



UiT Norges arktiske universitet

Ensomhet og mobbing

Ungdata fagsamling i Troms

Finnsnes 12. juni 2024

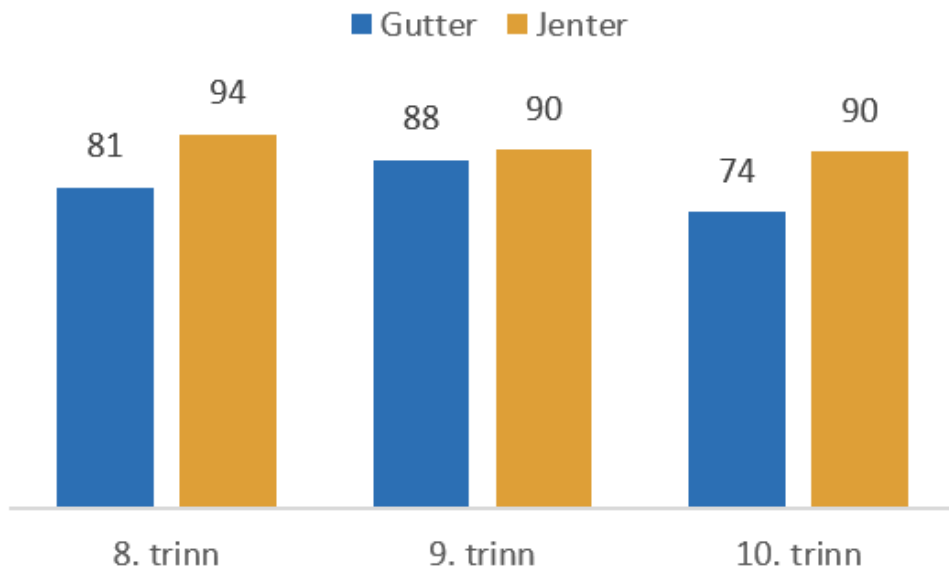
Henriette Kyrrestad

Regionalt kunnskapssenter for barn og unge, RKBU Nord

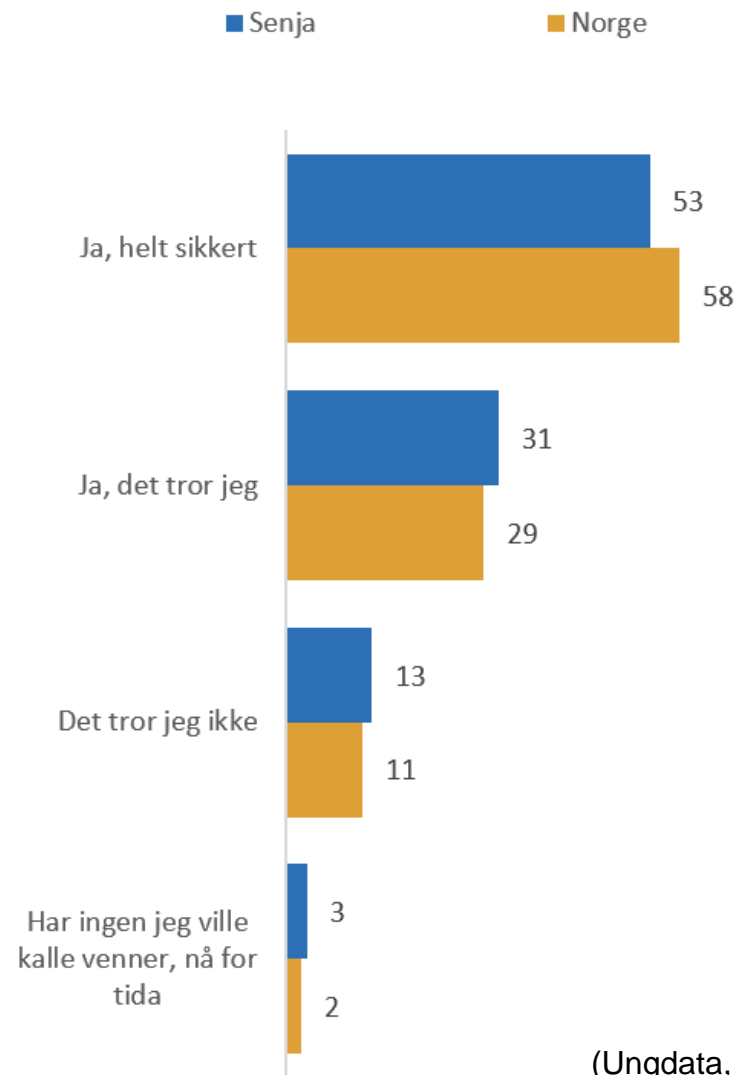


” Ni av ti unge i Norge har en venn de kan snakke med om alt mulig

Prosentandel som har en fortrolig venn. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Har du minst én venn som du kan stole på og betro deg til om alt mulig? Prosent i Senja kommune og nasjonalt



(Ungdata, Senja kommune 2024)

Hva er ensomhet?

Manglende eller utilstrekkelige sosiale relasjoner.

Behov eller ønske om bedre eller flere sosiale relasjoner.



Høy grad av ensomhet er forbundet med et betydelig tap av livskvalitet



Ensomhet er ofte forbundet med stigma og øker risikoen for en rekke fysiske og psykiske lidelser, og for tidlig død.

Ensomhet kan være både en årsak til og en konsekvens av en psykisk lidelse.

Ensomhet utgjør en reell risikofaktor for en rekke psykiske og fysiske helseplager, og er forbundet med både angst, depresjon og økt selvmordsfare.

Forebygge og redusere ensomhet i befolkningen



Det er stort behov for **kunnskapsbaserte tiltak** for å forebygge og redusere ensomhet i ulike grupper i befolkningen.

Kommunene bør ha **oversikt over omfanget** av ensomhet i sin befolkning og iverksette tiltak for å redusere og forebygge.

Forekomst

Ca. 15 % av befolkningen oppgir at de ofte føler seg ensomme.



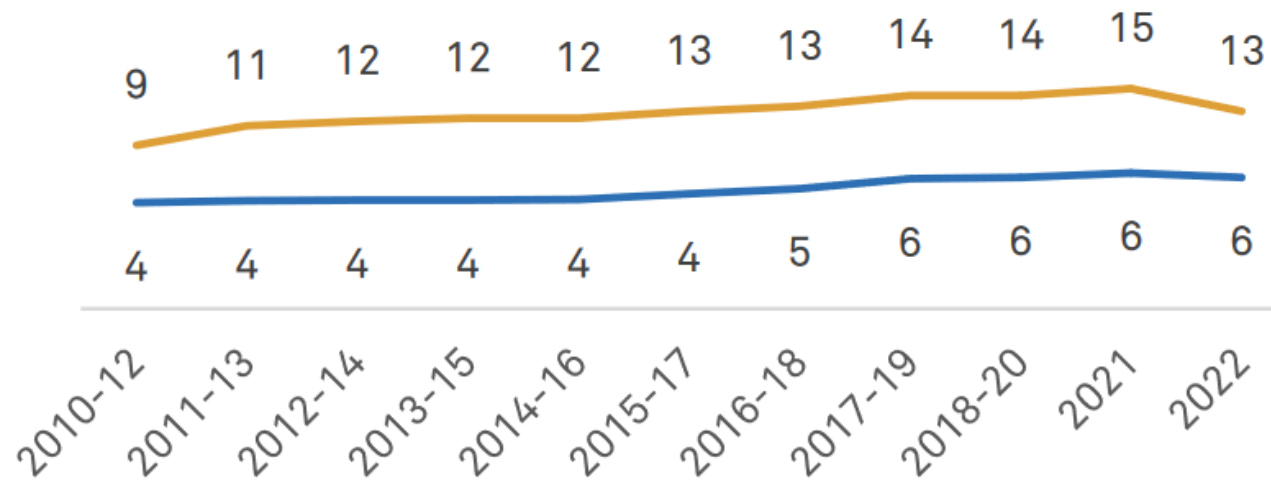
Bilde: Mostphotos

Økning fra 5,9 % i 1995-1997 til 10,2 % i 2017-2019.

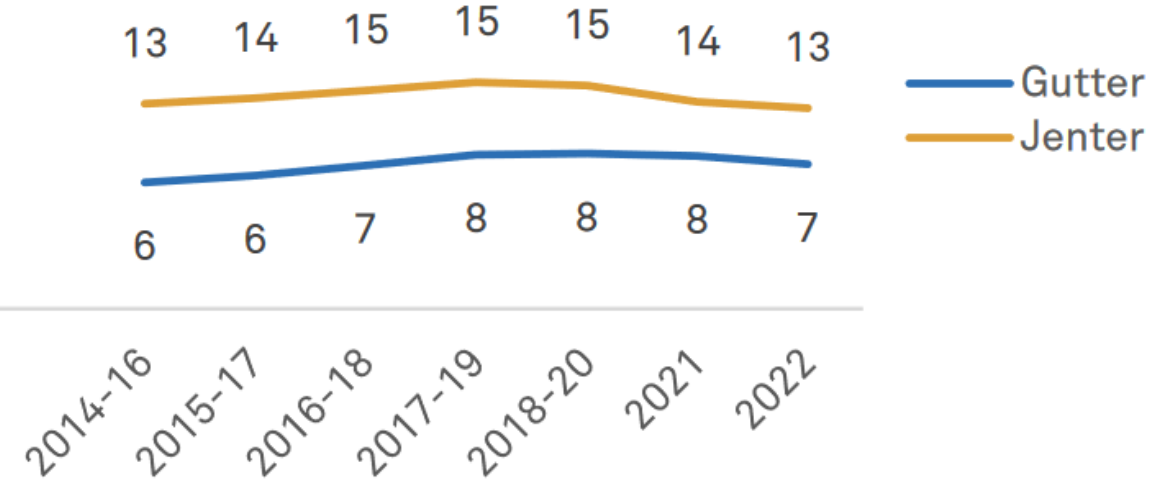
Omtrent dobbelt så mange av 16-19-åringene følte seg ensomme som av 13-15-åringene, og jenter er overrepresentert.

