



Mobbing i skolen

Skolehelsetjenestens forebyggende og helsefremmende arbeid knyttet til mobbing blant barn og unge

Kandidatnummer: 46

VID vitenskapelige høyskole

Oslo

Fordypningsoppgave

Videreutdanning i helsesykepleie

Kull21

Antall ord: 4371

Sammendrag

Introduksjon: Mobbing er et folkehelseproblem som kan ha alvorlige konsekvenser og har sammenheng med et bredt spekter av helseproblemer hos både den mobbeutsatte og mobberen. Undersøkelser viser at mobbetallene i Norske skoler er økende, dette til tross for et lovverk som presiserer en nulltoleranse for mobbing i alle skoler. Helsesykepleier er sterkt anbefalt å samarbeide med skolen i forebygging av mobbing og samt fremme et godt psykososialt miljø. Oppgavens hensikt er økt kunnskap om hvordan helsesykepleier i skolehelsetjenesten kan bidra til å forebygge og redusere konsekvensene av mobbing blant barn og unge.

Metode: En litteraturstudie med systematisk søk i fire ulike databaser. Fire forskningsartikler er inkludert på bakgrunn av inklusjon og eksklusjonskriterier, to oversiktsartikler og to primærstudier.

Resultat: Studiene viser at helsesykepleier jobber primær-, sekundær- og tertiærforebyggende mot mobbing. Tiltakene er individrettet eller gruppebaserte og utføres av helsesykepleier alene eller samarbeid med andre faggrupper. Funn viser at tiltakene i hovedtrekk har som formål å øke elevenes bevissthet, kunnskap, sosiale kompetanse, fellesskapsfølelse og motstandskraft. For å oppnå dette gjennomføres forskjellige aktiviteter hvor mobbing er inkludert som tema, i kombinasjon med ulike teknikker som kognitiv adferdsterapi, psykoedukasjon, ferdighetstrening samt løsningsfokuset tilnærming.

Konklusjon: Helsesykepleier har en unik og viktig rolle i arbeidet mot mobbing og mobbingens negative konsekvenser. Funn fra studien tyder på at tiltakene helsesykepleier utfører virker positivt i forebyggingen av mobbing og i reduksjon av skadevirkninger. Aktivitet kombineres med læring og bevisstgjøring. Elever syntes det er vanskelig å fortelle om mobbing og tillit til en voksen ansees som en viktig faktor i avdekking av mobbing. Videre må elever som forteller om mobbing på alvor. Resosialisering er nødvendig for fellesskapsfølelsen og rehabiliteringen til mobbeutsatte.

Nøkkelord: Mobbing, helsesykepleier, skole, forebyggende tiltak

Abstract

Background: Bullying is a public health problem that can have serious negative consequences and is linked to a wide range of health problems, both for the victim of bullying and the bully. Surveys show that the incidents of bullying in Norwegian schools have increased despite the constitution that specifies a zero tolerance for bullying in all schools. School nurses are strongly recommended to collaborate with the school in preventing bullying and promoting a good psychosocial environment. The purpose of this assignment is to increase knowledge about how school nurses in the school health service can contribute to preventing and reducing the consequences of bullying among pupils.

Method: A literature study with a systematic search in four different databases. Four research articles are included based on inclusion- and exclusion criteria, two are overview articles and two are primary studies.

Background: The studies indicated that school nurses work in primary, secondary and tertiary prevention against bullying. The interventions are individual- or group-based and are carried out by school nurses alone or in collaboration with other professionals. The studies further indicate that the main purpose of the interventions is to increase students' awareness, knowledge, social competence, sense of community and resilience. To achieve this, various activities are carried out where bullying is included as a theme, in combination with various techniques such as cognitive behavioral therapy, psychoeducation, skills training and a solution-focused approach.

Conclusion School nurses have a unique and important role in the work against bullying and the negative consequences of bullying. Findings from the study indicate that the measures carried out by school nurses have a positive effect on the prevention of bullying and the reduction of harmful effects. The combination of activities that raise knowledge and awareness is considered important. Pupils found it difficult to open up about bullying, to have trust in adults is therefore seen as an important factor for revealing bullying. Furthermore, it is important to take pupils who tell about bullying seriously. Resocialization is important both for the sense of community and for the rehabilitation of victims of bullying

Keywords: Bullying, school nurse, school, preventive interventions

Mobbing

Skolehelsetjenestens forebyggende og helsefremmende arbeid knyttet til mobbing blant barn og unge

Innledning

Mobbing har vært på dagsorden siden begynnelsen av 1980-tallet og kan sies å være et globalt folkehelseproblem som har mange negative helsekonsekvenser for både mobberen og den mobbeutsatte (Gaffney et al., 2019; Kvarme et al., 2023). I Norge er det lovfestet at alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø og skolen skal å ha nulltoleranse for mobbing, vold, trakassering og diskriminering (Opplæringslova, 1998, § 9A). Allikevel viser undersøkelser at mobbing i skolen er et utbredt og økende problem (Utdanningsdirektoratet, 2023). For å redusere og forebygge mobbing og øke sosial inkludering er det helt avgjørende med et godt psykososialt miljø i skolen (Dalgard et al., 2011; Kvarme et al., 2023). Helsesykepleiers formål er å fremme helse og forebygge uhelse og er i en unik posisjon til å bidra i arbeidet med og mot mobbing på flere nivåer.

Bakgrunn

Mobbing defineres som fysiske eller sosiale negative handlinger, som utføres gjentatte ganger over tid av en person eller flere sammen, rettet mot en som ikke kan forsvare seg i den aktuelle situasjonen (Roland, 2019, s.25). I følge Gaffney et al. (2019) er mobbing all aggressiv adferd som alltid inneholder tre elementer; intensjon om å skade en annen person, gjentagende over tid og det er en klar ubalanse i maktforholdet (fysisk og/eller psykisk).

