



Bild: Rebecca Elfart

### **Långtidskonsekvenser av mobbning, vad behöver skolan veta?**

Att bli mobbad i skolan är en extremt negativ erfarenhet och resultaten från MoS-studien, och annan forskning visar att skolmobbning kan leda till negativa långtidskonsekvenser, alltså att många olika delar av den utsatta personens liv blir påverkade, på flera olika sätt, under lång tid framöver. För den som har upplevt stöd från skolpersonal och kunnat utveckla motståndskraft, å andra sidan, så kan detta leda till att man kan lägga sina negativa erfarenheter bakom sig eller använda dem för att hantera utmaningar man möter.

- **Varför är den här forskningen viktig för mig som skolpersonal?**

Du som skolpersonal har en viktig roll i ett skolbarns liv. Man skulle till och med kunna påstå att du kan ha en livsavgörande roll för de barn som du möter i skolan och i synnerhet för de barn som riskerar att utsättas för eller utsätts för mobbning i skolan. Vad vi menar med detta är att ett av de viktigaste fynden i vårt forskningsprojekt är att den största skillnaden mellan om någon utvecklade negativa långtidskonsekvenser från sin mobbning var om skolpersonal hade sett, reagerat och ingripit eller inte. Skillnaden mellan att ha upplevt att få hjälp eller inte verkar vara skillnaden mellan att bli negativt präglad av sina mobbningsupplevelser eller inte i den utsatta individens fortsatta liv. De negativa långtidseffekter av skolmobbning som hittats i forskningen är bland annat: depression, ångest, ökat behov av psykiatrisk sjukhusvård, panikångest och till och med psykosjukdom och risk för självmord, kroppsmisshälsa, ätstörningsproblematik, social undvikande problematik, problem med högre utbildning och sämre ekonomisk situation i vuxenår. Lite tillspetsat kan man säga att den skillnad man, som skolpersonal, alltså kan göra i ett mobbat barns liv är alltså skillnaden mellan om denna individ kommer lida av alla dessa negativa långtidskonsekvenser eller inte. Du som skolpersonal verkar alltså, i ditt viktiga arbete, kunna bära möjligheten till ett barns positiva framtid i det att du uppmärksammar, ingriper och stoppar mobbning och stöttar och hjälper de som utsätts.

- **Ingrip om du upptäcker mobbning!**

Som skolpersonal kan det ibland kännas svårt att veta vad som är mobbning och vad som är annat, till exempel skojbråk. Man kanske är rädd att störa i en situation mellan elever som man feltolkar. Dock är det viktigt att agera om man ser eller uppfattar en situation som mobbning. Skulle det vara fel så är det bara att sätta ord på det i efterhand och förklara hur du uppfattade situationen. Skulle du däremot undvika att ingripa i en situation som faktiskt är en mobbningsituation så riskerar man att bidra till en situation som förstärker det utsatta barnets upplevelse av att den mobbning som barnet utsätts för är sanktionerat av vuxenvärlden. Det riskerar då att påverka den utsatta personens liv på ett negativt sätt för lång tid framöver. Det kan vara svårt att som skolpersonal veta när man ska ingripa och då kan det vara skönt att veta att du som skolpersonal har stöd i skollagen att ingripa vid misstanke om mobbning. Det är också rektor som har ansvar för din arbetsmiljö och din kompetens i att hantera mobbning, vi rekommenderar därför dig att om du känner dig osäker på hur du ska hantera mobbning så ska du begära utbildning och stöd av din rektor.

Resultaten från detta forskningsprojekt visar också att för de elever som blir bekräftade och får stöd och hjälp från skola, lärare och vuxna i relation till den mobbning de utsätts för så verkar dessa stödjande relation kunna bidra till att stärka en process av motståndskraft gentemot de negativa upplevelsorna. Denna motståndskraft, som du som skolpersonal har möjlighet att vara med och utveckla, verkar kunna leda till en avsaknad av negativa långtidskonsekvenser av mobbning och istället bidra till att dessa personer, som du stöttat och hjälpt, kan utvecklas på ett positivt sätt i unga vuxenår. Vad resultaten visar är att dessa personer kan omvandla sina negativa mobbningserfarenheter till meningsbärande kunskaper i hur viktigt det är att få hjälp och hjälpa andra och att de kan använda sina negativa erfarenheter till att lösa framtida utmaningar, allt tack vare att skolpersonal ingrep och gav stöd. Skola, lärare och vuxnas agerande i relation till mobbning är alltså tätt sammanbundet med den utsatte elevens möjligheter till en positiv utveckling långt efter att mobbningen har upphört. Det är dock viktigt att lyfta fram att även de som klarat sig bra efter mobbning i skolan, tack vare stöd och hjälp, bär med sig en negativ erfarenhet igenom livet. Därför blir det återigen viktigt att påpeka att det i enlighet med svensk lag råder nollförbud mot mobbning i svensk skola och att skolor är skyldiga att arbeta för att förebygga och förhindra mobbning i skolan – och att det viktigaste är att förhindra att mobbning uppkommer.

