



Oslo kommune  
Utdanningsetaten  
**LOFSRUD SKOLE**

# Psykososialt arbeidsmiljø



## Handlingsplan mot mobbing

## MÅL:

**Alle elever skal oppleve et trygt og godt skolemiljø preget av respekt, toleranse, likeverd og inkludering, fritt for krenkelser og mobbing**

### **Opplæringsloven § 9A-1**

*Alle elever i grunnskolar og videregående skolar har rett til eit godt fysisk og psykososialt miljø som fremjar helse, trivsel og læring.*

### **Opplæringsloven § 9A-3**

*Skolen skal aktivt og systematisk arbeide for å fremje eit godt psykososialt miljø, der den enkelte eleven kan oppleve tryggleik og sosialt tilhør.*

*Dersom nokon som er tilsett ved skolen, får kunnskap eller mistanke om at ein elev blir utsett for krenkjande ord eller handlingar som mobbing, diskriminering, vald eller rasisme, skal vedkommande snarast undersøkje saka og varsle skoleleiinga, og dersom det er nødvendig og mogleg, sjølv gripe direkte inn.*

*Dersom ein elev eller forelder ber om tiltak som vedkjem det psykososiale miljøet, deriblant tiltak mot krenkjande åtferd som mobbing, diskriminering, vald eller rasisme, skal skolen snarast mogleg behandle saka etter reglane om enkeltvedtak i forvaltningslova.*

## **Hva er mobbing?**

**Mobbing kjennetegnes av følgende forhold:**

*”Med mobbing eller plaging forstås vi psykisk og/eller fysisk vold, adferd rettet mot et offer, utført av enkeltpersoner eller grupper. Mobbing forutsetter et ujevnt styrkeforhold mellom offer og plager, og episodene gjentas over tid.”*

(Roland og Sørensen Vaaland, i ”Zero, SAFs program mot mobbing. Lærerveiledning”, 2003 ).

Det betyr at en person over tid, føler seg utsatt for negative handlinger og/ eller atferd fra en eller flere personer. Negative handlinger og/ eller atferd kan være:

- utestenging
- blikk
- taushet
- grimaser
- sukk, fakker
- baksnakking, ryktespredning
- utfrysing
- bruk av nedsettende ord, hån
- trusler
- bruk av vold, spyting, slag, spark
- spenning av ben
- fastholding
- mm.

**Dette gjelder også når det blir sagt/gjort på "tull".**

## Digital mobbing

Mobbing på internett og gjennom mobiltelefoner er annerledes enn ansikt til ansikt. Mobbingen kan skje til alle døgnets tider, og kan foregå på sosiale medier som Facebook, Instagram, Snapchat, Ask og lignende.

All mobbing er utfordrende å verne seg mot. Mobbingen kan få større omfang ved at den kan bli spredd til en stor gruppe av mottakere og være vanskelig å stoppe. Mange elever som er utsatte for psykisk og/ eller fysisk vold, atferd (mobbing) på skolen, er også utsatt for digital mobbing.

## Vårt arbeid mot mobbing

1. Forebyggende arbeid
2. Prosedyrer for å avdekke mobbing
3. Tiltak når mobbing avdekkes
4. Videre oppfølging

### 1. Forebyggende arbeid mot mobbing

Arbeidet med å skape god trivsel, et godt arbeidsmiljø og motarbeide mobbing, er et kontinuerlig arbeid. Alle skolens ansatte må alltid ha dette som fokus.

