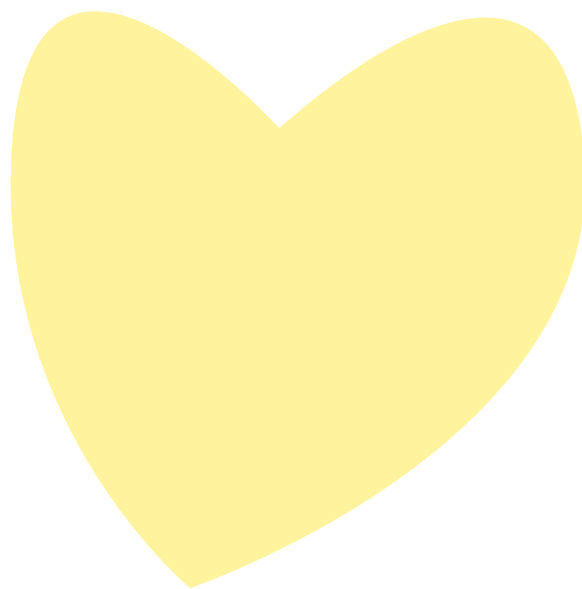


**“Jag tror man
behöver typ stöd.”**

Barns behov av stöd vid mobbning





Producerad 2023

Produktion: Ida Mörk, Hanna Rohani, Frida Warg, Friends

Grafisk form: Paola Lindahl Voigt, Friends

Foto: Scandinav: s. 5, 9, 13, 19, 21. Sofie Lundblad: s. 6-7. Pexels s. 17, 27

Korrektur: Karin Forsselius Reimer

Omslag: Maja Modén

Ansvarig utgivare: Maja Frankel, Friends

Tryck: Åtta45

www.friends.se

info@friends.se

Facebook: StiftelsenFriends

Instagram: stiftelsenfriends

Linkedin: Stiftelsen Friends

Innehåll

Om rapporten	4
Förord	6
Finns rätt hjälp?	8
Det stöd barn vill ha	10
Att ge stöd	12
Att “göra” vänskap – ett hårt arbete	16
Barns problem är vuxnas ansvar – skolans roll	18
Social och emotionell kompetens	20
Vad gör barn för att må bra?	24
Möjlighet till stöd	26
Friends krav	28
Om Friends	30
Källor	31

Om rapporten

Projektet SOS

Stöd och skydd (SOS) mot mobbning är ett projekt som drivs av Friends, och som ska säkerställa att barn med erfarenhet av mobbning får det stöd och den hjälp de behöver. Projektet finansieras av Allmänna arvsfonden. Projektets syfte är att skydda barn och unga mot mobbningens konsekvenser. Ett av projektets mål är att undersöka vilken typ av stöd barn vill ha kopplat till mobbning, och tillsammans med dem utveckla det stödet inom ramen för Friends befintliga råd- och stödverksamhet.

Vi har frågat barn och unga vad de behöver för att må bra, vad de själva tycker att stöd innebär och hur vuxna kan göra för att hjälpa barn som mår dåligt eller behöver prata. Rapporten bygger på barns egna röster och är tänkt att användas av dig som arbetar med barns välmående på olika sätt, till exempel inom elevhälsan. Du spelar en viktig roll i elevernas liv och tillvaro, därför vill vi att den här rapporten både ska vara kunskapshöjande och hjälpsam för dig, eftersom barnen förmedlat något viktigt.

Bakgrund (enkätundersökning)

Ålder

9–12 år	34 %
13–15 år	34 %
16–18 år	32 %

Årskurs

Grundskola 9–15 år	68 %
Gymnasium 16–19 år	32 %

Kön

Tjejer	46 %
Killar	51 %
Ickebinär	1 %
Annan/osäker	1 %

Ort

(Enkätundersökning)

Storstäder och storstadsnära kommuner	36 %
Större städer och kommuner nära större stad	32 %
Mindre städer, tätorter och landsbygdskommuner	31 %

Målgrupp

(Fokusintervjuer online)

- Grupp 1: mellanstadieelever 10–12 år
Totalt 11 st, 4 pojkar, 7 flickor
- Grupp 2: högstadieelever 13–15 år
Totalt 8 st, 5 pojkar, 3 flickor
- Grupp 3: gymnasieelever 16–18 år
Totalt 12 st, 4 pojkar, 8 flickor

Datakällor

Datainsamlingen har gjorts av Novus på uppdrag av Friends. Samtliga data i rapporten har inhämtats under perioden 17–29 mars 2023 genom en kvantitativ enkätundersökning, och en kvalitativ undersökning, bestående av fokusgruppsintervjuer.

Enkätundersökningen innefattar 1 024 svar som har gjorts via åldersbaserade, webbaserade enkäter i Novus slumpmässigt rekryterade Sverigepanel, vilket garanterar representativa resultat. Detta innebär att resultaten är generaliserbara till den aktuella målpopulationen, som är barn och unga mellan 10 och 18 år. Målgruppen rekryterades via vårdnadshavare som godkände barnens deltagande i undersökningen. Enkäterna är frivilliga och alla respondenter är anonyma.

Även deltagarna i fokusintervjuerna har rekryterats via Novus Sverigepanel, genom vårdnadshavares godkännande. Samtliga respondenter har även deltagit i den kvantitativa enkätundersökningen. Fokusintervjuerna är genomförda i form av tre kvalitativa fokusgrupper online. Fokusgrupperna genomfördes helt digitalt, det vill säga i textbaserad chattform i ett chattforum där



deltagarna varit helt anonyma. Varje gruppdiskussion har pågått i 1,5 timme och letts av en moderator.

Friends har utfört ytterligare fokusgruppintervjuer med elever på plats i skolor. De skolor som har valt att delta i ytterligare fokusintervjuer är inte slumpmässigt utvalda, utan har tidigare valt att kartlägga

tryggheten på skolan med hjälp av Friends. Friends har i vissa fall genomfört andra typer av insatser på de medverkande skolorna.

Citaten i rapporten baseras på fritextsvar från enkäter och fokusintervjuer. En del citat har ändrats något för att inget barn eller specifik händelse ska kunna identifieras.

Friends råd och stöd



Telefon

08-545 519 90



Mejl

radgivning@friends.se



Formulär

friends.se/kunskapsbanken

Förord

Varje morgon skickas barn till skolan i tron att de kommer till en plats där de kan växa och trivas. Men vad händer när skolan i stället blir en källa till smärta? Vad händer när barn utsätts för kränkande ord som river djupa sår i deras själar och får dem att gråta sig till sömns varje kväll? Föreställ dig att du är den som går till skolan, medveten om att du kommer att bli föremål för förolämpningar och hån. Klumpen i magen är ständig, sömnen orolig, och självförtroendet är som bortblåst.



Ingen förtjänar att genomlida detta. För just nu sviker vuxna dagens barn. Det är oacceptabelt att 3 barn i varje klass varje år utsätts för mobbning.

Mobbning har långvariga konsekvenser. Det påverkar inte bara de unga, utan fortsätter att plåga vuxna långt efter att mobbningen upphört. Men det är aldrig försent för en förändring. Det går alltid att påverka och förbättra situationen, samtidigt som vi värnar om barns skolgång och framtid.