**Prosentandel som har vært veldig mye plaget av følelsen av å være ensom siste uke.
Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag**

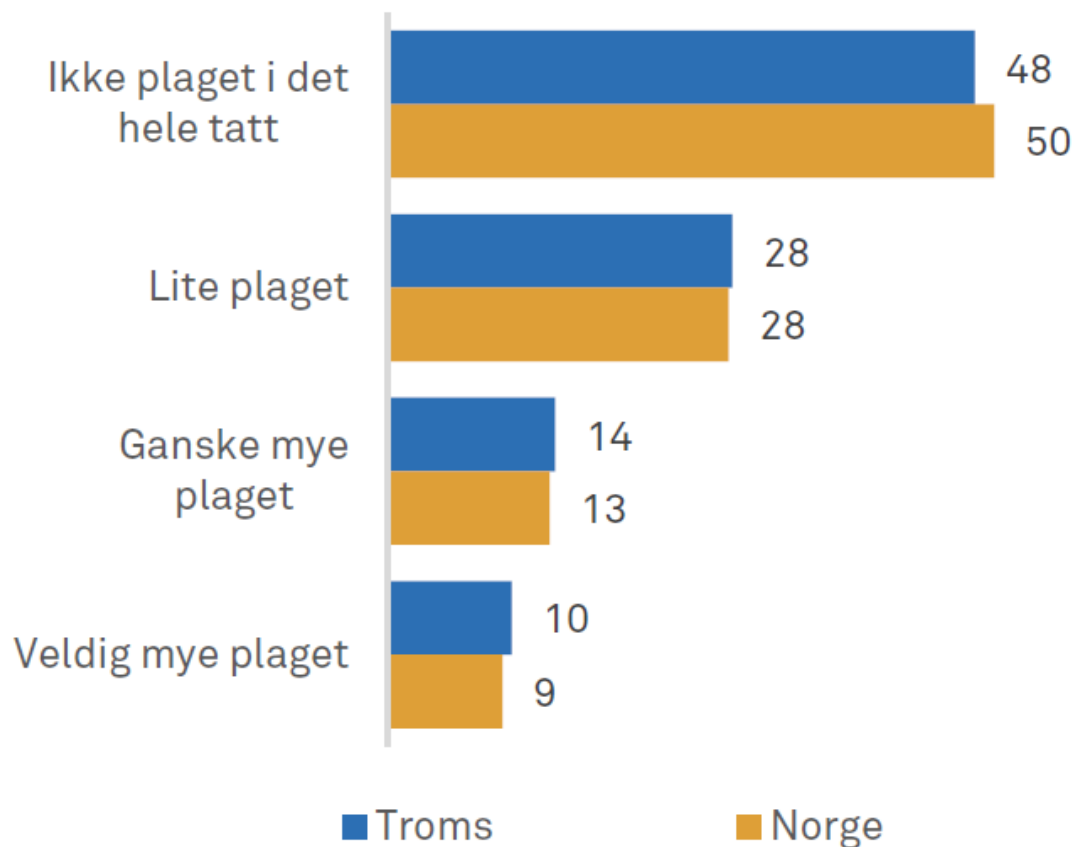
Ungdomsskolen



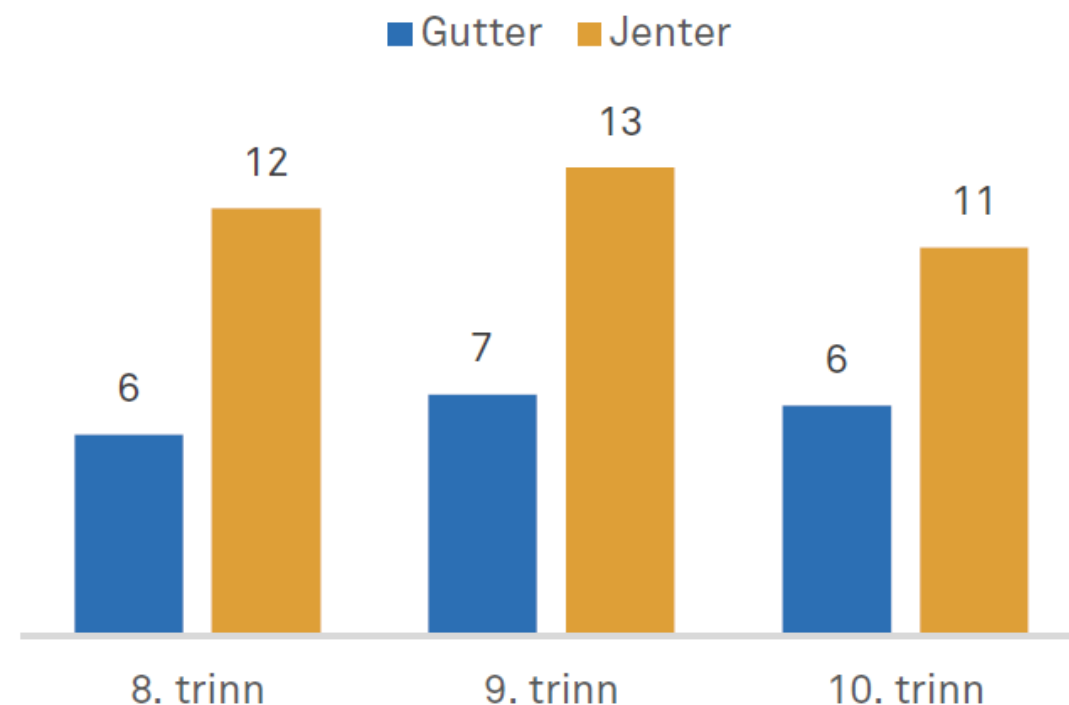
Videregående



Har du i løpet av siste uke vært plaget av at du har følt deg ensom? Prosent i Troms og nasjonalt



Prosentandel som har vært veldig mye plaget av følelsen av å være ensom siste uke. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Ensomhetsreduserende tiltak

Sosiale

- gi sosial støtte eller øke sosialt nettverk, deltakelse og sosial kontakt

Psykologiske

- ulike typer terapi for å adressere ugunstige tankesett og sosiale forventninger, eller opplæring i sosiale ferdigheter, kommunikasjon og vennskap, eller andre ensomhetsrelaterte tema



Vanlig følelse:

Ensom





UiT Norges arktiske universitet

Mobbing

Ensomhet er et større problem blant mobbeofre enn blant barn som ikke blir mobbet (Hawker og Boulton, 2000).

Barn som blir mobbet med digitale verktøy, er mer ensomme enn andre barn (Kowalski mfl., 2014).



Olweus (1993):

En person er mobbet eller plaget når han eller hun, gjentatte ganger og over en viss tid, blir utsatt for negative handlinger fra en eller flere andre personer



Hva er mobbing?



Det er mobbing når noen plager andre

Mobbing kan for eksempel være:

- å bli dyttet
- å bli slått
- å bli pirket på
- å bli baksnakket
- å bli spredt rykter om
- å bli truet
- å bli frosset ut
- å bli presset til å gjøre ting for andre som en ikke vil

Både voksne og barn kan være de som mobber.

Mobbing kan for eksempel være:

- å bli baksnakket
- å få spredt et rykte om seg
- å bli holdt utenfor
- å bli presset eller truet til å gjøre ting for andre som en ikke vil
- å bli kalt noe stygt eller få en stygg kommentar for eksempel om utseende, klær, tro, eller dialekt
- å bli slått, dyttet eller pirket på
- å få sekken sin, eller noe annet en eier, kastet rundt
- å ikke få være med i grupper på sosiale medier
- å aldri få kommentarer eller likes på bilder eller andre ting
- å få sårende eller stygge meldinger, bilder og videoer
- at noen sprer bilder eller video av noen som er nakne

Begynnende mobbeatferd

Barn i barnehagen er ikke nødvendigvis klar over hvilke negative virkninger deres handlinger kan ha på andre barn.

Slå eller dytte er ikke nødvendigvis et uttrykk for mobbing, fordi atferden må sees i relasjon til barnas modenhet.

- Sosial gevinst
- Uheldige samspillsmønstre

Hva finnes av kunnskap om mobbing i barnehagen og hvordan diskuteres fenomenet i den norske barnehagekonteksten?

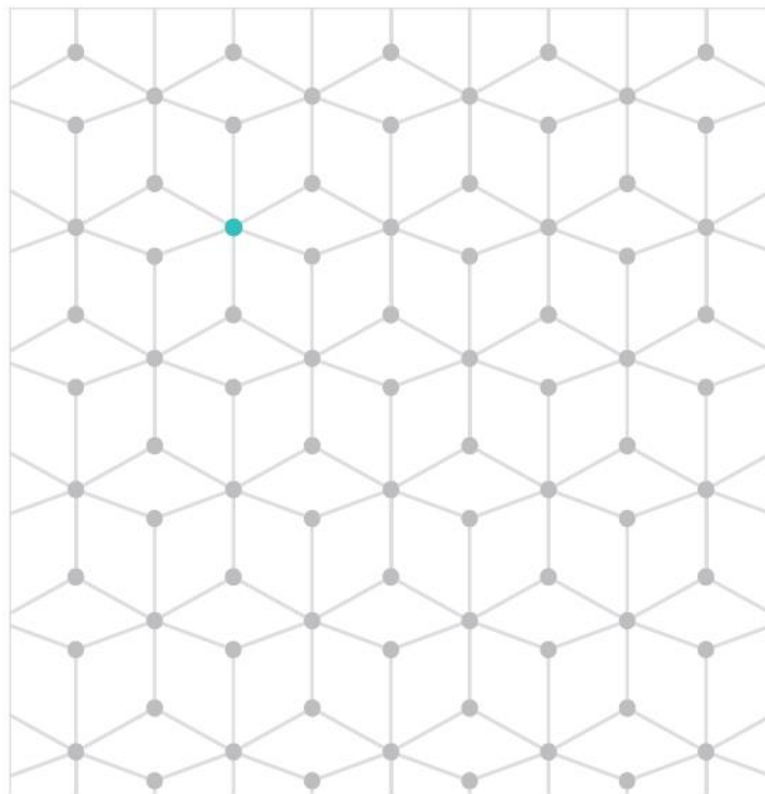


- Forståelser av mobbing
- Former for mobbing, utbredelse og konsekvenser av mobbing
- Tiltak mot mobbing – forebygging
- Tiltak mot mobbing – håndtering

