

# INFORMASJON OM MOBBING OG VOLD I SKOLEN

## TF-CBT

### Hva er mobbing?

En kan definere mobbing som

- langvarig vold – fysisk eller psykisk,
- utført av en person, eller en gruppe,
- mot en person som ikke kan forsvare seg når det skjer

Mobbing kan skje direkte gjennom skjellsord og vold, eller det kan skje mer indirekte gjennom utfrysing og baksnakking. Mobbing skjer også på internett.

### Hvor mange opplever mobbing?

Omtrent 10 % av barn og unge i norske skoler blir utsatt for mobbing 2-3 ganger i måneden eller oftere. Av disse barna vil ca. 4 % oppleve mobbing ukentlig eller mer.

Undersøkelser viser at gutter blir utsatt for mobbing og mobber andre noe mer enn det jenter gjør. Disse resultatene kan skyldes at jenters mobbing kan være mer indirekte i formen og derfor ikke fanges opp like godt. Noen barn som blir mobbet mobber selv andre.

### Hva skjer med de som blir mobbet?

Det å bli utsatt for mobbing oppleves som truende, nedverdiggende og veldig vanskelig. Hvor sterke reaksjoner en får etter å ha blitt utsatt for mobbing avhenger av en rekke ting som

- hvor alvorlig, hyppig og langvarig mobbingen er,
- om man klarer å fortelle det til noen,
- om de rundt en tar det på alvor og om mobbingen stoppes

Barn som mobbes kan få vonde og triste tanker, de kan bli redde, de kan få kroppslige plager, de kan vegre seg for å gå på skolen, de kan utvikle dårlig selvbilde og negative tanker om seg selv og de kan miste tillit til mennesker rundt seg. Noen barn får det så vanskelig at de får tanker om ikke å ville leve lenger.

Barn som har opplevd mobbingen som en alvorlig trussel kan også utvikle symptomer på post traumatisk stress lidelse (PTSD). Foreldre og skole kan tro at barnets plager forsvinner når mobbingen stoppes, men slik er det ofte ikke.

