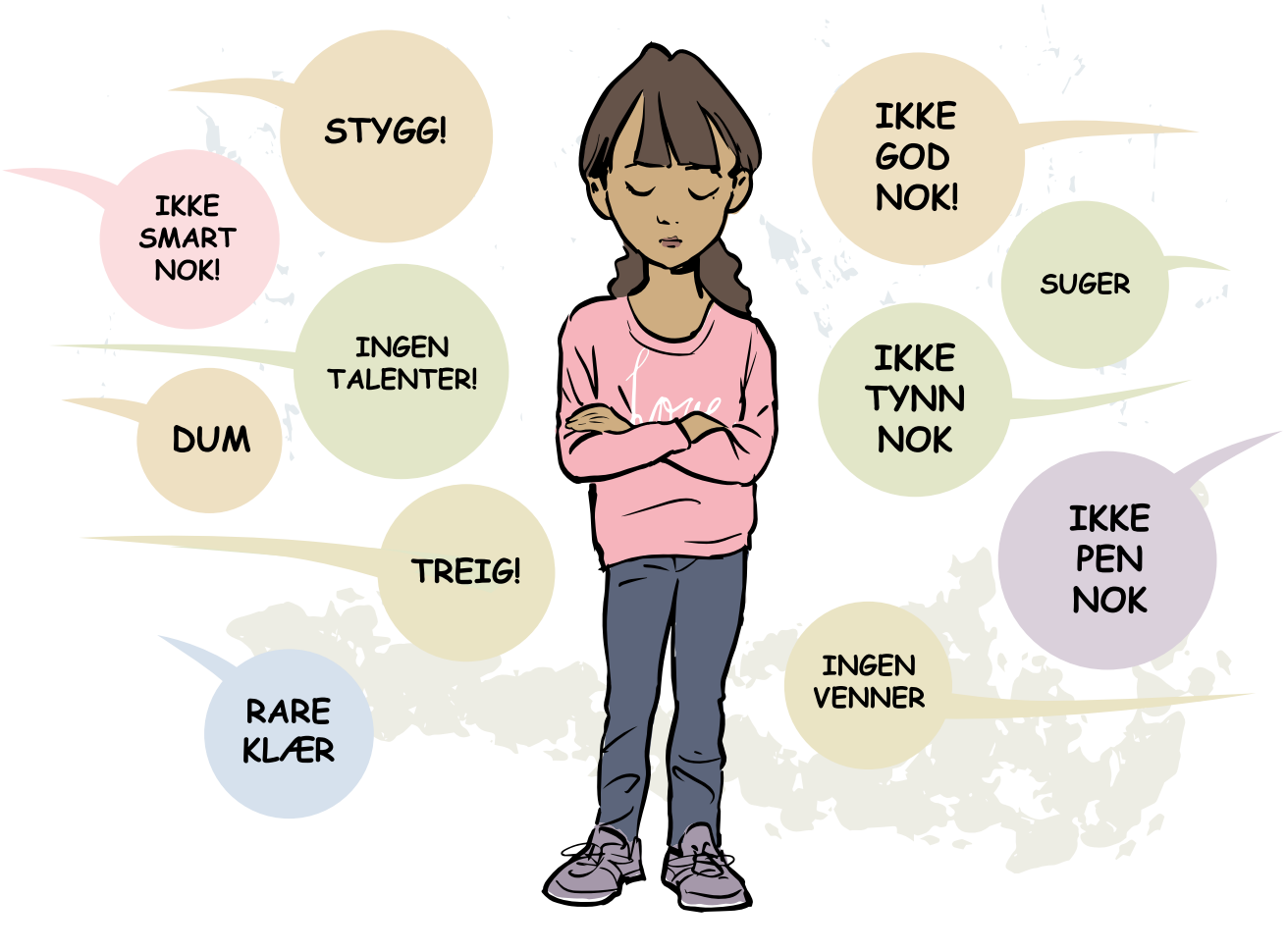
Noe av det viktigste arbeidet til Blå Kors er å forebygge. Vi ser at mobbing og utenforskap har store konsekvenser. Både voksne, barn og familiesystemet blir preget av det.

