

JÄLKI

Information om mobbning och tillhörande fenomen

ESKO

Harjula

VALOPÖLKKU
valopölkku.fi

Helsinki





Innehållsförteckning:

Förord	3
1. Vad är mobbning?	4
2. Klickbildning och gruppsyck	5
Klickbildning	5
Gruppsyck	5
Positivt gruppsyck	5
Negativt gruppsyck	6
Ordlös kommunikation	6
3. Roller	7
Roller i mobbningssituationer	7
4. Nätmobbning	9
5. Stämplor	10
Stämplornas varaktighet	10
Stämplornas påverkan på identitet, självbild och självförtroende	10
6. Tysta vittnen	11
Vad kan man göra och hur kan man stödja mobbningsoffret?	11
7. Mobbningens konsekvenser	12
Konsekvenser för mobbningsoffret och mobbaren	12
Konsekvenser för åskådarna och gemenskapen	13
8. Brottslig verksamhet	14
Mobbning som uppfyller rekvisitet för brott	14
Till slut	15

Förord

Mobbningsoffer, mobbare, medhjälpare, försvarare, anhängare, åskådare och utomstående. Det är viktigt att identifiera mobbningen och de tillhörande fenomenen så att man kan ingripa i dem.

I detta informationspaket sätter vi oss in i mobbning mellan ungdomar och beskriver olika roller och former av mobbning samt vilka konsekvenser mobbningen kan ha. Med hjälp av informationspaketet kan du fördjupa din kunskap om fenomen som förknippas med mobbning och få information för att identifiera och förebygga mobbning.

Informationspaketet är riktat till yrkespersoner som jobbar med barn och unga samt till handledare inom fritidsverksamhet. Även vårdnadshavare och ungdomar kan få värdefull information om temana.

Informationspaketet är en del av helheten JÄLKI: en video som är riktad till ungdomar i årskurs 5–9, en PowerPoint och anvisningar till handledaren.

Helheten JÄLKI har gjorts 2022 i samarbete med enheten för rusmedelsförebyggande för unga Klaari Helsingfors, Luuppi Media vid Helsingfors stads ungdomstjänster, Esbo cirkus- och teaterskola Esko samt stödcentret Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkkku som också har producerat sakinnehållet till detta informationspaket och som förvaltas av Harjulan Setlementti ry.



1. Vad är mobbning?

Med mobbning avses en situation där personen utsätts för kränkande, diskriminerande eller skadligt beteende av en eller flera personer. Med mobbning förknippas maktobalans: maktutövandet kan vara fysiskt, psykiskt eller socialt eller allt detta. Mobbningsoffret upplever sig försvarslöst i förhållande till mobbaren eller mobbarna. För offret är det svårt att försvara sig i mobbningsituationen, eftersom hen ofta är ensam och mobbarna agerar i grupp. Långvarig mobbning påverkar självförtroendet och självaktningen, vilket gör att det blir allt svårare att försvara sig. Mobbningsoffret kan också vara rädd för att mobbningen blir värre eller allvarigare om hen börjar försvara sig.

Mobbning kan bestå av knuffar, slag, smäll, krokben, hindrande eller beröring utan lov, vilka alla innebär kränkning av den fysiska integriteten. Den kan också vara verbal: skällsord och förolämpningar, öknamn, påhittande av olika stämplat, eller social, utslagning, osynliggörande i gruppsituationer, spridning av lögnar och elaka rykten eller isolering till exempel från det sociala umgänget i klassen, hobbygruppen eller en virtuell grupp.



2. Klickbildning och grupptryck

Klickbildning

Människan har ett naturligt behov av att tillhöra någon grupp och vara en betydande del av någon gemenskap. Klickbildning svarar på detta grundläggande behov och ger också trygghetskänsla. Med klickbildning avses att det i en större grupp (t.ex. en klass) bildas mindre, slutna grupperingar i vilka det är svårt eller omöjligt att komma med. Klickbildning leder nödvändigtvis inte till mobbning, men en stark klickbildning ökar sannolikheten för att personerna eller grupperingarna utanför klicken upplevs som hot eller motståndare. I klicken råder det ofta en stark vi-anda och ett tryck på enhetlighet. Detta kan orsaka att andra – de – anses vara sämre, mindre värda eller fel.

