

# Hva er digital mobbing og hva kan foreldre gjøre for å forebygge og stoppe det?

---

15 januar, 2025

Førsteamanuensis i pedagogisk psykologi:

Ida Risanger Sjursø



Alle vet

Læringsmiljøsentret



# Alle vet

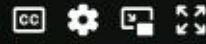
[Er alle klar over mobbingen som pågår? | Universitetet i Stavanger \(uis.no\)](https://www.uis.no)



Læringsmiljøsentret  
Nasjonalt senter for læringsmiljø  
og atferdsforskning

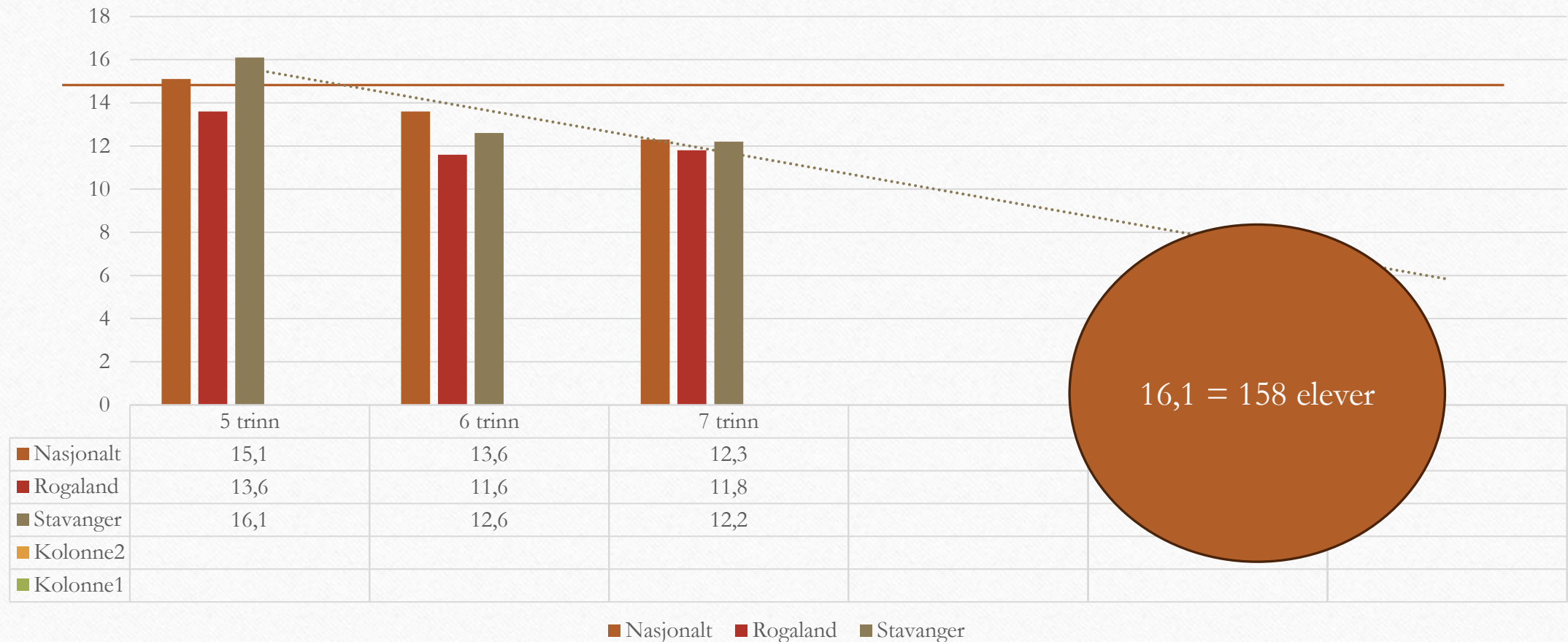


08:03

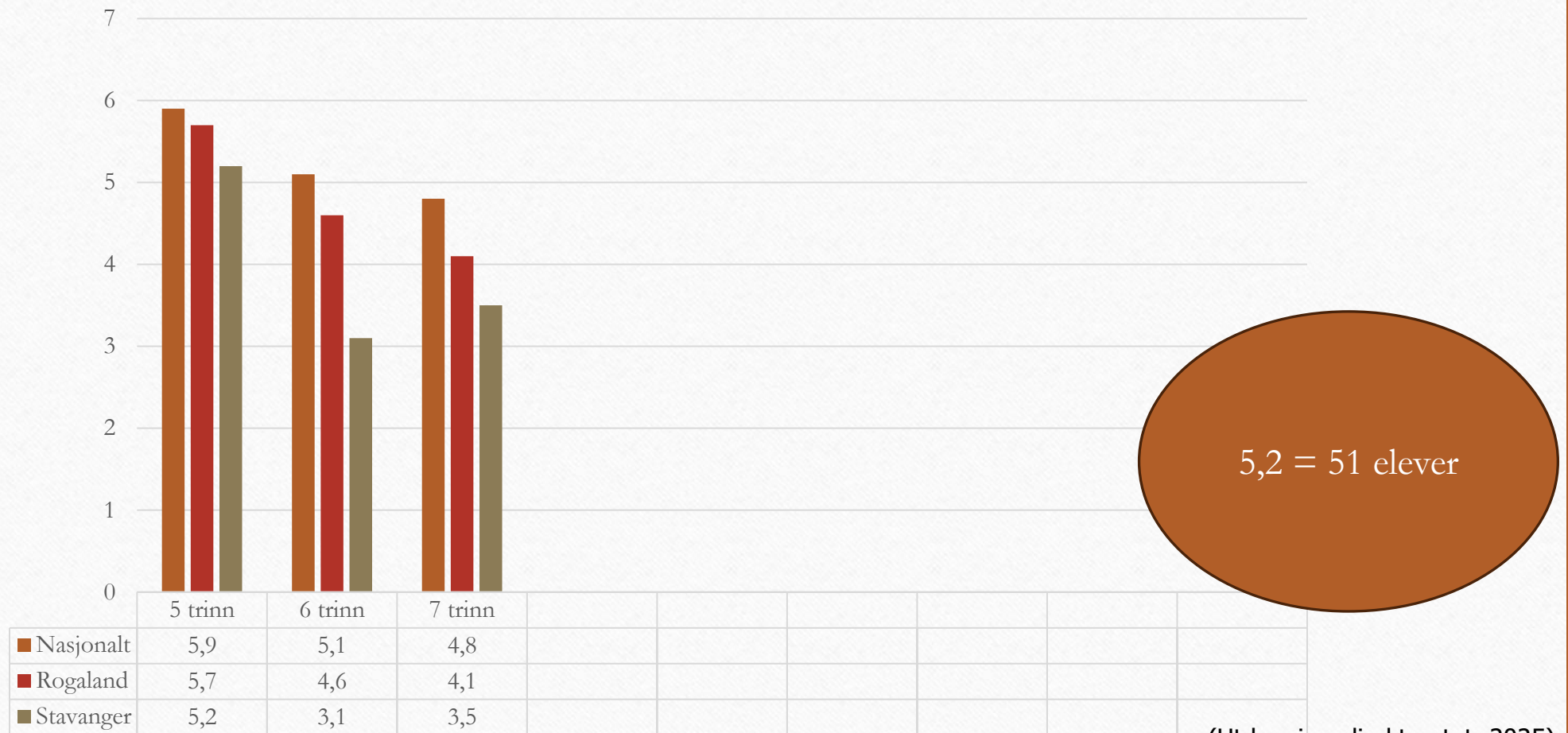




# Elever som har opplevd mobbing på skolen to-tre ganger i måneden eller oftere



## Andel som oppgir at de er digitalt mobbet to til tre ganger i måneden eller mer



(Utdanningsdirektoratet, 2025)

## § 12-1: Virkeområdet for reglene om skolemiljøet til elevene

- Kapittel 12 gjelder for skolen, skolefritidsordninger og leksehjelpsordninger.
- Gjelder også når aktiviteter skjer utenfor skolens område og på skolens digitale plattformer.
- Forhold utenfor skolen kan likevel ha betydning:
  - Skolen har en aktivitetsplikt uavhengig av årsaken til at en elev ikke har det trygt og godt.
  - Skoleveien er i en særstilling.

### Gammel § 9 A-1

«Kapitlet her gjeld for elevar i grunnskolen og den vidaregåande skolen. Kapitlet gjeld òg for elevar som deltek i leksehjelpordningar og i skolefritidsordningar, med unntak av §§ 9 A-10 og 9 A-11