Vårt ønske har vært å lage gode hjelpemidler til både ansatte og brukere ved Blå Kors barnas stasjon. Vi har hatt som mål å bevisstgjøre og dele kunnskap om hvordan en kan hjelpe familier og barn som opplever mobbing og utenforskap.

Innholdet er basert på nyeste nasjonale og internasjonale forskning på mobbefeltet. Viktigst av alt er det å formidle våre erfaringer fra samtaler med barn og unge på Blå Kors chat-tjeneste SnakkOmMobbing.no og med barn fra Blå Kors barnas stasjon i Kristiansand. Barnas stemme forteller oss hvordan utenforskap og mobbing oppleves, og hvordan barna selv beskriver at de trenger å bli møtt av den voksne som skal hjelpe.

SnakkOmMobbing.no har siden oppstart i 2015 hatt over 30 000 anonyme samtaler med barn og unge. Disse samtalene utgjør en viktig del av vårt kunnskapsgrunnlag, og samtalene har gitt oss en unik innsikt i hvor viktig det er å høre hvordan barna med egne ord beskriver sin situasjon. Et viktig mål har for oss vært å formidle dette videre i prosjektet.

Vi jobber nå videre med å dele innholdet i prosjektet til skoler, helsesykepleiere, familiesentre mm.



Prosjektet består av to deler:

1. Til den voksne. Utenforskap og mobbing – hvordan hjelper vi barna?

Den første delen er et kunnskapshefte til voksne. Kunnskapsheftet kan brukes av voksne for å få en innsikt i mobbingens mekanismer, samt en forståelse av hvordan barn trenger å bli møtt av den voksne som skal hjelpe. Heftet kan leses i sin helhet, eller brukes som et oppslagsverk.

2. SnakkOmMobbing-programmet

Den andre delen er Snakkommobbing-programmet. SnakkOmMobbing-programmet er et temabasert program som kan brukes i barnegrupper i alderen 9-13 år. Programmet går over fem økter på 30- 45 minutter og bygger på korte filmsnutter, hvor barna skal reflektere i gruppe. Formålet er å forebygge mobbing og utenforskap, gjøre barna bevisst på egne behov, holdninger og følelser, og skape gode vennskap i barnegruppen.

Kompetanseheving og forskningsbasert kunnskap

I samarbeid med RVTS Sør hadde vi fire fagdager for hele personalet høsten 2021. Disse dagene hadde vi blant annet fokus på samtaler om mobbing på chat, og hvordan vi kan møte dette på best mulig måte.

Det er ofte mange hensyn å ta: Vi skal møte hver enkelt med en åpen og spørrende holdning, og hjelpe de til å fortelle det de har behov for å sette ord på. Samtidig ønsker vi også å gi de råd og informasjon om sine rettigheter for et trygt og godt skolemiljø, og sørge for at de vet hva slags hjelp som finnes. Noen ganger opplever vi at de føler seg avvist, og ofte logger ut om vi blir for rådgivende. Derfor er det en viktig verdi å sjekke ut med den unge, hva de har behov for å snakke om, og spør de om de ønsker råd, før vi gir dem det. I tillegg til fagdagene våre, tok tre av våre ansatte "Nettkurs om skolemiljø og krenkelser" ved Høgskolen i Innlandet våren 2021. Dette var et nyttig kurs, som systematisk tok for seg regelverk rundt skolemiljø og krenkelser, kunnskap omkring observasjon, samtaler og analyser, håndtering, avdekking, tiltak, og om hvordan en kan bygge et godt miljø på skolen og i klassen.

Dette er viktig bakgrunnskunnskap for oss, som er nyttig både når vi snakker med de unge, og når vi er rundt på skoler, holder foreldreforedrag, og i andre sammenheng snakker om mobbing.
Det er viktig for oss å sparre med både ungdom og ulike fagfolk. Ungdomsrådet vårt var sammen tre ganger i løpet av 2021, litt færre ganger enn vanlig pga koronarestriksjoner. De ga oss tilbakemeldinger på samtaler vi har hatt, annonsefilmer, TikTok og mye annet. Deres stemme er viktig, og påvirker mange av valgene vi tar.

Fagrådet samlet seg også tre ganger i løpet av året. Det er både spennende, interessant, berikende og trygt å få deres faglige vurderinger av driften vår, og av måten vi jobber på!

