

Iben Stephensen & Søren Møller

Mobning og selvmordsadfærd



*Faktaserien nr. 13 2004
Center for Selvmordsforskning*

Faktaserien

Nr. 13

© Forfatterne og Center for Selvmordsforskning
Odense, 2004

Det er tilladt at citere, kopiere m.v. fra dette hæfte
med tydelig kildehenvisning

Udgivet af
Center for Selvmordsforskning
Søndergade 17
5000 Odense C
Tel: (+45) 66 13 88 11
Fax: (+45) 65 90 81 74
E-mail: info@selvmordsforskning.dk
Hjemmeside: www.selvmordsforskning.dk

2. udgave, 1. oplag, maj 2006
- I forhold til 1. udgave er der sket ændringer i oversigten over
forebyggelsescentre.

ISBN: 87-90291-50-6

Indhold

Forord	5
1. Mobning: definition og forekomst	7
2. Mobbemåder	12
3. Årsager og psykosociale konsekvenser	13
4. Forebyggelse	18
5. Litteratur	22
6. Hvor henvender man sig?	25

Forord

Dette hæfte indgår i en serie af hæfter om fakta og forskning vedrørende selvmordsadfærd udgivet af Center for Selvmordsforskning. Hensigten med serien er at formidle viden som grundlag for forebyggelse, og målgruppen er derfor alle, der enten i deres uddannelsesforløb eller i forbindelse med deres arbejde kommer i kontakt med selvmordstruede mennesker. Målet med serien er således at formidle forskningsbaseret viden uden akademiske ambitioner og på en sådan måde, at alle med interesse for emnerne kan få udbytte af læsningen.

Mobning er et udbredt fænomen i de danske skoler. Forskningen har ikke alene dokumenteret omfanget af problemet, men også kortlagt nogle af de følgevirkninger, som ofte er forbundet med mobning. Der er tale om forringet fysisk og psykisk helbred, herunder depression, angst og i værste fald selvmordsadfærd. Det interessante i denne sammenhæng er imidlertid, at ikke alene mobbeofrene, men også mobberne tilsyneladende har forhøjet risiko for selvmordstanker, selvmordsforsøg og selvmord. Forskningen i denne problemstilling er – både nationalt og internationalt – kun i sin spæde start, men den øgede samfundsmæssige fokus på mobning kan forhåbentligt bidrage til, at problemet bliver belyst og forklaret. God læselyst.

Iben Stephensen & Søren Møller
Maj 2004

1. Mobning: definition og forekomst

Mobning blandt skolebørn har altid eksisteret i det danske skolesystem. Børns mobning af hinanden er blevet beskrevet i såvel den danske som udenlandske forskningslitteratur, og mange voksne har personlige erfaringer med mobning fra deres skoletid. Selvom mobning som fænomen har været alment kendt gennem tiderne, var det først i 1970'erne, at skandinaviske forskere begyndte at undersøge fænomenet systematisk. Siden er opstået en stærk forøget samfunds- og forskningsmæssig interesse for emnet i både Danmark og udlandet.

Forskere, der beskæftiger sig med mobning, anvender ofte den norske psykolog, Dan Olweus' definition:

"En person bliver mobbet, når han eller hun gentagne gange og over tid er udsat for negative handlinger fra en eller flere andre personer (...) En negativ handling foregår, når en person intentionelt påfører, eller forsøger at påføre, et andet menneske skade eller ubehag"

Ifølge Olweus (2002) skal følgende tre kriterier være opfyldt, før man kan tale om mobning:

(1) Det handler om en aggressiv eller ondsindet adfærd som (2) gentages og står på over en vis tid (3) i en mellem menneskelig relation, der præges af en vis ubalance i styrke- eller magtforholdet.

Hvis en person ved ord eller på andre måder påfører en anden person skade eller ubehag -- er der ifølge Olweus tale om en negativ eller aggressiv handling. Ydermere skal der som nævnt være en ubalance i magtforholdet: Den, der udsættes for de negative handlinger, har vanskeligt ved at forsvare sig og er mere

eller mindre hjælpeløs over for mobberen eller mobberne. Olweus skelner yderligere mellem direkte og indirekte mobning. Direkte mobning er karakteriseret ved forholdsvis synlige angreb på offeret, mens indirekte mobning består i at blive holdt ude fra gruppen (social isolation). Mobning kan både udføres af og rettes mod en enkelt person eller en gruppe.