Vuxna behöver dock ta ett större ansvar att sätta sig in i de forum där barn och unga är och spenderar en stor del av sin tid. I grund och botten handlar det om fler trygga vuxna i barns närvaro, det är den viktigaste skyddsfaktorn. Forskning visar att det bästa sättet att stoppa mobbning är genom att lägga mer resurser på förebyggande insatser i skolan stället för att vänta till dess att det krävs åtgärdande.

Varje barn som utsätts för mobbning är ett barn för mycket. Inte bara för att barn och unga är vår framtid utan för att de är här och nu och har rätt till stöd och ett bra liv – idag.

Tindra Hesthagen

Medlem i Friends ungdomsråd



Vad gör Friends ungdomsråd?

Friends har sedan 2014 ett ungdomsråd. Rådets medlemmar är ett tiotal ungdomar som träffas regelbundet under året. Mellan träffarna ställer representanterna bland annat upp i media, ger feedback på frågor från Friends och medverkar i olika aktiviteter. Syftet med rådet är att ge unga en röst i mobbningsfrågan, men också att Friends med hjälp av medlemmarnas tankar och synpunkter ska bli än mer tillgängliga och relevanta i kampen mot mobbning.

Finns rätt hjälp?

Friends undersökning visar att barn i störst behov av stöd inte upplever att det finns bra stöd att få. Det är särskilt allvarligt eftersom stöd hjälper. Aldrig tidigare har svenska barn rapporterat så höga nivåer av psykisk ohälsa^{1,2}. Det är alarmerande och måste tas på största allvar.

34 procent av 10–18-åriga flickor och 18 procent av 10–18-åriga pojkar rapporterar återkommande psykiska besvär enligt Friends Novus 2023. Ju oftare elever har varit utsatta för kränkningar, desto högre grad av psykisk ohälsa har de rapporterat. Bland de elever som utsatts för mobbning allra oftast rapporterar sju av tio att de har återkommande psykiska besvär³. Under det senaste årtiondet har mobbningen i Sverige fördubblats och fler barn än någonsin känner sig ofrivilligt ensamma. Dessa barn löper högre risk att drabbas av psykisk ohälsa⁴.

Att vara del av flocken har evolutionärt sett inneburit större trygghet jämfört med att vara ensam. Det hör till människans natur att vilja höra till. Barn som är utsatta för mobbning, eller som känner sig ensamma, mår avsevärt sämre, jämfört med barn som inte har den erfarenheten³. Förklaringen till det är att vid långvarig stress aktiveras kroppens varningssystem, då nervsystemet tror sig vara i fara. Ett ständigt aktiverat varningssystem ökar risken för depression, ångest och suicidalitet, tillsammans med en rad andra fysiologiska sjukdomar⁵. Barn behöver känna trygghet för att inte drabbas av de negativa konsekvenser som långvarig stress innebär. En trygg skolmiljö, fri från mobbning, kan bidra till att barns psykiska hälsa förbättras. Enligt forskningen är det tydligt att barn som mår bra inhämtar och tar till sig kunskap bättre⁶.

I vår undersökning frågar vi barn om de upplever att det finns bra hjälp att få för den som mår dåligt till följd av mobbning,

Upplever du att det finns bra hjälp att få för den som mår dåligt, till följd av ensamhet, kränkande händelser eller mobbning?

(n=667)

45% Ja **26%** Nej

- Har inte känt sig ensam under de senaste tolv månaderna **58 %**
- Aldrig hänt: blivit mobbad i skolan, på fritiden, eller via mobil eller dator **53 %**
- Blivit retad, kallad för elaka saker eller blivit hotad. **39 %**
- Upplevt obehag under de senaste sex månaderna genom – blivit utfrysad, ignorerad eller rykten som spridits **32 %**
- Blivit mobbad i skolan, på fritiden, eller via mobil eller dator – upprepade + Enstaka perioder **33 %**

ensamhet eller kränkande händelser. Av de 45 procent som svarar ja, har majoriteten (53 %) aldrig varit utsatt för mobbning. Två tredjedelar av dem som svarar nej, har upplevt hälsobesvär, varit mobbade eller känt sig ensamma. Det innebär att de barn som i första hand behöver stöd, inte upplever att det finns något bra stöd att få.

Lite stöd hjälper

Effekterna av mobbning kan kvarstå långt efter att mobbningen har upphört, framför allt om barn inte får stöd i att bearbeta händelsen.



Forskning visar att de barn som är med om svåra händelser, såsom mobbning, är mer benägna att traumatiseras av erfarenheten om de lämnas ensamma med obehaget. Barn som får stöd i att sätta ord på sina negativa erfarenheter, upplever i stället obehaget som mindre och kan med större sannolikhet bearbeta det som har hänt⁷. Det är därför olyckligt att de barn som är i särskilt behov av stöd inte upplever att det finns bra hjälp att få, i och med att stöd hjälper.

För att barn ska kunna dela med sig av negativa erfarenheter och ta emot stöd från vuxna, behöver de känna tillit till personen i fråga. Tillit är inget som bara uppstår, utan något en person gör sig förtjänt av. Det kräver både tid och kontinuitet för att bygga upp. För att kunna hjälpa barn med det stöd som de behöver, måste vuxna i första hand skapa rätt förutsättningar där de gör sig förtjänta av barnens tillit.



Vad säger forskningen?

Långvarig stress hos barn och unga kan störa utvecklingen av hjärnans vita substans, som fortfarande är under utveckling. Konsekvenserna av det kan innebära långvariga problem med minne, uppmärksamhet, inlärning och beteende. Långvarig stress är också den enskilt största riskfaktorn för psykisk ohälsa bland barn och unga. Barn som använder strategier, som att se problem ur nya perspektiv, försöka problemlösa, eller sträva efter konstruktiv kommunikation, är bättre rustade för att hantera de negativa effekterna av stress⁸.

Det stöd barn vill ha

Barn svarar att de vill ha stöd när de mår dåligt. De allra flesta vill att någon ska lyssna och ge konkreta råd. Barn i olika åldrar föredrar att få stöd från olika personer. Gemensamt för alla är att de inte vill lämnas ensamma med sina upplevelser.

När vi frågar barn om vad de vill ha hjälp med online för att må bättre, svarar 39 procent att de vill ha tydliga tips och råd på hur de kan hantera liknande situationer framöver. 38 procent vill ha stöttning av någon som lyssnar och en tredjedel önskar hjälp att förstå och hantera sina känslor och handlingar.