F.v: Christoffer Jensen, Annette Garlie, Anette Gausdal, Benedicte Frøystad Jonassen, May Olaug Horverak.

World Anti-Bullying Forum 2021

Vi var fem representanter fra Blå Kors Chat-senter som reiste til Stockholm 1.-3. november for å delta på konferansen. Konferansen holdes annet hvert år og årets vertskap var Friends, Partnerskap mot mobbing og Unesco.

Forsker ved UiA, David Lansing Cameron hadde et innlegg der han presenterte forskningstall fra SnakkOmMobbing.no. Tittelen på fremlegget var: An Examination of the Patterns of Bullying among Users of a Chat Support Service in Norway. Forsker May Olaug Hoverak bidro også, og var med i forarbeidet og fremførelsen av fremlegget. Med på konferansen var også Bobo Kovack, forsker kollega av David Lansing Cameron. De to har sammen forsket på statistikken som er registrert etter samtaler på SnakkOmMobbing.no siden 2015.

Unesco presenterte forslag til ny mobbedefinisjon og bad om innspill gjennom konferansen, for så å ta frem tilbakemeldingene siste dag. Forslaget fra Unesco: «*School bullying is in-person and online behaviour between students whitin a social network that causes psycial, emotional or social harm to targetet students. It is characterized by an imbalance of power that is enabled or inhibited by the sosial and institutional norms and context of schools and the education system. School bullying implies an absence of effective responses and care towards the target by peers and adults.*»

Tilbakemeldingene på definisjonen var delte blant deltagerne. Engasjement var tydelig blant fagfolkene!

Det ble på ulike seminarer lagt frem spennende forskning på konsekvenser og dynamikker i mobbesituasjoner, vi kan trekke frem noe som vi ble opptatt av. Medelevers rolle i å stoppe mobbing ble løftet frem, hvilket ansvar kan vi gi medelever og hvilke utfordringer og muligheter som ligger der. Skolemiljøet som arena fikk fokus, “whole-education approach”, gjennom internasjonal forskning som viser til at effektive tiltak mot et mobbefritt skolemiljø. Inkludering, involvering, empati og respekt på alle nivåer er helt nødvendig for å stå i kampen mot mobbing.

Samling for mobbe- og elevombud i Norge

Den 2. desember 2021 inviterte vi til sammen 42 elev- og mobbeombud i Norge, til en digital samling. Det var rundt tjue ombud som meldte seg på.

Her fikk de en presentasjon av hva SnakkOmMobbing.no er, hva de unge forteller oss og innsikt i hvordan vi jobber. Vi refererte litt fra World Anti Bullying Forum, og lot de få et lite innblikk i et par samtaler om mobbing.

Til slutt drøftet vi litt omkring fremtidige muligheter for samarbeid. Innspillene var blant annet at det er veldig interessant å samarbeide tettere fremover, og at vi er to viktige tilbud som utfyller hverandre for mobbeutsatt ungdom og familier.

Vi satte opp en ny digital samling i januar, slik at de som ikke fikk det til i desember, kunne få en ny sjanse. Vi ønsker å legge til rette for flere samlinger minst en gang i året fremover.

«Det er den eneste veien ut av det»

Artisten Chris Holsten er et forbilde for mange, blant annet når det gjelder å være åpen omkring egne psykiske vansker. Vi spurte Chris Holsten om hans tanker rundt arbeidet vårt.

”Jeg skjønner at det ikke alltid er like lett, og at det er en grense fra å tenke det og faktisk gjøre det, men ut i fra min egen erfaring så kan jeg si at det ikke blir bedre om du ikke snakker om det. Det er den eneste veien ut av det.

Det som var feilen min var at når man drukner i mange mørke tanker, så drar man ofte feil konklusjoner selv fordi man ikke har delt det med noen.

Det kan føre til at du tar feil valg, at du gjør noe du angrer på. Du er ikke tilstede i egen kropp. Det eneste ”digge” er bare å få det ut. Det trenger ikke komme så mye tilbake, du må bare adressere det.

Det å få en ekstern person i livet ditt, som ikke har noen tilknytning til familie og venner, og ikke vet hvem du er engang, det var bare utrolig digg å kunne pøse ut alt, for den personen dømte deg ikke eller visste ikke noe som helst.”