Mobbing fra jevnaldrende er en av de viktigste årsakene til psykiske lidelser (Skogen et al., 2018). Forskning viser at mobbing kan gi alvorlige negative konsekvenser og har sammenheng med et bredt spekter av helseproblemer, som angst, depresjon, psykosomatiske plager, symptomer på posttraumatisk stress, selvmordstanker, selvmordsforsøk, motivasjons-, konsentrasjons- og hukommelsesproblemer, negative konsekvenser for evnen til å lære, skolevegring og aggressiv adferd (Dalgard et al, 2011;

Lund & Helgeland, 2020; Skogen et al., 2018). Mobbing kan ha livslange konsekvenser som manglende sosiale relasjoner, økonomiske problemer og redusert livskvalitet (Lund & Helgeland, 2020, s.81). Ikke bare offeret for mobbing kan påføres negative helseproblemer, forskning viser i tillegg at utøvere av mobbing er koblet til selvmordstanker, selvmordsforsøk, våpen, narkotikabruk og voldelig adferd senere i livet (Gaffney et al., 2019).

Den årlige Elevundersøkelsen som kartlegger barn og unges trivsel i norske skoler, viser til at andelen som opplever mobbing øker (Utdanningsdirektoratet, 2023). Hele 7,3 prosent av elevene svarer at de i en eller annen situasjon er mobbet av medelever, digitalt mobbet av noen på skolen eller mobbet av voksne på skolen. Resultatene viser en økning fra 2021 hvor tilsvarende tall var på 5,9 (Utdanningsdirektoratet, 2023). Undersøkelsen gjennomføres fra 5. trinn til og med siste året på videregående, men er obligatorisk for 7. trinn, 10.trinn og Vg1. Elevundersøkelsen i 2022 hadde rekordhøyt antall deltagere (Utdanningsdirektoratet, 2023).

I følge opplæringsloven §9a (1998), plikter skolen til å jobbe kontinuerlig og systematisk for å fremme et trygt og godt læringsmiljø for alle elever. Videre viser både FNs barnekonvensjon artikkel 12 (FN-sambandet, 2023) og opplæringsloven (1998, §9a) til barns rett til å bli hørt i alle forhold som berører dem. Dette innebærer at elevens subjektive opplevelse skal bli tatt på alvor. Hva som er elevens beste skal ligge til grunn for skolens arbeid mot et trygt og godt skolemiljø. Aktivitetsplikten (Opplæringsloven, 1998, §9a) innebærer at alle ansatte som har sitt virke på skolen har plikt til å følge med, gripe inn og varsle.

Nasjonal faglig retningslinje for skolehelsetjenesten anbefaler sterkt at skolehelsetjenesten samhandler med skolen ved å ha særlig fokus på å fremme et godt psykososialt miljø og forebygge mistrivsel, mobbing og psykiske plager (Helsedirektoratet, 2023). Videre anbefales samarbeid med skolen for å skape trygge og inkluderende fellesskap rundt barna (Helsedirektoratet, 2023).

Lek, samvær og samarbeid med jevnaldrende er viktige faktorer i barns utvikling av sosial kompetanse og sosialisering (Aas & Buli-Holmberg, 2021, s.42). Skolen er en sosial læringsarena, hvor venner og voksne i skolen har stor betydning for barn og unges sosialisering. Forskning viser at barn med god sosial kompetanse lettere skaffer seg venner og lettere blir akseptert (Lund & Helgeland, 2020, s.93). Ikke alle barn som mobbes

utvikler like mye problemer. Dette antas å ha sammenheng med såkalte beskyttelsesfaktorer. Genetikk, mestringsstrategier, evne til selvregulering, gode familieforhold, godt psykososialt skolemiljøet og forhold til jevnaldrende virker beskyttende mot mobbing (Skogen et al., 2018). Forskning og erfaringsbasert kunnskap viser til at mobbeutsatte ikke alltid får den hjelpe de trenger eller ber om, i tillegg opplever mange at det er vanskelig å si ifra om at de blir mobbet (Helgeland & Lund, 2018; Tharaldsen et al., 2017).

En dyptgripende forståelse av fenomenet mobbing er viktig og kunnskap må ligge til grunn for hvordan problemet blir løst (Mosand & Moen, 2020, s.22). «Whole School approach» blir trukket frem som avgjørende, dette innebærer at hele skolen har en felles kunnskapsplattform for å forebygge mobbing (s.22). Flere skoleprogrammer har som mål å redusere mobbing i Norge, men de fleste mangler tilstrekkelig dokumentasjon på effekt, Olweusprogrammet har vist størst og mest konsistent effekt (Skogen et al., 2018).

Å forebygge og stoppe mobbing er en umåtelig viktig samfunnsoppgave. Like viktig er det å forebygge og motvirke skadevirkninger av å bli utsatt for mobbing (Breivik et al., 2017). I hovedsak ligger ansvaret i arbeidet med mobbing hos skolen. Litteraturen er mye rettet mot lærere og sier lite om hvordan helsesykepleier kan bidra for å forebygge mobbing (Bryne et al., 2018).

Hensikt og problemstilling

På bakgrunn av mobbingens alvorlige konsekvenser og økende forekomst, ønsket jeg å finne ut hva nyere forskning sier om helsesykepleiers rolle i arbeidet rundt mobbing og hvilke tiltak som kan benyttes i arbeidet for å forebygge og/eller redusere konsekvensene av mobbing i skolen. Oppgavens hensikt er å gi økt innsikt og kunnskap om elementer som kan bidra til kunnskapsbasert praksis i skolehelsetjenesten når det gjelder dette problemet.. For å finne svar på dette er følgende problemstilling formulert;

«Hvordan kan helsesykepleier i skolehelsetjenesten bidra til å forebygge og redusere konsekvensene av mobbing blant barn og unge»

Metode

Litteraturstudie ble brukt for å svare på oppgavens problemstilling. Denne metoden bruker eksisterende kunnskap, som vitenskapelige artikler eller rapporter, ved søk i databaser (Støren, 2013). PICO-skjema ble benyttet for å identifisere og organisere søkeord ut ifra oppgavens problemstilling. Forskningslitteraturen er i hovedsak publisert på engelsk, og søkeordene ble derfor oversatt fra norsk.