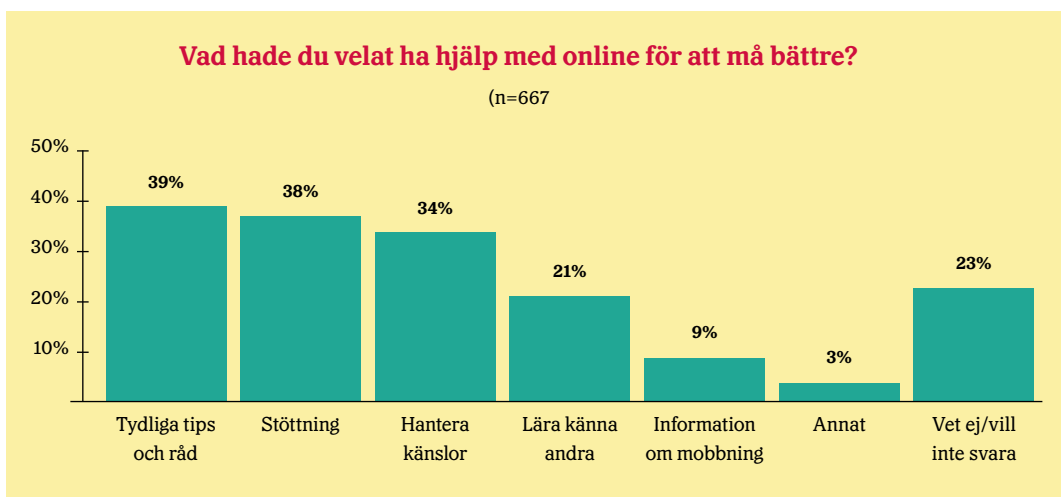
Nästan två tredjedelar av barn (63 %) svarar att de helst skulle vilja träffa en psykolog eller kurator fysiskt. Detta svar är vanligast bland den äldre gruppen (16–18 år). När vi fördjupade oss i vad det beror på, svarar barn att det inte ställer lika höga krav på dem att uttrycka sig. De menar att det är enklare för den vuxna att läsa av deras mående under ett fysiskt möte, jämfört med ett digitalt. 26 procent föredrar sms eller chatt (vanligare bland deltagare från småortsområden) och 12 procent svarar video. Endast 9% svarar att de vill prata via telefon.

När Friends ställde frågan om vad barn och unga vill ha hjälp med av en kurator eller

psykolog svarar 42 procent att de vill ha hjälp med att få bättre självkänsla och kunna känna sig nöjda med sig själva. En tredjedel önskar få hjälp med hur de kan gå vidare från jobbiga händelser, och 28 procent vill ha hjälp med att sätta gränser och säga ifrån.

Summering av önskat stöd

1. Den yngre gruppen (9–12 år) vill i första hand få stöd från familjen.
2. Den yngre gruppen föredrar även lärare eller fritidspedagog framför någon okänd inom vården.
3. Den äldre gruppen (16–18 år) föredrar kompisar eller någon professionell.
4. I samtal önskar barn få hjälp med självkänsla, bearbetning av svåra händelser samt gränssättning.
5. Cirka två tredjedelar av alla barn vill helst träffa och prata med någon fysiskt snarare än digitalt.



“Jag bodde ensam i lägenhet utan någon annan eller djur. Jag kände mig ensam och tankarna bara snurrade, jag kände mig som en besvikelse och en börda. Det kändes som att det skulle vara bättre om jag inte fanns så jag försökte nästan ta livet av mig. Men jag blev rädd för mig själv och ringde min mamma. Och jag är fortfarande här.”

- Ungdom om att få stöd

När man mår dåligt skulle man kunna få hjälp och stöd på olika sätt online. Vilket sätt skulle du helst vilja testa?

Flera svarsalternativ möjliga.

(n=667)

Chatta med vuxen som arbetar med stöd	27 %
Ta del av andras berättelser	26 %
Filmer, klipp eller video	26 %
Prata med psykolog eller kurator online via video	24 %
Lyssna på poddar	21 %
Gruppchatt med andra unga i en liknande situation (under ledning av en vuxen)	19 %
Göra test eller fylla i enkäter på webben som mäter hur man mår	17 %
Webbplats där du kan få tips om peppande aktiviteter, göra quiz, läsa andras berättelser	16 %
Webbkurser för barn och föräldrar	4 %
Annat	7 %
Vet ej/vill inte svara	17 %

Om du skulle få personligt stöd av en psykolog eller kurator (på plats eller online), vad hade du helst velat att ni pratade om?

Flera svarsalternativ möjliga.

(n=667)

Hur jag kan få bättre självkänsla (känna mig nöjd och trivas med den jag är)	42 %
Hur jag kan gå vidare från jobbiga händelser	33 %
Hur jag kan säga ifrån och sätta gränser	28 %
Vad jag kan göra när någon betar sig kränkande mot mig eller andra	26 %
Hur jag kan hantera min ilska	25 %
Hur jag kan hitta nya eller fler vänner	18 %
Hur jag kan vara mindre rädd	18 %
Hur jag kan stötta andra som råkar ut för samma saker	18 %
Hur jag kan passa in	14 %
Annat	4 %
Vet ej/vill inte svara	18 %

Att ge stöd

En viktig del i att stötta barn i deras utveckling handlar om att hjälpa dem att förstå sådant som de är med om. Både på insidan och utsidan. Forskning visar att barn som lär sig identifiera, förstå och uttrycka sina känslor, även blir bättre på att reglera känslor. Dessa förmågor är avgörande för att på sikt kunna uppnå en god mental hälsa⁹.

Det är omöjligt att skydda barn från negativa erfarenheter, men när något väl händer, bör målet alltid vara att försöka fånga upp barnet och stötta så fort som möjligt. Om barn inte får hjälp att förstå varför de blir utsatta för negativa händelser, kommer deras automatiska förklaringsmodell vara att det beror på fel och brister hos dem själva. Exempelvis "Jag blir utsatt för att jag ser ut som jag gör, är konstig, inte passar in". Barn behöver därför hjälp med att formulera om stressfulla händelser till nya narrativ, där de ser möjligheter i att påverka sin situation, i stället för att se sig som maktlösa.

"Det kan vara svårt att förstå varför just en själv blir behandlad på det sättet och det kan lätt leda till mörka tankar."

- Barn om mobbning

"Jag tror definitivt att det är viktigt att det finns en motvikt mot mobbning och kränkningar, annars börjar personen som blir utsatt förena sig själv med kommentarerna och tar in dem i sin självbild."

- Kille 18 år

"Jag pratade med mina föräldrar och sen kändes det bättre. För om man går med en klump i magen så känns det aldrig bra."

- Kille 14 år

"Prata med någon om det. Så fort jag nämnt det till någon känns det lättare och skönt att få någon annans perspektiv."

- Tjej 16 år

Att bemöta barn i utsatthet

Det är viktigt att validera barns känslor och upplevelser samtidigt som de stärks och får hjälp med att se saker ur nya perspektiv.

Validera

"Det som de andra gjorde mot dig var allt annat än okej, och jag är så ledsen att vi vuxna inte lyckades stoppa det tidigare."

Stärk

"Jag är stolt över dig för att du inte var elak tillbaka, samtidigt som du stod upp för dig själv och berättade för oss vuxna. Det kräver mod!"

Hjälp till att skifta perspektiv

"Att du i så ung ålder fick lära dig att du kan ta dig ur riktigt tuffa perioder, med hjälp av andra som bryr sig, är en ovärderlig erfarenhet som de flesta vuxna inte ens har lärt sig."