Samarbeid med IK Start:

«Klassen vår – det gode laget»

Sammen med oss i Blå Kors Snakk Om Mobbing bidrar spillerne fra IK Start med holdningsskapende arbeid for barn- og unge på Sørlandet. Gjennom samarbeidet ønsker vi å sette fokus på dagsaktuelle tema, og bidra til økt inkludering blant barn og unge.

I 2021 har vi gjennomført digitale skolebesøk på seks forskjellige skoler på Sørlandet. Vi har vært i kontakt med ca. 400 elever og deres lærere. Målgruppe: 6. klassinger.

Skoleturneen er et resultat av koronapandemien og den spesielle situasjonen som har preget 2021. Opprinnelig var planen fysiske skolebesøk, men på grunn av restriksjoner, og det strenge smittevernsregime til A-lagsspillerne i IK Start, har vi måtte gjennomføre på en alternativ måte. Løsningen ble digitale besøk på Teams.

Tema for besøkene har vært «Klassen vår – det gode laget». I møte med elevene snakker vi om: Inkludering, vennskap, tørre å stå opp for lagkamerater/klassekamerater, spille/gjøre hverandre gode, mobbing og A-lagspillernes egne erfaringer.

Tre A-lagsspillere fra IK Start har bidratt på hvert besøk og opplegget har vært som følger:

- Innledningsvis introduserer spillerne seg for klassen. Etter introduksjonen setter lærer på introfilm laget av SnakkOmMobbing.no.
- Etter introfilm har spillerne dialog med klassen. Praten dreier seg om det vi har sett på filmen og spillerne utfordrer elevene med et par relevante spørsmål. Spillerne snakker om erfaringer fra egen oppvekst og deler historier fra spillerkarrieren som er relevant i forhold til tema vi fokuserer på.
- Mot slutten åpnes det opp for spørsmål fra elevene. Fint om klassen forbereder noen spørsmål på forhånd. Det er lov og spør om alt og det må ikke nødvendigvis være relatert til tema for dagen.

Appen «Innafor»

Beskrivelse

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.

Formål

- Hjelp for barn og ungdom til å si i fra om egen situasjon i gruppa.
- Hjelp til trenere til å fange opp utenforskap, mobbing, trivsel og andre faktorer som er viktige for at alle blir sett og inkludert.
- Hjelp til klubben for å vite hvordan barn og ungdom har det i klubben.
- Hjelp til nasjonale forbund som de unges unike stemme om idrettens sosiale funksjon.