Det ble gjennomført et systematisk litteratursøk etter vitenskapelige artikler i fire ulike databaser; Cinahl, PubMed, Medline og SveMed+. Søkene ble utført i perioden februar til april 2023. Søkeordene og Mesh-termene som ble benyttet var som følger; *School nurse AND Bullying*.

Inklusjonskriteriene for søket var at artiklene måtte være publisert i perioden 2020-2023. Videre måtte artiklene være skrevet på engelsk, norsk, svensk eller dansk. Artiklene måtte omhandle barn og unge, basere seg på tiltak mot mobbing og helsesykepleiers/sykepleiers rolle i skolen. Søket resulterte i totalt 208 treff. Artikkelenes relevans ble vurdert ut fra overskrift og abstract. Fjorten artikler ble lest i fulltekst og 4 av disse ble inkludert da de svarte på oppgavens problemstilling. Sjekkliste fra helsebiblioteket ble benyttet for kritisk vurdering av artiklene (helsebiblioteket, 2021).

Artikler som omhandlet mobbing, men ikke forbyggende tiltak i skolen, ble ekskludert. Det samme ble artikler som tok for seg mobbing av helsesykepleiere/sykepleiere og videre artikler som omhandlet spesifikke diagnoser da disse ble ansett å mangle overføringsverdi til elevpopulasjonen som helhet.

Tabell I: Litteratursøk

Database	Treff	Relevant	Inkludert
Cinahl	18	3	1
PubMed	178	8	2
Medline	12	3	1(3)
SveMed+	0	0	0
Totalt	208	14	4

Etiske vurderinger

Etiske vurderinger er gjort underveis i arbeidet med oppgaven. Funn fra forskningsartiklene er tolket og presentert så objektivt og nøytralt som mulig med tanke på egne holdninger og verdier. De inkluderte forskningsartiklene var engelskspråklige og er derfor oversatt, dette er gjort etter beste evne. Samtidig kan jeg ikke utelukke feiltolkninger. Forskningsartiklenes troverdighet og relevans er vurdert enkeltvis. Forskning på barn krever en særlig bevissthet rundt barns sårbarhet, dette ansees som ivaretatt i de inkluderte studiene.

Resultat

Tabell II: Litteraturmatrise

Referanse	Hensikt	Metode og utvalg	Resultat
<p>Celdrán-Navarro et al. (2023).</p> <p>Nursing Interventions against Bullying: A Systematic Review</p> <p>Int. J. Environ. Res. Public Health 2023, 20,2914.</p> <p>DOI: org/10.3390/ijerph20042914</p>	<p>Målet med studien var å samle data om sykepleieintervensjoner i forebygging og håndtering av mobbing på internasjonalt nivå.</p> <p>Forskningsspørsmål: Hva er de forebyggende tiltakene og tilnærmingene sykepleiere bruker mot mobbing på internasjonalt nivå?</p>	<p>Oversiktsartikkel fra søk i 7 databaser, 17 artikler inkludert. 8 kvalitative og 9 kvantitative. Systematisk gjennomgang ble utført i samsvar med retningslinjene i PRISMA-erklæringen. Narrative analyse for å systematisere dataene.</p> <p>Utvalg: Brasil, Colombia, Norge, USA, Indonesia, Tyrkia, Canada.</p> <p>Elever i alderen 10-17 år, (12-21 075 stk.) Helsesykepleiere (11-40 stk.) Lærere (10 stk.) Skoleledelsen (40 stk.)</p>	<p>Samlet viser artikkelen sykepleieres engasjement i håndtering og forebygging av mobbing. Intervensjonene er kategorisert i fem grupper:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bevisstgjøring Mestringsstrategier Tilnærming/omsorg <p>Sykepleiekompetanse i møte med mobbing</p> <p>Familiens rolle i møte med mobbing. På internasjonalt nivå er sykepleier involvert i planlegging og utvikling av autonome og tverrfaglige intervensjoner for å redusere og forebygge mobbing.</p>
<p>Yosep et al. (2023).</p> <p>School-based nursing interventions for preventing bullying and reducing its incidence on students: A scoping review</p> <p>Int. J. Environ. Res. Public Health 2023, 20, 1577.</p> <p>DOI: org/10.3390/ijerph20021577</p>	<p>Målet med studien var å beskrive skolebaserte sykepleieintervensjoner i forebygging og reduksjon av mobbetilfeller blant elever i skolen.</p> <p>Forskningsspørsmål: Hva er metoden i skolebaserte sykepleieintervensjoner for å forebygge og redusere forekomsten av mobbing blant elever i skolen?</p>	<p>Oversiktsartikkel fra søk i 3 databaser. 12 artikler inkludert. Kunnskapsoppsummering</p> <p>Studienes design: Randomiserte kontrollerte studier og kvasi-eksperimentelle studier.</p> <p>Utvalg: Australia, Storbritannia, USA, Spania, London og Sverige.</p> <p>Elever 10-18 år 40–7121 respondents</p>	<p>Fire metoder for skolebaserte sykepleie intervensjoner ble klassifisert:</p> <ol style="list-style-type: none"> Spill program Fysiskaktivitet program Undervisningsprogram Gruppeprogram med jevnaldrende. <p>Innholdet i tiltakene er psykoedukasjon, empati trening, rådgivning og selvledelse. Skolebaserte sykepleieintervensjoner kan forebygge og redusere forekomsten av mobbing blant elever på skolen.</p>
<p>Heitmann et al. (2022)</p> <p>A Path to Inclusiveness – Peer Support Groups as a Resource for Change</p> <p>The Journal of School Nursing 1–10</p> <p>DOI: 10.1177/10598405221085183</p>	<p>Målet i studien var å utforske barn som ble mobbet sin erfaring med support grupper og hvordan å delta i gruppen påvirket barna.</p>	<p>Kvalitativ pilotstudie med eksplorativt forskningsdesign. Semistrukturerte intervju og fokusgrupper</p> <p>Utvalg: Norge, 2 skoler 24 elever (11-13 år) 4 opplevde mobbing 20 deltok i support gruppe Helsesykepleier Lærer</p>	<p>Resultatene indikerte at støttegrupper kan hjelpe barn til å bli inkludert blant jevnaldrende og gir en mulighet for endring, både for mobbede barn og deltagerne i support gruppen. Dermed kan det tyde på at dette er en metode som kan være nyttig for helsesykepleier på skolen og lærere som jobber med utsatte barn.</p>
<p>Kvarme et al (2020)</p> <p>Bullying in School: Importance of and Challenges Involved in Talking to the School Nurse</p> <p>The Journal of School Nursing 2020, Vol. 36(6) 451-457</p> <p>DOI: 10.1177/1059840519846649</p>	<p>Målet med studien var å utforske hvordan elevene opplever å svare spørsmål om mobbing før en individuell konsultasjon og hvordan de snakker om mobbing med helsesykepleier på skolen.</p>	<p>Kvalitativ pilotstudie med eksplorativt forskningsdesign. Semistrukturerte intervju og fokusgrupper</p> <p>Utvalg: Norge, 3 skoler 38 elever (alle 13 år) fra 5 ulike klasser. 4 helsesykepleiere</p>	<p>Elevene følte det vanskelig å melde fra når de var blitt mobbet, og noen følte at de ikke fikk tilstrekkelig hjelp fra skolen.</p> <p>De følte seg imidlertid positive til å snakke med helsesykepleier. Elevene mente at helsedialogen kunne være et nyttig verktøy for å avsløre mobbing. Det er viktig å promotere et inkluderende og tolerant miljø og å skape gode forhold og vennskap mellom elever, foreldre, lærere og helsesykepleiere på skolen.</p>

