

## FAGUTVIKLING

# Supportgrupper hjelper mot utenforskap og skolemobbing

**Mobbete eller ekskluderte skolebarn følte seg sterkere, tryggere og lykkeligere etter å ha deltatt i en supportgruppe.**

### Lisbeth Gravdal Kvarme

Professor og helsesykepleier  
Oslomet – storbyuniversitetet

### Lisbeth Valla

Førsteamanuensis og helsesykepleier  
Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid, Oslomet – storbyuniversitetet

### Barn

### Forebygging

### Skolehelsetjeneste

### Mobbing

### Supportgrupper

Sykepleien 2023;111(91573):e-91573

DOI: [10.4220/Sykepleiens.2023.91573](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2023.91573)

### Hovedbudskap

Mobbing har blitt et betydelig folkehelseproblem med skadelige konsekvenser for barns fysiske og psykiske helse. For å forebygge og redusere mobbing er det helt avgjørende med et godt psykososialt miljø i skolen. Supportgrupper i skolen er et tiltak for å inkludere og forebygge mobbing. Vi trenger en systemisk tilnærming til mobbing, og i dette arbeidet er supportgrupper i skolen et nyttig verktøy.

Mange barn blir mobbet eller opplever seg ekskludert i skolemiljøet. Forekomsten er økende. I Skandinavia rapporteres det om en forekomst på 7 til 20 prosent av mobbing blant barn i skolealder (1). Elevundersøkelsen i Norge fra 2023 viser en økning i mobbing fra 5,8 til 8,3 prosent for elever i 7. trinn (2).

Mobbing som er et uttrykk for sosial marginalisering (3), har blitt et betydelig folkehelseproblem med langsiktige skadelige konsekvenser for barns fysiske og psykiske helse (4). For å redusere og forebygge mobbing og øke sosial inkludering er det helt avgjørende med et godt psykososialt miljø i skolen (5).

## **Supportgrupper skal gi elever rask hjelp**

Opplæringsloven § 9 A-4 (6) viser til at skolene har en aktivitetsplikt når barn blir mobbet. Dersom det er indikasjoner på mobbing eller manglende inkludering, plikter skolens ansatte i samarbeid med helsesykepleier å gripe inn tidlig på klasse-, gruppe- eller individnivå (7). Supportgrupper i skolen er basert på en løsningsfokuseret tilnærming (LØFT) og er et tiltak som kan brukes for å hindre mobbing og øke trivsel blant elever (8-10).

Supportgrupper ble utviklet av Sue Young i England i 2009 (11). Tiltaket skal bidra til å gi elever rask hjelp gjennom at medelever styrker og støtter den utsatte eleven. Oppmerksomheten rettes mot det som kan styrke og beskytte den som har vært utsatt for mobbing, eller av ulike grunner ikke har det bra på skolen.

I tråd med LØFT-metodikken vektlegges personlige styrker, mestring og vennskap. Målet er at man skal hjelpe med å gjenvinne mestring og sosial inkludering (12). I tråd med LØFT-metodikken vektlegges personlige styrker, mestring og vennskap for å fremme sosial og emosjonell kompetanse hos elever. Denne tilnærmingen gir elever mulighet til å føle at de er viktige bidragsyttere i eget liv (13, 14).

Til tross for navnet supportgrupper er ikke metoden en gruppeprosess, men en systemisk måte å arbeide på for å øke trivsel hos elever og styrke kvaliteten på vennskap i miljøet. Elever som deltar i supportgrupper, får mulighet til mestring og verdifull læring gjennom trygg og tett oppfølging fra en lærer eller helsesykepleier.

## **Slik gjennomføres supportgrupper**

Før supportgruppen starter, tar eleven eller foresatte vanligvis kontakt med helsesykepleier eller lærer for å få hjelp til å bekjempe mobbing eller ekskludering fra miljøet. Etter å ha etablert en relasjon med eleven vurderer lærer eller helsesykepleier om en supportgruppe er egnet for eleven.