<b>SKOLENIVÅ</b> Ansvaret: skolens ledelse	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gode inspeksjonsrutiner</li><li>• Felles regler, lojalitet</li><li>• Elevundersøkelsen, alle trinn</li><li>• Mobbing som fast tema i elevrådet</li><li>• Mobbing som tema på foreldremøter og i FAU</li><li>• Nettmobbing, tema på 8. trinns foreldremøte høst v/Mette</li><li>• Skolen har regler for bruk av mobiltelefon og internett Målbevisst arbeid for å lære elevene god nettbruk. Samarbeid med foresatte, politi og andre for å avdekke og løse digitale mobbesaker</li><li>• Årlig gjennomgang og ev revisjon av handlingsplan mot mobbing</li><li>• Årlig oppdatering av personalet om nye nettarenaer for ungdom v/Mette</li><li>• Politiet delta foreldremøte 9. trinn ang. strafferettslighet</li></ul>
<b>KLASSENIVÅ</b> Ansvaret: kontaktlærer faglærer medlærer assistent andre voksne	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gode relasjoner lærer – klasse/grupper</li><li>• Tydelig og forutsigbar klasseledelse Hva er ønsket og hva er uønsket atferd?</li><li>• God start på høsten med bevisst jobbing med læringsmiljøet og det sosiale miljøet</li><li>• Klassen lager klasseregler; ordens- og trivselsregler Bevisstgjøring i f.h.t. mobbing og trakassering, ulike roller, tilskuerrollen</li><li>• Elevene må få tydelig ansvar for miljøet i klassen</li><li>• Brukerundersøkelser m/kartlegging av klassens sosiale miljø (Vedlegg 1, 2) én gang pr semester 9. og 10., hyppig ved oppstart 8. trinn Større brukerundersøkelse alle klasser des. og mai (vedlegg 3) m/påfølgende tiltaksplan pr klasse.</li><li>• Gode fellesopplevelser og trivselstiltak</li><li>• Nettmobbing – fast opplegg v/Mette 8., 9. 10. trinn</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Litteratur/filmer til samtale: 8. trinn – <i>Dem sparker deg i sjela også</i> (DVD 28 min) m/samtale 9. trinn – <i>Bully</i> (DVD 94 min) m/samtale 10. trinn - <i>Lærer Bjørndals metode</i> (vedlegg 4) m/samtale Mette utarbeider samtaleark.</li> </ul>
<b>INDIVIDNIVÅ</b>  <b>Ansvar:</b> alle ansatte, voksne, elever, foreldre/fore- satte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gode relasjoner lærer - elev</li> <li>Elevsamtaler der trivsel er sentralt</li> <li>Positiv forsterking av ønsket atferd</li> <li>Utviklingssamtaler der trivsel er sentralt</li> <li>Klasse-, trinn-, sos.ped.møter, ressursteam</li> <li>Tilbud om oppfølging av helsesøster</li> </ul>

## Noen varselsignaler ved mistanke om mobbing

(Fra heftet "Mobbing blant barn og unge", Dan Olweus og Cecilia Solberg + eget)

### Når ungdommen:

- kommer hjem med istykkerrevne eller skitne/våte klær, ødelagte bøker eller har "mistet" ting uten å kunne gjøre skikkelig rede for hva som har skjedd
- har blåmerker, skader, kutt og skrammer uten noen troverdig forklaring på hvordan det er oppstått
- ikke tar skolekamerater med seg hjem og sjelden er sammen med andre elever etter skoletid
- virker redd for eller har motvilje mot å gå på skolen om morgenen
- velger en "ulogisk" vei til og fra skolen
- mister interessen for skolen og får dårlige karakterer
- virker ulykkelig, nedfor, deprimert eller har humørsvingninger med plutselige utbrudd av irritasjon og sinne
- har ofte dårlig appetitt, hodepine eller vondt i magen
- har urolig nattesøvn med mareritt, gråter kanskje i søvne
- stjeler eller ber om ekstra penger fra familien (for å blidgjøre mobberne)
- kommer regelmessig litt for sent for å slippe å møte de andre elevene
- aldri er med på sosiale tiltak som turer, ekskursjoner mm
- går mye alene
- stadig blir observert i friminutt med "sosialt sterkere" elever, som ber om å få låne penger

## 2. Prosedyrer for å avdekke mobbing

*Mobbingen er kompleks, og den er designet for ikke å bli oppdaget.* (Kari Myklebust)

### • Tilsyn

**Inspeksjon er grunnleggende viktig for elevenes trygghet og sikkerhet utenfor klasserommet**

- Ingen elever skal sendes ut før friminuttet har begynt.
- Alle voksne skal gripe inn overfor uønsket oppførsel, uansett om man har tilsyn eller ikke.