Oversiktsartikkelen til Celdrán-Navarro et al. (2023) viser til hvilke intervensjoner sykepleier benytter i forebygging og håndtering av mobbing i skolen. Helsepsykepleiere jobber med mobbing på flere nivåer. Primærforebyggende bruker helsepsykepleier tiltak for å øke elevenes bevissthet rundt mobbing gjennom sosial innflytelse og veiledning av jevngamle. Dette introduseres gjennom morsomme gruppeaktiviteter. Målet er å skape et inkluderende og reflekterende gruppemiljø som forebygger mobbing. På sekundærforebyggende nivå håndterer helsepsykepleier mobbing gjennom tiltak basert på empati og emosjonell anerkjennelse, veiledning og samtaler med en voksen. I en omfattende tre-fase prosess bruker helsepsykepleier løsningsfokuset tilnærming som involverer den både mobbeutsatte og mobberne. Målet er å øke de involvertes kunnskap om mobbing, negative konsekvenser, utvikle mestringsstrategier, forbedre individuelle og gruppebaserte ferdigheter på problemløsning, samt dele erfaringer rundt mobbing. På tertiærforebyggende nivå tar sykepleier i bruk tiltak for å redusere de negative konsekvensene mobbing kan ha. Fokuset ligger i gruppeteknikker, løsningsfokuset tilnærming, kognitiv adferdsterapi, kombinert med morsomme aktiviteter. Til slutt ser studien på familiens rolle i arbeidet med mobbing og sykepleiers ferdigheter med mobbing. På internasjonalt nivå er sykepleier involvert i planlegging og utvikling av autonome og tverrfaglige intervensjoner for å redusere og forebygge mobbing (Celdrán-Navarro et al., 2023).

Yosep et al. (2023) beskriver i sin oversiktsartikkel skolebaserte sykepleieintervensjoner i forebygging og reduksjon av mobbing blant elever. Intervensjonene oppsummeres i fire ulike metoder og viser til hvilken rolle helsepsykepleier har i arbeidet. I den første metoden brukte helsepsykepleiere ulike spill-program. Målet var å øke elevenes empati og selvfølelse for å skape et positivt og støttende skolemiljø. I følge Yosep et al. (2023) benyttet helsepsykepleiere psykoedukasjon, bevisstgjøring, empatitrening og problemløsning i kombinasjon med ulike spill. I den andre metoden ble ulike typer fysiskaktivitet som jogging, tøyning, styrketrening og teater gjennomført på gruppenivå, og kombinert med psykoedukasjon og undervisning i hvordan vise omsorg og empati overfor venner. I den tredje metoden lærte helsepsykepleier elever og lærer hvordan å takle mobbing. Tiltakene inneholdt psykoedukasjon, problemløsning, undervisning om helse, supportgrupper og forbedring av læringsstrategier og empati. I metode fire brukte

helsesykepleiere grupper med jevnaldrende som et tiltak mot mobbing. Gruppen med jevnaldrende fikk positiv støtte, empati og forståelse for hverandre. Resultatene viste reduksjon i tilfeller av mobbing.

Heitmann et al. (2022) undersøkte elevers erfaring med deltagelse i supportgrupper. Supportgrupper som tiltak er ment som et verktøy for systemrettet arbeid, med mål om inkludering og mobbeforebygging. Ved indikasjon på manglende inkludering eller mobbing kan helsesykepleier i samarbeid med skolens ansatte, gripe tidlig inn på klasse-, gruppe- og individnivå. I studien hadde de mobbeutsatte individuelle samtaler med helsesykepleier, samt var med på å bestemme hvilke 5-7 medelever som skulle delta i supportgruppene. Supportgruppen hadde fokus på hvilke tiltak medelevene kunne gjøre for at den mobbeutsatte eleven skulle få det bedre. For eksempel leke sammen i friminutt eller ta følge hjem. I følge Heitman et al. (2022) er supportgrupper basert på løsningsfokuset tilnærming og kan brukes for å hindre mobbing og øke trivsel. Resultatene av undersøkelsen indikerer at supportgrupper kan bidra til inkludering blant jevnaldrende og gir en mulighet for endring, både for mobbeutsatte og deltagerne i supportgruppen. Supportgruppene hadde positiv virkning på hele klassemiljøet. Heitmann et al. konkluderer med at en systemisk tilnærming til mobbing er viktig og vektlegger at jevnaldrende kan være en ressurs for endring, kombinert med tett oppfølging av helsesykepleier eller lærer.