Christian Wendelborg

MOBBING OG ARBEIDSRO I SKOLEN

Analyse av Elevundersøkelsen skoleåret 2022/23



Rapport 2023

Mangfold og inkludering

 **NTNU**
Samfunnsforskning

Ungdata junior 2022

Nasjonale resultater

Frøydís Enstad & Anders Bakken

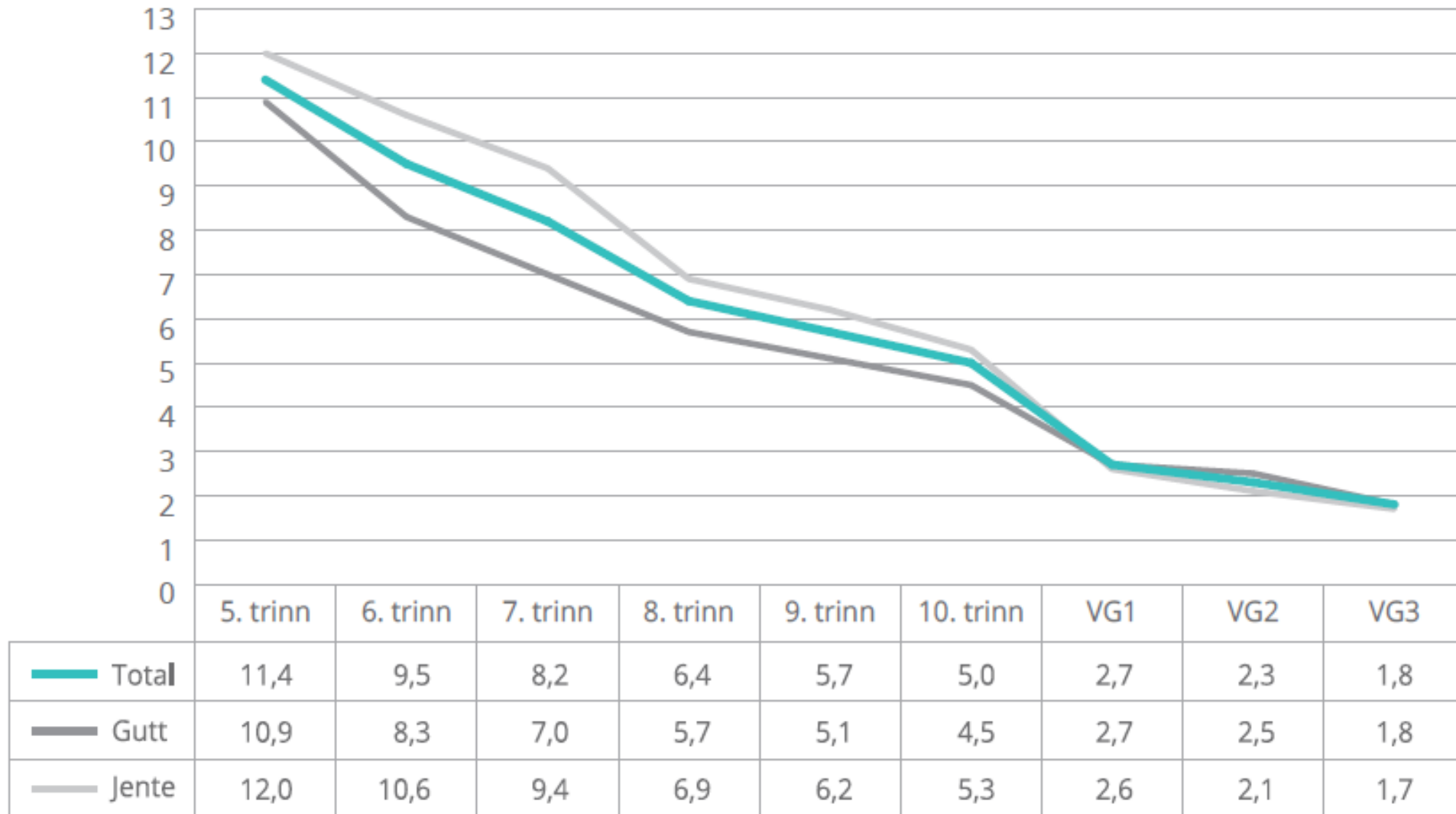


ungdata

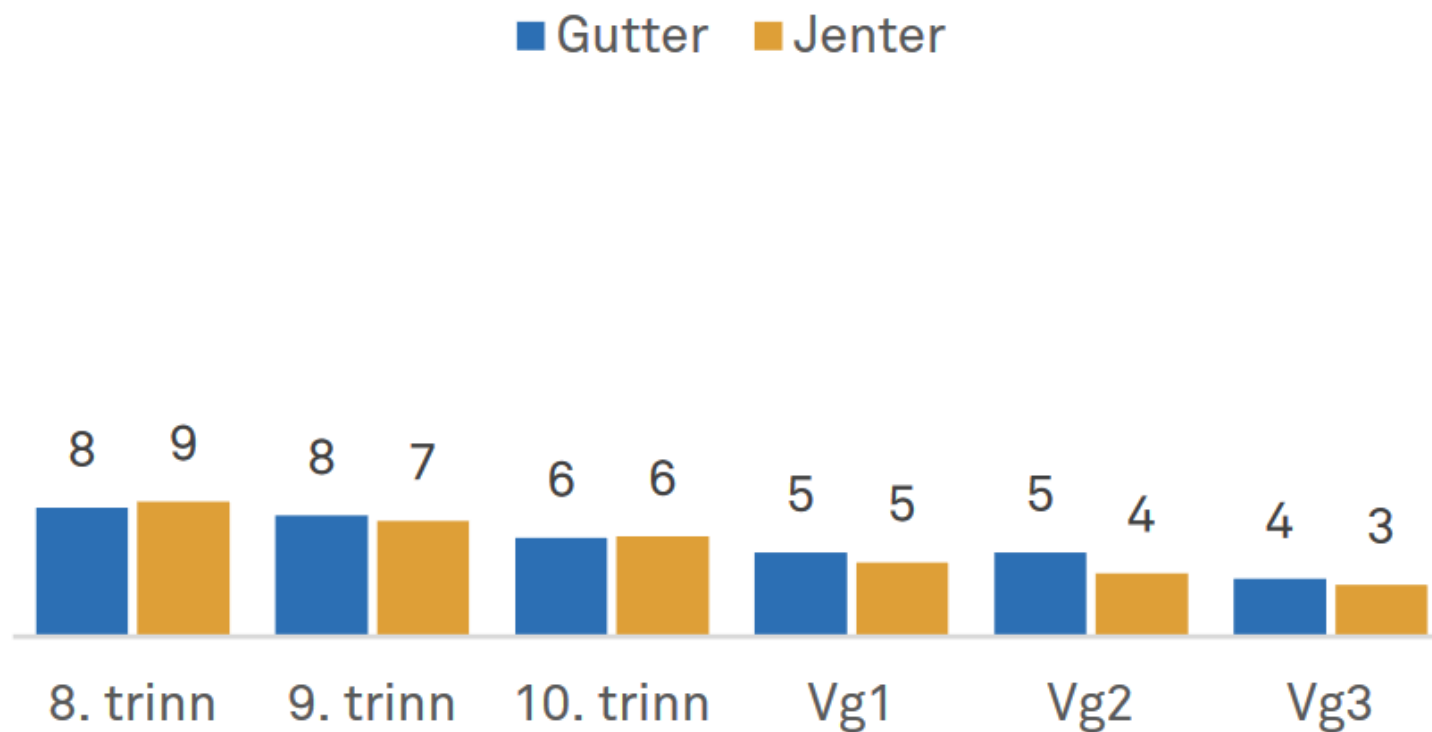
OSLOMET

STORBYUNIVERSITETET
VELFERDSFORSKNINGSINSTITUTTET NOVA

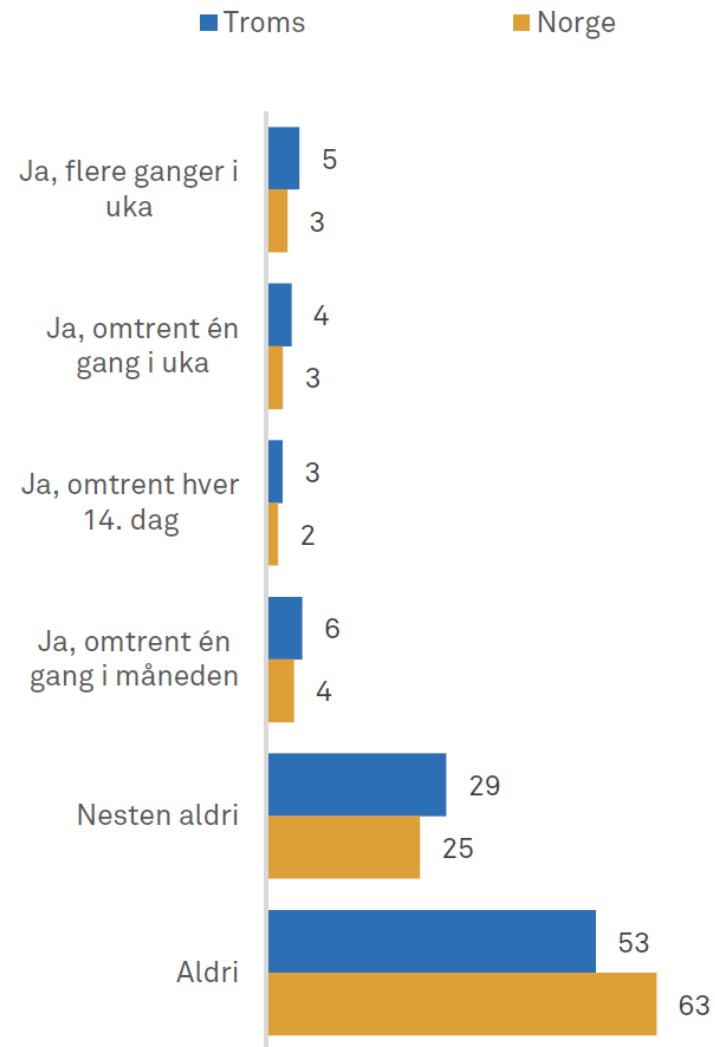
Andel som oppgir at de mobbes 2 til 3 ganger i måneden eller mer av medelever



Prosentandel som blir mobbet minst hver 14. dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Blir du selv utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen eller i fritiden? Prosent i Troms og nasjonalt