### Ny § 12-1:

«Dette kapitlet gjeld for skolen, leksehjelpordninga og skolefritidsordninga»

(Udir.no)



# Er digital mobbing skolens ansvar?

At årsaken til elevens mistriivsel skyldes forhold utenom skoletiden eller utenfor skolens område, begrenser ikke skolens aktivitetsplikt så lenge elevens opplevelse av skolemiljøet påvirkes negativt av det. Dette er særlig aktuelt i forbindelse med digitale krenkelseser. I slike tilfeller skjer krenkelsene typisk utenom skoletiden. Hvis de digitale krenkelsene fører til at eleven opplever mistriivsel ved å være på skolen, utløser dette aktivitetsplikt for skolen selv om krenkelsene har skjedd utenom skoletiden og utenfor skolens område. Dette går også frem av NOU 2015:2 s. 242 pkt. 15.13. Her heter det at i gjeldende rett har det vært en del usikkerhet om hvor grensen går for skolens ansvar når en ansatt ved skolen har kjennskap til eller mistanke om at en elev har blitt krenket. Dette har særlig vært problematisk når det gjelder digitale krenkelseser som ikke har skjedd i skoletiden, men som har sammenheng med relasjonen de involverte har på skolen. Utvalget mener at dersom det er slik at det er sammenheng mellom relasjonen mellom de involverte og skolen, og det som har skjedd, er en krenkelse av betydning for skolehverdagen, utløses aktivitetsplikten til den ansatte.

(Rundskriv om skolemiljø, Udir)