I studien til Kvarme et al. (2020) ble det undersøkt hvordan elevene opplevde å svare på spørsmål om mobbing før en individuell konsultasjon, samt hvordan elevene snakket om mobbing med helsesykepleier. Studien er del av et større pilotprosjekt «skolehelse», hvor elever på 8. trinn fyller ut et spørreskjema digitalt før helsesamtale med helsesykepleier. Studien viser til at elevene syntes det var vanskelig å åpne opp om at de ble mobbet eller hadde vært vitne til mobbing. Videre følte elevene at de ikke fikk tilstrekkelig hjelp fra skolen når de sa ifra. De følte seg imidlertid positive til å snakke med helsesykepleier. Tillit til en voksen var grunnleggende for å fortelle, og elevene mente helsedialogen kunne være et nyttig verktøy for å avdekke mobbing. Kvarme et al. konkluderer med at ansatte og helsesykepleier må anerkjenne at elever sjeldent rapporterer om mobbing, og at når en elev forteller om mobbing må det følges opp grundig. Studien gir indikasjon for at alle skoler bør ha en plan med prosedyrer for å hjelpe elever som opplever mobbing.

Diskusjon

Litteraturstudien viser at helsesykepleier jobber forebyggende mot mobbing på flere nivåer i skolehelsetjenesten (Celdrán-Navarro et al., 2023; Heitmann et al., 2022; Kvarme et al., 2020; Yosep et al., 2023). Helsesykepleier er anmodet fra statlig hold til i hovedsak jobbe primærforebyggende (Dahl, 2020, s.44), på den andre siden viser forskning at helsesykepleier også jobber på sekundær- og tertiærforebyggende nivå mot mobbing (Celdrán-Navarro et al., 2023). Helsesykepleier jobber alene eller i samarbeid med andre profesjoner, ofte lærer eller sosiallærer. Yosep et al. (2023, s.10) understreker i sin studie at intervensjoner gjennomført i samarbeid mellom helsesykepleier og skole kan optimalisere reduksjonen av mobbing. Helsesykepleier jobber først og fremst med elevene, men samtidig jobber også helsesykepleiere tverrfaglig og med foresatte. Dette er i trå med nasjonalfaglige retningslinjer som sterkt anbefaler systemrettetsamarbeid og at helsesykepleier bidrar i tiltak som fremmer psykososialt læringsmiljø med særlig fokus på blant annet mobbing (Folkehelse instituttet, 2023). Helsesykepleier jobber med alle som berøres av mobbing, både på individ- og gruppenivå, og har ifølge Celdrán-Navarro et al. (2023) en unik plassering i skolehelsetjenesten. På nasjonalt og internasjonalt nivå er helsesykepleier med å planlegge, utvikle og gjennomføre autonome og tverrfaglige intervensjoner for å redusere og forebygge mobbing (2023).

Bevissthet og kunnskap

Primærforebygging er tiltak rettet mot å forebygge et problem, skade eller sykdom (Dahl, 2020, s. 43). Kunnskap om hvordan mobbing forebygges er like viktig som å være forberedt på å håndtere det (Celdrán-Navarro et al., 2023). Tiltak som øker kunnskap og bevissthet om mobbing er gjennomgående funn (Celdrán-Navarro et al., 2023; Yosep et al., 2023). Aktiviteter som spill, fysisk aktivitet, maling, sang, teater, rollespill og film i tilknytning til tema mobbing, kombinert med gruppeteknikker, psykoedukasjon, emosjons- og empatiregulering, rådgivning, selvløse, trening i sosiale ferdigheter og økt resiliens virker forebyggende og reduserer antall tilfeller av mobbing (Celdrán-Navarro et al., 2023; Yosep et al., 2023). Mobbingsfokuset forebygging handler om å skape holdninger og normer gjennom kognitive og sosiale treningsprogrammer (Roland, 2019). Roland (2019) viser til en rekke gjennomgående elementer i mobbingssentrerte forebyggende programmer, som

tilsvarende aktiviteter nevnt fra studiene til Celdrán-Navarro et al. (2023) og Yosep et al. (2023). Funn fra Celdrán-Navarro et al. (2023) viser at helsesykepleiere også retter fokus mot å øke læreres og foresattes kompetanse og bevissthet rundt mobbing, samt hvordan de kan håndtere de negative konsekvensene. Tidligere forskning belyser foreldreopplæring som et av de viktigste programelementene knyttet til nedgang i mobbing (Skogen et al., 2018). Ifølge Gaffney et al. (2019) har intensiteten på foreldreinvolveringen betydning og viser til at informasjonskvelder eller forelesninger var mer effektivt enn informasjonsbrev.

Sosial kompetanse og fellesskap

Flere av intervensjonene helsesykepleiere benytter legger vekt på å fremme og øke elevenes sosiale kompetanse (Yosep et al., 2023; Celdrán-Navarro et al., 2023; Heitmann et al., 2022). Sosial kompetanse er ferdigheter, kunnskaper og holdninger som gjør en i stand til å etablere, vedlikeholde og samspille i sosiale relasjoner. Forskning viser at barn med sosial kompetanse lettere blir akseptert og får venner (Lund & Helgeland, 2020, s.93). I tillegg er et godt forhold til jevnaldrende en beskyttelsesfaktor, mens derimot lav grad av aksept fra medelever kan føre til kronisk eksklusjon og mobbing (Skogen et al., 2018). En tidligere studie tydet riktignok på at sosial støtte fra venner kun virket beskyttende for mobbeutsatte gutters emosjonelle plager (Breivik et al., 2017). Likevel er det bred enighet om at sosial inkludering er en viktig del av mobbefokusert forebygging (Lund & Helgeland, 2020; Dalgard et al., 2011; Roland, 2019).

