



Bild: Rebecca Elfart

Långtidskonsekvenser av mobbning, vad behöver vårdpersonal veta?

I den longitudinella forskningsstudien MoS (Mobbning och Skola) har vi med hjälp av kvalitativa intervjuer och en större longitudinell kvantitativ studie undersökt negativa långtidseffekterna för unga vuxna som varit utsatta för mobbning i skolan genom att följa individer i Göteborgsområdet från det att de var 10 år till att de var 28–29 år. Det kan vara viktigt för dig som kommer i kontakt med unga vuxna inom vården att uppmärksamma om de lider av långtidskonsekvenser av mobbning. Unga vuxna som varit utsatta för mobbning under skoltiden är ofta fortfarande påverkade av det som de varit med om. För många som arbetar med unga vuxna har det sedan länge varit en självklar del av behandlingsarbetet att fokusera på de konsekvenser som mobbning i skolan kan få på tiden som ung vuxen, men andra uppmärksammar det inte i tillräcklig grad. Resultaten från MoS är viktiga i det kliniska arbetet för *alla* som arbetar i vården, inte minst de yrkesgrupper som arbetar med unga vuxna i primärvården och psykiatrin.

Innan vi går in på resultaten från MoS och hur de kan vara relevanta för dig som har kontakt med unga vuxna i vården så ska vi bara beskriva något kort om den psykologiska utvecklingen under perioden unga vuxenår. Denna period i livet infaller mellan tonår och vuxenår och medför både utmaningar och möjligheter. Utmaningar under perioden som ung vuxen omfattar bland annat utforskande av den egna identiteten, relationer till andra såväl privat som i yrkeslivet. Möjligheterna innebär att det är en tid då man kan ompröva sin egen identitet och frigöra sig från tidigare sammanhang och relationer. Att ha varit utsatt för mobbning i skolan kan få negativa konsekvenser för individens utveckling under denna tid. Den här rapporten sammanfattar vad vi har funnit i MoS om negativa långtidseffekter för unga vuxna som varit utsatta för mobbning i skolan.

Psykisk ohälsa

I MoS studien genomfördes kvalitativa studier där unga vuxna har intervjuats om hur mobbning i skolan har påverkat deras liv som ung vuxen. De flesta deltagarna beskrev att de som unga vuxna upplevde en känsla av osäkerhet i sociala sammanhang som var kopplad till deras erfarenheter av att bli mobbad. Flera av deltagarna berättade också att de upplevde känslor av depression och ångest. Det är därför viktigt att uppmärksamma att unga vuxna som till exempel söker för depression och ångest i vården kan ha varit utsatta för mobbning i skolan. Det är därför viktigt och angeläget att fråga om de har varit utsatta för mobbning under skoltiden.

Negativa känslor kring kropp och utseende

Många av våra deltagare uppgav att mobbningen ofta berörde deras utseende och kropp. Dessa upplevde också kroppsmissnöje som en direkt effekt av att alltid ha fått höra att de till exempel var fula eller feta. Några av deltagarna hade till och med utvecklat en ätstörningsproblematik. I MoS studien genomfördes även en kvantitativ longitudinell studie. Unga vuxna med erfarenheter av mobbning under skoltid fick besvara en enkät. Resultaten visade att individer som hade varit utsatta för mobbning i grundskolan var mer missnöjda med sitt utseende och sin vikt än de som inte varit utsatta för mobbning. Resultaten visade också att individer som hade varit utsatta för mobbning i grundskolan upplevde mer skam kring den egna kroppen som unga vuxna jämfört med de som inte hade varit utsatta för mobbning i grundskolan. Att känna skam kring den egna kroppen medför att man känner sig dålig, oduglig och mindervärdig. Att som ung vuxen uppleva skam kring den egna kroppen skapar svårigheter under den utvecklingspsykologiska perioden unga vuxenår. Det är viktigt att vara uppmärksam på att unga vuxna med mobbningsupplevelser kan uppleva skam kring den egna kroppen. I arbetet med unga vuxna bör man vara uppmärksam på att individen behöver få sätta ord på sina skamkänslor kring den egna kroppen och prata om dem. Mobbaren undviker ofta själv att känna skuld genom att skuldbelägga den utsatte och hävda att den utsatte själv gör saker som är orsak till att den blir mobbad, som att till exempel vara överviktig. Denna skuld- och skambeläggning från mobbaren behöver ofta den utsatte få hjälp med att upptäcka. Det är vanligt att individer som har utsatts för mobbning därför uppfattar att det som hänt dem är deras eget fel. Det är viktigt att du i kontakten med den unga vuxna hjälper hen att förstå att hen är bra och att skulden för det som skett låg hos mobbaren.

Socialt undvikande

Våra intervjuer visar också att de som mobbats i skolan undviker sociala situationer som unga vuxna. Detta är viktig information till den som möter unga vuxna som lider av socialt undvikande. Undvikandet kan nämligen bero på tidigare erfarenheter av mobbning. Individer med upplevelser av mobbning upplever sig ofta som svikna. Svek kan skapa en strategi av socialt undvikande som en skyddande faktor mot att bli sviken igen. Detta kan av terapeuten upplevas som att patienten kan avskärma sig i situationer när patienten är rädd att bli sviken eller påhoppad.

Negativa konsekvenser för utbildning och arbete

Unga vuxenår är en tid som för många 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 mobbning i skolan kan det vara svårt att gå in i nya utbildningar eftersom alla negativa erfarenheter av mobbningen inträffade just i skolmiljö. Unga vuxna med mobbningserfarenheter

kan också uppleva svårigheter i att etablera sig på arbetsmarknaden. Tendensen till socialt undvikande kan innebära svårigheter att hitta in i den sociala gemenskapen på en arbetsplats eller i en utbildningsgrupp. I detta sammanhang är det viktigt att också ta upp att de individer som fått stöd och hjälp av skolan när de blev mobbade kan bidra till att stärka en positiv arbetsmiljö. En del av de som har positiva erfarenheter av att ha fått hjälp av skolpersonal när de utsattes för mobbning uppger att de anstränger sig för att skapa inkludering och ökad empati i de grupper de blir en del av.

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>

Du hittar artiklar, rapporter och böcker som handlar om mobbning och kroppsuppfattning på vår forskargrups hemsida (<https://www.gu.se/forskning/mos-mobbning-och-skola>)

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>