## Ungdata junior 2024 Nasjonale resultater

Frøydis Enstad & Anders Bakken



ungdata  
KONFERANSESENTERET  
KULTURHALLGATA 10 4015 STAVANGER

## Ungdata 2024 Nasjonale resultater

Anders Bakken



ungdata  
KONFERANSESENTERET  
KULTURHALLGATA 10 4015 STAVANGER



## Mobbing på skolen

Analys av Elevundersøkelsen skoleåret 2023/24

Ornild Malmkjong



Mangfold og inkludering

YES U - Samfunnsforskning AS

## Barn og medier 2022

- en undersøkelse om 9-18-åringers medievaner



Media bynet

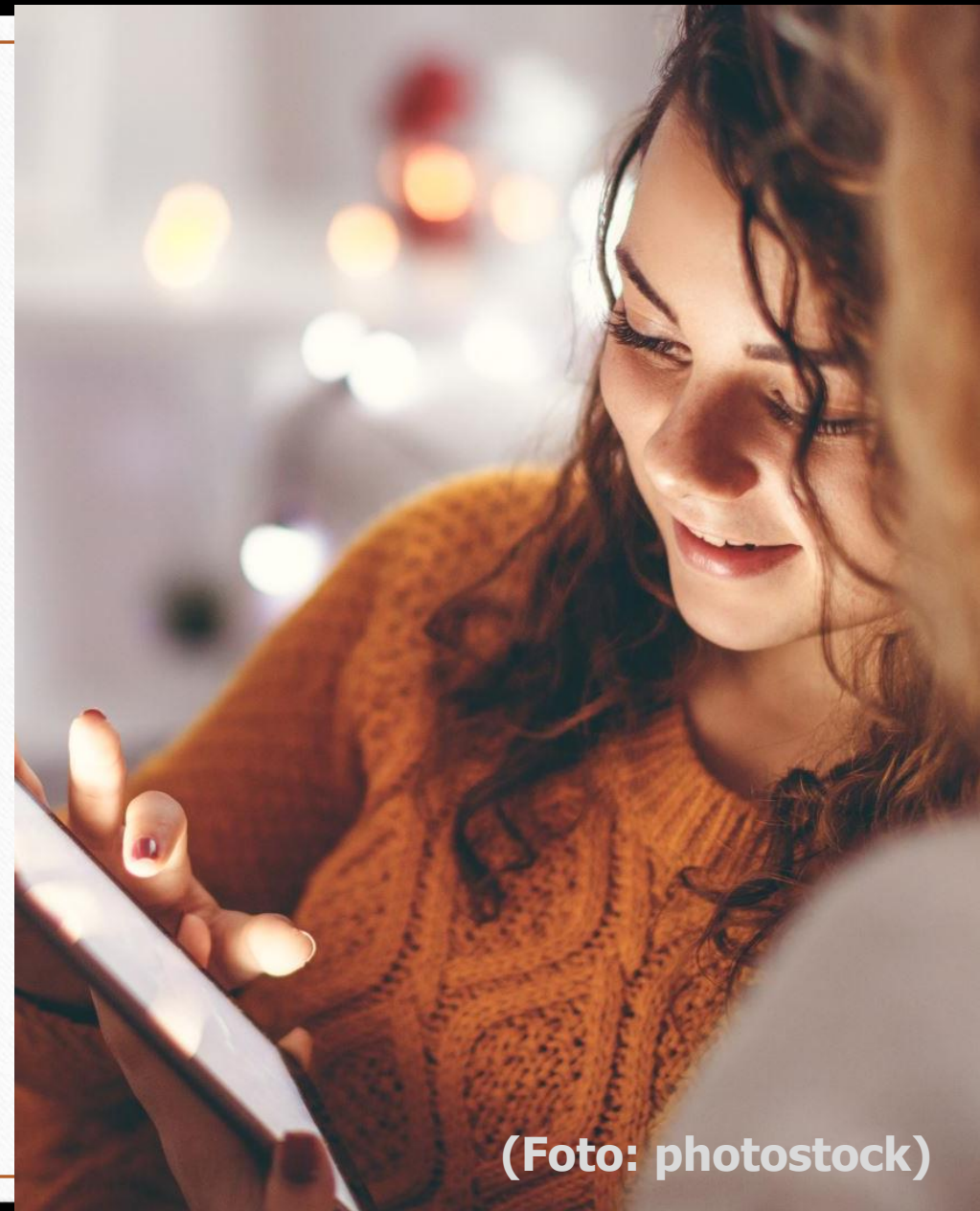


# Barn og media

---

- 94 % mellom 9 & 11 har egen mobil
- Halvparten av 9 åringene har sosiale medier.
- 30 % har mottatt «nudes» (13-18 åringer).

(Medietilsynet, 2024)



(Foto: photostock)