Grupptryck

Grupptrycket styr varje individs sociala agerande huvudsakligen på det omedvetna planet. Särskilt när man är ung, är det vanligt att vilja behaga den egna kamratgruppen och å andra sidan undvika situationer där man kan bli offer för de jämnårigas förakt. Grupptrycket ökar också känslan av samhörighet. Den uttrycks till exempel med en enhetlig stil och likadana kläder samt med musiksmak, åsikter och värden.

Det är viktigt att ungdomarna lär sig att bli medvetna om grupptrycket och dess påverkan på både det egna och andras beteende. Förståelsen för det bidrar till att skapa en god gruppanda och uppmuntrar till att ingripa i mobbning.

Positivt grupptryck

Grupptrycket kan vara positivt till exempel då gruppen sporrar och uppmuntrar sina medlemmar till goda prestationer. Ett positivt grupptryck förebygger mobbning i situationer där gruppens interna normer inte accepterar att någon av dess medlemmar utsätts för kränkande beteenden eller utestängning. Då är mobbning inte acceptabelt i gruppen och gruppmedlemmarna strävar efter att agera därefter.

Negativt grupptryck

Ett negativt grupptryck lockar eller pressar gruppmedlemmarna till saker som de nödvändigtvis inte annars skulle göra. Grupptrycket kan få människan att ändra sitt beteende, sina värden eller attityder samt agera på ett sätt som hen vet är fel eller i strid med ens principer, till exempel att mobba andra eller delta i mobbning, antingen aktivt eller passivt som åskådare. Det kan vara svårt att motsätta sig grupptrycket, eftersom man då utsätter sig själv för risken att själv hamna utanför eller bli mobbad.

Ordlös kommunikation

Grupptrycket upprätthålls också med hjälp av ordlös kommunikation mellan gruppmedlemmarna. Gesterna, ansiktsuttrycken och kroppsspråket berättar om relationerna mellan gruppmedlemmarna och attityderna mot andra människor. Tyst mobbning sker ofta i smyg från vuxna med hjälp av olika gester och ansiktsuttryck: till exempel skratt, leende, tonfall, härmande, att himla med ögonen, sucka, vända ryggen och ignorera är former av tyst mobbning som de vuxna kan ha svårt att märka i vardagen.



3. Roller

Att gömma sig bakom en roll är en viktig process i socialiseringen och utvecklingen av identiteten, och förmågan att ta roller hjälper människan att sälla sig socialt till de andra. Gruppens roller bildas i den ömsesidiga interaktionen där varje gruppmedlem får en eller flera roller. Rollerna kan vara etablerade eller variera beroende på situation. Rollerna är dock nödvändiga för att gruppen ska kunna fungera bra. Dessutom ger medvetenheten på den egna rollen i gruppen trygghet och en känsla av kontinuitet.

Roller i mobbningsituationer

De sociala rollerna som förknippas med mobbningsituationer bildas till exempel i en skolgemenskap eller i en enskild klass. Det kan vara svårt att bli kvitt den egna rollen även om man skulle vilja det. I mobbningsituationer syns flera olika roller. Rollerna kan indelas till exempel på följande sätt (enligt Salmivalli, 1998: Koulukiusaaminen ryhmäilmionä):

- **Mobbaren** inleder mobbningen och kan övertala eller tvinga andra att delta i mobbningen.
- **Mobbningsoffret** kan vara vem som helst. Särskilt utsatta för mobbning är barn eller unga som är osäkra, tillbakadragna, blyga eller tysta eller som redan befinner sig i en sårbar ställning på något annat sätt: till exempel en ny elev i klassen, en person med invandrarbakgrund eller någon som har särdrag. Mobbningsoffret kan försöka göra uppror mot den tilldelade rollen, men oftast ändrar detta inte situationen, varvid hen till slut accepterar den. Kronisk mobbning påverkar mobbningsoffrets självbild och identitet så att hen börjar tro på att hen är så värdelös och dålig att hen förtjänar att bli mobbad.
- **Medhjälparen** är med i situationen som mobbarens assistent. I vissa situationer sköter medhjälparen ” smutsjobbet”, det vill säga mobbandet, medan den egentliga mobbaren håller sig i bakgrunden.
- **Försvaren** ställer sig på mobbningsoffrets sida eller stöder mobbningsoffret och försöker få andra att sluta mobbningen. Försvarens roll kräver mod, eftersom det finns en verklig risk för att på grund av detta även själv utsättas för mobbning eller hamna utanför.
- **Anhängaren** ger mobbaren positiv respons till exempel genom att skratta, uppmuntra, komma närmare för att följa situationen och så vidare.