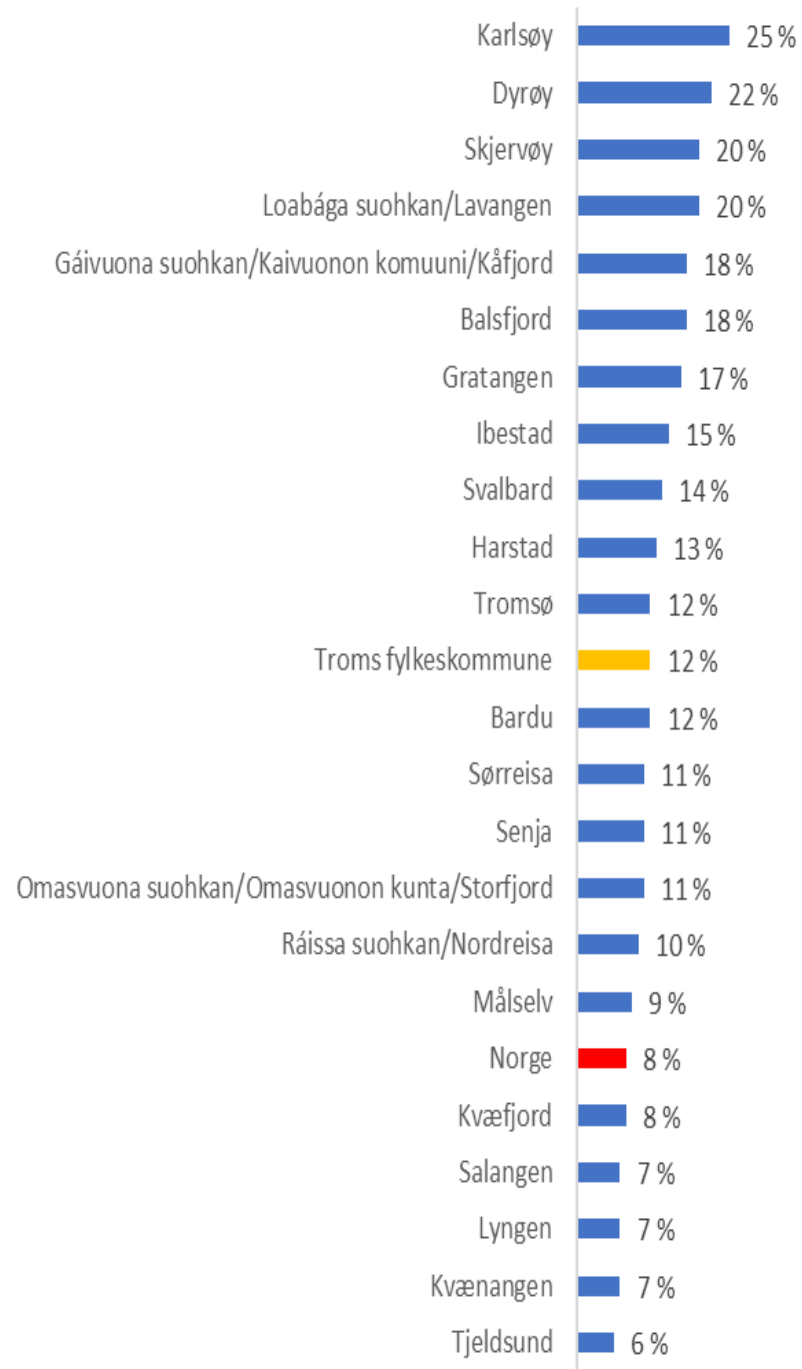


” På landsbasis opplever rundt åtte prosent å bli jevnlig plaget, truet eller frosset ut av andre unge

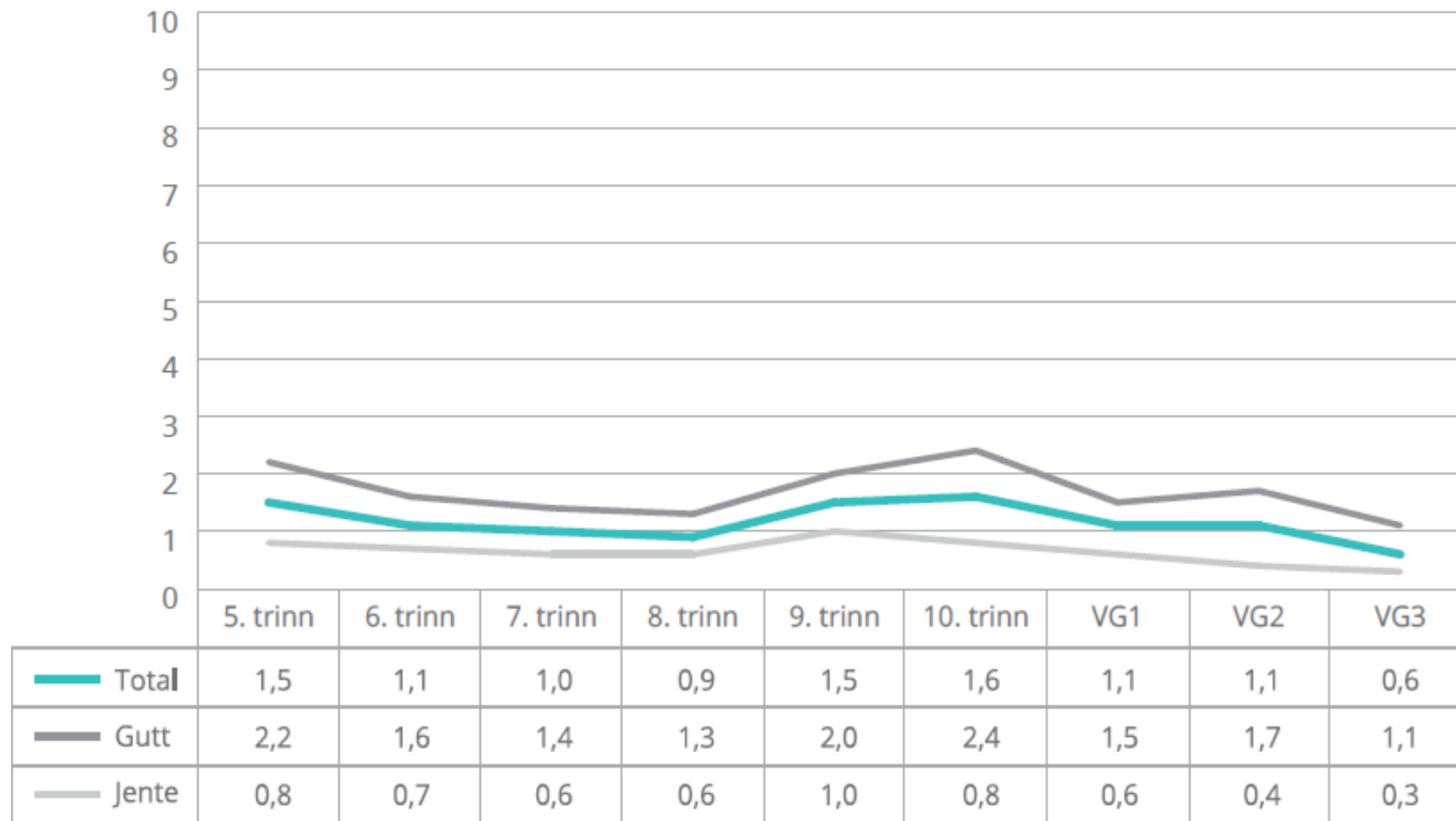


Blir mobbet minst hver 14. dag

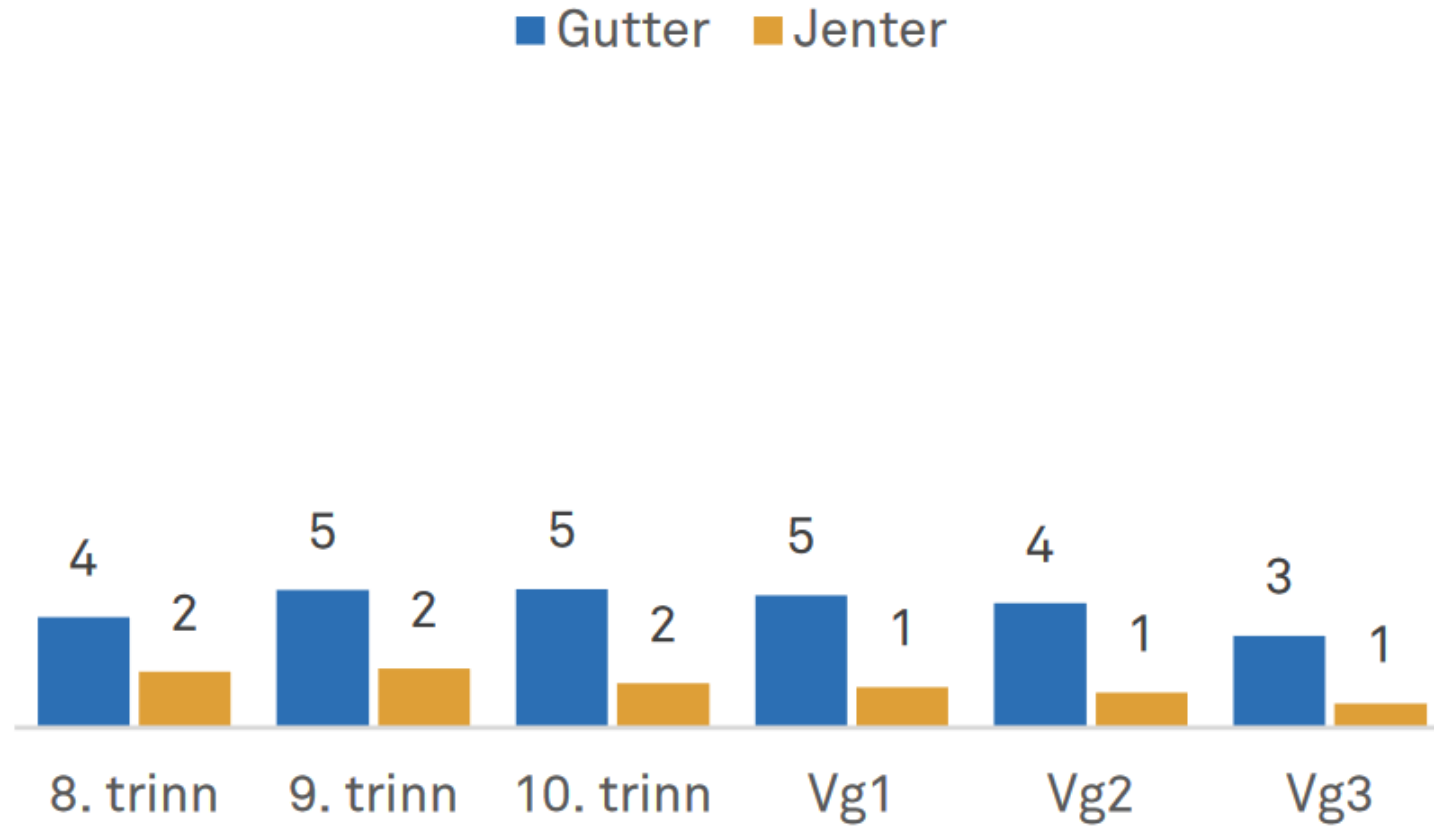
kommunerresultater ungdomstrinn, Troms 2024



Andel som oppgir at de har vært med å mobbe 2 til 3 ganger i måneden eller mer



Prosentandel som mobber andre minst hver 14. dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Nettmobbing

Er mobbing digitalt via internett (mobil, iPad, pc).



A young woman with long brown hair is sitting on a dark floor against a light-colored, textured wall. She is wearing a black and white striped t-shirt, pink pants, and blue sneakers with white laces. She is holding a white smartphone in her left hand and covering her face with her right hand, appearing to be crying or distressed. The background is a plain, light-colored wall.