# Bruken av digital teknologi hos barn og unge

## Kommunikasjon

- Kommunisere med venner og familie
- Ser tv eller film
- Ta bilder

## Gaming

- Spilte med andre
- Spilte alene

## Kreativitet

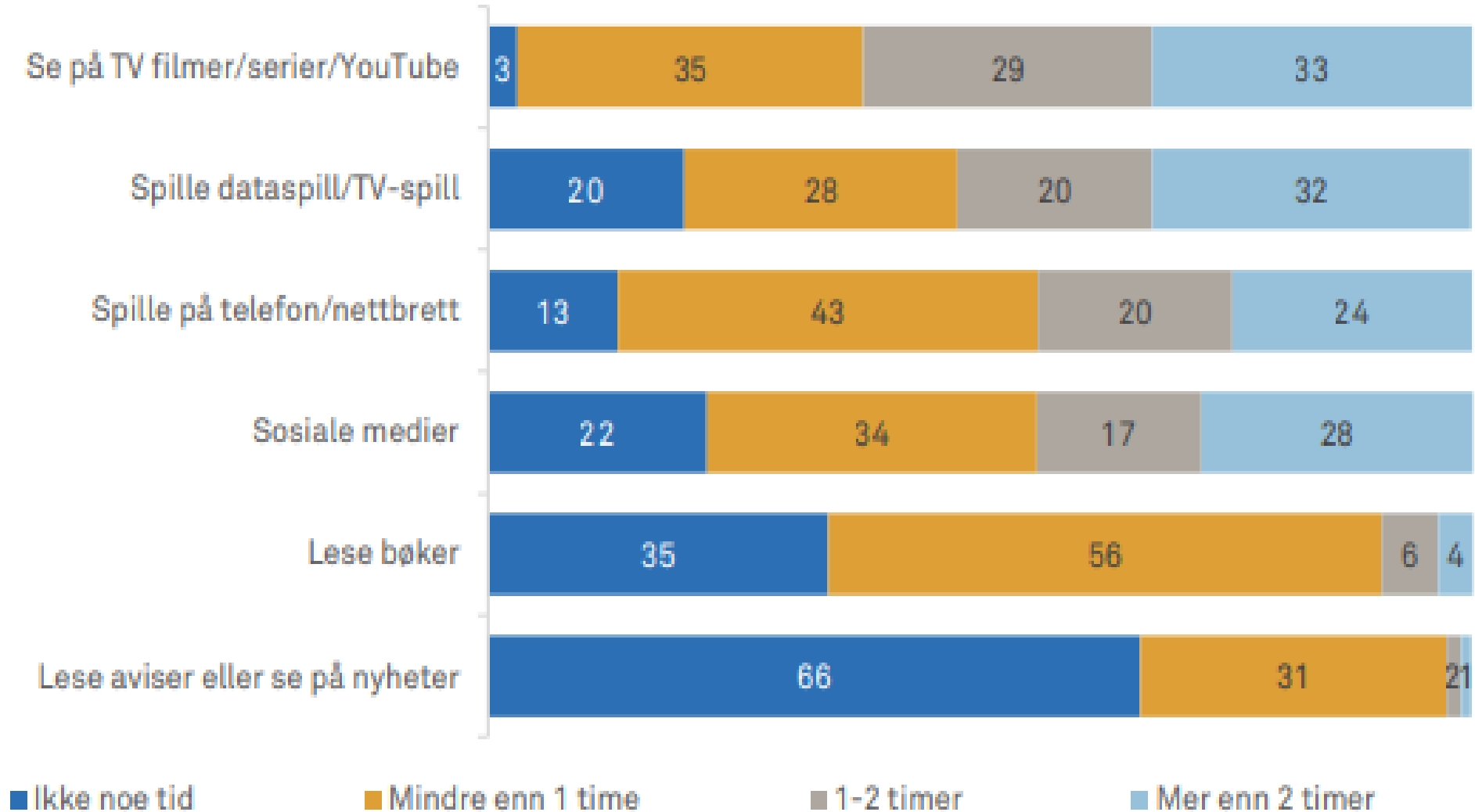
- Lage egne videoer eller musikk
- Lagde noe ved hjelp av en app

## Læring

- Lette etter informasjon
- Brukte det i forbindelse med lekser
- Lese nyheter
- Diskutere politikk / meninger
- Hobbygrupper

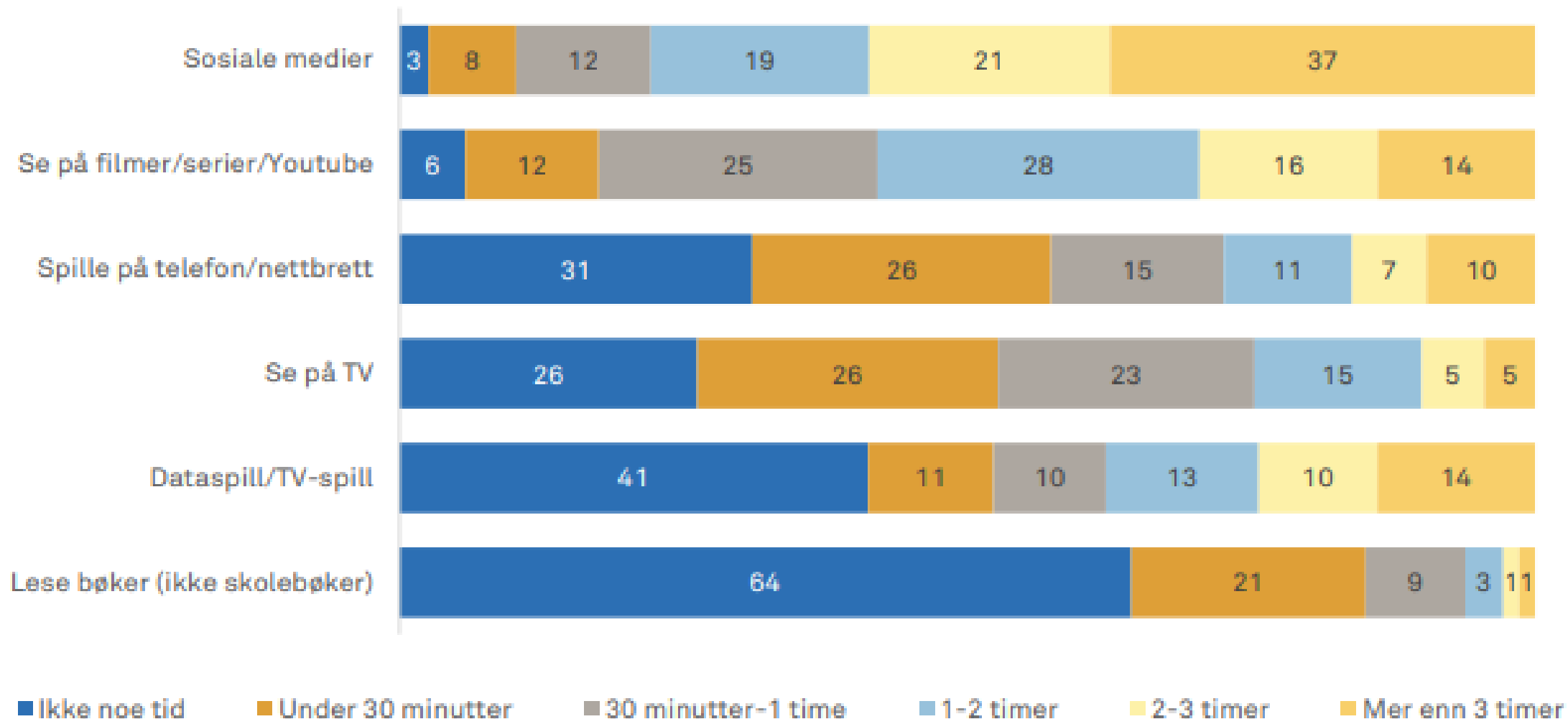
(Milosevic, Ni Broin & Olafsson, 2022).