- **Åskådaren**, det vill säga det tysta vittnet, ser mobbningsituationen men ingriper inte i den. Även om hens inställning ofta är att mobbing inte är acceptabelt, agerar hen ändå på ett sätt som accepterar mobbingen.
- **Den utomstående** håller sig vid sidan om och fäster ingen uppmärksamhet vid mobbningsituationen – kanske inte ens ser den.

Rollerna som anhängare och åskådare beaktas ofta inte tillräckligt, även om just dessa personers agerande är det som möjliggör och upprätthåller mobbingen (se kapitel 6 Tysta vittnen). De outtalade reglerna, det vill säga de interna normerna, som råder i klassen eller gruppen kan stöda mobbingen.



4. Nätmobbning

Nätmobbning har ofta anknytning till den övriga mobbningen och de är inte separata fenomen. Mobbningen kan börja på nätet och flytta till den riktiga världen eller tvärtom. Nätmobbningen kan vara till exempel skällsord, förnedring, hot, avskräckande, utpressning, sändning av osakliga eller sexuella meddelanden, skapande av falska profiler eller spridning av uppgifter, foton, videon eller osanna lögner om offret.



Tröskeln till att delta i mobbningen på nätet är låg: det är lätt att gå med i mobbningen till exempel med lajks och emojis. När man inte ser hur dåligt den andra personen mår, uppstår inte medkänsla på samma sätt som ansikte mot ansikte. I nätmobbning kan även en stor grupp som inte ens känner offret delta.

Mobbaren kan tro att man på nätet kan skriva vad som helst om andra personer utan att ställas till svars. Mobbningsoffret bör spara alla meddelanden eller bilder med anknytning till mobbandet, så att hen har bevis på mobbningen och ärendet kan tas vidare. Material som sprids på nätet kan kopieras till flera olika webbtjänster eller andra webbanvändares datorer. Material som en gång laddas upp på nätet kan vara svårt att få bort från nätet.

Nätmobbningen är åtminstone lika skadlig och allvarlig för offret som all annan mobbning; internet är närvarande i nästan alla ungdomars liv och på internet kan offret nås dygnet runt så att man inte kommer undan mobbningen ens hemma. Mobbning kan ske också i grupper på sociala medier genom att isolera offret, ta bort hen från gruppen eller lägga till hen i en grupp utan tillstånd. Mobbning kan ske också i en grupp där mobbningsoffret själv inte är med, varvid hen inte har någon chans att försvara sig.

5. Stämplor

Stämplornas varaktighet

Svartmålning och stämpling av mobbningsoffret är i mobbningen ett sätt att få personen att sticka ut i gruppen på ett negativt sätt. Samtidigt berättigar det mobbandet. De stämplor som mobbarna ger mobbningsoffret blir lätt den enda sanningen om hen, så att de inte längre ifrågasätts, även om de inte alls skulle vara sant. Även de vuxna kan utan att veta eller förstå det delta i stämplingen genom att föra på tal vissa drag hos mobbningsoffret, hans beteende eller kunnande, som förknippas med stämplorna som mobbarna har gett mobbningsoffret. Stämplorna är i regel mycket varaktiga. Det är svårt eller till och med omöjligt för mobbningsoffret att ändra dem ensam. Många mobbningsoffer berättar att stämpeln har blivit kvar även om de skulle ha bytt grupp eller klass.