Sammen blir læreren eller helsesykepleieren og eleven enige om hvilke jevnaldrende som de anser som egnet til å bli med i gruppen. Mellom fem og sju medelever inviteres med i supportgruppen. Avhengig av problem og årsak vurderes det hvem som skal inviteres med i gruppen.

I den første samtalen med eleven som opplever utfordringer på skolen, er målet å identifisere hvilke barn som kan inviteres til å bli med. Det er helsesykepleier eller lærer som inviterer med medelever til gruppen, da det er viktig å understreke at å stoppe mobbing er de voksnes ansvar.

## Hva kan medelevene gjøre?

Medelever som inviteres inn i gruppen, blir spurt om de ønsker å bidra til å gjøre ting bedre for en annen elev. Empati vektlegges, og selve mobbingen er ikke i fokus. Søkelyset er på hvilke tiltak medelevene kan gjøre for at den utsatte eleven skal ha det bedre.

På det første møtet bes medelevene i supportgruppen om å komme med forslag til hva de kan gjøre for å hjelpe i løpet av den kommende uken. Det kan for eksempel være å leke sammen i skolegården eller ta følge hjem. På denne måten fungerer supportgruppen som en generator for å bedre elevens situasjon.

Ros blir gitt til gruppen for eventuelle fremskritt.

Det skjer gjennom små tiltak der medelever brukes som en ressurs for endring. En helsesykepleier eller lærer har ukentlige møter med den utsatte eleven og supportgruppen, for å se etter fremgang og sørge for at situasjonen forbedres. Deltakerne blir bedt om å se etter positiv endring siden forrige møte og å foreslå hvordan situasjonen kan forbedres ytterligere.

Ros blir gitt til gruppen for eventuelle fremskritt. Hvert møte varer i cirka 15–30 minutter ukentlig frem til elevens situasjon har bedret seg. Tiltaket «Supportgrupper i skolen» er manualbasert, og trinnene i supportgrupper er beskrevet i figur 1.

**Figur 1.** Trinnene i supportgrupper

---

### Løsningsorientert tilnærming (LØFT) brukes på hvert trinn.

**Trinn 1: Møte med eleven**

**Mål:** Skape håp om at det kan bli bedre og identifisere deltakere til supportgruppen.

**Trinn 2: Samtale med elever som er ønsket i supportgruppen**

**Mål:** Skape motivasjon for å delta og invitere elevene til å komme med forslag de tror kan hjelpe.

**Trinn 3: Oppfølging med eleven**

**Mål:** Gi positiv tilbakemelding og vise at eleven selv har gjort en god innsats og er delaktig i løsningen.

**Trinn 4: Oppfølging med supportgruppen**

**Mål:** Gi positiv tilbakemelding og bekrefte all innsats som er gjort. Vise at det hjelper.

---

## Flere studier har sett på mobbing

Tiltak for å forebygge og stoppe mobbing er viktig for å kunne hjelpe den som mobbes. Tidligere forskning viser at LØFT-metodikken, som er basert på barns egne mål, styrker og ressurser, er en effektiv behandlingsstrategi for et bredt spekter av atferdsmessige og psykologiske utfall (9).

I 2016 gjennomførte Kvarme og medarbeidere en kvalitativ studie av «Supportgrupper i skolen», og i 2020–2022 gjennomførte Kvarme, Heitman og Valla et pilotprosjekt med «Supportgrupper i skolen». Sju skoler deltok (15). Pilotprosjektet var et samarbeid mellom organisasjonen Voksne for Barn og forskere på Oslomet.

Voksne for Barn rekrutterte skoler og var ansvarlige for opplæringen i LØFT-metodikk og supportgrupper som metode. I studien deltok to–tre sosiallærere og helsesøstre fra hver av de sju skolene og cirka 235 barn i alderen ni til tolv år. Prosjektet var godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste og Regional etisk komité.