## Omtrent hvor mye tid barn bruker på ulike medier en vanlig dag etter skolen





## Hvor mye tid bruker du på følgende en gjennomsnittsdag?



# Bruk av teknologi

---

- En risikofaktor både for å utøve og bli utsatt for digital mobbing
- Spesielt online tid brukt på sosiale aktiviteter (Kowalski et al., 2019).
- Rett før pandemien: 65 %
- I 2023/2024 - 74 % mer enn tre timer hver dag
- Kjønnsforskjeller (Ungdata, 2024).

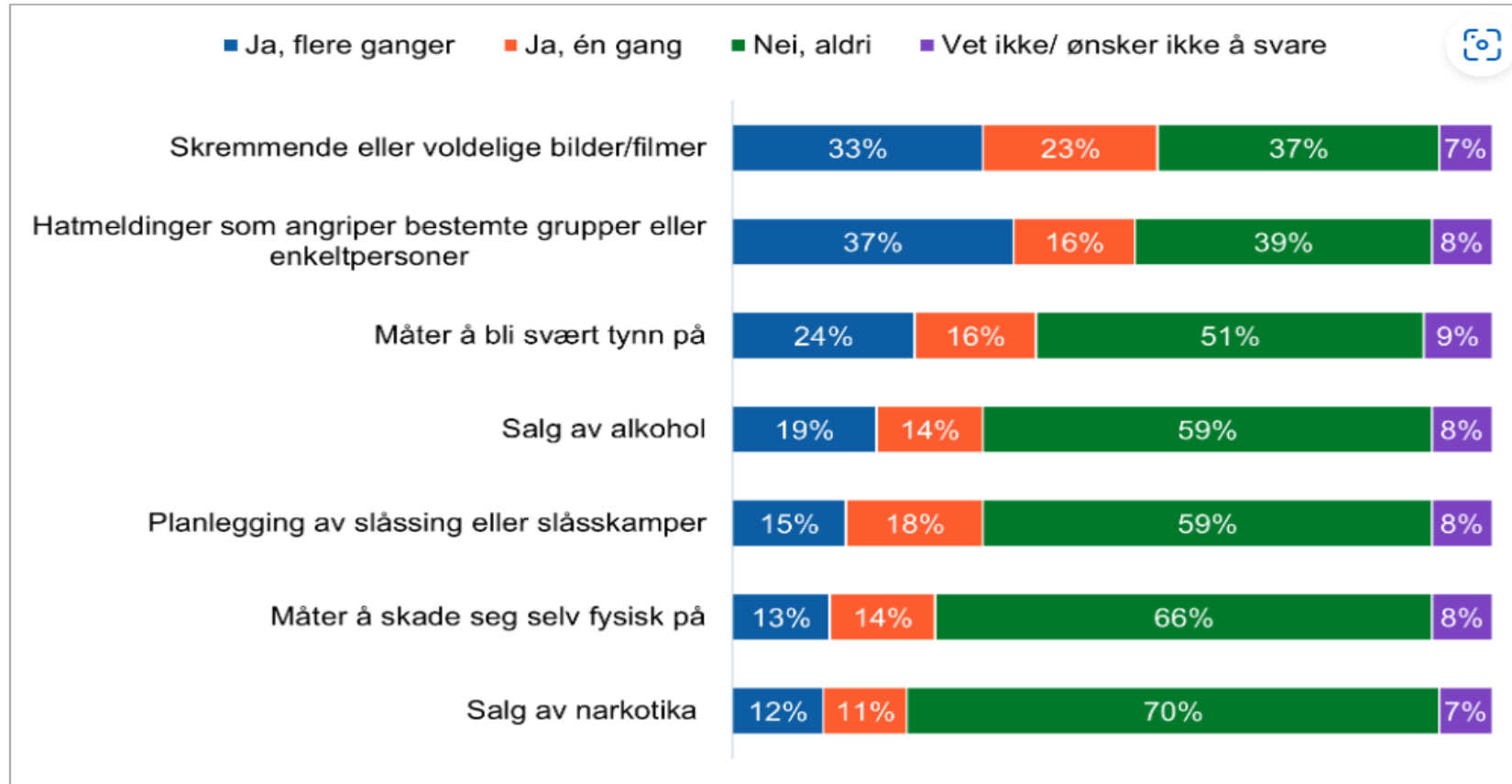






- 
- De fleste barn føler seg trygge på nettet og opplever ikke risiko
  - Sosiale medier og digital interaksjon har en viktig funksjon i barnas sosialiseringssprosess.
  - For stort negativ oppmerksomhet kan virke fremmedgjørende for barn som opplever internett som en positiv sosial arena (Staksrud m. fl. 2021)