Nettmobbing

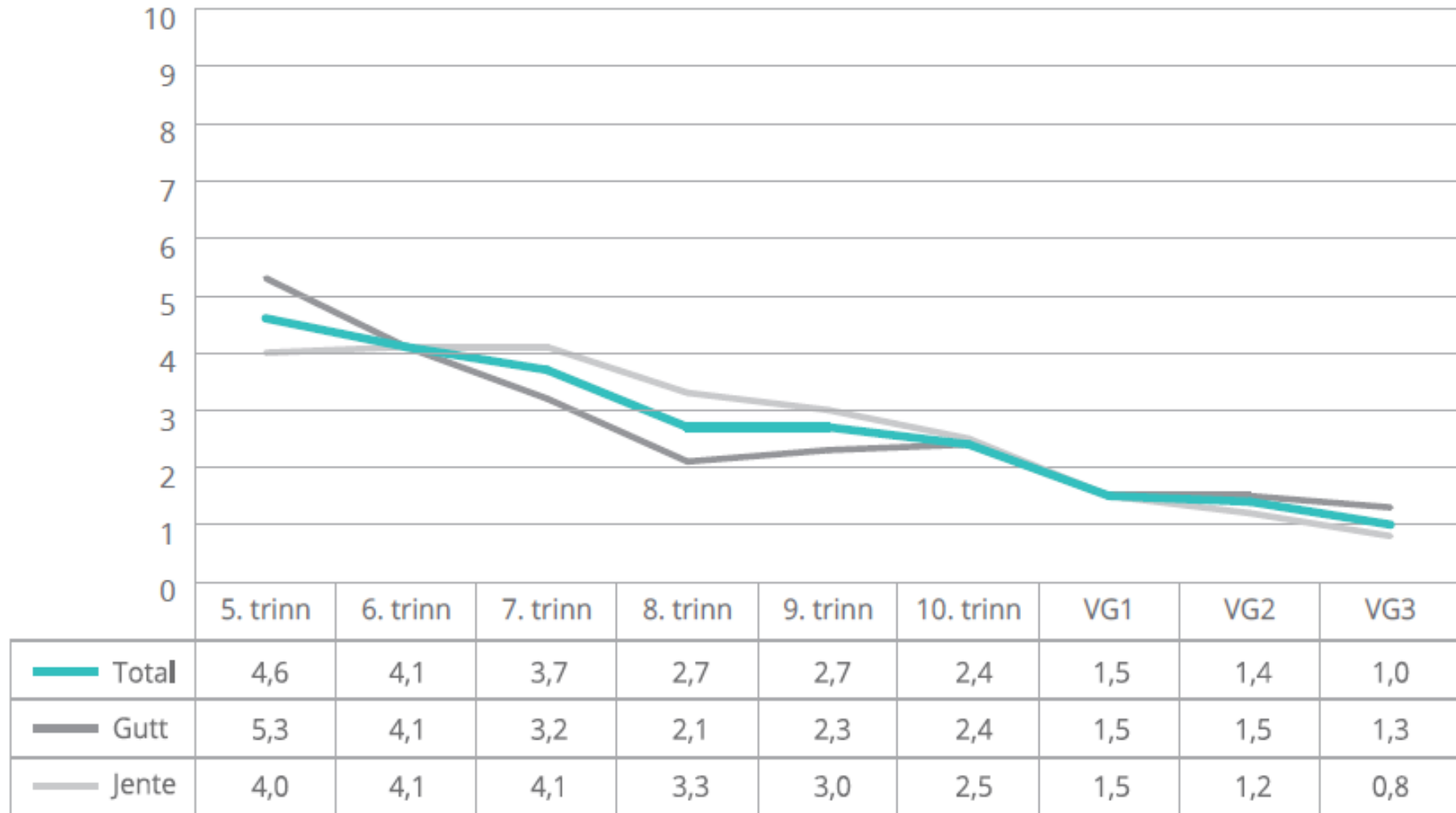
- å bli ekskludert og holdt utenfor på sosiale medier, grupper eller hendelser (events)
- at noen deler eller sender stygge meldinger, bilder eller videoer
- truer eller sprer rykter på nett
- opprettelse av falsk profil

For de aller yngste handler det ofte om å bli utestengt fra spill.

Nettmobbing

- Foregår uten direkte kontakt mellom mobberen og den som mobbes.
- Kan skje når som helst og hvor som helst.
- Kan raskt spres til store grupper av mottakere.
- Svært mange av de som mobbes digitalt, blir også mobbet på mer tradisjonelle måter, og de som mobber digitalt mobber også ofte på andre måter.
- I tillegg kan det ofte være vanskelig å identifisere hvem som egentlig er avsenderen.

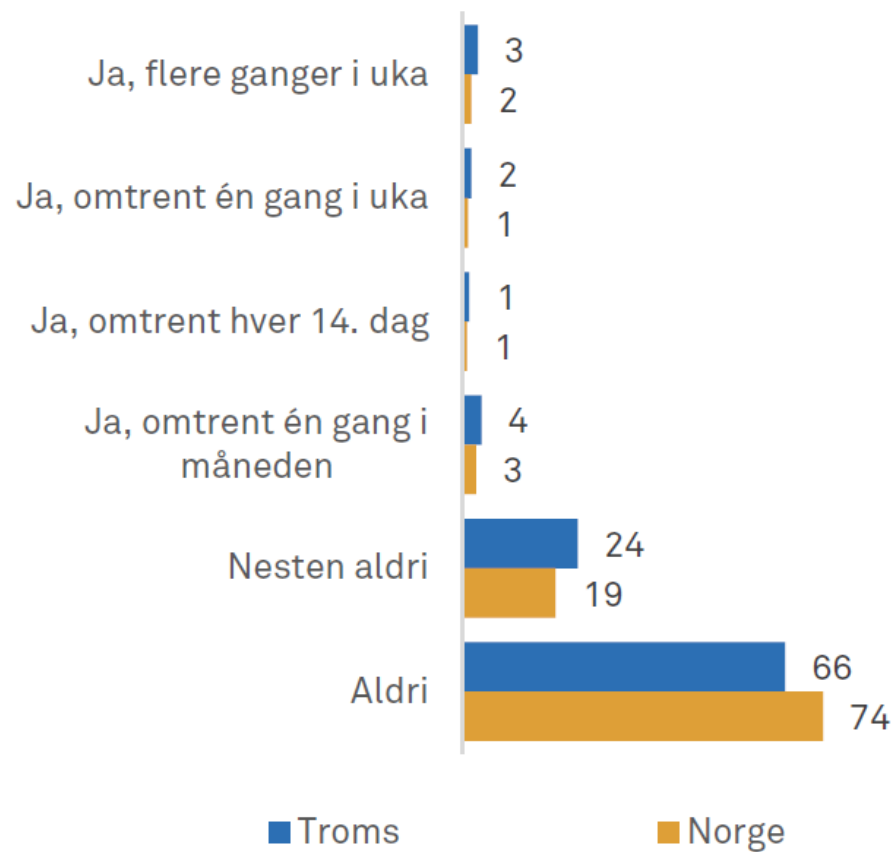
Andel som oppgir at de mobbes digitalt 2 til 3 ganger i måneden eller mer



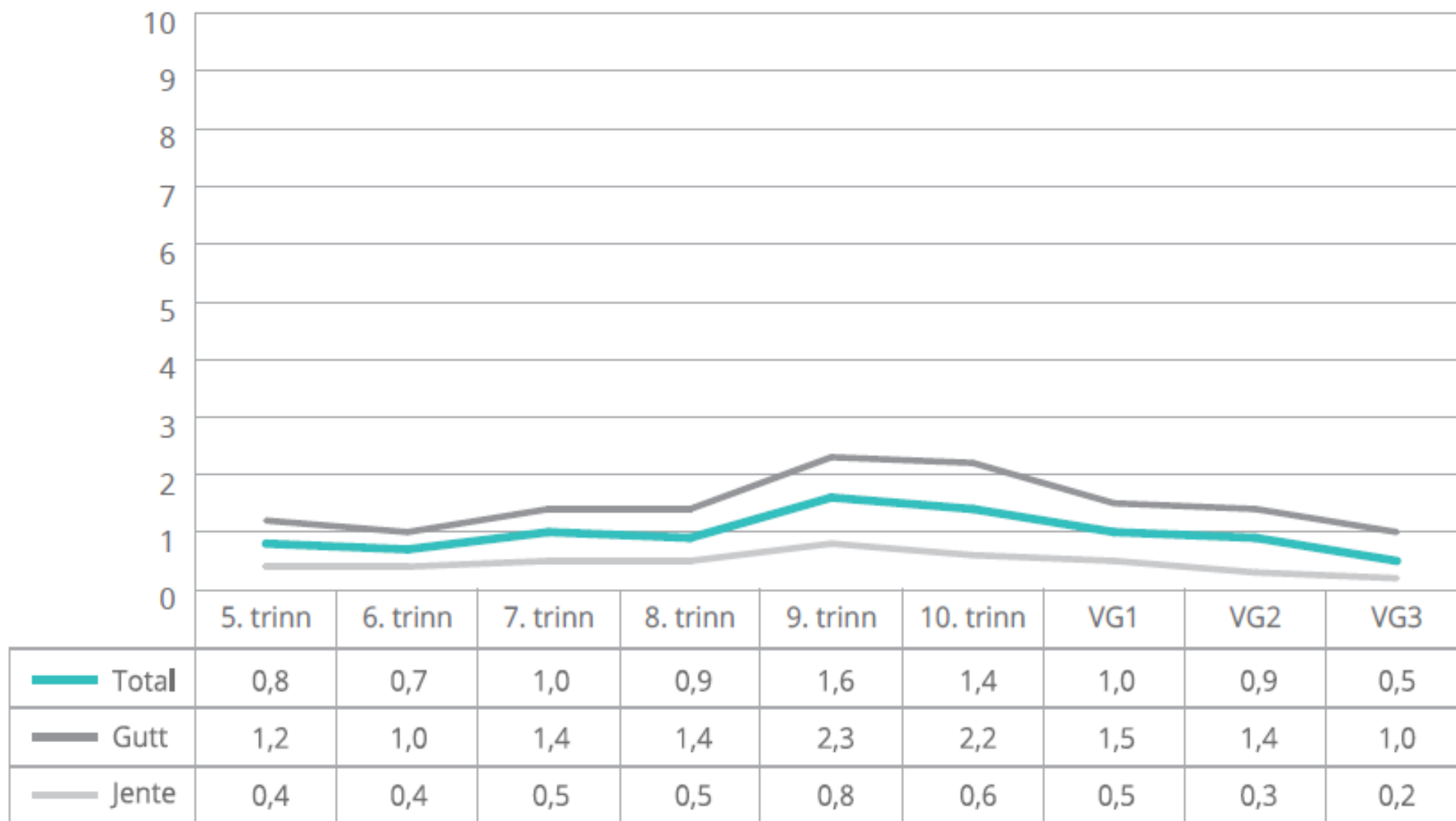
Andelen av de som er mobbet digitalt og andelen av samtlige elever som har oppgitt at de er mobbet digitalt på ulike måter.

Er du blitt mobbet digitalt (mobil, iPad, PC) på en eller flere av disse måtene?	Andel av de som er mobbet digitalt	Andel av samtlige elever
Jeg ble kalt stygge ting og ertet	70,0	1,9
Jeg ble holdt utenfor og baksnakket	36,1	1,0
Noen spredte ting på nettet som såret meg	31,3	0,8

Blir du mobbet, truet eller utestengt på nett? Troms og nasjonalt



Andel som oppgir at de har mobbet andre digitalt 2 til 3 ganger i måneden



Konsekvenser av mobbing

Barn og unge som har blitt mobbet eller mobber har høyere risiko for helseproblemer som voksne enn andre (Sigurdson, Wallander & Sund, 2014).