- **Exkludering – en form av mobbning med allvarliga konsekvenser på lång sikt**

En viktig del i mobbning, och som kan vara svår att uppfatta alla gånger, är exkludering. Våra forskningsresultat visar att exkludering är en form av mobbning som kan ha en väldigt negativ inverka på den utsattes fortsatta liv. Exkludering kan ske både öppet och tydligt eller subtilt och dolt, men det handlar alltid om social uteslutning av en person som inte tillåts vara med i de andra elevernas umgänge till exempel i lek, samtal eller på sociala medier. Att exkluderas och aktivt lämnas utanför den sociala gemenskapen i skolan, som en del av den mobbning man utsätts för, riskerar att leda till negativa långtidskonsekvenser. Det finns nämligen en risk att man bär med sig dessa erfarenheter på ett sätt så att de generaliseras till alla sociala sammanhang i den utsatta personens fortsatta liv. Man kan säga att personen utvecklar ett socialt undvikande som en långtidskonsekvens, något som i sin tur riskerar att leda till problem i en persons fortsatta psykosociala utveckling. Vad vi menar med detta är att social interaktion,

att umgås med andra människor, är livsavgörande för en persons psykiska välmående. Men om man blivit mobbad i skolan och bär med sig en inlärd upplevelse av att man inte är välkommen i sociala sammanhang så riskerar det att påverka den personens psykiska hälsa. Det är i detta perspektiv förståeligt hur exkludering som en del av mobbning beskrivs som ”social död”. Att inte ingripa och försöka påverka exkludering som skolpersonal riskerar att bidra till en förstärkning för den utsatte i att denna elev accepterar sin ensamhet där den ”sociala döden” leder till depression, ångest, problem i socialt interagerande och eventuellt även andra problem med bäring på negativa långtidskonsekvenser. Risken finns, vilket också framgår i våra resultat, att den som varit utsatt för mobbning i skolan kan uppleva det svårt att gå in i nya utbildningar i sitt fortsatta liv eftersom alla negativa erfarenheter av mobbningen inträffade just i skolmiljö. Sammantaget är det alltså viktigt för skolpersonal att uppmärksamma och ingripa om man ser mobbning och att det i sammanhanget är viktigt att lära sig mer om och förstå hur man ska tolka exkludering eftersom den formen av mobbning riskerar att leda till negativa långtidseffekter som har inverkan på livet i stort.

- **Mobbning kan på långsikt leda till negativa upplevelser av den egna kroppen**

Baserat på resultaten från vår forskning så framstår det som extra viktigt att uppmärksamma mobbning som riktas mot kropp och utseende då dessa erfarenheter riskerar att leda till flera negativa långtidskonsekvenser som kan störa den psykosociala utvecklingen lång tid efter att mobbningen skedde. Det är inte ovanligt att den mobbning som barn och ungdomar i skolan utsätts för är riktad mot kropp och utseende. Men det är i sammanhanget också viktigt att påpeka något som våra resultat indikerar, nämligen att alla former av mobbning – oavsett om det är riktad mot kropp och utseende eller inte – verkar kunna bli, så att säga, inskrivna minnen i kropp och utseende. Vad vi menar är att det är möjligt att eftersom mycket av mobbningen som sker i skolan, sker under en tid då kropp och utseende är extra viktigt, så kommer också mobbningen man utsätts för att ”kommas ihåg” med kroppen och utseendet. För dig som skolpersonal kan det alltså vara viktigt att tänka på att, för de barn och ungdomar du möter, så är kroppen och utseendet viktiga och känsliga aspekter av deras upplevelse av sig själva och att detta blir extra känsligt för någon som är utsatt för mobbning. Att skämta om och göra sig lustig över någons kropp eller utseende kan vara en vanlig företeelse i barn och ungas livssituation och det är därför viktigt att du som skolpersonal är uppmärksam på denna sorts språkbruk då den riskerar att leda till negativa upplevelse och erfarenheter för den som utsätts, negativa erfarenheter som riskerar att följa en människa under lång tid framöver.

### **Lagstadgad skyldighet att ingripa**

Du som skolpersonal har en lagstadgad skyldighet att förhindra, ingripa och stoppa mobbning. De oerhört negativa långtidskonsekvenser som detta forskningsprojekt visar att skolmobbning kan leda till understryker med all önskvärd tydlighet varför det är en lagstadgad nolltolerans mot mobbning i den svenska skolan.

## Här finns tips på mer litteratur kopplat till mobbning i skolan

Skolverket: <https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/krankande-behandling-mobbning-och-diskriminering>

Boken *Nätmobbing – Handbok för skolan* av Ann Frisé och Sofia Berne  
<https://www.nok.se/titlar/akademisk-psykologi/natmobbing/>

Boken *Det sociala livet i skolan* av Robert Thornberg  
<https://www.liber.se/webshop/product/det-sociala-livet-i-skolan-socialpsykologiska-perspektiv-9789147132058>

## 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>