# Skadelig innhold

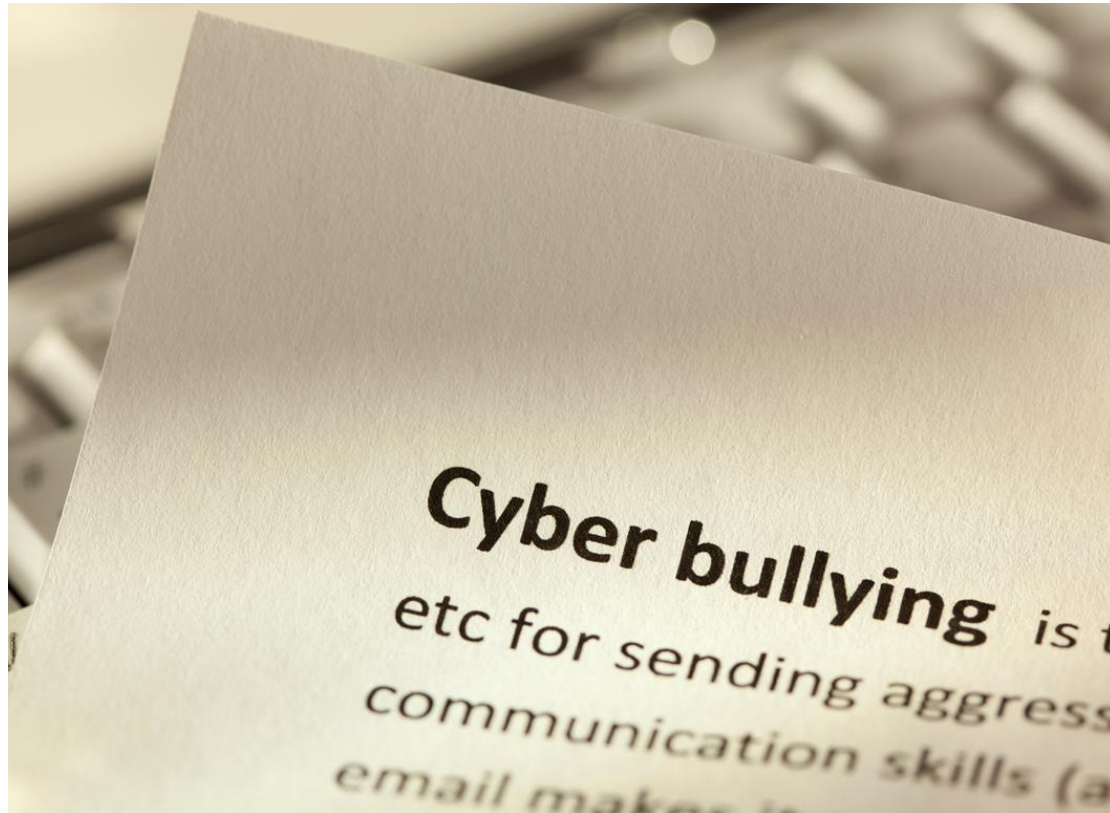


Figur 1. «Har du i løpet av de siste 12 månedene sett dette på nettet?». Prosent. 13–18-åringene har blitt spurt. Antall som har svart: 1 809.



---

# Digital mobbing



## Det spesielle ved digital mobbing

---

- Tilgjengelighet
- Rekkevidde
- Anonymitet
- Repetisjon



# Ulike typer digital mobbing og alder

- Fra 7 år :
  - Krenkende ord eller handlinger på sms eller sosiale medier
  - Ikke få likes
  - Bli utestengt fra spill
- Fra 12 år:
  - Sexting
  - Happy slapping
  - Ulike typer trusler og trakassering
  - Latterliggjøre
  - Å spre falske rykter

(Jahnsen, Fandrem & Sjursø, 2019)

- «Jeg så på Instagram at de hadde vært sammen og samme dag hadde jeg spurt om jeg kunne være med dem, og de sa «*nei jeg skal på trening i dag, så kan ikke*» eller «*nei, jeg skal i bassenget i dag, så jeg kan ikke*», eller «*nei jeg skal i dåp i helgen, så jeg kan ikke*». Dagen etter ser jeg, eller samme dagen, så ser jeg bilder av alle, nesten alle i klassen, der de koser seg og har det artig» (Henriette, 14 år).