Funn fra litteraturstudien viser at intervensjonene helsesykepleier setter i verk gjennomgående har som mål å skape et trygt og inkluderende skolemiljø (Celdrán-Navarro et al., 2023; Yosep et al., 2023; Heitmann et al., 2022). Å kjenne tilhørighet til fellesskapet man er del av er et grunnleggende behov hos alle mennesker, og er viktig for utvikling av trivsel, god fysisk og psykisk helse (Lund & Helgeland, 2020, s.61). Opplevelsen av å være inkludert gir følelse av anerkjennelse for ens egenskaper og ferdigheter (s.54). Dermed kan vi si at følelsen av anerkjennelse oppstår i sosial kontekst, slik som i et skolemiljø. Et fellesskap som er raust, fleksibelt, tåler forskjeller og har et «vi» fellesskap virker beskyttende mot mobbing (Eriksen & Lyng, 2015; Lund & Helgeland, 2020). Forskningen viser til reduksjon i antall tilfeller av mobbing, samt økt følelse av fellesskap, samhold og støtte i klassen, ved bruk av intervensjoner som skaper et trygt og inkluderende skolemiljø (Celdrán-Navarro et

al.,2023; Yosep et al.,2023; Heitmann et al., 2022). Dette samsvarer med opplæringsloven §9a (1998) og nasjonalfaglige retningslinjer (Helsedirektoratet, 2023) hvor det fremgår krav og sterke anbefalinger om å skape et trygt, godt og inkluderende fellesskap. På den andre siden viser funn fra Kvarme et al. (2020) at flere elever ikke opplevde skolemiljøet trygt nok. Eriksen og Lyng (2015) presiserer at fravær av et «gyldig vi» som grunnmur i en skoleklasse, gjør at konflikter og krenkelser kan være vanskeligere å løse.

Gruppeprogram med jevnaldrende

Funn fra litteraturstudien viser at helsesykepleier gjennomfører intervensjoner på gruppenivå med ulike teknikker, som løsningsfokuset tilnærming og kognitiv adferdsterapi i kombinasjon med morsomme gruppeaktiviteter. Resultatene viser forbedring hos elevenes sosiale ferdigheter og empati, og i den mobbeutsattes motstandskraft (Celdrán-Navarro et al., 2023). Dette er i likhet med funn fra studien til Yosep et al. (2023) som fremhever hvordan ulike aktiviteter som fysiskaktivitet og skuespill, i kombinasjon med undervisning, psykoedukasjon og trening på sosiale ferdigheter, øker elevenes empati, forbedrer deres mentale helse og reduserer mobbing i skolen. Også Roland (2019, s.112-120) belyser flere av de samme mobbingfokuserte tiltakene som bygger på kognitivterapi og sosial trening. Videre argumenterer Roland (s.112-120) for at en kombinasjon av tiltak gjør dem mer effektive. Eksempelvis viser man først en illustrasjon om mobbing for å sette i gang elevenes tanker og følelser. Deretter skriver elevene et essay om mobbing, hvor da læreren også kan hente ut viktig informasjon. Tilslutt kommer samtalen i klassen om og rundt tema mobbing. Gruppeprogrammer som intervensjon i helsesykepleiers forebyggende arbeid hvor en kombinerer aktiviteter med læring og bevisstgjøring kan således ansees som viktige. Dette støttes opp av tidligere forskning som har vist at arbeid i grupper med jevnaldrende har en signifikant korrelasjon til reduksjon i tilfeller av mobbing (Gaffney et al., 2019).

Heitmann et al. (2022) viser hvordan helsesykepleier kan jobbe forebyggende på sekundært nivå. Supportgrupper med jevnaldrende et tiltak som kan iverksettes ved indikasjon på manglende inkludering eller mobbing. Studien viste at elevene i supportgruppen følte seg utvalgt og anerkjent, ble tryggere og fikk økt fellesskapsfølelse. Det er verdt å merke seg at elevene i supportgruppene samtidig opplevde at det kunne være en krevende rolle å spille

og noen var redde for selv å bli mobbet (Heitmann et al., 2022). Elevene som ble mobbet opplevde en bedre skolehverdag etter supportgruppene ble satt i gang. Å ha en venn ble ansett som viktig i flere av studiene (Heitmann et al., 2022; Kvarme et al., 2020). Som nevnt tidligere er det å ha få venner eller å mangle en bestevenn i seg selv en risikofaktor for å bli mobbet (Aas & Buli-Holmberg, 2021). Det er også interessante at supportgruppene påvirket hele klasse miljøet positivt (Heitmann et al., 2022).

Resosialisering

Å bli inkludert i fellesskapet er viktig for den mobbeutsatte (Heitmann et al., 2022; Aas & Buli-Holmberg, 2021). Dette samsvarer med erfaringsbasert kunnskap fra barn og unge som har blitt utsatt for mobbing (Tharaldsen et al., 2017). Å bli resosialisert i skolemiljøet er et sentralt element i en vellykket rehabilitering av de som har vært utsatt for mobbing. Skolen er en viktig arena for å skape sosiale relasjoner med jevnaldrende (Tharaldsen et al., 2017). Elevens beste skal ligge til grunn for skolens arbeid mot et trygt og godt skolemiljø (Opplæringsloven, 1998, § 9a). Her er det viktig å være klar over at elever med erfaring fra mobbing påpeker en mangel på kunnskap om strategier for resosialisering hos ansatte i skolen (Tharaldsen et al., 2017). Individuell oppfølging av mobbeutsatte er viktig og bør gjøres av en motivert og kompetent voksen. Helse sykepleier kan være særlig aktuell for en slik rolle (Tharaldsen et al., 2017). Dette er i tråd med nasjonalfaglig retningslinje som sterkt anbefaler at helse sykepleier følger opp elever som trenger det med individuelle samtaler (Helsedirektoratet, 2023). Gjennom å tilby råd, veiledning og mulighet for gjentatte samtaler og andre enkle tiltak, kan skolehelsetjenesten bidra til å styrke den unges selvfølelse, mestring, egenomsorg, ansvar og sosiale ferdigheter (Helsedirektoratet, 2023). Lovverket presiserer at det skal settes inn tiltak når elever opplever mobbing, og skolen har plikt til å kontinuerlig jobbe systematisk for å fremme et trygt og godt læringsmiljø for alle elever (Opplæringsloven, 1998, §9a).

Tillit

I studien til Kvarme et al. (2020) kommer det frem at elevene syntes det er vanskelig å si ifra hvis man blir mobbet. Elevene rapporterer at det er flaut og vil ikke at noen skal vite om det.