## Mobbete elever i studie opplevde bedring

Skriftlig informert samtykke ble innhentet fra alle deltakerne og deres foreldre før data ble samlet inn. Både kvalitative og kvantitative data ble samlet inn i piloten, og foreløpig er to kvalitative studier publisert (15, 16). Noen av hovedfunnene fra forskning om «Supportgrupper i skolen» er presentert under.

I studien til Kvarme og medarbeidere (14) ble det undersøkt hvordan mobbeofre og gruppedeltakere opplevde supportgruppene. Totalt var det 19 elever i alderen 12 til 13 år ved to skoler som ble intervjuet. Funnene viste at de elevene som hadde blitt mobbet, opplevde at mobbingen opphørte etter at supportgruppen startet.

Tre måneder etter at gruppen ble avsluttet, rapporterte de fortsatt at mobbingen hadde opphørt. I tillegg endret skolehverdagen seg til det positive, og de følte seg tryggere og mer inkludert i skolemiljøet.

## Barn følte seg lykkeligere etter å ha deltatt i supportgrupper

Studien fra Kvarme og medarbeidere viste at elever som deltok i en supportgruppe opplevde trygghet (15). Hensikten med den studien var å utforske elevenes, mødrenes og helsesykepleiernes erfaringer med «Supportgruppe i skolen» (15). Studien har et kvalitativt design, og det ble gjennomført en fokusgruppe med sju gutter i alderen ni til ti år.

I tillegg ble det gjennomført individuelle intervjuer med to mødre til barn som hadde deltatt i supportgruppe, og en helsesykepleier. Resultatene viste at barn som opplevde seg mobbet eller sosialt ekskludert på skolen, følte seg «sterkere, tryggere og lykkeligere» etter å ha deltatt i en supportgruppe (15). En av elevene som hadde opplevd mobbing, sa:

Jeg opplever færre kommentarer nå fordi andre støtter meg.

Elev

En av mødrene til elevene som hadde det vanskelig, beskrev hvordan det hadde skjedd en endring og uttalte:

«Jeg føler at han har en bedre hverdag og er en gladere gutt nå.»

Disse funnene støttes av tidligere forskning om at supportgrupper som tiltak i skolen kan bidra til at elever opplever økt trygghet i skolehverdagen (13, 15). Forskning viser også at sosial støtte fra jevnaldrende bidrar til lavere nivåer av angst- og depresjonssymptomer og høyere skåre for mentalt velvære, og at det kan beskytte barn mot mobbing (17).

### **Medelever i supportgruppen følte seg utvalgt**

Elever som deltar i supportgrupper, opplever at de gjør en viktig og meningsfull jobb (16). Gruppemedlemmene rapporterte at de synes det var hyggelig å hjelpe andre, og at de etter å ha deltatt i gruppen inviterer andre barn med i lek.

De følte seg utvalgt og viktige som fikk lov til å bidra til å hjelpe andre elever, og dette styrket deres selvtillit. Å bli med i en supportgruppe bidro også til at elevene så nye positive sider hos medelever. En gutt sa:

«Etter at jeg har blitt med i denne supportgruppen, så har jeg blitt bedre kjent med henne og blitt vennen hennes. Da oppdaget jeg at hun er en hyggelig person.»

### **Supportgrupper påvirket klassemiljøet positivt**

Når supportgrupper ble etablert på skolen, påvirket det også klassemiljøet positivt (15). Elevene i gruppen som deltok i studiene, rapporterte at de synes at klassemiljøet var blitt bedre etter at supportgrupper var blitt et tiltak i skolen. En fra supportgruppen sa:

«I et godt klasserommiljø krangler du mindre, er snill og inkluderer alle i leken.»

At elever kan oppleve det positivt å bidra til å støtte medelever som har det vanskelig, støttes også i tidligere forskning (18, 19). I en longitudinell studie blant 4086 deltakere viste resultatet at for barn og unge med gode sosiale ressurser kan støtte til medelever også ha en beskyttende effekt på deres psykiske velvære (19). Disse funnene er viktige for videreutvikling av supportgrupper som verktøy og for å bekjempe mobbing.