Barna som sliter mest er de som **både plager og blir plaget** av andre over lang tid.

Forskning viser at mobbing påvirker barns fysiske og psykiske helse, og deres sosiale og akademiske funksjonalitet (Idsøe, 2015).



Konsekvenser av nettmobbing

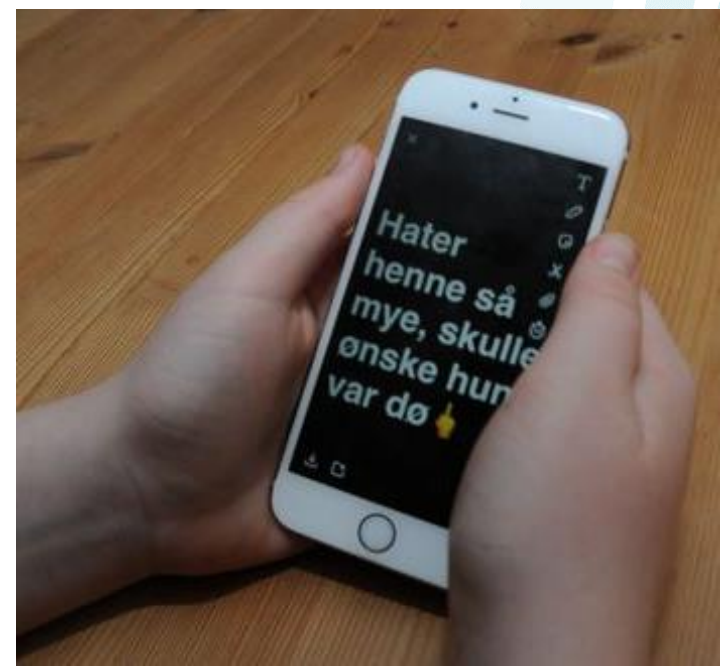


Angst

- Barn som opplever digital mobbing opplever mer redsel, engstelse og angstanfall enn ofre for tradisjonell mobbing.

Symptomer som ligner posttraumatisk stress.

Dårligere psykisk helse – særlig blant jenter.



Oppsummerer kunnskap og vurderer evidensen til psykososiale intervensjoner tilgjengelig i Norge

Olweus programmet er dokumentert som et virksomt tiltak på evidensnivå 5:

Tiltak med sterk dokumentasjon på effekt.

ungsinn Tidsskrift for virksomme tiltak for barn og unge


HJEM TILTAK ▼ ARKIV AKTUELT OM UNGSINN HVEM ER VI? KLASSIFISERING KONTAKT IN ENGLISH

Du er her: Forside > Olweus programmet (OBPP) – et skoleomfattende program mot mobbing og antisosial atferd (2. utg.)

Kunnskapsoppsummering og klassifisering av tiltaket:


Olweus programmet (OBPP) – et skoleomfattende program mot mobbing og antisosial atferd (2. utg.)

Skrevet av Trude Havik & Sigrun Ertesvåg | 14. mai 2020



Referanse: 2020, 1:3

Om forfatter


English summary 

↓ Last ned hele beskrivelsen(PDF)

↓ Last ned søkehistorikk(PDF)

Evidensnivå

5	Sterk dokumentasjon
4	Tilfredstillende dokumentasjon
3	Noe dokumentasjon
2	Teoretisk begrunnet
1	Godt beskrevet
0	Uvirksomt



RKBU Vest, NORCE

Tiltakseier



UiT Norges arktiske universitet

Nye apper til bruk i det forebyggende arbeidet

Opp og NettOpp – to psykisk helsefremmende mobilapper

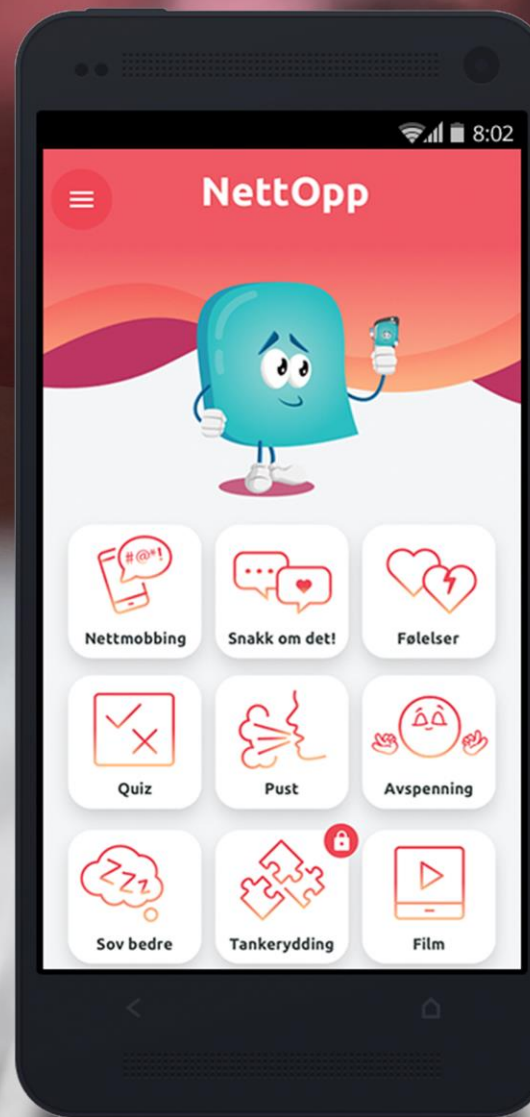
Henriette Kyrrestad

Regionalt kunnskapssenter for barn og unge, RKBU Nord



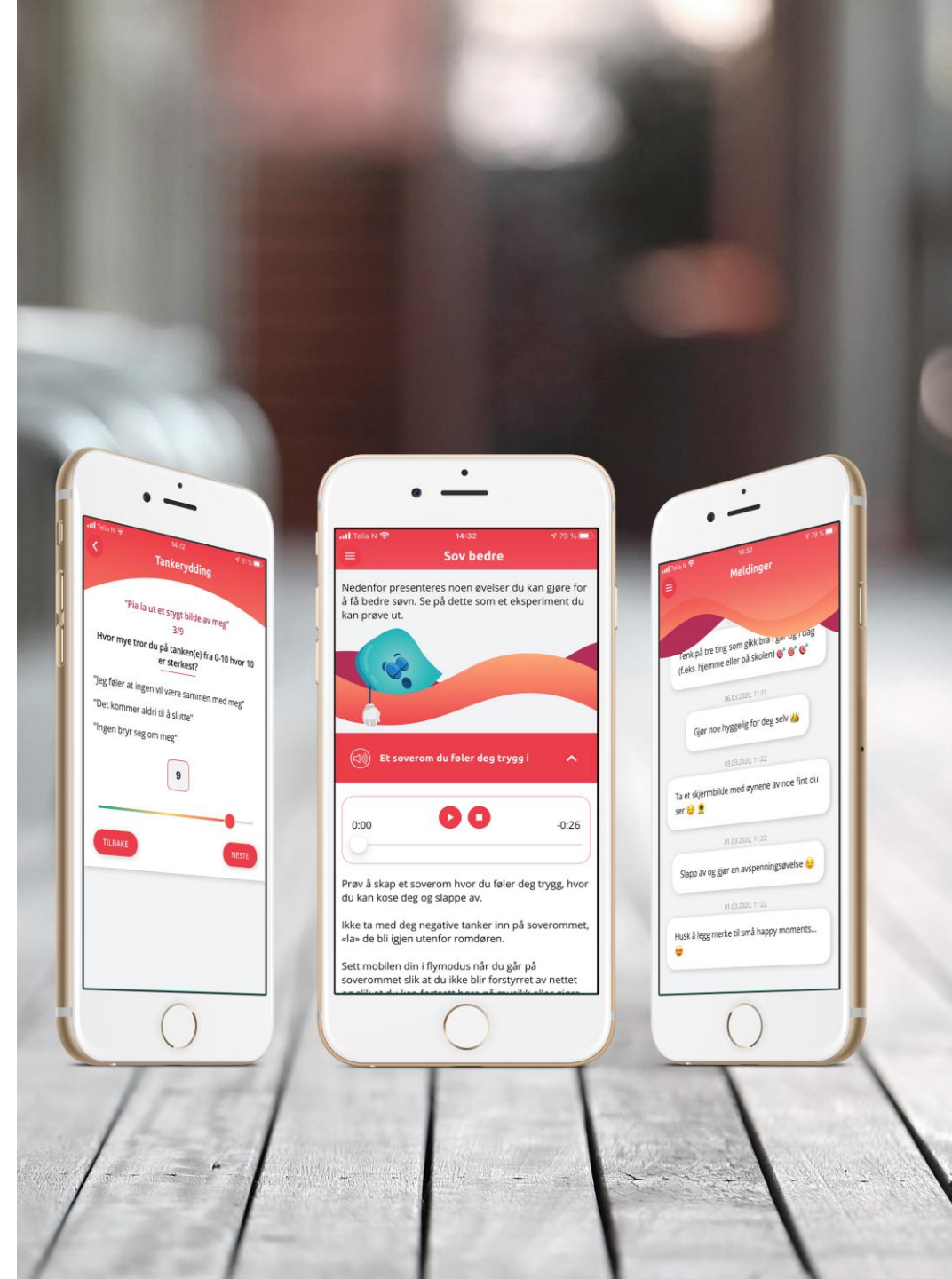
NettOpp

- en app som kan hjelpe barn og unge med å håndtere negative hendelser på nett



NettOpp har som mål å:

- Øke kunnskap om nettmobbing
- Øke mestringskompetanse
- Øke hjelpesøkende atferd
- Øke selvfølelse
- Øke søvnkvalitet
- Redusere psykiske plager
- Redusere nettmobbing



Psykoedukasjonsmodul:

Informasjon om nettmobbing,
hvor og hvordan si i fra,
følelser,
lover og regler

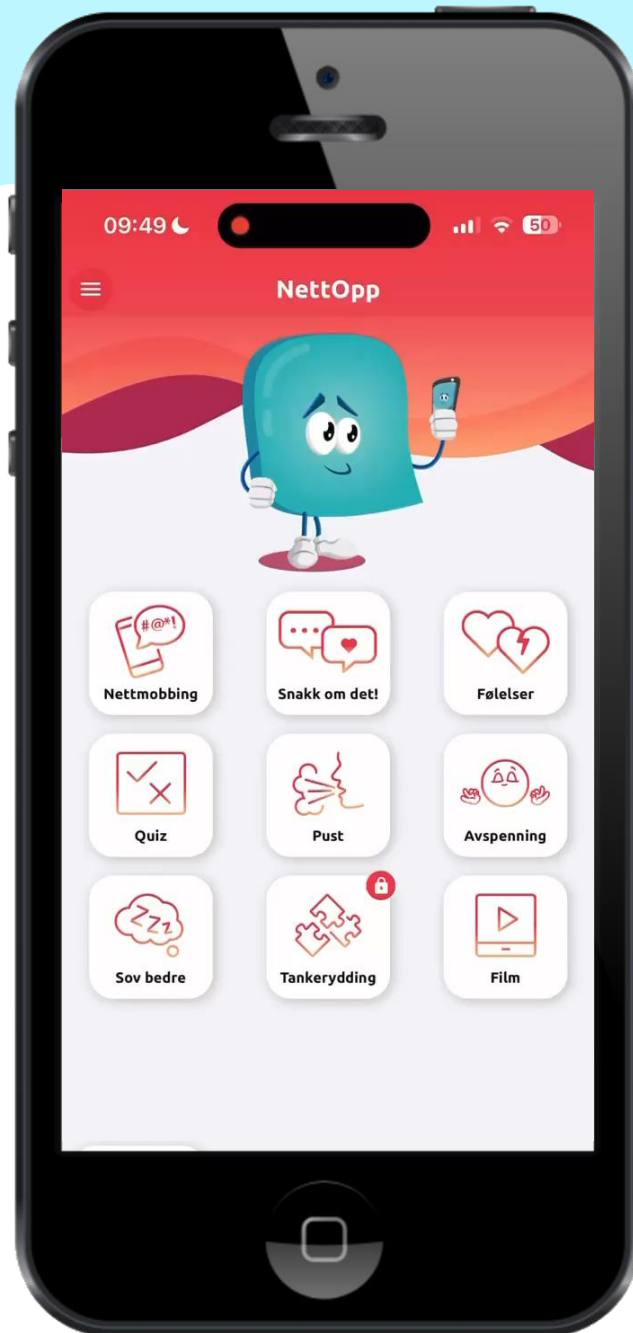


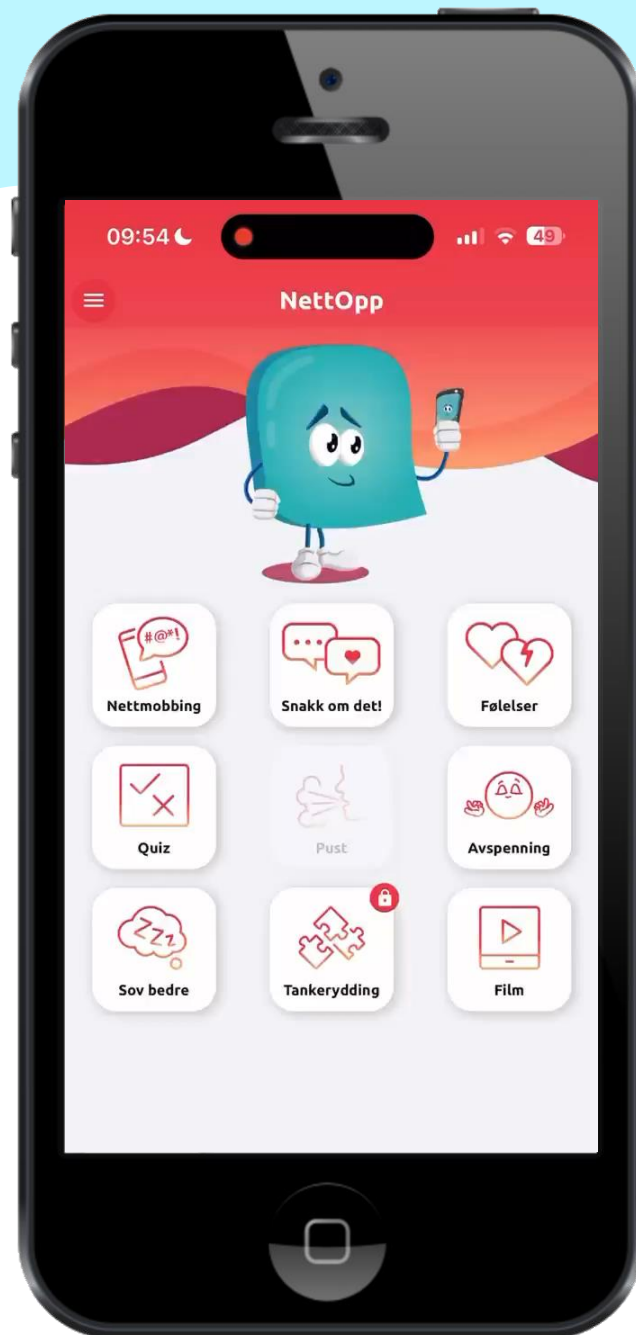
Ressursmodul

Stressmestringsøvelser
Pusteøvelser
Tankeryddingsøvelser
Søvnøvelser

Psykoedukasjonsmodul:

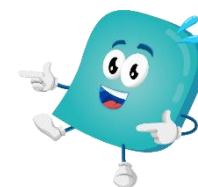
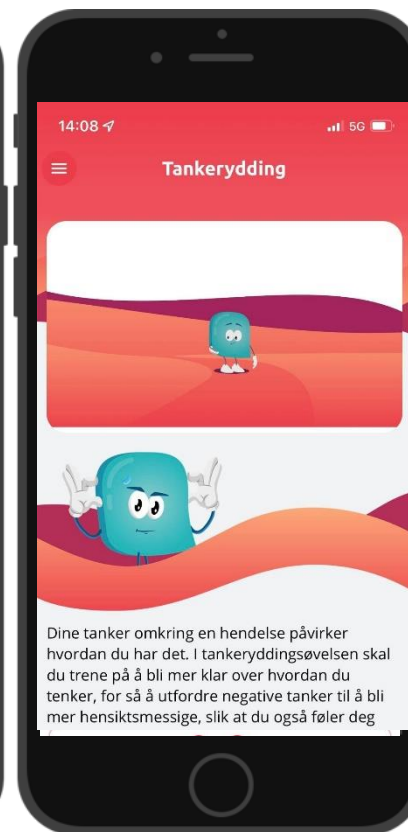
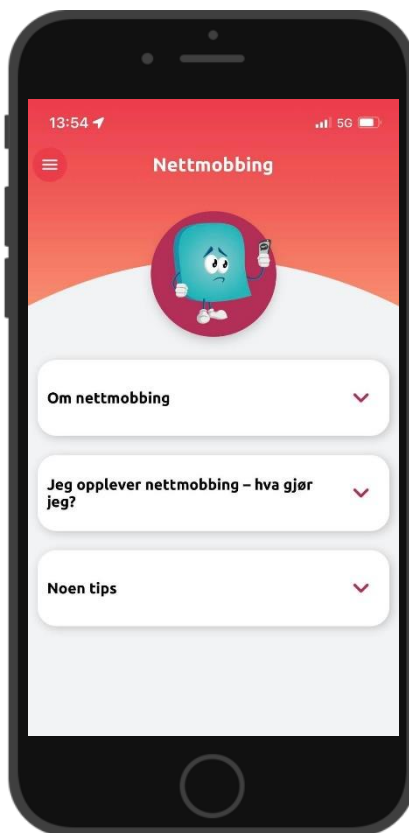
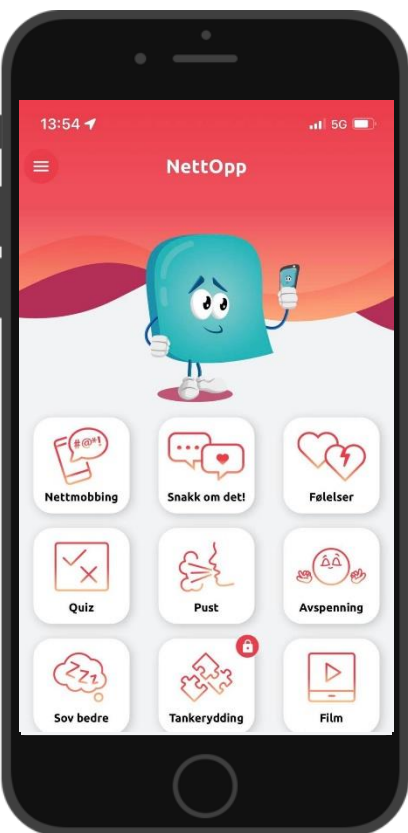
Informasjon om nettmobbing,
hvor og hvordan si i fra,
følelser,
lover og regler





Ressursmodul

Stressmestringsøvelser
Pusteøvelser
Søvnøvelser
Tankeryddingsøvelser



«Appen var enkel å bruke»

«Veldig bra å påpeke at det ikke er din feil hvis du opplever nettmobbing»

«Selv om jeg ikke trenger den, tror jeg de som bruker den blir fornøyde»

«Jeg synes det er en veldig god app med mange funksjoner som er enkle å bruke»

93 %

Tror NettOpp vil øke kunnskap om nettmobbing

87 %

Syns NettOpp var enkel å bruke

80 %

Syns NettOpp var interessant å bruke

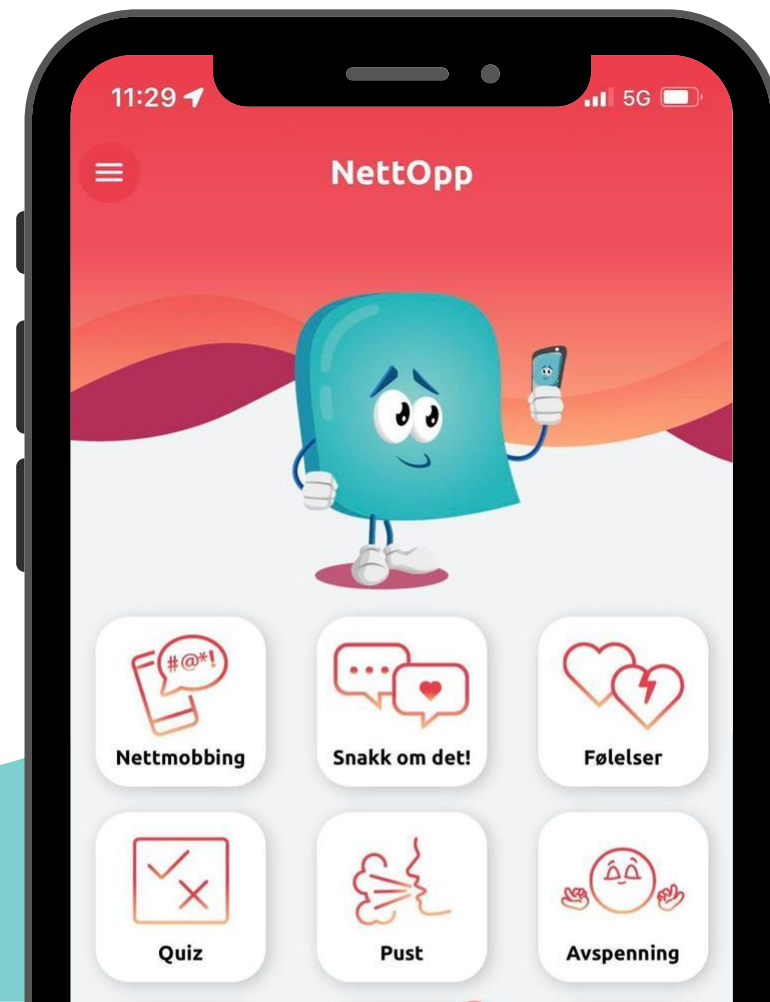
93 %

Syns NettOpp var egnet til målgruppen



Last ned **NettOpp**

Appen er **gratis** tilgjengelig på App Store og Google Play





EN APP FOR BEDRE PSYKISK HELSE OG TRIVSEL



Opp har som mål å:

- Øke psykisk helse og trivsel
- Øke kunnskap om psykisk helse
- Øke mestringskompetanse
- Øke hjelpesøkendeatferd
- Øke selvfølelse
- Øke søvnkvalitet
- Redusere psykiske plager



Psykoedukasjonsmodul

Fakta om psykisk helse, følelser og hvor man kan be om hjelp.