Mange er også redde for at mobbingen skal bli verre hvis de forteller om det (Kvarme et al., 2020). Stigma rundt å snakke om mobbing understreker viktigheten av at lærer og helsesykepleier følger opp når elever forteller om mobbing. Funnene til Kvarme et al. (2020) samsvarer med tidligere forskning som viser at elevene ikke har tillit til at ansatte på skolen kan hjelpe når de opplever mobbing, og gir uttrykk for at det ikke hjelper å si ifra (Helgeland & Lund, 2018). Tharaldsen et al. (2017) viser til det samme problemet, mobbeutsatte opplever å ikke bli trodd når de melder ifra. Dersom dette er tilfelle strider det imot både FNs barnekonvensjon artikkel 12 (FN-sambandet, 2023) og opplæringsloven (1998, §9a) som presiserer barns rett til å bli hørt i alle forhold som berører dem, elevens subjektive opplevelse skal tas på alvor. Heldigvis viser Heitmann et al. (2023) sin studie til at de elevene som åpnet seg om vanskeligheter, fikk hjelp og situasjonen bedret seg. Kvarme et al. (2020) viser at elever er trygge på helsesykepleier og tenker at det er lettere å si ifra til henne, enn lærer. Elevene liker å snakke med helsesykepleier og opplever at det hjelper. De har tillit til at helsesykepleier vil hjelpe, selv om elever fra samme studie sier de er redde for at helsesykepleier skal fortelle andre om mobbingen. Helsesykepleier beskrives som forståelsesfull og snill. Studien viser at tillit til en voksen er viktig for at elevene skal fortelle om mobbing (Kvarme et al., 2020). Ut i fra dette kan man anse «åpen dør» hos helsesykepleier som et forebyggende tiltak mot mobbing. Elevene i Kvarme et al. (2020) sin studie mente også at helsedialogen på 8.trinn kunnen være et godt verktøy for å avdekke mobbing.

Metodediskusjon

Litteraturstudie som metode gir en stor spennvidde i kunnskap og fagfelt fordi en kan bruke flere forskningsartikler med ulike studier og sammenligne disse for å oppnå ny innsikt (Dalland, 2012). Formålet med denne litteraturgjennomgangen var å undersøke hva nyere forskning sier om helsesykepleiers rolle i arbeidet mot mobbing og mobbingens negative konsekvenser. Fire artikler ble inkludert i oppgaven, to oversiktsartikler og to studier med kvalitativt design. Svakheten i bruk av oversiktsartikler ligger i faren for bias i primærstudiene, og at de inkluderte artiklene kan være gamle. De to oversiktsartiklene som ble inkludert i denne litteraturstudien gjennomgikk artikler publisert mellom 2017 og 2022.

At de fire inkluderte artiklene er fagfellevurdert ansees som en styrke, fagfellevurderte artikler er kvalitetssikret av eksperter innenfor forskningsfeltet før de blir publisert, og tilbyr derfor kvalitetssikret kunnskap (Svartdal, 2021). At artiklene er publisert i løpet av de siste årene er en styrke, samtidig er man i kunnskapsbasert praksis ute etter den beste kunnskapen, og nyest er ikke nødvendigvis synonymt med best.

Oversiktsartikkelen til Celdrán-Navarro et al (2023) inkluderer både kvalitativ og kvantitativ forskning og har en styrke i sitt brede utvalg med mange deltaker. At de ikke utførte en metaanalyse i henhold til anbefalingene i PRISMA, er en svakhet og svekker i noen grad evidensen for implementering av tiltakene som blir foreslått. Yosep et al. (2023) hadde et bredt utvalg og mange respondenter. En svakhet er at søket er begrenset til tre databaser. Elleve av 12 inkluderte artikler var randomiserte kontrollerte studier (RCT studier). Slike studier er ansett som gullstandard innen forskning og styrker en anbefaling for implementering av tiltakene i praksis. Metoden *The Joanna Brigs Institute* (JBI) er brukt i evaluering av kvaliteten på de inkluderte studiene, dette er en styrke.

Heitmann et al. (2022) og Kvarme et al. (2020) er begge kvalitative studier gjennomført i Norge. Det er en svakhet at studiene har et lavt antall deltagere, på den andre siden er det en styrke at studiene er utført i Norge og således bør ha god overføringsverdi. En annen styrke er at studiene gir utdypende informasjon om elevenes opplevelser og erfaringer rundt tiltakene, samtidig skal forskning som involverer barn alltid ha en etisk vurdering og avveining.

Konklusjon

Formålet med denne litteraturstudien var å se på hva nyere forskning sier om helsesykepleiers arbeid relatert til mobbing i skolen. Å få økt kunnskap om hvilke tiltak helsesykepleier kan benytte i arbeidet mot og med mobbing, ansees som viktig for videre praksis i kampen mot mobbing som utbredt og økende folkehelseproblem. Helsesykepleiers innsikt i retningslinjer og lovverk, samt god kunnskap om mobbing og mobbingens negative konsekvenser, står helt sentralt i arbeidet med å etablere en evidensbasert praksis for å håndtere dette ondet.

Resultatene fra denne studien viser at helsesykepleier jobber forebyggende med mobbing på alle nivåer, og at tiltak og oppfølging tilpasses etter behov. Helsesykepleier jobber både alene og tverrfaglig, individrettet og gruppebasert, med alle involverte parter. Tiltakene som kan benyttes har i hovedtrekk som formål å øke elevenes bevissthet, kunnskap, sosiale kompetanse (da særlig empati), fellesskapsfølelse og motstandskraft. For å øke elevenes ferdigheter og kunnskap bruker helsesykepleier ulike aktiviteter hvor mobbing er bakt inn som tema, i kombinasjon med teknikker som kognitiv adferdsterapi, psykoedukasjon, ferdighetstrening, løsningsfokusert tilnærming med mer. Funnene viser til at helsesykepleier har en unik og viktig rolle i dette arbeidet, og at tiltakene som kan utføres virker positivt i forebyggingen av mobbing og i reduksjon av skadevirkningene.