**Alle som har tilsyn med elevene i Gata skal:**

- være presis til inspeksjon
- ha på refleksvest
- være tydelig og synlig
- være oppsøkende og i bevegelse
- stygg språkbruk, trusler og truende språk (også når det blir sagt på *tull*) og uakseptable slengbemerkinger, skal bli slått ned på
- *lekeslåssing*, fysisk voldsom lek og springing i Gata skal stoppes

### • I klassen/gruppa

- hold øyne og ører åpne, vær oppmerksom på kroppsspråk, signaler, blikk og ironi, gruppedynamikk
- lærer setter alltid sammen grupper; elever skal aldri velge grupper selv

### • Kommunikasjon

- Mobbing og trakassering skal regelmessig være tema på trinnmøter
- Mobbing og trakassering skal være tema i elevsamtaler og utviklingssamtaler, særlig med tanke på skjult mobbing og mobbing gjennom sosiale medier.

## 3. Tiltak når mobbing avdekkes

<b>SKOLENIVÅ</b> Ansvaret: skolens ledelse	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skolens rådgivere og ledelse skal alltid varsles</li><li>• Øyeblikkelig reaksjon.</li><li>• Enkeltvedtak fattes av ledelsen (mal)</li><li>• Faste rutiner følges</li><li>• Oppfølging av offer og mobber</li><li>• Ved mistanke om mobbing må observasjonen intensiveres, og det må gjøres undersøkelser og innhenting av opplysninger.</li></ul>
<b>KLASSENIVÅ</b> Ansvaret: kontaktlærer faglærer medlærer assistent andre voksne	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mobbing som avdekkes gjennom logg eller anonyme spørreundersøkelser på klassenivå, skal diskuteres i klasselærerråd. Klasseansvarlig er ansvarlig for videre oppfølging og informasjon til rådgiver og ledelsen.</li><li>• Ansvarliggjøre elevene i forhold til klassens psykososiale miljø Ansvaret for å gripe inn, melde fra</li><li>• Klassesamtaler</li></ul>

<p><b>INDIVIDNIVÅ</b></p> <p><b>Ansvar: alle ansatte, voksne, elever, foreldre/foresatte</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samtaler og tett oppfølging av mobbeofferet v/kontaktlærer og rådgiver. (mal) (referatføres) Klargjøring av situasjonen; hendelsesforløp og omfang kartlegges Støtte, løfte om fortløpende informasjon av hva som skal skje videre Avtale oppfølging</li> <li>• Samtaler og tett oppfølging av mobber v/kontaktlærer og rådgiver. Inngå avtaler/kontrakter, tidfestet og med tett oppfølging (mal) (referatføres) Konfrontere eleven med alvoret i situasjonen La eleven få anledning til å uttale seg men ikke gå i diskusjon. Få eleven til å stoppe mobbingen og forplikte seg på positiv atferd overfor offeret</li> <li>• Foresatte til mobbeoffer trekkes inn. (referatføres)</li> <li>• Foresatte til mobber trekkes inn. (referatføres) Det søkes i samarbeid med hjemmet å finne tiltak som hindrer gjentakelse. Ev. inngås en skriftlig kontrakt. Mobber skal forplikte seg på positiv atferd overfor offeret.</li> <li>• Kontakt med PPT, BUP, helsetjenesten, politi der det er formålstjenlig.</li> </ul>
--	---

## REAKSJONER

**Skolens ordensreglement følges.**

### **Det grunnleggende prinsippet er en konsekvenstrapp:**

1. Samtale med mobber og foresatte hvor det eventuelt blir opplyst om nedsatt oppførselskarakter.
2. Mobber kan få redusert sin bevegelsesfrihet. Utestengelse fra friminutt og utestengelse fra klassens og skolens arrangementer med henvisning til Opplæringslovens paragraf 9.3.
3. Utvisning av mobber inntil tre dager.
4. Mobber kan måtte skifte klasse/grupper.
5. I helt spesielle tilfeller kan skolebytte på mobber vurderes.