Inge hopp

"Det finns så många människor att lära känna och så mycket roligt som du kan göra. På samma sätt som du vill hitta vänner som du tycker om, vill andra hitta dig – just för att du är du! Och utifrån allt du har lärt dig kan du även hjälpa andra som hamnar i en liknande situation".



Prata med en vuxen – lättare sagt än gjort

Barns problem är vuxnas ansvar. För att du som vuxen ska kunna hjälpa barnen krävs det först att de känner tillräcklig tillit för att vilja berätta om sina upplevelser. Hur kan du som vuxen hjälpa barnen att vilja berätta, men även ta emot informationen på bästa sätt?

Barn svarar att det värsta en vuxen kan göra är att:

- Pusha för hårt
- Tvinga fram ett svar
- Bli upprörd
- Berätta för någon när jag sagt att de inte får
- Inte ta det seriöst

“Man vill att den vuxna ska veta hur man mår, men inte alltid att de ska göra något.”

- Tjej 14 år

”Man vill bara att dom ska vara där och visa stöd, bara det hade hjälpt. Men ofta gör dom det till en så stor grej och då förstörs allt.”

- Barn om stöd

Utifrån vår undersökning blir det tydligt att barnen både förväntar sig att de vuxna ska kunna läsa av när det krävs en intervention, och samtidigt veta när den viktigaste interventionen är att sitta på händerna, hålla lugnet och våga lyssna – utan att göra något mer. Det handlar om en balans i att ta barnen på tillräckligt stort allvar, utan att överreagera. I en stressig tillvaro där vuxnas tid och fokus upptas av mycket annat, är det en utmaning att kunna möta barnen och känna in deras behov.

Vi frågade barnen vad som skulle underlätta för dem att vilja berätta om svåra händelser för en vuxen.

Viktigast enligt barnen var:

- Att lita på personen
- Att känna sig trygg
- Att få prata ostört så att ingen hör
- Att den vuxna tillåter den som berättar att ta sin tid
- Att inte känna sig dömd
- Att den vuxna (om psykolog, kurator eller lärare) från början berättar ramar, till exempel när tystnadsplikt måste brytas etc.
- Att den vuxna håller lugnet och inte blir upprörd

”Tillit är viktigast, och kanske inget svar. Hade inte velat diskutera det, tror bara att jag hade velat att någon skulle veta.”

- Tjej 15 år

”Förtroende är viktigt, dock skulle det nog ta rätt så lång tid att bygga upp det.”

- Barn om vad som är viktigt för att berätta

Barnen svarar även att det inte är någon självklarhet för dem att prata med en vuxen när de behöver stöd. Det finns både rädslor och föreställningar om vad som kan hända, vilket hindrar dem. De främsta hindren för att berätta för en vuxen är enligt barnen själva att de:

- Inte vill belasta de vuxna
- Tror att det kommer bli värre ifall jag berättar
- Inte tror att det kommer att göra någon skillnad

”Min mamma har alltid varit där och försökt hjälpa men jag vill ju heller inte ge henne för mycket belastning så vissa saker berättar jag inte.”

- Tjej 17 år

Tips till dig som lyssnar



- Investera i relationen regelbundet
- Våga fråga
- Välj en ostörd plats
- Lyssna för att förstå, inte för att ge svar
- Håll lugnet
- Tacka barnet för att hen delar
- Fråga om du får hjälpa eller ge råd



- Gör inte andra saker samtidigt
- Stressa eller tvinga inte fram något
- Bli inte arg eller upprörd
- Berätta inte för någon utan att informera barnet om det först
- Undvik att uttrycka dig dömande
- Säg inte åt barnet vad hen ska göra
- Avfärda eller förminska inte

Friends råd och stöd



Telefon

08-545 519 90



Mejl

radgivning@friends.se



Formulär

friends.se/kunskapsbanken

”Ja, att personen relaterar och att vi inte pratar om det för länge.”

”Att man håller den för sig själv.”

”Att den faktiskt bryr sig och inte berättar till någon. ” ... ” och att hen inte börjar prata om sig själv.”

”Att den personen inte hade berättat att det kom från mig och att personen inte skulle bli arg eller ledsen.”

Diskussion från fokusintervjuerna

Citat från barnen om vad vuxna kan göra

”Att få hjälp utan att bli retad för det.”

”Att den lyssnar och håller det hemligt.”

”Att den lovar att inte säga till någon och att den förstår och hjälper mig.”

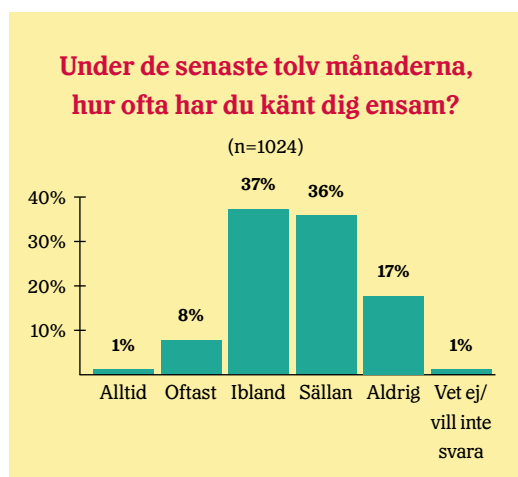
”Att inte döma eller säga något.”

Att “göra” vänskap – ett hårt arbete

Vänskap och relationer är enligt barn själva den viktigaste delen av skolan. De ägnar en hel del tid och energi åt att “göra” vänskap. De diskuterar relationer, observerar varandra, testar olika beteenden och utvärderar. Relationer är en avgörande del i identitetsskapande hos barn. Att inte ha några vänner anses vara avvikande enligt gruppen och något som behöver förklaras eller döljas¹⁰.

I skolan förhandlas och formas barns identitet i relation till en hel publik, nämligen övriga elever. Samtidigt som barnen bedöms socialt av varandra, ska de även bedömas kunskapsmässigt utifrån akademisk prestation. Dessa två bedömningssystem går inte alltid hand i hand och kan leda till ageranden där barn prioriterar sociala poäng och relationsskapande framför det akademiska. För vuxna kan det verka obegripligt hur barnen prioriterar. Det är dock viktigt att veta att när vänskapsrelationer och sociala normer står på spel, blir det svårt för barn att fokusera på kunskapsinhämtning⁸.

Skoltiden bygger i första hand på samarbeten, grupparbeten och gemensamma rastaktiviteter. Detta skapar möjlighet för barn att bygga relationer, men det förstärker också bilden av ensamhet som något utanför normen, där den ensamma riskerar att ses som ett problem av skolan.



“(…) den enda anledningen att jag inte kastade mig själv från min balkong var mina kompisar.”

- Barn 13 år

Ensamheten

Att ha sociala sammanhang är ett grundläggande mänskligt behov. När ensamhet inte är självvald brukar det kallas ofrivillig ensamhet. OFrivillig ensamhet är en upplevelse av att inte känna sig önskvärd, efterfrågad eller delaktig i en grupp – eller att ens delaktighet är villkorad. Nio procent av alla barn i åldern 10–18 år svarar att de ofta eller alltid känner sig ensamma. Lika många uppger att de inte har någon kompis att prata eller vara med. När vi frågar barnen om detta medger många att det kan vara svårt att se vem som är ensam, eftersom en person kan känna sig ensam trots att den har många jämnåriga runt omkring sig. De menar att man kan vara med, utan att vara med.