Forekomst af mobning

To uafhængige rapporter, en fra Børnerådet (1999) og en WHO-undersøgelse (1998), har afsløret, at omkring 25% af alle danske skolebørn jævnligt bliver udsat for mobning. Til sammenligning gælder det kun for seks procent af svenske skolebørn. WHO's undersøgelse 'Health Behaviour in School-aged Children' (HBSC) stiller en række spørgsmål inden for sundhedsvaner, skolemiljø og familiebaggrund, samt spørgsmål om mobning. Spørgsmålene er blevet besvaret anonymt af skoleelever fra 5. til 9. klassesetrin i alderen 11-15 år.

Den nyeste HBSC-undersøgelse fra 2002 viser dog et fald fra 25% til 11% i andelen af børn, der bliver mobbet to eller flere gange om måneden. Det gælder både for piger og drenge i aldersgruppen 11-15 år. Der er imidlertid også tal, som er næsten uforandrede siden 1998, der antyder, at problemet fortsat er omfattende, idet der stadig er ca. 8% af danske skolebørn, som udsættes for mobning flere gange om ugen.

Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM) og Børnerådet har netop udgivet en undersøgelse af forekomsten af mobning i 7. klasse, og resultaterne stemmer i høj grad overens med HBSC-undersøgelsen fra 2002. Undersøgelsen viser, at 38% af eleverne på et tidspunkt i deres liv har været udsat for mobning, og at 10,4% er blevet mobbet inden for de to seneste måneder, mens 5,3% af eleverne bliver udsat for mobning flere gange om ugen. På linie med HBSC-resultaterne viser undersøgelsen således, at der stadig er en markant gruppe af børn, der bliver mobbet meget (DCUM & Børnerådet, 2004).

Fem typer

Det kan være vanskeligt at opregne de præcise egenskaber, som kendetegner en typisk mobber eller et mobbeoffer. Der vil kunne findes mobbere og mobbeofre, der ikke har nogle af de hyppigst forekommende egenskaber. Der findes dog forskning, som forsøger at give et billede af, hvordan en typisk mobber eller et offer for mobning ser ud. Denne viden er vigtig i forhold til forståelse og forebyggelse af mobning. Der skelnes sædvanligvis imellem 5 forskellige typer i mobbeforskningen (Höistad, 1999).

A. Mobbere

Ifølge Olweus (2000; 2002) er mobbere ofte aggressive over for deres forældre, lærere og klassekammerater, og de har som regel en trang til at dominere andre. Ydermere har de typisk dårlig eller manglende indlevelsesevne og medfølelse over for deres ofre. Magtaspektet er vigtigt i forståelsen af mobning. Mobberne ønsker at dominere andre og føle magt, og det er mobbeofrenes afmagt, som giver mobberne følelsen af magt. Forskningen antyder, at en sådan magtfølelse er vigtig for nogle grupper af mobbere. Drengene er oftere involveret i mobning, der har fysisk karakter, hvorimod piger i højere grad er involveret i mobning af relationel karakter, hvor de bruger forhold til veninder som middel til at skade andre. Mobbere opnår en følelse af gruppesamhørighed, når to eller flere viser, at de ikke bryder sig om en tredjepersonen. Hvis det er drenge, er de ofte fysisk stærkere end deres kammerater og især stærkere end ofrene for mobningen. Indirekte mobning, eksempelvis det at blive holdt udenfor, er stort set lige udbredt blandt drenge som piger. Langt størstedelen af mobbere er drenge, og bor man sammen med en enlig forælder, er der en større sandsynlighed for, at man mobber oftere, end hvis man bor sammen med begge forældre. Mobbere kommer fra alle sociale lag i samfundet.

Gennem omfattende studier har Olweus tilbagevist hypotesen om, at mobning er et udtryk for usikkerhed og lavt selvværd

blandt mobbere. Hans studier viser, at mobbere enten er meget lidt usikre og angste, eller at deres usikkerhed omtrent er som hos gennemsnittet. Mobbernes selvfølelse er også omtrent gennemsnitlig eller forholdsvis positiv i forhold til de øvrige børn. Forskere er dog uenige på dette område, idet andre studier har vist, at mobberne har lav selvfølelse (O'Moore & Hillery, 1989).