Det er viktig at skolens ansatte, inkludert helsesykepleier, tar på alvor at elevene sjelden rapporterer om mobbing. Det anbefales at alle skoler har retningslinjer med prosedyrer for å fange opp og følge opp mobbeutsatte elever. En systemisk tilnærming til mobbing anbefales. I dette må det også inngå et tettere samarbeid mellom skole, foresatte og skolehelsetjenesten. Denne studien har således implikasjoner for videre praksis når det gjelder skolehelsetjenestens forebyggende tiltak og dens arbeid med å hjelpe mobbeutsatte. Det er behov for ytterligere forskning på effekten av forebyggende tiltak i skolehelsetjenesten.

Referanser:

Aas, G. & Buli-Holmberg, J. (2021). *Arr i hjertet, lærerstøtte til elever som har vært utsatt for mobbing*. Cappelen Damm.

Breivik, K., Bru, E., Hancock, C., Idsøe, E. C., Idsøe, T., & Solberg, M. E. (2017). *Å bli utsatt for mobbing. En kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak* (978-82-7578-055-1). www.læringsmiljøsentret.no

Bryne, E., Vessey, J.A., & Pfeifer, L. (2018). Cyberbullying and social media: Information and interventions for School nurses working with victims, students, and families. *The Journal of School Nursing*, 34(1), 38-50. <https://doi.org/10.1177/1059840517740191>

Celdrán-Navarro, M.D.C., Leal-Costa, C., Suárez-Cortés, M., Molina-Rodríguez, A. & Jiménez-Ruiz, I. (2023). Nursing interventions against bullying, a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2914). <https://doi.org/10.3390/ijerph20042914>

Dahl, B.M. (2020). *Helsesykepleie, en grunnbok*. Fagbokforlaget

Dalgard, O.S., Schjelderup, K., M., Nord, E., Ose, S., Rognerud, M. & Aarø, L.E. (2011). *Bedre føre var, Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger*. <https://www.fhi.no>

Eriksen, I.M. & Lyng, S.T. (2015). *Skolers arbeid med elevenes psykososiale miljø, gode strategier, harde nøtter og blinde flekker* (ISSN 1893-9503). NOVA Rapport 14/2015

FN-sambandet. (2023, 7.februar). *FNs konvensjon om barnets rettigheter av 20. november 1989*. Hentet 2. mars 2023 fra <https://www.fn.no/omfn/avtaler/menneskerettigheter/barnekonvensjonen>

Gaffney, H., Ttofi, M.M. & Farrington, D.P. (2019). Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: an updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior*, 45(2019), 111-133. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.0011>

Heitmann, A.J., Valla, L., Früh, E.A. & Kvarme, L.G. (2022). A Path to inclusiveness, Peer support groups as a resource for change. *The Journal of School Nursing*, 0 (1–10). <https://doi.org/10.1177/10598405221085183>.

Helgeland, A. & Lund, I. (2018). Det hjelper ikke å si ifra til de voksne, barn og unge stoler ikke på at voksne kan hjelpe når de blir utsatt for mobbing. *Tidsskrift for Psykisk Helsearbeid* 15(2–3), 148–158. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2018-02-03-06>

Helsebiblioteket. (2021). *Kunnskapsbasert praksis*. Hentet 9. mars 2023 fra <https://www.helsebiblioteket.no>

Helsedirektoratet. (2023, 18. januar). *Nasjonalfaglig retningslinje for Helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom, kap.5. skolehelsetjenesten 5-20 år*. Hentet 2. mars 2023 fra <https://www.helsedirektoratet.no>

Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg.). Abstrakt forlag AS.

Kvarme, L.G., Misvær, N., Valla, L., Myhre, M.C., Holen, S. & Sagatun, Å. (2020). Bullying in school: Importance of and challenges involved in talking to the school nurse. *The Journal of School Nursing*, 36(6), 451-457. <https://doi.org/10.1177/1059840519846649>

Kvarme, L.G & Valla, J. (2023). Supportgrupper hjelper mot utenforskap og skolemobbing. *Sykepleien Forskning*, 111(91573), e-91573. <https://doi.org/4220/Sykepleiens.2023.91573>

Lund, I. & Helgeland, A. (2020). *Mobbing i barnehage og skole, nye perspektiver*. Cappelen dam.

Mosand, G. & Moen, E. (2020). *Håndtering av mobbing i skolen, hvordan sikre et trygt skolemiljø i praksis*. (2.utg.). Pedlex.

Nortvedt, M.W, Jamtvedt, G., Graverholt, B., Nordheim, L.V. & Reinart, L.M. (2012). *Jobb kunnskapsbasert, en arbeidsbok*. Akribe

Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa*. (LOV-1998-07-17-61). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/1998-07-17-61>

Roland, E. (2019). *Mobbingens psykologi, hva kan skolen gjøre* (2.utg.). Universitetsforlaget.

Skogen, J.C., Smith, O.R.F., Aarø, L.E., Siqveland, J. & Øverland, S. (2018). *Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelseiltak. En kunnskapsoversikt*. <https://www.fhi.no>

Støren, I. (2013). *Bare søk, praktisk veiledning i å skrive litteraturstudier* (2.utg.). Cappelen Damm AS

Svartdal, F. (2021, 10.Januar). *Fagfelleevaluering*. Store norske leksikon. <https://snl.no/fagfelleevaluering>

Tharaldsen, K. B., Slåtten, H., Hancock, C. H. H., Bru, E. & Breivik, K. (2017). *Å ivareta barn og unge som har blitt utsatt for mobbing. Erfaringsbasert kunnskap om utforming og organisering av tiltak*. (978-82-7578-057-5). <http://www.læringsmiljøsentret.no>

Utdanningsdirektoratet. (2023, 20. januar). *Høy trivsel og godt læringsmiljø, men flere forteller om mobbing og lav motivasjon*. Hentet 1.mars 2023 fra <https://www.udir.no>

Yosep, I., Hikmat, R. & Mardhiyah, A. (2023). School-based nursing interventions for preventing bullying and reducing its incidence on students: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1577).
<https://doi.org/10.3390/ijerph20021577>