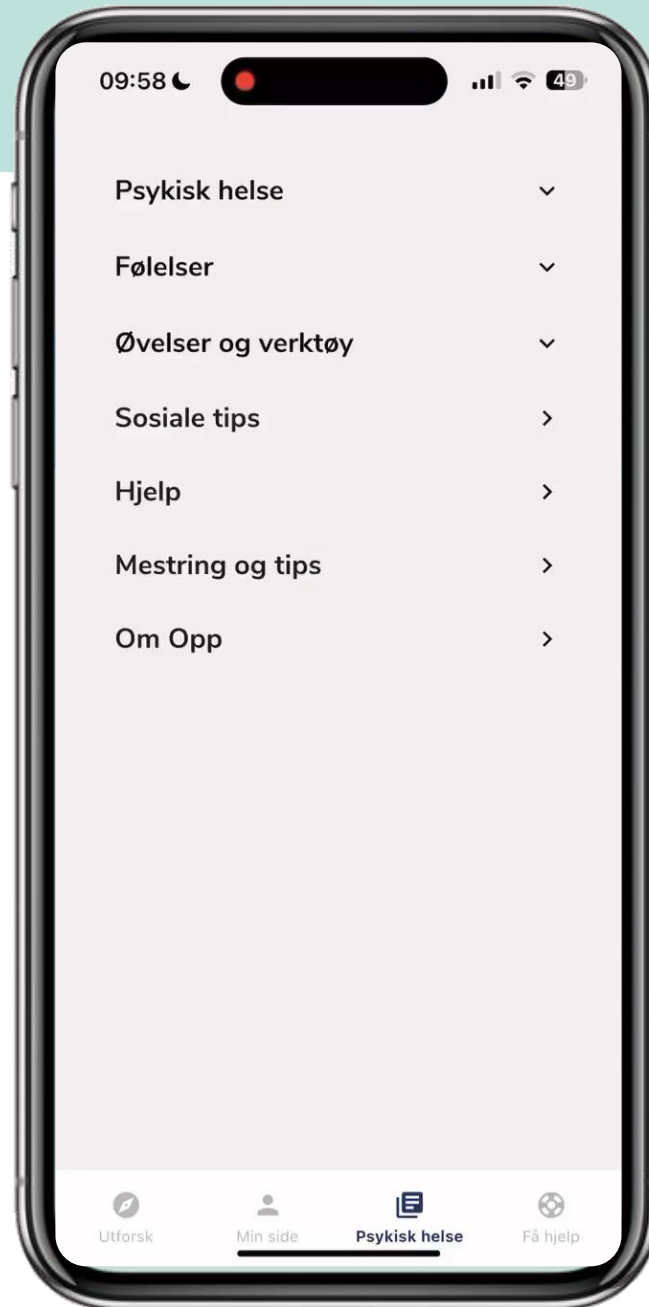


Ressursmodul

konkrete øvelser og teknikker for å håndtere stress, søvnproblematikk og andre utfordringer

Psykoedukasjonsmodul:

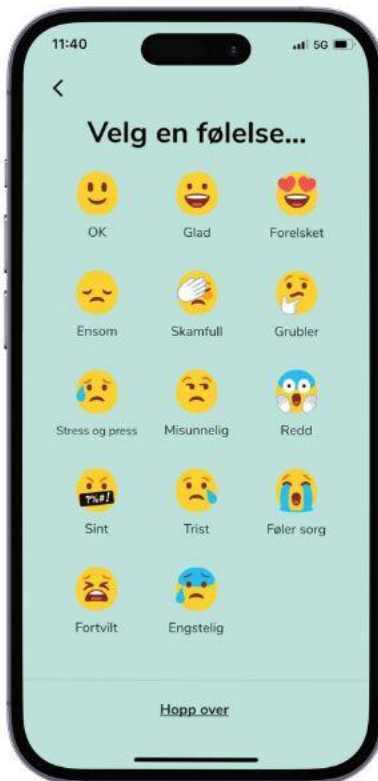
Fakta om psykisk helse, følelser og hvor man kan be om hjelp.





Ressursmodul

konkrete øvelser og
teknikker for å håndtere
stress, søvnproblematikk og
andre utfordringer



«Jeg liker veldig godt at den lille figuren roser deg når du er ferdig med en øvelse»

«Veldig fin app!»

«Bra at man kan reflektere over egen psykisk helse uten å snakke med noen»

«Følelser som er vanskelig å forstå, er enkelt forklart»

93 %

Tror Opp vil øke unges kunnskap om psykisk helse

86 %

Syns Opp var enkel å bruke

67 %

Tror Opp vil være til hjelp for å håndtere stress og vanskelige situasjoner

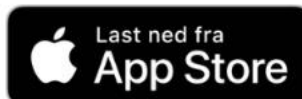
52 %

Tror Opp vil få unge til å føle det bedre med seg selv



Last ned

uit.no/forskning/opp



Utvikling og brukarmedvirkning

Ungdomsmedvirkning:

Ungdommer bidro med konseptutvikling, innhold og design.

Brukermedvirkning fra tjenestene:

Forskere, helsesykepleiere, mobbeombudet, sosiallærere, utekontakten, psykologer fra lavterskelteam og BUP, samt Rådet for psykisk helse.

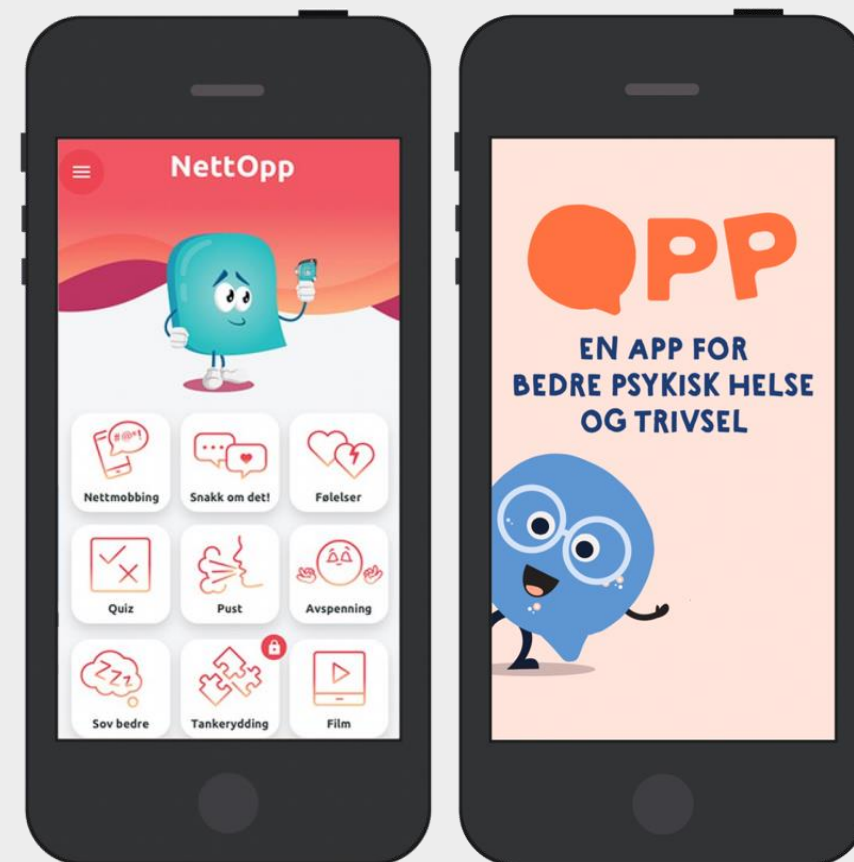
Lansering av Opp på ungdoms premisser: Fire ungdomsambassadører fronter Opp gjennom brukeren @oppappen på Tiktok



NettOpp og Opp

Kan være nyttige ressurser for barn og unge, for bruk i undervisning i skolen, for andre aktører og tjenester som jobber med ungdom og psykisk helse.

Skal ikke erstatte annen helsehjelp, men er pedagogiske og informative selvhjelpsverktøy som kan støtte og hjelpe ungdom med ulike utfordringer.





oppappen

Opp-appen

Follow



59 Following 317 Followers 2362 Likes

Appen er ute!

Finn nedlastingslenker i festet video 📲

Videos

Liked



iPhone: <http://bit.ly/3Qwf...>



Sabine og Henriette mott...



og husk solkrem!



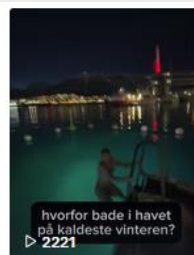
Har du lurt på hvorfor ap...



Å ha noe å glede seg til k...



Er du selvkritisk? Mange ...



Å bade i kaldt vann er ikk...



er her 🍷 🍷 ...



5 gode tips på hva du ka...



Når bro 🤔 🤔



Julen skal være en hygge...



en super måte å ivareta g...



Å gjøre noe fint for noen ...



Er du overbevisst nå?



Visste du at det å kose ell...



Ikke helt fan av angst, str...



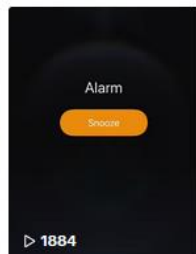
I november har det vært ...



Bli med Erlend og kristian...



Average walk-in for en m...



Gjør resten av uka god ve...



Prokrastinering er ofte e...



Godfølelsen upcoming!



Opp redder dagen 🍷



Fysisk aktivitet gir deg be...



746



1903



1515



2370



2633



1050



2229



3407



En nettportal for fagfolk som jobber med barn og unge.

Her finner du oppdatert kunnskap, forskning og muligheter
for læring innenfor psykisk helse og barnevern.



Institutt for psykisk helse
Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge – psykisk
helse og barnevern

NORCE
RKBU VEST



Regionsenter for barn og
unges psykiske helse
Øst og Sør



UiT RKBU Nord