B. Mobbeofre

Mobbeforskningen giver en relativ entydig karakteristik af mobbeofre. De er ofte usikre, forsigtige, følsomme og stilfærdige typer, som har svært ved at opretholde deres selvværd. Ofrene kan føle sig ensomme og forladte i skolen og have svært ved at finde venner. De er ikke nødvendigvis drillende eller aggressive i deres adfærd, og man kan ifølge Olweus således ikke forklare mobningen med, at ofrene selv aktivt provokerer deres omgivelser. Olweus skelner mellem to typer af mobbeofre: Den ene type betegnes som *det passive offer for mobning*, som kendetegnes ved et passivt reaktionsmønster, dvs. de tør ikke forsvare sig, hvis de bliver udsat for mobning og er ofte fysisk svagere end deres kammerater. Den anden type er *det provokerende offer for mobning*, hvilket ses sjældnere end den passive type. Olweus karakteriserer denne type som værende hyperaktiv, ukoncentreret og irriteret. Undersøgelser har påvist, at drenge og piger bliver mobbet lige meget, og det er især de yngste elever, der bliver udsat for mobning. Desuden er det uden betydning, om man bor sammen med en enlig forælder eller med begge. Mobbeofrene kommer fra alle sociale lag.

Elever, der bliver mobbet, er ofte bange for at fortælle om deres problemer til personer omkring dem, eksempelvis lærere og forældre. En dansk undersøgelse viser, at over 25% af mobbeofrene ikke taler med nogen om mobningen. Knap 38% af mobbeofrene taler med deres forældre, mens henholdsvis 23% og 6% taler med venner og lærere om problemet. Over en tredjedel af de mobbede føler ikke, at de kan få fat i en voksen, når de har brug for det. Samtidig oplever 25% af eleverne, at de voksne ikke

griber ind, når der foregår mobning (DCUM & Børnerådet, 2004).

C. Dobbeltaggressorer

Dobbeltaggressorer er børn, der både mobber og selv bliver mobbet. HBSC-undersøgelsen fra 1998 viste, at der i danske skoler er 12% dobbeltaggressorer, hvilket er et højt tal sammenlignet med de andre skandinaviske lande. I Sverige og Norge drejer det sig kun om 2-3 % af skoleeleverne.

D. De passive tilskuere

Udover mobbere, mobbeofre og dobbeltaggressorer findes der også en stor gruppe af elever, der passivt ser på, at deres klassekammerater bliver mobbet. Disse børn er ofte bange for at blande sig og skride ind over for mobningen, fordi de tror, at de selv vil blive ofre.

E. Medløbere

Udover den dominerende mobber, er der som regel et par medløbere, der ikke tør sige fra over for mobberen. Medløbere er typisk uselvstændige børn, der ikke tør have deres egen mening om tingene. De kan synes, at det er synd for offeret, men føler ikke, de kan gøre andet end at føje mobberen.

2. Mobbemåder

Som tidligere nævnt skelner Olweus mellem indirekte og direkte mobning. Direkte mobning karakteriseres ved fysiske handlinger mod offeret, såsom spark, slag eller verbale tilråb:

- Fysisk kontakt: At skubbe, hive i tøj, spænde ben etc.
- Mimik og ubehagelig gestik: At rulle med øjnene, sukke, vende ryggen til etc.
- Tilråb og verbal nedværdigelse: At sige lede ting, komme med racistiske tilråb, håne, true etc.

Den indirekte mobning karakteriseres derimod ved:

- Sladder og bagtalelse: At starte rygter i klassen, mistænkeliggøre en person etc.
- Isolation: At udelukke fra et fællesskab, undlade at svare på henvendelser etc.

En dansk undersøgelse omhandlende mobning i 7. klasser konkluderede, at langt de fleste mobbeofre havde oplevet den verbale form for mobning, dvs. kommentarer omkring udseende, øgenavne, nedladende udtryk osv. En nyere mobbemåde er *SMS-mobning*. Den ovenfor nævnte undersøgelse viste dog, at det "kun" er 4,7% af alle elever i 7. klasse, som har oplevet mobning gennem SMS. Denne form for mobning, som også kaldes *fjernmobning*, er altså ikke så fremtrædende som andre mobbemåder (endnu), men den digitale mobning skal naturligvis tages alvorligt. Fjernmobning kan foregå alle steder og på alle tidspunkter af døgnet, og afsenderen kan bevare sin anonymitet. Ifølge norske forskningsresultater er det hovedsagligt pigerne, der benytter sig af fjernmobning. Samlet set kan mobning således antage mange forskellige former, men typisk sker det verbalt (DCUM & Børnerådet, 2004).