“Ibland är jag själv när mina kompisar inte är i skolan och då nästan stannar tiden.”

- Barn om ensamhet

Det framgår tydligt i vår undersökning att en viktig faktor för att barn ska kunna hantera svåra händelser och må bra, är att de upplever sig ha stöttande kompisar.

“Jag började må mycket bättre när jag fick nya vänner och började gymnasiet.”

- Tjej 17 år



Barns problem är vuxnas ansvar – skolans roll

Barn är en produkt av sin miljö och sina erfarenheter. De formas och skapar sig en identitet med hjälp av familjen, andra jämnåriga och skolan. En trygg skolgång har en avgörande inverkan på barns välmående, framför allt för de barn som har en svår hemsituation.

Barn i åldern 10–18 år är ytterst formbara då de går igenom en kritisk utvecklingsfas. Det är med andra ord en avgörande ålder som sätter ramarna för vuxenlivet. De barn som växer upp i en fysiskt eller känslomässigt otrygg miljö, riskerar i högre grad att drabbas av fysisk och psykisk ohälsa senare i livet ¹¹.

Skolan är barnens första modell av hur samhället kan se ut. Det är även barnens första erfarenhet av att skapa sig en identitet i förhållande till den stora massan. Om barnen redan i tidig ålder får möjlighet att lära sig hur de kan hitta en trygg plats i samhället, där de känner sig viktiga, omtyckta och respekterade, så kan det stärka deras självbild och välmående under resten av livet.

Hur kan vuxna hjälpa barn att se sig själva som en del av samhället snarare än utanför? Hur kan vuxna stärka barns tilltro till vuxenvärlden i stället för att de ska känna sig svikna eller övergivna? Forskning visar att skolan, med hjälp av förutsägbara rutiner och trygga relationer, kan hjälpa barn att forma strategier som hjälper dem att hantera svåra situationer både i och utanför skolan¹². Vidare kan skolan hjälpa till att stötta barn genom att ta ett helhetsgrepp kring mental ohälsa, där skolan bland annat lyfter ämnet och pratar om det på samma sätt som det görs med fysisk hälsa¹³.

De mest utsatta barnen är i störst behov av stöd. Det är även dessa barn som vuxenvärlden kan göra störst skillnad för med hjälp av tidiga insatser.

Enligt vår undersökning har den yngre gruppen hög tilltro till vuxenvärlden och deras förmåga att hjälpa till att lösa problem

och konflikter. När det kommer till mobbning i skolan svarar nästan alla barn i denna grupp att de skulle ta hjälp av en lärare eller vuxen, snarare än att säga ifrån själva.

I den äldre gruppen belyses vikten av att stå upp för varandra. De lyfter även att skolan måste prata mer om mobbning och varför det är problematiskt.

”Jag tycker att skolan borde ta upp de här mer mellan lektioner för nu pratas det inte alls längre.”
- Barn om vad skolan kan göra

Barn som mår bra och känner sig trygga presterar bättre i skolan. Det handlar inte om att prioritera det ena framför det andra. Att stärka relationer och skapa ett tryggt klassrumsklimat är att prioritera barnens kunskapsinhämtning och inläring. Det ena är med andra ord en förutsättning för det andra.

Barns förslag på hur skolan kan motverka ensamhet och utsatthet

- Planerade rastaktiviteter
- Öka samarbeten mellan klasser
 - Klassläger och utflykter
- Lärarindelade grupparbeten
- Samarbetsövningar i klassen
 - Fasta sittplatser
- Att skolpersonalen ingriper när någon betar sig illa



Social och emotionell kompetens

Social och emotionell kompetens är en kritisk del i barns utveckling och påverkar deras förmåga att hantera stress. Det påverkar även deras inläring och skolprestation.

Social och emotionell kompetens innebär att en person har förmågan att:

- ✓ Förstå och reglera sina känslor och beteenden
- ✓ Ta ändamålsenliga beslut
- ✓ Planera för att nå satta mål
- ✓ Skapa och bibehålla goda relationer.

Det sistnämnda bygger på att personen både kan känna och visa empati och medkänsla för sin omgivning. Social och emotionell kompetens bidrar till att barn kan engagera sig i skolan då de har förmågan att interagera konstruktivt med skolpersonal, samarbeta effektivt med jämnåriga och bibehålla fokus på det som är nödvändigt för inläring¹⁴.

Stärka sociala och emotionella färdigheter i skolan

1. Social och emotionell förståelse

Barn lär sig genom att observera och diskutera beteenden och känslor, ställa frågor samt testa sig fram. Skolpersonal kan använda barnens erfarenheter i klassrummet för att lära ut dessa färdigheter. Exempelvis genom att förklara varför någon reagerade som den gjorde, föreslå konkreta strategier för problemlösning, hjälpa till att se saker från olika perspektiv, och engagera barn i att fatta gemensamma beslut när de tycker olika.

”Man ska fokusera på mobbarna egentligen, se varför de mobbar, det finns ju en anledning vilket oftast är att de själva mår dåligt eller har det dåligt hemma.”

- Kille 15 år

2. Känsloreglering

Hjälper barn att stå emot impulser, reglera tankar och känslor, hantera stress och bibehålla fokus på uppgifter och mål. Då skolpersonalen har kunskap om vilken utvecklingsnivå barnen befinner sig på, kan de med hjälp av organiserade och förutsägbara aktiviteter, rutiner och rimliga krav (t.ex. hur länge eleverna har förmågan att sitta still och fokusera) hjälpa barnen att lyckas.

”Först ta ut allt man känner genom att skriva till nån eller träna m.m. sedan vara lugn och sova och sedan kan man försöka kolla på roliga videos eller få en på bättre humör.”

- Tjej 14 år

3. Trygga relationer

Forskning har undersökt relationen mellan barn och skolpersonal. Barn som får starkt emotionellt stöd och tydliga instruktioner från den som undervisar, tenderar att ta sig an skolarbetet mer självsäkert. Relationen till läraren har dessutom en signifikant positiv effekt på deras skolarbete och trivsel i klassen¹⁴.

4. Långvarig stress

Forskningen är enig om att långvarig stress i barndomen får negativa konsekvenser för utvecklingen, både på kort och lång sikt. Barn som känner kronisk stress till följd av otrygghet (i hemmet eller i skolan) riskerar i högre utsträckning att drabbas av fysisk ohälsa,



mental ohälsa samt försämrad inlärning och skolprestation. Forskning visar samtidigt att ett starkt socialt nätverk, med trygga relationer, kan motverka effekterna av långvarig stress^{5, 9, 15}.

Den viktigaste relationen – att bli vän med sig själv

En grundförutsättning för att barn ska må bra är att de känner sig trygga i sig själva. Det innebär att kunna stå ut med sina tankar och känslor, utan att behöva distrahera sig från dem. För att barn ska bli trygga i sig själva krävs det att omgivningen känns trygg. En trygg omgivning kan stötta barn när de känner obehag, och lär dem på så sätt att känslor inte är farliga, utan något övergående.