Stämplornas påverkan på identitet, självbild och självförtroende

I och med att mobbningen fortsätter börjar stämpeln påverka mobbningsoffrets identitet, självbild och självförtroende negativt. Mobbningsoffret börjar till slut att tro att det som sägs om hen är sant. Den som kallas med skällsord börjar tro att orden som sägs stämmer, och personens identitet börjar formas runt mindervärdeskänslor och oduglighet. Om mobbningsoffrets upplevelse dessutom förringas, blir hen ofta tyst, försöker att bara stå ut eller sluter sig. Förringandet kan också komma från de vuxnas eller de egna kompisarnas sida, vilket leder till att mobbningsoffret inte längre berättar om mobbningen som hen upplever.

Stämplor ges för att klassificera en person, underkuva hen till en viss position och få hen stanna där. Stämpeln för mobbningsoffret är ett antagande om vem eller vad hen är och vad hen duger till, som skapats utifrån. Samtidigt är syftet med stämpeln att berättiga ett förtryckande och felaktigt beteende mot personen utan att anse detta vara fel eller fördömligt. Det är dock inte alls berättigat att stämpla mobbningsoffret eller agera respektlöst mot hen.

6. Tysta vittnen

I mobbningsituationen uppstår olika sociala roller. Så kallade tysta vittnen är de som ser och hör situationerna men inte aktivt deltar i dem. De är åskådare, vars tystnad har en stor betydelse för att mobbningen kan fortsätta. Deras passivitet och tystnad kan bero på rädsla eller på att de inte vet vad de borde göra i situationen. Situationen kan skapa ångest. I denna grupp kan det finnas personer som tidigare själv har upplevt mobbning och som inte vågar göra något, eftersom de är rädda för att på nytt själva bli utsatta för mobbning. En mycket vanlig orsak till att hålla sig tyst är rädslan för att själv bli mobbad om man till exempel försvarar mobbningsoffret.

Vad kan man göra och hur kan man stödja mobbningsoffret?

Mobbningen skulle ta slut om den stora majoriteten skulle motsätta sig den synligt och högljutt och om man skulle prata öppet om mobbningen. En sådan attityd bör läras ut eftersom det är det bästa sättet att få slut på mobbningen direkt när den börjar. Man bör lära hur man försvarar sig och prata öppet om båda dessa sakerna och lyfta fram dem som det önskvärda sättet att agera. Dessutom bör de vuxna visa exempel på att föra saken på tal och tro personen som berättar att den har blivit mobbad. När grupstrycket fungerar till mobbarnas fördel och man är rädd för mobbarna och inte pratar om mobbningen, blir mobbningen ofta värre i tystnaden. Tystnaden bidrar till att mobbningen fortsätter.

Också de tysta åskådarna kan stöda mobbningsoffret, även om de inte skulle våga göra något i mobbningsituationerna. Man kan stöda mobbningsoffret genom att uppmärksamma hen, prata till hen och vara en kompis till hen i sådana situationer där det känns tryggt också för en själv. Genom att skicka ett meddelande till mobbningsoffret efter mobbningsituationen och berätta att man inte accepterar det som hänt, kan ha en mycket stor effekt på mobbningsoffret. Om ens en person uttrycker att mobbning är fel, kan det göra mobbningsoffret starkare.