## **Mobbing rammer hele familien**

Funn fra studien til Kvarme og medarbeidere (15) viser også at å bli mobbet ikke bare påvirker barnet, men hele familien. En mor sa:

«Det påvirker hverdagen. Det gjør meg vondt når han kommer hjem og er trist og gråter og har vondt. Og så føler du deg ganske frustrert fordi du føler du kan gjøre så lite. Bortsett fra at jeg får trøste ham, får jeg snakke med ham».

Til og med søsteren hans involverte seg i mobbingen av broren. Moren sa:

Det er en lillesøster her, og hun prøver også å ta vare på storebroren sin.

Mor

At mobbing rammer hele familien, ble også funnet i artikkelen til Kvarme og medarbeidere (15). Der fortalte moren til den utsatte gutten hvilke konsekvenser mobbingen av sønnen fikk for hele familien. Familiemedlemmene følte seg triste når gutten var trist og prøvde å støtte ham så mye de kunne som familie.

En kvantitativ studie fra England som inkluderte 1648 barn i alderen åtte til tolv år, fremhever viktigheten av å betrakte inkludering som et ansvar for hele skolen, familien og samfunnet, snarere enn en individuell utfordring hos det enkelte barnet (20).

## **Supportgrupper er nyttig for helsesykepleiere og lærere**

Samarbeid mellom lærere og helsesykepleiere på skolen er viktig for å forebygge og avverge mobbesituasjoner (15, 16). I tillegg understreker helsesykepleierne verdien av å ha en intervensjon og et verktøy som kan hjelpe barn som er utsatt for mobbing, eller som strever med å bli inkludert i skolen.

Å ha et verktøy å bruke bidrar til å bli tryggere i rollen som helsesykepleier. Samtidig er det viktig at initiativet er godt forankret i skolen og planlegges sammen med foreldre og skole (16).

En helsesykepleier sa: «Det er et fantastisk verktøy som har vært etterlengtet lenge. Det er viktig å være tro mot en løsningsfokuset tilnærming og planlegge tiltaket godt med skolen og foreldrene».

Vi trenger fortsatt forskning på effekten av supportgrupper.

Supportgrupper er et tiltak for inkludering og forebygging av mobbing. Forskning viser at barn som har deltatt i supportgrupper, opplever at mobbing opphører, og at de føler økt trygghet og trivsel i skolehverdagen. Medelever opplever at de gjør en viktig jobb når de får bidra til at andre får det bedre.

Supportgrupper oppleves som et nyttig verktøy for helsesykepleiere og lærere i dette arbeidet, men en systemisk tilnærming i arbeidet mot mobbing og sosial ekskludering av elever er nødvendig. Vi trenger fortsatt forskning på effekten av supportgrupper, og en større kvantitativ, randomisert, kontrollert studie planlegges.

*Forfatterne oppgir ingen interessekonflikter.*



FOREBYGGING: Et godt psykososialt miljø i skolen er avgjørende for å redusere mobbing.

*Illustrasjonsfoto: Maskot/NTB*

1. Krusell MK, Hohwü L, Bjereld Y, Madsen KB, Obel C. The impact of childhood bullying on the daily lives of Nordic children and young adolescents. *Acta Paediatr.* 2019;108(6):1096–1102. DOI: [10.1111/apa.14642](https://doi.org/10.1111/apa.14642)
2. Utdanningsdirektoratet. Oversikt 2003–22. Funn fra elevundersøkelsen. Oslo: Utdanningsdirektoratet; 2023. Tilgjengelig fra: <https://www.udir.no/tall-og-forskning/forskning-og-annet-kunnskapsgrunnlag/funn-fra-elevundersokelsen/> (nedlastet 27.02.2023).
3. Lund I, Helgeland A. Mobbing i barnehage og skole. Nye perspektiver. Oslo: Cappelen Damm Akademisk; 2020.
4. Gaffney H, Ttofi MM, Farrington DP. Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: an updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior.* 2019;45:111–33. DOI: [10.1016/j.avb.2018.07.001](https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.001)