När vi frågar barnen vad de helst vill ha hjälp med från någon professionell, som en

psykolog eller kurator, är det vanligaste svaret att de vill:

- Få hjälp med bättre självkänsla (42 %)
- Bearbeta svåra händelser (33 %)
- Sätta gränser och säga ifrån (28 %)

Dessa färdigheter är viktiga för att barn ska kunna utveckla en god relation till sig själva. De barn som har en god relation till sig själva blir i regel även bättre på dessa färdigheter. Vuxenvärlden behöver hjälpa barn att tycka om sig själva, kunna hantera motgångar och sätta sunda gränser. Den som inte är vän med sig själv, riskerar annars att känna sig ensam, oberoende av hur många andra som finns omkring en.

**”Man kan ha många vänner men ändå känna sig ensam.”
- Barn om ensamhet**

”Även om man ser folk gå med kompisar betyder det inte att de inte känner sig ensamma.”

- Barn om ensamhet

Självkänsla

Om barn upprepade gånger blir illa behandlade, eller får negativa kommentarer utan att någon i omgivningen säger ifrån, kommer de att tolka det som en sanning. Därmed ökar risken för att deras självbild formas till att stämma överens med vad som sägs eller görs emot dem. Det är viktigt att barn får positiva erfarenheter från relationer där de kan känna sig omtyckta och värdefulla. Genom trygga relationer lär de sig att de är älskvärda, även om de gör fel, misslyckas eller tappar humöret – vilket alla gör ibland! Det är även viktigt att hjälpa barnen att hitta meningsfulla aktiviteter som gör att de kan uppleva glädje på egen hand, utan att vara beroende av någon annan. Vuxna kan stärka barn i att trivas med egentid genom att hjälpa dem att hitta aktiviteter som är rogivande, återhämtande och stimulerande.

”Jag lärde mig att trivas i min ensamhet.”

- Tjej 16 år

“Att gå ifrån och att vara ensam ett tag och lyssna på musik.”

- Tjej 16 år

Bearbeta svåra händelser

Att ha tilltro till sig själv innebär inte alltid att tro att det jag gör kommer att bli rätt. Det handlar snarare om en förmåga att känna sig trygg i att även när det inte blir som det var tänkt, så finns det en känsla av att jag klarar det här.

För att nå dit behöver barn få förutsättningar att våga testa sig fram, lära sig vad konsekvensen blir och sedan göra om. De vuxnas roll är att stötta och skydda barnen i denna process, utan att hindra dem. I den bästa utav världar finns det vuxna på tryggt avstånd, som bidrar med förslag på hur barnet kan tackla olika situationer. Det är precis som när ett barn ska lära sig simma – om barnet slängs i havet utan att kunna simma, kan det bli ett trauma. Om en vuxen däremot först visar hur det går till, och uppmuntrar barnet att testa själv, samtidigt som den vuxna står bredvid, blir det förhoppningsvis enklare för barnet att våga hoppa i och öva. Att däremot inte låta barn doppa tårna i vatten för att skydda dem, bidrar i stället till att de inte lär sig simma, samtidigt som de känner sig otrygga och oroliga för att en dag råka trilla i.

”Gymmet hjälpte mig, för varje gång jag kom hem från gymmet var jag glad och det gjorde även så att jag gjorde något under dagarna i stället för att sitta hemma och vara deprimerad för att jag inte hade några vänner.”

- Kille 15 år

“Jag pratade med min farmor som gav mig tips på hur jag skulle hantera det som hände mig.”

- Tjej 12 år

Sätta gränser

Att kunna sätta sunda gränser är avgörande för att barn ska känna sig respekterade och trygga, både i relation till sig själva och omgivningen. Sunda gränser hjälper även barn att ha en känsla av kontroll, vilket är hjälpsamt vid förändringar och stressfulla händelser.

Hjälp barn att sätta sunda gränser:

1. Definiera gränserna

Hjälp barn att reflektera kring varför det är viktigt att ha gränser, exempelvis att gränser är till för att barnet ska känna sig trygg i relationer. Poängtera att gränser inte handlar om att försöka styra andras beteende utan att fokus ligger på vad jag själv ska göra om någon inte respekterar mina gränser. På så sätt får barnet kontroll över situationen, även när andra går över gränsen.

2. Identifiera gränserna

Första steget är att förtydliga vad som känns okej och inte. Du kan hjälpa barn och unga att dela upp det i olika områden som kompisrelationer, partnerrelationer, föräldrar etc. Öva därefter på att formulera tydliga gränser i form av "jag-budskap". Till exempel "Jag känner ..." "Jag upplever ..." "Jag vill ..."

3. Var tydlig

Undvik att linda in saker och ting. Det kan kännas ovant och obekvämt för barn att säga vad de vill och inte vill. I stället är det vanligt att de då uttrycker sig ursäktande eller luddigt. Påminn barnen om att de inte behöver be om ursäkt. Om något inte känns okej, då är det en tillräcklig orsak!

4. Om ... då

Hjälp barnen att definiera vad de ska göra om någon inte respekterar deras gränser. Exempelvis: **Om** någon ljuger för mig **då** kommer jag säga att det inte är okej. Och fortsätter det, **då** kommer jag inte fortsätta med relationen.

5. Var konsekvent

Det kanske svåraste och viktigaste steget är att fortsätta med steg nummer fyra, utan undantag. Är du inte konsekvent i ditt eget handlande så kommer omgivningen inte heller att vara det, utan tolka det som att det är okej att gå över gränsen ibland.

6. Respektera andras gränser

Påminn barn om att gränser går åt båda hållen. Det är precis lika viktigt att respektera andra när de uttrycker att de inte vill något eller att något inte känns okej.

Vad gör barn för att må bra?

Barnen i vår undersökning svarar att det som ger dem mest glädje och positiv energi är att spendera tid med personer de tycker om, och att göra saker som de tycker om. Det kan låta simpelt men även om vi människor är komplexa, är våra behov inte nödvändigtvis komplicerade.

”Att bara ha vänner och familj som finns där – inte för att specifikt prata om något, men för att vara en trygg del av livet.”

- Barn om trygghet

Resiliens är förmågan att kunna studsa tillbaka från svåra upplevelser och hantera det på ett gynnsamt sätt. Det är inget vi människor föds med, utan färdigheter som vi lär oss. En sammanställning från Harvard¹⁵ lyfter fram att den främsta gemensamma faktorn för de barn som utvecklar resiliens är att ha minst en trygg, engagerad och stöttande relation med en förälder, vårdnadshavare eller annan vuxen. En annan viktig faktor är att ägna sig

åt saker som ger glädje och positiva erfarenheter. Det fyller på barnens känslomässiga buffert och gör dem därmed bättre rustade för eventuella känslomällar.

”Prata med någon jag litar på och göra saker jag vet brukar göra mig glad.”

- Barn om vad de gör för att må bra

I en sammanställning av barnens öppna svar framkommer olika huvudteman. Barn beskriver bland annat att de mår bra och får positiv energi av familj och kompisar, att idrotta eller spela, av djur och natur samt av musik.