7. Mobbningens konsekvenser

Konsekvenser för mobbningsoffret och mobbaren

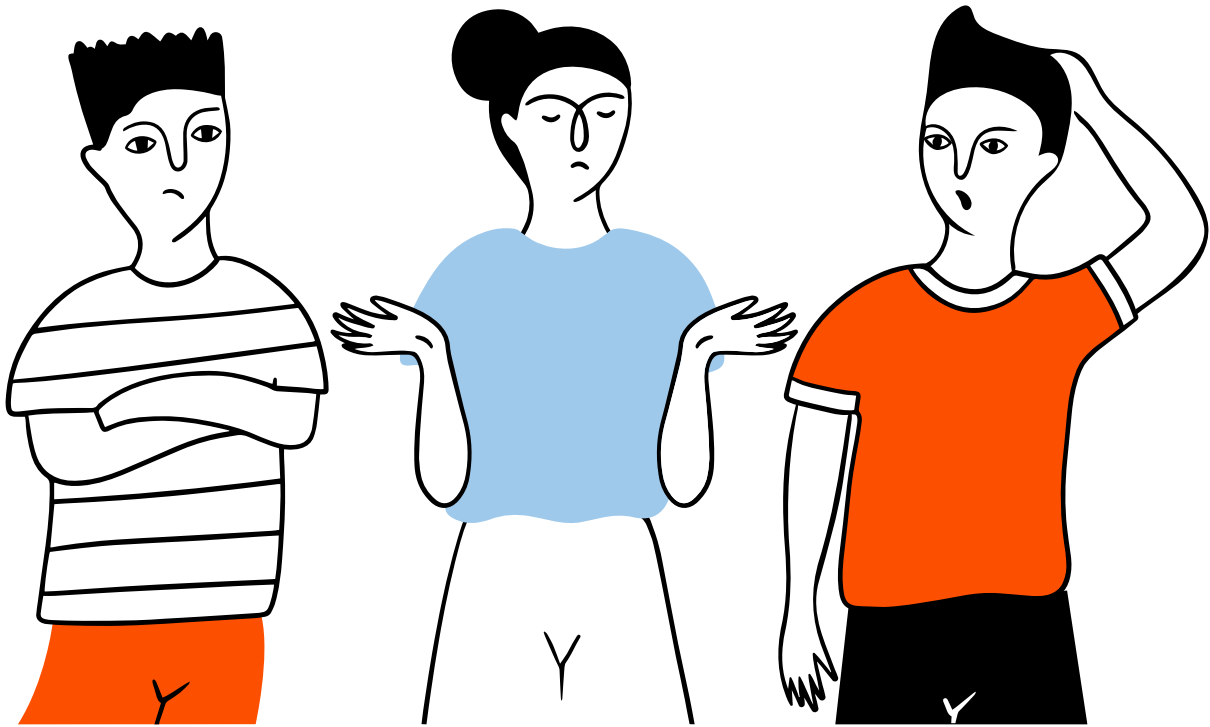
Mobbning kan ha långvariga konsekvenser för både mobbningsoffret och mobbaren. För mobbningsoffret orsakar långvarig mobbning ofta:

- rädsla för sociala situationer
- dålig självkänsla
- mindervärdes känslor och erfarenhet av att inte duga
- negativa tankar om en själv och ens egen identitet
- ångest
- självdestruktivitet.

Om konsekvenserna blir långvariga kan de leda till psykisk ohälsa, såsom ångest, självdestruktivitet eller paniksymtom. Mobbningsoffrets symtom behandlas i regel symtomenligt, även om upplevelsen av mobbning inte skulle ha behandlats. Med tanke på mobbningsoffrets framtid är det emellertid viktigt att behandla själva upplevelsen, så att den inte blir kvar och tär på en och hindrar det fortsatta livet. För många som har upplevt mobbning kan grupsituationer bli så ångestfyllda på grund av mobbningen att hen undviker att delta i grupper.

Den som mobbar kan själv ha upplevt mobbning eller lärt sig att hen får vad hen vill genom att mobba andra. Mobbaren kan ha anammat ett sätt att manipulera andra för att få den maktposition som hen vill ha, och om sådant beteende fortsätter kan det leda till nedsättande, stämplande, förtryckande och våldsamt beteende i relationerna. Mobbaren identifierar sällan riskerna med sitt eget beteende eller behovet av förändring, eftersom hen upplever sig ha nytta av den makt hen får och tolkar andras tystnad som acceptans.

Undersökningar visar att relationerna för personer som ständigt har mobbat andra under skoltiden är våldsamma också i vuxen ålder. De brukar också mer rusmedel än andra och upplever liksom mobbningsoffren mycket ensamhet, utanförskap och känsla av att inte duga, trots yttre framgångar. Eftersom mobbning är ett inlärt tillvägagångssätt kan beteendet också ändras. Ju tidigare mobbaren lär sig att vara mindre förtryckande och våldsam i sina relationer, desto lättare är det att ändra de beteendemönster som förstör goda relationer.



