



Bild: Rebecca Elfart

### **Att vara ung vuxen med erfarenheter av mobbning från skolan**

Att bli mobbad i skolan är en extremt negativ erfarenhet och resultaten från detta forskningsprojekt och annan forskning visar att skolmobbning kan leda till negativa långtidskonsekvenser, där många olika delar av den utsatta personens liv blir påverkade, på flera olika sätt, under mycket lång tid framöver.

För att bättre förstå varför erfarenheter av att bli mobbad i skolan kan leva kvar och påverka en utsatt persons liv på så många negativa sätt långt senare så har vi fokuserat på konsekvenser som mobbning i skolan kan få på tiden som ung vuxen. Denna tid i livet, mellan tonår och vuxenår, är en period då många försöker komma fram till vad de vill göra med sina liv, hur deras framtid ska se ut och vilka de är. Det är en tid som beskrivs innehålla både utmaningar och möjligheter och för den som lider av negativa långtidskonsekvenser av mobbning så kan erfarenheterna av mobbning bli ett hinder i de utmaningar som en person behöver navigera under denna tid i livet.

### **Hur är det att vara ung vuxen och leva med erfarenheter av mobbning i skolan?**

Du som är ung vuxen och var utsatt för mobbning i skolan kan ibland få höra att ”det var så länge sedan det hände, varför släpper du inte bara det”. Vad forskningen visar är dock att den mobbning man utsattes för i skolan kan vara en så kraftigt negativ upplevelse så att den lever kvar som en pågående upplevelse hos många utsatta även när de är unga vuxna, och till och med efter det. Även för dig som har klarat dig bra och med hjälp och stöd kunnat hantera de negativa upplevelserna av mobbning så finns mobbningsupplevelserna kvar som obehagliga erfarenheter.

## **Vad får mobbningen för konsekvenser?**

Vad forskningen visar, också resultaten från MoS-studien, är att mobbning leder till långtidskonsekvenser för många. Dessa långtidskonsekvenser kan förstås som att mobbningsupplevelsorna aldrig tar slut – de kan fortsätta att leva kvar i den drabbade och blir då som ett filter genom vilket den utsatta individen kommer att tolka och förstå sitt liv för en lång tid framöver. I detta perspektiv är det inte svårt att förstå att upplevelser av mobbning i skolan kan komma att påverka många olika livsområdena i en ung vuxen människas liv där psykisk ohälsa, negativa känslor kring kropp och utseende, och problem med det sociala livet är de vanligaste.

- **Psykisk ohälsa**

Att gå in i unga vuxenåren, påverkad av erfarenheter av att ha utsatts för mobbning i skolan kan bli väldigt besvärligt. Den mobbning man utsattes för kan ha pågått väldigt länge, under flera år och varit en konstant upplevelse för den utsatte. Detta kan göra att man försöker anpassa sig och ändra på sig för att få mobbarna att sluta. Tyvärr verkar det dock som att mobbningen, allt som oftast snarast leder att man drar sig undan och känner sig ensam. Alla de utmaningar som erfarenhet av mobbning leder till kan vara påfrestande och leda till olika former av psykisk ohälsa. Det är naturligtvis sorgligt, men kanske inte förvånande då att höra att forskning har kopplat ihop skolmobbning med negativa långtidskonsekvenser så som: depression, ångest, ökat behov av psykiatrisk sjukhusvård, panik-ångest och till och med psykossjukdom och risk för självmord. Att ha varit utsatt för mobbning i skolan är alltså inte bara någon liten parentes i mångas livshistoria, det är en erfarenhet som riskerar att leda till ett lidande långt efter att mobbningen upphört.

- **Negativa känslor kring kropp och utseende**

Ett viktigt fynd från i MoS-studien, och som hittills har saknats i stor utsträckning i annan forskning, är att mobbning kan påverka hur en person känner för och uppfattar sitt utseende och sin kropp. För många blir en konsekvens av mobbningen att man identifierar sig med de negativa saker man blev kallad under mobbningen. Detta kan handla om hur man ser ut, kroppsligt eller utseendemässigt. Även om mobbningen inte är direkt riktad mot utseende eller kropp så verkar det som att kropp och utseende ändå är påverkade av att ha utsatts för mobbning i skolan, lång tid efter att mobbningen har upphört. Man skulle kunna beskriva det som att man minns mobbningen med sin kropp och det sätter sig i ens egna upplevelser av sitt utseende. Att ständigt få höra negativa kommentarer om den egna kroppen och utseendet är erfarenheter som kommer forma en ung människas liv under lång tid framöver. För en del kan det till exempel vara så att man fortfarande hör mobbarnas hånfulla röst när man ser sig själv i spegeln, för andra kan det bli svårt att dejta för att man skäms över sin kropp eller utseende och för ytterligare andra så kan det kännas svårt att bara visa sig för andra människor eftersom skam över kropp och utseende gör att man bara vill dra sig undan. Vad våra forskningsresultat visar är att det inte är konstigt om du som var mobbad i skolan upplever problem kopplat till din kropp, vikt eller utseende – om du upplever svårigheter nu som ung vuxen kan de vara kopplade till den eventuella mobbning som du utsattes för i skolan.