"Jag mår alltid bättre av att få komma ut i naturen, på landet och umgås med djur och vänner."

"Skratta med kompisar."

"Göra något kul med kompisar. Baka, hoppa studs matta. Kolla film. Massa saker!"

"Att prata med en vuxen eller få stöd och råd av en vän."

"Idrott, kompisar, spel eller programmering, piano och vara med släktingar och familj."

Vad kan göra dig glad eller ge dig positiv energi?

Citat från barnen

"När någon gör något oväntat fast på ett bra sätt, t.ex. säger hej. Eller när jag får leka med mina kompisar."

"Att få umgås med dem som jag tycker om. Samt att få upptäcka nya miljöer och platser."

"En kram av mamma."

"Min familj och att bada i sjöar. Och bara spela ett spel och gosa in mig i täcket."

"Rida hästar, spela spel, krama mina vänner, jag tycker om att kramas."

Möjlighet till stöd

Enligt skollagen ska elever ha tillgång till elevhälsa med medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser. Det innebär att det ska finnas möjlighet för elever att träffa skolläkare och skolsköterska, men även psykolog, kurator och personal med specialpedagogisk kompetens.

Att eleverna ska ha "tillgång till" innebär inte att samtliga professioner alltid måste finnas på plats på skolan, men det ska finnas tillgång till personal inom elevhälsan i den utsträckning som krävs för att skolan ska kunna ge eleverna de insatser de behöver.

Nedskärningar inom skola och elevhälsa kan få negativa konsekvenser för lärare och personal, som känner att de inte räcker till, men framför allt kan det vara förödande för eleverna. Elevhälsan ska främst arbeta hälsofrämjande och förebyggande, men även stötta elevernas utveckling mot utbildningens mål. I förarbetena till skollagen nämns elevhälsans roll både vad gäller dess generella arbete, som omfattar arbetsmiljö- och värdegrundsarbete, men också insatser för att motverka kränkande behandling. Där nämns också elevhälsans roll i det individuellt riktade arbetet, där elevhälsan har ett särskilt ansvar för att undanröja hinder för varje enskild elevs lärande och utveckling. Friends pratar med många inom skolan som vittnar om att detta inte alltid kan prioriteras, i många fall på grund av bristande resurser.

Så, om stödet från skolan och det offentliga inte räcker till eller finns tillgängligt av, utifrån vad barnen har behov av, måste civilsamhället ta ett större ansvar.

Exempel på aktörer som erbjuder olika former av stöd till barn:

BUP - Barn och ungdomspsykiatri

Psykologer, läkare och kuratorer som arbetar på BUP kan hjälpa barn som mår så dåligt att de har svårt att orka med vardagen, skolan eller fritiden. På bup.se finns information om

närmaste mottagning, och allmän information om psykisk hälsa.

Ungdomsmottagningen, UMO

Hos ungdomsmottagningen kan unga träffa läkare, sjuksköterskor, barnmorskor, kurator eller läkare för att prata om kroppen, sex och relationer. Information om närmaste mottagning finns på umo.se. Webbplatsen är till för alla mellan 13 och 25 år. Delar av informationen finns på flera olika språk.

Jag vill veta

Webbplatsen jagvillveta.se vänder sig till barn och unga som blivit utsatta för brott. Här finns information om vilka rättigheter en person som utsatts för brott har, vilket stöd som finns att tillgå och vad som händer efter att ett brott har anmälts.

Röda korset

Röda korsets ungdomsförbund driver chatten Jourhavande kompis som är en stödchatt för unga av unga. Chatten är anonym och till för alla upp till 25 år. Personerna som bemannar chatten är inga psykologer eller experter utan är även själva unga personer.

Bris

Till Bris kan unga ringa, mejla eller chatta med en kurator. Bris har öppet dygnet runt och har över 50 års erfarenhet av barns och ungas livsvillkor i Sverige. Även vuxna i skolan kan du kontakta Bris för råd kring barn via deras vuxentelefon.

ECPAT

Ditt ECPAT är en plats för alla under 18 år. Här kan du få hjälp, stöd och kunskap om bilder, sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL. De kan också hjälpa med att ta ner nakenbilder som spridits.



Friends krav

Friendsrapporten 2023 har visat att ju mer mobbning, desto mer psykisk ohälsa. Och att minskad mobbning leder till mindre psykisk ohälsa. Det finns massor av evidens, forskning, kunskap och beprövad erfarenhet om hur mobbning kan minskas.

Det är helt möjligt att minska mobbning med 15–20 procent per år^{16, 17, 18}. Det är inte raketforskning, men kräver kompetens, tid och resurser. Huvudmän behöver implementera effektiva, förebyggande insatser mot kränkningar och mobbning i Sveriges alla skolor, för att gynna ungas psykiska hälsa. En rejäl minskning av mobbning i Sverige skulle rädda många barns liv varje år, bland annat genom att minska antalet barn som tar livet av sig. Behöver vi veta mer för att agera?

Friends driver flera krav gentemot beslutsfattare. Här är tre som är särskilt viktiga när det kommer till barns och ungas psykiska hälsa.

Tillsätt en kommission mot mobbning

Sverige är inte längre ett föregångsland vad gäller mobbning. Vi vet att mobbning kan leda till mycket allvarliga konsekvenser, inte minst för de utsatta barnens psykiska hälsa på kort och lång sikt. Mobbningen ökar i Sverige. För att vända utvecklingen snarast vill Friends se att regeringen tillsätter en kommission som involverar barn och unga, akademien, civilsamhället, myndigheter och skolväsendet, för att utreda ökningen och föreslå skarpa åtgärder.

Inför ett kartläggningssystem

Eleverna är experter på sin verklighet och behöver tillfrågas. För att rikta de mobbningsförebyggande insatserna rätt måste vi våga ställa specifika frågor till elever om

deras utsatthet. Här kan datan användas som ett viktigt verktyg. Friends vill se att ett enkätssystem för mätning av mobbning införs i alla skolor. Enkätssystemet bör baseras på forskning och ge indikatorer på vad skolan behöver förbättra, samt förslag på insatser och arbetssätt.

Fler kuratorer i skolan

I utredningen "Bättre möjligheter för elever att nå kunskapskraven" konstaterades flera utvecklingsbehov. Bland annat att elevhälsans uppdrag ska förtydligas i skollagen¹⁹. Friends välkomnar de nya skrivningarna om hur elevhälsans arbete ska bedrivas samt att elevhälsan ska vara en del av skolans kvalitetsarbete. Friends anser dock inte att dessa formuleringar är tillräckliga. Enligt skollagen ska alla elever ha "tillgång till" elevhälsa. I praktiken har denna formulering lämnat stort utrymme för tolkning. Friends står bakom Akademikerförbundet SSR:s formulering om 300 elever per skolkurator och att ingen skolkurator ska ansvara för mer än tre skolor.



Läs mer om Friends krav mot politiken.

Skanna QR-koden eller gå in på:

www.friends.se/10-krav-till-politiken

”Jag tycker det är svårt att veta vad skolan ska göra, men det viktigaste är väl att blanda in kuratorer och liknande både till dem som mobbar och dem som är utsatta.”