Konsekvenser för åskådarna och gemenskapen

Mobbningen har konsekvenser också för åskådarna och den gemenskap där mobbning förekommer. En gemenskap där mobbning förekommer är en miljö som skapar osäkerhet och rädsla hos alla. Ingen kan veta om man är utom fara, om man får komma med i gruppen eller vem man kan lita på. Osäkerheten skapar en beklämmande atmosfär där alla är på sin vakt och försöker hålla ryggen fri för att vara trygga. Vi alla behöver trygghet och acceptans, så vi gör allt för att få det. I en gemenskap där det förekommer mobbning försvagas omsorgen om andra, empatin och uppmuntrandet. Det är också ett dåligt underlag för tillväxten av gemenskaplighet och jämlikhet.

De som följer mobbningen vid sidan om kan tvingas att se på när den bästa kompis eller en god vän blir mobbad. Följden kan vara en känsla av skam för att man inte kunde ingripa eller inte vågade ställa sig på mobbningsoffrets sida. Åskådarna kan känna ångest för sin egen hjälplöshet och maktlöshet, men de kan också vara rädda för sin egen trygghet.

8. Brottslig verksamhet

Även om termen mobbning inte separat förekommer i strafflagen, liknar de metoder som används i den sådana verksamhet som klassificeras som brottslig. Mobbning som kan klassificeras som en straffbar verksamhet kan vara till exempel misshandel, utpressning, skadegörelse, stjälande, hotande, ärekränkning och frihetsberövande. Användningen av dessa metoder är bekant för mobbarna, även om många av dem inte tänker på att deras agerande skulle uppfylla rekvisitet för brott.

Gränserna för att ingripa i mobbningen bör vara tydliga och alla bör känna till dem. Att rekvisitet för brott uppfylls bör inte vara mätaren för mobbningens svårhetsgrad. Även när mobbningens former inte uppfyller rekvisitet för brott, sätter de offret i en sårbar position och kan vara mycket traumatiserande. Till exempel kan utestängning på sociala medier eller ansikte mot ansikte lämna långvariga spår hos mobbningsoffret.

Mobbning som uppfyller rekvisitet för brott

En del av mobbningen uppfyller dock klart rekvisitet för brott och man kan åläggas straffrättsligt ansvar för den. Det straffrättsliga ansvaret börjar när en person fyller 15 år. Polisen gör barnskyddsanmälan om barn under 15 år som begått brott och informerar vårdnadshavarna om händelsen. (polisen.fi)

Mobbning som klassificeras som brott kan vara bland annat skadegörelse, lindrig misshandel eller misshandel, snatteri och stöld. Även laga förföljelse, brytande mot kommunikationsfrid, ärekränkning och spridande av information som kränker privatlivet kan vara straffbara. I mobbningen ingår ofta åtminstone drag av ovan nämnda, även om mobbarna alltid inte identifierar det. Därför är det viktigt att identifiera en gärning som uppfyller rekvisitet för brott.

Till slut

Vi önskar att detta informationspaket har gett dig information och uppmuntran för att förebygga mobbning. Mobbning är pinsamt – att prata om mobbning och ingripa i mobbning är inte det. Vi uppmuntrar dig att prata och ingripa.

Med vänlig hälsning

Arbetsgruppen JÄLKI 2022

Helsingfors stad, enheten för rusmedelsförebyggande för unga Klaari
Helsingfors

Elisa Prepula, Eija Krogerus och Eeva Lauri

Harjulan Setlementti ry, Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku

Tina Holmberg-Kalenius och Nina Kaituri

Esbo cirkus- och teaterskola Esko

Terhi Perälä och Heidi Korhonen



Mer information om mobbning och tillhörande fenomen får du från Kiusaamisasioiden tuki- ja neuvontakeskus Valopilkku.

På Valopilkkus webbplats hittar du information om mobbning och utbildningar samt material om och anvisningar för mobbningssituationer. Valopilkku ordnar kamratstödsgrupper både för mobbningsoffer och för de närstående till barn och ungdomar som blivit mobbade.

www.valopilkkuja.fi

