

Elevstyrte støttegrupper mot mobbing

Egne grupper med medelever som beskytter og støtter de som blir mobbet, kan føre til at mobbing stopper.

Elever som mobbes, føler seg ensomme, og de blir avvist av jevnaldrende. Å ha en venn kan være en viktig beskyttelsesfaktor mot mobbing, og sosial støtte fra venner og lærere kan redusere mobbingen, sier førsteamanuensis Lisbeth Gravdal Kvarme ved Høgskolen i Oslo og Akershus (HiOA) til Høgskolen i Oslo og Akershus sitt nettmagasin Viten + Praksis. Kvarme har ledet en studie blant 19 skolebarn i alderen 12–13 år ved to skoler på Østlandet. Tre av barna i studien var utsatt for mobbing. Disse fikk egne støttegrupper på 5–6 medelever. De valgte selv ut hvem som skulle være med i støttegruppen.

– Mobbingen stoppet ved hjelp av støttegruppene. De som hadde blitt mobbet, følte seg tryggere, gladere, inkludert, mer synlige, og de fikk venner, sier Kvarme.

Støttegruppene hadde ukentlige samlinger hos helsesøster eller en lærer der de selv foreslo hva de kunne gjøre for at den mobbede eleven skulle få det bedre, for eksempel å gå sammen til skolen og leke sammen i friminuttene. De mobbede elevene i Kvarmes studie gikk fra å være ekskludert og isolert til å bli inkludert og å få venner.

– Støttegruppen syntes også det var meningsfullt å hjelpe de som hadde vært mobbet. Elevene følte seg utvalgt og opplevde glede ved å hjelpe en annen elev. Det styrket selvtilliten, sier Kvarme.

Støttegruppene førte også til et bedre klassemiljø. Flere ble venner, og færre ga negative kommentarer til hverandre.

Elevene i støttegruppene rapporterte at det kunne være krevende å være med i slike støttegrupper. Som en av informantene sa: «Jeg var redd for å miste venner fordi jeg støttet den mobbede. De andre ble sinte på oss og slo oss når vi støttet henne [...] Men siden jeg har funnet ut hva denne støttegruppen har betydd for henne og for meg, så har ting endret seg.»

Referanse: Kvarme, L. G., Aabø, L. S. & Sæteren B. (2013). I feel I mean something to someone: solution-focused brief therapy support groups for bullied schoolchildren. *Educational Psychology in Practice*, 29(4), 416–431. doi:10.1080/0266763.2013.859569