- **Problem med det sociala livet**

Att vara ung vuxen innebär att man är i en fas i livet som för många kännetecknas av att utforska olika saker, finna nya sociala sammanhang, yrkesvägar och relationer. Eftersom skolmobbing är något som sker i relation till andra samtidigt som det är en extremt negativ erfarenhet så är det inte konstigt att en person som blev mobbad i skolan kan känna sig osäker i sociala sammanhang även i unga vuxenår och att en del därför undviker sociala situationer. För unga vuxna som utsattes för mobbing i skolan kan livet bli extremt jobbigt och besvärligt, något som är viktigt att förstå både för den som utsatts så väl som för omgivningen. Att bli utsatt för mobbing i skolan kan handla om att bli exkluderad och utpekad som annorlunda. Den sortens erfarenheter är inte sällan något som stannar kvar hos den som blir utsatt. Det gör i förlängningen att man kan komma att tvivla på om andra tycker om en som person, om andra personer verkligen vill att man ska vara med i sociala sammanhang och att man också kan känna oro och till och med ha panikkänslor när man ska göra saker i sociala sammanhang. Dessa upplevelser, som den som blev mobbad i skolan kan uppleva som ung vuxen kan alltså bero på just mobbingserfarenheterna. Unga vuxenår är en tid som för många också innebär att komma fram till något att göra som passar en till exempel genom att prova en utbildning eller något yrke. För den som varit utsatt för mobbing i skolan kan det vara svårt att gå in i nya utbildningar eftersom alla negativa erfarenheter av mobbingen inträffade just i skolmiljö. Sammantaget så pekar våra forskningsresultat på att långtidskonsekvenserna från mobbing i skolan kan få en negativ inverkan på många olika delar av det sociala livet under unga vuxenår.

- **Olika upplevelser i unga vuxenår av att ha varit mobbad i skolan**

När man pratar om långtidskonsekvenser av mobbing så brukar det oftast handla om alla de negativa långtidskonsekvenser som man har hittat och dessa är också de allra vanligaste. Det kan dock vara värt att påpeka att det finns en stor variation av erfarenheter och alla drabbas inte av alla långtidskonsekvenser och inte heller lika starkt. Det är också så att inte alla som utsätts för mobbing i skolan drabbas av negativa långtidskonsekvenser. En del personer, de som till exempel får stöd och hjälp av personal i skolan och andra vuxna, kan komma att klara sig bra trots sina negativa erfarenheter av att ha blivit mobbade i skolan. Det handlar om att man får möjlighet att utveckla en motståndskraft, med hjälp av stöd från omgivningen. För den som har upplevt stöd och kunnat utveckla motståndskraft, så kan de möjligheter som tiden under unga vuxenår innehåller bidra till att förstärka en process av motståndskraft. Möjligheterna i unga vuxenår kan nämligen bidra till att man kan väva in de negativa erfarenheterna i sin egen livsberättelse. Detta kan i sin tur leda till att man bär med sig de erfarenheterna som prövningar som man har utsatts för och dragit lärdomar av eller att man kan använda dem som erfarenheter i att hantera utmaningar.

Slutligen är det viktigt att komma ihåg att det att utsättas för mobbing i skolan är inte en erfarenhet bland andra, det är något du inte skulle behövt bli utsatt för, det är skolans lagstadgade ansvar att motverka all mobbing, och för dig som blivit utsatt så finns en stor risk att denna erfarenhet kommer finnas med dig för en lång tid framöver och för en del är det till stor hjälp att vända sig till någon för att prata med, medan andra hittar andra vägar att hantera det de varit med om.

### **Hit kan man vända sig om man behöver prata med någon.**

Alla kan må dåligt ibland. Ibland kan det vara skönt att prata med någon för att få hjälp att sortera tankar och känslor. Hit kan du vända dig om du vill prata med en utomstående:

Sjukhusrådgivningen: 1177 - Öppet varje dag dygnet runt

Jourhavande medmänniska: 08-702 16 80 - Alla dagar 21-06

Kyrkans SOS telefonnummer 0771-800 650. Vardagar 13-21, helgdagar 16-21.  
Varje dag, året om

Kyrkans SOS-brevlåda: <https://sos.svenskakyrkan.se/>

MIND, Självmordslinjen: 90101. Chatt: [mind.se/chatt](http://mind.se/chatt) - Alla dagar dygnet runt.

Ovanstående nummer och länkar var aktuella vid tidpunkten för publicering av denna rapport, de kan sedan dess ha ändrats eller upphört.

### **Vill du läsa mer om MoS-projektet?**

Mobbning och Skola, Göteborgs universitet, Psykologiska institutionen  
<https://www.gu.se/forskning/mos-mobbning-och-skola>

Johan Lidbergs avhandling: Navigating Emerging Adulthood with the Experience of Being Bullied in School <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/74935>

Artikeln: Challenges in Emerging Adulthood Related to the Impact of Childhood Bullying Victimization <https://doi.org/10.1177/21676968211051475>