3. Årsager og psykosociale konsekvenser

Der kan være mange årsager til, at et barn bliver mobbet eller mobber andre, og konsekvenserne af mobning er forskellige. Det er dog uden tvivl en meget belastende faktor for børn at blive mobbet, og mobningen kan i værste tilfælde udløse selvmordstanker, selvmordsforsøg eller selvmord. Der er gjort forskellige forsøg på at forklare, hvilke typer af mekanismer der ligger bag den negative adfærd. Ofte er forklaringerne individorienteret. Som nævnt i indledningen mener Olweus, at mobberen typisk er karakteriseret ved fysisk styrke kombineret med en aggressiv personlighed, mens offeret er fysisk svagere og besidder en ængstelig personlighed. Olweus søger således at finde årsagen til mobning ud fra forskellige personlighedstyper. Men nogle forskere påpeger, at det ikke er tilstrækkeligt kun at se på mobbeofferets eller mobberens personlighed, udseende eller adfærd, men at mange faktorer skal samvirke, for at mobning kan forekomme. Egenskaber hos offeret, mobberen, gruppen og det totale miljø i skolen (lærerens indstilling etc.) påvirker antageligt forløbet. Det er således vigtigt, at se på alle tænkelige aktører, som er indblandet i mobningsrelationen (Björk, 1999).

Mobbere udviser ofte aggressiv adfærd. Aggression kan enten være *proaktiv* (instrumentel), dvs. rettet mod et offer for at opnå noget (f.eks. magt), eller *reaktiv*, dvs. rettet mod et offer som et resultat af en hændelse, der skabte vrede eller frustration hos aggressoren. Størstedelen af al mobning er i forskningen blevet betragtet som proaktiv aggression, fordi mobbere ofte søger deres ofre uprovokeret. Olweus og andre forskere har i den forbindelse undersøgt, hvilke opvækstvilkår der skaber aggressive børn. Olweus (2002) peger specielt på 4 forhold, som kan være afgørende for, om barnet udvikler et aggressivt reaktionsmønster:

1. Mangel på omsorg fra forældrene øger risikoen for, at børn bliver aggressive og fjendtligt indstillede over for omgivelserne
2. Hvis forældrene har tilladt barnets aggressive adfærd over for deres omgivelser (kammerater, søskende, voksne), kan dette føre til en forøgelse af barnets aggressivitet
3. Forældres verbale udbrud og voldelige adfærd over for børn øger ligeledes risikoen
4. Barnets eget temperament

Forældres og især den vigtigste omsorgspersons følelsesmæssige engagement er af afgørende betydning for børns udvikling. En negativ grundindstilling karakteriseret ved mangel på varme og engagement forøger markant risikoen for, at børn bliver aggressive og fjendtlige over for deres omgivelser. Man ved, at for lidt kærlighed og omsorg og mangel på rammer under opvæksten bidrager til udviklingen af et aggressivt reaktionsmønster hos børn. Især synes magtorienterede opdragelsesformer med anvendelse af fysisk afstraffelse at øge barnets aggressionsniveau. Endelig spiller barnets temperament også en rolle. Et barn med et hidsigt temperament udvikles lettere til en aggressiv teenager, end et barn med et mere roligt temperament. Mulige indsatser over for aggressive børn er altså, at voksne viser engagement og opstiller klare grænser for tilladt og ikke-tilladt adfærd. Endelig bør voksne anvende ikke-fysiske opdragelsesmetoder.

Olweus nævner, at dette er hovedtendenserne i udviklingen af aggressiv adfærd hos børn, men at forskellige negative sociale forhold også spiller ind, bl.a. alkoholmisbrug, skilsmisse og psykiske problemer i familien. Forældrene til mobberne har ofte ægteskabelige problemer og har slået deres børn. Forskningen har ydermere interesseret sig for den sociale arv i forhold til mobning. En række forskningsresultater viser, at mobbernes forældre selv har været mobbere, da de var børn.

Undersøgelser har ligeledes vist, at mobberne i deres voksenliv har en tendens til at støde ind i en række sociale og sundhedsmæssige problemer. En amerikansk undersøgelse af 800 mobbere viste, at mobberne i deres voksenliv i langt højere grad end ikke-mobberne blev skilt og udøvede vold mod deres børn. Hertil kom at deres mellemmenneskelige forhold typisk var dårlige, at de havde meget få venner og ofte blev kriminelle (Salmon et al., 2000). Olweus' undersøgelser fra 1980erne viser, at mobbere fire gange så ofte begår kriminalitet i ungdoms- og voksenalderen sammenlignet med kontrolgruppen bestående af drenge, der hverken var mobbere eller ofre for mobning. At mobbe andre er ligeledes en risikofaktor for udvikling af sundhedsskadelig adfærd, f.eks. rygning og alkoholmisbrug. Dette synes især at være gældende for drengemobbere.