Tradisjonell  
mobbing

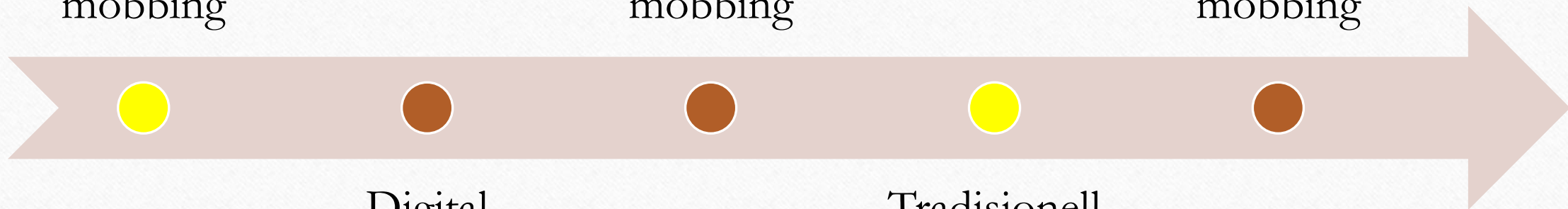
Digital  
mobbing

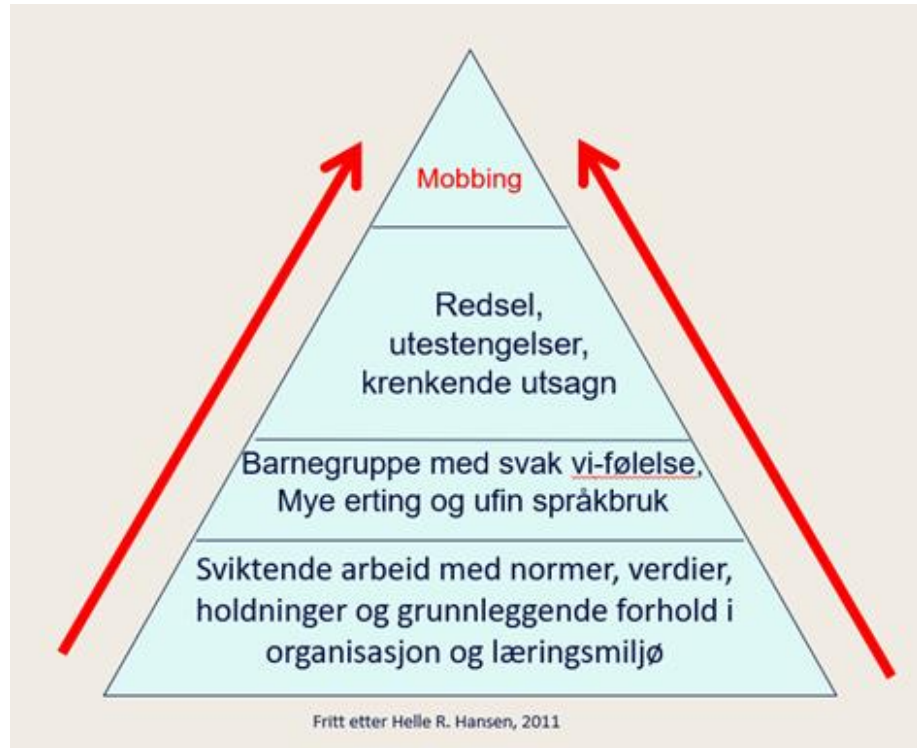
Digital  
mobbing



Digital  
mobbing

Tradisjonell  
mobbing





# Mobbing i kontekst

---



# I hvilken grad er skolen klar over at elever blir mobbet?

---

- 34 % av de som ble mobbet sa at skolen ikke visste om det.
- 15,7 % av de som ble mobbet rapporterte at skolen visste om det, men ikke gjorde noe
- 20 % skolen prøvde å stoppe mobbingen, men det fungerte ikke
- 22,4 % skolen gjorde noe, som hjalp litt
- 6,9 % skolen prøvde å stoppe mobbingen og det fungerte

(Wendelborg, 2023).

Hva kan vi gjøre?

---

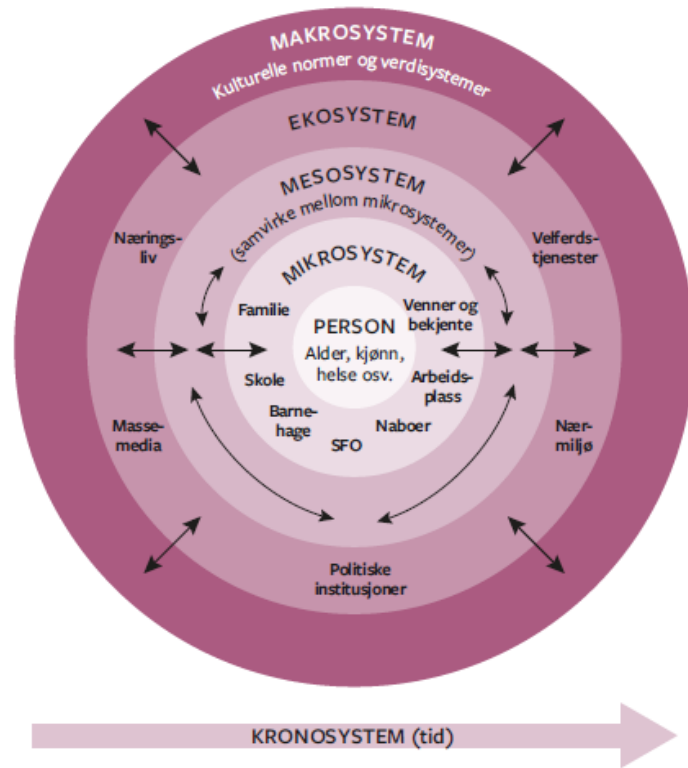


---

# Forebygging

# Laget rundt barnet

---



(Støen mfl., 2018).



# Ulike strategier for digitalt foreldreskap

---

1. Foreldre som omfavner den digital teknologien og aktivt oppsøker den for seg selv og barna.
2. Foreldre som er opptatt av å balansere – oppmuntrer til noen former for digital mediebruk men ikke alle. (skjer litt ad hoc)
3. Foreldre som prøver å kjempe imot den digitale teknologien.

(Livingstone og Blum-Ross, 2020).

Mange foreldre har ikke kunnskap om hva barna gjør på nettet

55 % av barna sier at noen i familien hører på dem når de vil fortelle noe.