- Tjej 15 år

“Först när jag började gymnasiet kunde jag börja bearbeta dessa känslor med den kurator jag nu går till. Det är nog det som har hjälpt mest.”

- Tjej 18 år

“Det jag tyckte hjälpte var att prata med en kurator och andra viktiga vuxna i mitt liv.”

- Barn som fått hjälp

Om Friends

Friends är en icke vinstdrivande barnrättsorganisation som arbetar för en värld fri från kränkningar och mobbning. Vi ger vuxna forskningsbaserade verktyg för att förhindra mobbning bland barn och unga. Friends utvecklar, tillämpar och sprider kunskap om mobbning, kränkningar och diskriminering såväl nationellt som internationellt. Det gör vi genom att arbeta inom fyra områden som tillsammans bidrar till målet att inte ett enda barn ska utsättas för mobbning. Dessa områden är forskning, utbildning, råd- och stödverksamhet samt opinionsbildning.

Råd och stöd

Är du orolig för att ditt barn är utsatt eller utsätter andra för kränkningar eller mobbning? Eller kanske misstänker du att ett barn i din närhet far illa? Du som är förälder eller vårdnadshavare och har barn i förskola, skola eller i föreningslivet är välkommen att kontakta Friends råd och stöd. Du som arbetar med barn i förskola, skola eller är ledare i föreningar kan ställa frågor om främjande, förebyggande och åtgärdande arbete kring mobbning och trakasserier.

Barn och ungdomar kan kontakta Friends med frågor som handlar om mobbning, ensamhet, rasism, skolans ansvar, med mera.

Vi som arbetar på Friends råd och stöd har många års erfarenhet av att arbeta med frågor om mobbning och att ge råd och stöd till både unga och vuxna.



Telefon

08-545 519 90



Mejl

radgivning@friends.se



Formulär

friends.se/kunskapsbanken

Kunskapsbanken

I Friends kunskapsbank kan föräldrar och vårdnadshavare, barn och unga, skolpersonal, förskolepersonal, idrottsledare och andra vuxna med ansvar för barn ta del av kostnadsfri kunskap, stöd och konkreta verktyg för att bidra till att förebygga och stoppa mobbning.



Läs mer om kunskapsbanken och ta del av kunskap, konkreta råd, och stöd.

Skanna QR-koden eller gå in på:

www.friends.se/kunskapsbanken

Hej



Källor

1. Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021-2022 Nationella resultat [Internet]. Folkhälsomyndigheten; 2023. Available from: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolbarns-halsovanor-i-sverige-2021-2022-nationella-resultat/>
2. Folkhälsomyndigheten. Statistik psykisk hälsa: barn under 18 år — Folkhälsomyndigheten [Internet]. 2023 [cited 2023 oktober 3]; Available from: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/statistik-om-barns-psykiska-halsa/#psysom>
3. Bergquist L, Christiansson Y, Elmgren T, Kim I, Loftsson M, Mörk I, Rohani H, Warg F & Johansson B. Friendsrapporten 2023: Mobbning och psykisk ohälsa [Internet]. Stockholm: Friends; 202. Available from: https://friends.se/uploads/2023/07/Friendsrapporten_2023_WEBB.pdf
4. Karolinska Institutet. Ensamhet – ett hot mot vår hälsa [Internet]. 2023 [cited 2023 October 3]; Available from: <https://ki.se/forskning/ensamhet-ett-hot-mot-var-halsa>
5. Teicher MH, Andersen SL, Polcari A, Anderson CM, Navalta CP, Kim DM. The neurobiological consequences of early stress and childhood maltreatment. *Neurosci Biobehav Rev* 2003;27(1–2):33–44.
6. The National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Child Development and Early Learning: A Foundation for Professional Knowledge and Competencies [Internet]. 2015 [cited 2023 October 3]; Available from: <https://nap.nationalacademies.org/resource/19401/ProfKnowCompFINAL.pdf>
7. NASP. How Children Cope With Ongoing Threat and Trauma: The BASIC Ph Model - National Association of School Psychology [Internet]. 2023 [cited 2023 October 3]; Available from: <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-safety-and-crisis/mental-health-resources/trauma/how-children-cope-with-ongoing-threat-and-trauma>
8. Compas B, Jaser S, Bettis H, Watson K, Gruhn M, Dunbar J, Williams E & Thigpen J. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin* 2019; 143(9): 939–991.
9. Yule K, Houston J, Grych J. Resilience in Children Exposed to Violence: A Meta-analysis of Protective Factors Across Ecological Contexts. *Clin Child Fam Psych* 2019;22(3):406–31.
10. Lundström L. Att göra vänskap - En kultursociologisk analys av högstadielärares sociala relationer [Internet]. Stockholm University 2020; Available from: <http://su.diva-portal.org/smash/get/diva2:1422498/FULLTEXT01.pdf>
11. McKay MT, Cannon M, Chambers D, Conroy RM, Coughlan H, Dodd P, et al. Childhood trauma and adult mental disorder: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Acta Psychiatr Scand* 2021;143(3):189–205.
12. UKHSA. Learning more about what keeps young people safe and well - UK Health Security Agency [Internet]. 2023 [cited 2023 October 3]; Available from: <https://ukhsa.blog.gov.uk/2017/06/22/learning-more-about-what-keeps-young-people-safe-and-well/>
13. Wyn J, Cahill H, Holdsworth R, Rowling L, Carson S. Mind Matters, a Whole-School Approach Promoting Mental Health and Wellbeing. *Aust Nz J Psychiat* 2000;34(4):594–601.
14. American Psychological Association. Improving students' relationships with teachers to provide essential support for learning [Internet]. 2023 [cited 2023 October 3]; Available from: <https://www.apa.org/education-career/k12/relationships>
15. Harvard University. Resilience [Internet]. 2023 [cited 2023 October 3]; Available from: <https://developing-child.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/>
16. Gaffney H, Ttofi MM, Farrington DP. What works in anti-bullying programs? Analysis of effective intervention components. *J School Psychol* 2021;85(*Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 33 1 2004):37–56.
17. Gaffney H, Ttofi MM, Farrington DP. Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggress Violent Beh* 2018;
18. Gaffney H, Farrington DP, Ttofi MM. Examining the Effectiveness of School-Bullying Intervention Programs Globally: A Meta-analysis. *Int J Bullying Prev* 2019;1–18.
19. Bättre möjligheter för elever att nå kunskapskraven – aktivt stöd- och elevhälsoarbete samt stärkt utbildning för elever med intellektuell funktionsnedsättning [Internet]. Stockholm: 2021 [cited 2023 October 3]. Available from: <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2021/02/sou-202111/>

**Stöd och skydd (SOS) mot mobbning finansieras
av Allmänna arvsfonden.**



Friends arbetar för en värld utan mobbning.
Vi ger människor den insikt, det mod och de
verktyg de behöver för att bidra till förändring.
Vårt arbete finansieras främst av stöd från
företag och privatpersoner som vill se en värld
där inget barn utsätts för mobbning.

www.friends.se
info@friends.se



Följ oss i sociala medier – sök på Stiftelsen Friends