**Alle varige tiltak overfor plager og offer fører til enkeltvedtak.**

## 4. Videre oppfølging

- Mobbesituasjonen skal følges inntil den opphører helt.
- Regelmessig kontakt med mobbeofferet v/kontaktlærer/rådgiver. Dialog med hjemmet.
- Tiltakene som er iverksatt med mobber, som skal hindre gjentakelse, følges opp jevnlig av kontaktlærer/rådgiver. Dialog med hjemmet.
- Etter en tid kan det være gunstig å ha en samtale mellom mobbeoffer og mobber.
- Hvis mobbeoffer og mobber går i samme klasse/er på samme gruppe(r), må klasse-/gruppebytte vurderes.
- Etter en tid gjennomføres styrt logg med klassen mobbeofferet går i, ev også gruppe (r), for å kvalitetssikre hva som skjer rundt eleven. Dette skal gå både på undervisning og friminutt.
- Når mobbesituasjonen av mobbeoffer m/foresatte karakteriseres som avsluttet, fattes et opphøringsvedtak.
- Vurdere om mobber trenger ekstern hjelp til å utvikle en sosialt akseptabel atferdsmåte.

### **Arbeid i etterkant av en sak:**

Problemløsning på individnivå og etterarbeid etter en mobbesak kan avdekke svake punkter i systemet vårt. Det er derfor svært viktig at hver mobbesak blir avsluttet med en evaluering hvor ledelsen sammen med rådgiver og aktuelle lærere drøfter hva vi som skole kan lære av den aktuelle saken med tanke på forebygging og skolens arbeid mot mobbing.

Klasse: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

		Helt enig	Litt enig	Litt uenig	Helt uenig
1	Jeg har blitt venner med mange i denne klassen.				
2	I denne klassen blir du godtatt selv om du ikke er like flink som andre.				
3	I denne klassen blir du godtatt selv om du er litt annerledes.				
4	De andre i klassen hjelper meg hvis det er noe jeg ikke får til eller ikke skjønner.				
5	Klassekameratene bryr seg om hvordan jeg har det.				
6	Klassekameratene mine liker meg.				
7	Det er elever i klassen som jeg ikke går så godt sammen med.				
8	Det er elever i klassen som snakker stygt til andre elever.				
9	I klassen er det elever som går alene i friminutt.				
10	Det er elever i klassen som blir mobbet.				



# Kartlegging av det sosiale samspillet

## Vedlegg 2

Det kan ofte være hensiktsmessig å få en oversikt over de sosiale mønstrene i en klasse. Dette kan effektivt gjøres ved at du ber elevene om å skrive ned navnet på de tre elevene de vil helst være sammen med i timer og i friminutt.

Nedenfor er det satt opp et nettverkskart på bakgrunn av en slik sosiometrisk undersøkelse. De elevene som her har mange piler pekende på navnet sitt er sosialt attraktive i klassen. De elevene som ikke har noen piler til sitt navn kan være sosialt isolerte.

Hvem vil du helst være sammen med i timene?

Skriv ned tre navn

1

2

3

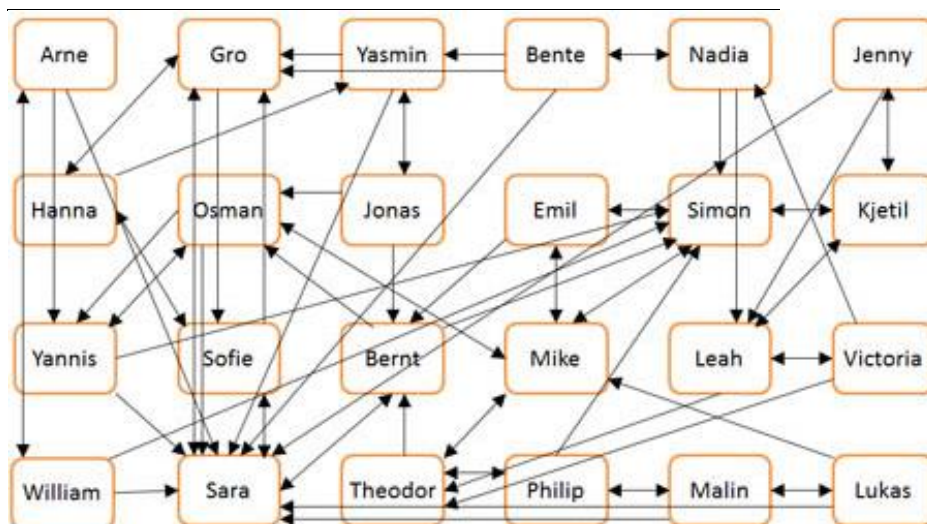
Hvem vil du helst være sammen med i friminuttet?