Børn, der bliver mobbet, kan få alvorlige og langvarige problemer med deres trivsel og selvbillede. En dansk undersøgelse fandt en signifikant forhøjet risiko for helbreds- og trivselsproblemer blandt såvel mobbeofre som mobbere. Men risikoen var ofte størst blandt de mobbede. Mobbeofrene havde i forhold til de øvrige elever, heriblandt mobberne, oftere helbreds-mæssige problemer såsom hoved- og mavepine. De mobbede, især pigerne, følte sig i højere grad end mobberne ensomme og livstrætte. De følte sig generelt udenfor, overladt til sig selv og havde et negativt selvbillede (Due et al., 1999).

Mobbeofrene trives som regel ikke i skolen, de har stort set ikke noget socialt netværk, og en stor del føler ikke, at de kan betro sig til deres forældre. Nogle undersøgelser viser, at mobbeofrenes familier er præget af interne konflikter (Svensson, 1999).

Mobning og selvmordsadfærd

Forskning har vist, at mobning er relateret til en lang række negative faktorer, eksempelvis depression, angst, ensomhed, psykosomatiske symptomer, lavt selvværd og manglende koncentration. Forskere har især interesseret sig for, om der er en forøget risiko for depression og selvmordsadfærd blandt hen-

holdsvis mobbere og mobbeofre i forhold til elever, der ikke er involveret i mobning.

En finsk undersøgelse af 16.410 unge i alderen 14-16 år viste, at elever, der mobber andre eller er ofre for mobning, har en forøget risiko for depression og selvmordstanker sammenlignet med de øvrige elever. 5% af pigerne og 6% af drengene angav, at de ugentligt gennem hele skoleåret var blevet mobbet. 2% af pigerne og 9% af drengene mobbede andre. 11% af pigerne og 6% af drengene blev klassificeret som moderat eller svært depressive, og endeligt forekom alvorlige selvmordstanker hos 2% af pigerne og 2% af drengene. Depression og selvmordstanker var hyppigere tilstede blandt unge, der selv mobbede eller var ofre for mobning.

Undersøgelsen fandt ydermere, at depression og alvorlige selvmordstanker optrådte hyppigst blandt *dobbeltaggressorerne*, dvs. de elever, der ikke kun mobbede, men også selv blev mobbet – endda når der blev justeret for alder og køn. Når der blev kontrolleret for depression, viste det sig, at selvmordstanker var hyppigst forekommende blandt mobberne. Blandt pigerne var der en stærk statistisk sammenhæng mellem selvmordstanker og dobbeltaggression, hvorimod der blandt drengene var en positiv korrelation mellem selvmordstanker og det at mobbe andre (Heino et al., 1999).

En norsk undersøgelse omhandlende mobning, depressive symptomer og selvmordstanker blandt en kohorte af 2.088 norske drenge og piger i 8 klasse fandt – på linie med ovenstående finske undersøgelse – en øget forekomst af depression og selvmordstanker blandt såvel ofrene for mobning som den udøvende part. Forekomsten af depressive symptomer var størst blandt ofrene for mobning, og undersøgelsen viste tillige en stærkere sammenhæng mellem selvmordstanker blandt mobbere, end tilfældet var for ofrene af mobningen, hvilket svarer til resultaterne fra den finske undersøgelse. Sammenhængen var dog ikke signifikant. Depressive symptomer og selvmordstanker forekom hyppigere hos pigerne end hos drengene. Dette var

tilfældet for såvel mobbere, mobbeofre og ikke-mobbere (Roland, 2002). Også andre studier har fundet øget risiko for selvmordsadfærd blandt mobbeofre. I et irsk studie af unge blev mobning identificeret som en af de absolutte hovedårsager til stress, der resulterede i selvmordsforsøg (Davies & Cunningham, 1999).

Et australsk studie har dog modsat de nævnte undersøgelser vist, at selvmordstanker er hyppigst forekommende blandt mobbeofrene og især ofre, der ikke har noget socialt netværk, i form af venner i og uden for skolen. Selvmordstanker var dog også positivt associeret med mobberne, men kun for drenge (Rigby & Slee, 1999).