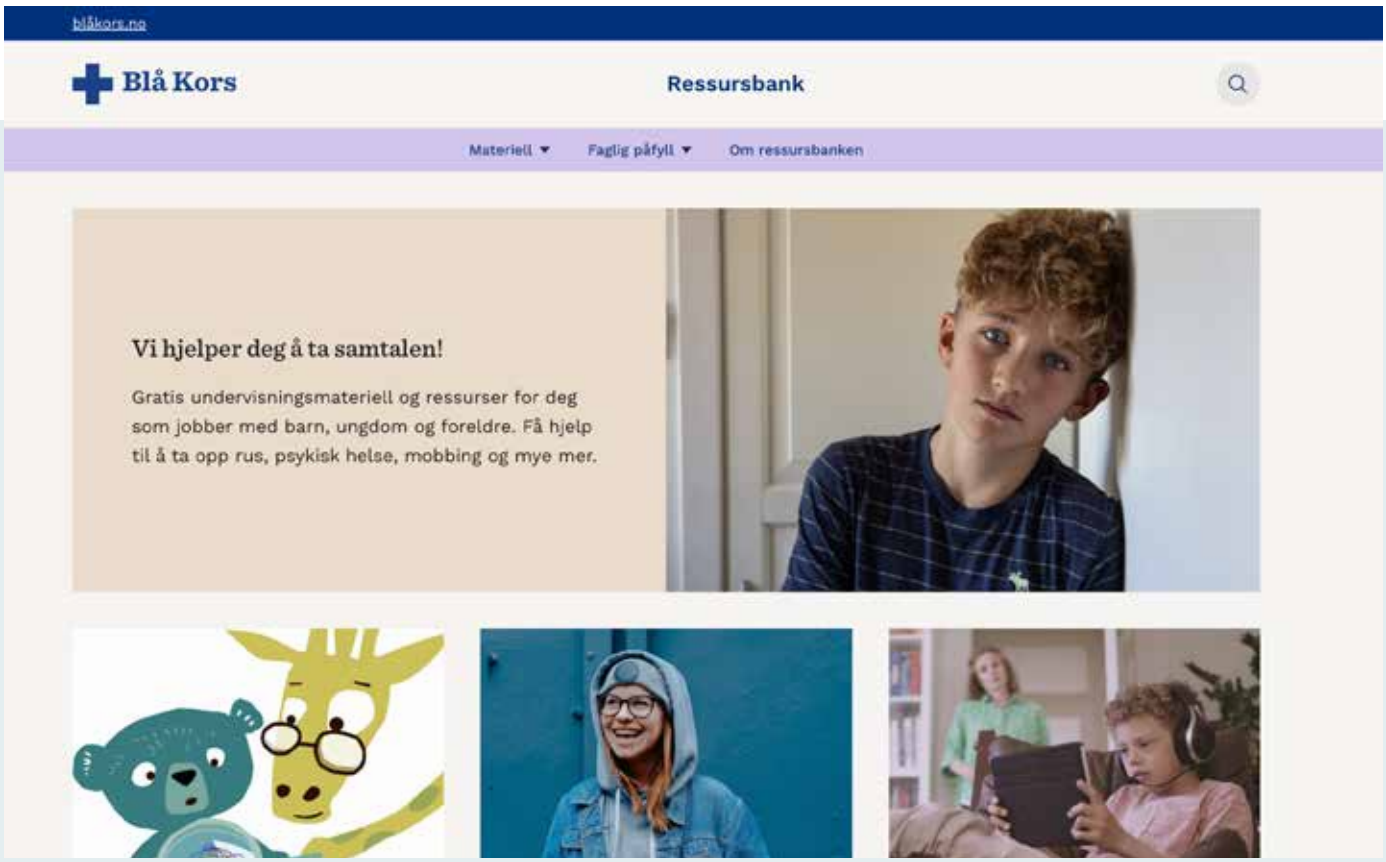
Status

Oppsummert så er prosjektet i rute, og vi har hatt god framdrift i 2021. Det har vært en innholdsrik periode med flere tidkrevende, parallelle prosesser. Vi har bl.a. jobbet med:

- Programmering av den tekniske løsningen
- Utvikling og design
- Filminnspillinger og diverse intervjuer
- Utvikle kurs (kompetanse-pakke)
- Utprøving av funksjonalitet
- Testperiode (5 lag, 100 spillere og 10 trenere)
- Ambassadører
- Media og markedsføring
- Legge plan for videre utvikling og forskning

Fra prosjekt til produkt

Vi er nå klare til å gå fra prosjekt til produkt og skal i løpet av 2022 tilby appen til flere lokale fotballag på Sørlandet. Parallelt med at appen rulles ut, jobbes det med å skape en økonomisk bærekraftig driftsmodell for å sikre videre drift og finansiering.