1 av 5 sier at foreldrene snakker med dem om det de gjør på internett.

7 % opplever at foreldrene gjør felles aktiviteter med dem på nettet.

1 av 4 (25%) sier at foreldrene snakker med dem om hva de skal gjøre om noen plager dem.

(Elvestad, Staksrud, Olafsson, 2021)

# Regjeringen vil innføre 15-årsgrense i sosiale medier

Statsministeren og barne- og familieministeren lover at den nye aldersgrensen skal kontrolleres mye strengere.



Martha C. S. Holmes

For 2 døgn siden kl. 08:15



## Hvordan kan foreldre forebygge i forhold til egne barn?

- Være nysgjerrige
- Når barnet ditt nevner et nytt spill eller en ny app – sjekk det ut
- Oppfordre egne barn til å si ifra
- Bevissthet på at det er forskjell på teknisk dyktighet og det å bruke teknologien på en trygg måte.
- God rollemodeller
- Gi beskjed med en gang dere oppdager noe som ikke er greit
  - Skole – hjem
  - Hjem-skole
  - Nettvett



(Foto:Læringsmiljøsenderet: Istock)

# Hvordan kan foreldre forebygge digital mobbing sammen?

---

- Snakke sammen
- Tørre og stille “dumme spørsmål”
- Gode rollemodeller
- Økt forståelse og kompetanse
- Varsle
- Ikke-dømmende
- Dialog med ungene om digital mobbing. Tydelige på hva som godtas og ikke godtas.
- Felles kjøregregler – klasse /trinn / FAU
- Tema på foreldremøter allerede fra 1 klasse.
- Vanskelig å få alle til å gjøre det samme, men lettere når man vet at ikke ALLE andre har.
- Samarbeider med skolen



# Barn i risikosonen

---

- Foreldre som ikke viser interesse i barnets digitale liv – større risiko for å bli utsatt og å utsette andre for digital mobbing (d’Haenens et al., 2013; Vandebosch & Cleemput, 2009).
- Barn som blir mobbet tradisjonelt.
- Barn som mobber digitalt



---

Hva gjør vi med  
Chromebooken?



# Samarbeid mellom skole og hjem

---

I arbeidet for å forebygge digital mobbing er det viktig at fokuset ligger på hva vi kan gjøre sammen.

«Det er ikke et spørsmål om når foreldrenes ansvar slutter og skolens ansvar begynner, men hvordan man kan gjøre digital mobbing til et felles ansvar» (COST Rapport, 2013).



# Håndtering

---



## Mestringsstrategier

- Ineffektive
  - Passiv – aksepterer sin skjebne
  - Unngåelse
  - Ta igjen
- Effektive:
  - Sosial mestring
  - Kognitiv mestring
  - (teknologisk mestring)



(Foto: iStock, Læringsmiljøsenderet, UiS)

## Hvorfor sier ikke barn og unge ifra om digital mobbing?

---

- Redde for at mobilen skal tas fra dem
- Frykter å bli nektet å være på sosiale medier
- Terskelen er høy for å snakke om private ting
- Vil ikke skuffe eller bekymre foreldrene
- Vil ikke innrømme at de har gjort noe dumt

(Medietilsynet, 2018)

## Tiltak/mestringsstrategier - den som blir utsatt

- Ikke les meldingen, men behold den (ikke slett) -> kan brukes som dokumentasjon/bevis
- Ikke svare på meldinger som er ment for å såre
- Blokkere avsendere, ikke dele passord...
- Ta kontroll gjennom å rapportere problemet til noen som kan gjøre noe med det (eks. de som eier nettside eller politi etc.)
- Fortell det til
  - En voksen du stoler på
  - Anonyme tjenester:
    - *Snakk om mobbing* (Chat-tjeneste i regi av *Blå Kors*)
    - *Slettmeg.no* (veiledningstjeneste)



Hva gjør  
en når en  
oppdager  
digital  
mobbing?

- Ta vare på bevis
- Be dem om å ikke svare tilbake
- Ta kontakt med skolen
- Opplever eleven mobbing på skolen også?
- Ikke ta fra dem mobilen
- Politiet

# Barn og unge må føle at det er trygt å si ifra om digital mobbing

- Elevene må vite hva som skjer **før** de sier ifra.
- Ønsker å medvirke i prosessen om de opplever det.
- De som ber om hjelp må bli informert om konsekvensene.
- Voksne må ikke overreagere – oppleves som tillitsbrudd
- Voksne må forstå hvorfor det sies ifra – Ikke nødvendigvis straff, men stopp og rehabilitering.
- Få den hjelpen de trenger for at de skal bli bra igjen.

(Ungdom om digitale medier, 2019)

---

Gi beskjed til skolen med en gang dere oppdager at det skjer noe som ikke er greit på nett!



# Tips til ressurser

---

- Barnevakten.no
- Jegvet.no
- Du bestemmer – lær om personvern, nettvett og kildekritikk
- Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova) – Lovdata

# Til diskusjonen

---

- Hvilke digitale flater er barna på?
- Hva pleier være de ulike utfordringene?
- Hvordan kan FAU legge til rette for at barnas digitale liv blir et tema fra 1 klasse?
  - Hvordan legge til rette for forebygging? anbefalinger etc.
  - Hva kan FAU bidra med om det oppstår utfordringer på noen trinn?
- Hva skal man snakke om?
- Hva ønsker man å oppnå med å snakke om det?