Skriv ned tre navn

1

2

3



Det banker på klasseromsdøren til klasse 9B. De er omtrent halvveis i en norsktime. Utenfor står klasseforstanderen. Når klassen ser ham, retter de seg i ryggen. Han har den effekten på dem, og de skjønner at det må være alvor når han oppsøker dem midt i timen til en annen lærer.

- Jeg vil snakke med Arne, Per, Lise, Ingrid, Gunnar og Tone. Dere blir med meg inn på et grupperom nå.

De navngitte elevene kikker på hverandre, spørrende, reiser seg og går ut av klassen.

- Sett dere ned, sier klasseforstanderen kontant når han har lukket døren bak dem på grupperommet. Og hør nøye etter:

- Else var ikke på skolen i går. Hun er her ikke i dag heller. Hun er hjemme. Hun har så vondt i magen at hun ikke greier å komme seg på skolen. Jeg har nettopp snakket med moren hennes, som fortalte meg at Else har hatt det slik i hele høst.

Elevene ser usikkert på læreren, på hverandre, men kjenner igjen historien hans.

- Else kommer ikke på skolen fordi hun hater å være her. Det har blant andre dere ansvar for.

- Vi? Men ingen av oss har da noen gang ... prøver Lise seg.

Det var en gang en lærer. Han visste hvem han skulle snakke med da en av elevene hans ble mobbet på skolen.

- Nei, ingen av dere har plaget Else. Det er ikke dere som raljerer med henne når hun må lese høyt i timen, som dytter, eller som kommenterer hvordan hun ser ut. Det er det Rune og Egil som gjør. Nei, deres ansvar ligger i at dere ikke gjør noe for å stoppe det. Dere har til felles at dere er blant klassens mest respekterte; best i gym, best på skolen, god i fotball, eller bare populær blant alle. Ingen har større makt enn dere i den klassen. Men dere bruker makten til å sole dere, ikke til å hindre at Else blir plaget av dem som trenger noen som er enda svakere enn seg å hakke på. Ikke til å sørge for at hun får delta, være med. Det er patetisk, og jeg er enormt skuffet over dere, sier læreren.

**ELEVENE STIRRER PÅ** ham, så ned i bordet. Rødmer. Har kjent på følelsen. Har tenkt at de skulle si noe, men har ikke gjort det. Klarer ikke si noe nå. Læreren fortsetter.

- Jeg forventer at dere, *særlig dere*, tar ansvar, sier han, og smeller en hånd i bordet. Jeg forventer at dere ordner opp, at dere gjør det dere kan for å stoppe dette. Og dere skal gjøre det uten å fortelle om denne samtalen. Den er mellom oss, og nåde dere om jeg får høre om den utenfor dette rommet!

**NOEN DAGER SENERE** sitter klassen i en ny norsktime. En svak lærer har nok en gang latt seg overtale av Egil til at Else skal lese høyt fra boken. Hun er hektisk rød i kinnene, stammer, klarer ikke komme i gang. Rune ler høyt, rister på hodet. Da reiser Arne, klassens desiderte ener i gym, seg. Peker på Rune: «Og du! Du holder godt kjeft, din idiot!»

Rune holder godt kjeft. Han får beskjed på et språk han forstår, av en autoritet han begriper seg på.

**DEN LILLE GRUPPEN** elever fra grupperommet snakker aldri om det spesielle møtet de hadde med læreren de så gjerne lytter til. De prøver bare å påvirke der de kan. Trykket mot Else blir umerkelig mindre og mindre, men elevene fra grupperommet føler liten stolthet. De kommer til å skamme seg resten av livet for at de ikke grep inn før.

**DET VET JEG**, for jeg satt på det grupperommet den gangen, midt på 1980-tallet. Jeg satt der og hørte den legendariske læreren Øyvind Bjørndal, en mann hele klassen vår respekterte dypt og inderlig, filleriste meg og flere av vennene mine etter en høst der vi hadde forsømt oss.

**JEG HAR TENKT** på episoden mange ganger i årene etterpå. På metoden til Bjørndal, så effektiv, så grunnleggende enkel. Det er umulig å glemme en slik vekker, og det gjør noe med synet på ansvar resten av livet.

Else kan takke Øyvind Bjørndal for at livet ble litt lettere etter hvert. Men vi som satt på grupperommet har kanskje enda større grunn til å takke ham.