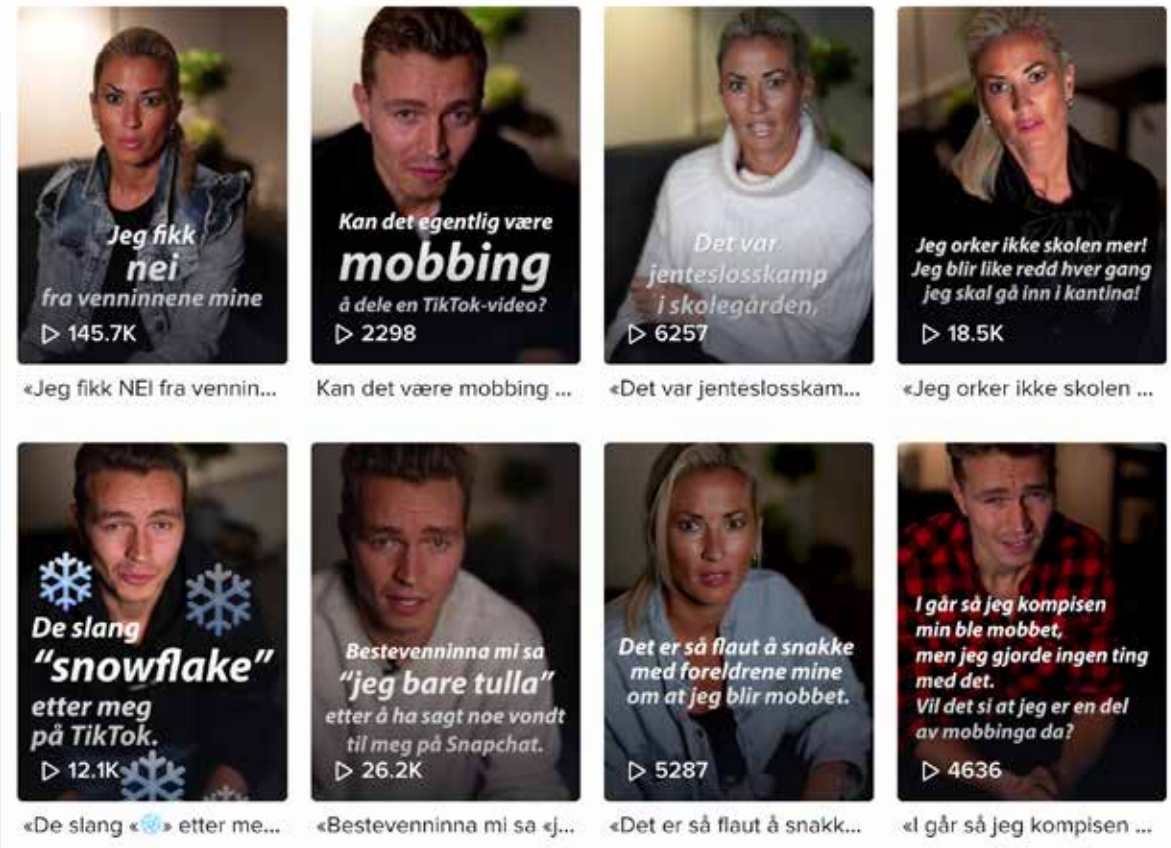
Blå Kors ressursbank, for alle som jobber med barn og unge

Blå Kors har en flott ressursbank for alle som jobber med barn og unge.

Blå Kors ressursbank ligger åpen og tilgjengelig på blakors.no/ressursbank/. Her kan man laste ned undervisningsopplegg og snakkekort for ungdom. Lærere, konfimantledere og andre kan finne gode undervisningsopplegg om både rusmisbruk og mobbing.

Snakkekortene kan for eksempel hjelpe ungdomssgrupper til å snakke om ulike temaer, der spørsmålene åpner opp for gode samtale-emner og refleksjon rundt viktige temaer.

SnakkOmMobbing.no har vært med å utarbeide mange av ressursene som handler om utenforskap og mobbing.



SnakkOmMobbing.no

på TikTok!

I september 2021 forsøkte vi oss på noe vi ikke har prøvd før, vi lanserte konto på TikTok! Det har vist seg å være veldig viktig!

Med utgangspunkt i temaer ungdommene snakker med oss om på chat, lager vi noen korte filmsnutter der vi tar for oss disse temaene og utfordrer ungdommer til åpenhet, bevisstgjøring og ivaretakelse av hverandre.

Vi ser at TikTok og andre kanaler er en grenseløs verden, der ungdom sier og gjør krenkende handlinger mot hverandre, uten at dette blir stoppet av noen. Derfor er det ekstremt viktig at vi er synlige på sosiale medier, og kan være den trygge voksne som sier noe om hva som faktisk er krenkelser, og litt om hvor grensa faktisk bør gå.

Målet med SnakkOmMobbing.no på TikTok er er å gjør chat-tjenesten kjent, få ned skam og taushet omkring mobbeproblematikk og å skape gode holdninger på nett!

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

Blå Kors SnakkOmMobbing.no
Gyldenløves gate 60, 4614 Kristiansand
380 20 273 (sentralbord)
snakkommobbing.no
chat-senter@blakors.no

Besøksadresse:
Elvegata 10, 4614 Kristiansand

Blå Kors

I sentrum står et menneske