5. Arango C, Díaz-Caneja CM, McGorry PD, Rapoport J, Sommer IE, Vorstman JA, et al. Preventive strategies for mental health. *Lancet Psychiatry*. 2018;5(7):591–604. DOI:[10.1016/s2215-0366\(18\)30057-9](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(18)30057-9)
6. Lov 17. juli 1998 nr. 61 om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova). Tilgjengelig fra: [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL\\_11#KAPITTEL\\_11](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_11#KAPITTEL_11) (nedlastet 27.02.2023).
7. Helsedirektoratet. Helsestasjons, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom. Nasjonal faglig retningslinje. Oslo: Helsedirektoratet; 2017. Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten> (nedlastet 27.02.2023).
8. DeJong P, Berg IK. *Interviewing for solutions*. Wisconsin: Wadsworth Group; 2002.
9. Gingerich WJ, Peterson LT. Effectiveness of solution-focused brief therapy: a systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice*. 2013;23(3):266–83. DOI: [10.1177/1049731512470859](https://doi.org/10.1177/1049731512470859)
10. Öztürk EC, Kubilay G. The effect of solution-focused approaches on adolescents' peer bullying skills: a quasi-experimental study. *Child Adoles Psych Nursing*. 2021;35(1):45–51. DOI: [10.1111/jcap.12348](https://doi.org/10.1111/jcap.12348)
11. Young S. *Solution-focused schools: anti-bullying and beyond*. London: BT Press; 2009.
12. Cowie, H. Peer support as an intervention to counteract school bullying: listen to the children. *Children and Society*. 2011;25(4):287–95. DOI:[10.1111/j.1099-0860.2011.00375.x](https://doi.org/10.1111/j.1099-0860.2011.00375.x)
13. Young S, Holdorf G. Using solution focused brief therapy in individual referrals for bullying. *Educational Psychology in Practice*. 2003;19(4):271–82. DOI: [10.1080/0266736032000138526](https://doi.org/10.1080/0266736032000138526)
14. Kvarme LG, Aabø LS, Sæteren B. From victim to taking control: support group for bullied school children. *J Sch Nurs*. 2016;32(2):112–9. DOI: [10.1177/1059840515590608](https://doi.org/10.1177/1059840515590608)
15. Kvarme LG, Heitmann AJ, Valla L. Support group for a bullied schoolchild: a case study. *British Journal of Child Health*. 2022;3(4):135–42. DOI: [10.12968/chhe.2022.3.4.191](https://doi.org/10.12968/chhe.2022.3.4.191)



16. Heitmann AJ, Valla L, Albertini EF, Kvarme LG. A path to inclusiveness – peer support groups as a resource for change. J Sch Nurs. 15.03.2022. DOI: [10.1177/10598405221085183](https://doi.org/10.1177/10598405221085183)
17. Kendrick K, Jutengren G, Stattin H. The protective role of supportive friends against bullying perpetration and victimization. Journal of Adolescence. 2012;35(4):1069–80. DOI: [10.1016/j.adolescence.2012.02.014](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.02.014)
18. Malamut ST, Trach J, Garandeanu CF, Salmivalli C. Examining the potential mental health costs of defending victims of bullying: a longitudinal analysis. Res Child and Adolescence Psychopathol. 2021;49(9):1197–1210. DOI: [10.1007/s10802-021-00822-z](https://doi.org/10.1007/s10802-021-00822-z)
19. Sjøgren B, Thornberg R, Wanstrøm L, Gini G. Associations between individual and collective efficacy beliefs and students' bystander behavior. Psychology in the Schools. 2020;57(11):1710–23. DOI: [10.1002/pits.22412](https://doi.org/10.1002/pits.22412)
20. Fazel M, Newby D. Mental well-being and school exclusion: changing the discourse from vulnerability to acceptance. Emotional and Behavioural Difficulties. 2021;26(1):78–86. DOI: [10.1080/13632752.2021.1898767](https://doi.org/10.1080/13632752.2021.1898767)