4. Forebyggelse

Ofte mangler skoleledere, lærere og forældre konkrete værktøjer til bekæmpelse og forebyggelse af mobning. I Norge og Sverige har mange skoler udformet en handlingsplan mod mobning. Handlingsplanerne har forskellig karakter, men indholdet er som regel klare målsætninger og værktøjer til indsatsen mod mobning på skole-, klasse-, samt individniveau. Siden HBSC-undersøgelsen blev udført i Danmark i 1998, har der både på nationalt og lokalt plan, dvs. på amts-, kommune- og skole-niveau, været fokus på mobning og forsøg på forebyggende indsatser. Disse indsatser kan ifølge forskere være årsag til det markante fald i antallet af børn, der mobbes jævnlige. Antallet af børn, der hyppigt bliver mobbet, er dog uforandret, og der må en ekstra indsats til at nedbringe dette tal.

Nationalt plan

På nationalt plan er der taget initiativ til et bredt samarbejde, som skal modvirke mobning og øge trivslen i grundskolen. Politiske ledere for 24 organisationer, der tilsammen repræsenterer hovedaktørerne på grundskoleområdet har således underskrevet en trivsels erklæring, hvilket hidtil ikke er sket i Danmark. Organisationerne forpligter sig til at forstærke og koordinere indsatser mod mobning og orientere og ajourføre hinanden om relevante tiltag på området.

Forældrenes, skolens og elevernes rolle

Det er især skolen (ledelse og lærere) forældrene, politikerne og naturligvis eleverne selv, der har et stort ansvar for at skabe en mobbefri skolekultur.

Hvis nogle af eleverne mistrives, er det vigtigt, at læreren griber ind. Er klassen præget af mobning, har læreren et stort medan-

svar for, at problemet løses konstruktivt. Man kan mene, at problemerne i høj grad også skyldes forældrenes opdragelse af børnene, hvorfor det er vigtigt med et godt samarbejde og en god dialog mellem skole og forældre.

Et dansk studie (DCUM & Børnerådet, 2004) påviser, at et flertal af eleverne i en række 7. klasser oplever deres lærere som sympatiske og engagerede i elevernes problemer og hverdagsliv. Dog har 20,7% af eleverne i 7. klasse følt sig mobbet af en lærer. I hver klasse har gennemsnitligt hver femte elev således haft denne oplevelse. Det er typisk de elever, som i forvejen er udsat for mobning, der også mobbes af en lærer. Denne gruppe er således udsat for dobbeltstigmatisering.

Forældrene spiller ligeledes en vigtig rolle i forhold til børnenes adfærd og handlinger. En undersøgelse fandt en sammenhæng mellem forældrenes holdning og handlinger og børnenes adfærd. Jo mere forældrene har talt nedsættende om andre mennesker, jo mere har børnene typisk været med til at mobbe andre. Forældrene spiller således en væsentlig rolle, specielt som rollemodeller for, hvordan man bør behandle andre mennesker.

Nedenfor gives nogle konkrete mobberåd til lærere, skoleledelse og forældre. Mobberådene er udarbejdet af mobbeforskere (Halse, 2002; Højby, 2002; Olweus, 2000).

Mobberåd

Gode råd til lærerne:

- Gør det klart for eleverne, at mobning ikke tolereres
- Kend din klasse: Hvordan er det sociale samspil? – Vær opmærksom på dårlige signaler fra klassen
- Vær ærlig over for dig selv og din relation til hvert eneste barn i klassen
- Arbejd med mobning som tema
- Hold jævnligt klassemøder, hvor eleverne får mulighed for at få diskuteret problemer – evt. gennem spørgeskemaer

- Lav positivt formulerede klasseregler i samarbejde med eleverne – sørg for at opdatere reglerne af og til
- Sørg for, at eleverne får gode fællesoplevelser, f.eks. via sjove lege, teaterspil eller studieture
- Etableringer af venskabsklasser er en god måde at forebygge mobning
- Lad ikke eleverne danne de samme grupper, når der laves gruppearbejde
- Henvendelser fra elever og forældre skal tages alvorligt – lad være med at bagatellisere problemerne
- Hold god forældrekontakt
- Følg op på problemerne

Gode råd til skoleledelsen:

- Det er vigtigt at give elever, lærere og forældre et klart signal om, at man ikke vil tolerere mobning på skolen
- Lav en undersøgelse på skolen, der kortlægger, hvorvidt mobning er et problem og i så fald, hvor stort omfanget er
- Sørg for at skabe en aktiv mobbepolitik
- Lav en handlingsplan mod mobning
- Inddrag eleverne i bekæmpelsen og forebyggelsen af mobning
- Giv lærerne konkrete redskaber – både til at forebygge problemet og til at handle mod mobning
- Sørg for at holde temadage, kurser og informationsmøder om mobning, for såvel lærere som forældre
- Styrk lærer/forældre-kontakten
- Følg op på problemerne

Gode råd til forældre:

- Vis interesse for det sociale liv i dit barns klasse
- Tal ikke dårligt om dine børns klassekammerater – eller om deres forældre
- Sørg for at opfordre og opmuntre dit barn til at forsvare den klassekammerat, der ikke kan forsvare sig selv

- Lad invitationer til børnefødselsdage i dit barns klasse have høj prioritet i familien og sørg for, at dit barn tager med til alle fødselsdage – også de upopulæres
- Brug forældrerepræsentanter og skolebestyrelse i antimobbe-arbejdet

Der er vigtigt at skabe et miljø i skoleklassen, hvor man kan tale åbent og fordomsfrit om mobning. Mange mobbeofre fortæller hverken i skolen eller i hjemmet om deres problemer på grund af skam eller frygt for gengældelse. De ovenfor nævnte tiltag er imidlertid et skridt på vejen i forsøget på at mindske omfanget af mobningen og at lære børn og unge at omgås hinanden med respekt og medmenneskelighed.

5. Litteratur

Björk, Gunilla (1999). *Mobbning - en fråga om magt?* Studenterlitteratur.

Dansk Center for Undervisningsmiljø & Børnerådet (2004). *Mobning 2004. En undersøgelse i 7. klasse.* København.

Davies, Mark & Cunningham, Gerry (1999). Adolescent parasuicide in the Foyle area. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 16 (1), 9-12.

Due, Pernille et al. (1999). Mobning som sundhedstrussel blandt store skoleelever. *Ugeskrift for Læger*, 161 (15), 2201-2205.

Halse, John (2002). Det psykologiske klasseværelse. I: *Amor. Antimobberåd. Artikelsamling om udstødelse blandt skolebørn.* Børns vilkårs forlag.

Heino et al. (1999). Bullying, depression, and suicidal ideation in Finnish adolescents. *British Medical Journal*, 319, 348-51.

Höistad, Gunnar (1999). *Mobning - Forebyggelse og løsninger.* Billesø & Baltzer.

Højby, Helle (2002). *Ikke mere mobning - værktøjer for lærere og pædagoger.* Kroghs Forlag.

Larsson, Eva (2002). *Mobningens psykologi.* København: Nordisk Forlag.

Olweus, Dan (2002). Mobning blandt skolebørn - grundlæggende faktorer og et vellykket handlingsprogram. I: Helgeland, Ingeborg (red.). *Forebyggende arbejde i skolen. Om børn med sociale og emotionelle vanskeligheder.*

Olweus, Dan (2000). *Mobning i skolen: hvad ved vi og hvad kan vi gøre*. Hans Reitzel.

O'Moore, A.M. & Hillery, B. (1989). Bullying in Dublin Schools. *Irish Journal of Psychology*, 10, 426-441.

Rigby, Ken & Slee, Philip (1999). Suicidal Ideation among Adolescent School Children, Involment in Bully-Victim Problems, and Perceived Social Support. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 29 (2), 119- 130.

Roland, Erling (2002). Bullying, depressive symptoms and suicidal thoughts. *Educational Research*, 44, 55-67.

Salmon et al. (2000). Bullying a Review: Presentation to an Adolescent Psychiatric Service and Within a School for Emotionally and Behaviourally Disturbed Children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 5 (4), 563-579.

Svensson, Robert (1999). Mobbare, offer och mobbare/offer: Deras relationer til familj skola och kamrater. *Nordisk Psykologi*, 51, 42-58.

6. Hvor henvender man sig?

Lokalt

Familie
Venner
Kolleger
Skolepsykolog
Sundhedsplejerske
Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR)
Børne- Ungerådgivning
Gratis kommunal rådgivning (jf. Lov om social service, kap.2 §3)
Socialforvaltningen
Praktiserende læge
Lægevagten
Det nærmeste hospital
Præst

Nationalt

Livslinien	70 20 12 01
Linien	35 36 26 00
Sct. Nicolai Tjenesten	70 12 01 10
PsykiatriFondens TelefonRådgivning	39 25 25 25
TVÆRS-telefonrådgivningen	33 32 66 22
Børnetelefonen	35 55 55 55
Forældretelefonen	35 55 55 57
Ældresagen	33 96 86 86
Anonyme Alkoholikere	70 10 12 24
Landsforeningen mod Spiseforstyrrelser	70 10 18 18

www.selvmordsforskning.dk

www.selvmordsforebyggelse.dk

www.livslinien.dk

www.efterladte.dk

Centre for selvmordsforebyggelse

Fyns Amt

Center for Forebyggelse af Selvmordsadfærd

Tlf. 65 90 81 07, mandag-torsdag kl. 9.00-15.00, fredag kl. 9.00-12.00.

Professionelt behandlingstilbud om samtale, støtte og rådgivning til personer (over 15 år) med bopæl i Fyns Amt, som har forsøgt selvmord, og som ikke har behandlingstilbud andet sted. Personerne bedes henvende sig hurtigst muligt efter forsøget.

Hovedstadsområdet

Selvmordsforebyggelse på Psykoterapeutisk Ambulatorium

Tlf. 35 31 64 18, telefonen er åben i dagtimerne. Der kan lægges besked døgnet rundt.

Professionelt behandlingstilbud i hovedstadsområdet til personer over 18 år, som har forsøgt selvmord, har haft overvejelser herom eller på anden måde udvist selvmordsadfærd.

Storstrøms Amt

Center for Selvmordsforebyggelse

Tlf. 55 35 13 88, mandag-torsdag kl. 8.30-15.00, fredag kl. 8.30-11.30. Der henvises uden for telefontiden til Psykiatrisk Skadestue, Oringe på telefon 55 35 12 10.

Psykologisk behandlingstilbud til personer i Storstrøms Amt der har henvendt sig til somatisk/psykiatrisk skadestue eller praktiserende læge efter forsøg på selvmord eller med svære overvejelser herom.

Århus Amt

Center for Selvmordsforebyggelse

Tlf. 77 89 38 30, mandag-torsdag kl. 8.00-15.30, fredag kl. 8.00-15.00. Telefonen besvares i øvrigt døgnet rundt, idet der uden for åbningstiden omstilles til Psykiatrisk Skadestue, Psykiatrisk Hospital i Risskov.

Professionelt behandlingstilbud til personer i Århus Amt, som enten har svære overvejelser om selvmord eller har forsøgt at tage sit eget liv.

Nordjyllands Amt

Center for Selvmordsforebyggelse

Tlf. 96 31 16 54, mandag-torsdag kl. 9.00-15.00, fredag kl. 9.00-12.00.

Professionelt behandlingstilbud til borgere, som har forsøgt selvmord eller har vedvarende selvmordstanker. Også pårørende og efterladte tilbydes hjælp og rådgivning af centrets personale.

Alle tilbudene er gratis

Læs mere om forebyggelsescentre samt rådgivnings- og informationsmuligheder på Center for Selvmordsforskningens hjemmeside:

<http://www.selvmordsforskning.dk/Web/Site/Menu2/Links>

De seneste faktahæfter i serien:

10. *Ludomani og selvmordsadfærd (2003)*
Søren Møller
11. *Selvmordsprocessen (2004)*
Søren Møller & Iben Stephensen
12. *Arbejdsløshed og selvmordsadfærd (2004)*
Søren Møller & Iben Stephensen
13. *Mobning og selvmordsadfærd (2004)*
Iben Stephensen & Søren Møller
14. *Selvmordsforsøgere – en statistisk profil (2004)*
Erik Christiansen
15. *Travellers – en interventionsmetode væk fra spiseforstyrrelser (2005)*
Agnete Lyngbye Kramme og Susanne Mouazzene
16. *Sociale relationer – en beskyttende faktor for børn og unge (2005)*
Iben Stephensen
17. *Selvmordsforsøg – en overlevelsesanalyse (2005)*
Erik Christiansen
18. *Selvmordsadfærd – Sundhedsmæssige risikofaktorer (2005)*
Børge F. Jensen
19. *Travellers – et tilbud til sårbare unge (2006)*
Anne Samuelson
20. *Selv mord. Lovgivning, etik og moral (2006)*
Lilian Zöllner

Hele rækken af faktahæfter findes på centrets hjemmeside www.selvmordsforskning.dk under Litteratur → Publikationer → Faktahæfter.